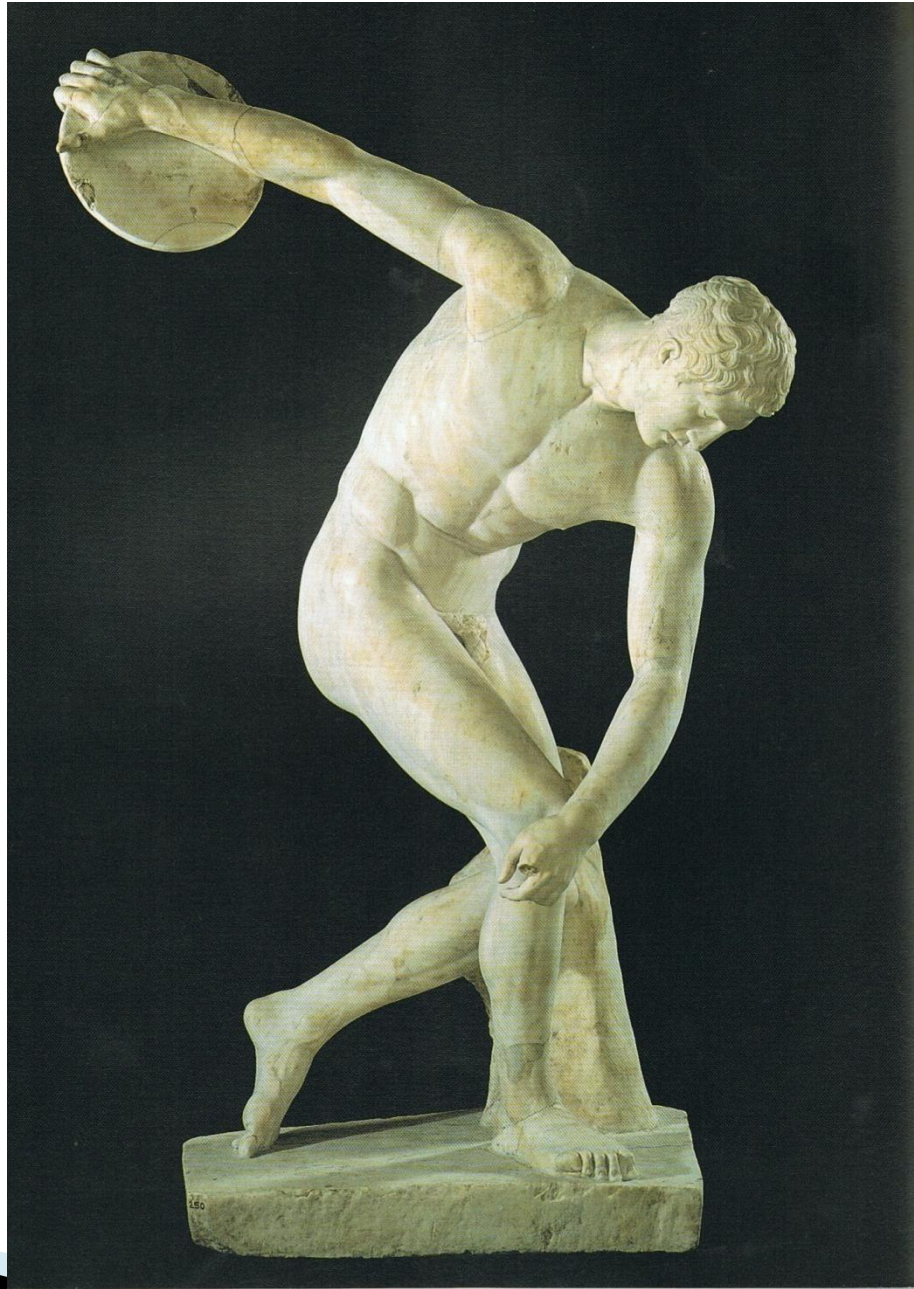


# O Feedback: uma necessidade na formação e no treino de atletas de alto rendimento desportivo

**António Vasconcelos Raposo**

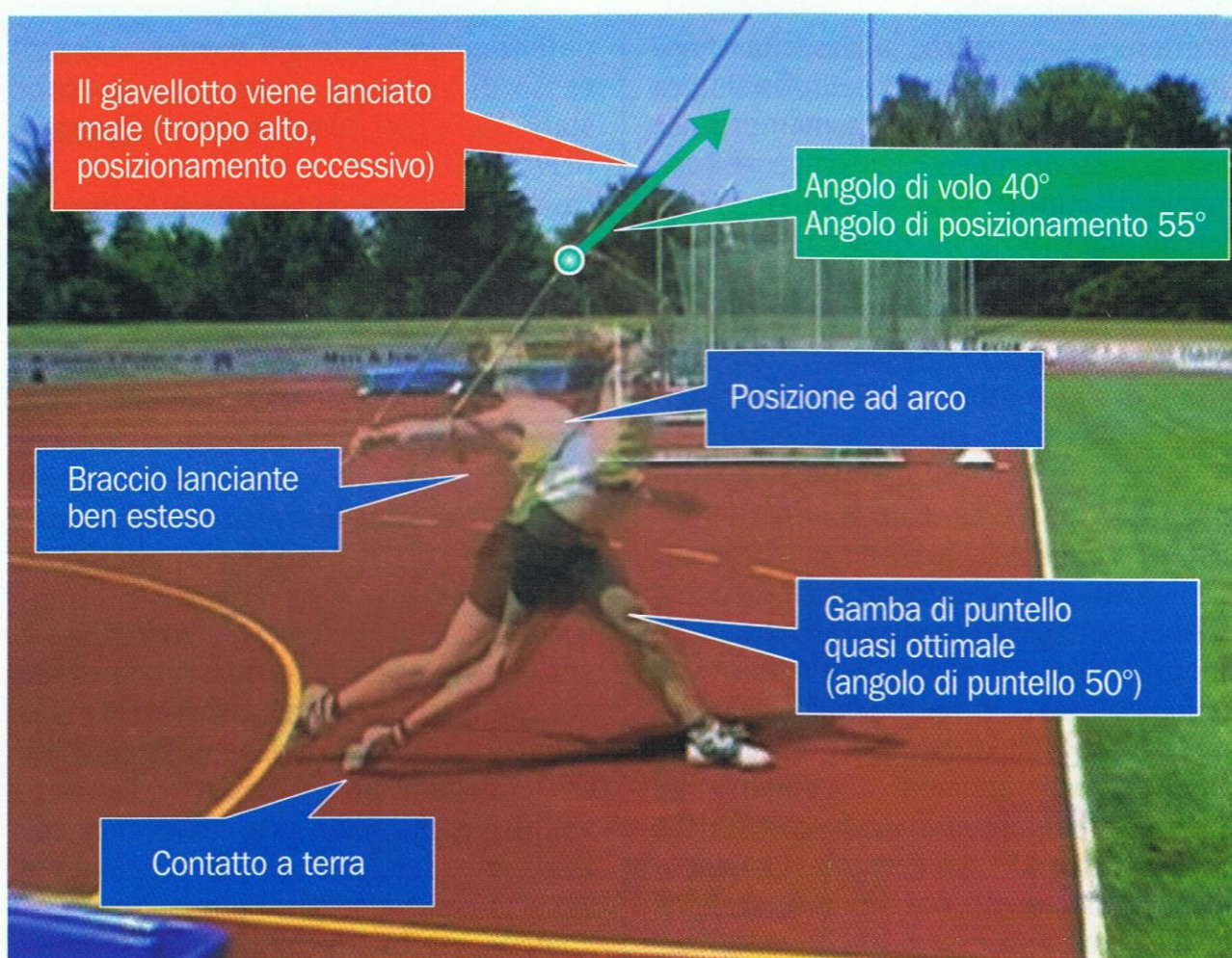
- ▶ O recurso ao Feedback acompanha os treinadores ao longo de muitos anos.





