



DA ANTIGUIDADE ATÉ AOS DIAS DE HOJE

Patrícia Simões

Agosto, 2023

DA ANTIGUIDADE ATÉ AOS DIAS DE HOJE

O conceito de treino teve o seu desenvolvimento dentro da sociedade Grega do Séc. V a.C

Grandes pensadores Gregos, com Sócrates e Platão, atribuíam uma importância particular ao exercício físico para construção de corpos bonitos e robustos.

Foi nesta época que se identificaram as primeiras preocupações com o rendimento dos atletas. A alimentação, o repouso e a massagem constituíam os factores que ajudavam os atletas a terem boas participações nos torneios.

Com isto surgiu um modelo primário de organização do treino em ciclos. Denominado de “os TETRAS”.

Antigamente, a educação dos jovens deveria assentar na educação do corpo e só mais tarde no saber intelectual e artístico. Havia uma valorização dos professores de ginástica como responsáveis pela construção de corpos fortes e belos, contribuindo assim para a formação da juventude. Havia também o reconhecimento social do atleta que obtinha as vitórias

desportivas (em particular nos Jogos Olímpicos). Por fim era usada a prática desportiva para preparação militar.



Entretanto, a partir do Séc. V a.C, o desporto foi colocado num segundo plano na sociedade grega. Foi valorizada a educação intelectual, muito por influência de novos padrões sociais, relacionados com a estabilidade política desta época. Mesmo assim a prática desportiva não deixou de ter continuidade. Os

Jogos Gregos tiveram um contributo muito forte, para que o desporto continuasse a ser reconhecido. O desporto com a decadência de Atenas, foi retirado do plano educativo e passou a ser posto em prática apenas para fins de saúde.

O Jogos Olímpicos, nasceram com o intuito de unificar e solidificar a solidariedade entre as várias cidades-estado da Grécia. Idêntico aos dias de hoje, os Jogos disputavam-se de 4 em 4 anos, e todos aqueles que quisessem participar nos Jogos, tinham que apresentar estas condições:

- Ser Grego.
- Comprometer-se a treinar durante 10 meses.
- Chegar com um mês de antecedência, para uma avaliação dos dotes competitivos que permitiam aceder aos Jogos.

Quem vencesse os Jogos, tornava-se um herói nacional, sendo homenageado pela cidade a que pertencia.

A estruturação do treino dos atletas era feita em formato TETRAS, feitos pela seguinte sequência:

- 1º Dia – Treino suave (preparação)
- 2º Dia – Treino muito intenso
- 3º Dia – Descanso ou Treino suave
- 4º Dia – Treino de intensidade média

Esta estrutura é dos primeiros indicadores de um planeamento de treino que se conhece.

15 Séculos após a finalização dos Jogos Olímpicos da Antiguidade, os jogos foram restaurados, pelo Barão Pierre de Coubertin, que fundou o Comité Olímpico Internacional em 1894, em Paris. E com os Jogos Olímpicos Modernos, surgiu o desenvolvimento do conhecimento que hoje se tem sobre o planeamento de treino. Nesta era assistiu-se à evolução dos conceitos da organização do treino.



É do Atletismo que se destacam os contributos iniciais para a sistematização dos métodos de treino. Estes contributos vieram de várias escolas de treino, nomeadamente as escolas, Inglesa, Americana e Finlandesa. Uma das outras inovações importantes, desta altura foi a criação do conceito tempo training, onde a origem se julga ser da escola finlandesa, que consiste na prática de distâncias mais curtas que a da competição, percorridas a velocidades mais elevadas.

Estes avanços permitiram aos atletas Americanos, ter uma vantagem em relação aos atletas Europeus, neste período.

Em 1930 o treinador Lauri Pihkala, juntamente com outros autores, editou um livro, onde foram apresentados alguns princípios de planeamento de treino. Estes defendiam:

- A necessidade de alternância entre volume e intensidade.
- Que o treino específico deveria assentar numa ampla base de treino geral.
- Que o treino deveria ser caracterizado por uma alternância entre treino e a recuperação

Com base nestes princípios, houve um aumento da frequência semanal dos treinos e aumento de qualidade do treino. Mas mesmo assim a carga de treino continua a não ser quantificada de forma objectiva.

