**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE FORMIGA**

**EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA**

**LUCAS MATEUS FERNANDES**

**Metodos de treinamento comtemporaneo**

**Formiga-MG  
2016**

LUCAS MATEUS FERNANDES

Metodos de treinamento comtemporaneo

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário de Formiga, como requisito parcial para obtenção do título de licenciatura em Educação Física.

Prof. Ms. Rodrigo Vinícius Ferreira

Formiga-MG  
2016

**RESUMO**

**Sumário**

[**1 INTRODUÇÃO 8**](#_Toc464920333)

[**2 OBJETIVOS 10**](#_Toc464920334)

[**2.1 Objetivo Geral 10**](#_Toc464920335)

[**2.2 Objetivo Específico 10**](#_Toc464920336)

[**3 METODOLOGIA 11**](#_Toc464920337)

[**4 CAPOEIRA 12**](#_Toc464920338)

[**4.1 O uso da capoeira na Educação Física 12**](#_Toc464920339)

[**5 DESENVOLVIMENTO MOTOR 15**](#_Toc464920340)

[**5.1 Desenvolvimento da psicomotricidade 16**](#_Toc464920341)

[**5.1.1 Desenvolvimento espaciotemporal 17**](#_Toc464920342)

[**6 Capoeira e a relação com o aspecto temporal ritmo 19**](#_Toc464920343)

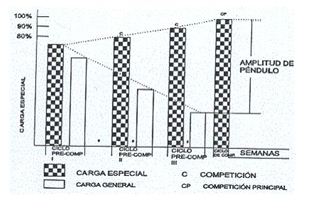
[**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 21**](#_Toc464920344)

**Modelo pendular**

Com o intuito de aperfeiçoar o modelo de Matveiev, surge o princípio do “pêndulo”,que tende a facilitar a manutenção da forma competitiva do atleta durante o ano, ou seja ele se combina em dois pressupostos: o restabelecimento da capacidade de trabalho, que é mais eficaz quando não se trata de um descanso passivo e sim de uma atividade contrastante; a sequência dos microciclos básicos e de regulação faz com que o organismo do atleta se restabeleça mais eficazmente e também sejam submetidos a ritmos elevados e reduzidos da capacidade de trabalho geral.

O modelo pendular foi introduzido por Arosiev (1971) e posteriormente , este modelo baseia-se no contraste dos efeitos de treino no organismo dos desportistas por meio de uma alternância pendular sistemática entre cargas de treino gerais e específicas, sendo que com o aproximar das competições aumentam-se as cargas específicas e reduzem-se as cargas de carácter geral. Pretende-se com este tipo de periodização que os praticantes entrem e saiam de forma desportiva, dependendo diretamente do quadro competitivo.

Desta forma, não existem períodos nem etapas, mas sim ciclos que duram desde a aquisição da forma desportiva até à sua curta manutenção durante as competições, iniciando-se depois um novo ciclo com o aumento das cargas de nível geral, criando o suporte para o atleta enfrentar um novo ciclo de competições, tendo em vista o melhoramento das capacidades físicas gerais e o desenvolvimento das capacidades técnico-táctico, podendo estes conteúdos ser substituídos sucessivamente por exercícios de carácter específico. Quanto maiores são os pêndulos, maior será a possibilidade de sustentar a forma desportiva por um período maior de tempo por parte do atleta, por outro lado, se os pêndulos são menores, durante o processo de treino, a possibilidade de competir eficazmente será maior.



http://www.efdeportes.com/efd148/modelos-de-periodizacao.htm <http://www.efdeportes.com/efd159/modelos-de-periodizacao-contemporaneos.htm>

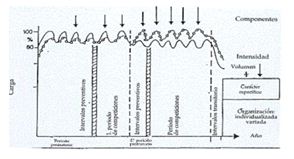
**Modelo de Tschiene**

    O modelo proposto por Tschiene (1985) defende a manutenção de um alto nível de intensidade durante todo o processo de treino, utilizando fundamentalmente os exercícios especiais de competição, realizando um grande número de competições, tendo como objetivo o aumento da intensidade específica do treino.

    Este modelo defende a introdução de intervalos específicos “intervalos profilácticos” antes do período de treino, para que o atleta se encontre plenamente descansado para o início de um novo período competitivo.

**Modelo Estrutural**

    Tschiene seu mentor, direcciona este “treino estrutural” para as modalidades com grande componente de força explosiva e com duas facetas de competição diferenciada. Esta proposta faz a distribuição das cargas pela temporada, baseando-se na manutenção de um nível de intensidade elevada ao longo do ciclo de treino. Neste modelo a dinâmica das cargas têm a forma de ondas que representam as mudanças frequentes e pouco intensas nas componentes das cargas e contribui para a manutenção das capacidades de performance elevada ao longo da temporada desportiva. (Braz, 2006).



