



A ARTE DO TREINAMENTO ESPORTIVO: CRIAÇÃO DE UM SISTEMA DE TREINO PARA AS PROVAS DE FUNDO NO ATLETISMO

Pesquisador(es): ANTONIO, Dayanne Sampaio; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Bacharelado em Educação Física

Área: Ciências da Vida e da Saúde

Resumo: O presente trabalho foi realizado buscando discutir princípios básicos de planejamento e controle para o desempenho esportivo. Seu objetivo foi o de propor um sistema, composto por seus subsistemas, baseado na Teoria Geral dos Sistemas para as provas de corrida de longa distância do Atletismo. Essa teoria justifica-se pela necessidade de avaliar a organização do treinamento como um sistema aberto devido ao ambiente de incerteza e complexidade, onde o treinador possui uma racionalidade limitada ao lidar com informações incompletas e fragmentadas. Também, pela necessidade de identificação das variáveis influenciadoras disponíveis e pela importância da utilização de mecanismos de feedback que devem ser utilizados em todos os momentos. O sistema proposto considera o treinador o facilitador e integrador de todas as ações e atitudes a serem realizadas nos subsistemas de planejamento, execução e controle. O subsistema de planejamento foi composto pelas avaliações sobre o comportamento motor, de saúde geral e específicas do desempenho, onde são determinados os métodos, meios e cargas aplicadas pela definição dos seus componentes. No subsistema de execução buscou-se a adaptação a partir da regulação das cargas e ajuste dos objetivos. No subsistema de controle utilizaram-se registros de formas diretas, operacionais e periódicas que mais apresentaram semelhanças com as demandas do esporte. A contribuição principal é percebida pelo registro que permite ampliar discussões entre acadêmicos, gestores e treinadores sobre sistemas de treinamento específicos.

Palavras-chave: Atletismo. Provas de fundo. Sistema de treino. Treinamento Esportivo. Gestão Esportiva.

E-mails: dayanne.sampaio@unoesc.edu.br; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br