



## XIX JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

Ponta Grossa, 27 a 29 de outubro de 2021

### A PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO

STOCO, Alexandre<sup>1</sup>

OLIVEIRA, Aurélio Luiz de<sup>2</sup>

#### Resumo:

A periodização tem como principal objetivo melhorar a performance e o resultado do atleta, nessa organização sistemática de atividades, é criada uma rotina de treinos com estímulos diferentes, que se alternam de acordo com o ciclo e os objetivos de cada atleta, seja ele amador ou profissional. Nessa estratégia de ciclos, é levado em conta primeiramente o macrociclo, ou seja, o objetivo principal do atleta e em quanto tempo ele quer alcançá-lo, isso resulta no período de treinamento de um modo geral. Dentro dele, são divididos períodos médios chamados de mesociclo e mais curtos, denominados microciclos. Além dos ciclos que são as sessões dos treinos. Os tipos de periodização, como a linear, um modelo clássico que começa com alto volume e baixa intensidade até progredir para uma intensidade mais alta e, consequentemente, baixo volume. Já a periodização ondulatória tem mudanças de intensidade e volumes alterados com frequência.

**Palavras-chave:** Periodização. Treinamento Desportivo. Estruturação.

#### Introdução

A Periodização já vinha sendo comentada desde a Grécia Antiga, desde os seguintes jogos da época para o treinamento planejado dos participantes, com todos os anos que se passou algumas evidências, pesquisas e leis que regem os processos de treinamento e a criação de princípios de treinamento, a partir dos anos 60 do século XX teve a criação da teoria científica do grande professor russo Lev Pavlovich Matveev, que em 1964 publicou uma monografia chamada “O problema da periodização do treinamento desportivo”.

Periodização é o planejamento geral e detalhado do tempo disponível para o treinamento, de acordo com os objetivos intermediários e perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do treinamento desportivo (DANTAS, 2003; TUBINO; MOREIRA, 2003). Foi classificado como *completa*, segundo Azevedo (2005), o modelo de periodização que possuir três períodos: Preparação; Competição; e Transição. Por sua vez, classificar-se-á como *adaptada*, como o próprio nome sugere, qualquer uma que possuir apenas um ou dois dos períodos citados.

#### Objetivos

O objetivo deste resumo tem a principal função de entender sobre a periodização de treinamento desportivo e saber como é aplicada nos esportes, conhecer os métodos e as classificações para a melhor organização de treinamento para os atletas de alto rendimento e amadores.

<sup>1,2</sup> Acadêmico do 8º Período do Curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdade Sant’Ana.  
E-mail- alexandresm1999@hotmail.com

<sup>2</sup> Graduado em Educação Física - UEPG. Especialista em Voleibol e Treinamento Desportivo - UEPG.

Mestre em Educação – Área de Concentração: Política Educacional e Ensino Superior - UEPG.

Doutorando em Eng. de Produção – UTFPR/PG. Professor do Curso de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física – Faculdade Sant’Ana. E-mail- [prof.aurelio@iessa.edu.br](mailto:prof.aurelio@iessa.edu.br)

## **Metodologia**

Dante de revisões de literaturas com a **Pesquisa Bibliográficas** para a verdade dos assuntos citados. SALOMON (1999, p.89) ressalta tal ponto no momento em que comenta que a construção deste tipo de pesquisa "funda-se na posição de diversos autores que abordam determinado assunto.

## **Revisão de Literatura**

Matveev destacou três estruturas fundamentais do processo de treinamento, a primeira a macroestrutura que são de grandes ciclos de treinamento mais famoso chamado de (macrociclo) tem um planejamento anual, semestral e quadrimestral, a segunda mesoestrutura que são de media duração de planejamento de treinamento e envolve os chamados (mesociclo) e a terceira microestrutura que são as sessões de treinamento de forma isolada os treinos (microciclo).

Além de tudo isso ser planejado e nas três estruturas são compostas de três partes – preparatória, principal e final. Em Microciclos se fala de um período de tempo entre 2- 4 a 10-14 dias de duração, porém a média do microciclo é durar 7 dias devido as demandas sociais da vida do ser humano que levam em conta o calendário astronômico. Assim entendendo que o microciclo são as sessões de treino durante a semana sendo planejado de acordo com a tarefa do dia anterior e do dia seguinte. Fases de cumulativa e Recuperativa são partes da estrutura do treinamento que pode acontecer no microciclo, fala-se em um exemplo de "onda", onde no início e meio do microciclo as cargas de treinamento aumentam, assim sendo, no fim a carga tende a diminuir.

Diante das classificações de Microciclos de acordo com as tarefas a serem resolvidas são eles; Microciclos de treinamento propriamente ditos, é o mais usado em períodos preparatórios pode ser denominado de choque ou ordinário, assim tendo uma orientação geral ou especial dependendo da etapa. Microciclos modeladores são usados para modelar a competição, de forma que faça no treino de como será na competição, treinar no horário da competição um exemplo, esse tipo de microciclo é mais utilizado nos mesociclos que antecedem as competições.

Microciclos competitivos com objetivo de preparar a utilizar cargas recuperativas e de manutenção do nível de preparo com prescrições de exercícios especiais, esse tipo de microciclo está presente no período competitivo (entre as competições). Microciclos recuperativos com objetivo de recuperar todo o corpo, assim o volume de treinamento é diminuído para recuperar de semanas fortes de treinos, normalmente esses microciclos encerram mesociclos.

A estrutura do mesociclo pode possuir de 2 a 6 microciclos sendo bem comum de duração de 1 mês, nos mesociclos é observada uma dinâmica de cargas que forma uma onda, assim 2 e 3 microciclos com cargas progressivas tendo uma fase acumulativa acontecendo a adaptação da carga.

As classificações do Mesociclos são eles; Mesociclo de introdução acontece com 2 e 3 microciclo ordinários de preparação geral seguido de um microciclo de recuperação e normalmente é o primeiro mesociclo do macrociclo. Mesociclo básico de treinamento um dos principais por levar em conta a transformação de todo organismo do atleta sendo que é principal mesociclo do período preparatório.

Mesociclo preparatório de controle são combinações de competições alternativas para uma boa preparação e controle de treinamento para a prova alvo,

assim sendo uma forma transitória entre os mesociclos básicos e competitivos. Mesociclo pré-competitivo é composto por Microciclos modeladores, é uma máxima aproximação da sensação de participar da competição principal, para garantir a adaptação e criar condições ótimas para a realização total das possibilidades do atleta nas competições importantes.

Mesociclo competitivo período importante para a preparação da competição principal. Mesociclo preparatório recuperativo e recuperativo de manutenção assim citando primeiro que é similar aos mesociclos básicos mas tem uma quantidade aumentada de microciclos recuperativos, sendo o segundo treinamento ainda mais leve com o efeito de transição fracionado da forma. Os Macro ciclos são estruturas grandes de ciclos de treinamentos organizados, mas basicamente são divididos em 3 períodos; preparatório, competitivo e transitório.

## **Considerações Finais**

A periodização do treinamento desportivo desde o seu surgimento até hoje, passou por muitas adaptações que ocorreram em correspondência com as mudanças e exigências no esporte de alto rendimento e amador, o grande avanço da tecnologia veio para agregar e ajudar a evolução de atletas.

A Periodização vai de acordo a cada modalidade e cada atleta, cada organismo responde ao treinamento diferente de outras, quando se fala em treinamento personalizado a organização precisa ser feita perfeita para o tipo de atleta e suas características para podermos ter rendimento.

## **Referências**

1. OLIVEIRA, A. L.; JUNIOR, C. J. A periodização do treinamento desportivo, desenvolvimento e tendências modernas. Trabalho de conclusão de curso - Faculdade Santana, p. 1-22, 2017.
2. Gomes A. C. Treinamento Desportivo: estruturação e periodização. Porto Alegre: Artmed Editora, 2009.
3. MATVÉIÉV, L.- Os fundamentos do treino esportivo. Manual para os Institutos de Cultura Física. Editora "Fizcultura e Sport", Moscou, 1977
4. DANTAS, E. H. M. *A prática da preparação física* 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
5. AZEVEDO, R. C. *Adequabilidade, abrangência e aplicabilidade dos modelos de periodização do treinamento esportivo, apurados pela metanálise*. 2005. 141 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da Motricidade Humana). Programa de Pós-graduação Strictu Sensu em Ciência da Motricidade Humana, Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, 2005.