



Universidade de Évora
Honesto Estudo com Longa Experiência Misturada

TEORIA GERAL DO TREINO DESPORTIVO

AULA 1



LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA ACTIVIDADE FÍSICA HUMANA



Organização da Disciplina

Repartição Lectiva

<u>Carga Horária</u>	<u>Aulas Teórica-Práticas</u>	<u>Espaços Complementares</u>
Semestral (S2) e-mail: pmfc@uevora.pt pcaixinha@netvisao.pt Site Turma www.cafh.clix.pt	4ª Feira (15H00 – 17H00) Sala 6 Serviços de Computação	5ª Feira 14H00 – 16H00



AVALIAÇÃO

<u>Teórica (55% - 11 v)</u>	<u>Prática (45% - 9 v)</u>
1ª Frequência (4 v) 21 ABR 04	Relatório 1 (4,5 v)
2ª Frequência (7 v) 14 JUN 04	Relatório 2 (4,5 v) 14 JUN 04
<u>NOTA:</u> Exame (11 v) 14 JUN 04	



CONTEÚDOS

Bloco I – Conceitos do Treino Desportivo

Bloco II – Bases Conceptuais para a Construção dos Exercícios de Treino

Bloco III – Organização e Condução do Processo de Treino

Bloco IV – As Capacidades Motoras (Flexibilidade, Força, Velocidade e Resistência)

Bloco V – Nutrição e Actividade Física

Bloco VI – Controlo do Treino e Competição



PLANEAMENTO

<p><u>AULA 1 (18 FEV 04)</u> APRESENTAÇÃO CONTEÚDOS, AVALIAÇÃO E RELATÓRIOS BLOCO I</p> <p><u>AULA 2 (25 FEV 04)</u> BLOCO I e II</p> <p><u>AULA 3 (03 MAR 04)</u> BLOCO II e III</p>	<p><u>AULA 7 (14 ABR 04)</u> BLOCO IVc e IVd</p> <p><u>AULA 8 (21 ABR 04)</u> 1ª FREQUÊNCIA</p> <p><u>AULA 9 (28 ABR 04)</u> BLOCO IVd e V</p> <p><u>AULA 10 (05 MAI 04)</u> BLOCO V e VI</p>
<p><u>AULA 4 (10 MAR 04)</u> BLOCO III e IVa</p> <p><u>AULA 5 (17 MAR 04)</u> BLOCO IVa e IVb</p> <p><u>AULA 6 (31 MAR 04)</u> BLOCO IVb e IVc</p>	<p><u>AULA 11 (12 MAI 04)</u> BLOCO VI</p> <p><u>AULA 12 (19 MAI 04)</u> AULA PRÁTICA 1</p> <p><u>AULA 13 (26 MAI 04)</u> AULA PRÁTICA 2</p>



BLOCO I

Conceitos do Treino Desportivo



Treino

Exercícios

FENÓMENO DESPORTIVO

Superação

Rendimento Máximo



A Preparação de uma Equipa ou Praticante

(I) Domínio das acções técnicas e dos comportamentos tácticos de uma determinada modalidade

(II) Adaptação do organismo aos esforços intensos solicitados pela competição

(III) Habituação progressiva dos praticantes às exigências psico-emocionais da competição



TREINO → **ADAPTAÇÃO**

1. Uma eficiência Máxima
2. Dispendio mínimo de energia
3. Rápida recuperação





TREINO

É um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, tácticas, físicas e psicológicas do(s) praticante(s) e das equipas no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.

Castelo (1998)



