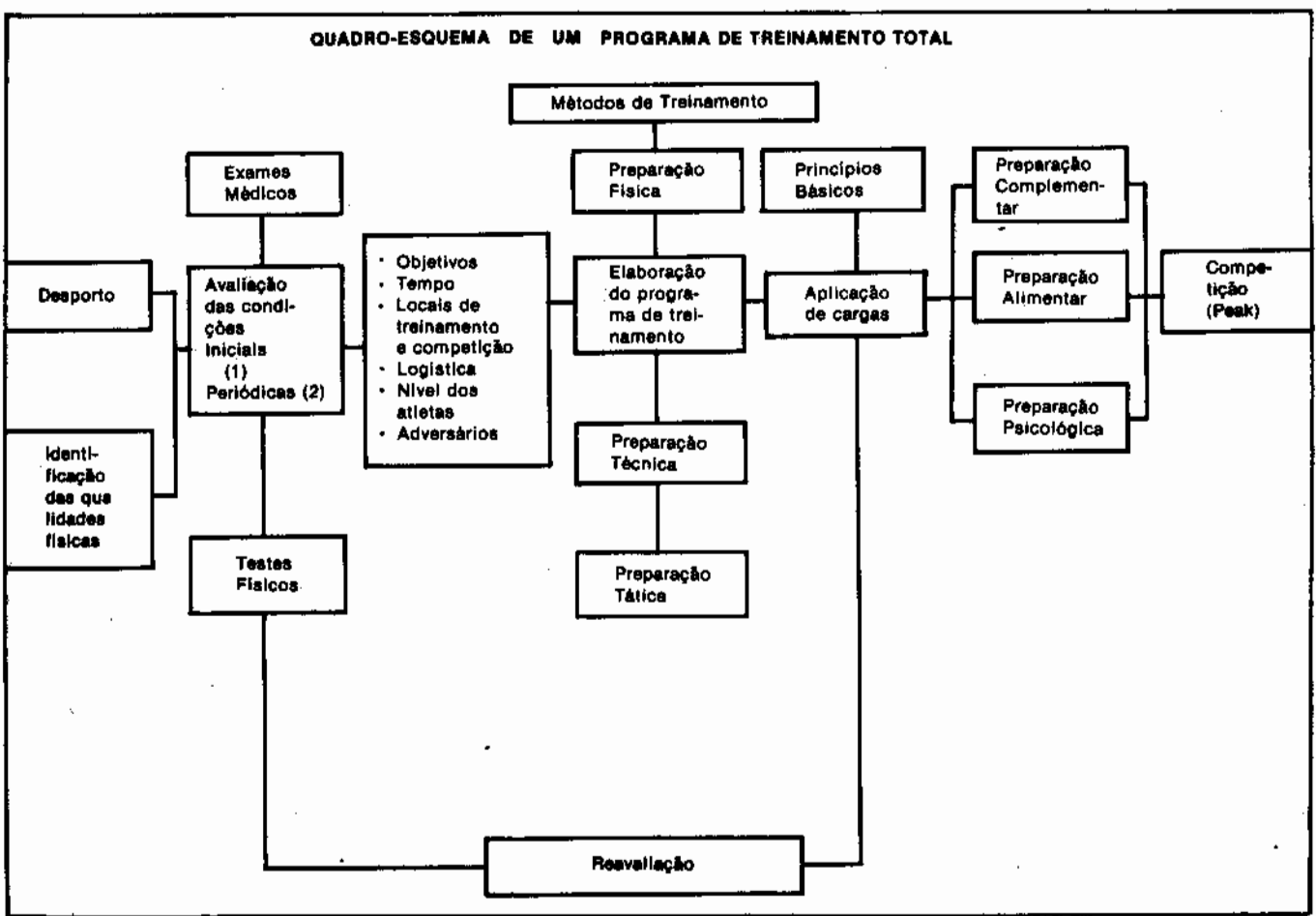


# ELABORAÇÃO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO TOTAL

Cap Paulo Sérgio Oliveira da Rocha — Inst da EsEFE

É do conhecimento geral que a atividade física deverá estar caracterizada pelos objetivos que o atleta se propõe alcançar calçado no plano de trabalho estabelecido pelo seu treinador.

Sobre essa planificação é que teceremos alguns comentários, permitindo-nos apresentar um quadro-esquema que servirá como orientador pedagógico aos nossos planejadores de quaisquer modalidades esportivas.