**Modelo de treino individualizado de Bondarchunk**

    O modelo idealizado por Bondarchuck foi fundamentado em duas ideias chaves: o atleta é uma unidade e como tal tem que ser treinado, não podendo ser considerado segundo a sua estrutura físico-condicional ou segundo a sua estrutura técnica-tática ; a preparação geral deve ser eliminada, exceto como meio de recuperação, pois os movimentos nela utilizados são de duvidosa transferência para os movimentos específicos da competição. Ou seja Defende o treino simultâneo de todas as estruturas numa perspectiva integrada e abomina o treino geral exceto para o uso da recuperação

    O mesmo autor refere ainda a pouca importância atribuída ao volume de treino ao contrário da intensidade que é bastante elevada bem como exercícios especiais. A programação e duração dos vários períodos de treino não devem ser definidos em função das datas das competições mais importantes, mas sim em função da curva de forma de cada atleta. Este aspecto destaca a importância da individualização do processo de treino.

**Modelo de Cargas Seletivas**

Este modelo surge para possivelmente suprir as necessidades do calendário, onde a temporada desportiva impossibilita a preparação total dos atletas antes dos jogos oficiais, dificultando a distribuição das cargas de treino durante o macrociclo.

O grande número de jogos durante a temporada, torna impossível o desenvolvimento das capacidades máximas, sendo assim desenvolvidas as capacidades submáximas.

Este modelo vem assim propor uma periodização dupla com uma duração de 26 semanas para cada macrociclo no caso do futebol. Neste, o volume de treino permanece estável quase toda a temporada de competição, alterando-se as capacidades de treino a cada mês (resistência, flexibilidade, força, velocidade, técnica e táctica) ou seja o objetivo principal está nas capacidades de velocidade.

Assim como no sistema de treinamento em bloco (cargas concentradas), o alvo do aperfeiçoamento no treino realizado sob os conceitos do sistema de cargas seletivas está nas capacidades de velocidade e preconiza para o segundo mês da estruturação, um incremento do treinamento do sistema nervoso muscular, intensificando o aperfeiçoamento da velocidade de movimento”.

**Modelo ATR**

   No modelo ATR há um novo conceito de classificação dos mesociclos que é classificado em:

1. Acumulação;
2. Transformação;
3. Realização.

A ideia geral deste modelo baseia-se em dois pontos fundamentais: Na concentração das cargas de treino sobre capacidades específicas ou objetivos concretos de treino (capacidades/objetivos),e no desenvolvimento consecutivo de certas capacidades objetivos em blocos de treino especializados ou mesociclos.

**Modelo de Sinos Estruturais (De La Rosa)**

Este modelo segue os mesmos princípios da diferenciação entre cargas gerais e específicas, no entanto estas últimas nunca se sobrepõem às cargas específicas, mesmo em momentos de carga mínima.

**Modelo Integrado**

    Nos anos 80 e 90, surge uma nova óptica da ação do jogo e do treino desportivo, cujo objetivo era integrar todos os elementos, que intervêm no desenvolvimento/rendimento da ação do jogo e na elaboração dos exercícios de treino, procurando uma maior integração entre as aquisições das destrezas técnico-tácticas e a melhoria da condição física.

Alguns autores falam que o treino desportivo é, por definição um processo integrado, uma vez que este é sempre um processo que não se limita à alteração de capacidades isoladas.

    Representa uma alternativa onde cada exercício procura identificar e provocar solicitações tanto no aspecto físico, como no técnico-táctico. Só assim poderemos elaborar uma planificação real, integrada, correspondendo à preparação do desportista, havendo assim um maior controlo óptimo dos estímulos de treino.

**Sistema de Periodização em Blocos**

Este sistema de treinamento originado na década de 70 foi inicialmente proposto

para desportos de força rápida. Segundo Verkhoshansky (1990), contrariamente ao sistema tradicional (analítico-sintético) que estrutura o processo de treinamento baseado em microciclos com diferentes orientações fisiológicas, o treinamento em blocos caracteriza-se como um sistema programático-finalizado que parte da utilização de tarefas concretas do trabalho muscular intenso colocadas em uma determinada etapa prolongada da preparação, seguida de um programa de treinamento e competições que garantam a realização dos resultados. Desta forma, os microciclos não são mais considerados como a estrutura principal de construção do treinamento (característica do sistema tradicional), e sim, as grandes etapas de preparação (3-5 meses), a serem destacadas no ciclo anual, considerando-se o calendário de competições e as leis de adaptação do organismo ao trabalho muscular intenso.

As premissas que direcionam a organização do treinamento em blocos, segundo Verkhoshansky (1990), baseiam-se no fato de que atletas de alto nível devem possuir um nível de preparação especial extremamente elevado e que o emprego de cargas complexas e não específicas podem ocasionar alterações negativas nas funções fisiológicas. Assim, o autor supracitado sugere, que o atleta de alto nível para ter sua capacidade competitiva aumentada, necessita reproduzir o modelo de competição em condições de treinamento. Desta forma as cargas com direção unilateral em oposição às cargas multilaterais são concentradas durante certas etapas do treinamento de modo a assegurar uma incisiva exploração da reserva atual de adaptação (RAA) 5 do desportista.

