



---

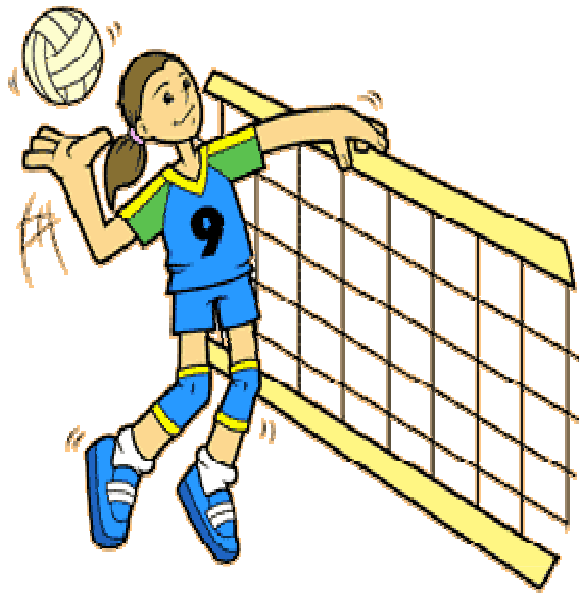
# *Planejamento e Sistematização de Treinamento Esportivo para Equipes Escolares*

---



---

*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



- Prof. Dr. Mário Sérgio Vaz da Silva

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



