



Pré-temporada Esportiva: influencias Físicas, Técnicas e Psicológicas no rendimento.

André Luiz M. Carvalho
Ruan Gabriel Moraes
Prof. Dr. Aurélio Oliveira

Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa - Paraná



INTRODUÇÃO

A pré-temporada é fundamental para atletas de alto rendimento porque melhora a parte física, técnica e psicológica para toda a temporada. Nesse período, o foco está no desenvolvimento das capacidades físicas (força, resistência, velocidade), na prevenção de lesões e no ajuste progressivo das cargas de treino. Do ponto de vista científico, a pré-temporada auxilia na aplicação do princípio da periodização do treinamento, organizando as fases de adaptação e a otimização do desempenho (BOMPA, 2002). Também contribui para melhorar a capacidade aeróbia e anaeróbia, reduzir riscos de lesão e aumentar a eficiência neuromuscular (KRAEMER; FLECK, 2006). Nesse momento, também são ajustados os aspectos táticos e técnicos, fundamentais para o desempenho coletivo (WEINECK, 2003).

OBJETIVO

Analisar como a pré-temporada bem estruturada influencia os aspectos físicos, técnicos e psicológicos no rendimento durante a temporada. Impacto da pré-temporada no rendimento esportivo, como procedimento técnico: levantamento de dados.

METODOLOGIA

Impacto da pré-temporada no rendimento esportivo, como procedimento técnico levantamento de dados.

REVISÃO DE LITERATURA

- A pré-temporada é o período de treinamento que antecede uma temporada de competições, destinado à preparação integral do atleta.
- Normalmente, possui duração entre quatro e seis semanas e pode ser organizada por meio de macrociclo, mesociclo e microciclo.
- As primeiras semanas priorizam mobilidade, força geral e adaptação; depois, avançam para capacidades metabólicas, potência, força e conteúdos mais específicos da modalidade.
- As principais valências físicas trabalhadas são força, resistência, velocidade, flexibilidade, coordenação, agilidade e equilíbrio.
- Os microciclos organizam a semana de treinamento e permitem controlar cargas, momentos de maior esforço e recuperação (BOMPA, 2002; KRAEMER; FLECK, 2006).
- A preparação também envolve aspectos técnicos, táticos e psicológicos, além da atuação integrada da comissão técnica

CONCEITO DE ESPORTE

ANO	AUTOR	DEFINIÇÃO
1912	Pierre de Coubertin	O esporte é o culto voluntário e habitual do esforço muscular intensivo, associado à formação moral, educacional e ao desejo de progresso.
1972	Norbert Elias	O esporte é composto por “exercícios corporais competitivos em formas altamente reguladas”, caracterizando-se como uma disputa controlada e socialmente organizada.
1978	Allen Guttmann	Define o esporte moderno por sete características: secularização, igualdade de oportunidades, especialização, racionalização, burocratização, quantificação e busca por records.
1986	Eric Dunning	Atividade competitiva institucionalizada que permite a busca da excitação controlada dentro de regras socialmente aceitas, sendo produto do processo civilizador.
2001	Manuel Sérgio	Manifestação da motricidade humana que envolve superação, transcendência, competição e desenvolvimento integral da pessoa.
2001	Conselho da Europa	Toda forma de atividade física que, por participação organizada ou não, objetiva melhorar a condição física e mental, desenvolver relações sociais ou alcançar resultados em competições.
2013	Sebastien Darbon	Prática organizada baseada em regras, espaços específicos, medição precisa do tempo e desempenho, integrados em uma rede institucional.

Fonte: Inteligência Artificial.

FISICO- TECNICO- TATICO

A pré-temporada deve integrar o desenvolvimento físico, técnico e tático. O treinamento busca aprimorar força, resistência, velocidade, flexibilidade, coordenação e agilidade, criando condições para suportar as demandas da temporada e ajudando na prevenção de lesões (TUBINO; MOREIRA, 2003).

Nas modalidades coletivas, os trabalhos físicos podem ser associados a situações próximas da realidade do jogo, como jogos com espaços reduzidos. Essa integração favorece a tomada de decisão, a compreensão do jogo e a execução dos gestos técnicos mesmo sob fadiga (WEINECK, 2003).

A organização das cargas deve ser progressiva, respeitando a individualidade dos atletas e buscando melhor adaptação ao treinamento e melhor desempenho

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pré-temporada é fundamental para preparar o atleta de forma completa, desenvolvendo suas capacidades físicas, técnicas e psicológicas, além de reduzir o risco de lesões e melhorar o desempenho. Um planejamento bem estruturado, com treinos organizados e progressivos respeitando a individualidade de cada atleta, influencia diretamente o sucesso ao longo da temporada, proporcionando melhores resultados individuais e coletivos.

REFERÊNCIAS

Tudor BOMPA, Tudor O. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2002. William J. Kraemer KRAEMER, William J.; FLECK, Steven J. Treinamento de força para o esporte. Porto Alegre: Artmed, 2006. Jürgen Weineck WEINECK, Jürgen. Treinamento ideal. 9. ed. São Paulo: Manole, 2003.