## DESPORTO

O Desporto caracteriza-se pela cadência dos movimentos que lhes são peculiares e podem ser classificados em:

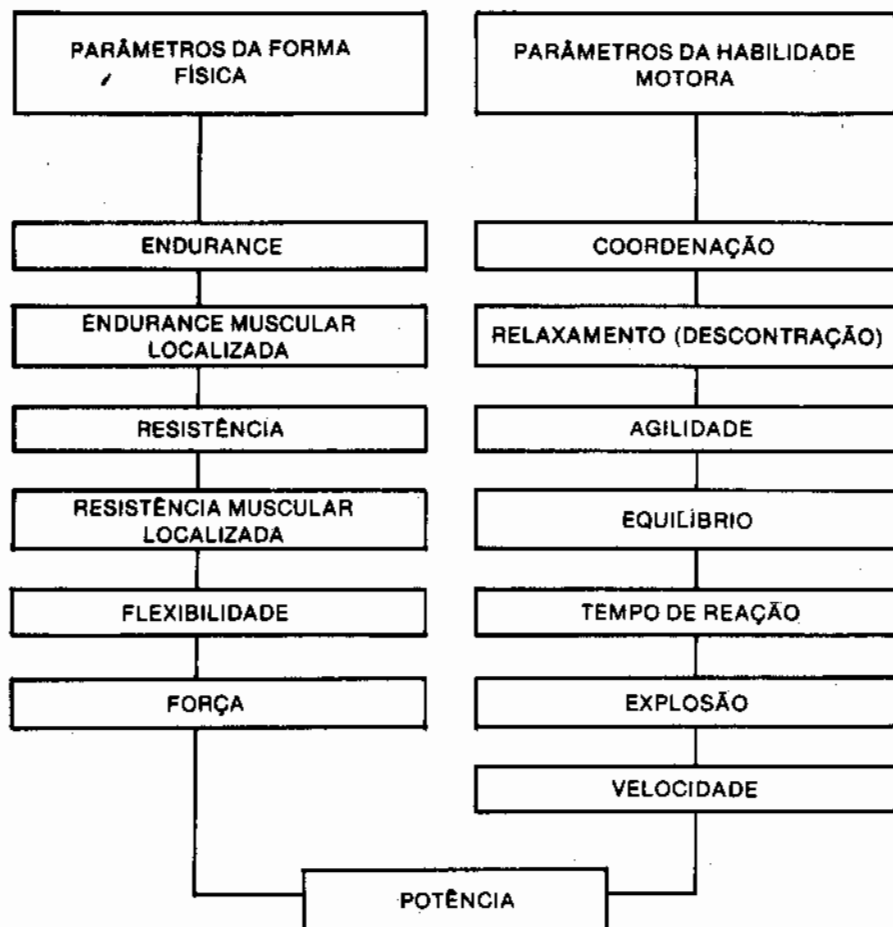
- a) desportos de movimentos cíclicos
- b) desportos de movimentos acíclicos
  - desporto individual
  - desporto coletivo
  - desporto de combate

## IDENTIFICAÇÃO DAS QUALIDADES FÍSICAS

A identificação das qualidades do desporto a serem trabalhadas permitirá estabelecer que tipos de testes de avaliação das condições físicas e que métodos de treinamento deverão ser aplicados.

Em todo desporto evidencia-se, pelo menos, uma qualidade de parâmetro de forma física e outra de habilidade motora.

O quadro abaixo nos mostra as qualidades dos distintos parâmetros.



De todas as qualidades físicas acima, 4 (quatro) se sobressaem e, por isso, são denominadas qualidades físicas de base:

- endurance;
- resistência;
- força e
- velocidade.

### EXAMES MÉDICOS

Não se deve iniciar qualquer treinamento sem que se proceda aos exames médicos dos atletas, exames classificados em iniciais e periódicos.

Os iniciais, mais completos, são executados antes de introduzir o atleta em qualquer trabalho físico.

Os periódicos, mais simples, são realizados intermitentemente e previstos no cronograma de treinamento.

### TESTES DAS CONDIÇÕES FÍSICAS

Assim como os exames médicos, estes testes podem ser iniciais ou periódicos.

Os primeiros são realizados após o atleta ter sido dado como apto pelos exames médicos.

Os periódicos, como os iniciais, deverão comportar as mesmas provas e serem efetuados nas mesmas condições, se possível, justamente para proporcionarem uma avaliação mais absoluta do progresso da condição física, além de servir como um controle para o treinador. Esta reavaliação permitirá proceder o necessário reajuste da carga que está sendo aplicada.

Quando se tratar de atletas iniciantes, os testes de avaliação da condição física inicial denominam-se testes de aptidão física.