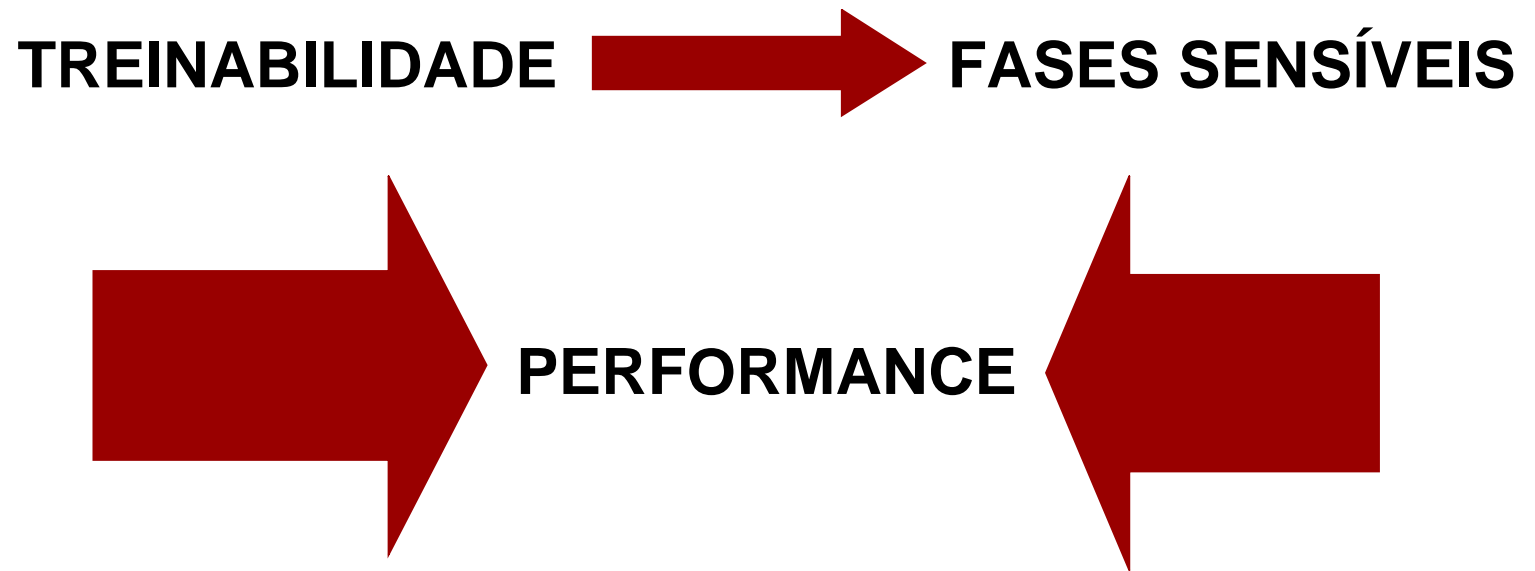
TREINABILIDADE

Exprime o grau de adaptabilidade e de modificação positiva do estado informacional, funcional e afectivo do(s) praticante(s) como resultado dos efeitos dos exercícios de treino.

Castelo (1998)



MEDIDA DINÂMICA





A Preparação Desportiva Precoce Vs. Especialização Precoce

<u>Preparação ou Estimulação Precoce</u>	<u>Especialização Precoce</u>
<ul style="list-style-type: none">-Começa cedo na vida da criança-Cargas multilaterais-Formação global e integrada do jovem-Longo Prazo	<ul style="list-style-type: none">-Atingir resultados desportivos rapidamente-Orientação unilateral (intensidade elevada)-Limita a evolução posterior-Abandono



Os Especialistas Sugerem:

- a) Respeitar na prática desportiva o primado da universalidade, nas fases mais baixas do processo de preparação desportiva;**
- b) Adequar o treino à idade biológica;**
- c) Assegurar o desenvolvimento da técnica sobre a capacidade funcional do organismo;**
- d) Privilegiar o desenvolvimento das capacidades motoras de âmbito coordenativo e velocidade;**
- e) Incremento mais lento das cargas de treino (carga – recuperação)**



A Carga

É o elemento central do sistema de treino, e compreende o processo de confronto do praticante com as exigências que lhe são apresentadas durante o treino com o objectivo de otimizar o rendimento desportivo.

Castelo (1998)



A Carga – Vertentes Fundamentais

<u>Natureza</u>	<u>Grandeza</u>	<u>Orientação</u>
Treino ou Competição	(F – M – E – M)	(T, T, F, P) (F.energ.)
Específicas e Não Específicas	Externa	Selectiva
Em Função da Época	Interna	Complexa



A Cargabilidade

Refere a capacidade de suportar a carga de treino, é o nível óptimo das componentes estruturais, com o que se pode realizar um ou vários exercícios sem que daí advenham lesões aos praticantes.

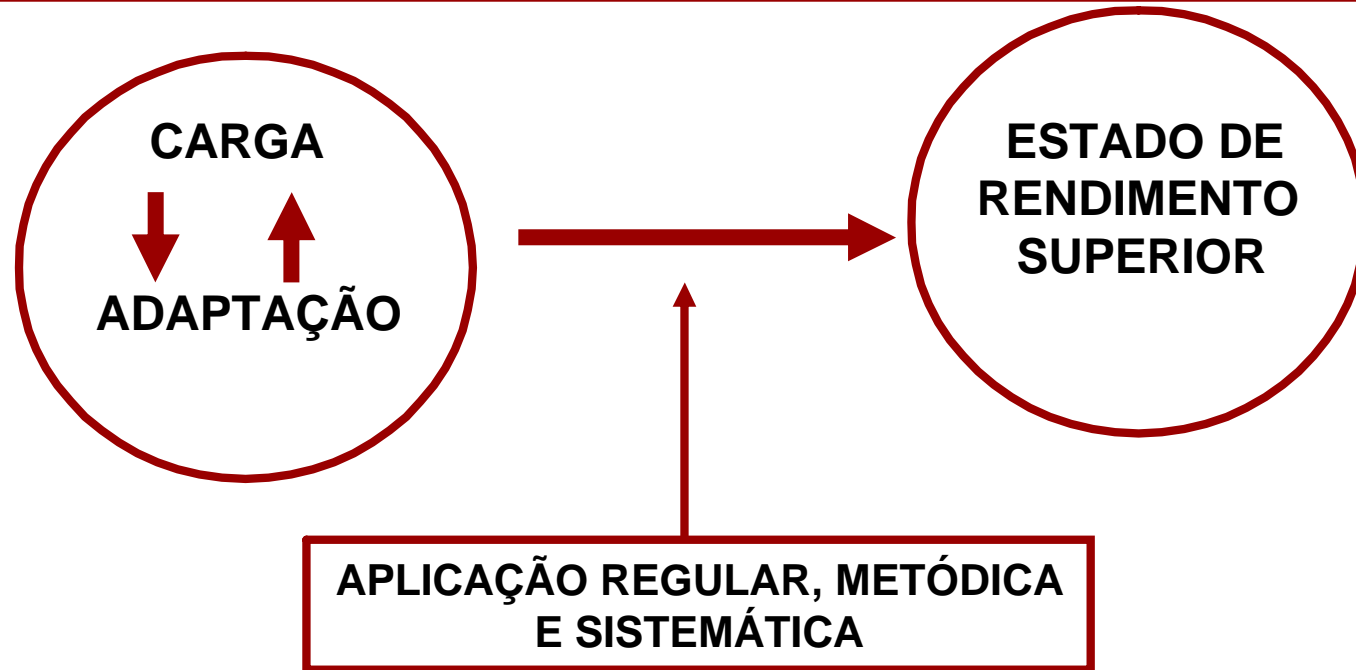
Castelo (1998)

