TREINO







TREINO

CONCEITO DE TREINO

Processo pedagógico devidamente orientado e estruturado que procura, de uma forma planificada, utilizando a repetição sistemática do exercício, o desenvolvimento multilateral e harmonioso das capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas

Qualquer processo de treino deve ter em consideração a aptidão, a habilidade, a atitude mental e a capacidade intelectual do desportista.

Objectivos do treino

- > objetivos psicomotores abrangem as capacidades condicionais e coordenativas que estão no centro do processo da aprendizagem.
- > objetivos cognitivos englobam os conhecimentos tácticos e técnicos do desportista, permitindo uma maior eficácia do treino.
- ➤ objetivos afetivos incluem a força de vontade, a superação, o domínio de si mesmo, etc., e correlacionam-se com os factores físicos da prestação desportiva, podendo limitá-los.

Conteúdos do treino

É o conjunto de exercícios devidamente selecionados que visam atingir o objectivo previsto de uma forma eficiente e económica.

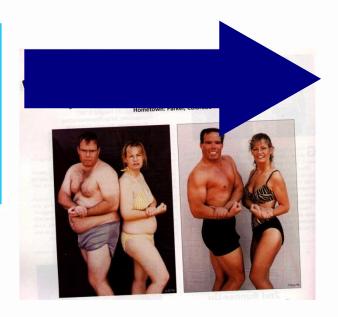
Meios de treino

Englobam todos os meios e medidas que se utilizam para um normal desenvolvimento do processo de treino.

Métodos de treino

Os métodos de treino visam atingir os objectivos fixados, utilizando procedimentos práticos cuidadosamente planeados.

CARGA
Estímulo
Fraca, Moderada,
Forte, Muito forte.



ADAPTAÇÃO

Reação

Orgânica

Funcional

A **adaptação** ao treino é uma reação do organismo, às cargas de treino que são aplicadas de forma regular, metódica e sistemática (*Castelo, 1996; Bompa, 1999*).

Carga de treino – componentes da carga



A melhoria da capacidade de desempenho consegue-se pela implementação de estímulos de treino adequados.

A eficácia de um determinado estímulo depende dos aspetos:

≻Quantitativos

- ❖ Duração duração de aplicação de um ou de uma série de estímulos;
- ❖ Volume duração e número de estímulos por sessão de treino ou de aula;
- ❖ Frequência número de sessões por dia ou por semana.

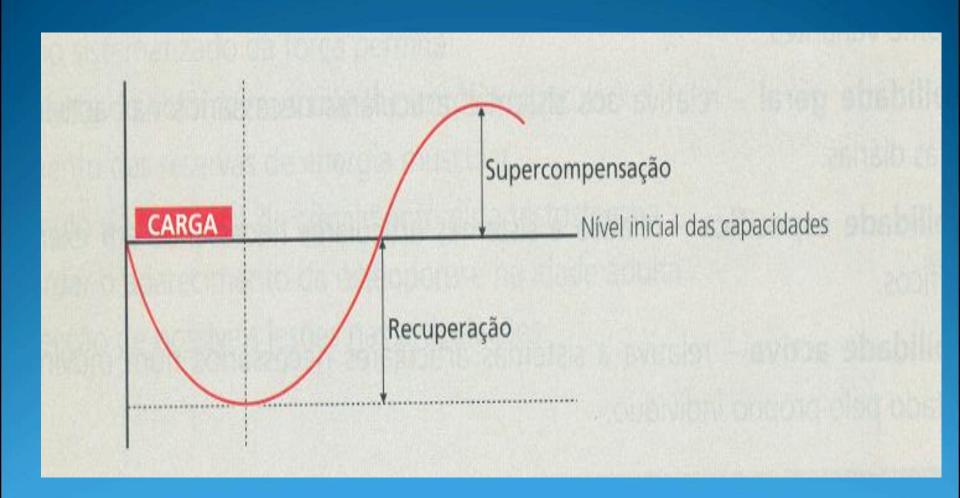
Qualitativos

- ❖ Intensidade "força" de cada estímulo;
- ❖ Densidade associação temporal entre as fases de carga e as fases de recuperação.

A capacidade de adaptação representa a forma como o organismo reage aos estímulos externos, preparando-o para novas e mais complexas situações.

O desenvolvimento das capacidades motoras processa-se mediante a relação contínua entre a carga de treino e a adaptação respectiva.

Princípio biológico da autorrenovação da matéria viva



Período de treino – existe a carga de treino (duração do esforço)

instala-se a **fadiga** que actua como agente estimulador da reação do organismo.

Provoca o **Ciclo de Autorrenovação da Matéria Viva** que compreende duas fases:

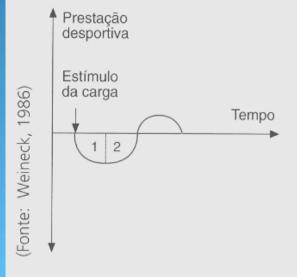
- > Recuperação (período de repouso): sono + alimentação adequada.
- ➤ Supercompensação (período de exaltação): elevação do nível inicial de capacidade de desempenho.

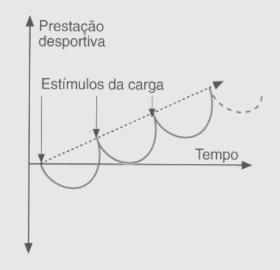
Efeitos do treino na capacidade de prestação desportiva:

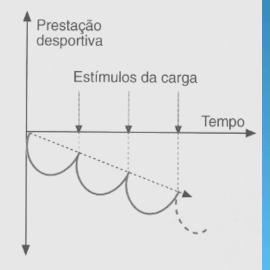
- Carga demasiado fraca <u>Estímulo infracrítico</u> não existe adaptação.
- ➤ Carga intermédia **Estímulo adequado** provoca melhoria do rendimento desportivo (*supercompensação*).
- Carga demasiado forte *Estímulo demasiado elevado* Prejudicial ao organismo, leva ao esgotamento.

"Um treino é mais eficaz quando se efectua durante o período da exaltação/ supercompensação provocado pelo treino anterior".

Efeitos do treino físico







Ciclo da supercompensação

- 1– Diminuição da capacidade da prestação desportiva
- 2– Aumento da capacidade da prestação desportiva
- 3– Supercompensação da capacidade da prestação desportiva

Relação correcta entre o treino e a recuperação.

O treino seguinte é iniciado no pico da supercompensação.

Diminuição da capacidade da prestação desportiva, devido à relação errada entre o treino e a recuperação.

O período de recuperação é muito curto.

Êfeitos do treino físico na capacidade de prestação desportiva.

Síndroma do Decréscimo do Estado de Treino ou **Destreino** (Bompa, 1999)

- A manutenção das alterações fisiológicas e psicológicas requerem continuidade no treino.
- Quando a aplicação dos estímulos de treino cessa, o praticante/atleta corre o risco de perturbações funcionais ou até mesmo psicológicas.
- Os praticantes/atletas perdem todos os benefícios em termos de condição física após quatro a 8 semanas de destreino.

Princípios de Treino

Princípio da Continuidade

A melhoria da aptidão física está dependente da regularidade dos estímulos de treino fornecidos ao organismo. A frequência de treino dependerá da adaptação pretendida.

Princípio da Progressão ou Sobrecarga

Implica que a aplicação da carga de trabalho seja adequada e gradual. A fase de supercompensação vai permitir um aumento progressivo da carga de trabalho a aplicar, e com ela, uma melhoria dos níveis de aptidão.

Princípios de Treino

Princípio da Especificidade

Só as estruturas musculares, orgânicas ou celulares que forem solicitadas pela aplicação da carga funcional é que irão experimentar, de um modo significativo, adaptações estruturais funcionais.

Princípio Reversibilidade

As adaptações estruturais funcionais não se mantêm de forma permanente. São transitórias, desaparecendo com períodos de inatividade.

Princípios de Treino

Princípios da aplicação da carga (reguladores pedagógicos)

Princípio da Individualização

A carga deverá ter em conta a capacidade funcional do indivíduo, ou seja adequar o treino às características de cada praticante.

Princípio da Ciclicidade

O produto final é contínuo, mas é feito de altos e baixos (ciclos). Também denominado como Princípio da Continuidade (prática contínua) e Princípio da Alternância (intensidade forte/fraca ou trabalho/repouso)