

Programa MS Desporto Escolar (Prodesc)

-Treinamento Desportivo-





AMADEU DIAS DE MOURA JUNIOR
amadeujunior10@hotmail.com

O Esporte salva e transforma vidas.



INICIAÇÃO X TREINAMENTO ESPORTIVO



- **Ritual e Disciplina Desportiva**
- **Fundamentação Teórica da Iniciação desportiva**
- **Prática da Iniciação desportiva**
- **Exercícios Pedagógicos**
- **Movimentação**
- **Técnicas básicas da modalidade**



INICIAÇÃO ESPORTIVA NO JUDO

É o Conjunto dos meios e métodos que possibilitarão as crianças e Jovens o desenvolvimento integral e dando-lhes todas as condições necessárias para conseguir o alto nível esportivo.

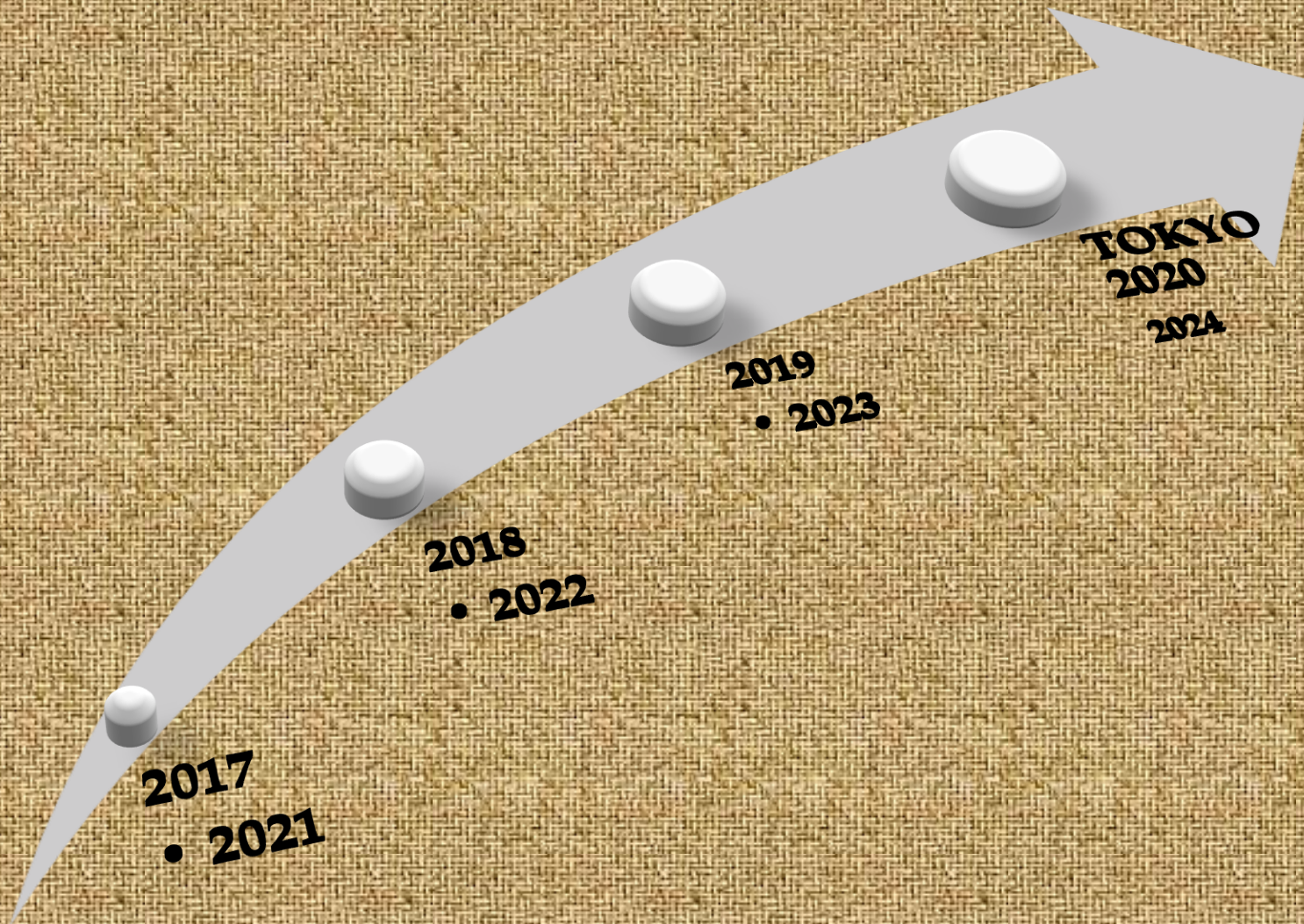
TREINAMENTO ESPORTIVO :