## FATORES QUE INFLUENCIAM A ELABORAÇÃO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO

### 1 — Objetivos

Deverão ser previstos objetivos a curto, médio e longo prazo, considerando-se o calendário desportivo e o tipo de competição. Normalmente, qualquer planejamento que se preze é elaborado para um período mínimo de 4 (quatro) anos, dentro do qual estarão incluídos alguns dos principais eventos nacionais e internacionais:

- jogos Olímpicos;
- jogos Pan-americanos;
- campeonatos mundiais;
- campeonatos sul-americanos;
- campeonatos nacionais;
- campeonatos regionais.
- provas de controle;
- torneios;
- competições visando índices técnicos e
- competições niveladoras

### 2 — Locais de Treinamento e de Competição

Deverão ser observados os seguintes aspectos no planejamento:

- condições climáticas;
- altitude;
- tempo de viagem;
- fuso horário;
- locais alternativos para treinamento;
- características técnicas do local da prova e
- adaptação do homem ao meio ambiente.

### 3 — Tempo de Treinamento

O tempo disponível para o condicionamento físico até o período de competição permitirá estabelecer as formas de trabalho a aplicar e a frequência de sessões de treinamento

semanais. Há de se prever, se possível; a quantidade de unidades de trabalho semanais e diárias.

#### 4 — Logística

Caracteriza-se pelo emprego administrativo e pela quantidade de pessoal e material que se torna necessária à execução do planejamento.

No que tange à administração, devem ser estabelecidas previsões para:

- locais de treinamento;
- locais de concentração;
- deslocamentos;
- viagens;
- transporte;
- motorista;
- horário das refeições;
- diárias;
- recompensas, etc.

Quanto ao pessoal necessário à execução do esquema, normalmente deverá estar constituído em uma comissão técnica que poderá compor-se de:

- supervisor;
- médicos;
- técnico;
- assistente técnico;
- preparadores físicos;
- administrador;
- massagista e
- roupeiro.

O material é um fator importante. Da quantidade e qualidade do material também depende a boa execução da prática desportiva.

#### 5 — Nível dos atletas

O plano de treinamento deve ser adaptável ao nível dos atletas e estes estão classificados em:

- iniciantes ou principiantes;
- não confirmados e
- confirmados.

Quanto aos últimos, deveremos qualificá-los de acordo com suas performances em:

- Internacional;
- sul-americano;
- nacional;
- forças-armadas;
- forças singulares e
- regionais.

#### 6 — Adversários

O grau de treinamento, a tática; as performances e, dependendo do local da competição, o clima emocional,

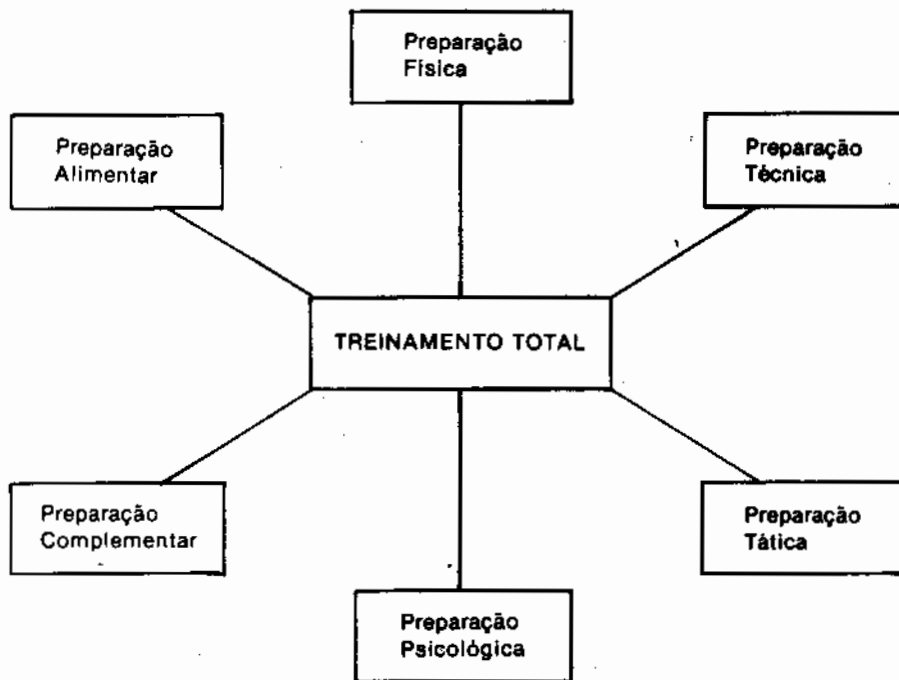
deverão ser considerados na elaboração do planejamento.

### FATORES COMPONENTES DO TREINAMENTO TOTAL

Existem 6 (seis) fatores que compõem um programa de treinamento, os quais deverão sofrer um estudo continuado de situação que permita uma certa flexibilidade, de acordo com o bom senso da comissão técnica:

- preparação física;
- preparação técnica;
- preparação tática;
- preparação psicológica;
- preparação complementar e
- preparação alimentar.

Os 3 (três) últimos componentes constituem o que denominamos treinamento invisível.



