

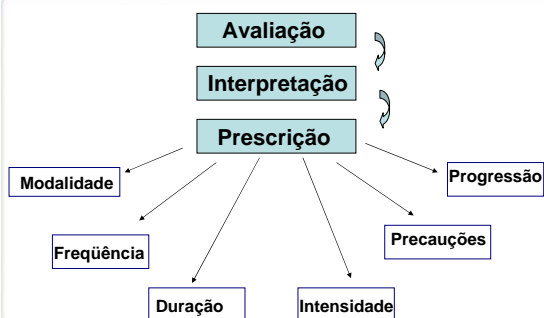
Módulo III

Modelos de periodização



Paulo Cesar B. Bento

Prescrição de Exercício



ACSM, Guidelines for exercise testing and prescription,(2006).

Paulo Cesar B. Bento

Progressão

- I – Estágio Inicial
- II- Fase de Incremento
- III- Fase de Manutenção

Paulo Cesar B. Bento

Progressão

- I – Estágio Inicial
- 1 – 6 semanas
- Aquecimento: 10-15 min / 10-15 Volta à calma
- Exercícios Aeróbios: (40 – 60% FCR);Intervalado
- 15 – 30 estímulo aeróbio
- 3 – 4 x semana
- Tolerância ao stress articular do exercício

Paulo Cesar B. Bento

Progressão

- II – Incremento
- Aumento progressivo > 50 % - 80% FCR
- Duração: até 20 % aumento / semana até 20-30 min de exercício moderado a intenso.
- Intensidade: até 5% de aumento / 6 sessões (pelo menos)
- Treinamento intervalado com maior intensidade

Paulo Cesar B. Bento

Progressão

- III- Fase de Manutenção
- Variedade de exercícios
- Manter motivação
- Incluir exercícios de caráter recreativo

Paulo Cesar B. Bento

Progressão

Estágio	Semana	Frequência Semanal (sessões/semana)	Intensidade (% FCR)	Duração (min)
Inicial	1	3	40 - 50	15 - 20
	2	3 - 4	40 - 50	20 - 25
	3	3 - 4	50 - 60	20 - 25
	4	3 - 4	50 - 60	25 - 30
Incremento	5 - 7	3 - 4	60 - 70	30 - 35
	8 - 10	3 - 4	60 - 70	30 - 35
	11 - 13	3 - 4	65 - 75	30 - 35
	14 - 16	3 - 5	65 - 75	30 - 35
	17 - 20	3 - 5	70 - 85	35 - 40
	21 - 24	3 - 5	70 - 85	35 - 40
Manutenção	24 +	3 - 5	70 - 85	30 - 45

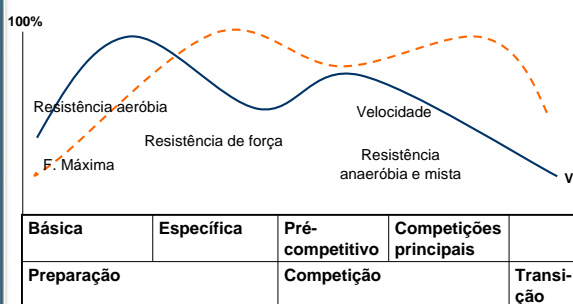
Paulo Cesar B. Bento

Modelos de Periodização

- Periodização Tradicional
- Sistema A T R (cargas concentradas)
- Esporte coletivo com longo período competitivo

Paulo Cesar B. Bento

Modelo de Matveyev (1965)



Paulo Cesar B. Bento

Fase básica

- Predomina o volume sobre a intensidade
- Ênfase sobre a preparação física
- Componente geral do treinamento
- Visa preparar para o treino
- Atleta não apresenta condição competitiva
- Dura aproximação o dobro da específica

Paulo Cesar B. Bento

Fase específica

- Predomina a intensidade sobre o volume
- Ênfase sobre a preparação técnico-tática
- Trabalho com alto grau de especialização
- Visa a preparar para a competição
- Atleta apresenta condição competitiva incipiente

