PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

UME: DR JOSÉ CARLOS DE AZEVEDO JUNIOR
ANO: 9° **COMPONENTE CURRICULAR:** ED. FÍSICA
PROFESSOR: EZEQUIEL VIEIRA

PERÍODO DE 31/08/2020 A 11/09/2020

Os 7 princípios de treinamento

Conheça os pilares fundamentais para o planejamento adequado de um bom programa de treino

Por: **Olavo Guerra** - São Paulo - 23/02/2016

Foto: Thinkstock.

As planilhas de treinamentos são muito comuns e bastante eficientes para ajudar um atleta a atingir seu objetivo – seja ele qual for. Porém, qual é o critério que os treinadores seguem para preparar aquela rotina de exercícios? Os princípios de treinamento são a resposta.

“Eles funcionam como pilares fundamentais para se planejar corretamente um programa de treinamento”, afirma o diretor técnico da Cogtri Sports, Camilo Geraldi. Ele explica quais são e como funciona cada um deles:

Individualidade biológica

“Cada indivíduo possui características genéticas particulares, o que faz com que um corredor tenha mais aptidão para provas longas, outro para corridas mais curtas, por exemplo”, comenta o treinador. Vascularização, proporção dos tipos de fibras musculares (lentas, rápidas ou intermediárias), entre outras peculiaridades variam entre as pessoas. “O bom treinador, sem a necessidade de métodos muito tecnológicos, consegue identificar a aptidão de cada atleta e direcionar os treinos de maneira mais específica ou se aproveita dessa aptidão para planejar o treinamento na mesma direção”, diz Geraldi. “O ponto fraco do atleta, assim, também pode ser trabalhado.”

Adaptação

Esse é mais que um princípio de treino, já que vale para a vida. O ser humano é capaz de se adaptar a diversas situações. Nos treinamentos, isso vale, por exemplo, quando um sedentário começa a praticar esportes e, nos primeiros dias, sente dores. Porém, depois de acostumado àqueles estímulos, deixa de sofrer com esses incômodos.

Especificidade

Os objetivos de cada atleta são diferentes. Logo, seus treinos precisam ser focados em trabalhar o corredor para que essa meta seja alcançada. “Existem muitas semelhanças em alguns treinos com objetivos diferentes, porém o enfoque faz diferença. Se o atleta está treinando para uma

prova longa, precisa dos tiros, mas os treinos longos são os mais importantes", explica.

Sobrecarga

De acordo com Geraldi, para aprimorar as capacidades é necessário mostrar ao organismo que existem estímulos além daqueles que, atualmente, está habituado. "Ou seja, quando queremos melhorar o rendimento, devemos experimentar velocidades ou distâncias maiores que as de costume para que o nosso corpo se adapte e adquira mais condicionamento."

Manutenção

Para a manutenção do condicionamento, segundo o treinador, o corpo não necessita repetir sempre o mesmo nível de esforço. "Treinos com intensidades menores auxiliam na manutenção do condicionamento já adquirido", comenta. "Treinar leve proporciona recuperação, que também é fundamental para o bom preparo físico", ressalta.

Variabilidade

Também conhecido como "Princípio da Generalidade", tem como conceito o trabalho de vários estímulos para o corpo. Com esse desenvolvimento global, a pessoa melhora em todos os aspectos. Além disso, a rotina de exercícios não fica estagnada.

Continuidade e reversibilidade

"É uma chave importante para a evolução e a continuidade nos treinamentos", garante o Geraldi. "Além da sobrecarga e da manutenção, o corpo precisa receber estímulos constantes para gerar adaptações." Ou seja, pausas frequentes interrompem muitos processos fisiológicos de adaptação às novas exigências físicas e podem provocar uma reversão ao condicionamento antigo.

Pilares principais na busca da boa forma

Dr. Rodolfo Ferrari especializado em Medicina esportiva e Performance / 20 de novembro de 2015

Para se obter êxito na busca de uma boa forma, basta seguir os critérios abaixo:

1. Saúde preventiva
2. Treinamento
3. Alimentação
4. Descanso/recuperação
5. Fisiologia hormonal

O interesse e a procura pela boa forma no esporte há muito me gera fascínio. E nesta busca incessante, procurei me especializar no que hoje considero os pilares da boa forma.

Falarei a respeito de cada um para que entendam e possam aplicar em seu dia a dia:

Saúde preventiva

Ao término da medicina, ingressei na residência médica de ortopedia e traumatologia, e nesta pude aprender a lidar com o tratamento das lesões não só no esporte, como também na vida diária. Percebi com a prática, que muitas das lesões no esporte poderiam ser evitadas.

Uma boa avaliação cardiológica e ortopédica pré-treino, podem garantir o alto rendimento por mais tempo e evitar diversas lesões.

Treinamento

Este exige acompanhamento e o conhecimento das técnicas e posturas adequadas. Na avaliação prévia, podemos detectar desvios posturais, dessimetrias musculares e deformidades que talvez necessitem de treinamento específico e individualizado.

O interessante neste caso, é que tanto o treinamento sem acompanhamento e deficiente, como o treinamento excessivo – over training – podem gerar lesões, baixa performance e até alterações emocionais.

Alimentação

Já é consagrada a ideia de que um bom treino depende de uma boa alimentação, e esta é quem garante bons resultados. A nutrição é a área que me gera maior fascínio, e é por isso, que nos

últimos anos venho realizando diversos cursos em nutrição esportiva e suplementação personalizada.

E posso garantir, não só pelos trabalhos publicados, mas pela prática diária, que existem produtos que individualmente podem gerar grandes resultados. Porém, há muita enganação neste nicho de mercado.

Descanso/recuperação

Conheço muita gente que treina bem, come bem e não tem bons resultados. Talvez, por falta de conhecimento da fisiologia humana. Tudo na área de esportes passa ou passará por ela, e não precisamos ser experts em fisiologia humana, mas precisamos sim, de entendermos o nosso organismo.

Sem o bom e velho sono reparador, não conseguimos a recuperação e produção hormonal necessárias a musculatura esquelética. E pra ele, existem técnicas que transcendem os simplistas e viciantes remédios para dormir.

Fisiologia hormonal

Já entramos neste assunto quando falamos do sono reparador, mas ainda há muito pra se entender porque “os hormônios controlam tudo”. E nesta busca pelo conhecimento, não fiquei apenas com o convencional e resolvi me especializar em fisiologia e modulação hormonal. Hoje, procuramos correlacionar a clínica com o fato, de que a partir dos 30 anos as taxas hormonais decaem de uma forma geral. E é nesta hora que as lesões são mais frequentes e o desempenho menor. Será que podemos evitar isto? Ou pelo menos prolongar o alto rendimento? Acredito piamente, que sim!

ATIVIDADES

1- Qual é o critério que os treinadores seguem para preparar aquela rotina de exercícios?

_____
_____
_____
_____

2- Segundo o texto, quais são os 7 principais pilares do treinamento?

_____
_____
_____
_____
_____

3- Segundo o Dr. Rodolfo, quais são os cincos critérios para uma saúde preventiva?

_____
_____
_____
_____
_____

4-No que consiste o pilar de treinamento que fala de Continuidade?

_____
_____
_____
_____
_____

5-No que consiste o pilar de treinamento que fala de Variabilidade?

_____
_____
_____
_____