# O Alto Rendimento Desportivo

- ▶ As elevadas exigências colocadas atualmente aos atletas de alto rendimento tornam necessária uma preparação em que todos os detalhes sejam cuidadosamente considerados e treinados



**Saber o que observar para corrigir após a realização do exercício**

**Figura 1 – Possibilità di documentazione dello stato di sviluppo della tecnica sportiva (Bartonietz 2006c).**



# A Técnica

- ▶ A técnica é o instrumento mais poderoso que o atleta possui para ser um vencedor

# RESULTADO DESPORTIVO

Elevada capacidade de Rendimento associada a uma boa economia gestual (técnica)

Controlo Emocional

Controlo Técnico

Participação nas Competições

Capacidades Motoras

Base do Rendimento

Capacidades Coordenativas

QUALIDADE TÉCNICA

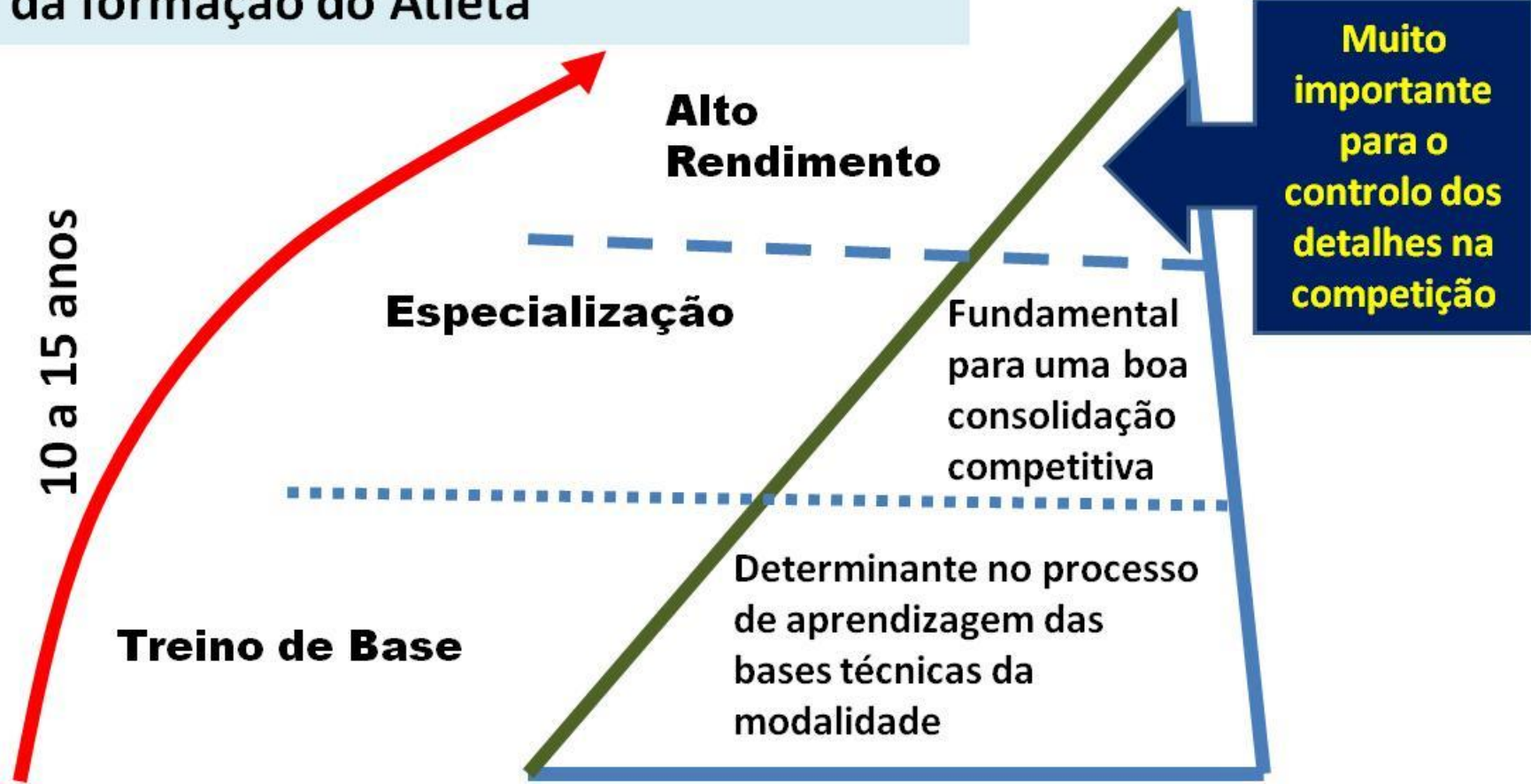


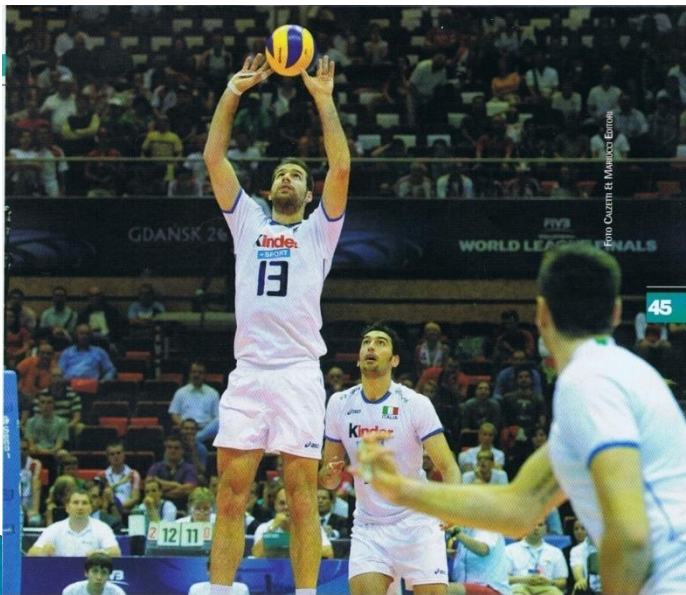


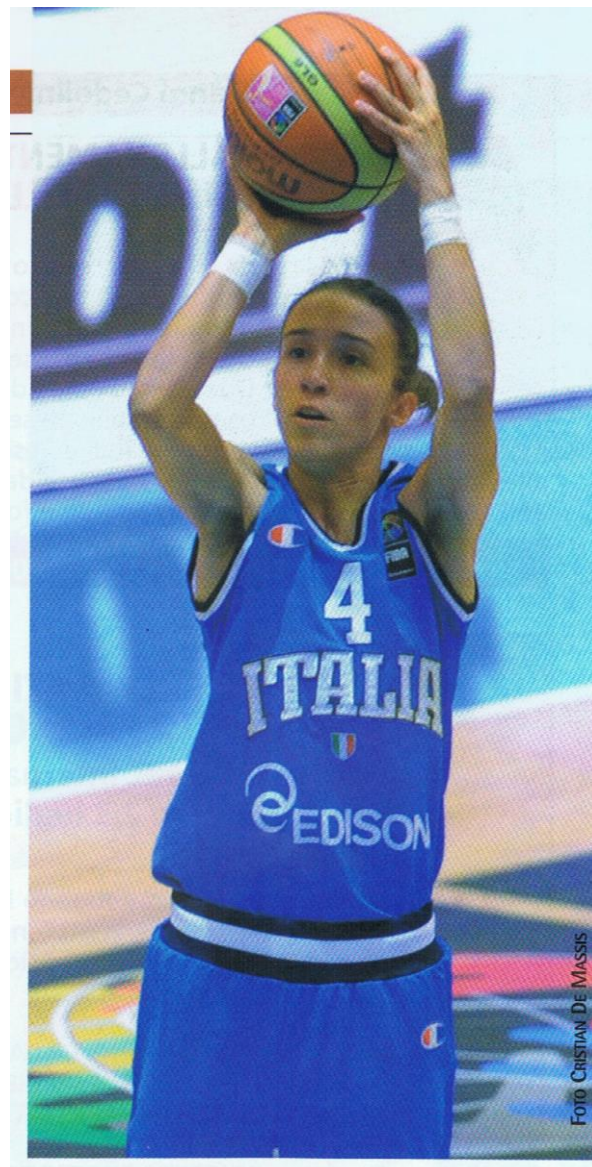
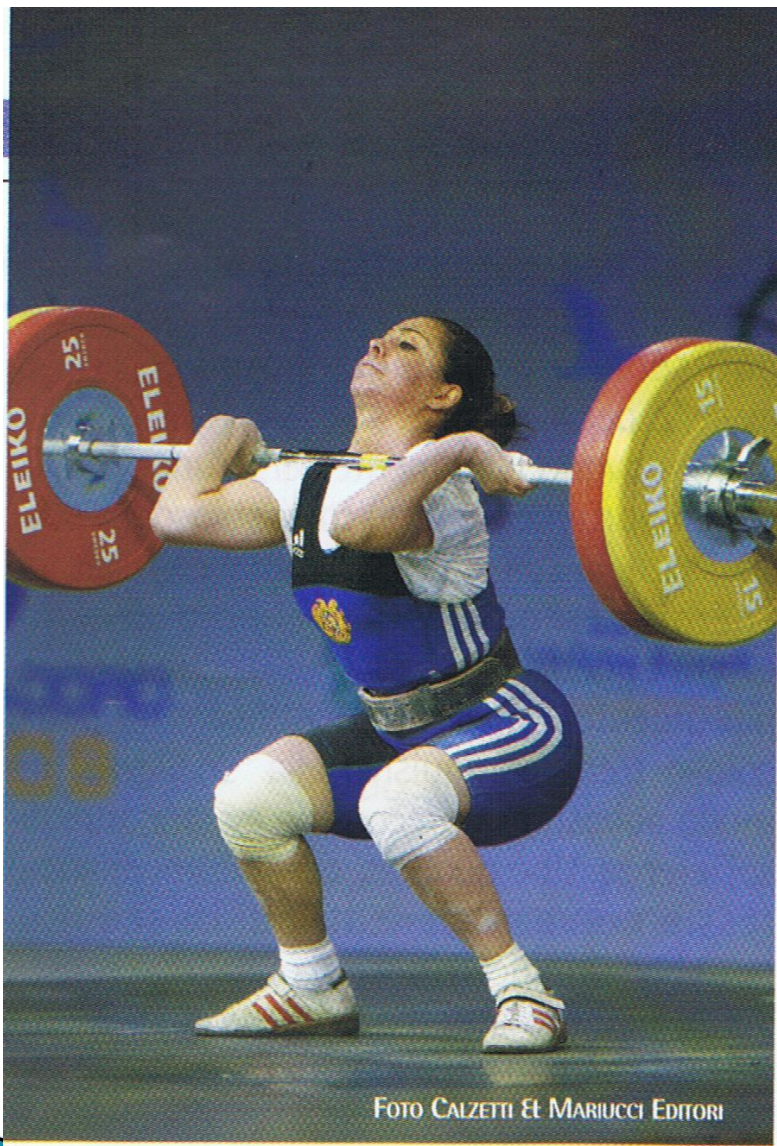
# Percurso da Formação de um Atleta



# Importância do feedback ao longo da formação do Atleta







# Necessidades de «informação»

## ▶ **Fisiológicas:**

- reações do organismo aos diferentes estímulos de carga (os efeitos da carga de treino)

## ▶ **Biomecânicas:**

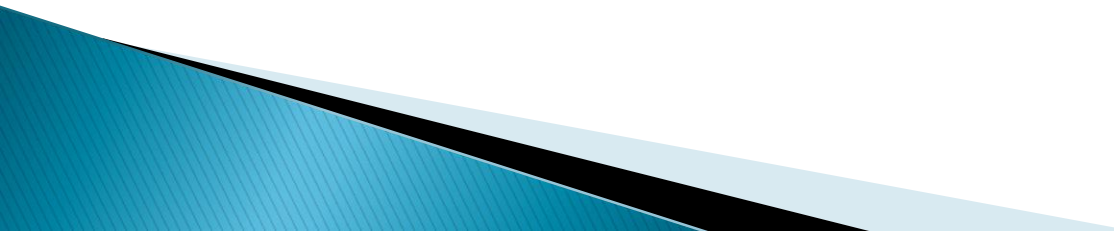
- a qualidade do gesto, a participação dos músculos, a correta manipulação dos objetos

## ▶ **Psicológicas:**

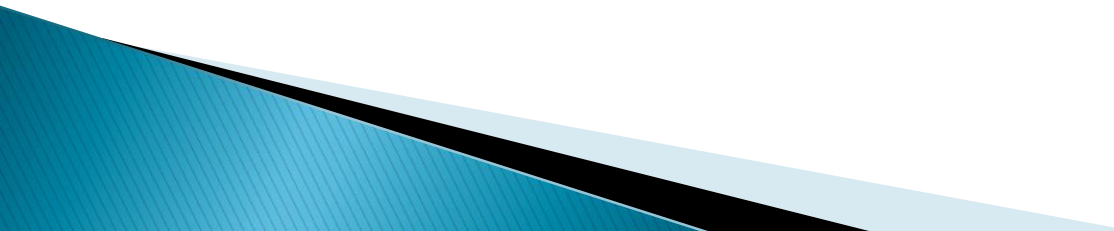
- controlo emocional
- 

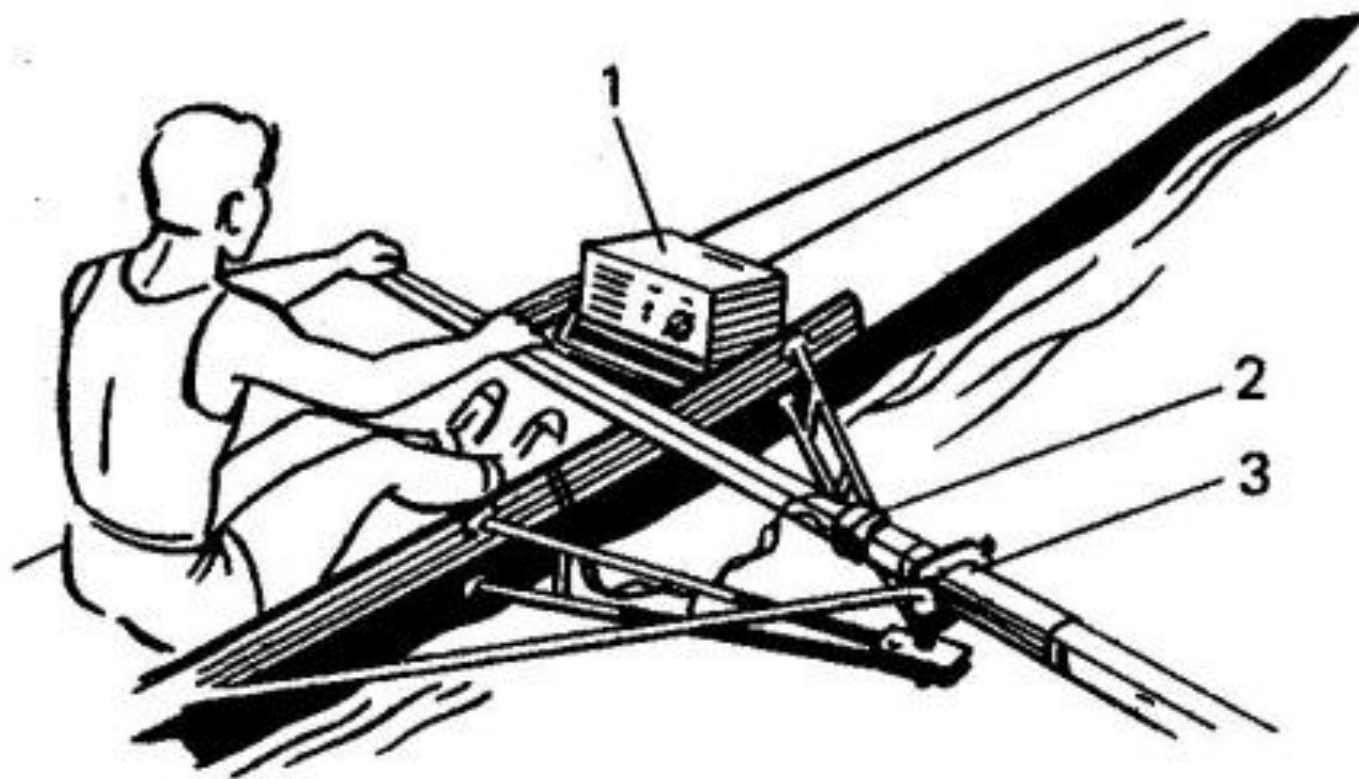
# feedback em Alto Rendimento

Na preparação dos Atletas de Alto Rendimento necessita-se que:

- **O feedback seja transmitido em tempo real;**
  - **De forma positiva;**
  - **Com serenidade.**
- 

# Feedback em «tempo real»

- ▶ A densidade de atletas com talento para subirem ao pódio olímpico contribuiu para que aumentasse a **investigação científica** de suporte ao processo da preparação desportiva
  - ▶ Explodiram as **soluções tecnológicas** e surgiram muitos tipos de laboratórios
- 



**Fig. 65** “Bote-laboratorio”: aparato de entrenamiento del remo de varios perfiles: 1, computadora con indicadores de los resultados del cálculo; 2, transductor tensométrico de la fuerza aplicada al remo; 3, transductor goniométrico de la traslación horizontal del remo.



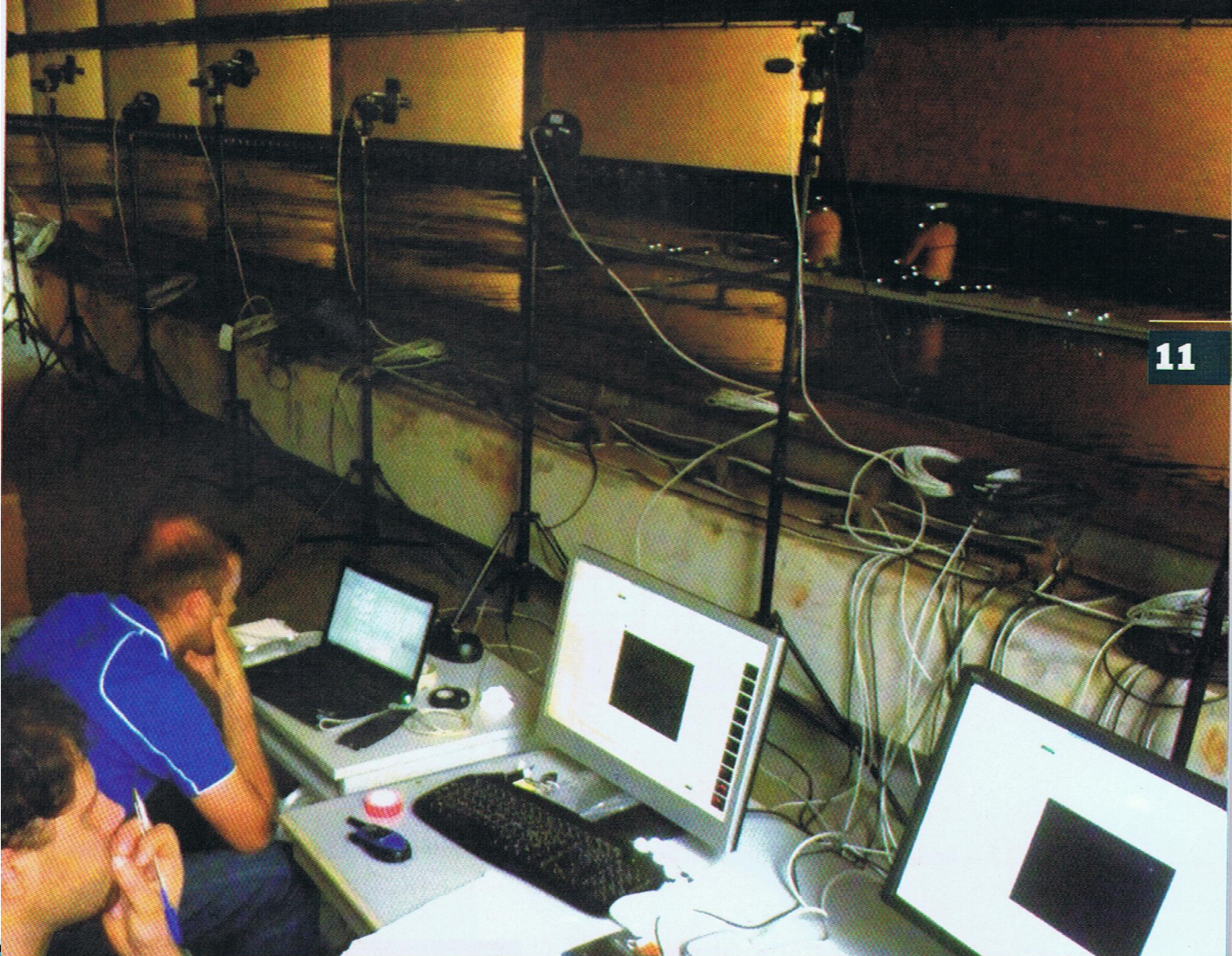




Figura 2 – Esempio di pista sonora tratta dal video di una partita.

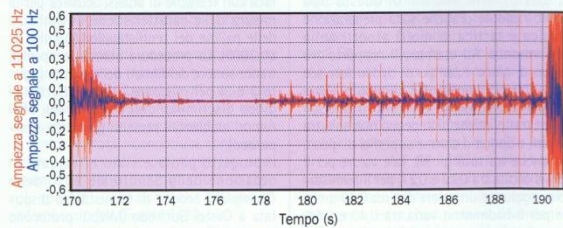
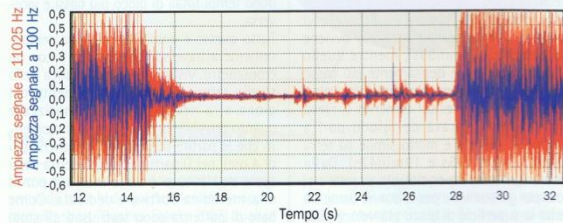
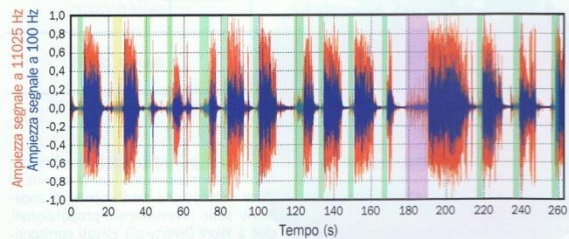


Figura 3 – Esempi di piste sonore estratte dal video di una partita, 2° set (in alto) e dettaglio di due scambi (giallo e rosso).

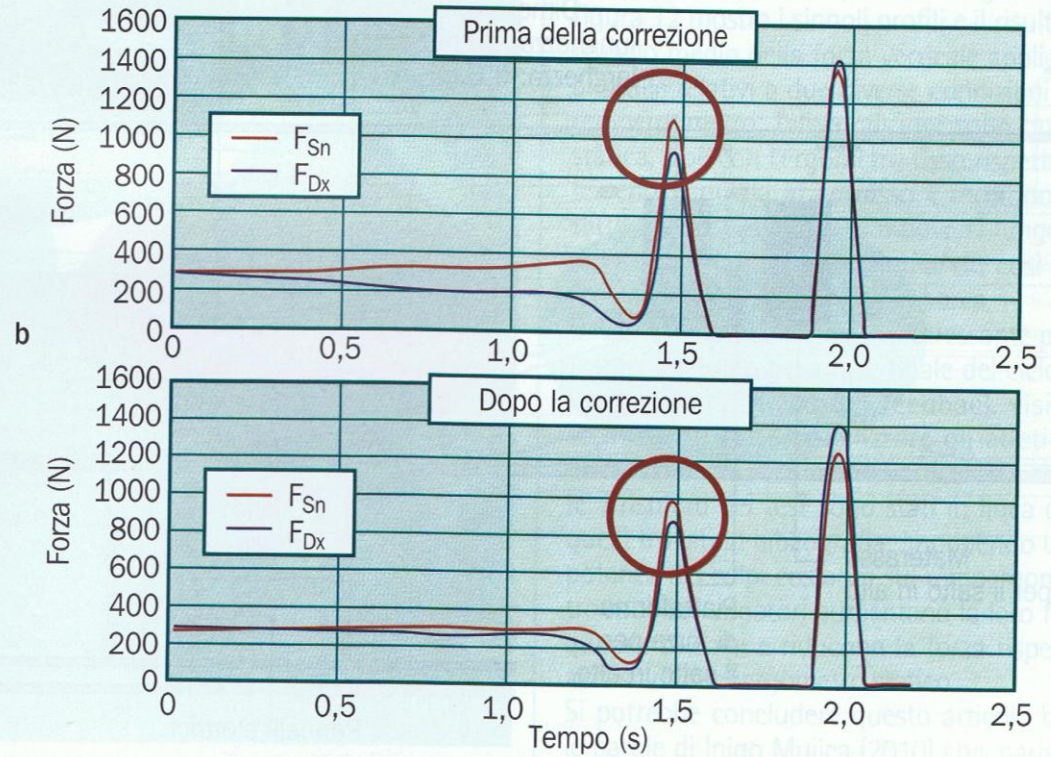
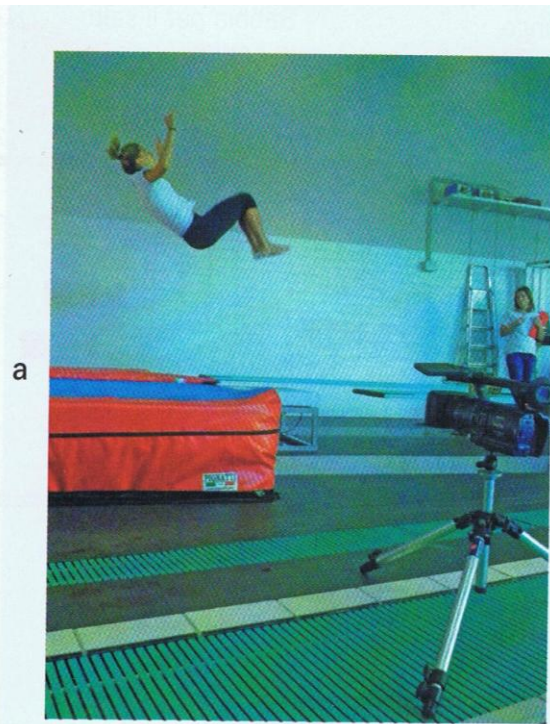
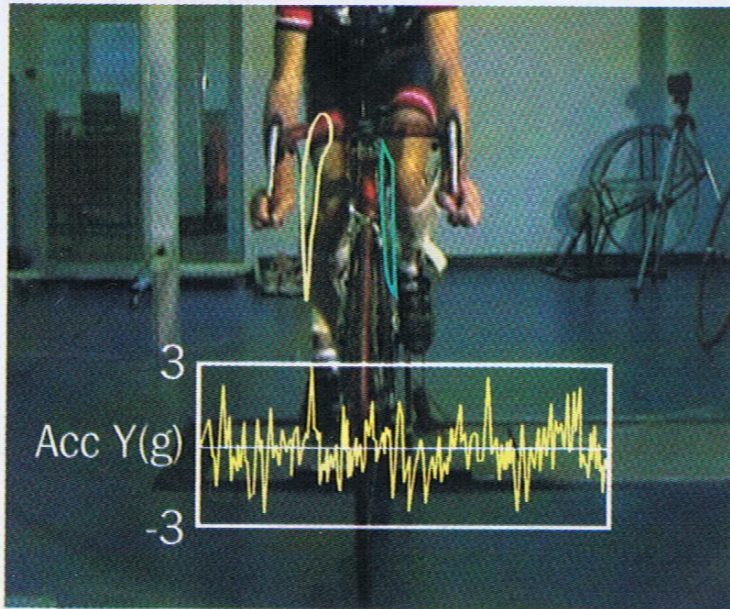
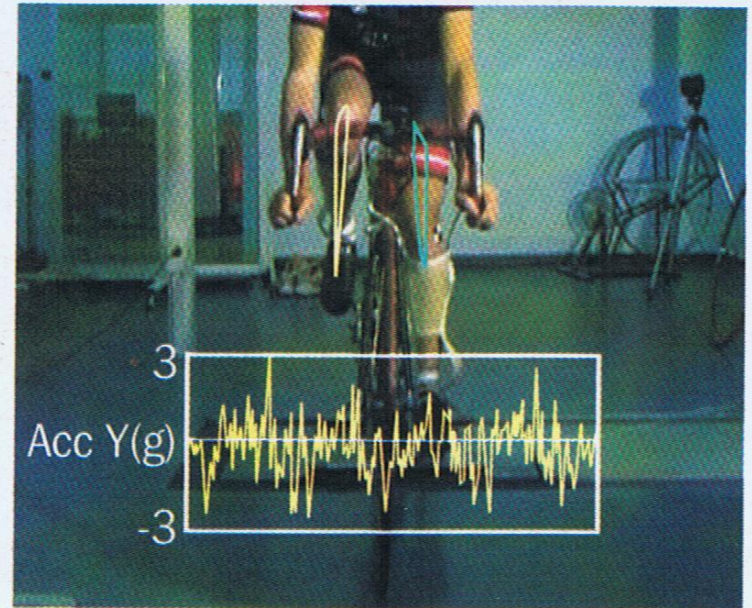


Figura 8 – a) Area per l'allenamento dei tuffi a secco. b) Profilo delle Forze  $D_x$  e  $S_x$  di 2 tuffi simili prima e dopo la correzione dell'allenatore.



Prima della correzione



Dopo la correzione

**Figura 5 – Studio cinematico e dinamico su un ciclista prima e dopo un intervento di correzione biomeccanica.**

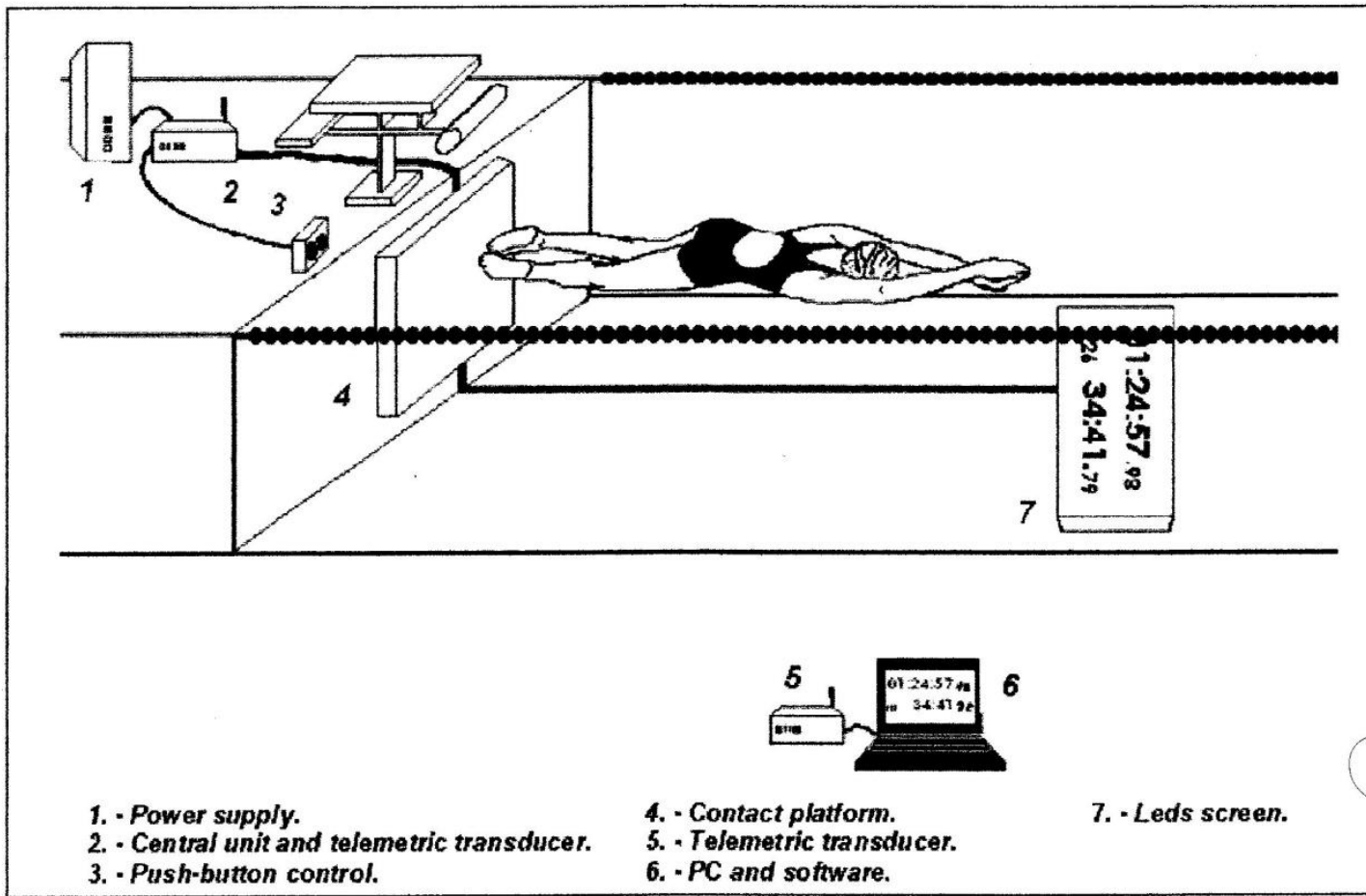


Figure 1. Diagram of the underwater chronometer ®'s components.

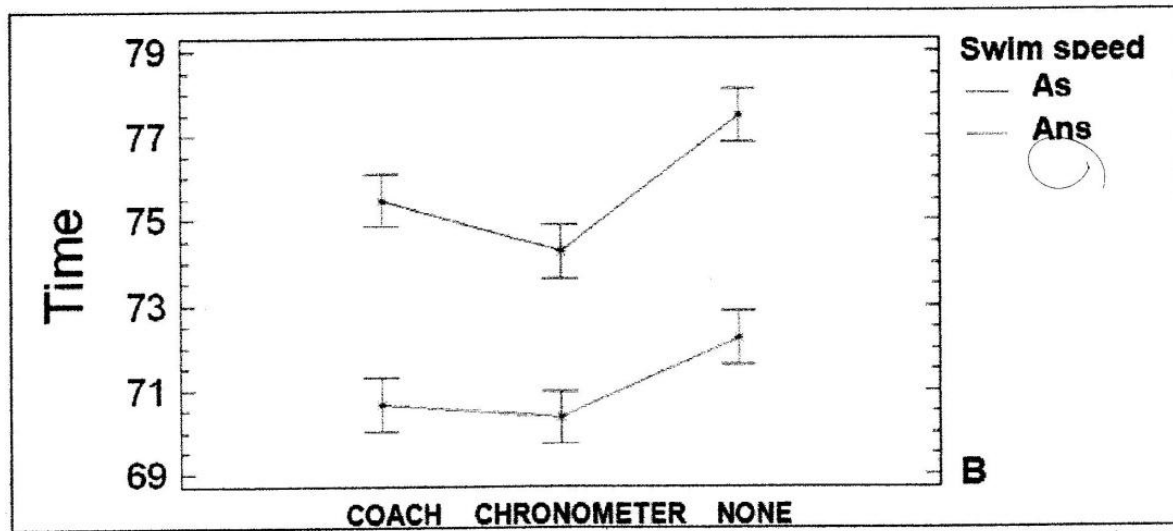
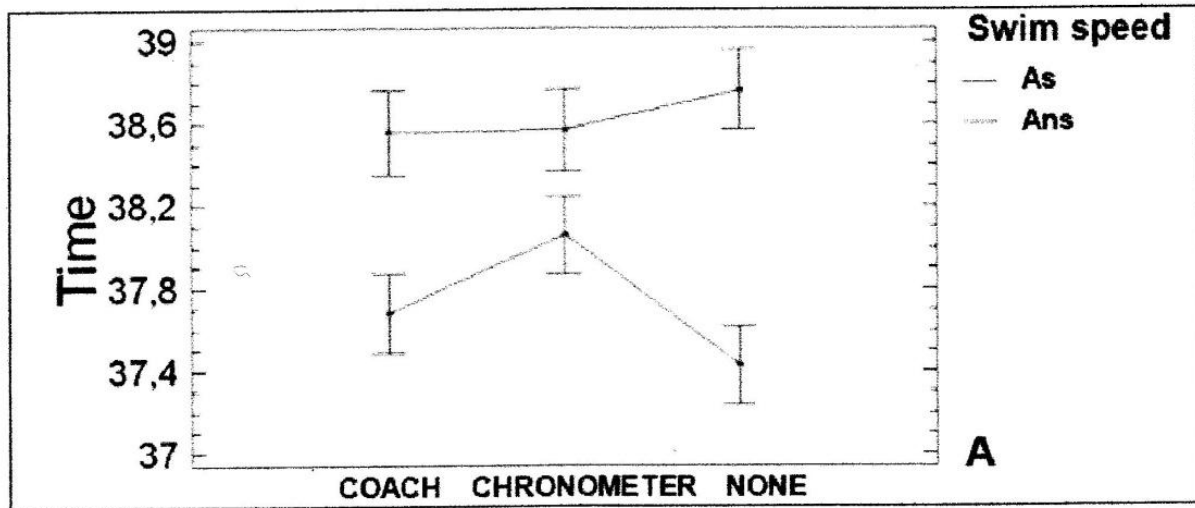


Figure 3. Interactions between factors feedback and swim speed in time-swim for different pool length: short pool (A) ( $p = 0.24$ ) and long pool (B) ( $p < 0.01$ ).

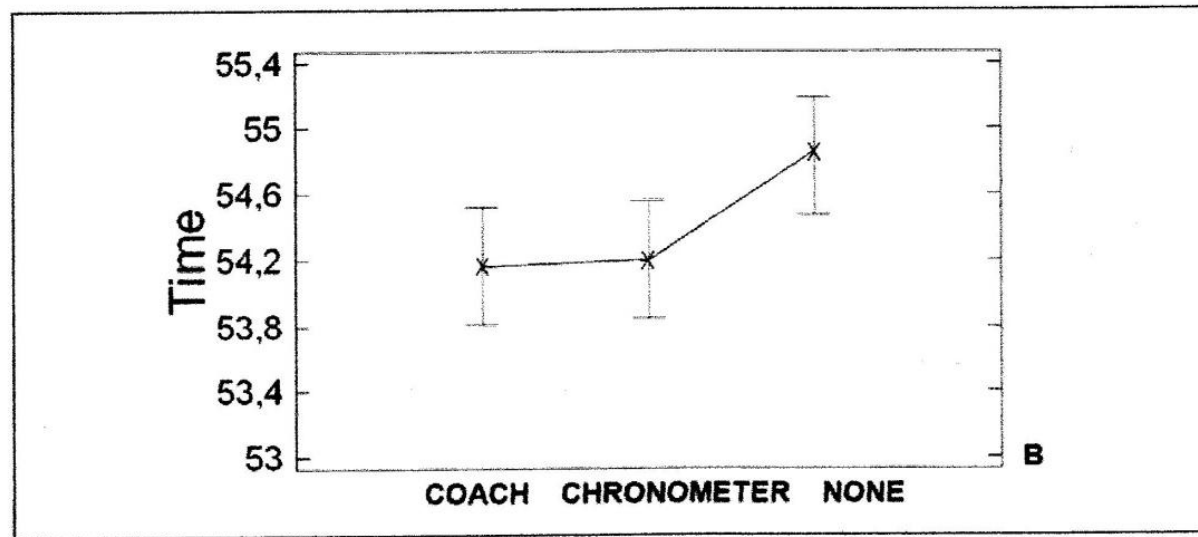
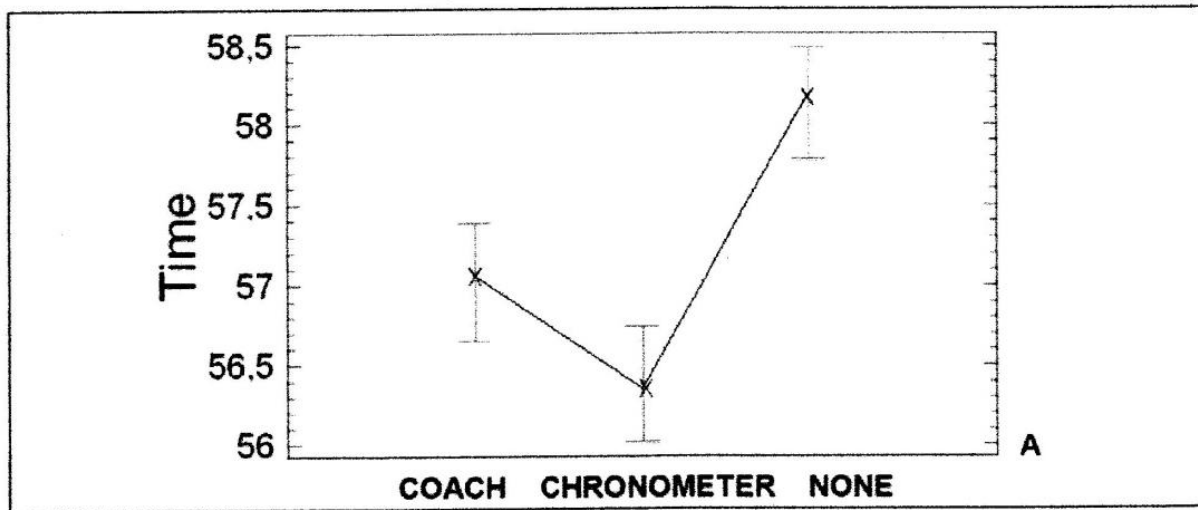


Figure 4. Swim-time for factor feedback at two different swim speed: (A) As ( $p < 0.01$ ) and (B) Ans ( $p = 0.02$ ).

# Em jeito de conclusões

- ▶ **Mesmo com todo o apoio científico pluridisciplinar o Treinador e o Atleta continuam a ser as figuras centrais do processo de preparação desportiva.**



- ▶ **O recurso ao feedback, ao longo de todo o processo de formação dos atletas (cerca de 10 a 15 anos), é uma condição obrigatória para uma boa condução do processo ensino-aprendizagem dos gestos desportivos, leia-se, da técnica da modalidade desportiva.**

- ▶ **No âmbito do Alto Rendimento Desportivo o Feedback contribui para que o atleta domine todos os detalhes biomecânicos da técnica quer durante o treino quer durante a competição, independentemente do estado de fadiga em que se encontrar.**

**UM MELHOR 2015**

**Obrigado**

**BARCELONA 1992**