É o processo pedagógico orientado diretamente a conquista de grandes resultados esportivos, onde o primordial é a obtenção da forma esportiva



Becali, 2003

CICLO OLIMPICO



PLANEJAMENTO



Aspectos a se levar em conta para planejar.

- ▣ **Avaliação e Análises do aluno**
- ▣ **Quantidades de dias de classes na semana**
- ▣ **Duração das classes**
- ▣ **Calendário desportivo**
- ▣ **Confecção do plano geral de iniciação**

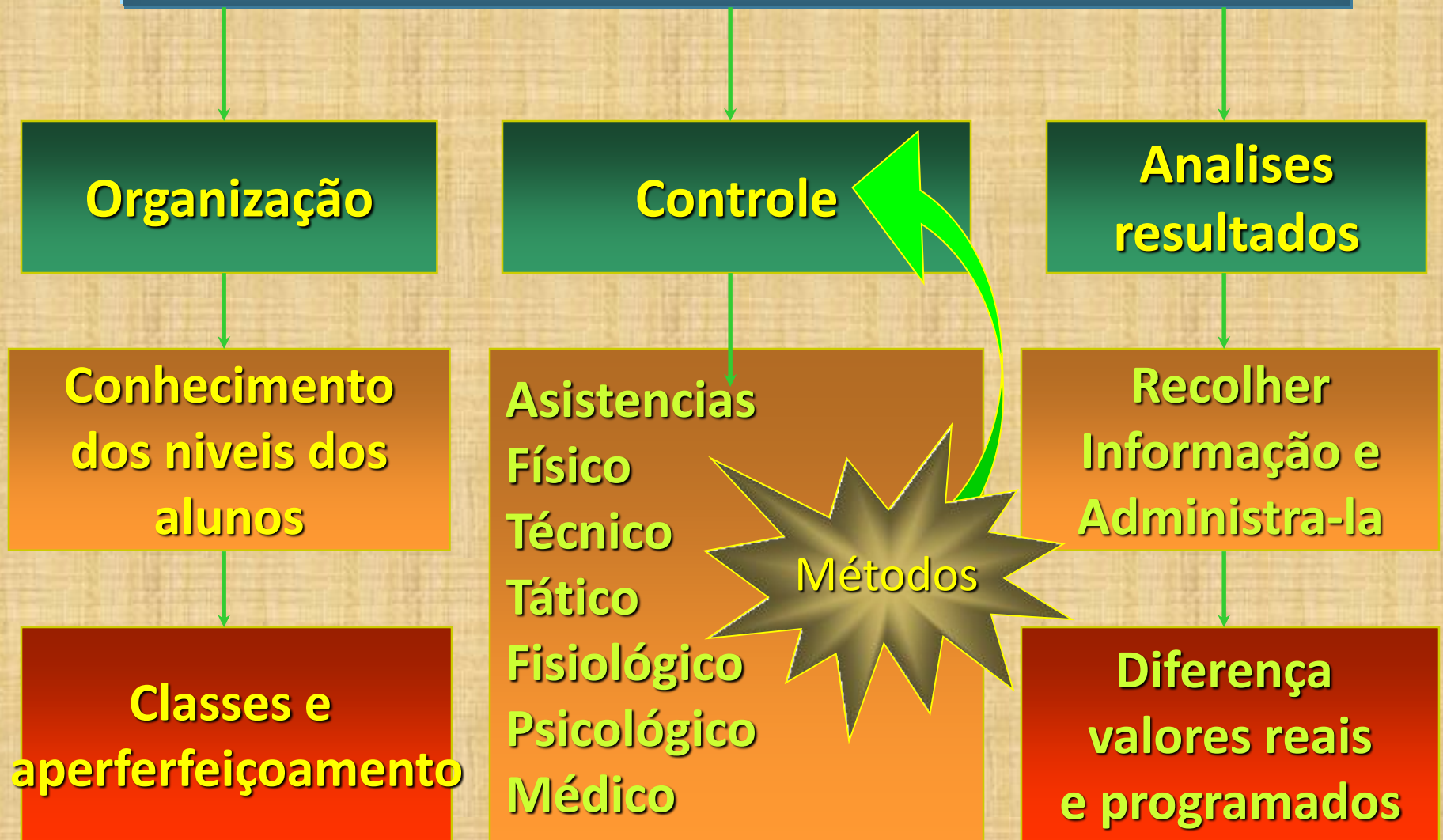
Sistema do Processo do Treinamento Esportivo



Estrutura da Planificação Desportiva



Estrutura da Planificação Desportiva (2)



ETAPAS DA PREPARAÇÃO DESPORTIVA



Etapas de Preparação Desportiva

1ª ETAPA – PRELIMINAR (10-12 NOS)

Observação Pedagógica;

Testes Motores;

Observação Médica;

Contato com Atividades Desportivas;

Preparação Multilateral;

Gestos Motores Básicos.

2ª ETAPA – ESPECIALIZAÇÃO **DESPORTIVA INICIAL(13-14 ANOS)**

Observação Pedagógica;

Testes Motores;

Competições Secundárias;

Observação Psicológica;

Observação Médico-Biológico;

Controle da Carga de Treinamento.

3ª ETAPA – ESPECIALIZAÇÃO PROFUNDA (15-17 ANOS)

Aumento da Preparação Neuromuscular;

Testes de Controle;

Participação em Competições Oficiais;

Desenvolvimento da Capacidade Volitiva;

Exames Médicos-Biológicos;

Sistematização Técnico e Tático de Movimentos.

Fases Sensíveis de desenvolvimento das capacidades motoras

LEGENDA:

- +** Início cuidadoso
- ++** Treinamento mais intenso
- +++** Treinamento para rendimento
- è** Manutenção e/ou continuidade de rendimento

	ESCOLINHAS				INFANTIL	JUVENIL	JUNIOR
	- de 08	08 - 09	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	18 - 20
<i>Força Máxima</i>					+	++	+++
<i>Potência Muscular Específica</i>				+	++	+++	è
<i>Força de Resistência</i>					+	++	+++
<i>Resistência Aeróbica</i>		+	+	++	++	+++	è
<i>Resistência Anaeróbica</i>					+	++	+++
<i>Tempo de Reação</i>		+	+	++	++	+++	è
<i>Velocidade Máxima</i>				+	++	+++	è
<i>Flexibilidade/Agilidade</i>	++	++	++	+++	è	è	è
<i>Técnicas Fundamentais</i>	+	++	++	+++	è	è	è
<i>Regras do Jogo/ Tática</i>			+	++	+++	è	è
<i>Regras do Jogo</i>		+	++	+++	è	è	è

CARGAS

- ▣ Entiendese por cargas la somatória de estímulos que possibiliten el individuo desarrollar las más variadas capacidades físicas.

▣ GOMES 1992

A Formação Desportiva

Aplicação sistemática

Princípios metodológicos
Do Ensino-Aprendizagem

A carga é a atividade física
ou mental do aluno

Se quantifica e se dosa,
Segundo os
métodos de ensino.

