

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 2ª 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!!!

Quais os principais benefícios do treinamento desportivo?

O esporte é comumente associado aos profissionais de alto rendimento, como jogadores de futebol e atletas olímpicos. Porém, um bom treinamento desportivo traz diversos benefícios para qualquer indivíduo, que impactam diretamente a qualidade de vida e de trabalho de cada um. São eles:

Desenvolvimento da saúde óssea

A prática de esportes aumenta os níveis de cálcio no organismo, que influenciam diretamente a fortificação e consolidação dos ossos. É verdade que a quantidade dessa substância é influenciada por outros fatores, como o patrimônio genético, mas o treinamento desde a infância colabora para uma saúde óssea melhor.

Nas primeiras décadas de vida, a prática de esportes é muito indicada por ser a fase em que, geralmente, o organismo atinge o pico da massa óssea. É por volta dos 18 aos 21 anos que o corpo está com seu nível máximo de cálcio, porém, a ciência acredita que esse valor chega a 50% durante a adolescência.

Quanto maior for esse pico, maior será a reserva de cálcio para as idades mais avançadas. A osteoporose é uma doença que atinge mais de 10 milhões de brasileiros e deve ser prevenida desde a infância, com a prática de exercícios — principalmente nas mulheres, que tendem a ter um pico menor — e ingestão de cálcio nas quantidades necessárias.

Prevenção de problemas físicos

Quando realizado da maneira correta, o treinamento desportivo ajuda na prevenção de lesões, que comprometem a continuidade dos exercícios. No caso de um atleta de alto rendimento, manter-se em forma significa disputar mais competições e chegar a resultados melhores, além de manter a técnica em desenvolvimento contínuo.

Já nos atletas de final de semana, a prática de atividades físicas é a garantia da prevenção de doenças cardiovasculares e problemas relacionados à diabetes, hipertensão, entre outros. Porém, não atentar ao movimento correto ou exagerar na carga podem gerar dores musculares ou até complicações na coluna, o que forçará a pausa nos exercícios.

Seguindo o princípio da adaptação, é necessário um acompanhamento próximo do esportista, com testes e avaliações físicas para conhecer os níveis de força, gordura corporal e cansaço. Esse último é fundamental para verificar a possibilidade de lesões e é constantemente utilizado em clubes profissionais na decisão de escalar ou poupar jogadores.

Rendimento máximo

O rendimento está sempre atrelado ao esporte profissional, mas um bom plano de treinamento pode significar melhorias no desempenho no trabalho. É importante destacar que os exercícios físicos ajudam a liberar substâncias importantes para o organismo, como a endorfina, que combate o estresse, a ansiedade e a depressão.

No caso dos atletas, o treinamento é a única maneira de melhorar a sua técnica e seu condicionamento físico, o que resulta em conquistas maiores na sua profissão. A repetição dos movimentos na dosagem correta garante uma habilidade maior para superar obstáculos e realizá-los automaticamente, aumentando as chances de sucesso.

Treinamento individualizado

Esse é um dos principais conceitos do treinamento desportivo, necessário para a obtenção de melhores resultados com base no objetivo de cada atleta. Cada organismo reage de uma maneira aos estímulos físicos, o que obriga ao profissional de educação física planejar uma rotina de exercícios personalizada.

Outro benefício do treinamento individualizado é o acompanhamento dos exercícios, para entender se a rotina está obtendo um rendimento positivo ou deve ser intensificada. Além disso, a variação nas atividades diminui as chances de um problema de motivação do atleta, que pode focar o desenvolvimento das suas habilidades de maneiras diferentes.

Quais os erros mais comuns no treinamento desportivo?

As atividades físicas são importantes aliadas no desenvolvimento do corpo humano e na prevenção de problemas de saúde. Porém, se não forem realizadas corretamente, há o risco de não se atingir os resultados esperados ou, em casos mais extremos, prejudicar o desenvolvimento das funções do indivíduo.

Separamos aqui alguns pontos que devem ser destacados na hora do planejamento dos treinos e que, muitas vezes, são esquecidos pelos atletas. Veja mais!

Sono

O sono é um dos fatores mais importantes do treinamento desportivo, pois influencia diretamente a recuperação muscular e o aprendizado dos exercícios realizados durante o dia. Durante o N3, que é o sono profundo, ocorre a produção do GH, hormônio responsável pelo crescimento e que impacta diretamente o vigor físico.

É durante o sono também que as adaptações aos exercícios acontecem, ou seja, é quando o cérebro memoriza as repetições realizadas no treinamento. Assim, uma noite mal dormida pode comprometer o rendimento do atleta, além de aumentar a propensão a lesões, por conta da falta de recuperação.

Por isso, é fundamental manter uma rotina constante de sono, o que implica dormir somente o necessário — a média é oito horas por dia, mas varia em cada organismo. Não são recomendadas longas noites deitado, já que o excesso de sono pode gerar problemas no cérebro.

Além do tempo, é importante manter boas condições ambientes e físicas durante o sono. Isso significa dormir em um local adequado, sem luz e sem barulho, para alcançar com tranquilidade os estágios necessários para a produção de hormônios. Em caso de insônia, o atleta deve procurar ajuda médica para avaliar as soluções possíveis.

Alimentação

Além de um planejamento de exercícios adequado para as necessidades de um atleta, a alimentação deve receber uma atenção especial. É a dieta que fornece os nutrientes necessários para desenvolver as capacidades físicas de um indivíduo, como força, velocidade e resistência.

A nutrição desportiva tem um papel importante em equipes e atletas de alto rendimento e não pode ser negligenciada, mesmo em pessoas que não praticam esportes profissionalmente. Todos os tipos de nutrientes, como carboidratos e proteínas, têm funções específicas que, quando utilizadas fora da medida correta, dificultam o desenvolvimento das atividades.