Paulo Cesar B. Bento

Período de competição

- Competição alvo
- A carga de trabalho é reduzida em 20 à 30%
- Predomina a preparação técnica e tática
- Evita-se alterações bruscas de trabalho
- Ênfase na preparação específica
- Manter a condição até o final da fase competitiva deve ser o objetivo

Paulo Cesar B. Bento

Componentes do Macroциclo

MACROCICLO I						
FASE BÁSICA	ESPECÍFICA	PRE-COMPETITIVA	COMPETITIVA			
PERÍODO PREPARATÓRIO			PERÍODO COMPETITIVO	PERÍODO TRANSITÓRIO		
MESOCICLO I	MESOCICLO II	MESOCICLO III	MESOCICLO IV	MESOCICLO V		
2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SABADO	DOMINGO
SESSÃO: 4ª FEIRA		DATA:	OBJETIVO:			
AQUECIMENTO:						
P. PRINCIPAL:						
PARTE CONCLUSIVA:						

Paulo Cesar B. Bento

Mesociclos

- Representa o elemento da estrutura da preparação do desportista que inclui uma série de ciclos menores (microciclos), orientados para solução de tarefas, em certos períodos de treinamento.
- Normalmente, utilizam-se de 04 a 05 microciclos (semanas) para compor o mesociclo.

Paulo Cesar B. Bento

Classificação

- Mesociclo de Incorporação
- Mesociclo de Desenvolvimento
- Mesociclo Estabilizador
- Mesociclo Recuperativo
- Mesociclo Pré-Competitivo
- Mesociclo de Competição

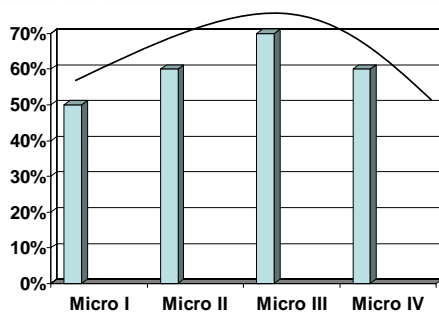
Paulo Cesar B. Bento

Mesociclo de Incorporação

- Utilizado no início da temporada, é composto de 03 a 04 semanas com cargas moderadas para baixas.

Paulo Cesar B. Bento

Incorporação



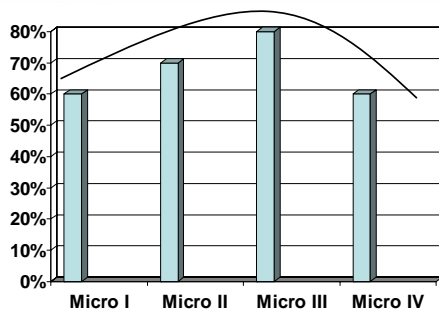
Paulo Cesar B. Bento

Mesociclo Desenvolvimento

- Objetiva elevar os níveis de aptidão pelo uso de cargas altas, que vão obrigar o organismo a certa adaptação fisiológica. Segundo a distribuição das cargas, os mesociclos de desenvolvimento podem ser classificados em crescente/decrescente e em oscilatório.

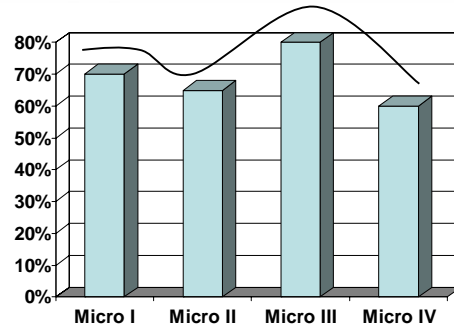
Paulo Cesar B. Bento

Desenvolvimento (crescente/decrescente)



Paulo Cesar B. Bento

Desenvolvimento (oscilatório)



Paulo Cesar B. Bento

Mesociclo Estabilizador

- O objetivo deste mesociclo é após uma série de cargas crescentes, estabilizá-las, permitindo, assim, que elas sejam assimiladas pelo organismo.
- A sua estrutura é semelhante ao mesociclo de incorporação, ou seja, pode ser com cargas crescentes / decrescentes e ou oscilatórias.