**2015**

**NACIONAL**

**2016**

**MUNICIPAL**

**ESTADUAL**

**NACIONAL**



- Prof. Dr. Mário Sérgio Vaz da Silva



## ASPECTOS:

**HORMONAIS**

**METABÓLICOS**

**COGNITIVOS**

**NEUROMUSCULARES**

**PSICOLÓGICOS**

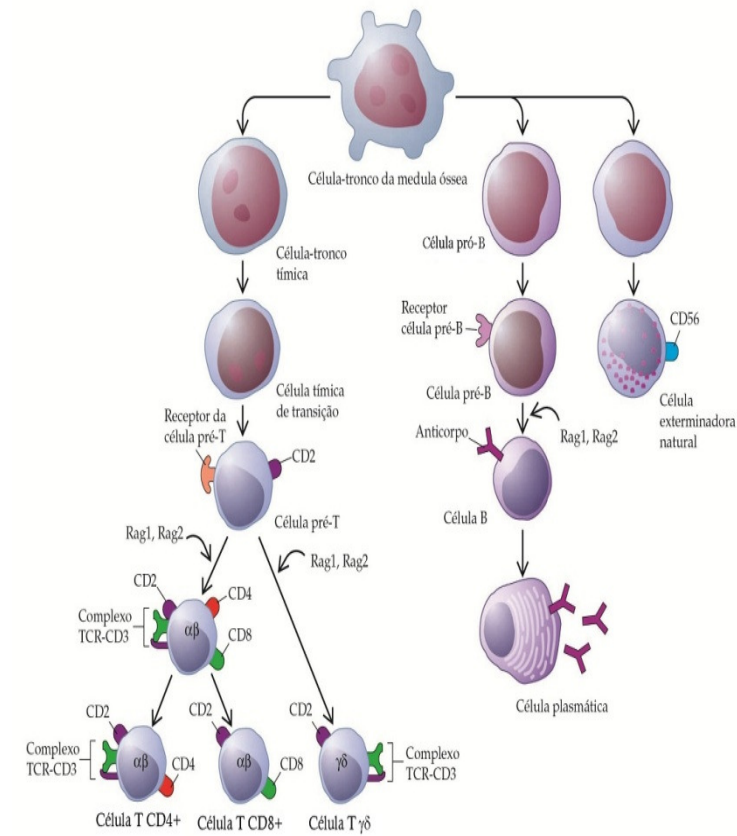
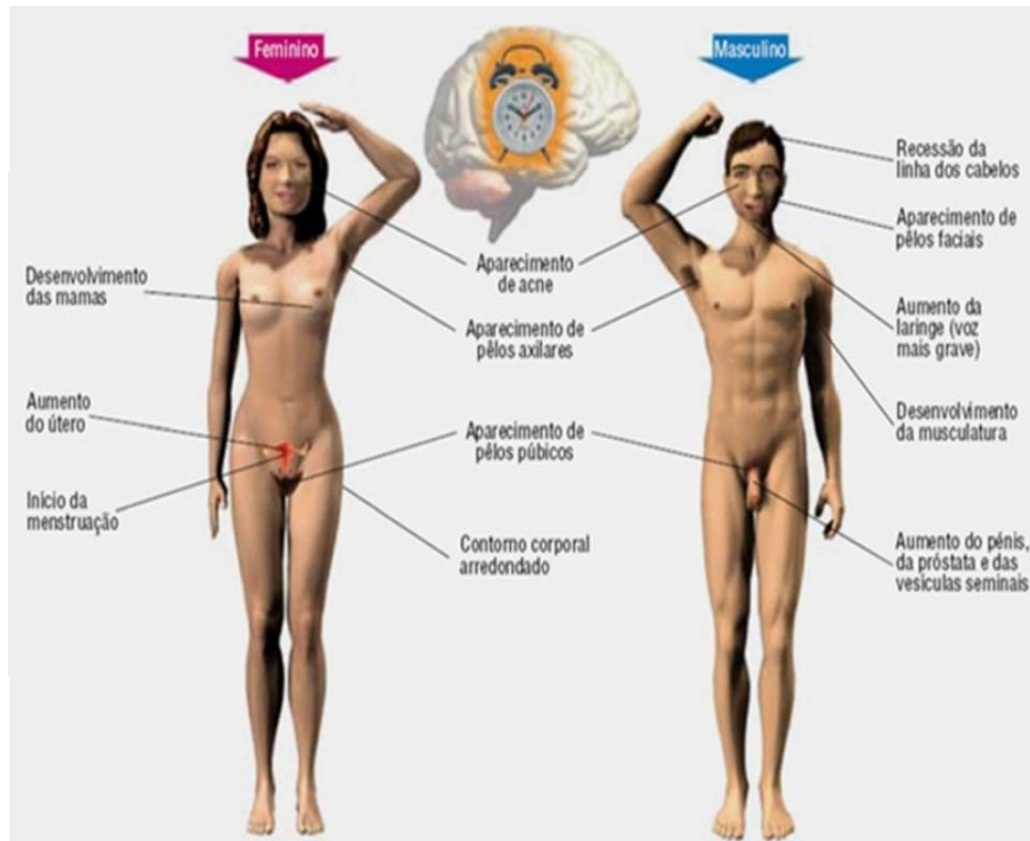
**SOCIAIS**

