

APOSTILA DE CONTEÚDO DO 1º BIMESTRE 9º ANOS 2024

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORES: VANDERLUCIO GUERREIRO

DO TREINAMENTO ESPORTIVO

TREINAMENTO ESPORTIVO: Processo ativo complexo regular planejado e orientado para melhoria do aproveitamento e desempenho esportivo. (Carl, 1989)

OS 7 PRINCÍPIOS DOS TREINAMENTO SÃO:

- 1- Individualidade biológica
- 2- Adaptação
- 3- Sobrecarga
- 4- Continuidade
- 5- Interdependência volume x intensidade
- 6- Especificidade
- 7- Reversibilidade

1- PRINCÍPIO DA INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA

- “Fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz que com que não existam pessoas iguais entre si.”(TUBINO, 1984).

Para ser um campeão temos de levar em considerações duas coisas importantes em um indivíduo:

Genótipo: Carga genética transmitida à pessoa e que determinará preponderantemente diversos fatores (composição corporal, biotipo, altura máxima esperada, força máxima possível e percentual de fibras musculares dos diferentes tipos).

Fenótipo: capacidades ou habilidades expressas envolvidas no genótipo

2- Princípio da Adaptação: todas as pessoas possuem um **estado de equilíbrio** denominado **homeostase**. Toda vez que realizamos um exercício físico, estamos de certa forma, impondo um estresse fisiológico e psicológico ao organismo.

3- Princípio da Sobrecarga

Esse princípio anuncia que a sobrecarga do treinamento deve ser progressiva, entretanto, é necessário planejar momentos de baixa intensidade a fim de oferecer momentos de recuperação ao organismo.

4- Princípio da Continuidade

Este princípio rege que a atividade física deve ser realizada continuamente, sem interrupções.

A interrupção de qualquer tipo de atividade física leva o organismo ao retorno à situação inicial (antes do início do programa), ou seja, será necessária uma retomada dos níveis iniciais de intensidade e volume.

5- Interdependência volume x intensidade

Este princípio diz que há duas variáveis de treino:

VOLUME: aumentando a distância na caminhada, o número de repetições de um exercício de ginástica, o tempo de duração de um passeio de bicicleta, estaremos lidando diretamente com o volume de treinamento.

INTENSIDADE: passando a correr a mesma distância em tempo menor, aumentando a carga de exercícios com pesos ou diminuindo o tempo de descanso entre uma execução e outra estaremos alterando a intensidade de trabalho.

6- Princípio da Especificidade: As pessoas possuem constituições e anseios diferentes, alguns desejam emagrecer outros ganhar massa muscular ou apenas condicionamento físico. Embora esta relação possa existir, o princípio da especificidade determina que os corredores devem correr, nadadores devem nadar, etc.,

7- Princípio da Reversibilidade: Este princípio complementa o anterior e, provavelmente, possibilitará uma maior compreensão das consequências da ausência de regularidade em um programa de atividades físicas. Todos os benefícios adquiridos em vários meses de treinamento podem ser perdidos em poucas semanas de inatividade. Para alguns especialistas, estes benefícios se perdem em três semanas e totalmente em dez.

Esteróide Anabolizante

O que é Esteróide Anabolizante?

Os esteróides anabolizantes, criados na década de 1930, são substâncias que provocam no corpo humano efeitos semelhantes à testosterona. Nesse sentido, eles aumentam a concentração de proteína nas células, sendo de grande ajuda para o crescimento da massa muscular, sobretudo nos músculos esqueléticos. Além disso, os esteróides anabolizantes, tanto quanto a testosterona, são capazes de produzir efeitos diferentes nos corpos de homens e mulheres. Dessa forma, observa-se o crescimento de pêlos em todo o corpo, bem como o crescimento das cordas vocais, que faz com que a voz se torne mais grave.

Efeitos Colaterais dos Esteróides Anabolizantes

Os efeitos colaterais dos esteróides anabolizantes são extremamente numerosos. Muitos deles provocam danos severos e irreversíveis, de modo que, sabendo o que é esteróide anabolizante e todas essas consequências, deve-se desmotivar o uso desnecessário dessas substâncias.

Dentre os efeitos colaterais mais conhecidos estão as influências sobre as características tipicamente masculinas, que se manifestam de modo diferente em homens e mulheres.

Nas Garotas:

- Pelo Facial
- Engrossamento da Voz
- Aumento de pelos no corpo
- Irregularidade menstrual
- Aumento de apetite
- Crescimento do clitóris
- Diminuição dos seios

Nos Garotos:

- Aparecimento de mamas
- Redução dos testículos
- Impotência
- Diminuição da contagem dos espermatozoides
- Calvície
- A ginecomastia, isto é, o desenvolvimento das mamas nos homens
- **Em Ambos:**
 - Acnes
 - Queda do cabelo
 - Distúrbios da função do fígado
 - Tumores no fígado
 - Explosões de ira ou comportamento agressivo
 - Alucinações
 - Coágulos de Sangue
 - Retenção de líquido no organismo
 - Aumento da pressão arterial
 - Risco de adquirir doenças transmissíveis (AIDS, Hepatite)

Doping

Doping é o uso de drogas ou de métodos específicos que visam aumentar o desempenho de um atleta durante uma competição.

A palavra "*doping*" é de **origem inglesa, usada no turfe**, significa injeção ilícita de uma droga estimulante aplicada no animal de corrida a fim de assegurar-lhe a vitória.

O doping é proibido nos esportes porque, além de prejudicar a saúde, trata-se de uma conduta antiética do atleta ao proporcionar uma vantagem competitiva desleal em relação aos outros atletas.

REGRAS BÁSICAS DO VOLEIBOL

Altura da Rede

Acima da linha central, é postada uma rede a uma altura de 2,43m para homens ou 2,24m para mulheres.

O JOGO

O voleibol é um jogo em que os jogadores usam as mãos para tocar a bola. Porém, não é permitido segura-la ou carrega-la. Controlada apenas por toques das mãos, a bola deve ser lançada para o campo adversário, e vice-versa, por cima da rede que divide os dois campos, até que a bola toque o chão.

O jogo inicia com a bola sendo lançada para o campo do adversário por um jogador que se coloca atrás da linha de fundo de seu campo. Este lançamento é chamado saque. No saque a bola deve ser golpeada e não lançada.

Ao contrário de muitos esportes coletivos, tais como o futebol ou o basquete, o voleibol é jogado por pontos, e não por tempo. Cada partida é dividida em sets que terminam quando uma das duas equipes conquista 25 pontos.

Deve haver também uma diferença de no mínimo dois pontos com relação ao placar do adversário - caso contrário, a disputa prossegue até que tal diferença seja atingida. O vencedor será aquele que conquistar primeiramente três sets.

O jogo termina quando um time completa três sets vencidos, cada partida de voleibol dura no máximo cinco sets. Se isto ocorrer, o último recebe o nome de Tie-Break e termina quando um dos times atinge a marca de 15, e não 25 pontos. Como no caso dos demais, também é necessária uma diferença de dois pontos com relação ao placar do adversário.

Como é chamada o último ponto de cada set? **Set Point**

Como é chamado o último ponto que encerrará o jogo? **Match Point**

Como é chamado o ponto direto de saque? **Ace**

COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES

Cada equipe é composta por doze jogadores, dos quais seis estão atuando na quadra e seis permanecem no banco na qualidade de reservas.

DISPOSIÇÃO DOS JOGADORES

Os seis jogadores de cada equipe são dispostos na quadra do seguinte modo:

No sentido do comprimento, três estão mais próximos da rede (jogadores de ataque que estão nas posições 2, 3 e 4) e três mais próximos do fundo (jogadores de defesa que estão nas posições 1, 6 e 5).

SUBSTITUIÇÃO

A substituição é um ato no qual um jogador, já registrado pelo Apontador (a), entra no jogo para ocupar a posição de outro jogador, que deverá sair da quadra de jogo (exceto para o Líbero). Uma substituição requer a autorização dos árbitros. As substituições são limitadas: cada técnico

pode realizar no máximo seis por set, e cada jogador só pode ser substituído uma única vez, devendo necessariamente retornar à quadra para ocupar a posição daquele que tomara originalmente o seu lugar.

LÍBERO

É um jogador com características exclusivamente defensivas. Só pode jogar atrás da linha dos 3 metros, e não pode executar nenhuma ação atacante na zona do campo onde lhe é permitido jogar. Tem a cor do uniforme diferente dos demais jogadores em quadra, para facilitar a sua identificação.

RODÍZIO

O rodízio no Voleibol é o ato no qual os jogadores de uma equipe rodam na quadra, no sentido horário, trocando uma posição em relação a ocupada anteriormente.

Quando ocorrerá o rodízio?

O rodízio ocorre todas as vezes que uma equipe marca um ponto após o saque da equipe adversária. Ou seja, se sua equipe marcou um ponto após o saque do adversário, sua equipe deve rodar uma posição, no sentido horário. Já se sua equipe marcou um ponto após um saque de sua própria equipe, o rodízio permanece como está.

Falta de Posição no Voleibol

Uma equipe comete uma falta de posição no Voleibol se um jogador não ocupa sua posição correta no momento em que a bola é golpeada pelo sacador.

Consequências da Falta de Posição

A equipe que comete uma falta de posição no Vôlei é sancionada com um ponto e a equipe adversária terá o direito ao próximo saque.

Além disso, o posicionamento dos jogadores da equipe faltosa deverá ser corrigido.

QUAIS SÃO OS SISTEMAS TÁTICOS DO VOLEIBOL?

Os principais Sistemas Táticos do Voleibol são o 6x0, o 4x2 e sistema 5x1.

SISTEMA 6X0 DO VOLEIBOL

O Sistema Tático 6x0 do Voleibol é um sistema tático usado na iniciação esportiva ao Voleibol, principalmente para crianças até 12 anos de idade.

SISTEMA 4x2 SIMPLES DO VOLEIBOL

O Sistema Tático 4x2 do Voleibol é um sistema tático mais avançado em relação ao Sistema 6x0, pois nele já há jogadores especialistas em determinadas funções em quadra.

SISTEMA 5x1 DO VOLEIBOL

O Sistema Tático 5x1 do Voleibol é um sistema tático muito avançado, usado por equipes bem treinadas e equipes profissionais. O Sistema 5x1 é o Sistema Tático do Voleibol mais usado no mundo.

SISTEMA DE DEFESA

Sistema de recepção em "W" aberto e fechado

É o sistema de recepção utilizado por equipes iniciantes. O levantador fica isolado, e os outros 5 jogadores ficam em suas posições, assim formando um "W" na quadra para defender o saque do time adversário.

Sistema de recepção em semicírculo

Sistema V (vê) com 3 receptores

O levantador, o atacante de meio e o atacante oposto são liberados, portanto, as ações de recepção do saque adversário ficam sempre sob a responsabilidade dos dois receptores principais mais o defensor central. A estrutura geralmente tem a forma de "V" ou "V" invertido.

FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL

Saque - É o fundamento que dá início a partida, pode ser feito por cima (flutuante, viagem ao fundo do mar) ou por baixo (simples ou jornada nas estrelas).

Recepção - Acontece após o saque, a técnica usada para fazer a recepção é a MANCHETE e o objetivo do jogador que faz a recepção é colocar a bola na mão do levantador.

Levantamento - Acontece após a recepção, a técnica utilizada é o TOQUE e tem como objetivo preparar a bola para um ataque.

Ataque - O ataque é feito após o levantamento, a técnica usada para fazer o ataque é a famosa CORTADA e tem como objetivo "cravar" a bola na quadra adversária.

Defesa - Acontece após um ataque quando não o bloqueio não funciona, a técnica mais utilizada para fazer a defesa é a MANCHETE, porém, a defesa pode ser feita com qualquer parte do corpo, inclusive com os pés.

Bloqueio - Acontece após o ataque, é feito próximo a rede e com os dois braços erguidos e esticados. Tem como objetivo bloquear o ataque de forma que a bola caia na quadra adversária.