65

Discorreremos a seguir, sinteticamente, sobre cada um desses componentes.

#### 1 — Preparação Física

É o desenvolvimento das qualidades e capacidades físicas necessárias à atividade desportiva.

Comumente ela se encontra dividida em preparação neuro-muscular ou muscular e cardio-pulmonar ou orgânica.

A aplicação racional e cuidadosa dos métodos de treinamento, que são os meios físicos, permitirão alcançar os objetivos fisiológicos propostos por esta preparação e assim classificados:

- cargas localizadas;
- cargas contínuas;
- cargas intervaladas e
- cargas mistas.

#### 2 — Preparação técnica

O preparo técnico objetiva a execução do movimento desportivo com um máximo de eficiência e com um mínimo de esforço, procurando o automatismo do gesto específico até se obter reflexos condicionados.

#### 3 — Preparação tática

Seu objetivo é a obtenção de um desempenho ideal na competição.

Esta preparação está, na maioria dos casos, associada à preparação técnica, tornando-se difícil estabelecer uma divisão entre ambas.

#### 4 — Aplicação das cargas

Para ministrar coerentemente as cargas, o preparador físico ou o técnico deverão fundamentar-se nos princípios básicos do moderno treinamento desportivo, correlacionando-os com a dosagem.

A dosagem percentilica das preparações físicas, técnica e tática, se caracterizará pelos movimentos cíclicos ou acíclicos do desporto em pauta.

Apresentamos a seguir uma distribuição percentual como conotação:

DESPORTOS	MOVIMENTOS ACÍCLICOS			MOVIMENTOS CÍCLICOS		
	Período de Preparações	Básico	Específico	Competição	Básico	Específico
Física	40	30	20	80	60	40
Técnica	40	40	40	20	30	40
Tática	20	30	40	—	10	20

As cargas deverão ser sempre reavaliadas periodicamente, de tal forma que se permita o reajuste necessário no esquema de treinamento, o que fatalmente acarretará modificações nesses percentuais.

#### 5 — Preparação complementar

O objetivo desta preparação é auxiliar a comissão técnica no rendimento do atleta ou equipe, influenciando no preparo psicológico, físico, técnico e tático.

A preparação complementar é a execução efetiva da parte administrativa e sua fiscalização fica a cargo do supervisor e/ou administrador.

#### 6 — Preparação psicológica

Seu objetivo é explorar os pontos positivos e diminuir os negativos considerando as qualidades humanas, os hábitos de vida e a adaptação social e esportiva do atleta ao meio e ao grupo. Ela cresce de importância à medida que se aproxima a competição.

Uma avaliação dos fatores psicológicos deve ser procedida constantemente visando um desenvolvimento harmonioso da personalidade.

Estímulos e recompensas deverão ser proporcionados aos atletas materializados por diárias, horas de folga e dispensas. O trinômio projeção, recompensa e posição deverá ser considerado em uma preparação psicológica. Neste aspecto, o trabalho dos membros de uma comissão técnica tem de ser valorizado convenientemente.

#### 7 — Preparação alimentar

A alimentação compreende a ingestão de lipídios, glicídios, protídios, sais minerais e vitaminas e tem por objetivo:

- proporcionar fontes energéticas (calorias) adequadas ao trabalho físico que o atleta desempenhará;
- beneficiar em tempo exequível a recuperação metabólica do atleta e
- auxiliar eficazmente na preparação psicológica.

#### 8 — Competição

A meta é o "peak", ápice da forma física, técnica, tática e psicológica. O objetivo será associar-se "peak" com o período de competição e isso dependerá muitas vezes da argúcia do treinador.

O período de competição dependerá da modalidade desportiva, pois nos desportos de movimentos cíclicos é de curta duração e nos de movimentos acíclicos, em particular nos desportos de equipe, é mais elástico.

#### CONCLUSÃO:

Podemos sintetizar o programa de treinamento total no seguinte quadro:

DURAÇÃO	LONGA	MÉDIA	CURTA
PERIODOS	BÁSICO	ESPECÍFICO	COMPETIÇÃO
F A T O R E S	C O M P O N E N T E S	Preparação física	
		Preparação Psicológica	
		Preparação Técnica e Tática	
Preparação Complementar e Alimentar			

A planificação deverá ser sempre flexível e sofrer um estudo continuado para que se possa modificar o processo evolutivo do treinamento, em caso de necessidade.

A elaboração de um programa de treinamento total só apresentará resultados para um período superior a 6 (seis) meses de efetivo trabalho.

Os métodos de treinamento, respeitados os princípios básicos do treinamento desportivo, visam alcançar os objetivos fisiológicos, e o treinador deverá estabelecer uma adequação do método ao homem e não do homem ao método.