Paulo Cesar B. Bento

Mesociclo Recuperativo

- Tem como objetivos permitir uma recuperação do organismo. As cargas são diminuídas, propiciando um estado de recuperação e um possível incremento da performance do atleta.
- Este modelo é utilizado na chamada fase de polimento nas semanas que antecedem a competição principal.

Paulo Cesar B. Bento

Mesociclo Pré-competitivo

- Sua estrutura é em função das competições que serão realizadas, o objetivo é criar um modelo competitivo respeitando fatores que serão intervenientes na performance: altitude, horário, forma de disputa, etc. normalmente se organiza 04 a 06 semanas antes da competição. (pré-competitivo)

Paulo Cesar B. Bento

Mesociclo de Competição

- Representa a base do período competitivo, a estrutura e os conteúdos dele são determinados pela especificidade da modalidade desportiva, pelo sistema de preparação escolhido e pelo calendário de competições.

Paulo Cesar B. Bento

Microciclos

- É a forma de organizar as influências do treinamento no organismo do desportista durante uma série de dias de treinamento consecutivos que variam de 03 a 14 dias.

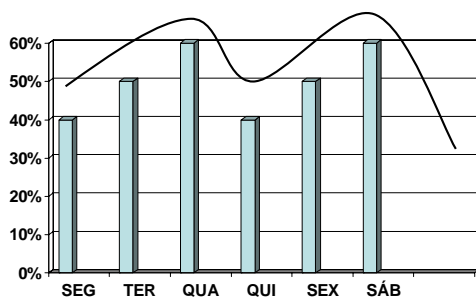
Paulo Cesar B. Bento

Classificação dos microciclos

Estabilizador	40% - 60%
Ordinário	60% - 80%
Choque	80% - 100 %
Pré-competitivo	Base no calendário
Competitivo	Forma de disputa
Controle	Teste / competição
Recuperativo	Baixa intensidade

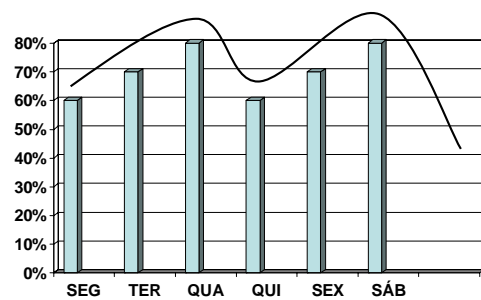
Paulo Cesar B. Bento

Microciclo estabilizador



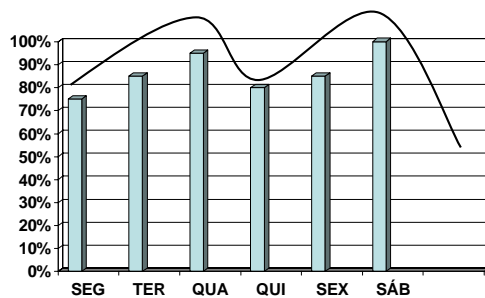
Paulo Cesar B. Bento

Microciclo ordinário



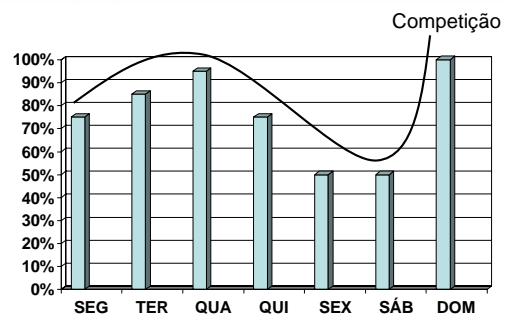
Paulo Cesar B. Bento

Microciclo choque



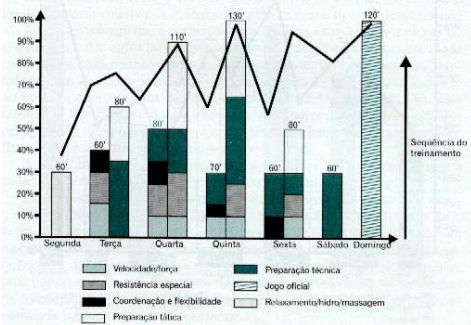
Paulo Cesar B. Bento

Microciclo pré-competição



Paulo Cesar B. Bento

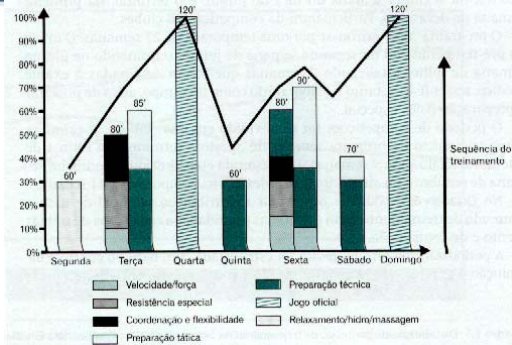
Microciclo com 1 jogo / semana



Platonov, V. (1997)

Paulo Cesar B. Bento

Microciclo c/ 2 jogos semanais



Platonov, V. (1997) apud Gomes, (2002)

Paulo Cesar B. Bento

Sessão de treinamento

- É um processo pedagogicamente organizado, representa um sistema de exercícios que visam a solução de tarefas de um microciclo
- Deve basear-se nos aspectos pedagógicos e biológicos do exercício físico
- Deve considerar os objetivos, meios, e a grandeza da carga

Paulo Cesar B. Bento

Estrutura

- Divisão das sessões em parte
 - Preparatória ou aquecimento
 - Básica ou principal
 - Conclusiva ou volta à calma

Paulo Cesar B. Bento

Tipo das Sessões

- Aprendizagem
- Aprendizagem / treinamento
- Treinamento / condicionamento
- Recuperação
- Moduladoras
- De controle

Paulo Cesar B. Bento

Finalidades

- Específicas
- Complexas : se complexas qual a ordem cronológica?
- Interação pode ser: positiva; neutra ou negativa.

PLATONOV; BULATOVA (2003)

Paulo Cesar B. Bento

Parte principal

- Início desta fase deve destinar-se as capacidades físicas dependentes do sistema neuromuscular
- Após as capacidades dependentes dos sistemas metabólicos, (Zakarov, 1992, citado por Monteiro,2000)

Paulo Cesar B. Bento

Interação positiva

- Velocidade / Resistência aeróbia
- Velocidade / Resistência anaeróbia láctica
- Anaeróbio láctico / Resistência aeróbia
- Capacidade coordenativa / Resistência aeróbia

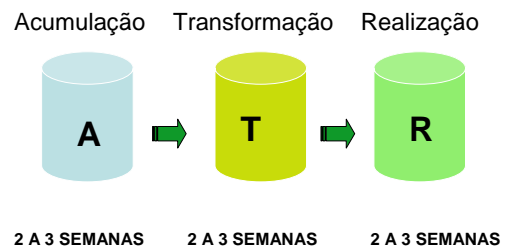
Paulo Cesar B. Bento

Outras possibilidades

- Se o objetivo for realizar o trabalho técnico; velocidade, etc. em condições de fadiga o volume de trabalho deve se reduzir consideravelmente.
- Ex: velocidade no início da sessão pode apresentar um volume 20 a 30% do total da sessão. No final apenas 5% a 10% do volume total.

Paulo Cesar B. Bento

Modelo de cargas concentradas



Paulo Cesar B. Bento

MESOCICLOS ATR

Acumulação	Transformação	Realização
2 a 3 semanas	2 a 3 semanas	2 a 3 semanas
<ul style="list-style-type: none"> •Força básica •Resistência básica •Técnica 	<ul style="list-style-type: none"> •Força específica •Resistência específica •Técnica 	<ul style="list-style-type: none"> •Velocidade •Treinamento competitivo •Técnica competitiva

Paulo Cesar B. Bento

Classificação dos Mesociclos

Tipos	Objetivos	Conteúdos
Acumulação	Elevação do potencial técnico e motor <ul style="list-style-type: none"> •Acumular as capacidades técnicas e motoras que são base para a preparação específica; •Devem ser básicas para a preparação específica; • Aumentar o repertório de elementos técnicos. 	Treinamento com volume alto e intensidade moderada: força; resistência aeróbia; técnica básica; correção de erros.