**ECONÔMICOS**

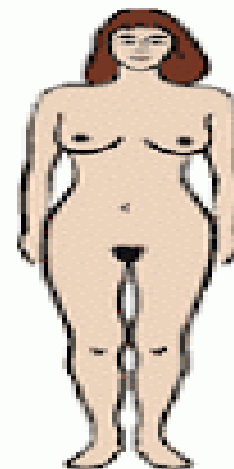
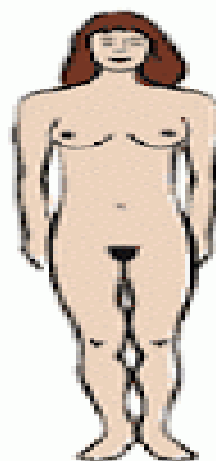




- **MATURAÇÃO** – É um processo;
- **MATURIDADE** – É um estado maduro.



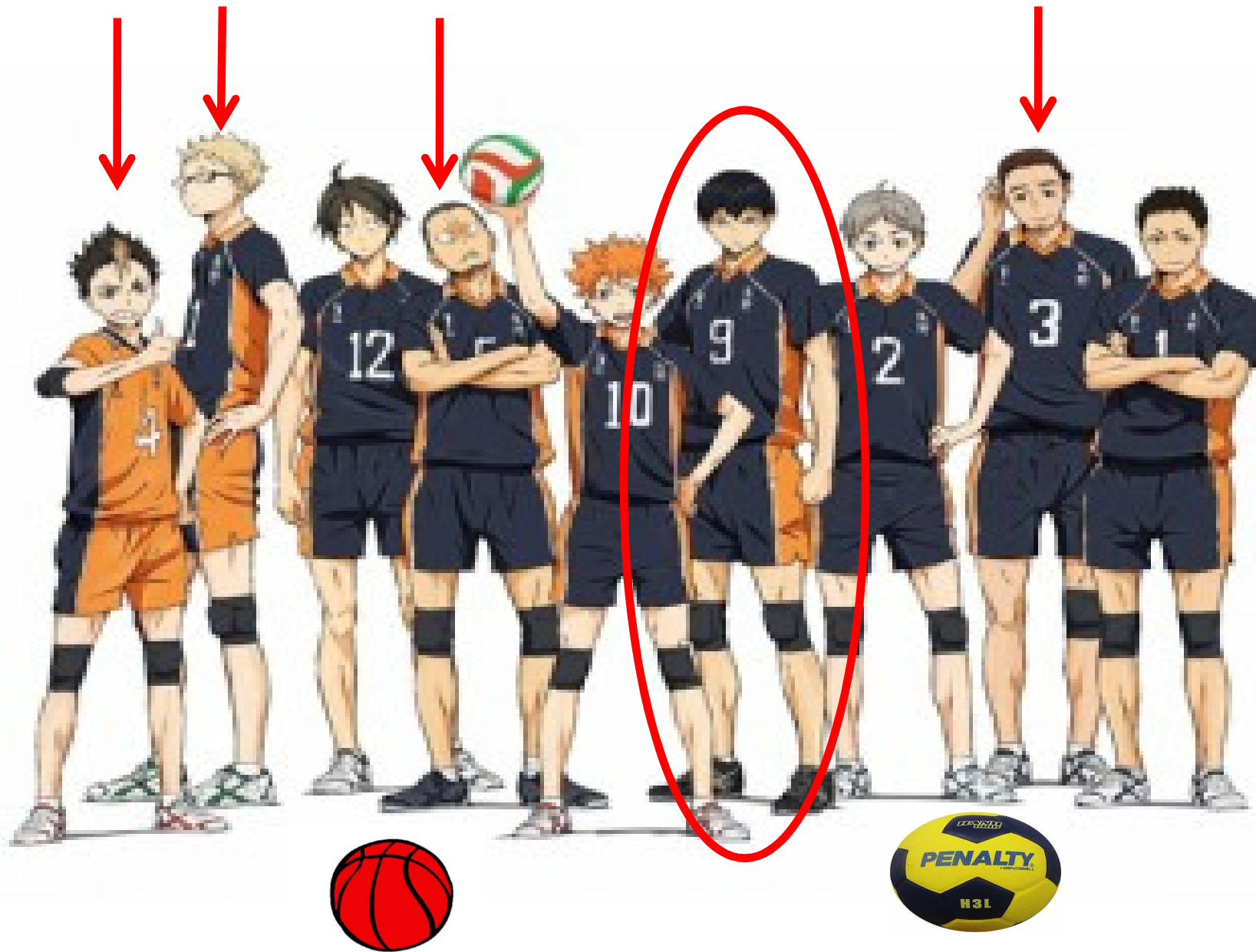