A maneira de realizar a concentração das cargas depende de cada modalidade desportiva, com aplicação especial no desenvolvimento da força. As cargas concentradas de força, embora estejam incluídas no sistema geral de preparação do atleta, constituem, ao mesmo tempo, uma parte relativamente autônoma, ou um bloco que tem como objetivo a criação de uma base estrutural para o posterior aperfeiçoamento da técnica, ou ainda, para possibilitar o desenvolvimento posterior das capacidades condicionais que determinam o êxito em um determinado desporto. Desta forma Verkhoshansky (1990) salienta que cronologicamente o treinamento da força especial sempre deve preceder o trabalho voltado para o desenvolvimento da técnica e velocidade em ritmo de competição. Segundo o autor a prematura intensificação do trabalho volumoso de velocidade causa reações negativas do organismo, reações não produtivas, que são respostas protetoras para as abruptas alterações do equilíbrio ácido-básico. Assim, no início do macrociclo (grande etapa), na etapa preparatória, é necessário intensificar o trabalho muscular a fim de atingir um ótimo nível que favorecerá a transformação ou a reestruturação morfológica do organismo, otimizando o resultado e evitando uma fadiga precoce excessiva da RAA.

Segundo Verkhoshansky (1982) apud Garcia et. al (1996, p.126), para que a

RAA do atleta seja explorada é necessário um período de treinamento em torno de 20 semanas dividido em três etapas (Básica, Pré-competitiva e Competitiva). Na etapa básica (Bloco A) o objetivo central é a elevação do potencial motor do atleta, assegurado por um elevado volume de meios e métodos de treinamento especiais com ênfase na força, enquanto que na etapa précompetitiva (Bloco B) o volume é reduzido e acentuam-se as cargas específicas, sobretudo as mais intensas, apoiadas sobre o alicerce criado pelas alterações morfológicas e funcionais do organismo.

De acordo com a teoria do treinamento em blocos, após a concentração das

cargas de força no bloco A, é provável a ocorrência de um fenômeno denominado “Efeito Posterior Duradouro do Treinamento” (EPDT), caracterizado por uma diminuição momentânea dos indicadores de força rápida e um conseqüente aumento acima dos níveis iniciais facilitado pela realização de um trabalho com cargas de natureza geral, moderado volume, combinado com um treinamento específico e de intensidade gradualmente crescente no bloco B (VERKHOSHANSKY, 1990 apud OLIVEIRA, 1998, p. 36). De acordo com Verkhoshansky e Siff (2000), quanto maior for a queda dos níveis de força rápida (dentro de limites ótimos) durante a concentração das cargas de força, maior será sua elevação na fase subseqüente. Para os autores supracitados é durante a manifestação do EPDT que se encontra o momento mais oportuno para o aperfeiçoamento da técnica e velocidade em condições competitivas.

Finalmente o bloco C do macrociclo é caracterizada pela maior incidência das cargas competitivas, que visam a consolidação da forma desportiva do atleta no mais alto nível em convergência com o momento das principais competições.

Segundo Verkhoshansky (1977) apud Oliveira (1998, p. 50), durante o

desenvolvimento do sistema de treinamento em blocos, a carga assume uma organização particular baseada no princípio da sucessão/interconexão. A primeira é interpretada não como uma delimitação brusca, cronológica, entre as cargas, senão, como uma passagem fluida e interligada, da utilização predominante de certas cargas para outras. A segunda forma de organização (interconexão), quer dizer que existe uma continuidade lógica na utilização das cargas, que deriva da criação daquelas condições para as quais as cargas precedentes asseguram a base estrutural favorável para o crescimento dos estímulos subseqüentes. Em outras palavras o treinamento em blocos organizado com base na sucessão e interconexão tem como objetivo organizar as cargas de treinamento com diferentes orientações funcionais em etapas previstas no macrociclo, e selecionar de forma hierárquica os meios e métodos de treino que se diferenciam entre si pelo potencial de treinamento. A eficácia deste sistema de treinamento para os desportos cíclicos vem sendo comprovada por estudos realizados ao longo dos anos em várias modalidades desportivas. Duas investigações realizadas com corredores de meio fundo constataram que o sistema de cargas concentradas provocou modificações mais expressivas no resultado desportivo, quando comparado com o sistema tradicional (GOMES, SUSLOV e NIKITUNSKIN, 1995; VERKHOSHANSKY, 1990). Da mesma forma resultados satisfatórios têm sido relatados em modalidades como o ciclismo, esqui de fundo, canoagem, salto em distância e salto triplo, corrida de velocidade, e outras (VERKHOSHANSKY, 1990).

No caso específico da natação, há uma enorme lacuna a ser preenchida, pois não existem relatos de experimentos com o sistema de periodização em blocos concretizados com este desporto na literatura especializada (VERKHOSHANSKY, 2007). Assim, é evidente a carência de estudos que se proponham investigar as respostas decorrentes da organização de cargas concentradas na natação, com o intuito de contribuir com os avanços metodológicos necessários ao desenvolvimento do desporto competitivo de alto nível.

Fonte: http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/zeus/auth.php?back=http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000440738&go=x&code=x&unit=x

"Não pense qual é o caminho da vitória; dedique-se simplesmente a buscá-lo"

Prof. Dr. C. Armando Forteza De La Rosa]

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS