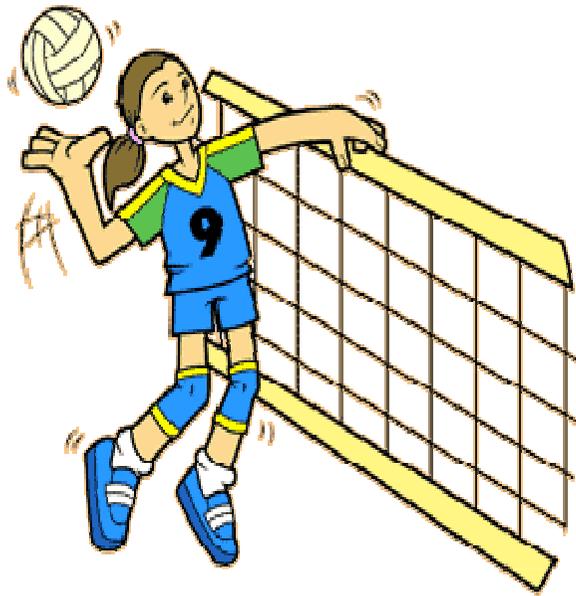




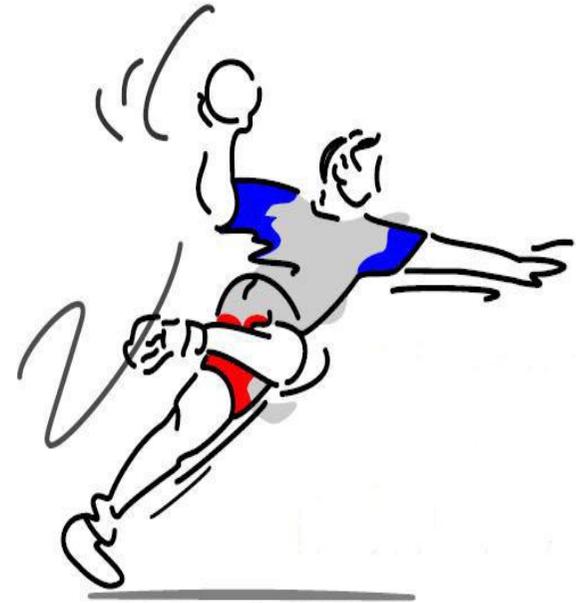
Planejamento e Sistematização de Treinamento Esportivo para Equipes Escolares



Prof. Dr. Mário Sérgio Vaz da Silva



smart
kids
www.smartkids.com.br



Desenvolvimento do Potencial Fisiológico e das Habilidades Motoras



-
- Prof. Dr. Mário Sérgio Vaz da Silva

PLANEJAMENTO...



Jogos
Escolares da
Juventude

CALENDÁRIO



FUNDESORTE

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL



- Prof. Dr. Mário Sérgio Vaz da Silva

Período de Treinamento	Período Preparatório		Período Competitivo
Período de Desenvolvimento	1	2	3
Objetivos	Preparação Física Geral	Preparação Física Específica	Aperfeiçoamento das capacidades biomotoras específicas



2015

NACIONAL

2016

MUNICIPAL

ESTADUAL

NACIONAL



- Prof. Dr. Mário Sérgio Vaz da Silva



ASPECTOS:

