

PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO ESPORTIVO

TREINAMENTO

- TREINAMENTO ESPORTIVO

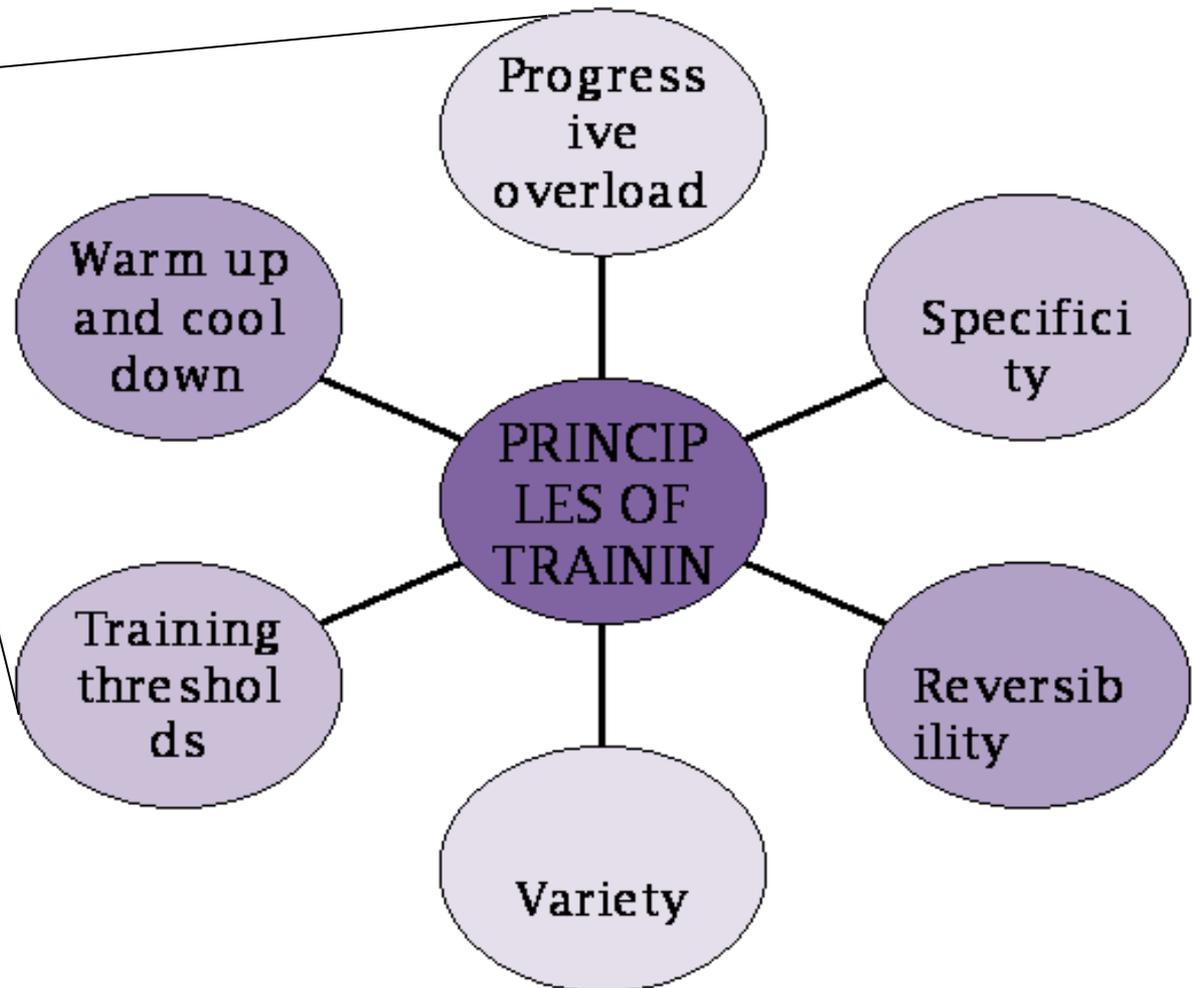
Processo ativo complexo regular planejado e orientado para melhoria do aproveitamento e desempenho esportivo.

(Carl, 1989)

TREINAMENTO



- PRINCÍPIOS DOS TREINAMENTO
 - Individualidade biológica
 - Adaptação
 - Sobrecarga
 - Continuidade
 - Interdependência volume x intensidade
 - Especificidade
 - Reversibilidade



• PRINCÍPIO DA INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA

“Fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz que com que não existam pessoas iguais entre si.” (TUBINO, 1984).

