

**Aula 5****Esportes de  
Rendimento:  
Esportes Individuais**

Prof. José Cassidori Junior

**Conversa Inicial**

- **As três primeiras aulas do curso foram direcionadas ao entendimento do conceito de esportes individuais de alto rendimento, das exigências existentes na atividade competitiva e da modelagem no esporte**

- **Com isso, formou-se certa compreensão a respeito do que é necessário tanto avaliar quanto aperfeiçoar em um atleta para atingir alto rendimento e/ou simplesmente elevar o seu nível, que já é bem qualificado**

- **Seguindo esse raciocínio, nessa aula falaremos sobre:**
  - **1) Conceitos, tarefas e objetivos da preparação do atleta**
  - **2) Meios e métodos de treinamento**

- **3) Carga de treinamento**
- **4) Preparação técnica**
- **5) Preparação tática**



- **Desta forma, o aluno refletirá sobre as tarefas da preparação e como resolvê-las através de meios e métodos específicos**

### **Objetivos da preparação do atleta**

- **Assimilação da técnica e da tática da modalidade praticada pelo atleta**
- **Estabelecimento do nível necessário de desenvolvimento das capacidades físicas e das possibilidades (...)**

- **(...) funcionais do organismo, que é garantido pela carga de treinamento em dada modalidade esportiva**
- **Educação das qualidades volitivas e morais**

- **Garantia do nível necessário de preparo psicológico específico**
- **Aquisição de conhecimentos teóricos e experiência prática, necessários para a atividade bem-sucedida de treinamento e de competição**

- **Aperfeiçoamento complexo e manifestação de diferentes faces do preparo do atleta na atividade competitiva**



## Meios e métodos de treinamento

- **Meio é o modo, recurso, veículo ou algo análogo para se chegar a um determinado fim. No caso do treinamento desportivo, o meio pelo qual se atingem os objetivos da preparação do atleta é o exercício físico**

- **O exercício físico nada mais é do que qualquer ação motora executada conscientemente, que considere os princípios da educação física com o objetivo de trazer efeitos positivos**  
(Makcimenko, 2009)

- **O conteúdo dos meios de preparação esportiva é formado considerando as particularidades de cada modalidade**

- **Logo, os meios de treinamento podem ser subdivididos em quatro grupos: exercícios ou meios gerais, semiespeciais, especiais e competitivos**

## Método

- **O método de treinamento pode ser definido como a forma de aplicação do meio para a resolução de uma determinada tarefa**



- Método de influência verbal
- Método demonstrativo
- Método de influência prática

### Carga de treinamento

- A carga de treinamento nada mais é do que o grau de influência do exercício físico sobre o organismo que, como consequência, tem sua atividade funcional aumentada (Fiskalov, 2010)

- Parâmetros:
  - Volume x intensidade
- Componentes:
  - Especificidade
  - Orientação
  - Grandeza
  - Complexidade coordenativa

### A preparação técnica

- O preparo técnico é o grau de aquisição pelo atleta de um determinado sistema de movimentos que corresponde às particularidades de dada modalidade, sendo direcionado à realização de altos resultados (Platonov, 2004)





## A preparação tática

- **Tática é a forma de união e realização de ações motoras que garantam a efetividade da atividade competitiva, levando ao alcance de objetivos pré-determinados em uma competição**

(Platonov, 2015)

- **O conceito de tática esportiva envolve operações mentais e construtivas (modelo) que determinam as linhas principais de comportamento do atleta (equipe) na competição, assim como a realização de suas formas práticas na atividade competitiva**

- **Quando se fala em tática é preciso ver a relação entre suas formas práticas e mentais, mas, ao mesmo tempo, diferenciá-las. Isso é necessário visto que até mesmo um plano tático bem elaborado nem sempre é realizável**

- **O sentido da tática se resume em produzir, formular e utilizar planos, modelos e formas práticas de comportamento competitivo (...)**

- **(...) que permitiriam realizar as capacidades do atleta de forma mais efetiva e diminuir as dificuldades impostas pelo adversário**



### Na Prática

- **Você é treinador de jovens atletas, de 14 a 18 anos, em uma equipe de judô**
- **Qual deve ser a orientação preferencial das cargas de treinamento?**
- **Qual deve ser a frequência semanal de treinamento?**

- **Qual é o conteúdo tático do treinamento?**
- **Esse jovem atleta deve ter alguma tarefa esportiva fora dos horários de treinamento?**

- **Entender as tarefas e os objetivos da preparação é necessário principalmente nas etapas iniciais do processo de treinamento, quando o atleta busca um desenvolvimento harmônico e multifacetado**

- **Somente com embasamento teórico suficiente para compreender as exigências da preparação do atleta é que se pode construir um processo racional de treinamento**

### Finalizando



- **Nessa aula esclareceu-se quais são as tarefas que o treinador deve resolver no esporte, quais são os meios e métodos utilizados, qual é o grau de influência desses meios e métodos sobre o organismo e como o atleta se prepara do ponto de vista técnico e tático**

- **Esse conteúdo é muito importante, visto que cria a base para o entendimento das próximas aulas**