CARGA LIMITE

CARGA MÁXIMA



A Adaptação e a Capacidade de Rendimento





Tipos de Adaptação (Platonov, 1988)

<u>A Adaptação Rápida</u>	<u>A Adaptação a Longo Termo</u>
Reacção do organismo a um exercício de intensidade máxima.	Reacção do organismo a exercícios submáximos prolongados no tempo.
Activação do sistema funcional ---» “steady-state” -----» diminuição das capacidades	Utilização repetitiva de cargas ---» adaptação (estado superior) -----» estabilização (aumento das reservas) -----» perda das capacidades (recup.)
<u>Nota:</u> Rápida normalização dos índices fisiológicos.	<u>Nota:</u> Algum tempo para a normalização dos índices fisiológicos.



A Fadiga

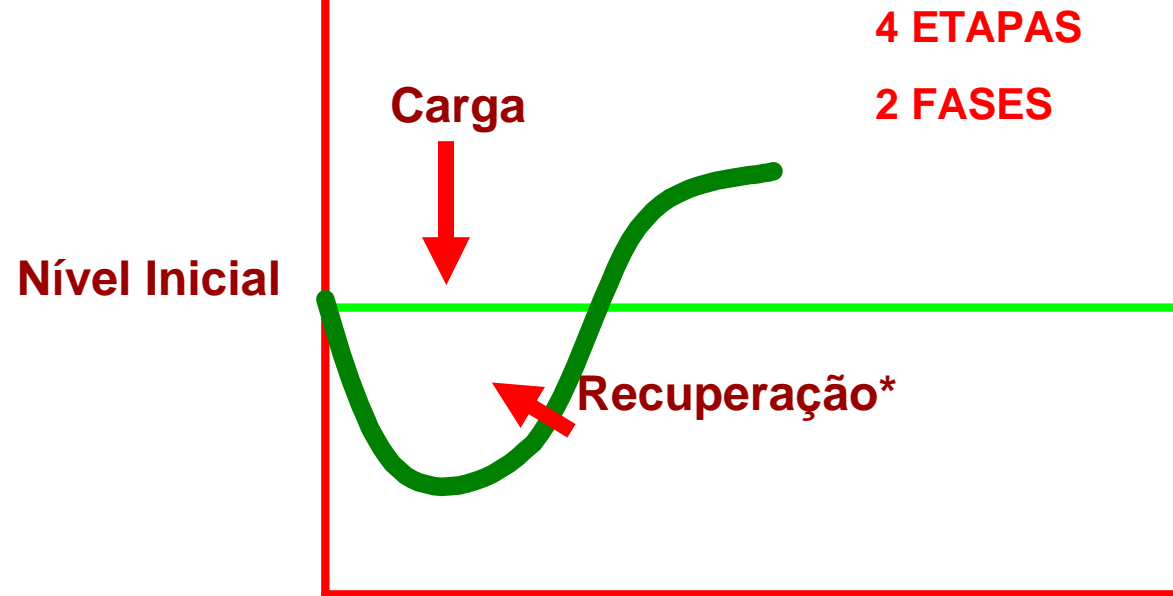
“É considerada um importante factor de mobilização dos recursos funcionais (...) um potente factor de adaptação. Intervém na limitação do volume de treino e na frequência da prestação.”

Platonov (1988)

FADIGA EVIDENTE

FADIGA LATENTE

A Recuperação



*a) retorno à homeostase (minutos a horas)

b) fase construtiva (modificações funcionais e estruturais)



O Estado de Treino e o Estado de Preparação

Estado de Treino

Reflecte a adaptação biológica geral do organismo.

---» treino geral

---» treino específico

Estado de Preparação

Exprime a capacidade do organismo em manifestar as suas possibilidades máximas durante o decurso da competição.

---» forma desportiva