

Treino em imagens

Escrito por Sebastião Mota
Segunda, 02 Dezembro 2013 09:16



Esta semana o tema a apresentar é dedicado ao exercício. Será feito em formato de listagem, em imagens, agrupados nos seguintes temas: Treino da força com cargas, treino da força sem cargas, pliometria e velocidade.

Para Castelo (2002), quem não dominar a construção e aplicação correctas do exercício de treino não poderá dominar o processo de evolução desportiva do atleta ou da equipa.

Não vale mesmo a pena estruturar planeamentos anuais, periodizações, microciclos ou sessões de treino se não se compreender a unidade("célula") base de programação de todo o processo de treino desportivo, isto é, se o treinador não dominar de forma absoluta e eficiente o que lhe está próximo ou seja a operacionalidade do seu dia a dia.

Devemos encarar o exercício como uma ferramenta que o treinador utilizará com a maior mestria possível. O exercício é por si mesmo um meio e não um fim a atingir.

Hegedus (1984), diz-nos também que os exercícios devem estar orientados para as características da competição, quer na sua estrutura, quer no seu carácter funcional, aumentado e aperfeiçoando, através da sua realização sistemática, as qualidades exigidas.

Uma boa semana para todos
Sebastião Mota

Pode ver o artigo " [Treino em imagens](#) " em pdf, aqui.

Treino em imagens

Escrito por Sebastião Mota

Segunda, 02 Dezembro 2013 09:16

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#).