

## EMEB AMÉLIO DE PAULA COELHO

### PERÍODO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL- ENSINO EAD

#### 8º ANO

**Professores: Luciano Ap. Ferreira de Castro/ Adriana Helena Pelizaro**

#### **UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTE**

##### ➤ CONTEÚDO: TREINAMENTO

\*\*\*\*\*

- **ORIENTAÇÃO:** Caro aluno(a), nessa primeira parte pedimos que vocês façam uma leitura muito bem feita dos conceitos abaixo, para que reforcem as informações que o conteúdo apresenta. Façam a leitura quantas vezes puderem, pois ela os auxiliarão na continuidade desse conteúdo na próxima aula. Até breve, boa leitura e bons ventos!!!

#### OS PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO FÍSICO



O esporte é uma das maiores paixões do brasileiro. A sua grande audiência nas competições influencia a prática, seja de maneira profissional, seja amadora. Nesse cenário, o treinamento desportivo é um ramo da educação física que tem como objetivo planejar a rotina de exercícios de um indivíduo, respeitando as suas especificidades e os seus objetivos.

É comprovado que a prática de exercícios físicos com regularidade ajuda na prevenção de diversas doenças, como diabetes, hipertensão e osteoporose, além de combater a obesidade e o sedentarismo. E nada melhor do que o esporte para incentivar as pessoas a saírem de casa e desenvolverem as suas capacidades físicas e técnicas, não é mesmo?

Neste texto, você terá informações completas sobre o que é e quais são os princípios do treinamento desportivo, além de conhecer os seus benefícios e desvantagens, quando realizado de forma incorreta. Continue a leitura!

## **O que é o treinamento desportivo?**

O treinamento desportivo é o conjunto de atividades físicas realizadas por um longo período de tempo, de forma progressiva, que tem como função desenvolver as capacidades humanas, fisiológicas e psicológicas de um indivíduo. São exercícios planejados de forma individualizada e sistemática para a evolução de um atleta. Veja mais detalhes a seguir.

## **Objetivos e Princípios**

São diversos os objetivos do treinamento desportivo, sendo os principais deles a evolução da forma física e da técnica do indivíduo. Quando ele é realizado de forma correta, auxilia na melhora da performance de um esportista, porém, alguns princípios devem ser seguidos para obter os resultados desejados.

É altamente recomendado que um profissional de educação física seja o responsável por planejar o treinamento, para atender a todas as especificidades de cada pessoa. Mesmo em equipes com muitos atletas, o tratamento deve ser individualizado, pois cada organismo tem uma resposta diferente aos estímulos.

Ainda que os quesitos técnicos sejam mais explorados, é importante destacar que os treinamentos devem abraçar outras áreas, como a psicologia e a nutrição. Um bom desenvolvimento mental é essencial para alcançar os objetivos dos treinos, da mesma forma que a alimentação pode ser uma aliada ou vilã nos resultados, dependendo de sua utilização.

## **A crescente importância do acompanhamento da evolução dos atletas**

Atualmente, está em alta a profissão de coaching esportivo, que funciona como um treinador individual ou de grupos para ajudar no desenvolvimento físico, técnico e psicológico dos atletas. Seu objetivo é encontrar o potencial do indivíduo e explorar as suas principais qualidades, o que auxilia na busca por resultados no esporte.

Durante a infância, os esportes auxiliam no desenvolvimento infantil, independentemente se a criança se transformará ou não em uma atleta no futuro. Os exercícios são aliados nos processos pelos quais todo organismo passa em seus primeiros anos de vida, como a ampliação da coordenação motora e das habilidades sociais.

Nos últimos anos, o esporte profissional está se adequando a esses princípios, principalmente no que diz respeito a acompanhar de perto a evolução dos atletas. Diversos clubes de futebol, por exemplo, contam com equipes de fisiologia e psicologia para buscar melhores resultados no desenvolvimento físico e mental dos jogadores.

## Quais os princípios do treinamento desportivo?

Para melhorar a performance de um atleta, é necessário entender alguns quesitos técnicos, que influenciam diretamente a programação das atividades e os resultados obtidos. Confira abaixo alguns princípios fundamentais do treinamento desportivo:

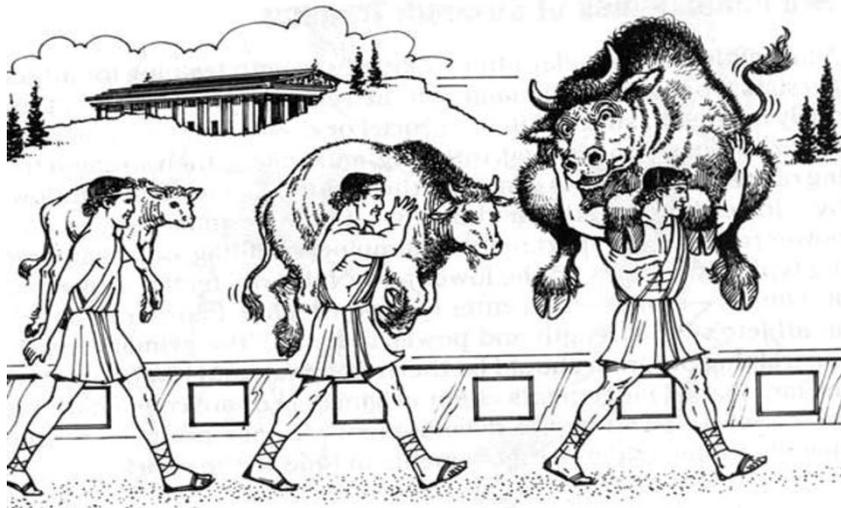
- **Princípio da Individualidade biológica**

Esse, provavelmente, é o principal deles. Cada organismo reage aos estímulos dos exercícios de uma forma diferente, o que resulta em adaptações específicas. Isso é explicado pelo fato de que um indivíduo é formado por dois conceitos genéticos, definidos como genótipos e fenótipos, que constituem as suas características.

De uma forma resumida, o genótipo é a constituição genética de uma célula ou indivíduo, ou seja, todos os genes presentes naquele organismo. O fenótipo é a expressão genética de um ser, isto é, as características físicas e fisiológicas que são apresentadas e podem ser desenvolvidas ao longo da vida.

Assim, o treinamento desportivo deve ser individualizado, respeitando as características de cada um. Portanto, não é correto criar planilhas padrões de exercícios e aplicá-las em grupos. A avaliação e os testes físicos são fundamentais para conhecer as particularidades de uma pessoa e adaptar os exercícios mais indicados, levando em consideração também os objetivos buscados no treino.

Um grande exemplo da individualidade biológica é que, se você aplicar o mesmo treinamento para dois gêmeos, as reações serão diferentes. Mesmo que duas pessoas tenham um biótipo parecido, elas podem ter diferenças em suas constituições genéticas e fisiológicas, o que demanda um tratamento mais individualizado.



- **Princípio da Reversibilidade**

Da mesma forma que as capacidades físicas do ser humano são desenvolvidas com os exercícios, elas também regressam ao estágio inicial se não forem estimuladas. Esse é o

princípio da reversibilidade, que deve ser levado em conta no planejamento do treinamento desportivo.

O tempo é outro fator importante. Ou seja, se um atributo for desenvolvido de forma rápida, ele regressará com a mesma velocidade. Além disso, a resistência é perdida com mais facilidade do que a força. Por isso, é essencial esquematizar corretamente o treinamento, para conquistar ganhos mais duradouros.



- **Princípio da Sobrecarga**

Esse princípio está diretamente ligado à reversibilidade. Para uma aptidão física ser desenvolvida, o corpo deve receber uma carga mais elevada do que está adaptado, o que resulta na supercompensação. Nesse processo, o organismo é obrigado a responder aos estímulos impostos, a fim de se adaptar à continuidade do treinamento, o que aumenta as suas capacidades.

Por meio de uma avaliação, são definidas as cargas iniciais de um exercício. Com o desenvolvimento das aptidões, cabe ao profissional renovar o treinamento de forma crescente e gradual, o que pode ser feito de dois modos: aumento do volume (quantidade de repetições ou tempo, por exemplo) ou aumento da intensidade (peso dos aparelhos, por exemplo).



- **Princípio da Adaptação**

Junto com o princípio da sobrecarga, a adaptação está ligada ao estresse, ou seja, aos estímulos que o corpo recebe nos exercícios físicos. O organismo humano sempre procura estar em homeostase, o que significa estar em equilíbrio. Isso ocorre em casos de doença, emoções ou mesmo com a temperatura ambiente.

Essa homeostase está ligada diretamente à supercompensação. Durante um treinamento desportivo, os estímulos podem provocar adaptações no organismo, que se prepara para receber uma carga mais elevada na próxima vez. Porém, um estímulo muito forte pode gerar danos. Assim, é preciso atentar para os exercícios não terem um efeito contrário e negativo.



- **Princípio da Especificidade**

Esse é mais um dos princípios que se conectam diretamente com a individualidade biológica. Porém, nesse caso, as atividades devem ser específicas para alcançar os objetivos desejados com os exercícios. Assim, as atividades não podem ser diferentes do que os atletas realizam em suas competições, especialmente, em datas próximas aos jogos.

Quando aprende um novo exercício, o cérebro armazena essas coordenações neuromusculares no neocórtex. Quanto mais repetições, mais forte será essa lembrança, ao mesmo tempo que, se não for estimulado, esse movimento ficará enfraquecido (princípio da reversibilidade).

