

CCM-12



Concurso Público para provimento efetivo de vaga no cargo de Professor da Carreira de Magistério Superior

SETOR: Socorros em Urgência/Metodologia do Treinamento Desportivo – MC - 009 – ADJUNTO

Edital nº 54 - 30 de janeiro de 2024

DOU nº 24, em 02/02/2024 de 2024

LOCAL: Salão Nobre da Decania do CCMN/UFRJ

CÓDIGO DE IDENTIFICAÇÃO DO CANDIDATO(A): CCM-12

4. Socorro em Urgência

Um fator importante dentro de um amplo contexto em que incluem o esporte e a Educação Física, podemos separar em dois momentos importante e o amadorismo do esportes praticados em amplas áreas Sociais, onde encontramos desde as atividades voluntárias como os esportes coletivos praticados em praças públicas, seja uma ginástica, seja um futebol de arvia, ou futebol e outros esportes de quadra. Por outro lado, temos o desporto escolar, o qual vem avançando dentro de um universo mais amplo, que envolve desde as competições internas no ambiente, ~~escolar~~ seja na escola, seja na universidade. Ganha um atenção importante, pois conta com competições realizadas pelos profissionais de Educação Física da própria unidade, ou por suas confederações que ~~realizam~~ ~~seja~~ realizam competições a nível Regional, Estadual e Nacional. Isto tem impacto muito grande social e economicamente, por proporcionar ações voltadas para essas populações, onde a Educação Física tem papel fundamental, não somente participando da organização dos Eventos, mas principalmente avaliando os riscos que advêm dessa prática, e propor ações que

Visam reduzir os riscos dessas atividades, deve ser um objeto de reflexões preponderantes, e assim propor ações como:

- Um dos pontos principais no amadorismo do esporte em prática é sua própria organização que se faz por grupos de mesma relação, e o apoio financeiro fica por conta dos próprios grupos. E dentro desse processo surgem emergências como possíveis mal súbito, por conta de muitos estarem somente suas atividades um vez na semana, e de forma muito intensa.

Um profissional de Educação que possa intervir orientando, não somente essa população, mas encorajar a ter essa atividade mais regularmente, orientando sobre questões de intensidade dentro da atividade pode ocasionar uma nova forma de ver sua prática e assim poder minimizar acontecimentos como mal súbito, lesões traumáticas que o deixariam fora de sua prática por um longo período.

Um segundo ponto é importante ser colocado é a Educação Física e o esporte escolar. Com o advento da necessidade do atestado médico, seja para as aulas de Educação Física, seja para as Competições nível regional, estadual e Nacional, reduziu muito os riscos de mal súbito em todas essas atividades. Cabendo ao profissional a frente direcionar a segurança de seus alunos dentro das atividades.

Uma proposição importante, tanto para a Educação Física e o esporte escolar, quanto para o esporte de rendimento, é o fato de termos equipamentos, aparelhos e implementos, que condiz com nossas práticas do dia a dia.

Lutar por essas condições esportivas, para que nossos alunos-atletas, atletas possam se desenvolver de -

③ maneira segura, sem tanto riscos a uma lesão um pouco mais séria.

O Esportes no âmbito escolar, quanto de alto rendimento devem compartilhar desses aparelhos e implementos (Barras, Campos e Pistas etc), No intuito evitar ou reduzir os riscos dentro da prática.

Questão 6 - ~~Uma das~~

o O esporte de rendimento é onde o atleta tem de estar na linha limite entre seu pico de performance, e os riscos, seja de lesão ou algum acontecimento por doença.

Nesse contexto 3 urgências são evidentes, ou estão em evidências, seja no alto rendimento e seja na Educação Física escolar, seja também no esporte PARALÍMPICO, que com os anos foi ganhando espaço e adeptos, construindo mais uma área de atenção e cuidados.

Considerando que esporte, seja ele de Alto rendimento Olímpico ou Paralímpico, algumas urgências são muito frequentes, dentre elas podemos citar:

as concussões, lesões traumáticas e Rupturas.

As concussões são geralmente conhecidas por conta dos esportes coletivos de contato como o Futebol, hóquei etc.

Um ponto importante a salientar, que na educação Física escolar é também frequente, visto que nas idades mais tenras as atividades são feitas com intensidade pelos alunos, podendo chegar de forma mais impactante.

Assim, nesse momento em todos os casos, alto rendimento

④ 1º, ou lesões. O profissional de Educação tem de ter ação imediata, se estiverem consciente no alto rendimento, procurar saber como está se sentindo, se não está sonolento, ou sentindo náusea, e retira-lo da atividade imediatamente, e pedir uma avaliação médica sobre seu estado. Só após a liberação médica, que nosso aluno, atleta poderá retornar suas atividades de forma gradativa.

Com Relação a outra emergência temos as lesões traumáticas, ~~que~~ representadas pelas fraturas e entorses.

Nas entorses o profissional poderá fazer os primeiros cuidados, colocando gelo no local da lesão, e leva-lo para uma avaliação, sempre em mente que minimizar ou evitar movimentos naquela região. Esse mesmo procedimento deve ser usado para as ocorrências de fraturas, sendo que o profissional deve estar habilitado e capacitado para ~~fazer~~ fazer o transporte do local onde ocorreu a lesão até o posto médico para a avaliação e futuramente o tratamento, seja através da imobilização parcial ou total da parte afetada.

Por fim, temos as rupturas musculares, que dependendo grau, pode afetar muito todo processo de trabalho no ano. Ao observar um ruptura dentro de suas atividades, o profissional deve ~~a~~ primeiro seguir uma sequência usada: ~~a~~ Repouso, Gelo, cuidados e uma avaliação da ruptura através do profissional médico. Lembrando que esse processo vale também para as lesões traumáticas.

⑤ Questão 4 - Treinamento desportivo

O treinamento desportivo está avançando em novos conhecimentos, seja pela metodologia, quanto na investigação em áreas como fisiologia, Biomecânica, porém ele partiu de pressupostos, onde em alguns casos são rígidos em não antecipar fases de cada processo.

No que diz respeito ao treinamento desportivo linear, foi a primeira forma sistematizada para ganho de performance na principal competição (Pico de performance).

Objetivado em 3 fases que são preparação, competição e transição, é um modelo rígido, onde o atleta tem seu plano fortemente baseado em três fases a preparação, que vai se dividindo em preparação geral, preparação especial; segue-se após a preparação competitiva e por fim o período de transição onde é a fase de descanso (Férias para o atleta).

Esse processo é extremamente vantajoso para os atletas iniciantes, de categorias juvenis, onde sua ~~competição~~ competição principal é única. D.

Diferente para os atletas de alto rendimento, que tem competições ao longo do ano, e essa competição representa prêmios em dinheiro, pois são profissionais, torna-se inviável ter um pico de performance no ano.

Assim para os atletas profissionais, é muito comum ver o planejamento mais ondulatório, onde ele poderá ter pico de performance, como preconiza ISSURIN, que ~~disse~~ com seu método, tirou a rigidez da preparação de MATVIGU. Dentro desse, a preparação ondulatória ou em bloco torna-se

⑥ um pouco mais desvantagem para os mais jovens, pois ficam mais cedo, e com poucas competições podem acumular uma certa inmotricia e assim provocar um BURN OUT.

② Início em Janeiro em Fevereiro → ~~1ª~~ ~~2ª~~ período de preparação geral ou acumulação totalizando 8 semanas, com dinâmica de carga de 3 semanas de carga, 1 semana de descarga, 1ª semana nível de esforço médio, 2ª semana nível alto, 3ª semana nível alto, 4ª semana recuperação, 5ª semana nível alto, 6ª semana nível médio, 7ª semana nível alto, 8ª semana recuperação.

MARÇO a ABRIL → Preparação especial, totalizando 6 semanas período de transformação → com dinâmica de cargas 2 semanas de cargas e 1 semana de descarga, 1ª semana nível de esforço alto, 2ª semana nível médio, 3ª semana descarga (baixo), 4ª semana nível alto, 5ª semana nível alto, 6ª semana descarga (baixo).

ABRIL → Realização ou competição → 2 semanas, 1ª semana tapering e competição, 2ª semana sequência tapering - competição.

Maio e Junho → Acumulação ou Prep. Geral, 6 semanas, dinâmica das cargas 3 semanas de cargas e 1 semana de descargas, 1ª semana nível de esforço médio, 2ª semana nível alto, 3ª semana nível médio, 4ª semana baixo (descarga), 5ª semana nível alto, 6ª semana nível alto.

JUNHO e JULHO - transformação ou Prep. Especial, 6 semanas dinâmica das cargas 2 semanas de carga e 1 descarga, 1ª semana nível baixo de esforço, 2ª semana - nível médio,

⑦ 3ª semana Nível alto de esforço, 4ª semana descarga (baixo), 5ª semana Nível Alto de esforço, 6ª semana Nível médio,

~~10ª~~ Agosto - competição ou realização → 3 semanas - dinâmica 2 semanas de carga e 1 semana descarga, 1ª ^{semana} Nível médio, 2ª semana nível médio de esforço, 3ª semana (descarga)

Agosto e setembro → 4 semanas de Acumulação ou preparação geral, dinâmica 3 semanas de carga e 1 semana de descarga, 1ª semana nível de esforço alto, 2ª semana Alto, 3ª semana médio, 4ª semana descarga (baixo).

Setembro e outubro → transformação ou prep. Especial, total 6 semanas, dinâmica das carga → 2ª semanas de carga e 1 semana descarga, 1ª semana Nível de esforço alto, 2ª semana médio, 3ª semana descarga, 4ª semana Alto, 5ª semana Alto, 6ª semana descarga (baixo).

Novembro → competição ou realização, total 4 semanas, Dinâmica 1 semana de esforço e 1 semana descarga, 1ª semana Nível alto, 2ª semana baixo (tapering), 3ª médio, 4ª semana médio (tapering)

Dezembro → Transição.

Estou estabelecendo a periodização ondulatória, com pico na 1ª FASE na 14ª semana.

⑧

CCM-12

③ Dependendo do esporte, se for coletivo

O esporte amador por ter uma competição principal, e levando pelo lado da estética, a periodização Linear seria bem mais aplicável, por se ter um pico de performance e por acompanhar melhor a evolução do treinamento como:

Preparação → Ganho de aptidão física, melhora da imagem na estética, competição depois dos períodos gerais, e a melhor visualização dos resultados ao longo do ano