HORMONAIS

METABÓLICOS

COGNITIVOS

NEUROMUSCULARES

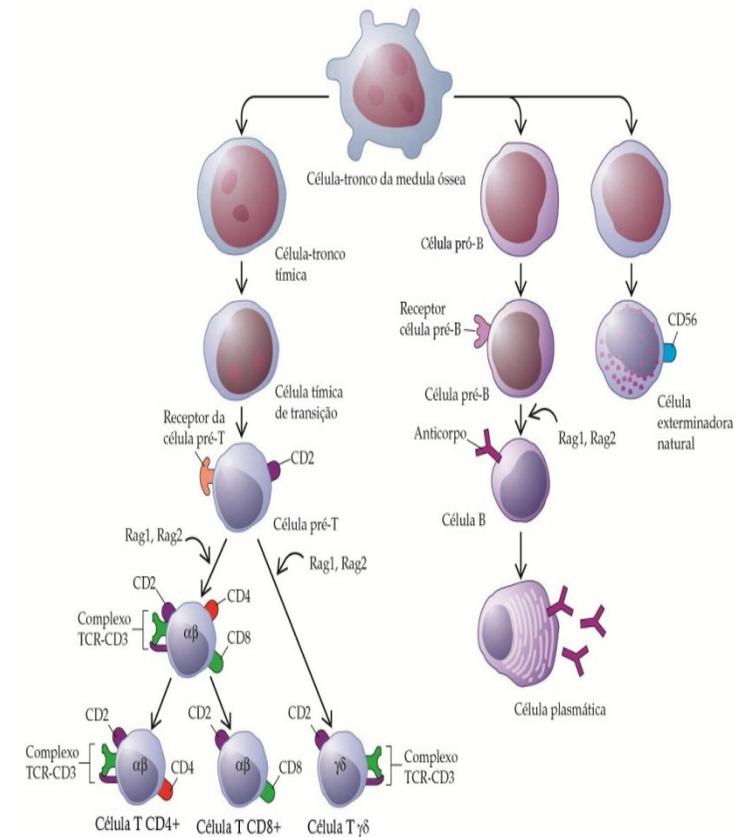
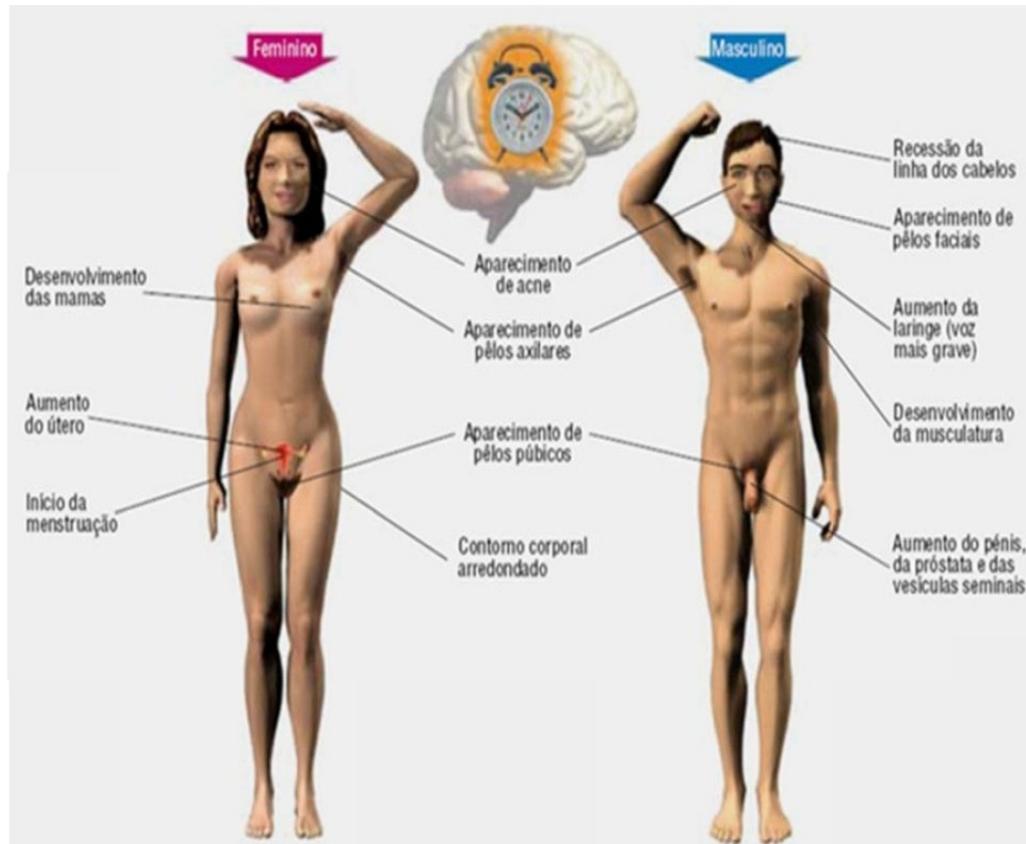
PSICOLÓGICOS