Durante a prática de esporte, um atleta que aplica o princípio da especificidade não precisa criar coordenações neuromusculares novas, mas sim lembrar daquelas já aprendidas e realizá-las de forma natural, o que maximiza a sua efetividade.

Um jogador de futebol, por exemplo, deve realizar movimentos do seu esporte se deseja desenvolver ao máximo as suas habilidades dentro de campo. Outros tipos de atividade devem ser realizados somente em caso de saturação de aprendizagem. Cabe ao profissional desenvolver métodos específicos para o treinamento desportivo.



- **Princípio da Variabilidade**

Inicialmente, esse princípio parece contradizer o da especificidade, já que prega a generalidade, ou seja, um desenvolvimento maior do indivíduo. Porém, isso não significa necessariamente uma mudança total nos exercícios, e sim a variação em suas cargas e repetições, por exemplo.

Um dos motivos para variar as atividades é lutar contra o desestímulo que pode surgir com a repetição excessiva de um movimento. Além disso, é possível desenvolver novas habilidades e melhorar o rendimento do atleta, que pode buscar novas armas para ser efetivo dentro do seu esporte.



### **Para quais modalidades o treinamento desportivo é mais indicado?**

Não há um esporte em que o treinamento desportivo é mais indicado. Isso porque qualquer atividade tem as suas particularidades, então, cabe ao profissional buscar conhecimentos técnicos para aplicar a sua metodologia de uma forma efetiva. Ademais, como cada atleta tem as suas características, o treinamento individualizado deve ser utilizado em qualquer esporte.

No futebol, por exemplo, houve uma mudança na abordagem do jogo nas últimas décadas, o que aumentou a demanda física dos jogadores. Apesar disso, a técnica ainda é fundamental para alcançar bons resultados, ou seja, é necessária uma junção desses dois fatores nos treinamentos para garantir uma boa preparação do jogador.

Já no voleibol, a velocidade não é totalmente exigida, mas outros aspectos físicos, como a impulsão e a força, são fundamentais. Dessa maneira, não é possível repetir os exercícios do futebol em seus treinamentos, o que exige do profissional um bom conhecimento teórico da mecânica dos movimentos, para aprimorar a técnica e os atributos do jogador.

O mais importante para o professor ou treinador é saber identificar as principais características de seus atletas e desenvolvê-las, encontrando um equilíbrio entre a repetição dos exercícios, a fim de melhorar a sua técnica e a variação na rotina, para evitar a falta de motivação e sobrecarga danosa ao corpo.

- **Sistematização da Aprendizagem**

Caro aluno (a), agora que vocês já mergulharam nos conceitos e nas imagens dos treinamentos esportivos, e já são capazes de identificá-los, é hora de sistematizarmos nossa aprendizagem.

Com base no texto responda:

1. O que é Treinamento Desportivo?
  - A. São exercícios planejados de forma individualizada e sistemática para a regressão de um atleta.
  - B. São exercícios planejados de forma coletiva e sistemática para a evolução de um atleta.
  - C. São exercícios replanejados de forma individualizada e sistemática para a evolução de um atleta.
  - D. São exercícios planejados de forma individualizada e sistemática para a evolução de um atleta.
  
2. Quais são os 2 principais objetivos do Treinamento Desportivo?
  - A. revolução da forma física e da técnica do indivíduo
  - B. evolução da forma física e da técnica do indivíduo
  - C. evolução da forma física e da tática do indivíduo
  - D. evolução da forma física e da técnica da equipe
  
3. Quais são os 6 principais Princípios do Treinamento Desportivo apresentado no texto.(não é para copiar texto, apenas escreva os nomes dos principais princípios).
  - A. Individualidade psicológica, reversibilidade, sobrecarga, adaptação,especificidade, variabilidade
  - B. Individualidade biológica, reversibilidade, sobrepeso, adaptação,especificidade, variabilidade
  - C. Individualidade biológica, reversibilidade, sobrecarga, reabilitação,especificidade, variabilidade
  - D. Individualidade biológica, reversibilidade, sobrecarga, adaptação,especificidade, variabilidade

**ATENÇÃO !!!**

**NA HORA DE ME ENVIAR A ATIVIDADE VOCÊS DEVERÃO ESCREVER A DATA DESSA AULA, ESCREVER AULA NÚMERO 10 E ESCREVER O GABARITO DAS 3 QUESTÕES, EXEMPLO:**

- DATA: 14/07
- AULA: 10
- GABARITO: 1- A  
                  2- A  
                  3- A

**TUDO A CANETA, POIS MUITOS ESTÃO FAZENDO AS ATIVIDADES DE QUALQUER JEITO, E A LÁPIS, E NÃO CONSIGO ENTENDER NADA.**

**OBRIGADO!!!**