your changing body



---

• Prof. Dr. Mário Sérgio Vaz da Silva

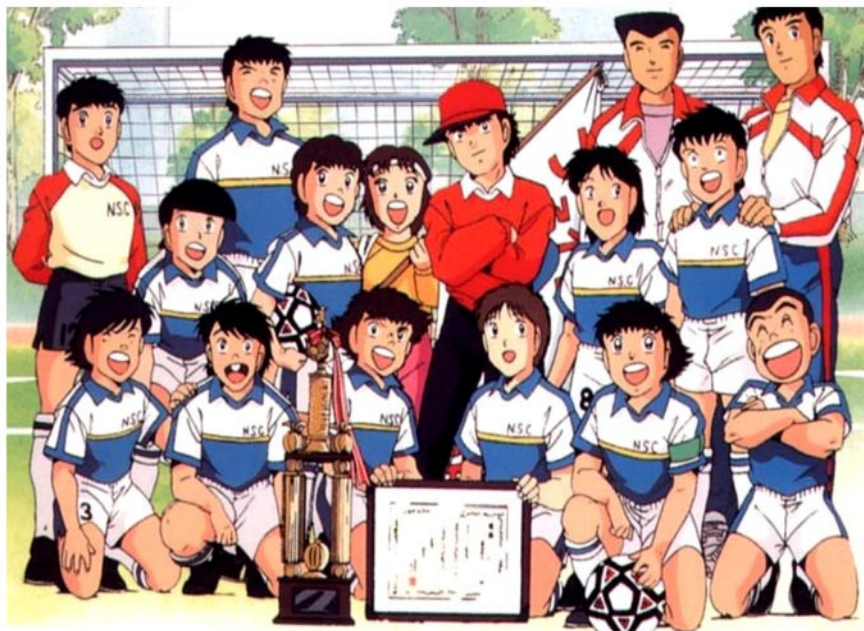




---

• 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

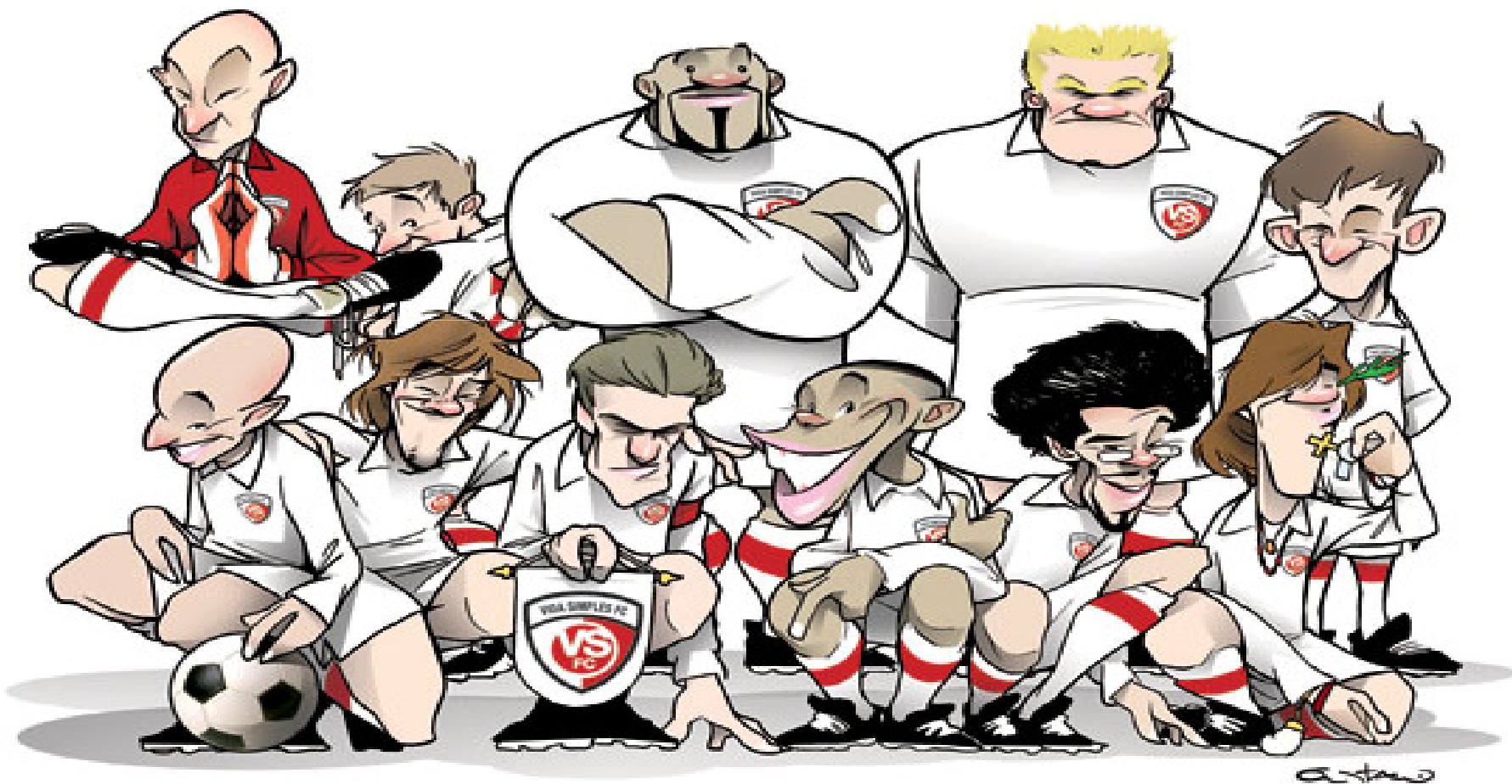
