

Micro-estrutura do processo de treino Sessão

Caracterização da carga de uma sessão de treino

Volume

Intensidade

Densidade

Nível de carga

Micro-estrutura do processo de treino Sessão

- Volume relativo
 - Quantidade total de tempo dedicada ao treino por um grupo de atletas durante uma parte ou o total de uma sessão de treino ou durante uma determinada fase da época de treino.
- Volume absoluto
 - Medida individual da quantidade de trabalho realizada por um atleta

Micro-estrutura do processo de treino Sessão

- Intensidade absoluta
 - Valor médio da intensidade
- Intensidade relativa
 - % do volume da carga correspondente a níveis de intensidade previamente definidos.

Micro-estrutura do processo de treino Sessão

- Densidade relativa
 - $D_{rel} = V_{abs} / V_{rel} \cdot 100$
 - Diz respeito à percentagem de tempo que o atleta esteve em situação de esforço
- Densidade absoluta
 - $D_{abs} = (V_{abs} - V_{rec}) \cdot 100 / V_{abs}$
 - Relação entre o trabalho efectivo realizado pelo atleta e o volume absoluto
 - O trabalho efectivo calcula-se pela subtracção dos somatórios dos tempos de paragem (V_{rec}) do volume absoluto

Micro-estrutura do processo de treino Sessão

Índice de solicitação (Is)

Expressa o nível de exigência de uma sessão de treino

$$Is = \Sigma (Ip \cdot Ve) / \Sigma (Ve)$$

Ve = Volume de exercícios

$$Ip = FCp \cdot 100 / FCmax$$

Exemplo

Tarefas	Descrição	FCp	Ip	Ve	Ip . Ve
1	Jogging	100	55	25	1375
2	Aq. Específico	120	60	5	300
3	Combate simulado	120	60	5	300
4	Combate simulado	140	70	6	420
5	Elementos técnicos	120	60	5	300
6	Salto à corda	170	85	6	510
7	Saco	170	85	2	170
8	Saco (n * 30")	190	95	3	285
9	Flexibilidade	140	70	15	1050
10	Retorno à calma	80	40	5	200
Σ				77	4910

$$\bullet Is = 4910 / 77 = 63,8\%$$

Micro-estrutura do processo de treino Sessão

- **Índice de solicitação total**

- $Ist = Is \cdot Dabs \cdot Vabs / 10000$

- $Is = 4910 / 77 = 63,8\%$
- $Drel = 85\%$, se $Vabs = 120$ e $Vrel = 102$
- $Dabs = 74,5 \%$, se $Vrec = 26'$
- $Ist = 48,5\%$

Micro-estrutura do processo de treino Sessão

Nível de carga (importância combinada do volume e da intensidade da carga)

- Representado quantitativamente por índices como o Is ou o Ist
- Pode ser expresso qualitativamente:
 - Níveis (exemplo):
 - Elevado
 - Importante
 - Médio
 - Fraco

Parte / duração	Exercícios	Carga (duração ou séries x repetições)
I / 3 min	- Objectivos e meios a utilizar	
	- Indicação sobre comportamento esperado (ênfases)	
II / 20 min	Corrida lenta	1200 m
	Calistênicos	
	Rotação MS	8 x 8
	Rotação do tronco	12 x 8
	Flexibilidade dinâmica (anca e tornozelo)	4 min
	Multsaltos	4 x 20 m MI fraco
	<i>Sprints</i> curtos	4 x 40m
III / 90 min	Partidas	12 x 30m Pausa = 2 min Ênfase na acção dos MS
	Resistência especial	8 x 120m (14s) Pausa = 2 min Velocidade constante
	Hipertrofia	4 x 10 80% 1RM Pausa = 3 min
IV / 10 min	Corrida lenta	800m
	Massagem + conversa individual	5 min

Micro-estrutura do processo de treino Sessão

Exemplo 1 Iniciação desportiva	Exemplo 2 Desportos de combate	Exemplo 3 JDC	Exemplo 4 JDC
Parte Introdutória + Parte Preparatória (15 – 20 min)			
T/Ta ou Velocidade	T/Ta	T/Ta	T/Ta
F.máx/F.ráp	F.máx/F.ráp	Velocidade (Volume reduzido)	Força resistente
Res. aeróbia	Força resistente	F.máx/F.ráp	
Parte Final			

Micro-estrutura do processo de treino Sessão

Exemplo 5 Desportos de resistência	Exemplo 6 Desportos de resistência	Exemplo 7 Remo; natação
Parte Introdutória + Parte Preparatória (15 – 20 min)		
F.máx/F.ráp	Res. aeróbia (velocidade de competição)	Res. aeróbia
Res. aeróbia	F.máx/F.ráp (volume reduzido)	Força resistente
Parte Final		

Exemplo 8 JDC Ênfase: técnico-tático	Exemplo 9 JDC Ênfase: técnico-tático em condições de fadiga (resistência específica)
Parte Introdutória + Parte Preparatória (15 – 20 min)	
Exercícios técnicos / táticos, na forma de aprendizagem, aperfeiçoamento ou treino da precisão do passe e do remate	Rotinas de treino técnico e tático - láctico e aeróbio
Treino físico: força rápida ou força máxima	Força rápida ou velocidade - exercícios específicos ou especiais
	Precisão do passe e do remate sob condições de fadiga
Parte Final	

Exemplo 10 JDC Ênfase: treino físico especial	Exemplo 11 JDC Ênfase: treino físico especial sob condições de fadiga
Parte Introdutória + Parte Preparatória (15 – 20 min)	
Exercícios especiais de velocidade ou força reactiva (dominante aláctica) (20-30 min)	Rotinas de treino técnico e tático de longa duração, base aeróbia (45-60 min)
Treino tático e técnico - automatização (não confundir com treino técnico aquisitivo) Dominante láctica extensiva ou aeróbia	Força rápida ou velocidade, usando rotinas de exercícios especiais e específicos (20-30 min)
Parte Final	