A alimentação também respeita o princípio da individualidade biológica, o que significa que cada organismo tem as suas necessidades nutricionais. Em clubes profissionais, uma nutricionista faz parte do departamento médico, o que indica a sua importância na melhora dos atletas e prevenção de lesões.

Treinar por conta própria

Esse é um dos grandes erros de um atleta, principalmente dos iniciantes. A orientação de um profissional de educação física ou do esporte é fundamental para garantir que os objetivos e necessidades do treinamento desportivo sejam cumpridos, além de impactar as questões físicas e técnicas das atividades.

Um dos grandes perigos do treino por conta própria é a chance de lesões, por conta da prática incorreta dos exercícios. O profissional é capaz de corrigir erros de postura e adequar as cargas ao limite físico do atleta, o que evita uma sobrecarga ruim e danos ao organismo.

É importante que o profissional tenha conhecimentos em fisiologia do exercício, para um melhor planejamento das atividades. Jogadores de basquete, por exemplo, necessitam de força e explosão para render melhor em quadra, enquanto que um corredor precisa desenvolver principalmente a sua velocidade, para cruzar a linha de chegada na frente. Por isso, conhecer melhor o corpo humano e suas particularidades garante um treinamento melhor.

Além do mais, o conhecimento da técnica do esporte auxilia na busca por resultados concretos. Da mesma forma que um professor de musculação pode indicar possíveis erros no movimento, um técnico de voleibol deve aperfeiçoar a mecânica de um saque ou recepção, por exemplo, para maximizar o rendimento do jogador.

Um treinador ou professor também tem um papel psicológico na formação do atleta, aumentando a motivação necessária para realizar os exercícios. Como foi citado anteriormente, a monotonia pode ser um desestímulo para o indivíduo, e encontrar novos métodos de treinamento ajuda a afastar esse problema.

Continuidade

A continuidade pode ser vista de duas maneiras diferentes: como o equilíbrio correto entre os estímulos e o tempo de recuperação, e a necessidade de um tempo mínimo para os resultados dos exercícios aparecerem, sejam eles físicos, sejam técnicos.

É fundamental conservar uma periodicidade nos treinamentos, que respeitem os princípios da reversibilidade. Um bom planejamento garante que o atleta mantenha o seu desenvolvimento de uma forma correta, sem pular ou apressar etapas. Nesse quesito, o acompanhamento de um profissional é fundamental para assegurar isso.

Ainda que o treinamento seja a única forma de melhorar o rendimento de um atleta, é preciso ter cuidado para não exagerar nos exercícios. Esse processo, conhecido como overtraining, pode comprometer os ganhos com as repetições. As metas são importantes para mensurar os resultados, mas não podem ser fechadas e inalteradas.

Vale destacar que, segundo profissionais de educação física, os resultados demoram cerca de três meses para aparecerem no corpo. Isso significa que o início dos treinamentos é a parte mais complicada, pois a falta de motivação pode dificultar a continuidade do exercício. Ou seja, é preciso perseverar para notar o desenvolvimento.

O treinamento desportivo é uma das práticas mais importantes para o atleta, pois maximiza o seu potencial e melhora o seu rendimento em diversos aspectos da profissão. Cabe ao treinador realizar as avaliações necessárias para adequar os estímulos às especificidades de seu aluno e realizar o acompanhamento necessário para evitar lesões e garantir melhores resultados.

- **Sistematização da Aprendizagem**

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

Com base no texto responda:

1. O esporte é comumente associado aos profissionais de alto rendimento, como jogadores de futebol e atletas olímpicos. Porém, um bom treinamento desportivo traz diversos benefícios para qualquer indivíduo, que impactam diretamente a qualidade de vida e de trabalho de cada um. São eles:

- A. Desenvolvimento da saúde óssea, prevenção dos problemas físicos, rendimento máximo, treinamento individualizado
- B. Desenvolvimento da saúde óssea, prevenção dos problemas físicos, rendimento mínimo, treinamento individualizado
- C. Desenvolvimento da saúde óssea, reverção dos problemas físicos, rendimento máximo, treinamento individualizado
- D. Desenvolvimento da saúde óssea, prevenção dos problemas físicos, rendimento máximo, treinamento coletivo

2. As atividades físicas são importantes aliadas no desenvolvimento do corpo humano e na prevenção de problemas de saúde. Porém, se não forem realizadas corretamente, há o risco de não se atingir os resultados esperados ou, em casos mais extremos, prejudicar o desenvolvimento das funções do indivíduo. Quais aspectos que se não forem bem planejados atrapalharão no bom rendimento do atleta:

- A. Sono, alimentação, treinamento por conta própria, treino intervalado
- B. Sono, alimentação, treinamento por conta própria, continuidade
- C. Sono, alimentação, treinamento com personal, continuidade
- D. Sono, dieta equilibrada, treinamento por conta própria, continuidade

3. Ainda que o treinamento seja a única forma de melhorar o rendimento de um atleta, é preciso ter cuidado para não exagerar nos exercícios. Esse processo pode comprometer os ganhos com as repetições. Ele é conhecido como:

- A. Individuatraining
- B. Flairplay
- C. Overtraining
- D. Supertraining

ATENÇÃO !!!

NA HORA DE ME ENVIAR A ATIVIDADE VOCÊS DEVERÃO ESCREVER A DATA DESSA AULA, ESCREVER AULA NÚMERO 11 E ESCREVER O GABARITO DAS 3 QUESTÕES, EXEMPLO:

- DATA: 21/07
- AULA: 11
- 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!!!

Ótimos estudos e até a próxima aula... Bons Ventos!