

Planejamento ao longo da temporada

A palestra que apresentaremos enfoca discussões atualizadas dos principais aspectos metodológicos que orientam o processo de preparação de futebolistas e que os conceitos científicos e teóricos apresentados possam contribuir com os técnicos e preparadores físicos que militam na área, melhorias na efetividade do seu trabalho pedagógico.

Acreditamos que o conhecimento das etapas de organização, planejamento e estruturação do processo de preparação desportiva são considerados fundamentais na execução de qualquer tipo de treino, não só em temporadas competitivas, mas em todo o processo de formação do jovem praticante.

Algumas dificuldades são observadas pelos preparadores físicos no planejamento e organização e prescrição dos treinos, como o calendário do futebol brasileiro, devido ao seu grande período competitivo, e principalmente com o escasso tempo destinado a sua preparação (pré – temporada), e aliado a isso, a participação de várias competições simultaneamente, dificultando aos treinadores e preparadores físicos a melhoria de sua performance desportiva com um mínimo de lesões. O acompanhamento da forma desportiva torna-se, portanto, relevante para o delineamento das cargas, mas o controle da carga aplicada e a comparação com a programada são importantes, pois podem existir diferenças entre as duas. A variação das cargas aplicadas na semana é o que parece contribuir para o aumento do desempenho, principalmente quando se observa uma correta recuperação com alternância de cargas intensas e leves. A monitorização dos treinos deve ser feita diariamente durante o ciclo anual de treino, referenciado pelo controle quantitativo (volume) e qualitativo (intensidade) do treinamento.

Diante deste contexto, os meios de treinamento (exercícios) devem ser selecionados, classificados e entendidos pelos atletas como fundamentais para a melhoria de seu desempenho.

Portanto nesta palestra nosso objetivo inicial será apontar a importância das etapas de preparação para a melhoria do desempenho desportivo e sua manutenção

durante a etapa de competição. As discussões nos reportará ao processo do controle da carga de treinamento bem como suas respostas de adaptação na preparação de futebolistas e, por fim, apresentar uma proposta de organização das cargas no microciclo de treinamento de futebol, nas diferentes etapas de preparação.