SOCIAIS

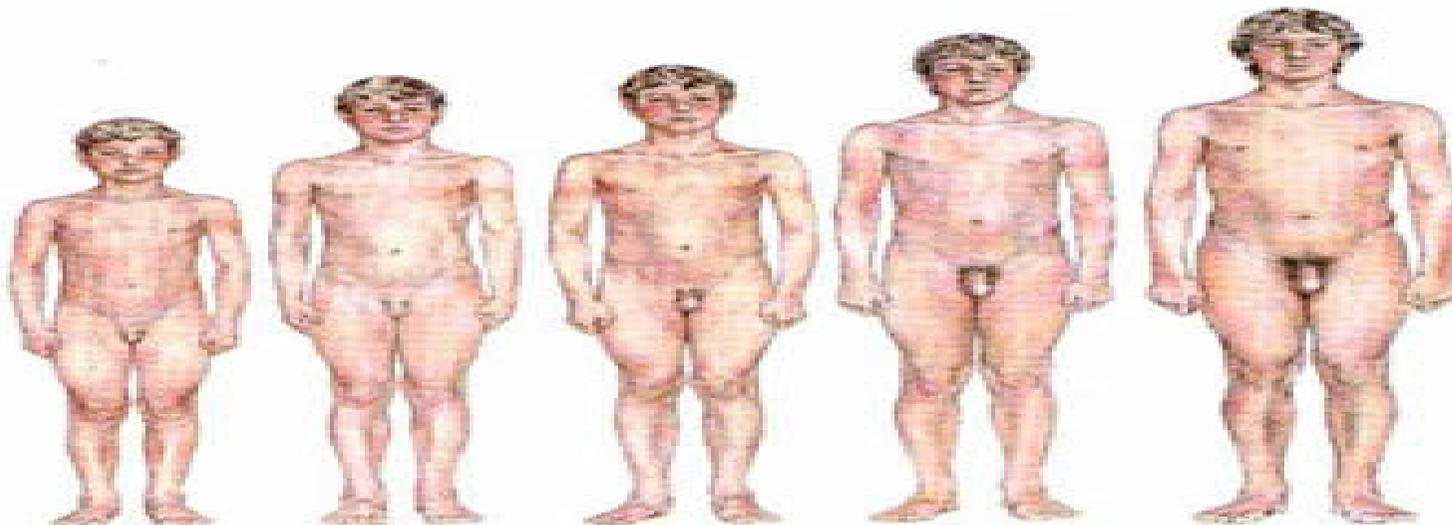
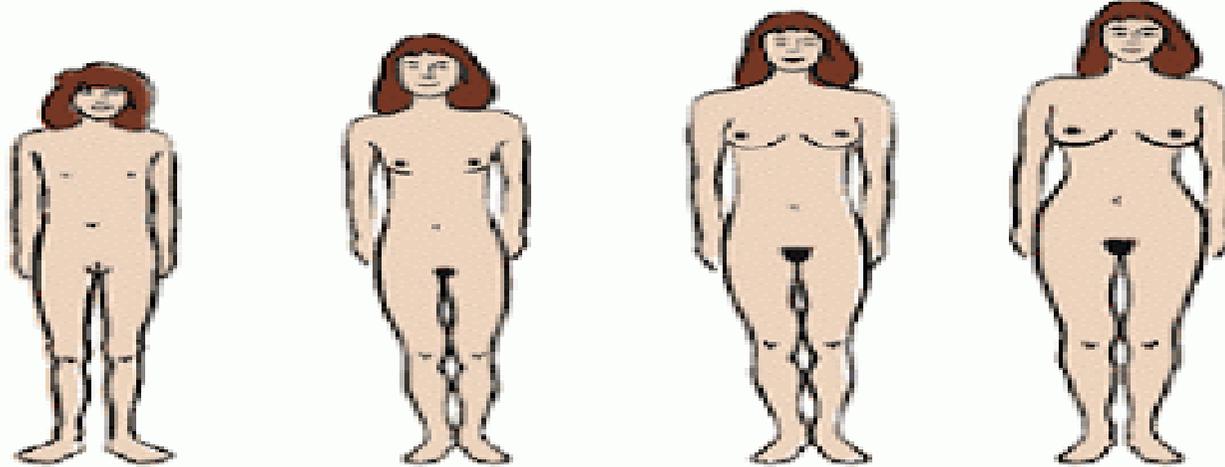
ECONÔMICOS



