

PERÍODO DE IMPROVISAÇÃO

ELAINE MARQUES SAMPAIO COSTA*

ERICA SGANZERLA*

GLEISIANE DOS SANTOS SANTANA*

KAREM LAYANE SÁTIRO BARBOSA BRITO*

MATHEUS ALBUQUERQUE*

TAMARA GOMES MATOS*

ESTELIO HENRIQUE MARTIN DANTAS (CREF: 0001-G/RJ)

Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

ems_nani@hotmail.com

Palavras-chave: Treinamento. Improvisação.

INTRODUÇÃO: O período de improvisação inicia-se em Atenas (1896) e vai até a sétima Olimpíada na Antuérpia (1920). A principal característica deste período foi à falta de qualidade nos treinamentos, pois naquela época o conhecimento sobre a biologia humana era pouco. **OBJETIVO:** Conhecer e refletir com bases em referencial teórico, à evolução do treinamento desportivo através da história, propondo o contexto político e ideológico que os jogos olímpicos sempre evidenciaram. **METODOLOGIA:** Este estudo foi baseado em artigos de revisão de literatura pesquisados no Google acadêmico, onde foram encontrados 13.200 artigos e foram utilizados cinco. **RESULTADOS:** A partir do renascimento os humanistas inspirados pelos estudos biológicos de Hipócrates e Galeno, passaram a reconhecer o movimento como uma necessidade urgente e devidamente metodizada. Os países europeus por terem uma cultura diferenciada, se direcionaram de forma diferente às práticas esportivas. Na época duas "tendências" metodológicas com relação à dinâmica do treinamento desportivo que são as seguintes:* Tendência Inglesa de Treinamento Desportivo - A Inglaterra foi o primeiro país a orientar as pessoas quanto ao treinamento nos desportos competitivos. De todas as atividades recomendadas, percebia-se sua preferência pelas corridas atléticas, em especial as de longa duração. Essas corridas então passaram a fazer parte da preparação do exército Britânico. Um tempo depois começaram a se interessar por corridas mais curtas incentivando as provas rápidas. Neste período alguns pesquisadores, através de suas obras, começaram a orientar o treinamento além das questões desportivas. Enfatizaram os aspectos de prevenção de doenças com a atividade física orientada.*Tendência Norte Americana de Treinamento Desportivo - Por volta de 1850, os treinadores norte americanos, começaram a experimentar várias combinações entre os métodos existentes. Alguns treinadores se destacaram no panorama competitivo quando idealizaram dividir as corridas de longas distâncias em frações (FERNANDES, 1981). Essas frações eram percorridas em velocidade máxima, e tinham um intervalo para recuperação orgânica. A partir daí surgiram os primeiros

conceitos de treinamento com princípio no intervalo. **CONCLUSÃO:** Observa-se então que as novas concepções de treinamento sempre surgiram do atletismo, depois alcançam os demais desportos, para muito mais tarde chegar aos desportos coletivos. Ou seja, os métodos prevalecem nos dias atuais.

REFERÊNCIAS

- 1- **TUBINO**, M.J.G. Metodologia científica do treinamento desportivo. São Paulo: Ibrasa, 1985.
- 2- **CONSTANTINO**, J.M. Geopolítica dos resultados olímpicos e nova ordem desportiva internacional. Revista Horizonte. v. VIII, n. 50, p. 55-60, 1992.
- 3- **HEGEDUS**, J. Treinamento Desportivo. Coleção Educação Física Escolar v. I São Paulo: Esporte e Educação Ltda., 1969.
- 4- **PEREIRA DA COSTA**, L . Fundamentos do treinamento desportivo. Caderno didático. Departamento de educação física.1972
- 5- **COTRIN,G**. Educação para uma escola mais democrática: história e filosofia da educação.1ª ed., São Paulo: Saraiva 1987