CAMPEÃO



Genótipo

Carga genética transmitida à pessoa e que determinará preponderantemente diversos fatores (composição corporal, biotipo, altura máxima esperada, força máxima possível e percentual de fibras musculares dos diferentes tipos)

Fenótipo

capacidades ou habilidades expressas envolvidas no genótipo

• PRINCÍPIO DA ADAPTAÇÃO

Estímulo → Resposta → Adaptação

Alterações dos órgãos e sistemas funcionais, que aparecem em decorrência das atividades psicofísicas e esportivas (WEINECK, 1991)

Tipos de estímulo:

- Baixo → Nenhuma adaptação
- Médio → Apenas excita
- Forte → Provoca adaptação
- Muito Forte → Provoca danos

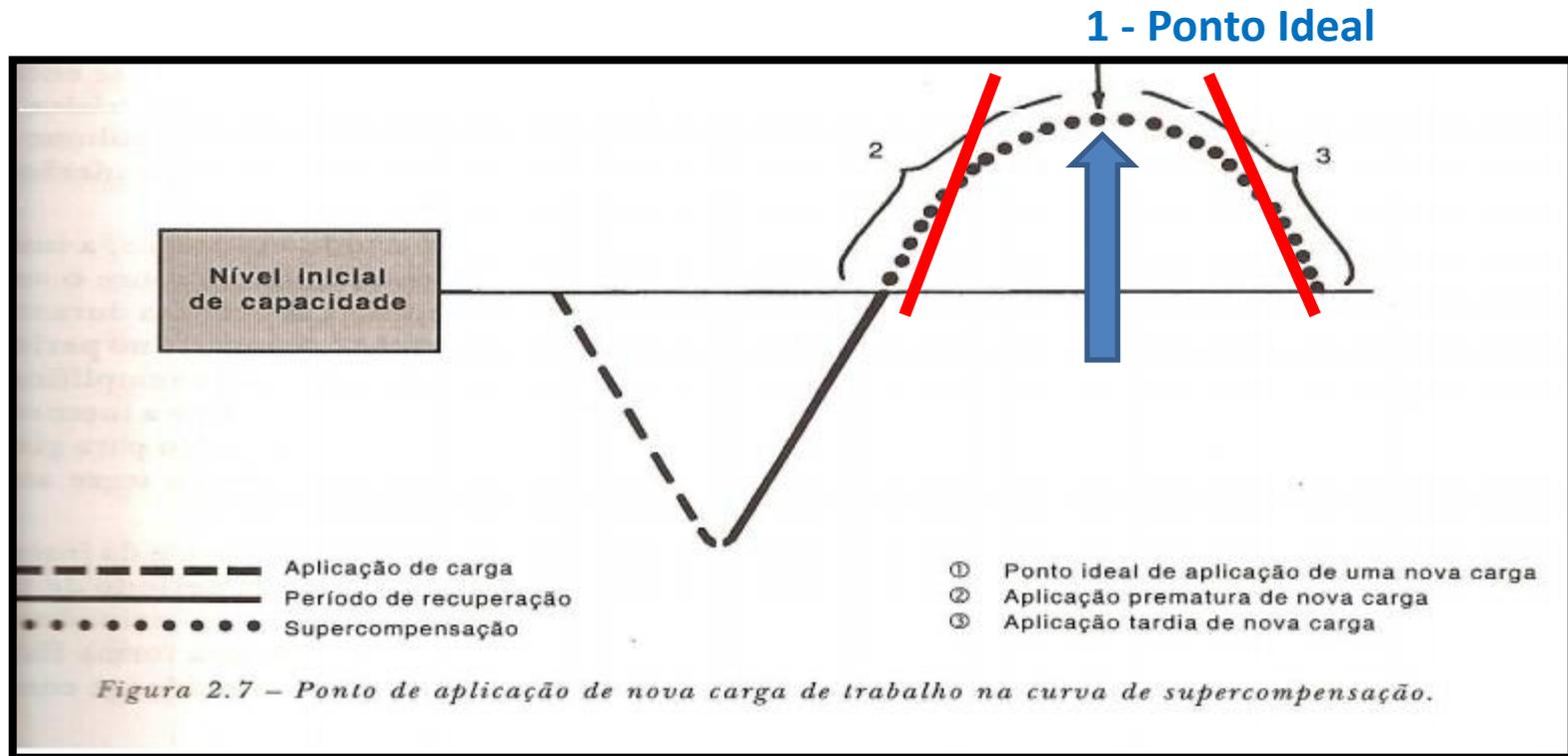
Consequências:



OVERTRAINING

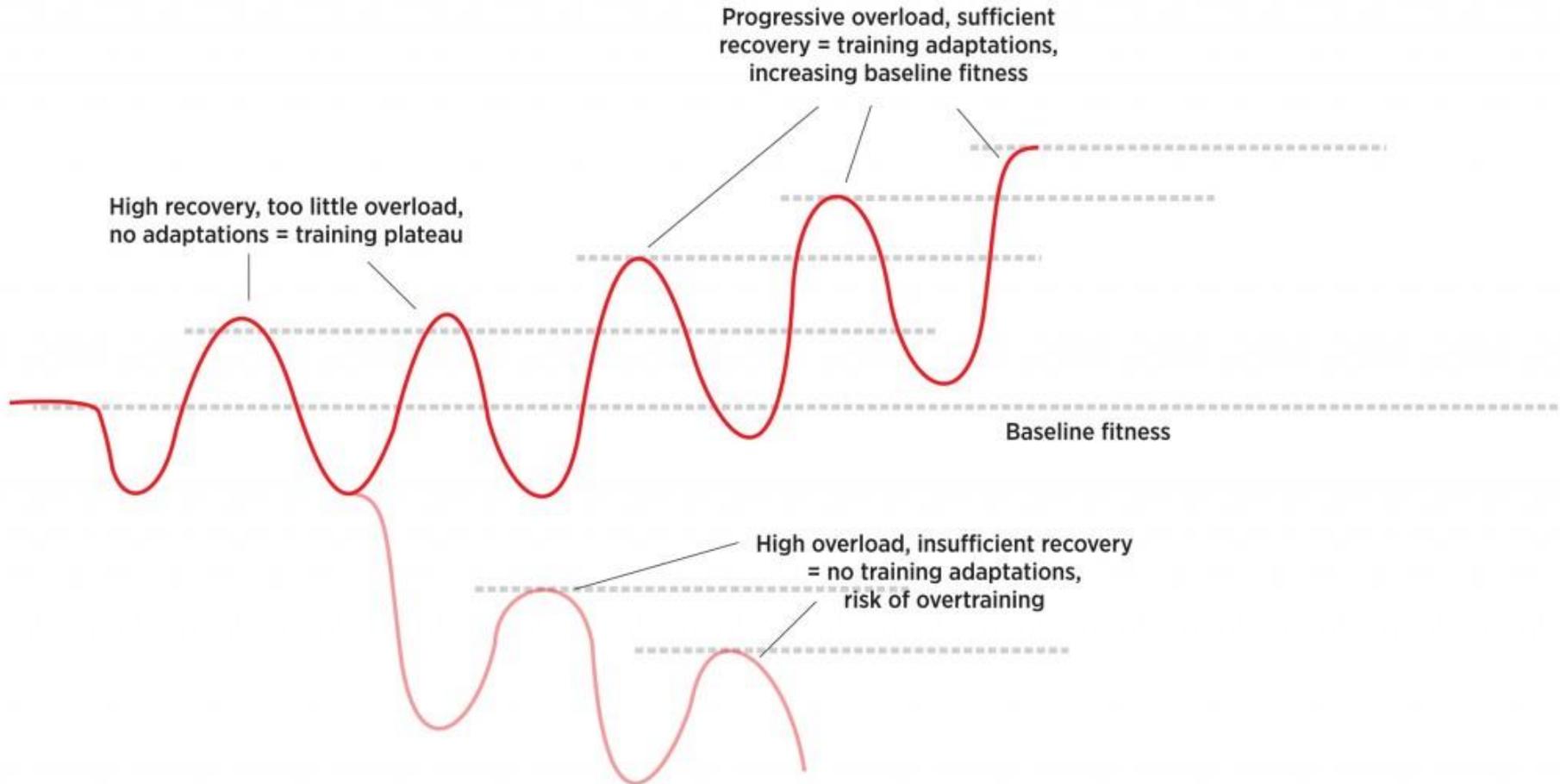
• PRINCÍPIO DA SOBRECARGA=PROGRESSÃO

Imediatamente após a aplicação de uma carga de trabalho, há uma recuperação do organismo, visando restabelecer a homeostase