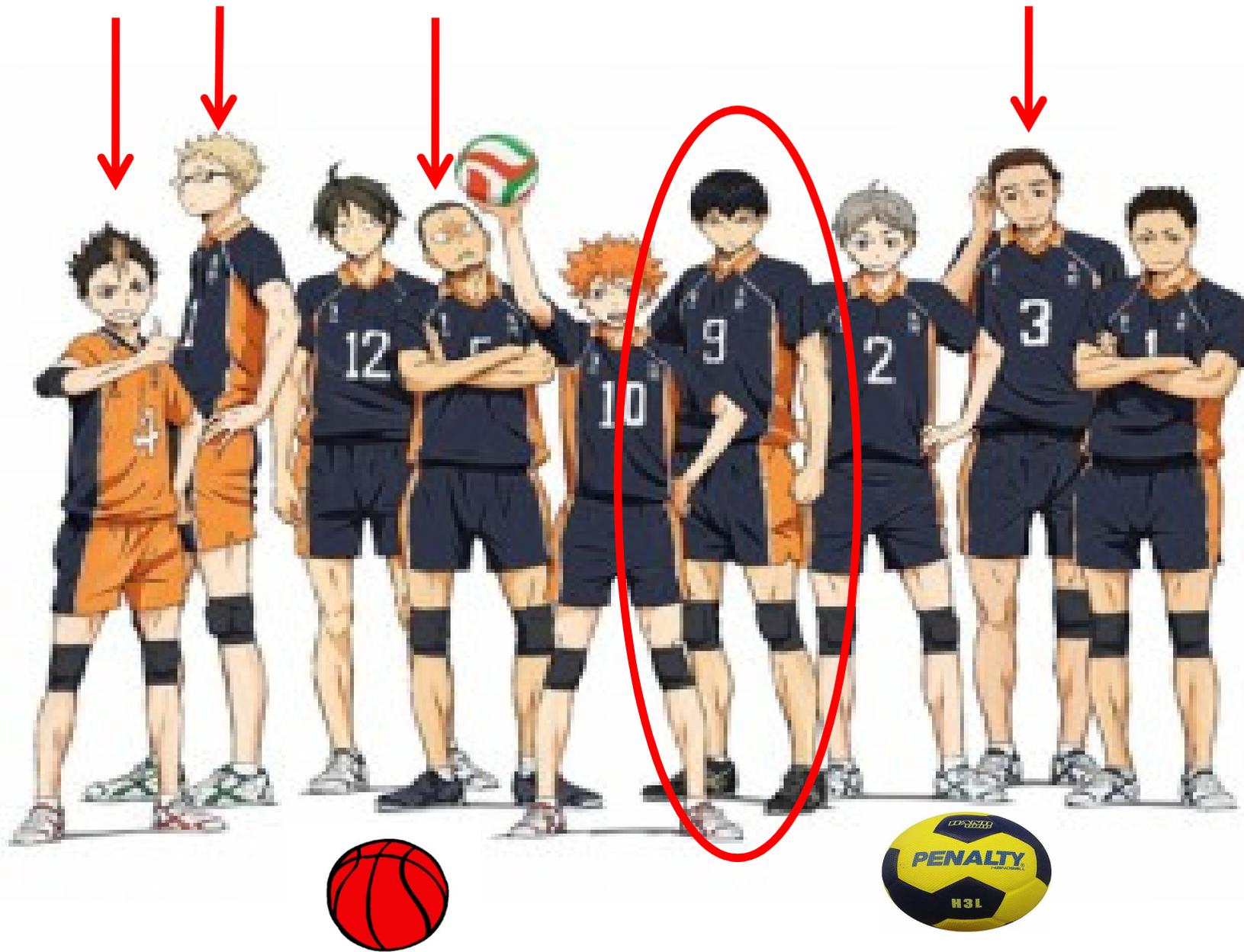
- **MATURAÇÃO** – É um processo;
- **MATURIDADE** – É um estado maduro.



