



BIBLIOTECA

METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO
Associação Nacional de Treinadores de Basquetebol
Edições ISEF, Lisboa, 1979



Cota 24

Principais temas abordados

- 🏀 Parte 1 – Treino desportivo
- 🏀 Parte 2 – Tendências actuais da metodologia de treino
- 🏀 Parte 3 – Metodologia do planeamento e periodização do treino desportivo
- 🏀 Parte 4 – Planificação do treino
- 🏀 Parte 5 – A velocidade na metodologia do treino desportivo
- 🏀 Parte 6 – Aspectos relativos à preparação psicológica dos atletas em alta competição