ADAPTAÇÃO

CONTINUIDADE

SOBRECARGA

ESPECIFICIDADE

REVERSIBILIDADE





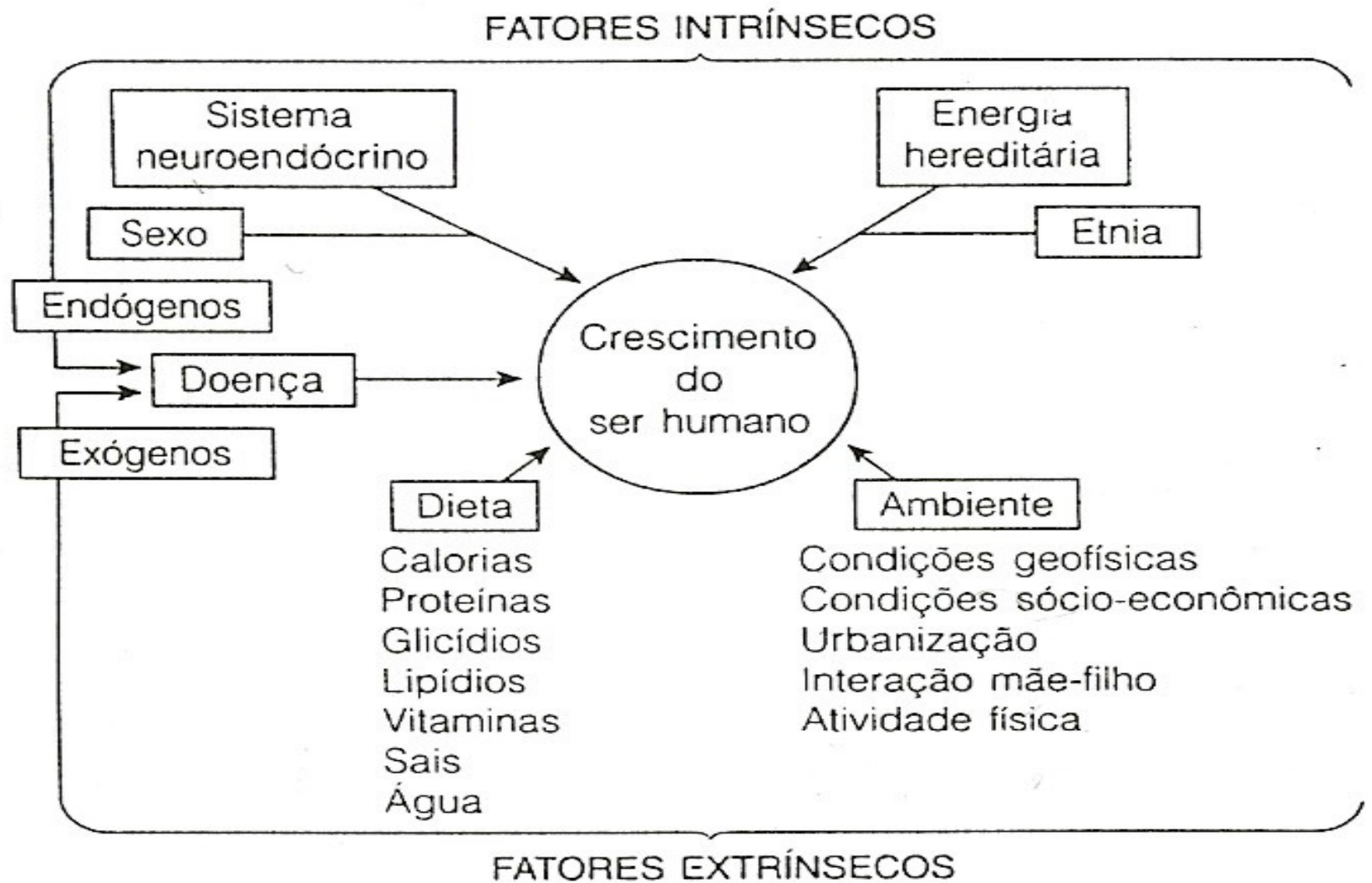


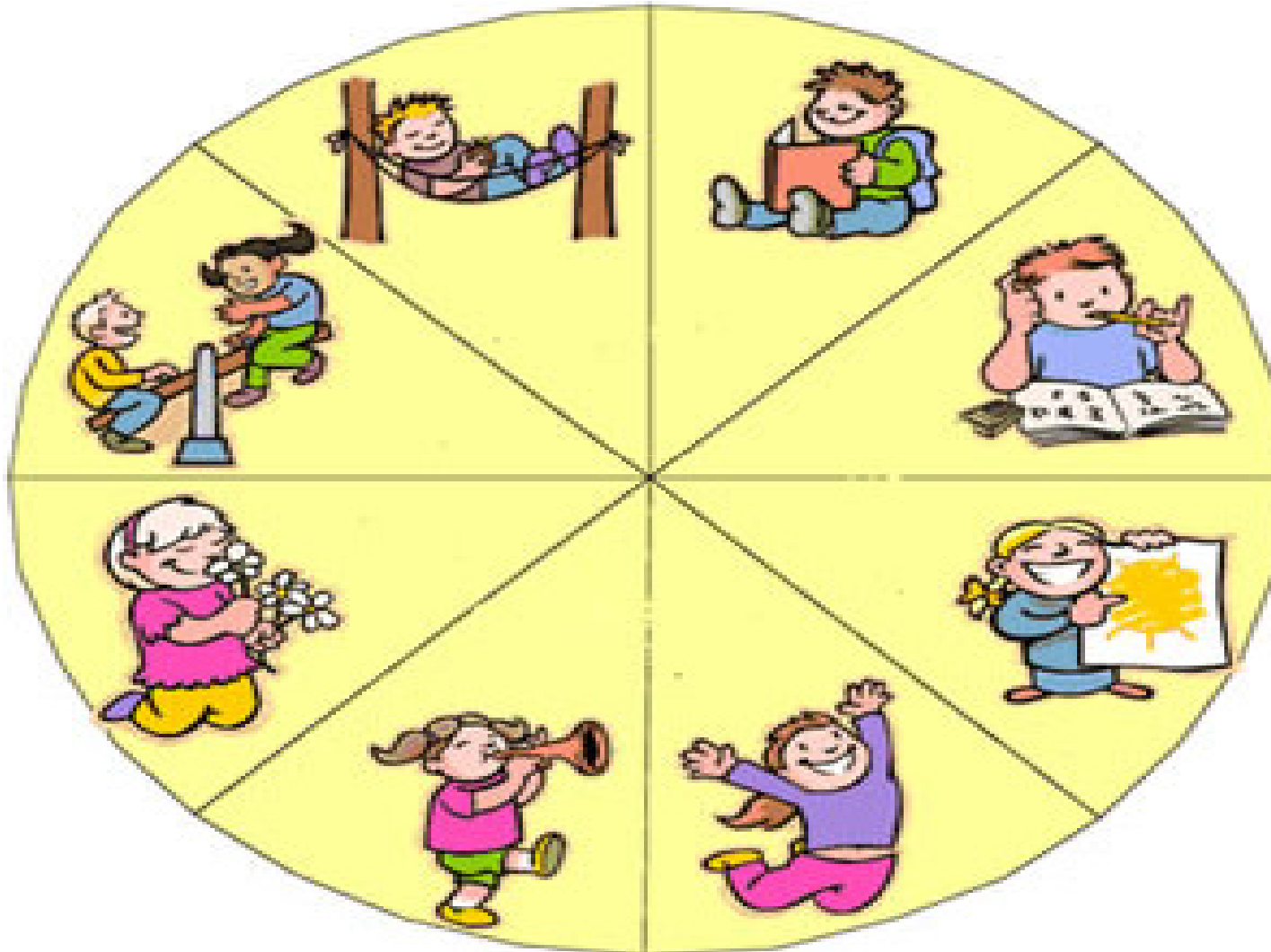
Figura 1.2 – Representação esquemática dos fatores do crescimento e desenvolvimento (modificado de De Toni).





---

• Prof. Dr. Mário Sérgio Vaz da Silva



---

• Prof. Dr. Mário Sérgio Vaz da Silva





ERROR: stackunderflow  
OFFENDING COMMAND: ~  
STACK: