Metodologias Desportivas





SECRETARIA DE ESPORTES, LAZER E RECREAÇÃO



Metodologias Desportivas

Prefeitura da Cidade de São Paulo Secretaria de Esportes, Lazer e Recreação

Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa

Associação Desportiva Centro Olímpico



Carta do Secretario de Esportes, Lazer e Recreação da	
Cidade de São Paulo	.7
Introdução	.9
Metodologia de trabalho da seção técnica de Atletismo	. 13
Metodologia de trabalho da seção técnica de Basquete	. 19
Metodologia de trabalho da seção técnica de Boxe	. 29
Metodologia de trabalho da seção técnica de Futebol	. 35
Metodologia de trabalho da seção técnica de Ginástica Artística	. 43
Metodologia de trabalho da seção técnica de Handebol	. 49
Metodologia de trabalho da seção técnica de Judô	. 57
Metodologia de trabalho da seção técnica de Luta Olímpica	. 63
Metodologia de trabalho da seção técnica de Natação	. 71
Metodologia de trabalho da seção técnica de Voleibol	79







Mensagem do Secretário

er boas idéias é algo relativamente simples. Mas colocá-las em prática, e com qualidade, é o grande desafio. Essa é uma verdade incontestável na vida profissional de todos os indivíduos, inclusive para aqueles que fazem parte do poder público. Este desafio é ainda maior na área esportiva. As dificuldades são históricas, já que o esporte nunca foi considerado uma prioridade pelos políticos que já estiveram no poder, seja pela dificuldade de dar um pontapé inicial na criação de políticas públicas, seja pela teórica falta de visibilidade dessas ações diante dos olhos da população.

A atual gestão do governo municipal paulistano é a prova definitiva de que esse conceito é absolutamente vazio e incorreto. Investir no esporte é um método eficiente de estimular a melhoria da saúde das pessoas, reduzir a agressividade dos indivíduos e gerar novas relações interpessoais.

Baseada nesses ideais, a Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Recreação vem investindo pesadamente em todas as ramificações da prática esportiva, e colhendo doces frutos.

O apoio ao esporte olímpico não foge à regra. O **Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa**, conduzido brilhantemente pela querida e competente *Magic* Paula, foi totalmente reformado, tornando-se referência do esporte de alto rendimento em todo o país.

Outros projetos, como a Vila Olímpica e a Rede Olímpica, chegarão em breve para integrar as ações em prol do desenvolvimento dessa vertente esportiva em São Paulo, e, quando estiverem implantados totalmente, poderemos afirmar: todos os jovens paulistanos terão a oportunidade de se transformar em estrelas do esporte brasileiro.

Em resumo, este trabalho é imensamente bem-vindo, pois vem agregar uma série de conceitos essenciais para nossas ações, tomadas com um objetivo bem definido: fazer de São Paulo a capital brasileira do Esporte.

Walter Feldman

Secretário de Esportes, Lazer e Recreação da Cidade de São Paulo







Introdução

os últimos anos, tem ficado evidente a necessidade do Brasil investir na melhoria da base da pirâmide esportiva e na formação de jovens talentos. E é com este conceito que o **Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa** tem desenvolvido seu trabalho.

Desde 2001 colocamos em prática o trabalho de revelar jovens talentos esportivos na cidade de São Paulo. Uma missão que nasceu com o Centro Olímpico na década de 1970, prosseguiu no início dos anos 80 e havia desaparecido depois desse período.

Com muito trabalho, passamos os anos desta gestão construindo um modelo esportivo para atender àquelas crianças que não têm espaço para mostrar o seu verdadeiro potencial em um clube social.

O resultado desse esforço é recompensador. Atualmente, são atendidos mais de mil jovens com idade entre sete e 17 anos, em dez modalidades olímpicas. Sempre com o firme respaldo da Secretaria de Esportes, Lazer e Recreação da Cidade de São Paulo.

Temos a certeza de que existem potenciais atletas em todos os cantos da cidade, e cada vez mais o desenvolvimento destes futuros campeões nos estimula a melhorar e documentar a metodologia utilizada no Centro Olímpico. Nossa intenção é deixar um legado do trabalho realizado por nossos profissionais, já que toda metodologia é sustentada pelo conhecimento.

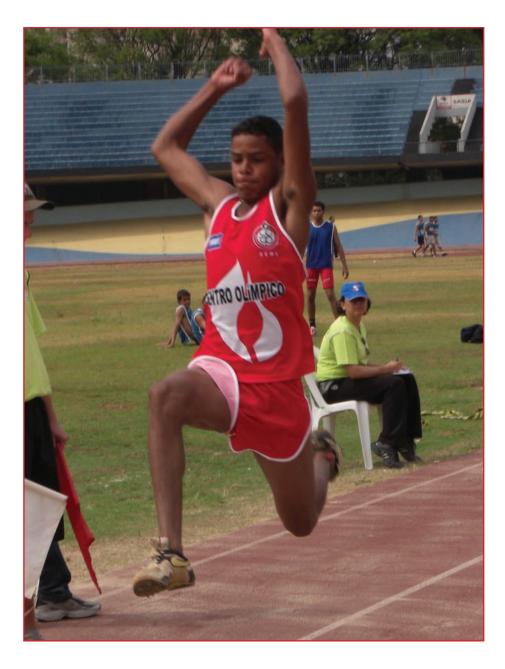
Estou muito orgulhosa e me sinto privilegiada em trabalhar com esta equipe de profissionais tão capacitados e comprometidos com a evolução destas crianças e com o futuro esportivo da cidade de São Paulo.

Queremos dividir este material com todos aqueles que acreditam no investimento e na capacitação dos profissionais de Educação Física, para que preparem da melhor forma os nossos futuros talentos. Esse é o caminho para transformar o Brasil, de fato, numa potência olímpica.

VISA

Paula Gonçalves
Coordenadora de Gestão do Esporte de Alto Rendimento
da Secretaria de Esportes, Lazer e Recreação
da Cidade de São Paulo





ATLETISMO







Metodologia de trabalho da seção técnica de Atletismo

Público-alvo

Crianças e adolescentes entre 11 a 19 anos com aptidão para prática do atletismo competitivo.

Divisão de turmas

Os grupos serão formados considerando as categorias oficiais pela Confederação Brasileira de Atletismo e, principalmente, pelas condições técnicas apresentadas por cada atleta.

Sistema de ingresso na modalidade

Idades para ingresso – entre 11 a 16 anos no dia 31 de dezembro;

Processo de ingresso – realização de teste da condição natural (aptidão) do candidato em velocidade, coordenação de salto em distância, coordenação de lançamento da pelota e resistência aeróbia.

Objetivo geral

Proporcionar aos integrantes das equipes de treinamento as condições necessárias para desenvolvimento máximo na modalidade.

Objetivos específicos

Cada turma deverá atender os objetivos específicos, conforme descritos a seguir, proporcionando uma progressão lógica entre o conhecimento básico da modalidade e o esporte de alto rendimento.

- Pré-Mirim (11 a 12 anos)
 - Aprendizado básico de cada um dos grupos de provas: corridas, saltos, arremessos e lançamentos, e marcha atlética através de jogos, educativos e correções específicas de cada uma deles
 - Divisão de 80% de atividades gerais básicas e 20% de atividades específicas
- Mirim (13 a 15 anos)
 - ☐ Início do direcionamento por grupo de provas
 - ☐ Aperfeiçoamento dos fundamentos das provas
 - ☐ Aprendizado da nomenclatura utilizada nos treinamentos
 - ☐ Aprendizado básico do controle de intensidades de treinamento
 - ☐ Divisão de 40% de atividades gerais e 60% de atividades específicas
- Menores (15 a 17 anos)





Ш	lnicio da especificidade por prova
	Aprendizado intermediário à nomenclatura utilizada nos treinamentos
	Aprendizado avançado dos sistemas de intervalos e intensidades de treinamento
	Aprendizado dos procedimentos para testes de avaliação nos treinamentos (controles)
	Aprendizado sobre os procedimentos para dias de competição
	Até 20% de atividades gerais e de 80 a 100% de atividades específicas
Juv	venis (18 a 19 anos)
	Treinamento específico por prova
	Aprendizado avançado à nomenclatura utilizada nos treinamentos
	Aprendizado avançado dos procedimentos para testes de avaliação nos treinamentos (controles)
	Aprendizado avançado sobre os procedimentos para dias de competição
	Aprendizado das táticas para diversas provas e competições
	100% de atividades específicas
Ac	lultos (20 anos em diante)
	Treinamento específico por prova

Método

Para atingir os objetivos específicos descritos para as categorias pré-mirim e mirim será necessária uma freqüência mínima de três dias de trabalhos por semana, compreendidos entre segunda e sextafeira, com aproximadamente duas horas de duração diária.

As categorias menores, juvenis e adultas necessitarão inicialmente de uma freqüência mínima de cinco dias de trabalhos por semana, compreendidos entre segunda e sexta-feira, com aproximadamente três horas de duração diária. Posteriormente, para alguns atletas, será necessário uma freqüência de seis dias de trabalho por semana, compreendidos entre segunda-feira e sábado, com aproximadamente três a quatro horas de duração diária.

Pré-Mirim

As aulas são ministradas com um enfoque nos movimentos que se aproximam da prova que está sendo trabalhada através de jogos e ou atividades, de forma generalizada.

Deverão ser realizados também exercícios que utilizem o próprio corpo do atleta como ferramenta de trabalho, além de bolas medicinais.

Mirim

Início do direcionamento por grupo de provas com prioridade nos educativos específicos a eles.

Os atletas deverão iniciar através de exercícios educativos específicos básicos para aquisição dos conhecimentos das provas.





Nesta fase de aprendizado serão introduzidos os conhecimentos básicos das regras de competição e o aprendizado da nomenclatura utilizada nos treinamentos.

Os trabalhos são realizados com o peso do próprio atleta, bolas medicinais, material extensor e iniciação dos movimentos corretos dos trabalhos com pesos (musculação).

Menores

Início da especificidade por prova. O trabalho é realizado tanto na ação global como nos educativos específicos das provas trabalhadas.

Os conhecimentos das regras de competição e a nomenclatura utilizada nos treinamentos são fixados.

Os trabalhos são realizados com o peso do próprio atleta, bolas medicinais, material extensor e musculação.

Juvenis e Adultos

Específico por prova com trabalho global e educativos específicos com maior complexidade de execução.

Os conhecimentos das regras de competição e a nomenclatura utilizada nos treinamentos são aprofundados

Os trabalhos são realizados com o peso do próprio atleta, bolas medicinais, material extensor e musculação.

Importante

É prioritária a comunicação entre os responsáveis diretos pelos grupos de provas, pois a integração entre eles para um desenvolvimento harmônico do atleta é fundamental. Apesar dos atletas serem divididos por categorias o rendimento individualizado, esta comunicação deve ser levada em consideração já que podemos ter atletas de categorias menores com rendimento da categoria superior e vice-versa, em função da maturação orgânica de cada um.

UISA

Prof. Victor Fernandes Supervisor Técnico de Atletismo do Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa





BASQUETE







Metodologia de trabalho da seção técnica de Basquete

Público alvo

Crianças e jovens de 7 a 17 anos do sexo feminino com habilidades e disposição para o treinamento e competições de basquete.

Divisão de turmas

Os grupos serão formados de acordo com as faixas etárias e categorias, mas será analisado também o nível técnico das atletas.

As jogadoras serão divididas nas seguintes turmas:

- Escolinha 1 Tarde (B7) = meninas de 7 a 10 anos
- Escolinha 2 Manhã (B8) = meninas de 10 a 13 anos
- Pré-mini 1 Tarde (B5) = meninas de 11 e 12 anos pré-selecionadas
- Pré-mini 2 Manhã (B6) = meninas de 11 e 12 anos pré-selecionadas
- Mini (B4) = meninas de 12 e 13 anos selecionadas
- Mirim A (B2) = meninas de 14 e 15 anos selecionadas
- Mirim B (B3) = meninas de 14 e 15 anos selecionadas
- Infanto (B1) = meninas de 16 e 17 anos selecionadas

Sistema de ingresso na modalidade

- Escolinhas: ingresso através de inscrições diretas na sala de cursos
- Pré-mini, mini, mirim e infanto: ingresso mediante testes de desempenho técnico (peneira)

Objetivo geral

Proporcionar o desenvolvimento multilateral, bem como enfatizar o aprendizado da técnica correta do basquete (técnica = fundamentos), de modo a assegurar a preparação básica das atletas sobre a qual, futuramente, será construído o aperfeiçoamento das capacidades especiais.

Objetivos específicos

Os objetivos específicos estão relacionados com a formação das atletas dentro da proposta a longo prazo (quadros 1 e 2):

- Escolinhas e Pré-Mini
 - ☐ Início do desenvolvimento técnico com ênfase nas capacidades coordenativas
- Equipes Mini, Mirim e Infanto





	Início e aperfeiçoamento das habilidades propostas nos quadros de Desenvolvimento Técnico e Táti-
со	(quadros 1 e 2)

☐ Aperfeiçoamento das capacidades coordenativas e início do desenvolvimento das capacidades condicionantes

Projeto de basquete a longo prazo

É necessário organizar o processo de aprendizagem e de desenvolvimento do basquete baseados nos princípios e diretrizes de ciências como o Treinamento Desportivo e a Fisiologia do Exercício. Weineck (1999) afirma que o desempenho esportivo só pode ser atingido se houver a base necessária estabelecida durante a infância e a juventude. Surge, portanto, a necessidade de um planejamento sistemático para um treinamento a longo prazo, com objetivos, métodos e conteúdos adequados a cada fase.

Gomes (2002) afirma que as particularidades etárias do amadurecimento de diferentes sistemas funcionais refletem-se na eficiência do ensino da técnica e no aperfeiçoamento das capacidades físicas. Esse é o conceito em que se baseia os períodos sensíveis de desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras e cognitivas.

Considerando que o objetivo principal de um treinamento a longo prazo é a obtenção gradual dos requisitos de treinamento, consideramos adequada nossa proposta de Desenvolvimento Técnico e Tático que organizamos no Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa. Na intenção de facilitar a visualização dos conteúdos para cada faixa etária construímos os Quadros 1 e 2, sempre preocupadas em nos basearmos em diversos autores da área (BOMPA, 2002; DAIUTO, 1974; DENADAI, 2000; DE ROSE JR; TRICOLI, 2005; FERREIRA; DE ROSE JR, 2003; GOMES, 2002; LA ROSA, 2006; MALINA; BOUCHARD, 2002; MATSUDO; MATSUDO, 1992; MATVEIEV, 1991; OLIVEIRA; OLIVEIRA; PAES, 2004; SILVA, 2006; VECINO, 2006; WILMORE; COSTILL, 2001 e WEINECK, 1999).

Método

Daiuto (1974) define método como um conjunto de procedimentos adequados para alcançar um determinado fim, e metodologia como o estudo dos métodos.

Aplicamos no processo de desenvolvimento da nossa periodização das equipes de competição de basquete feminino do Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa (COTP) a metodologia proposta por Gomes (2002), que julgamos ideal, e que inclui os seguintes métodos pedagógicos de preparação desportiva:

- Métodos de influência prática (de jogo, programado e competitivo)
- Métodos de influência verbal
- Métodos de influência demonstrativa (visual, auditiva, motor)

O modelo de periodização utilizado, em função da idade das meninas e do calendário esportivo da Federação Paulista de Basquete, é o modelo adaptado de periodização tradicional simples, proposto





por Matveiev (1991) e citado por inúmeros autores, entre eles La Rosa (2006), Bompa (2002) e Gomes (2002).

Embora existam críticas sobre a periodização de Matveiev e seus seguidores, consideramos o modelo tradicional adequado às necessidades da faixa etária que trabalhamos, levando-se em conta o programa anual inserido no contexto da preparação a longo prazo.

Carga de Treinamento:

Escolinhas	e Pré-Mini
------------	------------

- ☐ Aulas 2 a 3 vezes por semana, com duração de 1h30
- ☐ Avaliações: antropometria, composição corporal e controle de maturação
- Equipes de competição: Mini, Mirim e Infanto
 - ☐ Aulas 3 a 4 vezes por semana, com duração de 2h
 - ☐ Avaliações: antropometria, composição corporal, controle de maturação e avaliação das capacidades condicionantes (força, velocidade, resistência aeróbia e anaeróbia)
 - ☐ Testes de controle: capacidades condicionantes e coordenativas (fundamentos)
 - ☐ Acompanhamento psicológico (setor de psicologia do COTP)

Importante

Todas as atletas só irão participar do programa de treinamento de basquete se estiverem devidamente aprovadas nas avaliações médicas obrigatórias.

Os quadros de desenvolvimento técnico e tático, bem como as avaliações e testes controles realizados pelas técnicas são constantemente revistos na tentativa de minimizar erros e otimizar o desenvolvimento de nossas futuras atletas. Sugestões são sempre bem-vindas.





Quadro 1

Desenvolvimento técnico no basquete - Proposta para as equipes do COTP no ano de 2008

FUNDAMENTOS		TIPOS		IDADES					
		111 05		PRE	MN	MR	INF		
		CORRIDAS		Ι	Α	A	Α		
CONTROLE DO CORRO		PARADA BRUSCA	I	I	A	A	A		
CONTROLE DO CORPO		MUD. DIREÇÃO E GIRO	I	I	A	A	А		
		SALTOS	I	I	A	A	A		
P. DEFESA		DESLOCAMENTOS	I	I	A	A	A		
P. DEFESA		ANTECIPAÇÃO/FLUTUAÇÃO		I	A	A	A		
		HABILIDADES DIVERSAS	I	I	A	Α	A		
MANEJO DE BOLA		RECEPÇÃO/EMPUNHADURA	I	I	A	Α	A		
		FINTAS	I	I	A	A	A		
DDIDI E	PARADO/COM PROT./EM DESLOCAMENTO		I	I	A	Α	А		
DRIBLE		MUDANÇA DE DIREÇÕES	I	I	A	Α	А		
DACCE		PEITO-PICADO-SOBRE A CABEÇA		Ι	A	Α	А		
PASSE		OMBRO-GANCHO-BOLICHE	I	I	A	Α	А		
		PARADO	I	I	A	Α	A		
		EM DESLOCAMENTO		I	I	Α	A		
ARREMESSO	GANCHO	FRENTE/MEIO/SOB A CESTA			I	I	A		
ARKEMESSO	DANDEIA	POR CIMA/POR BAIXO/DE MEIO	I	I	A	A	A		
	BANDEJA	SOB A CESTA/DE FORÇA		I	I	A	A		
LANCE-LIVRE			I	Ι	A	A	A		
DEDOTE		DEFENSIVO/OFENSIVO	I	I	A	Α	А		
REBOTE		POSICIONAMENTO/BLOQUEIO		I	I	А	A		
		DE FRENTE		I	A	А	Α		
CORTA-LUZ		DE COSTAS			I	A	A		
		FALSO			I	Α	A		

Legen<mark>da: I = Iniciação; A</mark> = Aperfeiçoamento Elabora<mark>ção: Vânia Paule</mark>tte e Alessandra Minati







Quadro 2

Desenvolvimento tático no basquete - Proposta para as equipes do COTP no ano de 2008

TÁTICA		TINOC		IDADES					
		TIPOS	E	SC.	PRE	MN	MR	INF	
		SIMPLES		Ι	I	A	A	A	
		LINHA DO PASSE			I	I	A	A	
	INIDIVIDITAT	ANTECIPAÇÃO			I	I	А	Α	
	INDIVIDUAL	FLUTUAÇÃO			I	I	A	Α	
		AJUDA				I	A	Α	
DEFENSIVO		DOBRA/TROCA				I	А	Α	
	ZONIA	PAR (2-1-2)				I	I	Α	
	ZONA	ÍMPAR (1-3-1)				I	Α	Α	
	PRESSÃO	ZONA/INDIVIDUAL				I	Α	Α	
	MICTA	BOX ONE				I	А	Α	
	MISTA	TRIÂNGULO E DUPLA				I	I	Α	
	X DEF. IND.			Ι	I	A	A	A	
	X DEF. ZONA	PAR E ÍMPAR				I	I	А	
OFENSIVO	X DEF. PRESSÃO					I	Α	A	
	X DEF. MISTA		i			I	I	Α	

Legenda: I = Iniciação; A = Aperfeiçoamento Elaboração: Vânia Paulette e Alessandra Minati



CONTRA-ATAQUE





Referências bibliográficas

BOMPA, T.O. Periodização. Teoria e Metodologia do Treinamento. São Paulo: Phorte, 2002.

DAIUTO, M. Basquetebol. Metodologia do ensino. São Paulo: Companhia Brasil, 1974.

DENADAI, B.S. Avaliação Aeróbia. Determinação indireta da resposta do lactato sanguíneo. Rio Claro: Motrix, 2000.

DE ROSE JR, D.; TRICOLI, V. (Org). **Basquetebol. Uma visão integrada entre ciência e prática**. São Paulo: Manole, 2005.

FERREIRA, A. L. X.; DE ROSE JR, D. Basquetebol, técnicas e tática: uma abordagem didático-pedagógica. São Paulo: EPU, 2 ª ed., 2003.

GOMES, A. C. Treinamento Desportivo. Estruturação e periodização. Porto Alegre: Artmed, 2002. LA ROSA, A. F. Direções de Treinamento. Novas concepções metodológicas. São Paulo: Phorte, 2006.

MALINA, R.M.; BOUCHARD, C. Atividade Física do Atleta Jovem: do crescimento à maturação. São Paulo: Roca, 2002.

MATSUDO, S.M.M.; MATSUDO, V. **Validade da auto-avaliação na determinação da maturação sexual.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento – vol. 05, nº 02, pp 18-35, 1992.

MATVEIEV, L. P. Fundamentos do Treino Desportivo. Livros Horizontes, 2a. ed, 1991.

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. Fisiologia do Exercício. Energia, nutrição e desempenho humano. R. J.: Guanabara Koogan, 5a. ed., 2002.

OLIVEIRA, V.; OLIVEIRA, P.R.; PAES, R.R. **Preparação Física no Basquetebol.** Londrina: Midiograf, 2004.

SILVA, L.R.R. (Org) **Desempenho Esportivo: Treinamento com Crianças e Adolescentes.** São Paulo: Phorte, 2006

VECINO, J.C. O desenvolvimento e a avaliação das capacidades coordenativas do basquetebol. Uma proposta metodológica para a iniciação esportiva. Revista Digital, Buenos Aires – Ano 6 – No. 31 – Fev.2001. Disponível em: http://www.efdeportes.com. Acesso em: 17 dez 2006.

WILMORE, J.H.; COSTILL, D.L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. Barueri: Manole, 2a. ed., 2001

WEINECK, J. Treinamento Ideal. São Paulo: Manole, 9^a ed., 1999.

Prof^a. Vânia Paulette Supervisora Técnica de Basquete do Cent<mark>ro</mark> Olímp<mark>ico d</mark>e Treinamento e Pesquisa









A. D. CENTRO OLÍMPICO



Boxe







Metodologia de trabalho da seção técnica de Boxe

Público alvo

Crianças e adolescentes entre 10 à 20 anos, dos naipes masculino e feminino, com aptidão para pratica de Boxe.

Divisão de turmas

Os grupos serão formados considerando o grau de conhecimento da modalidade, sendo que os interessados terão o contato inicial com a modalidade, com as definições e fundamentos gerais do boxe.

Sistema de ingresso na modalidade

- Idades para ingresso entre 10 a 20 anos
- Processo de ingresso É realizada uma rápida entrevista, onde o técnico investiga qual o objetivo do candidato com o boxe
- O(a) candidato(a) deverá estar estudando ou trabalhando, conforme a faixa etária

Objetivo geral

Proporcionar aos integrantes das equipes de treinamento as condições necessárias para o desenvolvimento máximo na modalidade.

Objetivos específicos

Cada turma deverá atender os objetivos específicos, conforme descritos a seguir, proporcionando uma progressão lógica entre o conhecimento básico da modalidade e o esporte de alto rendimento.

- Nível I Aprendizado dos fundamentos técnicos e básicos do boxe
- Nível II Aplicação correta dos fundamentos, com reflexos dos conhecimentos adquiridos para aplicação na "escolinha" (conhecida também como "escola de estudo junto ao professor")
- Nível III Aper<mark>feiçoamento d</mark>os fundamentos aprendidos no "Nível II", juntamente com aprendizado de "ataque/defesa" e "ação/reação"
- Nível IV Partici<mark>par de competi</mark>ções de âmbito municipal, incluindo torneio dos novos (exemplo: Forja dos Campeões<mark>) e posteriorme</mark>nte em âmbito estadual, nacional e internacional





Método

Para atingir os objetivos específicos descritos para os Níveis I, II, III e IV, será necessária uma freqüência mínima de três dias de trabalhos para cada semana, compreendidos entre segunda e sextafeira, com aproximadamente 1h30 de duração para cada sessão.

Os atletas do Nível IV poderão chegar a treinar quatro horas diárias, divididas em dois períodos, compreendendo a parte física e técnica.

Nível I

Aprendizagem correta e aplicação dos fundamentos técnicos e básicos do boxe.

- 1º Golpes retos
- 2º Giro de tronco no eixo vertical
- 3º Deslocamentos (reto anterior e posterior)
- 4º Deslocamentos para ambos os lados com giros e aplicação de golpes
- 5º Bloqueios e contra-golpes
- 6º Fintas de braço
- 7º Fintas de tronco e pernas

Nível II

Após passar pelo Nível I, o aluno já terá conhecimentos básicos de golpes e deslocamentos.

Será iniciado o trabalho de deslocamento anterior, posterior e lateral, coordenados com a aplicação dos golpes longos e curtos ("Sombra").

O trabalho poderá ser realizado também em frente ao espelho, sem a utilização dos aparelhos da academia.

Nível III

Será iniciado o trabalho de "Manopla", onde o professor junto ao al<mark>uno estará verific</mark>ando o grau de conhecimento do mesmo, com "ensaios" de luta, onde o aluno estará golpeando o aparelho (chamado manopla), que estará nas mãos do professor.

Nesta fase iniciará também a "escola de combate", com dois alunos com mesmo grau de conhecimento, realizando uma simulação de luta, utilizando o conhecimento aprendido nos exercícios de manopla, com "toques leves", utilizando o equipamento completo de combate (capacete, luvas de sparing, coquilha e protetor bocal). Nesta fase será clara a aptidão do aluno para tornar-se atleta da modalidade.





Nível IV

Neste nível o aluno passa a ser "atleta" de boxe, realizando combates na academia e fora da mesma, em competições amistosas e estará apto à carreira de amador. Será aplicado a este atleta a manutenção e aperfeiçoamento dos exercícios e conhecimentos das fases anteriores. O atleta que chega ao Nível IV deverá aumentar a carga de treinamento, com treinamentos diários, primeiramente cinco dias na semana (cinco sessões), posteriormente seis dias na semana (seis sessões), podendo chegar a treinos duplos entre segunda a sexta, mais o treinamento aos sábados (onze sessões).

Observações

A promoção entre os níveis de treinamento será definida pelo professor responsável pela academia de boxe, podendo ser realizada a qualquer momento, dependendo unicamente do desenvolvimento de cada aluno.

Desde o Nível I os alunos realizarão trabalhos de condicionamento físico, predominantemente aeróbicos, como corridas e trabalho com cordas.

Os trabalhos com peso (musculação) serão realizados a partir do Nível III e aplicados por um profissional competente.



Prof. Messias Gomes Supervisor Técnico de Boxe do Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa



A. D. CENTRO OLÍMPICO



FUTEBOL







Metodologia de trabalho da seção técnica de Futebol

Público alvo

Crianças e adolescentes entre 14 à 20 anos com aptidão para pratica de futebol feminino.

Divisão de turmas

Os grupos serão formados em categorias, considerando o ano de nascimento (sub-15: 14 e 15 anos – sub-17: 16 e 17 anos – sub-20: 18 a 20 anos).

Sistema de ingresso na modalidade

- Idades para ingresso entre 14 a 20 anos
- Processo de ingresso realização de teste onde a atleta deverá executar os fundamentos básicos do futebol como condução, controle de bola, passe, chute, desarme, lançamento, posicionamento, cabeceio, finalização e defesas (goleira).

Objetivo geral

Proporcionar aos integrantes das equipes de treinamento as condições necessárias para desenvolvimento da modalidade.

Objetivos específicos

Cada categoria deverá obter os objetivos específicos, conforme descrito em cada período preparatório.

Método

Para atingir os objetivos específicos para cada categoria nos períodos de treinamento, será necessário uma freqüência mínima de trabalho de 2 ou 3 dias por semana. Na categoria sub-15, dois dias semanais com aproximadamente 1h30 de duração diária; sub-17, três dias semanais com aproximadamente 1h30 de duração diária; e sub-20, três dias semanais com aproximadamente 1h30 de duração diária.





Período preparatório 1 – fase básica

possa se desenvolver as capacidades de potência e aceleração essenciais para o desempenho e serve como profilaxia contra as lesões mais comuns. ☐ Meios e métodos para força de base (adaptação anatômica): circuit training, musculação adaptada (series múltipla) ☐ Meios e métodos para força hipertrófica: musculação adaptada (series múltipla) ☐ Locais e materiais: campo, sala de musculação, bolas, barras, anilhas, halteres, medicine balls, colchonetes, cones e banco Treinamento aeróbio: visa principalmente o desenvolvimento do componente periférico da capacidade aeróbia (capilarização). ☐ Meios e métodos: jogos reduzidos, treinos tático/técnicos e corrida contínua de baixa intensidade ☐ Locais e materiais: campo, bolas e cones Treinamento de flexibilidade: a finalidade é aumentar mobilidade das articulações mais envolvidas com o desempenho, contribuindo com sua melhora e profilaxia contra lesões. ☐ Meios e métodos para flexibilidade estática: alongamentos gerais antes e após treinos ☐ Meios e métodos para flexibilidade dinâmica: movimentos com solicitação de alto grau de mobilidade Treinamento tático/técnico: Neste momento a meta principal desse tipo de treino é definir o modelo de jogo principal da equipe e, secundariamente, estimular de maneira específica as capacidades físicas até então treinadas de modos não específicos. ☐ Meios e métodos: treino de fundamentos, jogos tático/técnico, coletivos e jogadas de bola parada ☐ Locais e materiais: campo, bolas e cones

Treinamento de força: visa a aquisição de uma base de força (ou seja, aquisição de pré-requisitos) onde

Período preparatório 1 – fase específica

Treinamento de força: nesta fase o treino de força vai impor a toda estrutura neuromuscular do desempenho estímulos de alta intensidade visando aumentar a força máxima e com isso transitando para a potencia (ou força rápida, ou força específica) que é o objetivo central de todo treinamento de força.

☐ Meios e métodos para força máxima e potência (também chamada de força rápida ou específica): circuit training, musculação adaptada (séries múltiplas com alta intensidade), método combinado (carga pesada seguida de movimento explosivo), pliometria (exercícios do tipo ciclo alongamento-encurtamento) e pliometria combinada (exercício pliométrico seguido de exercício de potência), método complexo (carga pesada seguida de pliometria) e exercícios de tração

□ Locais e materiais: campo, sala de musculação, bolas, bar<mark>ras,</mark> anilha<mark>s, hal</mark>teres, medicine balls, colchonetes, cones e banco

Treinamento de aceleração/desaceleração/mudança de direção/salto: este tipo de treinamento visa utilizar toda a potência adquirida com treinamento de força em ações específicas do jogo de futebol.





☐ Meios e métodos: sprints em várias direções, com mudança de direção, com finta, em slalon, co	on
giro, com mudança de velocidade, com deslocamento lateral e de costas, com paradas bruscas, a partir	do
chão, etc, desenvolvido em jogos que criam situações específicas de jogo e que contém componente tátic	.co
técnico e também desenvolvimento junto com treino tático-técnico propriamente dito. Saltos em duas	ıs (
uma perna sempre procurando aproximar-se da situação de jogo	
☐ - Locais e materiais: campo, bolas e cones	
Treinamento aeróbio: nesta fase o treino aeróbico visa, além do componente periférico, o desenvolv	vi
mento do componente central (débito cardíaco) e com isso desenvolver de maneira satisfatória (n	ıão
ótima) os parâmetros de capacidade aeróbia VO2 máximo e limiar anaeróbio.	
☐ Meios e métodos: jogos reduzidos, treinos tático-técnicos, corrida contínua de baixa intensidade	e e
treinamento intervalado de moderado a alta intensidade (intensidade próxima ao limiar)	
☐ Locais e materiais: campo, bolas e cones	
Treinamento de flexibilidade: mesmo objetivo, meios e métodos da fase anterior.	
Treinamento tático-técnico: neste momento, já com todo modelo de jogo principal definido, o objeti	iV(
central é aperfeiçoá-lo ao máximo e também definir um modelo alternativo.	
☐ Meios e métodos: treino de fundamentos, jogos tático-técnico, coletivos e jogadas de bola parada	
☐ Locais e materiais: campo, bolas e cones	

Período competitivo I

Treinamento de força: manutenção e melhora da capacidade de potência adquirida e complementando com força de base através de modelo de periodização não-linear (ou seja, variando os tipos de trabalho de força dentro da semana e/ou das semanas de acordo com a programação de jogos), utilizando os métodos, locais e materiais já descritos.

Treinamento de aceleração/desaceleração/mudança de direção/salto: o objetivo desse tipo de treino, neste momento, é o de continuar a desenvolver as capacidades específicas para essas situações (acelerar/desacelerar, mudar de direção durante sprint, saltar) que aparecem durante todo o jogo e principalmente nos momentos decisivos. Além disso, aqui há necessidade de aumentar o volume desse treino para desenvolver também resistência para essas situações, já que elas ocorrem muitas vezes durante a partida, como já foi colocada. Também esse tipo de treino (como todos) fica submetido à periodização não-linear. Os meios, métodos e locais já foram descritos anteriormente.

Treinamento aeróbio: neste momento da periodização a capacidade aeróbia será mantida principalmente pelos jogos e treinos tático-técnico. De acordo com o calendário de jogos, prioridades e algumas individualidades, serão utilizados outros métodos para a manutenção ou melhora dessa capacidade, tais como treinos intervalados, jogos reduzidos e corrida contínua.

*Treinamento de flexib*ilidade: mesmo objetivo, meios e métodos das fases anteriores.

Treinamento tático-técnico: esse é o treinamento de maior prioridade na periodização e seus objetivos são o de continuar a aperfeiçoar os modelos de jogo principal e alternativo, além de fazer ajustes necessários de acordo com o feedback dos jogos e treinos. Os meios, métodos e locais já foram descritos





anteriormente.

Período de transição I

Esse período compreende duas semanas em que se aproveita uma parada no campeonato (devido aos jogos regionais) para uma recuperação física e mental, além de tempo para recuperação de pequenas lesões. É dado folga para as atletas, mas com orientação de se manterem com pelo menos um mínimo de atividade, jogando futebol recreacionalmente e corrida continua uma vez por semana.

Período preparatório II

Esse período também compreende duas semanas em que as atletas são reavaliadas fisicamente (desempenho neuromuscular e cardiovascular) e os treinamentos são voltados para a parte específica, semelhante à fase específica do período preparatório I, com alguma complementação de parte básica, principalmente com relação ao treinamento de força.

Período competitivo II

Semelhante ao período competitivo I, com reajustes de acordo com feedback da primeira parte da temporada.

Período de transição II

Férias de final de ano, durante aproximadamente 4 ou 5 semanas. Nesse período as atletas são orientadas a praticar atividades diferentes do futebol, além de um treinamento de força de base com baixo volume e intensidade, e futebol apenas recreacionalmente.

Importante

É importante o trabalho harmônico entre as partes, pois além do treinamento de alto rendimento visamos também a formação de conduta ética.

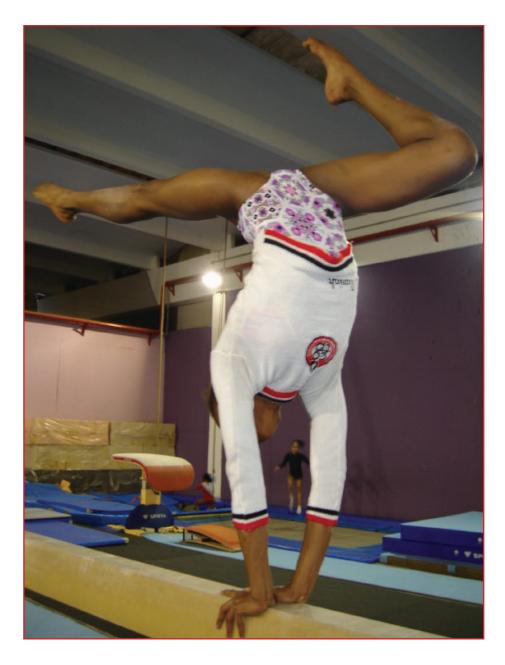
Prof. Alfredo Weiss Supervisor Técnico de Futebol do Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa











GINÁSTICA ARTÍSTICA







Metodologia de trabalho da seção técnica de Ginástica Artística

Público alvo

Crianças e adolescentes entre 6 e 16 anos com aptidão para prática de ginástica artística competitiva.

Divisão de turmas

Os grupos serão formados considerando as faixas etárias e, principalmente, as condições técnicas apresentadas por cada atleta.

Sistema de ingresso na modalidade

- Idades para ingresso entre 6 e 10 anos
- Processo de ingresso realização de teste dos conhecimentos básicos da modalidade, teste de aptidão física e biotipo da criança

Objetivo geral

Proporcionar aos integrantes das equipes de treinamento as condições necessárias para desenvolvimento máximo na modalidade.

Objetivos específicos

Capacitar os atletas conforme as etapas dos programas de treinamento da Federação Paulista de Ginástica e Confederação Brasileira de Ginástica. Cada turma deverá atender os objetivos específicos, conforme descritos a seguir, proporcionando uma progressão lógica entre o conhecimento básico da modalidade e o esporte de alto rendimento.

- Iniciação (6 a 10 anos)
 - ☐ Iniciação de elementos básicos
 - ☐ Iniciação de preparação física
 - ☐ Iniciação do caderno técnico da Federação Paulista de Ginástica
- Aperfeiçoamento (11 e 12 anos)
 - ☐ Aperfeiçoamento dos elementos básicos
 - ☐ Aperfeiçoamento das capacidades físicas





☐ Aprendizado de elementos novo	S
---------------------------------	---

- Treinamento 1 (13 a 15 anos)
 - ☐ Aprendizado de elementos da categoria juvenil
 - ☐ Melhoria das capacidades físicas
 - ☐ Ingresso para a equipe principal do clube
- Treinamento 2 (16 anos em diante)
 - ☐ Aprendizado de elementos de alto nível
 - ☐ Aprendizado avançado nos aparelhos
 - ☐ Capacitação física para treinos de seleção
 - ☐ Ingresso em seleções (estadual e brasileira)

Método

Para atingir os objetivos específicos descritos para as turmas de iniciação serão necessárias duas aulas por semana de duas horas cada.

As turmas de aperfeiçoamento necessitarão de quatro aulas por semana de três horas cada.

As turmas de treinamento estarão realizando seis aulas por semana de quatro horas cada.

	ETAPA 1	ETAPA 2	ETAPA 3	ETAPA 4	ETAPA 5
ETAPAS	ESCOLA DE GINÁSTICA Seleção de crianças	ESPECIALIZAÇÃO Inicial	ESPECIALIZAÇÃO Aprofundada	ALTO NÍVEL Resultados máximos Manutenção e estabilização	FINAL DE CARREIRA Competições menores
CATEGORIAS	Escolinhas Início ao treinamento	Pré-Infantil Infantil	Juvenil	Adulta	Adulta
IDADE	5 e 6 anos 7 e 8 anos	8 a 10 anos 11 e 12 anos	13 a 15 anos	16 a 20 anos	21 anos ou mais
PROGRAMA	Preparação Física Geral / Específica / Escola de Ginástica / Elementos Básicos	Elementos Básicos / Preparação Física Geral e Específica	Elementos Específicos nos Aparelhos / Preparação Física Específica	Elemento Específicos nos Aparelhos / Preparação Física Específica	Preparação Física Geral / Específica / Elementos Específicos nos Aparelhos
PROPORÇÕES	Preparo Físico 75% Preparo Técnico 25%	Preparo Físico 60-40% Preparo Técnico 40-60%	Preparo Físico 25% Preparo Técnico 75%	Preparo Físico 20-15% Preparo Técnico 80-85%	
AVALIAÇÕES	Preparação Física Geral / Específica	Preparação Física Específica / Elementos Aparelhos / Competições	Preparação Física Específica / Elementos Específicos Aparelhos / Competições	Preparação Física Específica / Competições	Programa Individualizado
PARTICIPAÇÕES	Escolinhas Início do Treinamento	Equipe do Clube	Equipe do Club <mark>e /</mark> Equipe Nacion <mark>al /</mark> Juvenil	Equipe do Clube / Equipe Nacional / Juvenil	Equipe do Clube / Programa Individualizado





O Plano de Trabalho descrito anteriormente é baseado na Academia Internacional de Treinadores da FIG e no sistema da Escola de Ginástica Ucraniana, descrito por Oleg Ostapenko e Irina Yliashenko (CBG).

Importante

As equipes são divididas em categorias, que seguem seu próprio regulamento técnico.

Cada treinador deve ter seu plano de trabalho em conexão com o calendário anual da Federação e Confederação Brasileira de Ginástica.

A cada três meses serão feitas reuniões técnicas, para o segmento da linha de trabalho desenvolvida no clube.

Prof. Edson Neves Supervisor Técnico de Ginástica Artística do Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa







HANDEBOL







Metodologia de trabalho da seção técnica de Handebol

Público alvo

Crianças e jovens de 10 a 18 anos do sexo feminino com habilidades e disposição para o treinamento e competições de handebol.

Divisão de turmas

Os grupos serão formados de acordo com as faixas etárias e categorias, analisando-se também o nível técnico das atletas.

Sistema de ingresso na modalidade

- Idade para ingresso: 10 a 14 anos
- Processo de ingresso:
 - □ 10 a 11 anos: análise de biotipo, coordenação, força, velocidade, agilidade
 - ☐ 12 anos: a mesma análise anterior e acrescentando o conhecimento da modalidade
 - \square 13 a 14 anos: análise técnica com foco nas habilidades individuais, defesa, fintas, arremessos e também no jogo 1x1
 - ☐ A partir dos 15 anos as atletas serão observadas através de indicação de técnicos, professores ou transferência de atletas de outros clubes

Objetivo geral

Oferecer todas as condições para que as crianças e adolescentes possam praticar o handebol de forma saudável, preparadas a longo prazo, de forma adequada, para todas as suas manifestações e níveis de rendimento.

Objetivos específicos

- Escola Olímpica e Mirim (10 a 12 anos)
 - ☐ Incentivar a motivação de crianças pelo handebol
 - Formação ori<mark>entada ao desen</mark>volvimento de sua personalidade e de suas necessidades





[☐ Formação motora geral e variada
	☐ Jogo básico (4x4 + 1)
	☐ Jogo objetivado (6x6)
	☐ Princípio básico: jogo livre sem imposições táticas
I	Freinamento Infantil – (13 a 14 anos)
	☐ Desenvolvimento criativo da capacidade de jogo sem uma obrigação tática
[☐ Não especializar em posições
[☐ Formação motora e geral variada
[Tática individual independente do nível de desenvolvimento sistemático e do desenvolvimento da
(capacidade de jogo
[☐ Introdução a capacidade de jogo
I	Гreinamento Cadete – (15 a 16 anos)
[☐ Início das especializações nas posições, porém os atletas passam por todas
[☐ Tática individual dentro do aspecto da universalidade das posições
[☐ Desenvolvimento da capacidade de jogo
I	Гreinamento Juvenil – (17 a 18 anos)
[☐ Treinamento posicional
[☐ Desenvolver a capacidade do jogo contra diferentes formações ofensivas e defensivas
3.5% 1	
Método	
Para	desenvolver e atingir os objetivos específicos das categorias do departamento de handebol os
treir	namentos foram divididos e elaborados da seguinte forma:
Esco	la Olímpica: Dois treinos semanais com duração de aproximadamente 1h30.
Dur	ante os treinos será desenvolvido:
[☐ Formação física e motora geral e variada
[Exercícos com saltos, deslocamentos, corridas, dribles – usar bola no maior número possível de exer-
(cícios
[☐ Iniciar a marcação individual
	☐ Joguinhos adaptados com superioridade numérica sempre com defesa individual
	goria Mirim: Três treinos semanais com duração de aproximadamente 1h30 minutos, sendo
	scentada também uma sessão de psicologia do esporte.
Dur	ante os treinos será desenvolvido:
[☐ Formas flexíveis e varidadas de marcação individual
[☐ Formas prévias de marcação por zona
[Regras táticas de comportamento individual no jogo 1x1
[☐ Formas básicas das técnicas (arremesso com apoio, passe <mark>s, recepção e fi</mark> ntas)
	☐ Jogo em conjunto de forma simplificada
Cate	goria Infantil: Três treinos semanais com duração de apr <mark>oximadament</mark> e 1h30, sendo acrescentada





també	m uma sessão de psicologia do esporte.					
Duran	Durante os treinos será desenvolvido:					
	Tática individual					
	Defesa ofensiva (orientada com o adversário)					
	Defesa zonal/mista 5x1					
	Recomendação: jogar 10 minutos por treino com marcação individual					
	Jogo posicional 3x3					
	Troca de posição na largura e profundidade					
	Tática e técnica individuais (jogo 1x1, 2x1)					
	Rápida troca defesa-ataque					
	Técnica individual e tática de grupo					
Catego	ria Cadete: Quatro treinos semanais com duração de aproximadamente 3 horas (incluindo uma					
hora p	para preparação física), sendo acrescentada também uma sessão de psicologia do esporte.					
Duran	te os treinos será desenvolvido:					
	Início da especialização nas posições					
	Tática individual dentro do aspecto da universalidade das posições					
	Desenvolvimento da capacidade de jogo					
	Defesa ofensiva 3x3 e 5x1 orientada com a bola					
	Tática de grupo, cobertura, segurança, bloqueio					
	Jogo posicional e troca de posições de forma variada					
	Tática individual em posicionamento específico					
	Tática de grupo posicional – contra-ataque simples e sustentado					
Catego	ria Juvenil: Cinco treinos semanais de 3 horas (incluindo uma hora de preparação física) mais					
uma s	essão de psicologia do esporte.					
Duran	te os treinos será desenvolvido:					
	Treinamento posicional					
	Desenvolver a capacidade de jogo contra diferentes formações ofensivas e defensivas					
	Sistema defensivo 3x2x1 e 6x0					
	Tática individual variável orientada com a situação (defensiva, ofensiva e antecipativa)					
	Ap <mark>licação de diferente</mark> s formações defensivas no jogo					
	Continuidade ao jogo ofensivo após a ação inicial					
	Encurtar as fases de armação do jogo					
	Dar sequên <mark>cia após o cont</mark> ra-ataque					





Importante

Para o desenvolvimento técnico e tático das atletas é de extrema importância que a formação nas categorias iniciais seja feita de forma correta e motivadora.

O início bem feito transformará a criança em um atleta inteligente, pensante e não meramente mecânico.

A criança e o jovem precisam entender o porquê de suas ações e reações diante de uma situação tática. Desta forma formaremos atletas verdadeiros.

Prof[®] Cristina Braslauskas Supervisora Técnica de Handebol do Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa













A. D. CENTRO OLIMPICO



Judô







Metodologia de trabalho da seção técnica de Judô

Público alvo

Crianças e jovens de 7 a 20 anos com habilidades e disposição para o treinamento e competições de judô.

Divisão de turmas

Os grupos serão formados de acordo com as faixas etárias e categorias, mas será analisado também o nível técnico das atletas.

- ☐ Aperfeiçoamento Crianças entre 7 e 14 anos
- ☐ Treinamento Adolescentes entre 13 e 20 anos

Sistema de ingresso na modalidade

- Idades para ingresso: 7 a 12 anos
- Processo de ingresso
 - ☐ Verificação das habilidades e disposição para o treinamento de judô

Objetivo geral

Aprender, compreender e saber utilizar os conteúdos do judô visando o alto rendimento, assim como favorecer e oferecer subsídios nas aquisições de competências para uma atuação cidadã.

Objetivos específicos

- Desenvolver os conteúdos específicos do judô
- Ampliar o repertório motor contribuindo na aquisição de uma maior consciência corporal
- Aperfeiçoar e adquirir habilidades motoras: locomoção, manipulação e estabilização
- Desenvolver o gosto e o prazer pela prática do judô
- Oferecer subsídios para desenvolver senso crítico apurado
- Saber fazer uso das técnicas específicas do judô
- Compreender a importância da prática de atividades físicas
- Promover o "espírito" de superação, levando assim ao constante aperfeiçoamento
- Participar de competições regionais, estaduais, nacionais e internacionais





Método

Iniciação
■ Conteúdo
☐ História e filosofia do judô
☐ Cumprimentos e posturas
☐ Quedas - frente, trás, lateral e rolamento
☐ Introduzir alguns golpes básicos
Aperfeiçoamento
■ Conteúdo
☐ História e filosofia do judô
☐ Aperfeiçoamento das técnicas de braço, de quadril, perna ou pé e técnicas de sacrifício para frente e
lateral
☐ Imobilizações
☐ Táticas de lutas
Treinamento
■ Conteúdo
☐ História e filosofia do judô
☐ Preparação física e técnica mais específica
☐ Aperfeiçoamento das técnicas de braço, de quadril, perna ou pé e técnicas de sacrifício para frente e lateral; imobilizações e táticas de lutas
☐ Contra-golpes; golpes combinados; estrangulamentos; chaves de braço, táticas e regras de competi-
ção
Duin sini sa na da sá si sas a mata dala si sas
Principios pedagógicos e metodologicos
Ação do professor em aula
☐ Estimular a participação
☐ Privilegiar o processo
☐ Adequar o desafio às diferenças
☐ Realizar avaliação diagnóstica dos grupos
☐ Incentivar o diálogo professor x aluno e aluno x aluno
☐ Incentivar a solução de situações problema
☐ Encarar a falha como natural e necessária para processo de <mark>aprendizagem</mark>
■ Avaliações
☐ A avaliação é feita aula após aula para adequação dos cont <mark>eúdos plan</mark> ejados ao grau de aprendizagem
dos alunos
☐ Ao fim de cada ano se realizam os exames de faixa onde <mark>o aluno tem a</mark> oportunidade de demonstrar
sua evolução e se aprovado recebe uma pova cor de faixa





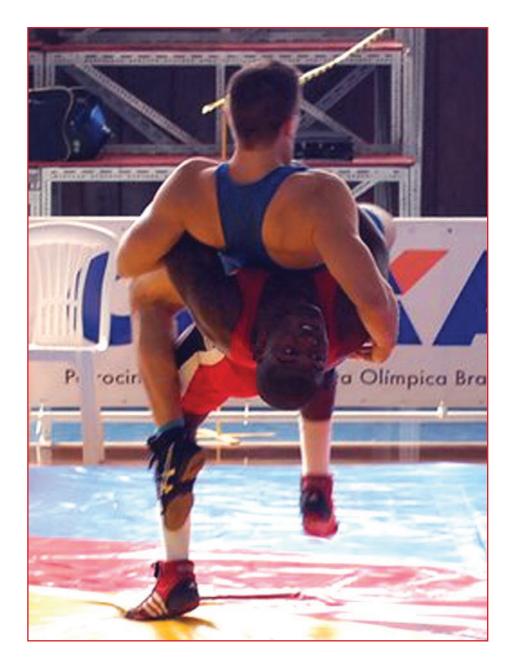
Importante

Os conteúdos acima são transmitidos aos alunos em japonês, e foram transcritos aqui em português para melhor entendimento.

Prof. Henrique Guimarães Supervisor Técnico de Judô do Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa







Luta Olímpica







Metodologia de trabalho da seção técnica de Luta Olímpica

Público alvo

Crianças e adolescentes entre 7 a 23 anos com aptidão para prática e aprendizado de luta olímpica estilo livre, luta greco-romana e grappling.

Divisão de turmas

Os grupos serão formados considerando as faixas etárias, estilo escolhido (livre ou greco romana), estágio de aprendizado e nível técnico de cada atleta.

Sistema de ingresso na modalidade

- Idades para ingresso na iniciação: entre 7 e 16 anos
 - ☐ Processo de ingresso na iniciação: admissão irrestrita baseada em critério numérico de vagas por turma e horário e por aptidão física mínima (não ser portador de deficiência física ou mental que comprometa o rendimento esportivo) para selecionamento "aula-por-aula", em período próximo a seis meses
- Idades para ingresso no aperfeiçoamento e treinamento de elite: entre 14 e 23 anos
 - ☐ Processo de ingresso no aperfeiçoamento e treinamento: admissão mediante teste técnico específico de quedas, roles, golpes de braço, ataque e defesa de single e doublé legs, vivência motora em lutas similares (judô, jiu-jitsu, grappling ou submission)

Objetivo geral

Proporcionar aos integrantes das equipes de iniciação em qualquer um dos estilos olímpicos de combate, o aprendizado sistemático de habilidades motoras relacionadas às lutas de contato baseado em princípios científicos desenvolvimentistas de David Gallahue, João Batista Freire, entre outros expoentes, para direcionar o aluno ao estilo livre, greco-romano ou grappling somente a partir da adolescência, bem como proporcionar a todas as equipes de treinamento as condições necessárias para desenvolvimento máximo na modalidade de luta escolhida.

Objetivos específicos

Cada turma deverá atender aos objetivos específicos, conforme descritos a seguir, proporcionando uma progressão didática entre o conhecimento básico da modalidade e o esporte de alto rendimento.

- Iniciação luta olímpica 1 (7 a 11 anos)
 - Domínio das técnicas de movimentação (Step e Sprow)





☐ Lateralidade e noção espaço-tempo
☐ Técnicas de ataque de pernas sem cross-legs (pegadas manuais cruzadas nas pernas do oponente)
☐ Técnicas de "arraste" com raríssimas projeções de sobrepeso (carregar o adversário)
☐ Pegadas técnicas de solo do estilo folk-style americano, próprio para crianças
☐ Ludicidade e vivência motora
☐ Conceitos universais de ética esportiva, cidadania e elevação da auto-estima
Iniciação luta olímpica 2 (12 a 16 anos)
☐ Domínio das técnicas de movimentação (step e sprow)
☐ Lateralidade e noção espacial (utilização da área de combate)
☐ Técnicas de ataque de pernas com cross-legs (pegadas manuais cruzadas nas pernas do oponente) e
arm-drags (arraste cruzado de braços)
☐ Aprimoramento cognitivo das técnicas por descrição e estudo teórico
☐ Técnicas básicas de wrestling utilizando o dummy
Aperfeiçoamento luta olímpica 1 (12 a 16 anos)
☐ Aprendizado estratégico de luta por rounds
☐ Aprendizado específico e aprofundado das regras de competição
☐ Técnicas intermediárias de wrestling utilizando o dummy
☐ Aprendizado do controle de intensidades (mensuração da frequência cardíaca)
☐ Aprendizado intermediário à nomenclatura utilizada nos treinamentos
☐ Técnicas intermediárias de wrestling, greco, chaves de articulação e asfixia
☐ Aprendizado sobre os procedimentos para dias de competição
Treinamento elite luta olímpica (13 a 23 anos)
Aprendizado dos procedimentos para testes de avaliação nos treinamentos (controles)
Aprendizado avançado dos sistemas de intervalos e intensidades de treinamento (interval-training,
circuit-training e progressive training)
Aprendizado avançado à nomenclatura utilizada nos treinamentos
☐ Aprendizado intermediário sobre os procedimentos para dias de competição
☐ Técnicas avançadas de wrestling utilizando o dummy
☐ Técnicas avançadas de wrestling, greco, chaves de articulação e asfixia
Treinamento grappling (15 a 23 anos)
Aprendizado avançado dos procedimentos para testes de avaliação nos treinamentos (controles)
☐ Aprendizado avançado das técnicas de projeção, estrangulamentos, chaves de articulação e domínio
dos estilos de submission, jiujitso sem quimono e abu dabhi
Aprendizado avançado sobre os procedimentos para dias de competição

Método

Para atingir os objetivos específicos descritos para as turmas de iniciação será necessária uma freqüência mínima de dois dias por semana com carga horária diária mínima de uma hora.





Para as turmas de aperfeiçoamento, a freqüência poderá ser de duas ou três vezes por semana de acordo com a maturação técnica de cada grupo, com carga horária diária mínima de 1h30.

Para as turmas de treinamento a freqüência deverá ser de cinco vezes por semana com carga horária mínima de duas horas diárias.

Para as turmas de grappling, a freqüência mínima deverá ser de três vezes por semana com carga horária diária de 1h30.

Iniciação 1

O ensino lúdico e com segurança é a diretriz dessa fase. Como os movimentos de luta são construídos, o aspecto principal na introdução da luta às crianças é proporcionar-lhes a descoberta e vivência dos movimentos de forma gradativa e sem traumas.

O aprendizado nesta fase deverá ser integral e interdisciplinar, contextualizando os movimentos de lutas em atividades correlatas como princípios da física (gravidade, inércia, ação e reação). Os aspectos psicológicos, sociais, disciplinares e morais são primordiais para estas turmas pois, caso contrário, a luta torna-se "briga" e perde-se a essência do que se faz.

A fragmentação do gesto técnico deverá seguir rigorosamente o princípio de "não-sobrecarga", ou seja, devem ser evitados golpes em que a criança tenha que "carregar" o companheiro de treino. Serão priorizados movimentos de esquiva do tipo "arm drag" e "single legs". E quedas do tipo "kouchi-makikomi", "ouchi-gari" e similares. Tanto as técnicas em pé quanto as de solo poderão ser apresentadas às crianças de forma lúdica, desde que, obrigatoriamente, sejam contextualizadas nas regras da luta olímpica.

O método pedagógico deverá ser o analítico repetitivo (A + B + AB + C + ABC + D + ABCD), ou seja, antes de iniciar um novo saber, repete-se o anterior a fim de proporcionar à criança a total vivência motora do gesto técnico antes de apresentar um novo.

Tanto o "step" quanto o "sprow" deverão ser conteúdo obrigatório de todos os treinos, pois são fundamentos para quaisquer fases do desenvolvimento em luta olímpica.

Serão evitados técnicas de "cross-arm" (mãos pegando a perna oposta do adversário) pela grande possibilidade de fratura óssea, sobretudo de cotovelos.

Iniciação 2

O conteúdo abordado é o mesmo da iniciação 1, tendo como diferencial a linguagem utilizada, bem como o método pedagógico que deverá ser o Analítico progressivo (A + B + C + D + ABCD), no qual não é necessário tantas fragmentações do gesto técnico e tampouco tantas repetições antes de uma nova progressão, isso por conta da faixa etária mais elevada dessas crianças em relação ao primeiro grupo. No entanto, é preciso respeitar o tempo necessário para a vivência motora do gesto técnico de luta e gradativamente introduzir golpes com "cross-arm" (mãos pegando a perna oposta do oponente). "Double-legs" carregando o adversário, "koshiguruma-makikomi", "chinleg", cruzetas e roles





diversos. Os aspectos das regras de competição e estratégias de luta começam a ser apresentados de forma contínua de modo a iniciar o aluno no raciocínio tático de luta, bem como na aprendizagem de técnicas de braço, perna e projeções laterais (side suplê). Serão trabalhadas técnicas básicas de wrestling utilizando o dummy.

Aperfeiçoamento luta olímpica

Nesta fase todo o conteúdo anterior é lembrado continuamente, tendo como diferencial a freqüência maior de confrontos, primeiramente únicos e posteriormente divididos em rounds. Técnicas principais de luta, como suplê, com todas as suas variações, são apresentadas. Introduzimos também as técnicas intermediárias de defesa, varredura de perna e estratégias contextualizadas em competição com estudo teórico e prático em cada fase. Para uma possível segmentação futura para o grappling, são ministradas noções de técnicas de asfixia (estrangulamentos) e chaves de articulação.

Treinamento elite luta olímpica

Nesta fase, o atleta deverá estar apto a realizar as técnicas mais avançadas da luta, com suples, roles, single e doubles legs, técnicas avançadas de defesa e fintas diversas para ataques seqüenciais e coordenados. Os treinos são segmentados e divididos em pequenos grupos com táticas e técnicas específicas do estilo greco-romano, livre masculino e feminino e grappling.

Treinamento grappling

Apresentação

O grappling é um híbrido entre luta olímpica e jiu-jitsu sem quimono. É uma nova modalidade regida pelas entidades que organizam a luta olímpica mundialmente, FILA (Federação Internacional de Lutas Associadas) e CBLA (Confederação Brasileira de Lutas Associadas), e será esporte de demonstração na Olimpíada de Londres, em 2012, e oficialmente considerado esporte olímpico em 2016. Atualmente a luta olímpica possui 18 categorias de peso, sendo sete no estilo greco-romano, sete no estilo livre masculino e quatro no estilo livre feminino. Em cada uma são premiados o campeão, o vice e dois terceiros lugares, totalizando setenta e seis medalhas.

Com a entrada do grappling, serão cinco categorias no estilo livre masculino, cinco de grappling, quatro no estilo greco-romano e quatro no livre feminino. Estaremos antecipando-nos a essas mudanças, preparando jovens para já em 2012 tentarem uma vaga olímpica para Londres e em 2016 lutarmos por medalhas olímpicas, já que o Brasil domina lutas similares ao grappling internacionalmente.

A regra do grappling prevê a disputa em um só round de 5 minutos, na área da luta olímpica com uniforme similar porém em duas peças. Pela ausência de quimonos, tornando mais difícil encaixar os estrangulamentos do judô e jiujtso, valerão chaves de perna, ombro e tornozelo que como o judô,





não causam lesões por terem a obrigatoriedade de serem gradativas dando sempre a oportunidade do adversário se entregar muito antes de sofrer a lesão.

Treino

Pelas características especiais do grappling, a idade mínima para se entrar na modalidade será de 15 anos e a máxima de 23, afim de buscarmos jovens talentos para a modalidade. Nesse estilo de luta, o atleta deverá estar apto a realizar as técnicas mais avançadas da luta, com suplês, rolês, single e doubles legs, técnicas avançadas de defesa e fintas diversas para ataques seqüenciais e coordenados, bem como do pleno domínio de técnicas de asfixia e estrangulamentos. Por isso, o Centro Olímpico fará testes de admissão tendo como pressuposto que o atleta que ingressará nas equipes de treino já tenha uma prévia vivência em lutas de contato similares, a saber, judô, jiu-jitsu, sambô, wrestling ou a luta greco-romana.

Condicionamento físico

Todos os atletas de competição deverão realizar um trabalho em paralelo de condicionamento físico visando o melhor desempenho dentro do calendário anual de competições e, sobretudo, dentro do ciclo olímpico de quatro anos.

Importante

Os técnicos deverão zelar pelo respeito e pela ética no trato com os atletas de forma contínua e ininterrupta. O setor de luta sempre buscará a integração com outros setores profissionais do Centro Olímpico, desde o setor médico com o trabalho da assistência social, até o setor de fisiologia e odontologia para uma formação integral do atleta.

Os atletas serão avaliados treino-a-treino. Portanto, a "peneira" da luta olímpica nunca será realizada em apenas um dia de testes, excetuando-se os testes de admissão para as equipes de treinamento e grappling, os quais poderão realizar um teste pontual a fim de detectar habilidades motoras mínimas e conhecimento técnico específico para que sempre seja preservada a integridade física de seus atletas.

Prof. Joanilson Rodrigues da Silva Supervisor Técnico de Luta Olímpica do Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa



A. D. CENTRO OLÍMPICO



Natação







Metodologia de trabalho da seção técnica de Natação

Público alvo

Crianças e adolescentes entre 7 a 18 anos com aptidão para prática de natação competitiva.

Divisão de turmas

Os grupos serão formados considerando as faixas etárias e principalmente as condições técnicas apresentadas por cada atleta.

Sistema de ingresso na modalidade

- Idades para ingresso entre 7 e 12 anos
- Processo de ingresso realização de teste dos conhecimentos básicos nos quatro nados, onde cada candidato deverá nadar 25 metros em cada um dos quatro nados (borboleta, costas, peito e crawl)

Objetivo geral

Proporcionar aos integrantes das equipes de treinamento as condições necessárias para desenvolvimento máximo na modalidade.

Objetivos específicos

Cada turma deverá atender os objetivos específicos, conforme descritos a seguir, proporcionando uma progressão lógica entre o conhecimento básico da modalidade e o esporte de alto rendimento.

- Aperfeiçoamento 1 (7 a 10 anos)
 - Aperfeiçoamento básico dos quatro nados, através de educativos e correções dos nados
 - ☐ Aprendizado básico de viradas e saídas de competição
 - ☐ Aprendizado dos fundamentos da prova de medley
- Aperfeiçoamento 2 (8 a 12 anos)
 - ☐ Aperfeiçoamento das viradas e saídas de competição
 - ☐ Aperfeiçoamento dos fundamentos da prova de medley
 - ☐ Aprendizado da nomenclatura utilizada nos treinamentos
- Treinamento 1 (12 a 15 anos)
 - Aprendizado do controle de intensidades (mensuração da frequência cardíaca)





☐ Aprendizado intermediário à nomenclatura utilizada nos treinamentos
☐ Aprendizado sobre os procedimentos para dias de competição
Treinamento 2 (13 a 16 anos)
☐ Aprendizado dos procedimentos para testes de avaliação nos treinamentos (controles)
☐ Aprendizado avançado dos sistemas de intervalos e intensidades de treinamento
☐ Aprendizado avançado à nomenclatura utilizada nos treinamentos
☐ Aprendizado intermediário sobre os procedimentos para dias de competição
Treinamento 3 (13 a 16 anos)
☐ Aprendizado avançado dos procedimentos para testes de avaliação nos treinamentos (controles)
☐ Aprendizado das táticas para diversas provas e competições
☐ Aprendizado avançado sobre os procedimentos para dias de competição
Treinamento Principal (13 a 18 anos)
☐ Aprendizado sobre o sistema de periodizações e sistemas energéticos
☐ Aprendizado avançado das táticas para diversas provas e competições
☐ Conscientização do papel de "espelho" e "liderança" dos integrantes da equipe de treinamento prin
cipal

Método

Para atingir os objetivos específicos descritos para as turmas de aperfeiçoamento 1 e aperfeiçoamento 2 será necessária uma freqüência mínima de cinco dias de trabalhos para cada semana, compreendidos entre segunda e sexta-feira, com aproximadamente uma hora de duração diária.

As turmas de treinamento 1, treinamento 2, treinamento 3 e treinamento principal necessitarão de uma freqüência mínima de seis dias de trabalhos para cada semana, compreendidos entre segundafeira e sábado, com aproximadamente duas horas de duração diária.

Aperfeiçoamento 1

O aperfeiçoamento básico dos quatro nados deverá ser realizado através de aulas ministradas com prioridade na correção em cada 25 metros e a execução de exercícios educativos para corrigir falhas individuais ou do grupo e introduzir novas técnicas.

Os atletas deverão iniciar através de exercícios educativos dentro e fora da piscina, os fundamentos básicos para aquisição dos conhecimentos básicos para saídas e viradas de competição, executando os movimentos primeiramente fora da piscina e posteriormente realizando o movimento específico na piscina, priorizando as repetições e suas devidas correções.

Nesta fase de aprendizado serão introduzidos os conhecim<mark>entos básicos</mark> sobre a prova de medley, com ensinamento sobre a ordem dos nados em provas individuais e as viradas específicas para trocas de nados.

O trabalho terrestre deverá priorizar o alongamento e flexibilidade, além da repetição dos movimen-





tos que serão realizados na água.

Serão utilizados como material apenas extensores, colchonetes, pranchas e bóias.

Aperfeiçoamento 2

O aperfeiçoamento das viradas e saídas de competição deverá ser realizado com a demonstração de atletas da equipe principal, os quais já possuem a maestria dos movimentos propostos, sendo que posteriormente realizarão os movimentos fora da piscina, para finalmente realizarem os movimentos na piscina com as devidas correções e novamente com ênfase nas repetições supervisionadas. Será realizada nesta fase de aprendizado exercícios diversos utilizando os quatro nados na ordem especifica do medley, com prioridade no aprendizado e apuro técnico destas viradas.

Durante a passagem nesta fase, os atletas iniciarão o aprendizado da linguagem específica para treinamento, com aprendizado da leitura do "cronômetro gigante" e conhecimento das aplicações básicas do mesmo.

O trabalho terrestre será realizado através de exercícios de profilaxia para lesões de esforço repetitivo. Deverão ser realizados também exercícios que utilizem o próprio corpo do atleta como ferramenta de trabalho, além de alongamento e flexibilidade.

Serão utilizados como material apenas extensores, colchonetes, pranchas e bóias.

Treinamento 1

Nesta fase os atletas deverão iniciar o aprendizado do controle de intensidades de treinamento através da mensuração da freqüência cardíaca (F.C.), unindo os conhecimentos adquiridos nas fases de aperfeiçoamento com o "cronômetro gigante".

Os atletas estarão aprendendo também novas nomenclaturas de treinamento, realizando a leitura de treinamentos no "quadro" e iniciando novas aplicações de intervalos e intensidades de treinamento.

O trabalho terrestre será realizado através de exercícios utilizando extensores de borracha para fortalecimentos da musculatura especificas, através da realização e repetição de movimentos semelhantes aos realizados na água, alem de exercícios de profilaxia para lesões de esforço repetitivo. Deverão ser realizados também exercícios que utilizem o próprio corpo do atleta como ferramenta de trabalho, alongamento e flexibilidade.

Será ampliada a participação destes atletas em competições, sendo necessário o aprendizado sobre os procedimentos para dias de competição, alimentação adequada, material necessário, redundância dos equipamentos, etc.

Serão utilizados co<mark>mo material ext</mark>ensores, colchonetes, pranchas, bóias e palmares.





Treinamento 2

Aqui serão realizados testes indiretos de controle da adaptação ao treinamento, onde será necessário o conhecimento dos atletas nos procedimentos específicos para estes testes. Prioritariamente será realizado o controle de avaliação do desenvolvimento do limiar anaeróbio, através da aplicação do "T-30", onde os atletas deverão nadar a maior metragem possível dentro do intervalo de 30 minutos. Os nadadores aprenderão a verificar a freqüência antes e após o esforço e verificarão a recuperação após o esforço. Deverão aprender também como determinar o tempo médio para cada 100m do teste, para aplicação direta nos treinamentos de melhoria do limiar anaeróbio.

Será iniciado o aprendizado avançado para utilização do cronômetro gigante no controle de intervalos de treinamento, sendo que os nadadores deverão ser capazes de realizar séries com intervalos diferentes e também realizar trabalhos onde deverão nadar e descansar dentro de determinados intervalos propostos (saída a cada "x segundos").

Trabalhos com pesos na sala de musculação poderão ser iniciados nesta fase, além dos trabalhos já realizados no treinamento 1.

O aprendizado dos procedimentos em dia de competição iniciará com a preparação psicológica, onde o atleta deverá aprender a utilização de ferramentas para controle da ansiedade, aprender a vencer e a perder.

Serão utilizados como material extensores, colchonetes, pranchas, bóias e palmares.

Treinamento 3

Os atletas da turma de treinamento 3 deverão adquirir conhecimento de testes de controle mais específicos e de mensuração direta, especialmente através do "teste de lactato" através da coleta de amostras de sangue durante o treinamento. Será iniciado também o aprendizado das táticas especificas para cada nado, metragem, adversário, competição, etc.

Para os dias de competição os atletas deverão apresentar maior domínio sobre os fundamentos aprendidos na fase anterior, principalmente sobre o controle da ansiedade.

Neste período o atleta deverá dominar a técnica dos quatro nados com maestria, preparando-se para assumir a postura de espelho para os nadadores mais novos e com menor experiência competitiva.

Trabalhos com pesos na sala de musculação deverão ser iniciados nesta fase, alem dos trabalhos já realizados no treinamento 1.

Serão utilizados como material extensores, colchonetes, pranchas, bóias e palmares.

Treinamento principal

Será realizado o aprendizado sobre o sistema de periodizaç<mark>ões</mark> e sistemas energéticos, onde os nadadores deverão assumir o conhecimento dos trabalhos propostos, realizando os mesmos com consciência de suas necessidades.





Continuarão os aprendizados avançados sobre as táticas para diversas provas e competições, sendo a principal ferramenta a análise de provas dos nadadores de classe mundial, em suas atuações em Jogos Olímpicos e Campeonatos Mundiais .

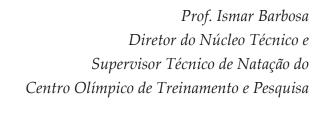
Os integrantes deste grupo serão a elite dos atletas da modalidade dentro da entidade, e para tanto, será necessária uma cobrança constante na postura perante seus colegas de treinamento, pois os nadadores da equipe de treinamento principal serão o espelho para os nadadores mais jovens e com menos experiência.

Trabalhos com pesos na sala de musculação deverão ser iniciados nesta fase, além dos trabalhos já realizados no treinamento 1.

Serão utilizados como material extensores, colchonetes, pranchas, bóias e palmares.

Importante

É prioritária a comunicação entre os responsáveis diretos dos grupos de trabalho, pois a integração entre eles para um desenvolvimento harmônico do atleta é fundamental. Os atletas serão "promovidos" para novas turmas preferencialmente após cada final de semestre.









Voleibol







Metodologia de trabalho da seção técnica de Voleibol

Público alvo

Crianças e jovens de 11 a 18 anos do sexo masculino com habilidades e disposição para o treinamento e competições de voleibol.

Divisão de turmas

Os grupos serão formados de acordo com as faixas etárias e categorias, mas será analisado também o nível técnico das atletas.

Manhã

Categoria	Frequência	Faixa Etária	Nível Técnico	Fase de Treinamento
Iniciante Pré-Mirim Mirim	Terças, Quintas e Sextas	11 a 14 anos	Iniciante	Básico
Infantil Infanto-Juvenil	Segundas, Quartas e Sextas	15 a 17 anos	Intermediário	Formação

Tarde

	Categoria	Frequência	Faixa Etária	Nível Técnico	Fase de Treinamento
	Pré-Mirim	Segundas, Quartas e Sextas	12 e 13 anos	Aperfeiçoamento	Formação
	Mirim	Segundas, Quartas, Quintas e Sextas	14 anos	Aperfeiçoamento	Formação
	Infantil	Segundas, Terças, Quintas e Sextas	15 e 16 anos	Especialização	Conexão
Ī	Infanto-Juvenil	Segunda a Sexta	17 e 18 anos	Especialização	Conexão





Sistema de ingresso na modalidade

Manhã

- Idades para ingresso: 12 a 17 anos
- Processo de ingresso
 - Avaliações através de peneira duas vezes no ano, através de indicações a qualquer momento e inscrições abertas até atingir o número específico de atletas por categoria
 - ☐ Critérios
 - ☐ 1º Faixa etária
 - ☐ 2º Condição técnica (habilidades motoras)

Tarde

- Idades para ingresso: 12 a 18 anos
- Processo de ingresso
 - Avaliações duas vezes no ano através de peneiras ou através de indicações a qualquer momento
 - ☐ Critérios
 - ☐ 1º Faixa etária
 - ☐ 2º Condição técnica (habilidades motoras)

Objetivo geral

O principal objetivo do voleibol no COTP é a detecção, seleção e promoção do talento esportivo. Martin et al. (1999) afirmam que talento é o resultado individual de um processo dependente das relações temporais existentes entre as disposições genéticas, a idade relacionada com a fase do seu desenvolvimento, as exigências de desempenho esportivo no treinamento, assim como qualidades psicológicas.

Para Böhme (2000) a detecção de talentos refere-se às medidas e meios utilizados para encontrar um número grande de indivíduos dispostos a serem submetidos à formação esportiva básica.

Kiss et al. (2004) entendem que a seleção de talentos esportivos como os meios utilizados para a determinação dos indivíduos que possuem condições de serem admitidos ou aceitos em níveis mais altos de treinamento a longo prazo (TLP), o qual objetiva um desempenho esportivo de alto nível. Kiss et al. (2004) afirmam que a promoção de talentos esportivos envolve a utilização dos procedimentos de treinamento e outras medidas para obter o desempenho esportivo ótimo, ideal em longo prazo.

Objetivos específicos

O objetivo específico do voleibol no COTP é o treinamento em longo prazo (TLP).

O TLP é o treinamento sistemático que, por meio de diferentes áreas do conhecimento, contribui para a formação desportiva de crianças, e adolescentes até atingirem a idade adulta. Deve ser elaborado





respeitando e acompanhando as fases de crescimento, desenvolvimento e maturação. Há indícios de ser responsável por construir a base para o alto rendimento.

Método

Cada faixa etária possui características particulares que devem ser observadas e respeitadas dentro de um processo de treinamento em longo prazo. A capacidade de desempenho esportivo depende dos potenciais físicos, psíquicos, técnicos, táticos e cognitivos.

O modelo de processo de treinamento que será adotado para a realização desse planejamento será o de Weineck (1999) que divide o TLP em vários níveis de treinamento.

O modelo do COTP foi adaptado de Weineck (1999), com níveis e fases do treinamento orientado para o desempenho profissional.

O enfoque deste planejamento será no treinamento juvenil abordando o período entre os 12 e 18 anos de idade.

Treinamento juvenil

O objetivo do treinamento de jovens consiste no reconhecimento da aptidão específica e no descobrimento do potencial individual em uma dada modalidade.

Treinamento básico - dos 10 aos 12 anos de idade

O treinamento com crianças deve priorizar a transmissão de valores e enfatizar a importância da prática esportiva como meio para o desenvolvimento integral dos jovens, prevenir lesões e adquirir hábitos saudáveis de vida, cuidando dos aspectos físicos e mentais. Ele é a base da preparação para o futuro cidadão.

O voleibol como instrumento da Educação Física tem sua abrangência baseada nas habilidades esportivas, condicionamento físico, saúde, atividade de lazer, relacionamento social e afetivo, desenvolvimento cognitivo e espírito competitivo. Já nesta fase do treinamento deve-se atentar ao "princípio dos estímulos progressivos".

Os objetivos desse período de iniciação esportiva, são:

OUJ	etivos desse periodo de finciação esportiva, são.
	Instrução básica voltada para a modalidade
	Aprendizagem das habilidades técnicas básicas sem a preocupação de correções, formação de uma
am	pla base mo <mark>tora</mark>
	Contato com a dinâmica de jogo
	Contato com <mark>as regras básicas</mark>
	Condição físic <mark>a geral, utilização</mark> de programas e métodos gerais de treinamento





Treinamento de formação – dos 13 aos 14 anos de idade

No treinamento na adolescência devemos priorizar a busca em direção ao aperfeiçoamento da personalidade competitiva do praticante. Os objetivos de fase estão voltados para o aperfeiçoamento esportivo:

esport	IVO:
	Aprendizagem de novas formas de aplicação das habilidades motoras com forte orientação das técni-
cas	específicas do voleibol
	Definição quanto às funções táticas
	Conhecimento tático
	Aquisição das táticas individuais
	Aperfeiçoamento da condição física geral e especial, obtenção dos pré-requisitos para o alto desem
per	nho
Treiname	ento de conexão – dos 15 aos 18 anos
	a fase mais dinâmica de um processo de TLP, compreende em geral de 2 a 4 anos (dependendo dalidade esportiva). No caso do voleibol, por ser um modalidade construída de gestos técni-

Esta é a fase mais dinâmica de um processo de TLP, compreende em geral de 2 a 4 anos (dependendo da modalidade esportiva). No caso do voleibol, por ser um modalidade construída de gestos técnicos antinaturais, o que dificulta o seu aprendizado e posterior aperfeiçoamento, esta fase pode se alongar no caso das meninas até 5 anos e nos meninos até 6 anos, tendo como base as faixas etárias que regulamentam os Campeonatos Mundiais das categorias de base.

A ênfase do treinamento neste período é o início da especialização de todos os componentes do desempenho esportivo. Os objetivos a serem desenvolvidos são:

ipe	illio esportivo. Os objetivos a serent desenvolvidos são.
	Combinação dos fundamentos
	Variação dos fundamentos
	Raciocínio tático mais elaborado
	Formas concretas e mais elaboradas de jogo
	Correções técnicas buscando o refinamento total
	Condição física geral e específica com aumento adicional e sensível da tolerância do organismo aos
esti	ímulos
	Aprimoramento da personalidade competitiva do praticante
	Conhecimento sobre o voleibol, treinamento e alimentação
	Periodização com macrociclos de um treinamento que compreendam fases preparatórias para a com-
pet	ição
	Incremento de estímulos específicos para competição e ampliação da abrangência das competições
	Assegurar estímulos abrangentes e uma recuperação dinâmica
	Avaliação das primeiras experiências com métodos espec <mark>íficos da prepar</mark> ação física (ex. das capacida-
des	s condicionantes)
	Avaliação periódica do desempenho em competições e treinamentos para observação do condiciona-
me	nto, da preparação técnica, tática cognitiva e avaliação da <mark>eficácia do trei</mark> namento empregado





A estruturação do rendimento esportivo é uma das principais condições para obtenção do resultado esportivo em qualquer modalidade. Para Fortaleza (1999) apud FARTO (2002) uma perfeita estruturação do treinamento garante não só a obtenção de resultados no âmbito mundial como procura assegurar a longevidade esportiva de nossos atletas.

O pioneiro de uma teoria científica sobre a estruturação do treinamento esportivo foi o russo I. Matveev. Atualmente existem diferentes conceitos de estrutura de treinamento e a discussão de qual é o melhor, porém todos partem da proposta inicial de Matveev, desde 1960. A estrutura de treinamento formulada pelo russo, é conhecida mundialmente por periodização do treinamento.

Particularidades	ParticularidadesPeríodo PreparatórioEtapasPreparação GeralPreparação Especial		Período Competitivo	Período Transitório
Etapas			Competição	Transição
1. Orientação do Treinamento	Criar a base para a preparação especial competitiva	Está em todos os componentes da preparação esportiva	Preparação funcional imediata para as competição	Alívio na preparação
2. Preparação Física	Desenvolvimento das capacidades motoras gerais	Desenvolvimento das capacidades motoras especiais e manutenção do nível global	Manutenção do nível da preparação geral e especial alcançado	Descanso ativo por meio de jogos e atividades aquáticas
3. Preparação Técnico-Tática	Reestruturação de habilidades motoras. Aprendizagem de novas ações técnicas	Aperfeiçoamento das ações técnicas e táticas objeto da especialidade	Polimento confirmação da variabilidade à execução das ações motoras elegidas. Elevação do pensamento tático ao maior nível	Eliminação parcial das deficiências técnicas detectadas nas competições. Estabelecer as tarefas para o aperfeiçoamento no próximo ciclo
4. Preparação Psicológica	Desenvolvimento das qualidades volitivas da personalidade	Preparação psicológica especial para as cargas de grande intensidade e a participação em competições	Garantir a predisposição especial para as competições. Modelação do treinamento	Garantir o estado emocional positivo diante das vitórias e possíveis derrotas
5. Relação Entre a Preparação Geral e Especial do Atleta	Maior conteúdo da preparação geral sobre a preparação especial	Maior conteúdo da preparação especial sobre a preparação geral	Aumenta-se ainda mais a preparação especial sobre a preparação geral	Desaparece a preparação especial e predomina em todo período a preparação geral
Dinâmica das Cargas	A quantidade dos exercícios é maior que a qualidade da execução. Predomínio do treinamento aeróbio	O ritmo de execução e a qualidade dos exercícios aumentam. Diminui a quantidade de exercícios parcialmente. O trabalho aeróbio é treinado em zonas mistas	Aumenta consideravelmente a qualidade de execução. Continua diminuindo a quantidade de exercícios. Maior utilização de treinamentos anaeróbios	Diminui a qualidade de exercícios. Treinamento aeróbio e variáveis

Síntese das particularidades dos Períodos de Matveev por Farto (2002).





Periodização das relações de formação e competição do treinamento em longo prazo

Periodização	8 a 10 anos	11 e 12 anos	13 e 14 anos	15 a 17 anos	18 a 20 anos
Em longo prazo (10 anos)	4x0	4x0	3x1	2x2	1x3
Preparatório básico	4x0	4x0	4x0	3x1	2x2
Preparatório específico	4x0	3x1	2x2	1x3	0x4
Competitivo	4x0	3x1	2x2	1x3	0x4

Periodização das preparações do treinamento em longo prazo

Periodização	8 a 10 anos	11 e 12 anos	13 e 14 anos	15 a 17 anos	18 a 20 anos
Técnica	Habilidades fundamentais (grandes jogos)	Aprendizagem das habilidades básicas da modalidade	Aprimoramento dos fundamentos básicos e variações	Ampliação das condições técnicas	Manutenção das condições técnicas adquiridas
Tática (Cognitiva)		Introdução do pensamento tático coletivo geral (grandes jogos)	Pensamento específico do jogo (sem a preocupação dos adversários)	Início do pensamento tático em função dos adversários	Pensamento tático só em função dos adversários
Física	Capacidades coordenativas (trabalho geral)	Capacidades coordenativas (trabalho geral)	Aprimoramento das capacidades coordenativas e introdução às capacidades condicionantes (trabalhar de forma lúcida)	Capacidades condicionantes (trabalhar de maneira específica)	Capacidades condicionantes (visando o potencial máximo - o alto rendimento)

SEI





Periodização é a estrutura temporal do treinamento, a organização através de períodos ou etapas. Bompa (2001) aponta que periodização é um dos mais importantes conceitos do planejamento do treinamento. Esse termo origina-se da palavra período, que é uma porção ou divisão do tempo em pequenos segmentos, mais fáceis de controlar denominadas fases.

A periodização de Matveev fundamentava a premissa de que o atleta tem que construir, manter e depois perder relativamente a forma esportiva ao longo dos grandes ciclos anuais de treinamento. Oliveira; Sequeiros; Dantas (2005) afirmam que o modelo tradicional de periodização proposto por Matveev era caracterizado pela variação ondulante das cargas de treinamento e dividido em três etapas:

- Período preparatório relativo à aquisição da forma esportiva
- Período competitivo relativo à manutenção da forma esportiva
- Período de transição responsável pela perda temporária da forma esportiva

Considerações finais

O trabalho realizado no COTP enfoca a importância do TLP para o desempenho máximo de jogadores de voleibol. Fundamentados nos estudos de Kiss, Böhme et al., podemos observar que o TLP realizado de forma planejada e sistematizado contribui para a formação de esportistas de várias modalidades esportivas. Assim desenvolvemos um planejamento de voleibol em longo prazo, com duração aproximada de 10 anos. São poucos os estudos encontrados na área de Educação Física que relacionam o TLP com o desempenho máximo em uma modalidade esportiva. Embora não possamos afirmar que seja um pressuposto para atingir a performance de alto rendimento, estudiosos do assunto acreditam que o TLP contemple a construção da base para o desempenho posterior.

Conhecer as características da modalidade, os componentes do desempenho esportivo, as fases de crescimento, desenvolvimento e maturação de crianças e adolescentes, assim como os níveis de desenvolvimento motor, são subsídios necessários para compreender a importância de um trabalho planejado e sistematizado iniciado na infância.

Prof. Fábio Augusto Broggini Supervisor Técnico de Voleibol do Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa

Revisado em 31/10/2008 Supervisor Geral: Ismar Barbosa Diagramação: Julian Aoki Romero

