

# **PREPARAÇÃO DESPORTIVA MODERNA “ASPECTOS DO CALENDÁRIO DE COMPETIÇÕES”**

**Antonio Carlos Gomes, PhD**

## **O CALENDÁRIO DESPORTIVO E A PREPARAÇÃO PARA AS COMPETIÇÕES**

Ultimamente no desporto mundial aconteceram mudanças consideráveis no calendário de competições. Na maioria das modalidades houve um aumento no número de competições, o que mostra que no ciclo anual o desportista de alto rendimento em algumas modalidades como o Futebol, chega a participar durante o ano de 70-80 jogos na temporada, caracterizando assim, um aumento considerável na quantidade de dias destinados ao sistema de competições. Em algumas modalidades o número de competições e de dias praticamente não mudou com relação há dez anos atrás, suas federações vêm mantendo o calendário estável.

Ao realizar uma análise criteriosa em certas modalidades desportivas, encontramos um volume de competições que pode chegar a 90-100 largadas no ciclo anual como é o caso do ciclismo. Portanto! A teoria do treinamento desportivo atual ainda não apresenta subsídios teóricos suficientes para explicar tal fenômeno.

A teoria das competições desportivas vem se desenvolvendo de forma unilateral, analisando principalmente as leis da atividade competitiva próprias à modalidade específica.

As pesquisas relacionadas com a atividade competitiva na sua maioria estão orientadas para o estudo das características técnico-táticas, alguns fatores funcionais que asseguram a capacidade de trabalho dos desportistas carecem de maior atenção. Outros problemas relacionados com as competições, como os meios e métodos de preparação do desportista, normas básicas da formação ótima do sistema de competições desportivas, meios de recuperação, controle da carga de treinamento e etc, necessitam de mais estudos.

Ao mesmo tempo a tendência principal na preparação dos desportistas de alto rendimento e a intensificação de todo o sistema, o qual poderá ser realizado efetivamente somente pela evolução da preparação competitiva. As competições passaram a ser consideradas de um lado objetivas, de outro, meio de preparação. A participação nas competições tem como objetivo avaliar todos os aspectos de preparação dos desportistas, pois nestas são manifestadas muitas capacidades e possibilidades funcionais do homem na mesma unidade de tempo.

As diversas cargas competitivas e de treinamento exercem influência sobre o organismo, As cargas de treinamento asseguram uma reestruturação funcional profunda do organismo, Já a carga competitiva favorece a intensificação de todos os processos fisiológicos e a elevação de seu nível. Em função disso, no sistema de treinamento desportivo devemos destacar o método competitivo, cuja idéia consiste no aproveitamento das competições com intervalos curtos (2-5 dias), no lugar do treinamento intensivo especializado. Constata-se, que quanto mais alto for o resultado desportivo dos atletas de alto rendimento, mais difícil fica para aumentar as reservas do organismo e como conseqüência, a elevação dos níveis de capacidade de trabalho. As mudanças acontecem no organismo do desportista no decorrer das competições.

As competições criam uma adaptação fisiológica e emocional especializada, o que pode ser favorecido nas sessões de treinamento. Por isso, as competições são consideradas uma das formas mais importantes na preparação do desportista. Além disso, durante as competições deverão ser aperfeiçoadas as habilidades teórico-táticas. Sendo assim, o

sistema de competições desportivas é um fator de direção do processo de treinamento, por meio do qual é possível regulamentar a aquisição da forma desportiva conforme os períodos das principais competições.

Na preparação dos desportistas de alto rendimento devemos incluir vários tipos de competições com objetivo de preparar o desportista para as competições principais da temporada ou de ciclos maiores como é o caso do ciclo olímpico de quatro anos. Desta forma, destacamos quatro níveis de competições:

1. **Competição de preparação**, esta tem como objetivo principal à adaptação dos desportistas às condições competitivas, elaboração do esquema técnico-tático racional da atividade competitiva, experiência, melhora do nível de preparação e controle da preparação pré-competitiva.
2. **Competições de controle**, Nestas avalia-se as capacidades do desportista, nível de sua preparação, eficácia da etapa anterior de preparação. Com base nestas informações são elaborados os programas futuro de treinamento. As funções de controle exercem tanto as competições oficiais, como as organizadas especialmente.
3. **Competições eliminatórias**, de acordo com os resultados são selecionadas os atletas/equipes e seleções que vão participar dos programas individuais para competições principais.
4. **Competição principal** objetiva a conquista maior, que é a vitória. Os desportistas e equipes deverão ser orientados para os resultados máximos e mobilização de suas capacidades e funções. O número destas competições deverá ser 2-4 ao máximo por ano, com um mês de intervalo entre estes. Estes culminam coroadando macrociclos ou todo o processo de preparação de muitos anos. Em função disso, a preparação competitiva racional deverá preparar o desportista ou a equipe para a competição alvo do ano.

