

Aumentar a eficácia do treino de musculação

Paulo Sena
pjrsena@sapo.pt
www.paulosena.com

Leça da Palmeira 04.06.06

*Os factos não deixam de existir
por serem ignorados.*

Aldous Huxley

*O problema do mundo é que os
estúpidos estão cheios de
certezas e os inteligentes estão
cheios de dúvidas.*

Bertrand Russell

Menu

**Método
Compromisso**

**Comunicação, Controlo e
Colocação**

**Prescrever e Ensinar
Exercício**

- Tens 30 minutos, agora desenrasca-te! Mas não te esqueças que eu quero resultados. E gostaria de acrescentar que só vou treinar uma vez por semana!

Personal trainers

De

GM \Rightarrow CR \Rightarrow FI \Rightarrow ...

Para

Educador \Rightarrow Motivador \Rightarrow Gestor

- Objectivo da musculação
- 7 passos para o sucesso
- Técnica de execução
- Registos de treino
- Técnicas de alta intensidade
- Como ensinar criando o diálogo

O objectivo da musculação

- Trabalhar determinado grupo muscular contra uma resistência utilizando a sua função muscular sem a ajuda de outros grupos musculares.

O objectivo da musculação é...

- movimentar os músculos e não o peso.
- vencer a resistência contraindo voluntariamente os nossos músculos.
- concentrar-nos apenas no corpo, no seu posicionamento durante o exercício e nos músculos que estamos a contrair.

O objectivo da musculação NÃO é...

- acelerar o peso para fazer muitas repetições com ele.
- Porque, quanto mais rápido movimentamos o peso, menos tensão exercem os músculos (Fleck e Kraemer, 1997)



- Objectivo da musculação
- 7 passos para o sucesso
- Técnica de execução
- Registos de treino
- Técnicas de alta intensidade
- Como ensinar criando o diálogo

7 passos para o sucesso... (Aaberg, 2001)

1. Determinar o objectivo do movimento a efectuar. Que grupos musculares vai treinar e que movimento articular vai produzir.

7 passos para o sucesso... (Aaberg, 2001)

2. Alinhar a resistência ao corpo, ou vice-versa, de forma que a tracção das fibras dos músculos-alvo seja directamente oposta ao movimento ou tracção da resistência.

7 passos para o sucesso... (Aaberg, 2001)

3. Posicionar o corpo de forma que este:

- fique na melhor posição possível em termos de apoio e suporte,
- execute os ângulos mais seguros para todas as articulações e ofereça uma maior possibilidade de estabilização.

Dar uma especial atenção à coluna.

7 passos para o sucesso... (Aaberg, 2001)

4. Determinar a amplitude óptima para aquele exercício.

7 passos para o sucesso... (Aaberg, 2001)

5. Manter a posição e não permitir que nenhuma outra parte do corpo se movimente, a não ser aquelas necessárias para fazer o exercício.

7 passos para o sucesso... (Aaberg, 2001)

6. Concentrar-se na contracção do músculo alvo (os principais mobilizadores). Sentir o seu encurtamento enquanto se contraem. A velocidade de contracção deverá ser de aproximadamente sete segundos na generalidade dos exercícios.

7 passos para o sucesso... (Aaberg, 2001)

7. Respirar de forma controlada. Isto significa na maior parte dos exercícios expirar na fase concêntrica do movimento.

- Objectivo da musculação
- 7 passos para o sucesso
- Técnica de execução
- Registos de treino
- Técnicas de alta intensidade
- Como ensinar criando o diálogo

*A chave para desenvolver as
pessoas é apanhá-las a fazer algo
bem feito.*

Ken Blanchard e Spencer Johnson,
(????, p. 128)



Técnica de execução

1. Respiração.
2. Impulsos e momentos.
3. Aceleração.
4. Posicionamento do corpo.
5. Ajustamentos.
6. Saída e entrada da máquina.
7. Manter a coluna alinhada.
8. Amplitude de movimento.

- Objectivo da musculação
- 7 passos para o sucesso
- Técnica de execução
- Registos de treino
- Técnicas de alta intensidade
- Como ensinar criando o diálogo

Registos de treino

- Saber se melhorou ou piorou.
- Visualizar melhor o progresso.
- Verificar possíveis motivos de insucesso do programa de treino.
- Motivação.
- Estabelecer objectivos.

Registos de treino: variáveis

- Objectivos Específicos
- Duração do Treino
- Data
- Exercícios
- Ajustamentos
- Frequência Cardíaca e/ou Escala de Esforço
- Resistência ou Velocidade
- Peso
- Tempo em carga e/ou repetições uniformes

- Objectivo da musculação
- 7 passos para o sucesso
- Técnica de execução
- Registos de treino
- Técnicas de alta intensidade
- Como ensinar criando o diálogo

Técnicas de alta intensidade

- Repetições Forçadas (RF)
- Negativas Acentuadas (NA)
- Repetições Parciais (RP)
- Repetições Negativas (RN)
- Pré-Exaustão (PE)
- Séries Descendentes (SD)

- Objectivo da musculação
- 7 passos para o sucesso
- Técnica de execução
- Registos de treino
- Técnicas de alta intensidade
- Como ensinar criando o diálogo

Ensinar criando o diálogo (Westcott)

1. Objectivos claros de treino
2. Instruções concisas/demonstrações exactas
3. Supervisão cuidadosa
4. Assistência (ajuda) apropriada
5. Uma tarefa de cada vez
6. Progresso gradual
7. Reforço positivo
8. Feedback específico
9. Questionar cuidadosamente
10. Diálogo pré e pós exercício

Como está a intensidade do seu treino?

- Os músculos sabem contar?
- Os músculos conseguem quantificar a resistência a vencer?
- Você quantifica o tempo de repouso no treino?
- Você sabe quanto tempo os seus músculos estão sob tensão numa série de exercícios?
- Será realista exigir do cidadão comum que dispense 15h por semana para treinar? Será que ele vai ser capaz de manter esse regime de treinos quando tiver uma vida familiar e profissional intensa? Ou será que terá de abdicar dos resultados?

Como está a intensidade do seu treino?

- Não é possível evoluir treinando apenas uma vez por semana?
- Porque copiamos os programas de treino dos campeões?
- Porque continuamos a vender estética?
- Será que os ginásios operam frequentes e maravilhosas transformações físicas visíveis na maioria daqueles que se inscrevem?
- Como professores, já repararam que só estamos com os alunos algumas horas por semana?

Como está a intensidade do seu treino?

- Sabiam que a nível mundial uma frequência de utilização do ginásio de 2x/semana é considerada boa?
- Sabem qual é a retenção das vossas aulas e dos vossos ginásios?
- Sabiam que grande parte do número de desistências nos ginásios se deve aos professores e ao tipo de programação e acompanhamento?
- Porque será que existem várias metodologias de treino e todas trazem alguns resultados?

Como está a intensidade do seu treino?

- Já pensou mais em qualidade em vez de quantidade?
- Existe alguém capaz de dar uma receita de séries e repetições que funcione para todas as situações?
- Se continuamos a receitar números, porque será que não ensinamos a “cozinhar”?
- Será que fazer mais significa fazer melhor?

O treino deverá ser:

- Prático
- Seguro
- Eficaz

*Aprender é definido como
uma alteração no
comportamento. Tu não
aprendeste nada enquanto
não agires e utilizares aquilo
que aprendeste*
(Don Shula e Ken
Blanchard)