Aumento
Da carga

Se avalia
mediante $V - I$

Desportes cíclicos
e acíclicos

Maior dificuldade

Carga Física, Según Parámetros

Biológicos

Pedagógicos

Fisiológicos y Bioquímico

**Aumento sistemático
De la carga física $V - I$
(+ efecto biológico)**

Volumen

Intensidad

**cantidad
de trabajo**

**Forma de
ejecución**

**Σ todos los trabajos
= valor carga física**

Fc cardiaca

Presión arterial

Consumo O_2

Fc respiratoria

Ventilación pulmonar

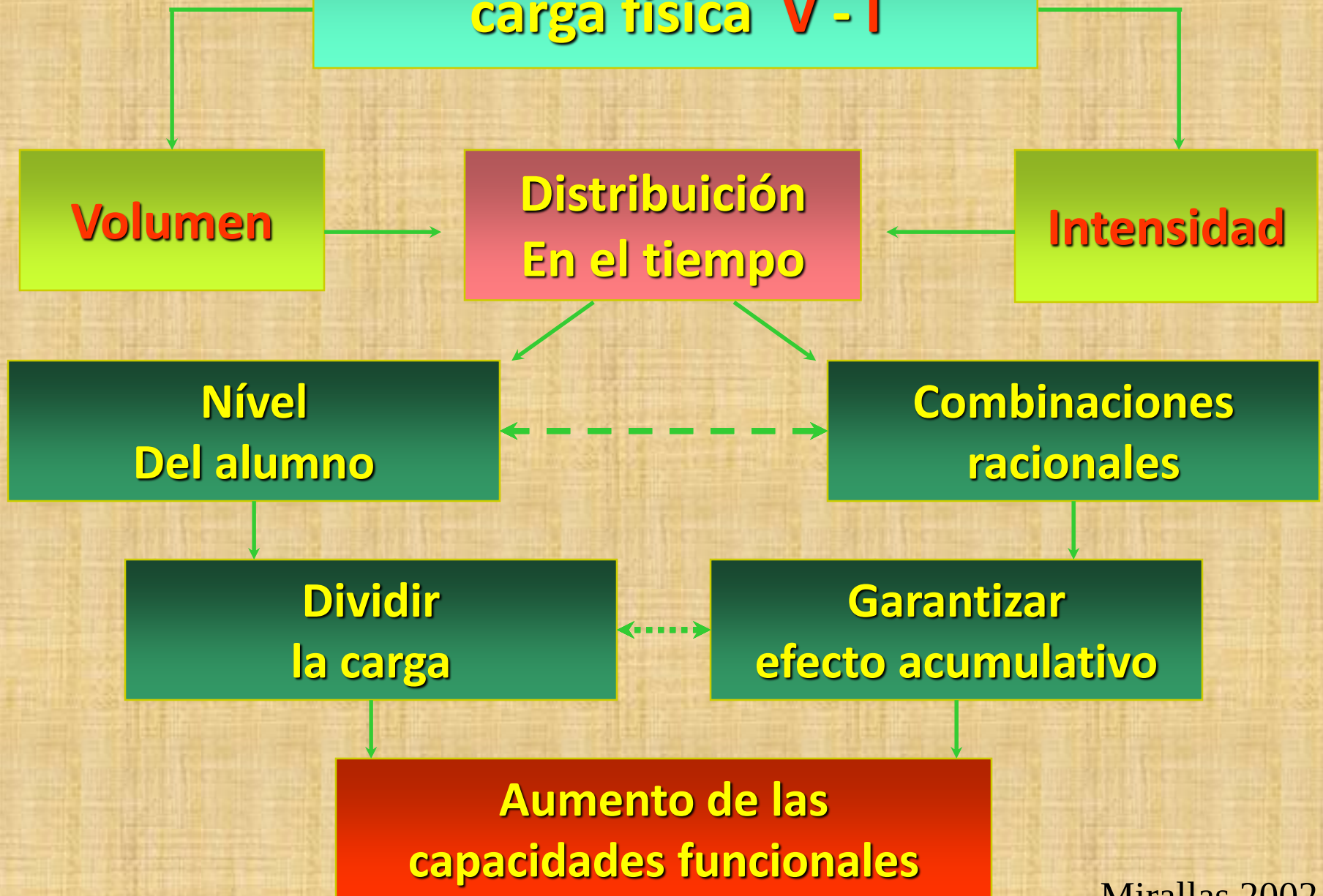
Ácido láctico

PH de la sangre

Aumento sistemático De la carga física **V - I** (+ efecto biológico)



