

Aspetos importantes na organização da sessão de treino



António Vasconcelos Raposo
Treinador de Mérito de Natação Pura Desportiva
Formador da Solidariedade Olímpica Internacional
Formador da FINA
Formador FPN





Sessão de Treino: Um novo conceito

○ Defendemos como sessão de treino

- ✦ «O momento de reunião de todos os membros que fazem parte da Equipa com o objetivo de se proceder, entre outras tarefas à análise e avaliação do processo de preparação dos atletas assim para o cumprimento do programa definido para alcançar os objetivos conducentes à melhoria da capacidade de rendimento desportivo dos atletas. A sessão deve ser operacionalizada tendo como referência fundamental o ciclo temporal em que se encontra assim como a subordinação à hierarquia dos objetivos definidos e, decorrendo a mesma, sob a liderança do treinador»



Caracterização dos diferentes tipos de sessão de treino

Os diferentes tipos



- No ato de programar uma sessão o treinador deve ser capaz de responder às seguintes questões:
- Qual o objetivo da sessão e qual o melhor sistema de organização para alcançar esse objetivos
- Qual o estado de preparação desportiva do atleta.
- Quais os pontos fracos e quais o fortes para melhor decidir se vai na direção de minimizar os aspetos mais débeis, ou, se por outro lado irá reforçar os mais fortes.



- Situar a sessão de treino no quadro geral e específico dos ciclos de treino.
- Qual o posicionamento da sessão de treino relativamente à data da realização da principal competição.



- Qual a experiência de treino dos seus atletas.
- Manter a inter-relação das sessões que constituem o mesmo microciclo.
- Estabelecer o tempo necessário para a recuperação do atleta de sessão para sessão assim como entre sessões com mesmo objetivo e idêntica carga de treino.



- Encontradas as respostas, o treinador possui uma série de opções e combinações que caracterizam os diferentes tipos de sessão, a saber:
 - As sessões organizadas tendo em consideração a magnitude da carga.
 - As sessões que tomam como referência fundamental a orientação dos conteúdos de treino .
 - As sessões cuja dinâmica do processo de ensino-aprendizagem ou do próprio treino exigem uma forma específica de organizar os atletas para uma maior eficácia desse mesmo processo.



- Na prática, definem-se as sessões de acordo com a Grandeza da carga como:
 - Sessões de Desenvolvimento
 - Sessões de Manutenção
 - Sessões de Recuperação



Sessões Segundo a Carga

Tipo de Sessão	Magnitude da carga de treino	Tempo de recuperação após a sessão - Horas:
Desenvolvimento	Extrema	>72
	Grande	48-72
	Importante	24-48
Manutenção	Média	12-42
Recuperação	Fraca	<12

As sessões de Desenvolvimento

- As sessões de desenvolvimento são caracterizadas pela aplicação de Cargas com níveis de carga Extrema, Grande e Importantes o que nos permitiria subdividir em:
 - ✦ **Desenvolvimento I** àquelas onde caracterizadas pelas cargas Extremas e Grandes
 - ✦ **Desenvolvimento II** aplicadas às sessões com predomínio das cargas Importantes.

As sessões de Desenvolvimento I



- Estas sessões, cuja grandeza da carga é de uma expressão qualitativa grande, têm uma influência muito potente e bastante concentrada no organismo do atleta.



As sessões de Desenvolvimento II

- Encontramos neste conceito as cargas com valores Importantes e Médios sendo caracterizadas por um considerável volume de treino realizado num estado de fadiga estável o que estabiliza igualmente a capacidade de treino dos atletas.



- Estas sessões respondem de forma muito positiva à necessidade que existe, na preparação dos atletas, de estabilizar e aumentar os efeitos de treino alcançados através da aplicação das sessões de cargas grandes (Desenvolvimento I).

As sessões de Manutenção

- As sessões de Manutenção são caracterizadas pelo recurso às cargas Médias (no seu valor de intensidade mais baixo) sendo na prática possível considerá-las como um prolongamento das sessões de Desenvolvimento II.

Sessões de Recuperação



Sessões de Recuperação

Características

- ⌚ Incluem exercícios específicos e não específicos.
- ⌚ Associam-se a outros meios auxiliares:
 - ⌚ Psicológicos
 - ⌚ Nutricionais
 - ⌚ Fisioterapêuticos
 - ⌚ Farmacológicos

Exercícios mais utilizado

- ⌚ Treino aeróbio pelos métodos Contínuos extensivo
- ⌚ Jogos desportivos
- ⌚ Exercícios ligeiros com o peso do corpo
- ⌚ Recurso a outras modalidades Desportivas
 - ⌚ Estiramentos
 - ⌚ Relaxação

São programadas para serem realizadas após as Sessões de Desenvolvimento e imediatamente a seguir a uma competição com elevado nível



As sessões segundo a orientação dos conteúdos

- De acordo com o tipo de orientação dada aos conteúdos de preparação as sessões de treino dividem-se em:
 - Sessões com orientação seletiva
 - Sessões com orientação variável (complexa)
 - Sessões com objetivo complementar
 - Sessões com o objetivo de controlo


Sessões com orientação seletiva



- As sessões de orientação seletiva **têm como objetivo o desenvolvimento prioritário de uma componente do rendimento** recorrendo para isso aos meios e métodos que permitam alcançar esse objetivo.



- Temos assim que numa sessão com estas características o objetivo único do programa poderá ser:
 - O desenvolvimento de um elemento técnico.
 - O desenvolvimento de uma combinação técnico-tático.
 - Aprimorar a economia de treino
 - Desenvolver as capacidades funcionais dos sistemas mais importantes na atividade competitiva.
 - Desenvolver os aspetos mentais específicos da participação nas competições

- 
- Na prática encontramos três variantes das sessões de orientação seletiva:

- As sessões **com orientação única e organizada na sua totalidade com os mesmos meios e método.**

- As sessões **com orientação única mas recorrendo a diferentes meios e métodos.**

- As sessões **com orientação única recorrendo em cada tarefa de meios diferentes e com intensidades variadas**



- Estas variantes podem ser agrupadas em dois grupos:
 - A primeira caracterizada pelo recurso a um processo de treino de carácter ***uniforme***
 - As duas últimas com um carácter ***diversificado***



- os atletas manifestam melhores rendimentos quando as sessões são organizadas com uma maior diversificação dos meios e métodos do que nas sessões com uma única forma de cumprir a tarefa de treino.

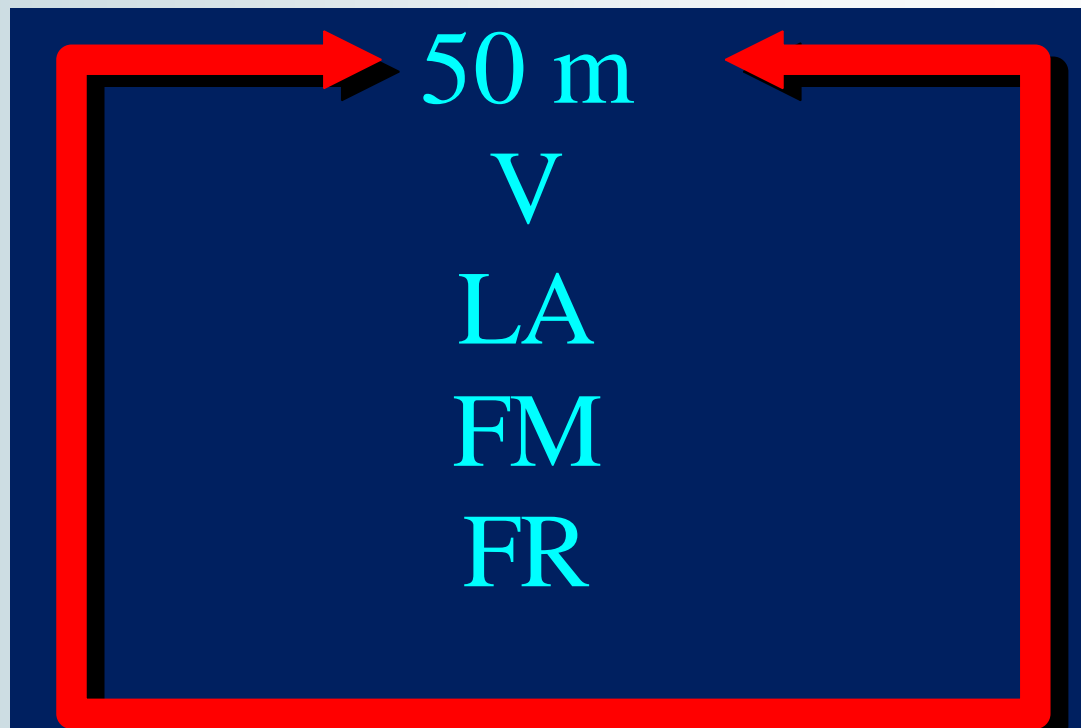


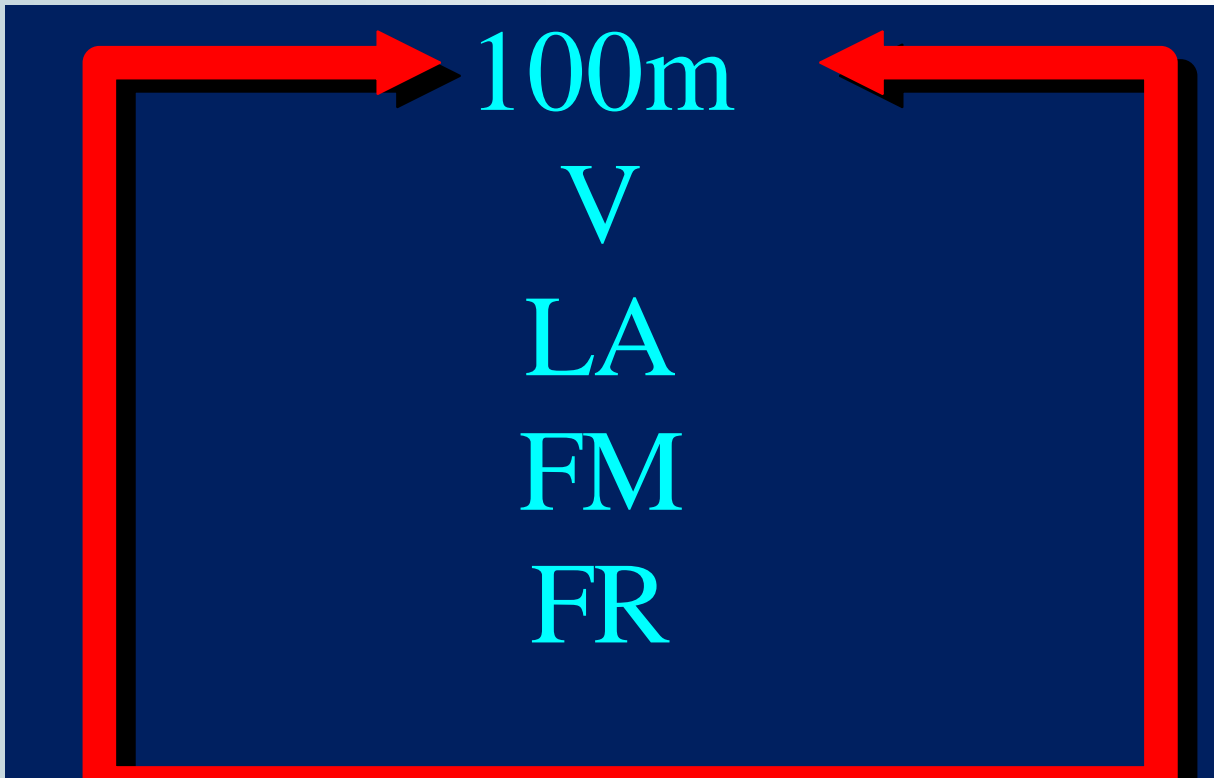
- A aplicação deste tipo de sessões pode acontecer durante as várias etapas da preparação ao longo da época mas a recomendação vai no sentido de o seu uso predominar nas fases de preparação específica incluídas nos Microciclos de choque.

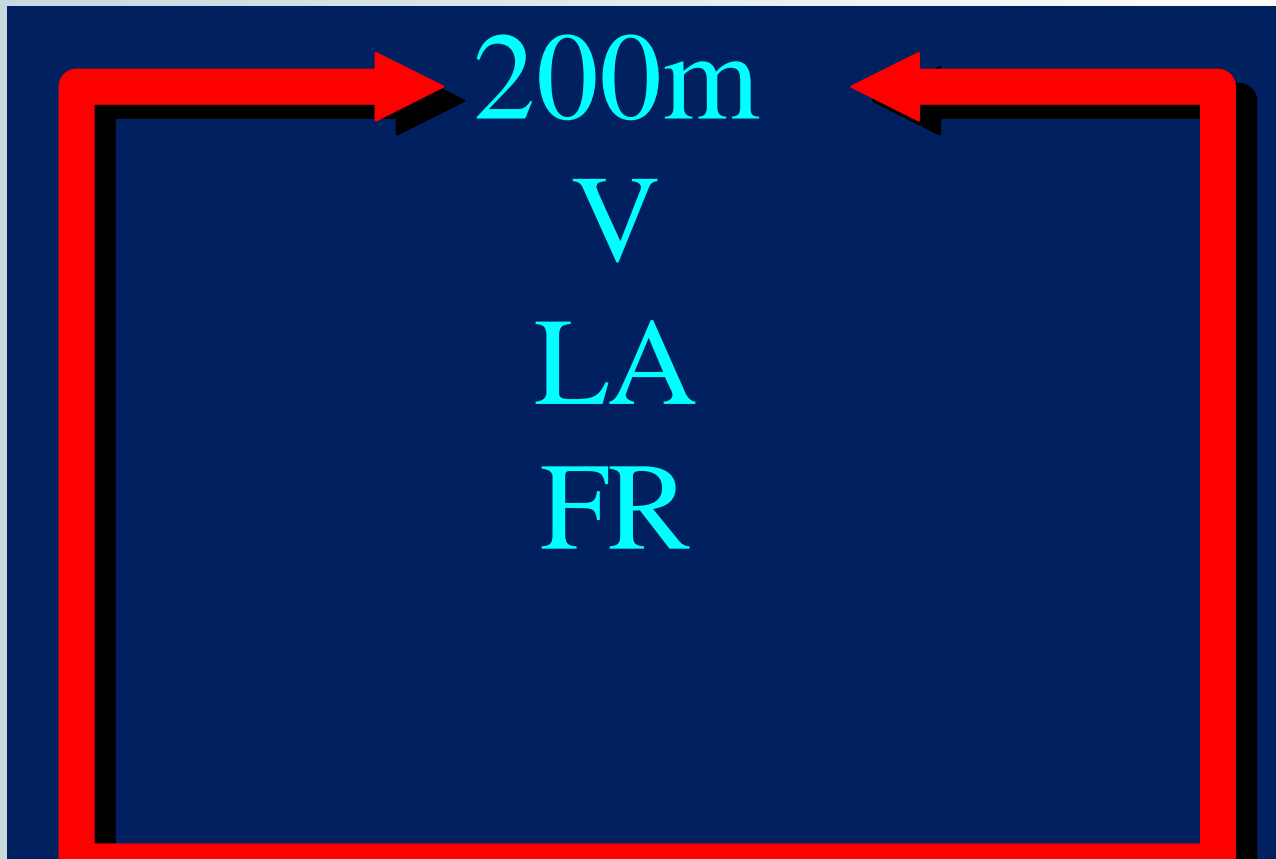


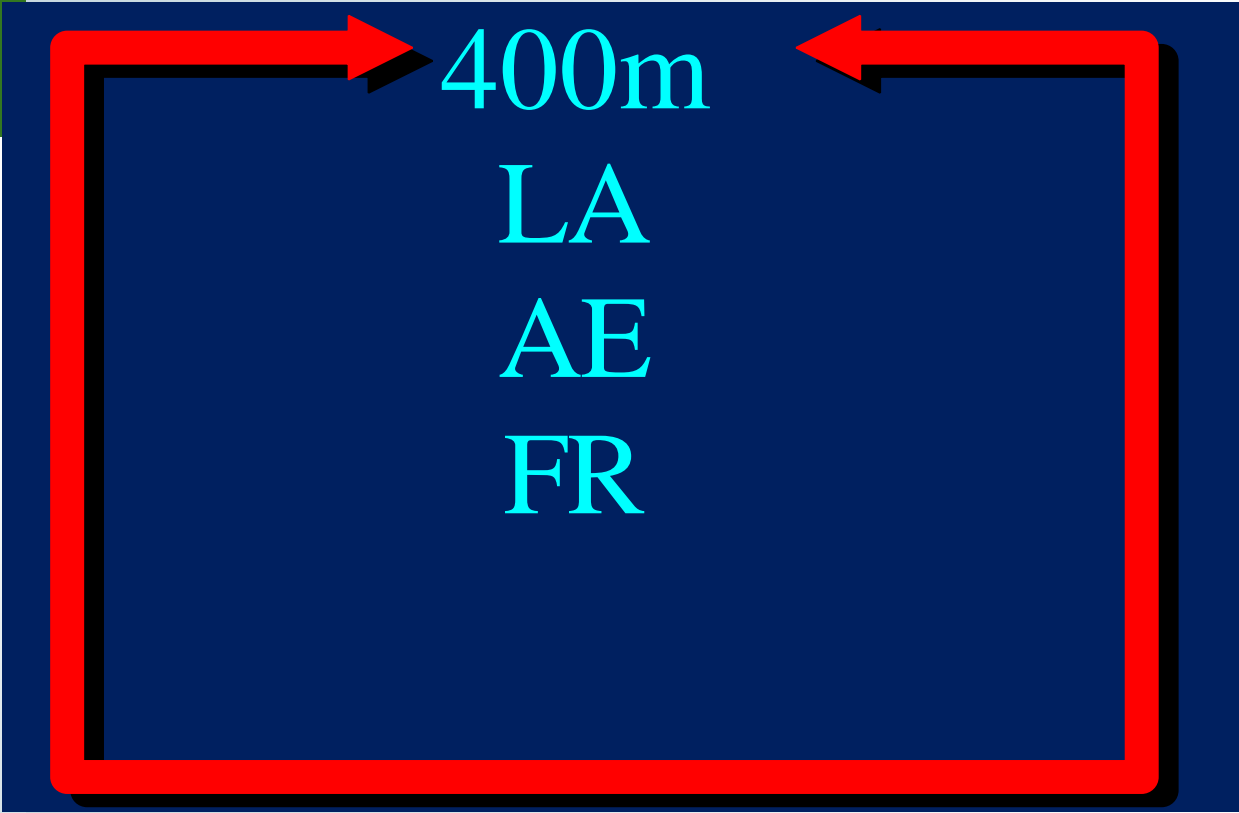
Características das Sessões

- Sessões Seletivas
 - Objetivos por especialidade







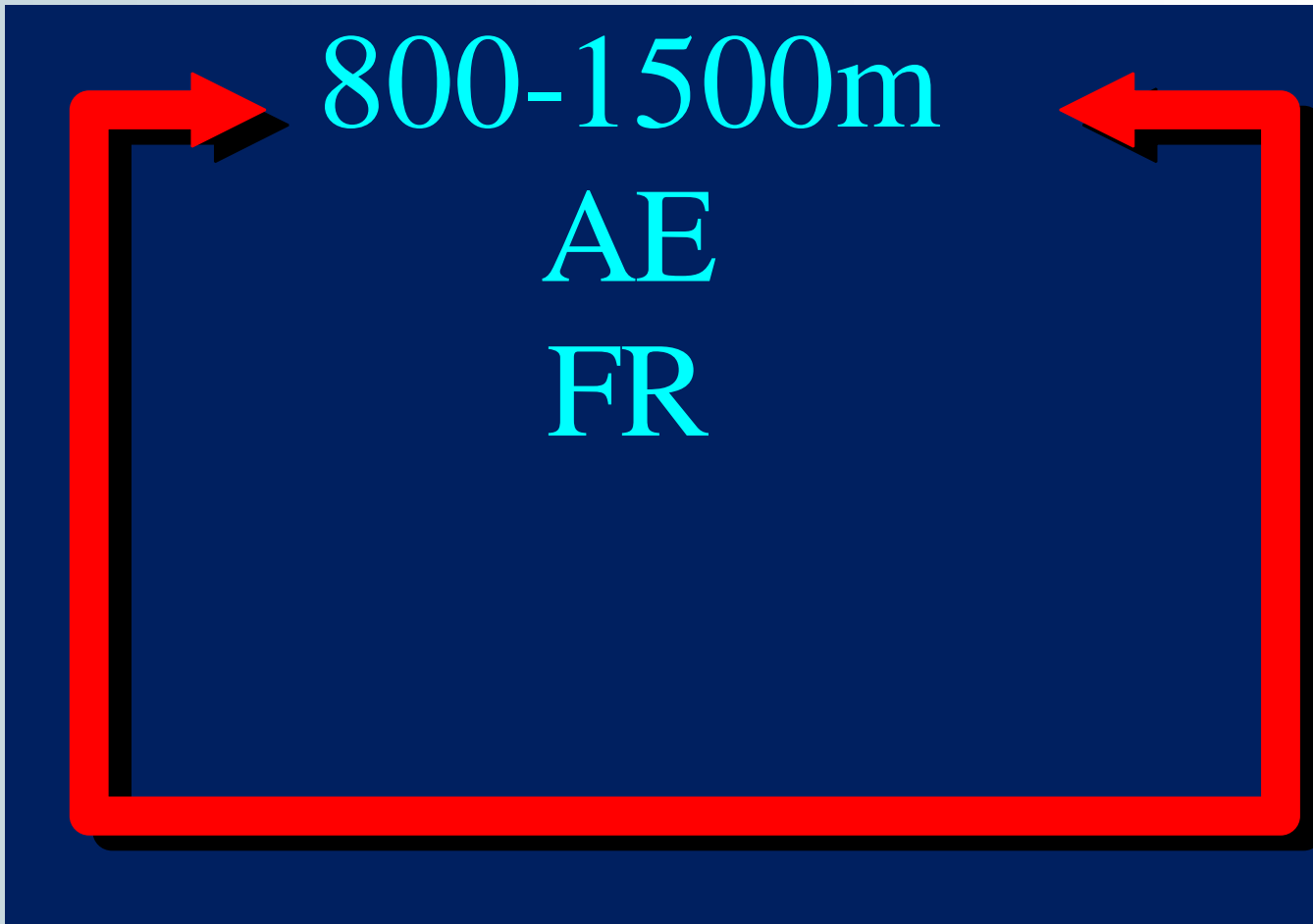


400m

LA

AE

FR





Sessões de orientação variável (complexa)

- Trata-se de sessões que abordam o desenvolvimento da preparação do atleta num processo onde varia a dinâmica da carga variando igualmente os métodos
- **diferenciam-se das sessões de orientação seletiva pelo facto de terem no seu programa mais do que um objetivo, regra geral até dois.**



- Por estas razões as duas variantes são designadas como:
 - As sessões de solução sequencial das tarefas
 - As sessões de solução paralela das tarefas



1-Programa Uniforme

- Exemplo:
 - Desenvolver o sistema aeróbio apenas com um método de treino.
- Aq = 800 mts
- 12x200 Lv 70 - 75% int 45''
- 200s




2- Programa Diversificado

- Exemplo:
 - Desenvolver o sistema aeróbio com métodos de treino diferentes
- Aq = 800 mts
- 1x1000 L (método contínuo)
- 3x400 Lv 78% /1' (método intervalos)
- 6x200 Lv 75% /45'' (método intervalos)
200s



Exemplo de sessão complexa

- Objetivo: Capacidade Aeróbia e Anaeróbia
 - $Aq = 800$
 - 4x50 (Estilo nº 1) 85-90% 1' int (165-170 pl/m)
 - 8x200 (Estilo nº 1) 80% 45''
 - 1x1000 = (100 rápido E1 + 100 outro estilo lento)
 - 1x1000 85% (160-170)
 - 1x600 85% (170-175)
 - 200s



As sessões com orientação sequencial

- Nestas sessões o programa é dividido até três partes funcionando cada parte de modo relativamente independente.

Primeiro exemplo:

- Uma sessão deste tipo cujo programa foi dividido em três partes:
 - ✦ Na primeira parte organizam-se as tarefas com vista ao desenvolvimento da velocidade.
 - ✦ Na segunda o foco do desenvolvimento tem como objetivo o desenvolvimento da capacidade anaeróbia em regime de treino da resistência.
 - ✦ Na terceira, o objetivo de desenvolvimento da resistência no regime aeróbio.

Segundo exemplo:

- Podemos observar a seguinte distribuição das tarefas:
 - Na primeira parte, ensinam-se novos elementos técnicos.
 - Na segunda parte, desenvolve-se a condição física
 - Na terceira parte, o treino centra-se na melhoria da tática.



- É, também, para este mesmo período da sessão que **devem ser programadas as tarefas de ensino de esquemas táticos com alguma complexidade**
- assim como o que diz respeito ao **aperfeiçoamento e desenvolvimento de esquemas técnico-táticos.**



- Se, por outro lado, o objetivo é o de **desenvolver algumas ações Técnico-táticas já devidamente assimiladas e em condições de acentuada fadiga**, então, esse objetivo, deve ser concretizado na parte final da sessão e após o atleta ter cumprido um grande volume noutras direções de treino e diferentes desta última.



- Um outro exemplo está relacionado com o treino da velocidade e do volume definido para o seu desenvolvimento.
- Quando programamos o desenvolvimento da velocidade no início da sessão o treinador pode definir um volume de carga que poderá corresponder a um valor de 20% a 30% do volume total da sessão.
- Se esta mesma tarefa for colocada na parte final esse volume irá ter um valor na ordem dos 5% a 10% do volume total da sessão

Combinações de conteúdos com vista à obtenção de efeitos positivos de treino

Primeira tarefa	Segunda Tarefa	Terceira tarefa
Treino técnico	Treino resistência aeróbia	
Treino da força explosiva	Treino da velocidade	Treino da resistência anaeróbia láctica
Treino da flexibilidade	Treino da força Máxima	Treino resistência aeróbia
Treino da velocidade	Treino técnico-tático	Treino da flexibilidade
Treino da resistência anaeróbia láctica	Treino da resistência aeróbia	
Treino da força máxima	Treino da resistência aeróbia	
Treino Técnico	Treino da resistência Da velocidade	
Treino técnico	Treino da flexibilidade	Treino da resistência
Treino da resistência de força	Treino da flexibilidade	
Treino da resistência aeróbia	Treino da Flexibilidade	



Colocação de diferentes conteúdos de treino numa sessão de treino com orientação sequencial

Início da parte principal da sessão com os atletas sem fadiga

Treino da velocidade máxima
Força explosiva
Força máxima
Tarefas intensas para potencia glicolítica
Capacidade anaeróbia láctica
Capacidade Aláctica
Ensino da técnica
Ensino de novos elementos tácticos

A meio da sessão com os atletas em fadiga moderada

Resistência-força aeróbia
Resistência de longa duração
Potencia aeróbia
Treino Técnico com fadiga moderada

Final da parte principal da sessão com atletas fatigados mas não esgotados

Força máxima (hipertrofia)
Tolerância das técnicas à fadiga
Economia de movimento
Treino técnico com fadiga acentuada

A flexibilidade pode ser treinada em qualquer momento da sessão de treino



- No que diz respeito à proporção ideal de cada meio de treino não existem ainda respostas que satisfaçam as preocupações dos treinadores
- Cada atleta deve ser considerado como um caso o que significa que devem ser consideradas um conjunto de recomendações para estabelecer, uma adequada proporção dos meios, a saber:
 - O carácter e a sequência das tarefas na sessão
 - O estado funcional do atleta
 - O nível de exigência do treino
 - As particularidades do atleta
 - A etapa e o período do treino em que se situa a sessão de treino.



- São sessões que pelas suas características de organização da carga de modo sequencial, podem fazer parte do programa de treino dos atletas jovens com os ajustamentos necessários à idade de treino desses atletas.
- Para os atletas de alto rendimento este tipo de sessão pode ser utilizado com objetivos de estimular a recuperação.



Combinação dos conteúdos na sessão complexa de solução sequencial

- A combinação dos diferentes meios e conteúdos pode ser encarada segundo três critérios:
 - O primeiro critério é o da existência de uma **interação positiva** o que significa que a carga seguinte reforça o efeito da que lhe precedeu.



- O segundo critério corresponde à existência de uma ***interação neutra*** que significa que houve uma anulação mútua sem que o programa de treino tenha melhorado o estado de preparação do atleta
- O terceiro critério diz respeito a uma ***interação negativa*** o que significa que a aplicação de uma segunda carga de treino, com um determinado objetivo, diminuiu o efeito da carga anterior

Por exemplo:

- O efeito dos exercícios de orientação anaeróbia láctica é reforçado quando esse treino é antecedido por exercícios anaeróbios alácticos.
- Contudo, se após a realização dos exercícios anaeróbios lácticos se aplicar uma carga prolongada aeróbia o efeito anaeróbio é bastante diminuído.

As combinações eficazes são:

- ✦ ***A seguir a exercícios anaeróbios alácticos*** são programados *exercícios anaeróbio láctico e aeróbio*
- ✦ ***Se o objetivo for desenvolver a velocidade*** deve evitar-se que esta tarefa seja feita após a realização de um programa longo de orientação aeróbia ou mesmo de velocidade em intensidades sub máximas.
- **Os exercícios aeróbios executam-se** após as cargas anaeróbias lácticas com um volume reduzido



As interações negativas surgem quando:

- Os **exercícios de orientação anaeróbia-aláctica** são executados após uma carga notável de orientação láctica.
- Os **exercícios de orientação láctica** são programados após o atleta ter realizado uma carga aeróbia de grande volume.



A sessão variável (complexa) com solução paralela das tarefas

- Numa outra variante, das sessões com orientação variável (complexa), é a de optar pelo desenvolvimento simultâneo e paralelo de capacidades motoras.
- Para estas sessões não é recomendável que se considere no programa de treino mais do que duas capacidades para serem objeto de treino

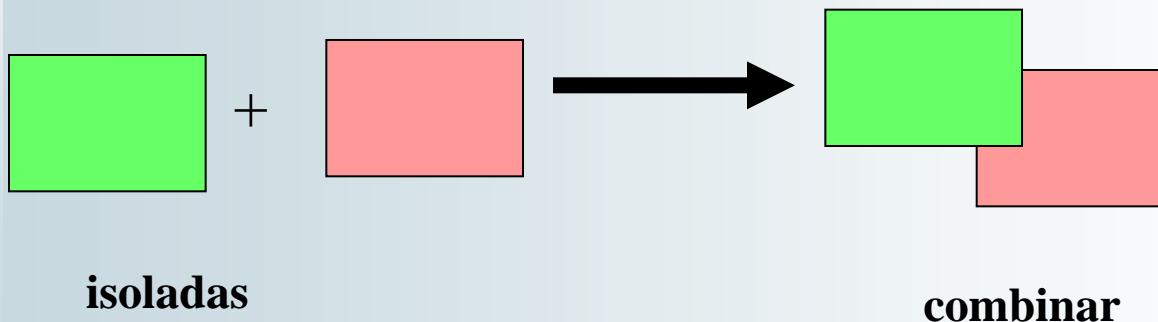


- Estas sessões procuram resolver três tarefas com um significado prático idêntico:

- ✦ A primeira tarefa procura garantir o aperfeiçoamento das capacidades de **velocidade e da resistênci**a durante um **treino com orientação anaeróbia**.
- ✦ A segunda tarefa é a de desenvolver a **resistênci**a durante um **treino com orientação aeróbia - anaeróbia**.
- ✦ A terceira tarefa tem como objetivo desenvolver a **técni**ca e a **tática**

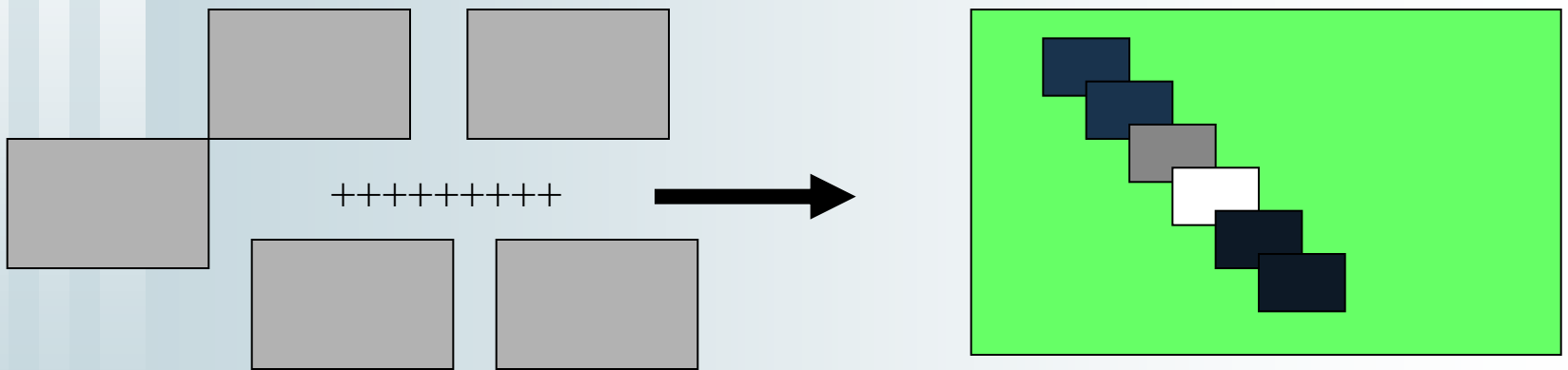


- Os atletas que necessitam força e resistência devem desenvolver as duas capacidades isoladamente no início da época para, mais tarde, combiná-las de forma específica.





- Os atletas que necessitam da velocidade de reacção, velocidade de movimentos e força -resistente local devem treiná-las em primeiro lugar de forma isolada para depois as combinarem





Sequência Racional de Tarefas



Combinações mais utilizadas

Força Máxima → Velocidade

Velocidade → Resistência

Res. Curta duração → Res. Média duração

Res. Curta duração → Res. Longa duração

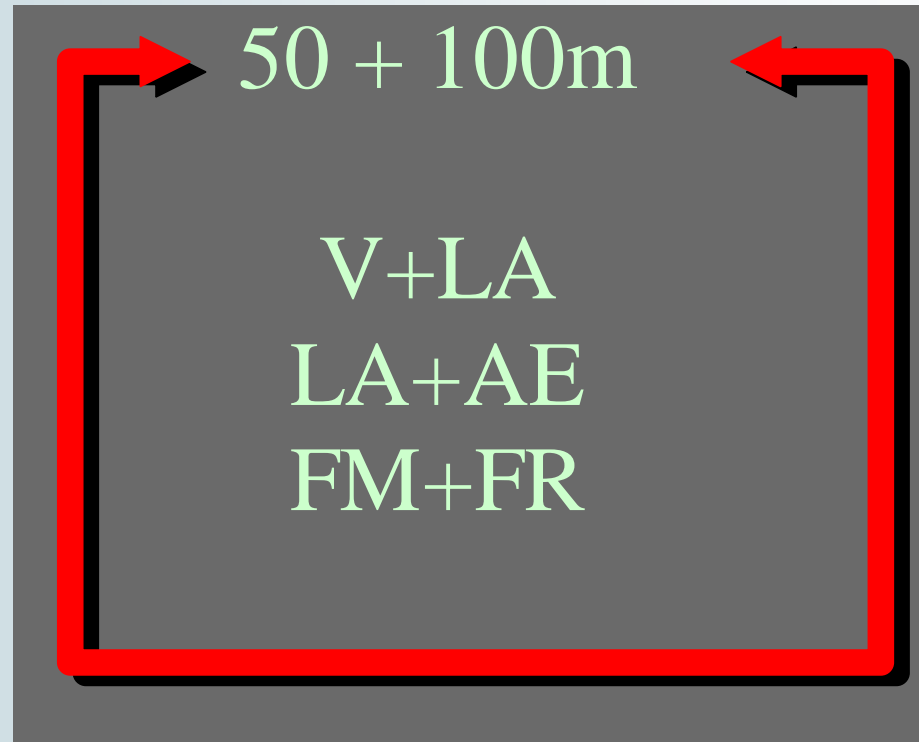
Res. Média duração → Res. Longa duração

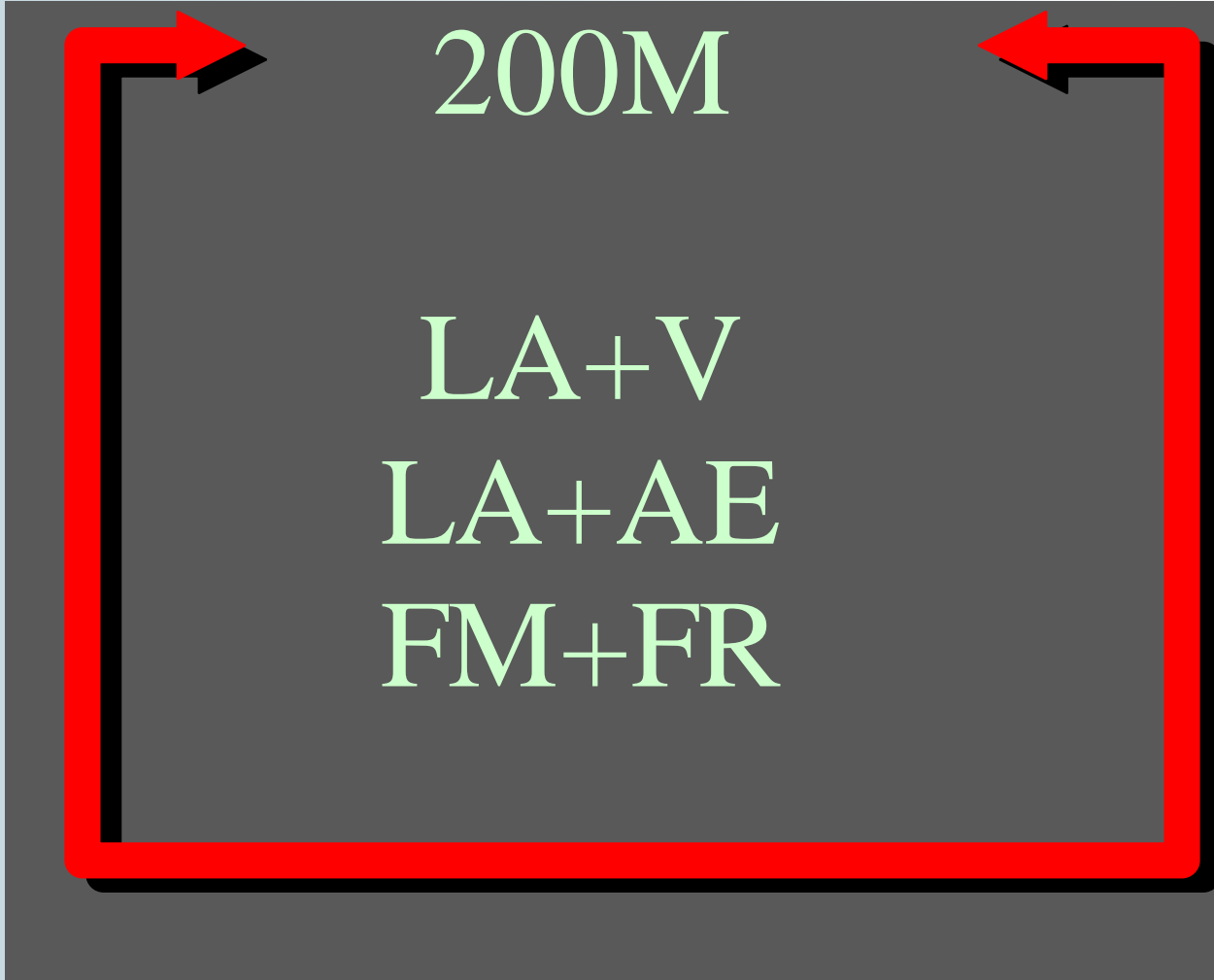
Técnicas → Outras capacidades motoras



Sessões Complexas

- Objetivos:







400m

LA+V

LA+AE

FR+LA



800-1500m

AE+LA

FR+AE

Sessões complementares

- As sessões de treino complementares, ou como também são conhecidas, as sessões suplementares desempenham uma importante função de auxílio metodológico na preparação desportiva dos atletas devendo constituir uma unidade com a sessão principal.

Organização dos objetivos de treino com vista a uma interação positiva diária e ao longo de um microciclo de base, Fernando Navarro, 2010

	L	M	X	J	V	S	D
AM	AEL	AEL	----	AEL	AEL	FM	
	PAL	AEM	----	RFae	AEM	AEL	
PM	FM	AER	FM	FM	AER		
	PAL	TECN	AEL	PAL	TECN		

Nota: A negrito os objetivos principais

As sessões de controlo

- Para que o treinador possa dirigir corretamente o processo de preparação do atleta, necessita saber quais os progressos que a carga vem provocando no organismo dos atletas.



Séries de Avaliação

- 10 anos e mais novos
 - 12x100 Lv cd 2:00
 - 12x50 M cd 1:10
 - 12x100 CO cd 2:10
 - 12x100 BR cd 2:20
 - 6x100 EST cd 2:10
 - 6x100 prns cd 2:20
- } Ambas obrigatórias



11-12 anos

- 16x100 Lv cd 1:45
- 12x75 M cd 1:30
- 16x100 CO cd 2:00
- 16x100 BR cd 2:10
- 4x200 EST cd 4:10
- 8x100 prns cd 2:20

Ambas
obrigatórias



11-12 anos

- 16x100 Lv cd 1:45
 - 12x75 M cd 1:30
 - 16x100 CO cd 2:00
 - 16x100 BR cd 2:10
 - 4x200 EST cd 4:10
 - 8x100 prns cd 2:20
- } Ambas obrigatórias



13 anos e mais velhos

- 16x100 Lv cd 1:35
- 12x100 M cd 2:00
- 16x100 CO cd 1:50
- 16x100 BR cd 2:00
- 6x200 EST cd 4:00
- 8x100 prns cd 2:20

Ambas
obrigatórias



13 anos e mais velhos

- 16x100 Lv cd 1:35
 - 12x100 M cd 2:00
 - 16x100 CO cd 1:50
 - 16x100 BR cd 2:00
 - 6x200 EST cd 4:00
 - 8x100 prns cd 2:20
- } Ambas obrigatórias



Organização da sessão

Programa Comum	Programa Individualizado	Orientação Independente
Programa organizado de forma idêntica para todos os atletas de um mesmo grupo	Programa organizado para um determinado atleta	O programa é construído para que o atleta o realize sem a intervenção direta do treinador
Cria um bom clima de competição	A carga é definida em função dos objetivos do atleta	Desenvolve a responsabilidade e a autonomia do atleta
Motiva os atletas	O treinador conduz e controla todos os detalhes	Podem existir vários atletas mas cada um realiza o seu programa
Desenvolve um bom espírito de Equipa	O Treinador tem uma intervenção mais influente	O prolongado afastamento do treinador condiciona a análise do estado de fadiga do atleta
Não permite um controlo individualizado	Não desenvolve os factores específicos à competição	Pode instalar-se uma sensação de monotonia



MUITO
OBRIGADO