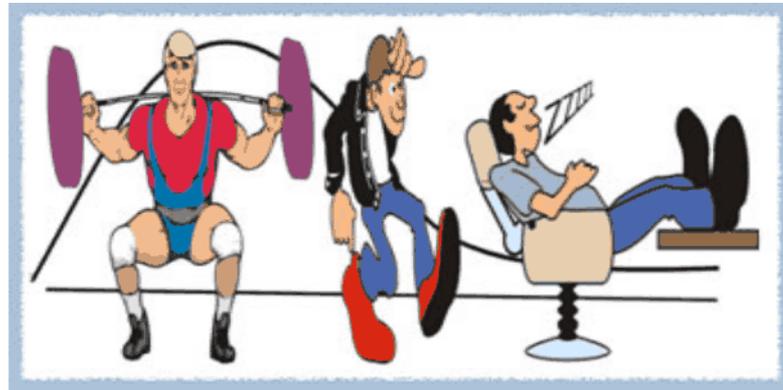
O objetivo em selecionar os intervalos e cargas de treinamento de modo otimizado encontra-se em assegurar que uma subsequente sessão de treinamento coincida com a fase de supercompensação (Zatsiorsky, 1995).

PRINCÍPIO DA SOBRECARGA



- PRINCÍPIO DA CONTINUIDADE

Para o desenvolvimento das capacidades físicas é necessário persistência no treinamento por um período ideal.



- PRINCÍPIO DA INTERDEPENDÊNCIA V/I

Este princípio está intimamente ligado ao da sobrecarga, pois o aumento das cargas de trabalho é um dos fatores que melhora a performance. Este aumento ocorrerá por conta do volume e devido à intensidade.

VOLUME



INTENSIDADE

“Quantidade total de trabalho realizado em um período de treinamento”

*“Qualificação do trabalho.
Carga aplicada.”*

- *Quantidade total de peso levantado*
- *kms percorridos*
- *Duração da sessão de treinamento, nº de repetições*

- *Porcentagem da carga máxima (1RM, %VO₂máx)*
- *Velocidade (ritmo)*
- *Kgs utilizada*

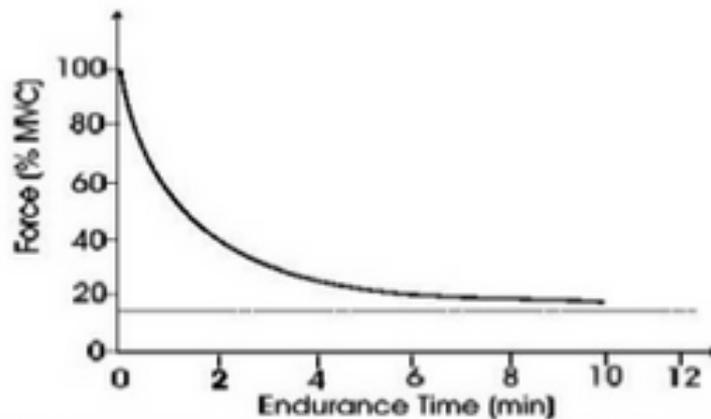
Zonas de Intensidades para Desportos Cíclicos

Zona	Duração	Nível de Intensidade	Sistema de Produção de Energia	Ergogênese %	
				Anaeróbia	Aeróbia
1	1-15s	Acima do limite máximo	ATP-CP	100-95%	0-5%
2	15-60s	Máximo	ATP-CP e AL	90-80%	10-20%
3	1-6 min	Submáximo	AL e Aeróbio	70% (40-30)	30% (60-70)
4	6-30 min	Médio	Aeróbio	(40-30) 10%	(60-70)- 90%
5	30 min	Baixo	Aeróbio	5%	95%

IMPORTANTE:

-Cargas baixas: desenvolvimento lento, mas asseguram adaptação e consistência no desempenho.

-Alta intensidade: adaptação rápida e menor consistência no desempenho.



Representação esquemática da fadiga de contrações intermitentes submáximas. A capacidade máxima de geração de força diminui logo a partir do início da atividade.

- PRINCÍPIO DA ESPECIFICIDADE

Necessidade do treinamento de acordo com as características da prova.

- Velocidade
- Ação muscular
- Grupo muscular
- Fonte energética
- Gestos esportivos



- PRINCÍPIO DA REVERSIBILIDADE

Se não for seguido os princípios de continuidade e sobrecarga as adaptações e benefícios do treinamento serão perdidos.



Escala de Intensidade para Exercícios de Força e Velocidade

Nível de intensidade	Porcentagem do desempenho máximo	Intensidades
1	30-50%	Baixa
2	50-70%	Intermediaria
3	70-80%	Média
4	80-90%	Submáxima
5	90-100%	Máxima
6	100-105%	Supermáxima