Ao elaborar o sistema de preparação desportiva o treinador em primeiro lugar, deve levar em consideração entre outros fatores, o sistema de competições o qual o atleta/equipe pretende participar. O sistema de competições na atualidade, influência diretamente na construção do sistema de preparação o qual deve ter bem definido o conteúdo dos trabalhos a serem distribuídos ao longo da temporada competitiva.

### **Referências Bibliográficas**

01. BITCHKOV, A. A. **Formação do treinamento de fundistas de alto nível considerando a adaptação temporal e climática**. Moscou: Tese de doutorado, Instituto de pesquisas científicas da cultura física, 1988.
02. CHUSTIN, B. N. **Modelo no esporte de elite**. Moscou, Academia da cultura física, 103 p., 1995.
03. DONSKOI, D. D; ZATSIORSKI, V. M. **Biomecânica**. Moscou: Fizcultura e Sport, p. 264, 1979.

04. DOROTCHENKO, N. I. **Pesquisa das cargas de treinamento e competitivas no sistema de preparação dos corredores de alto nível nas distâncias de meio-fundo e fundo.** Moscou: Tese de doutorado, Instituto de pesquisas científicas da cultura física, 1976.
05. FILIN, V. P. **Conceitos principais do sistema de preparação dos desportistas nas modalidades cíclicas relacionadas com a resistência.** Moscou: Instituto de pesquisas científicas da cultura física, 1987.
06. GOMES, A. C; ARAÚJO FILHO, N. P. **Cross training.** Londrina: Editora Cid, 135 p., 1992.
07. GOMES, A. C; ZAKHAROV A. **Ciência do Treinamento Desportivo.** Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.
08. GOMES, A. C. **Treinamento Desportivo-Estruturação e Periodização.** Porto Alegre: Art med, 2002.
09. GUILIAZOVA, V. B. **Pesquisas dos parâmetros das cargas nos grandes ciclos do treinamento (materiais de análise das características quantitativas das cargas de treinamento nas modalidades cíclicas esportivas).** Moscou: Tese de doutorado, Instituto de pesquisas científicas da cultura física, 1977.
10. HARRE, D. **Principes of sport training.** Berlim: Sport verlarg, 1982.
11. MANSO, J. M. G; VALDIVIELSO, M. N; CABALLERO, J. A. R. **Planification del entrenamiento deportivo.** Madrid: Gymnos, editorial deportiva S.L, 169 p., 1996.
12. MANSO, J. M. G; VALDIVIELSO, M. N; CABALLERO, J. A. R. **Bases teóricas del entrenamiento deportivo, principios y aplicaciones.** Madrid: Gymnos, editorial deportivo, S.L, 518 p., 1996.
13. MATVEEV, L. P. **Preparação desportiva.** São Paulo: FMU, 1996.
14. MATVEEV, L. P. **Avaliação da capacidade de trabalho especial dos desportistas de várias modalidades.** Moscou: Esporte Soviético, p. 291, 1993.
15. MATVEEV, L. P. **Fundamentos do treinamento esportivo.** Moscou: Fizcultura e Sport, 1977.
16. OZOLIN N.G. **Sistema contemporâneo do Treinamento Desportivo.** Editora Cultura Física e Esporte, Moscou, 1970.
17. VOLKOV, N. I. **Troca energética e capacidade de trabalho do homem nas condições da atividade muscular.** Moscou: Tese de doutorado, Instituto de pesquisas científicas da cultura física, 42 p., 1969.
18. VOLKOV, N. I.; KARASSEV, A. V; KHOSNI, M. **Teoria e prática do treinamento intervalado.** Moscou: Academia Dzenjinski, 1995.