Gosta Holmér, introduziu um método de treino do Fartlek, onde apresenta como alternativa às ideias do treino curto e intenso, a ideia de treino médio e prolongado, procurando aumentar a duração das sessões de treino e evitar serem atingidos valores excessivos de exaustão muscular.

Com todos estes métodos, de todos estes treinadores (que mais tarde viria a ser chamado, treino por intervalos), constituiu uma grande revolução na preparação dos atletas de todas as modalidades desportivas.

Em 1916, Boris Kotov, produziu um documento, onde pela primeira vez, era defendida a necessidade do treino ser desenvolvido durante todo o ano e sem interrupções. Kotov apresentou uma programação do ano inteiro, dividida em 3 fases:

- Geral
- Preparatório
- Específico

Com o passar do tempo, várias concepções de treino foram ganhando vida. Houve um treinador em específico e a quem muitos chamam do pai da ciência do treino, o russo Lev Pavlovich Matveyev, que defendeu, que a periodização do treino deveria estar baseada nas variáveis:

- O calendário das competições
- As condições climatéricas
- As fases necessárias para a construção da “forma desportiva” dos atletas

Matveyev defendia também a existência de três fases distintas no desenvolvimento da forma de qualquer atleta:

- Fase de construção
- Fase de estabilização
- Fase de perda temporária dessa mesma forma



Matveyev dividia a época em períodos, a abordagem metodológica que tinha era a de que se deveria dar prioridade ao aumento do volume no período preparatório e à intensidade no período competitivo, predominando na primeira etapa do período preparatório os meios gerais e devendo-se, com o aumento da intensidade, introduzir os meios específicos de treino. Com muito trabalho de investigação, permitiu a Matveyev determinar as condições em que se processavam as adaptações biológicas perante diferentes estímulos de treino, dando um contributo muito grande para a Metodologia do Treino.

Em 1976, o mundo do treino toma conhecimento de novos processos de controlo da carga de treino e dos seus efeitos no organismo do atleta, há muito aplicados, de forma secreta na República democrática Alemã.

A definição das zonas óptimas de intensidade de treino e uma adequação de volumes ao desenvolvimento da capacidade e potência aeróbia e anaeróbia permitiram que fossem realizados maiores volumes de carga. Estabeleceram-se relações sólidas entre períodos de treino e as adaptações produzidas no organismo, permitindo que surgissem modelos de periodização com graus de especificidade elevados, de modalidade para modalidade.

Entretanto, decorrente de toda esta evolução, há fortes críticas aos modelos de periodização, devido ao desajustamento manifestado na preparação dos atletas de alto rendimento. As razões deste descontentamento no final do século XX foram:

- Conhecimento que as respostas dos atletas às cargas de treino têm um carácter individualizado, o que significa adaptações típicas de cada organismo perante as magnitudes e tipos de carga
- Torna-se difícil generalizar modelos de periodização devido ao carácter específico de cada modalidade
- As exigências dos quadros competitivos conduzem à definição de uma maior qualidade de treino
- Aumento da carga específica em atletas de alto rendimento

Nos dias de hoje

Entretanto nos dias de hoje, temos muitos métodos de treino, com várias intensidades, com vários volumes e onde podemos usar vários tipos de treinos, para chegarmos a um objectivo. Periodização e individualização são dois aspectos muito importantes, se um atleta quer chegar mais longe, sem condicionantes (lesões, overtraining, etc..). Hoje em dia já temos quase ou mesmo todos os segredos para planear um bom treino, agora falta perceber mais sobre como os nossos atletas podem recuperar mais rápido e melhor! Sabemos que tão ou mais importante que os treinos, é a recuperação dos atletas, de nada adianta ter o melhor treino do mundo, se o atleta não prioriza a sua recuperação. Disto falamos de sono, alimentação, repouso, etc.