Organização da carga física **V - I**



MÉTODOS DE ENSINO



MÉTODOS PEDAGÓGICOS DE PREPARAÇÃO DO ATLETA

**(ZAKHAROV / GOMES, 1992,
P.92)**

**Método de
influência prática**

**Método de
influência verbal**

**Método de
influencia
demonstrativa**

**Rigorosamente
reglamentado**

De Jogo

Competitivo

Visual

Auditivo

Motor

**Método
Rigorosamente
Regulamentado**


```
graph TD; A[Método Rigorosamente Regulamentado] --> B[Método de Ensino das ações motoras]; A --> C[Método de treinamento das qualidades Físicas]; B --> D[Analítico / Sintético]; B --> E[Integral]; C --> F[Intervalado]; C --> G[Contínuo];
```

The diagram is a hierarchical flowchart. At the top is a box labeled 'Método Rigorosamente Regulamentado'. A horizontal line below it branches into two vertical lines, leading to two boxes: 'Método de Ensino das ações motoras' on the left and 'Método de treinamento das qualidades Físicas' on the right. From the bottom of the left box, a horizontal line branches into two vertical lines leading to 'Analítico / Sintético' and 'Integral'. From the bottom of the right box, a horizontal line branches into two vertical lines leading to 'Intervalado' and 'Contínuo'.

Método de
Ensino das
ações motoras

Método de
treinamento das
qualidades Físicas

Analítico /
Sintético

Integral

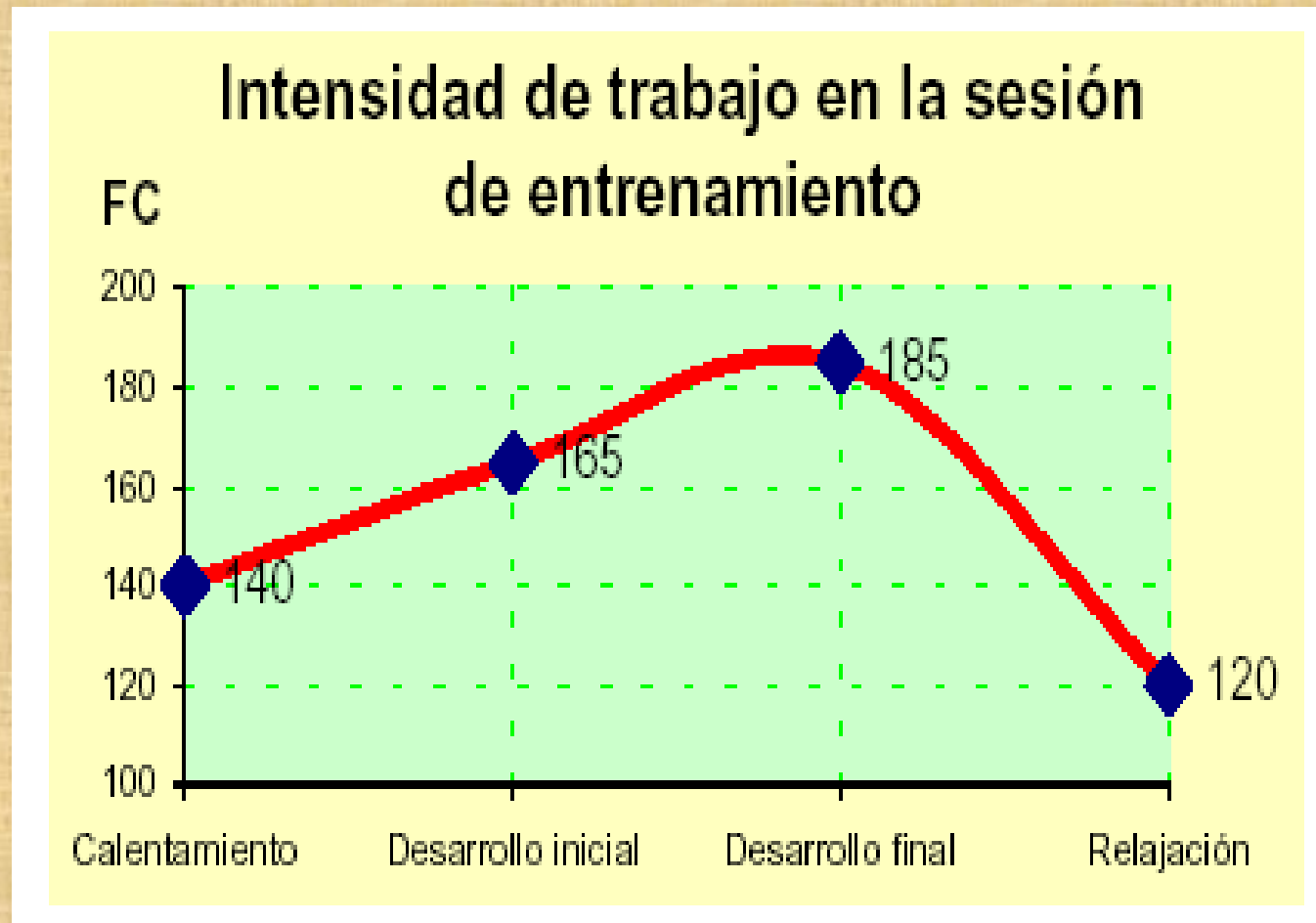
Intervalado

Contínuo

PROGRAMA DE FORMAÇÃO TÉCNICA



Esquema de um classe de iniciação no Judô



PROGRAMA DE FORMAÇÃO TÉCNICA:

TÉCNICAS BÁSICAS: São as técnicas que tem um padrão básico geral.

TÉCNICAS COMPLETAS: São as técnicas evoluídas das técnicas básicas, de acordo com a evolução do aluno.

TÉCNICAS ESPECIALIZADAS: Se constitui na ferramenta principal do atleta, no treinamento e na Competição.

DIREÇÕES PARA O APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO:

- 1. Componente cognitivo.**
- 2. Componente antropométrico.**
- 3. Componente físico.**
- 4. Componente técnico.**
- 5. Componente tático.**
- 6. Componente técnico contemporâneo.**

COMPONENTE COGNITIVO:

- ▣ O professor aplicará ao praticante todo uma gama de conhecimento teórico-histórico, sobre o sentido e origem da modalidade, da técnica ou técnicas escolhidas, como: técnicas a especializar.
- ▣ Ações:
 - ▣ ➡ Significado da técnica.
 - ▣ ➡ Origem histórico da modalidade.
 - ▣ ➡ Trajetória da técnica, no âmbito doméstico, ilustrando-a com os atletas de elite que mais a utilizaram.

COMPONENTE ANTROPOMÉTRICO:

- O desporto está regido por divisões de peso corporal, posição tática no campo, na quadra, onde os professores e treinadores, podem controlar os seguintes aspectos:
 - ➤ idade
 - ➤ maturação biológica (mudanças no desenvolvimento sexual).
 - ➤ estatura (m)
 - ➤ peso (kg.)
 - ➤ dimensões das extremidades superiores.
 - ➤ dimensões das extremidades inferiores.
 - ➤ previsão da altura adulta das crianças e jovens.

COMPONENTE FÍSICO:

- ▣ O aspecto físico é singular, na hora de falar do desporto de combate, no qual existe um desgaste nos componentes da preparação do judoca, e onde é relevante a caracterização física do judoca, na hora de seleccionar e formar uma técnica especializada personalizada (tokui waza), para o qual teremos presente:
 - Experiência desportiva.
 - Disciplinas desportivas praticadas.
 - Desenvolvimento da massa muscular nas extremidades superiores.
 - Desenvolvimento da massa muscular nas extremidades inferiores.
 - Capacidade física condicional meios relevante (força, rapidez e resistência, assim como, a flexibilidade).
 - Capacidade física coordenativa, mais relevante (ritmo, equilíbrio, orientação e antecipação).

COMPONENTE TÉCNICO:

- ❑ A técnica como máxima expressão para alcançar a maior eficiência e eficácia no rendimento desportivo, deve complementar com os seguintes objetivos:
- ❑ Conhecer e dominar computo de técnicas e elementos básicos do nível que ostenta o praticante .
- ❑ Seleção da técnica especializada, tendo presente as características individuais do atleta.
- ❑ Criação do modelo técnico (padrão técnico), numa estreita relação entre o professor e o atleta.

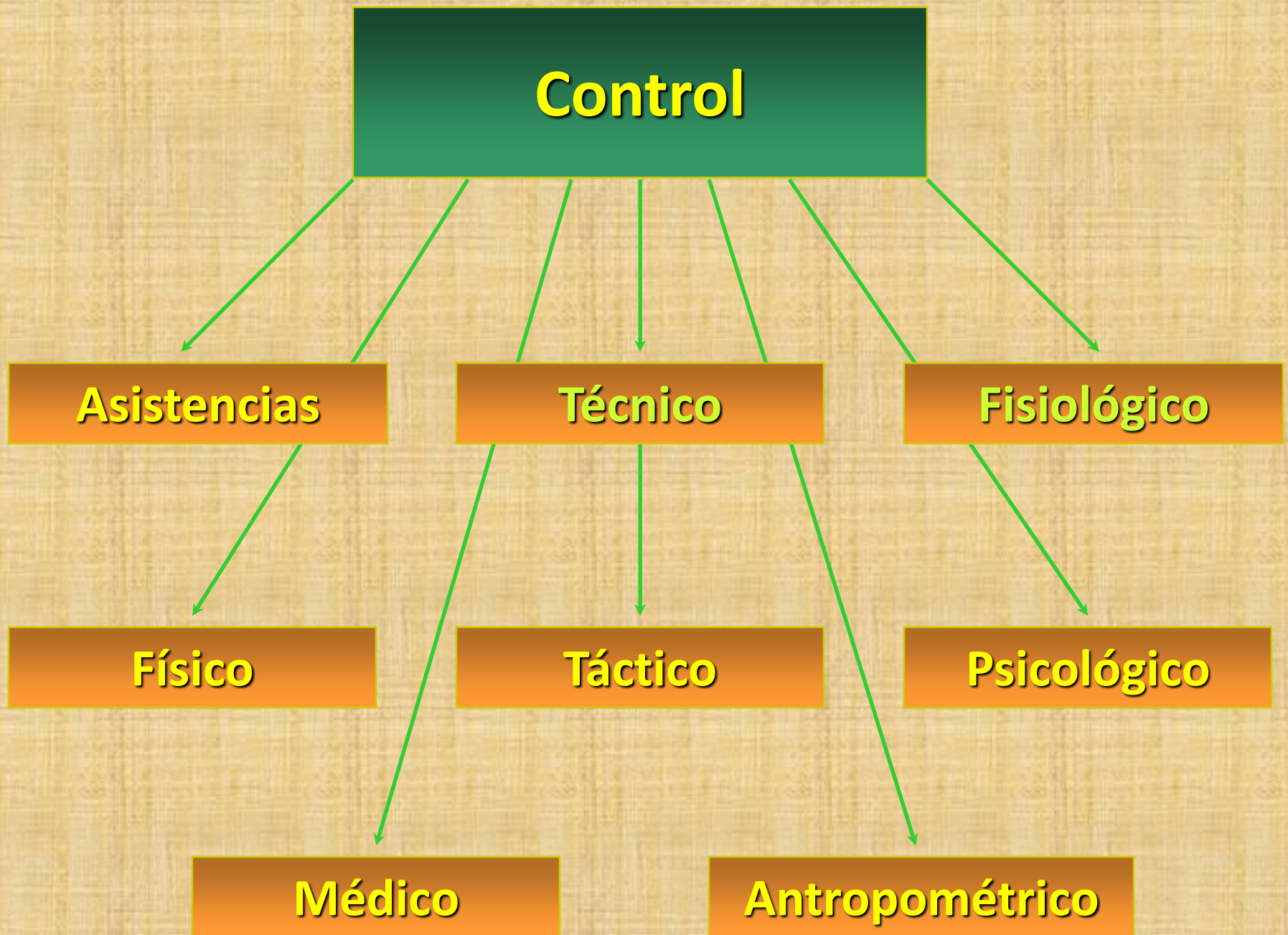
COMPONENTE TÁTICO

Aspectos a levar em conta no trabalho táticos:

- ❑ Executar as técnicas especializadas em todas as direções da movimentação.
- ❑ Executar a técnica especializada com múltiplas postura.
- ❑ Realizar a técnica na posição : alta, media e baixa.
- ❑ Realizar a técnica na distância: longa, media e curta.
- ❑ Utilizar a técnica especializada, como: técnica direta, técnica de combinação, como contra-ataque.
- ❑ Usar a técnica especializada em vários momentos.
- ❑ Fintas no ataque.
- ❑ Manobras no ataque.

COMPONENTES TÉCNICO-CONTEMPORANEOS:

- ▣ Estes componentes estão a luz dos grandes torneios e competições, os quais serão personalizados pelos atletas de elite. Para isso utilizaremos as seguintes ferramentas:
- ▣ Os protocolos estatísticos das competições.
- ▣ Desenvolver a multilateralidade técnica personalizada (tokui waza).
- ▣ A precisão técnica personalizada.
- ▣ A amplitude de variação técnica personalizada.
- ▣ Utilização e constante correção da técnica especializada personalizada, entre professor e o competidor.



Análisis de los Resultados

```
graph TD; A[Análisis de los Resultados] --> B[Colaboración]; A --> C[Validad]; A --> D[Conclusiones]; B --> E[Entrenador]; C --> F[Índice de referencia]; D --> G[Comparación]; E --> H[Deportista]; F --> I[Metodología]; G --> J[Valor real y planificado];
```

Colaboración

Validad

Conclusiones

Entrenador

**Índice de
referencia**

Comparación

Deportista

Metodología

**Valor real y
planificado**

MUITO OBRIGADO



Bibliografia

BECALI, Antonio (2003) Curso de Solidariedade Olímpica. Cuba: INDES

BADILLO, Juan & AYESTARÁN, Esteban. (1997) *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona (SPA). INDE Publicaciones.

BOMPA, Tudor (2002). Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento. São Paulo: Phorte Editora.

CBJ - Confederación Brasileña de Judo 1993 – 2004.

IATSKEVICH, Alexander (1999). Russian Judo. Judo Masterclass Techniques. British Library

MATVÉIEV, L. (1985) *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú. © Ed. Ráduga (con modificaciones), 1983. Impreso en España.

MIRALLAS SARIOLA, J. A. (1996) *Bases didáctica del judo. Biomecánica para el estudio y el aprendizaje de la técnica y la táctica del judo*. San Salvador (ESA). JME Impresos gráficos, 2ª reimpresión.

Bibliografia

- MOURA, A. (2000) A Influência da Menstruação na Performance das Judocas. Rio de Janeiro (BRA). CCFEX / UFRJ / FJERJ
- NODA, Justo. (2002). Estágio Técnico - CEAR Cerro Pelado. Cuba
- PLATONOV, V.N., TEORIA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO OLÍMPICO, España, Editorial Paidotribo, 2001.
- TUBINO, Manoel G. (1979). Metodologia Científica do Treinamento Desportivo. São Paulo: IBRASA.
- VEITIA, Ronaldo (2002). Estágio Técnico - CEAR Cerro Pelado. Cuba
- URDANETE, Mirtha H. (2003). Curso de Solidariedade Olímpica. Cuba: INDES
- WEINECK, J. (1988) *Entrenamiento óptimo. Cómo lograr el máximo rendimiento.* Barcelona (SPA). Ed. Hispano Europea, S/A.
- ZATSIORSKY, Vladimir (1999). Ciência e Prática do Treinamento de Força. São Paulo: Phorte Editora.
- ZAKHAROV, Andrei GOMES, Antonio (1992). Ciência do Treinamento Desportivo. Rio de Janeiro - RJ. Grupo Palestra Sport.

