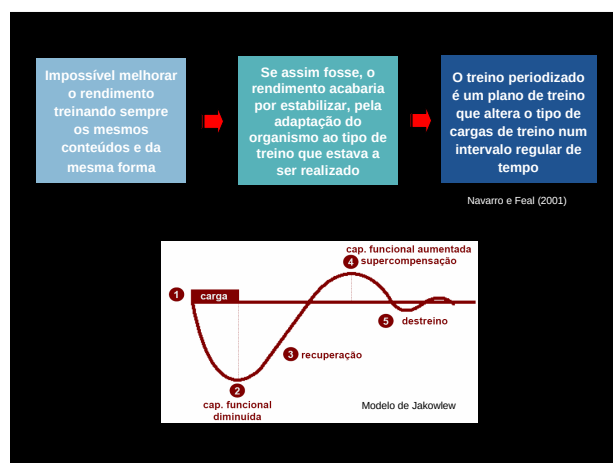
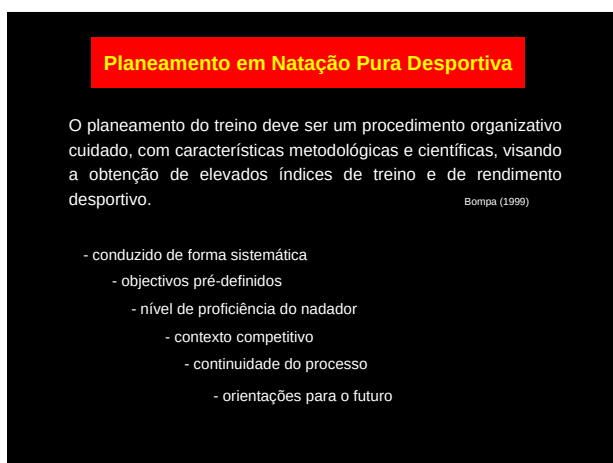
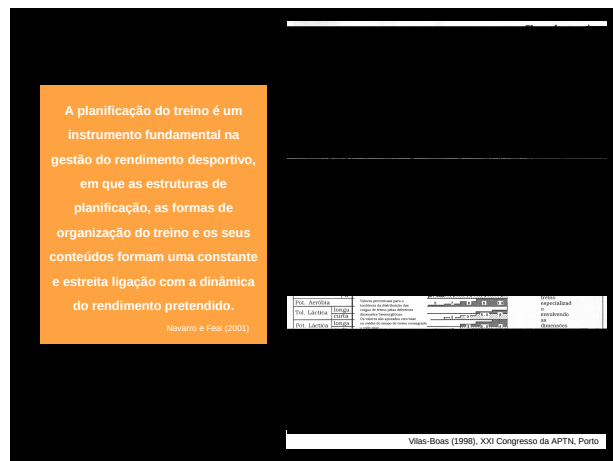




Factores Condicionantes do Planeamento

- Factores materiais: orçamento, instalações e material.



- Factores humanos: dirigentes, equipa técnica de apoio, nadadores e técnicos.

- Factores contextuais: escola, calendário competitivo e objectivos.

Ciclos tradicionais de um plano periodizado

Macro ciclo

O macrociclo de treino constitui a unidade estrutural e funcional do processo de treino com uma duração de 3 a 12 meses.

Mesociclo

Subunidade do macrociclo que varia entre 3 a 6 semanas.

Microciclo

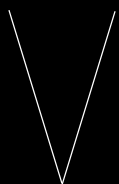
Usualmente períodos de uma semana. Os microciclos nos sistemas de periodização correspondem ao conjunto das Unidades de treino.

Tipos de Plano

Longo Prazo

Plano Carreira

Geral



Plano Plurianual

Plano Anual

Macro ciclo

Mesociclo

Microciclo

Curto Prazo

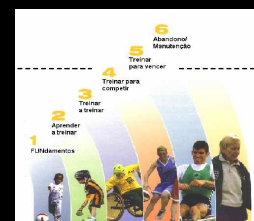
Unidade de Treino

Específico

(Adaptado de Olbrecht, 2000)

O Planeamento deve ser:

- Objectivo (baseado em resultados de avaliação)
- Concreto (não ambíguo)
- Articulado (nas diferentes componentes)
- Flexível (adaptável às mudanças das variáveis)
- Exequível
- Adequado (adaptado aos indivíduos)
- Fundamentado (em consonância com os pressupostos teóricos)



Princípios (pedagógicos) do treino

Progressão

Continuidade – acção reversível

Heterocronismo – individualização

Alternância carga / recuperação

Especificidade

...

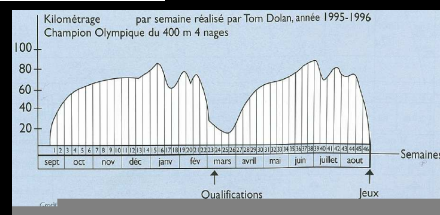
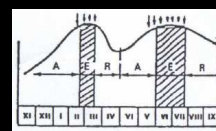
Articulação
longitudinal das cargas
Concepção de
séries de treino

Tipos de Plano Anual

Periodização simples

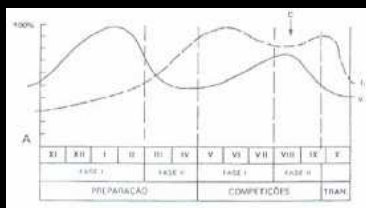


Periodização dupla

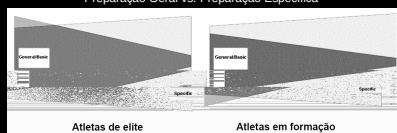


Modelos de Periodização

Modelo
de
Matveiev

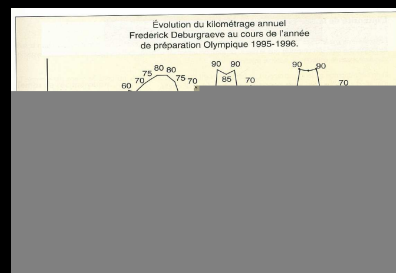
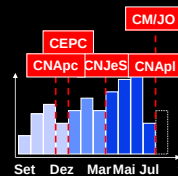
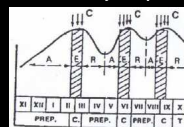


Preparação Geral vs. Preparação Específica

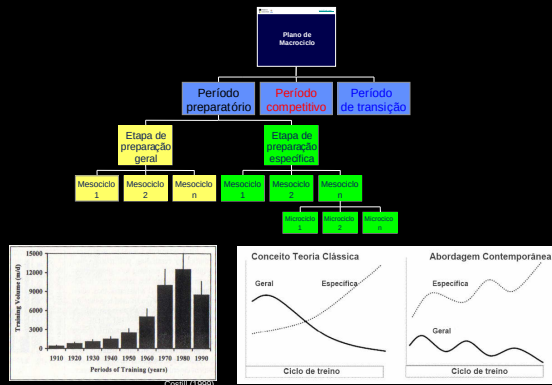


Tipos de Plano Anual

Periodização tripla



Como efectuar a progressão da carga?



A periodização baseia-se em flutuações entre volume e intensidade (em função de **zonas de treino**) de tal forma que as adaptações sejam dirigidas para objectivos (componentes da performance) específicos.

Eventos em Natação Pura Desportiva

maioria das provas são cumpridas em menos de 5 min de duração

75% são cumpridas até 150 s

A Intensidade das sessões de treino são o maior parâmetro influenciador da melhoria do rendimento desportivo durante a época.

Mujika et al. (1995)

Carga

natureza

treino / competição
gerais / específicas

grandeza

índices externos
índices internos

orientação

selectiva
complexa

Volume: quantidade total da carga realizada, podendo ser expresso em distância percorrida, duração do esforço ou número de repetições

Intensidade: componente qualitativa do volume, podendo expressar-se recorrendo à utilização de parâmetros como a velocidade de execução, a FC, o VO₂, as [La] ou a percepção de fadiga

Densidade: a frequência de exposição a um estímulo por unidade de tempo, estabelece a relação temporal entre carga e recuperação

Complexidade: grau de sofisticação de um exercício empregue em treino

Capacidade e potência bioenergéticas

Séries de treino de recursos bioenergéticos

Capacidade e potência dos sistemas fornecedores de energia para o trabalho biológico

Aeróbio

Capacidade

Potência

Anaeróbio láctico

Capacidade

Potência

Anaeróbio aláctico

Capacidade

Potência

	Potência Aláctica	Capacidade Aláctica	Potência Glicolítica	Tolerância Láctica	Potência Aeróbia	"Capacidade" Aeróbia
Objetivos do treino	Aumentar a atividade das ATPases Mioglobina e Creatina-quinase	Aumentar as concentrações de fosfolipídios	Elevar a atividade das enzimas glicolíticas	Reduzir a sensibilidade das enzimas metabólicas por aumento da capacidade de tamponamento	Elevar o transporte, difusão e perfusão periférica de O ₂ e a capacidade mitocondrial	Aumentar a capacidade aeróbica de cada glóculo de tecido muscular, de modo a aumentar a capacidade do sistema
Fatores limitativos da continuidade e da série	Fadiga central	Fadiga central e fadiga periférica por depleção de fosfolipídios	Fadiga central e periférica (devido à depleção de glicógeno)	Acidose metabólica e depleção de glicógeno muscular	Acidose metabólica e depleção de glicógeno muscular	Depleção de glicógeno muscular, de modo a aumentar a capacidade do sistema
Tipo de treino	Intensivo					Extensivo
Séries	2 a 6	2 a 4	2 a 4	2 a 3	2 a 4	1 a 3
Intervalo de série	5'	5' a 10'	10' a 15'	10' a 20'	10' a 20'	5' a 10'
Número das repetições	4 a 8	4 a 6 por série	4 a 8 por série	4 a 10 por série	4 a 10 por série	8 a 20 por série
Duração das repetições	<1"	6" a 12"	15" a 20"	30" a 2'	1' a 2'	1' a 40"
Justificação da duração das repetições	Duração do CAE	Duração das manobras de fadiga	Duração máxima da manobra de fadiga	Duração que proporciona a máxima de lactato	Duração que proporciona a máxima de lactato	Período máximo para a glicólise, depleção de glicógeno e ativação da lipólise
Intervalo de repetição	<1"	2"	1" a 4"	30" a 5'	1' a 2'	Fora do intervalo, recuperação do ambiente celular
Justificação dos intervalos de repetição	Sucessão de CAEs	Repleção de fosfolipídios	Remoção de metabólitos	Remoção de metabólitos	Remoção de metabólitos	Fora do intervalo, recuperação do ambiente celular
Série típica (exemplo)	3 x 6 saltos com contra-movimento, Int. 5' tone	3 x (4 x 15m, c/2'15"), 1 = 400 fad	2 x (6 x 25m, c/1'), 1 = 600 fad	2 x (5 x 100m, c/6"), 1 = 1000m a 60%	3 x (5 x 200m, c/4"), 1 = 1000m a 60%	2 x (10 x 200m, c/2'25"), 1 = 4 x 1000m de 1'45"