your changing body



• Prof. Dr. Mário Sérgio Vaz da Silva



• Prof. Dr. Mário Sérgio Vaz da Silva

**SUPER
CAMPEÕES™**



Pública ou Privada

Alimentação

Gasto Calórico Diário



-
- Prof. Dr. Mário Sérgio Vaz da Silva

INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA

ADAPTAÇÃO

CONTINUIDADE

SOBRECARGA

ESPECIFICIDADE

REVERSIBILIDADE



-
- Prof. Dr. Mário Sérgio Vaz da Silva

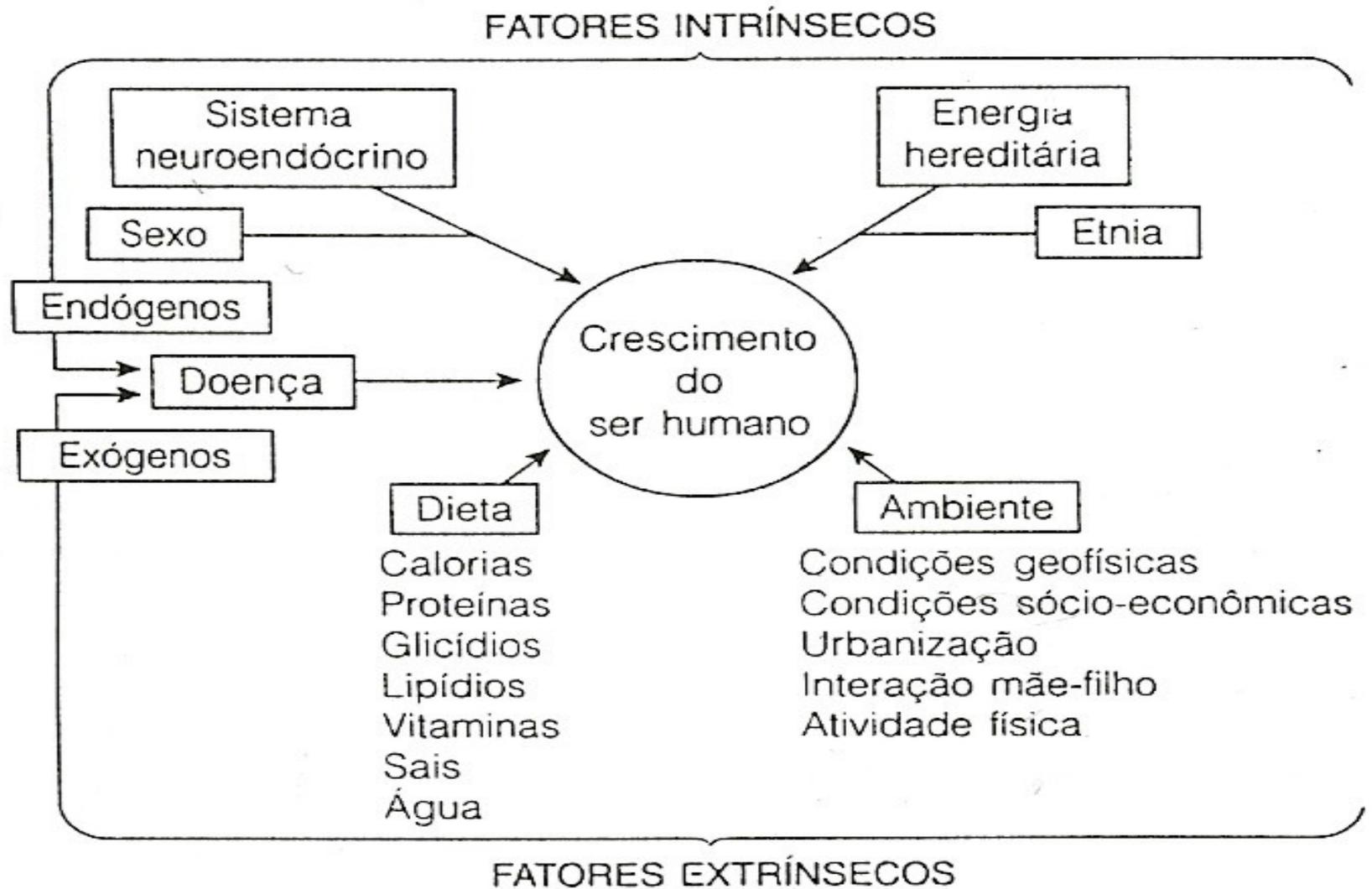
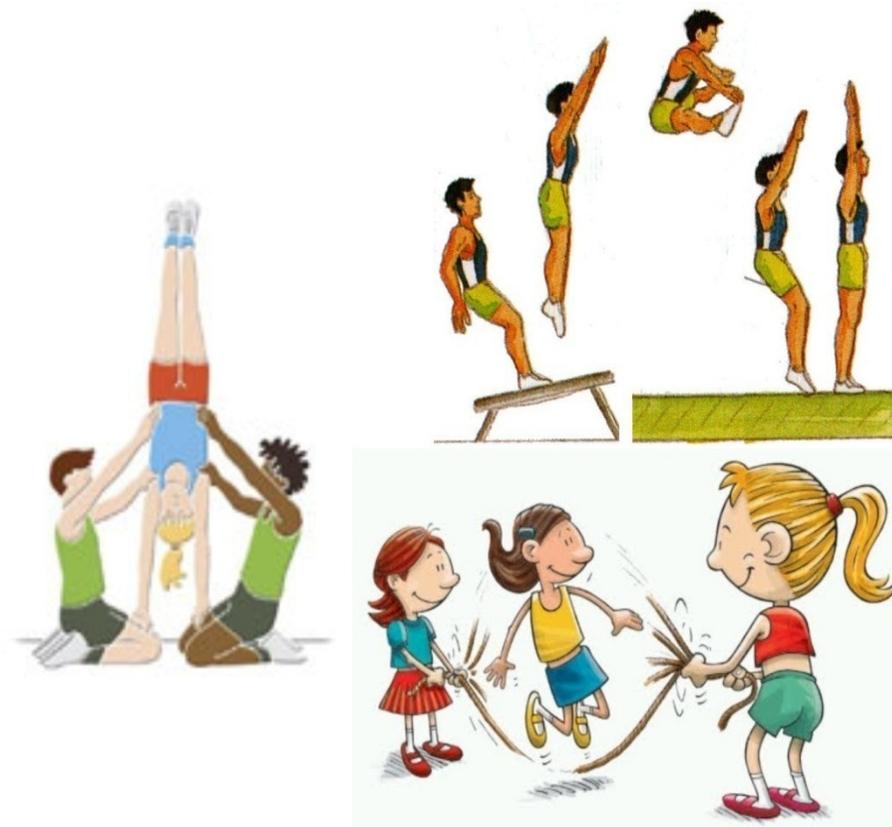
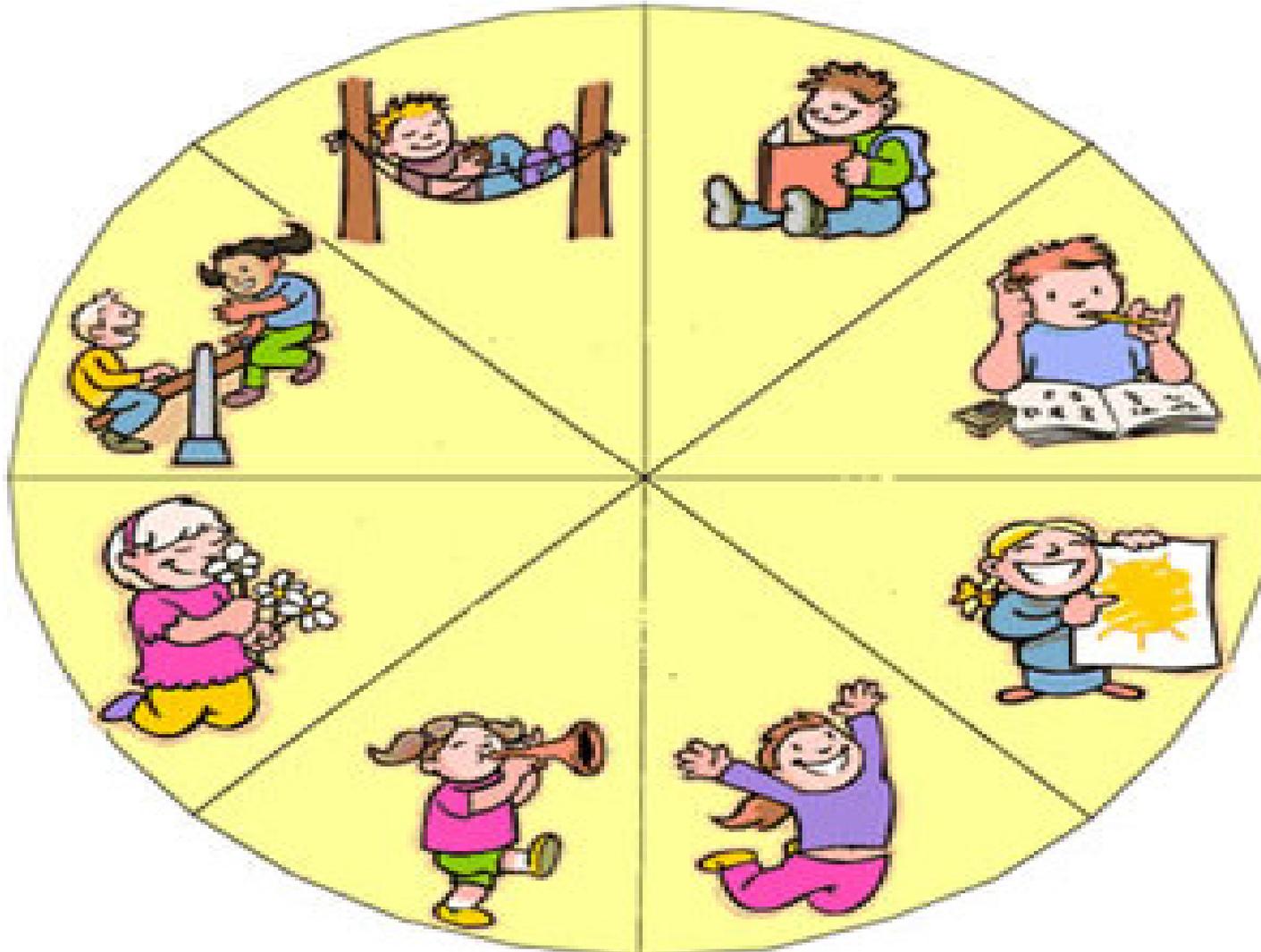


Figura 1.2 – Representação esquemática dos fatores do crescimento e desenvolvimento (modificado de De Toni).





• Prof. Dr. Mário Sérgio Vaz da Silva



• Prof. Dr. Mário Sérgio Vaz da Silva



ERROR: stackunderflow
OFFENDING COMMAND: ~
STACK: