

NOVAS TENDÊNCIAS DO TREINAMENTO DO DESPORTISTA

Mesa Redonda 06

Prof. Dr. Antonio Carlos Gomes, PhD

Os objetivos principais de preparação do desportista são basicamente os seguintes: Influir de forma sistemática no nível de rendimento desportivo do atleta, atingir os maiores resultados individuais em particular no momento competitivo. Com base nisso, o treinamento sistematizado auxilia de forma decisiva no desporto de alto rendimento em especial nos desportos individuais, onde a forma desportiva é construída com a influência significativa da melhora das capacidades motoras, panorama este, que se apresenta de forma diferente nos desportos coletivos. As tendências atuais de organização do processo de treinamento e das competições estão focadas no calendário de competições desportivas, que nos últimos anos aumentou de forma considerável, tanto nos desportos coletivos como nos individuais. Os novos modelos de organização da carga de treinamento e competição experimentados por vários autores, auxiliam no controle do estado da forma desportiva dos atletas que participam deste regime competitivo atual.

Atualmente se destacam os meios conhecidos como fatores complementares na preparação do atleta para a competição, pois o regime de mobilização o qual o desportista é submetido, precisa ser melhor estudado e utilizado, pois, as exigências de mobilização psico-morfofuncional, atualmente são bem mais freqüentes.

O SISTEMA DE TREINAMENTO DO DESPORTISTA DE ALTO DESEMPENHO

Curso 06

Prof. Dr. Antonio Carlos Gomes, PhD

Ao analisar as poucas fontes de pesquisas existentes na literatura internacional, podemos discutir sobre o sistema de treinamento (preparação) do desportista de alto desempenho. O sistema de treinamento dos desportistas, constitui uma parte da preparação integral do atleta de elite. Dentro deste, podemos destacar vários subsistemas que devemos manobrar durante todo o sistema de treinamento propriamente dito. São eles considerados os fatores que devem se integrar desde o início da temporada, facilitando assim, o aperfeiçoamento da capacidade competitiva do atleta moderno.

Na seqüência enumeramos alguns desses micros sistemas estudados na atualidade:

- Preparação Alimentar;
- Preparação Farmacológica;
- Preparação Física;
- Preparação Técnica;
- Preparação Tática;
- Preparação Teórica;
- Preparação Psicológica;
- Preparação Tecnológica, etc.

Qualquer que seja o desporto que busca de alto desempenho, deverão estar em pauta os subsistemas citados acima, pois o desenvolvimento e aperfeiçoamento dos mesmos de forma integral, podem levar o atleta a um alto nível de forma desportiva. Hoje em dia, aparecem entre os estudiosos alguns termos novos, ainda sem grande divulgação no meio dos treinadores e preparadores como é o caso da Periodização Biológica. Esta, na sua estrutura defende a organização dos subsistemas na temporada competitiva de forma a se integrarem a cada etapa de preparação do atleta. Ou seja, atualmente se discute a deficiência da periodização do treinamento quando a mesma tenta organizar somente a metodologia prática dos trabalhos, sem criar anteriormente os pressupostos energéticos, psicológicos e de recuperação do atleta. Desta forma, cabe-nos aprofundar neste assunto com forma de facilitar a preparação dos atletas de elite de nosso país.