Paulo Cesar B. Bento

Classificação dos Mesociclos

Tipos	Objetivos	Conteúdos
Transformação	Transformação do potencial das capacidades básicas em preparação específica. • enfatizar a tolerância à fadiga e a estabilidade da técnica	Treino com volume ótimo e intensidade aumentada: treinamentos concentrados na força específica.

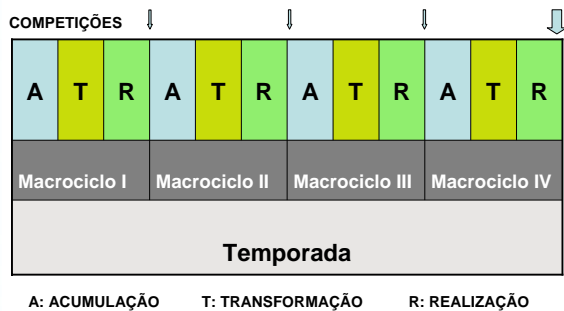
Paulo Cesar B. Bento

Classificação dos Mesociclos

Tipos	Objetivos	Conteúdos
Realização	Alcançar os melhores resultados considerando as possibilidades do tempo de preparação. • Utilizar as capacidades motoras e técnicas de acordo com a atividade competitiva específica. • Mobilização para a competição	Ajuste da atividade competitiva; exercícios competitivos; emprego de exercícios com intensidade máxima; treino em estado bem descansado; participação nas competições

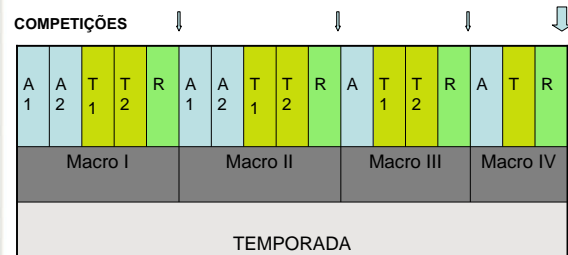
Paulo Cesar B. Bento

SISTEMA ATR



Paulo Cesar B. Bento

Variante II - ATR

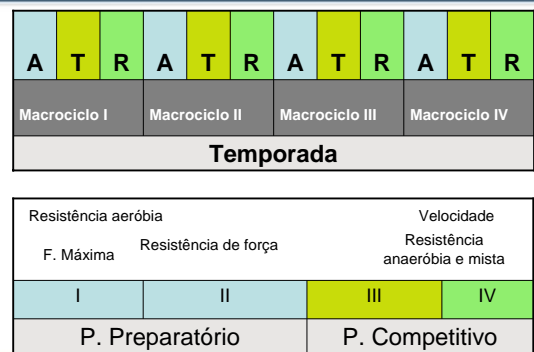


Paulo Cesar B. Bento

Características Principais	Periodização convencional	Periodização contemporânea
Forma de aplicação do treinamento	Simultâneos, complexo e para várias capacidades	Consecutivo e concentrado
Concentração do treinamento de força e resistência aeróbia	Período preparatório	Mesociclo de acumulação
Concentração do treinamento de resistência de força	P. Preparatório e início do competitivo	Mesociclo de transformação
Distribuição das competições no ciclo anual	Período competitivo	Mesociclo de realização
Volume dos exercícios	Maior volume	Menor volume

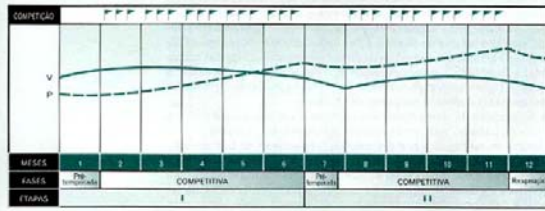
Paulo Cesar B. Bento

ATR X CONVENCIONAL



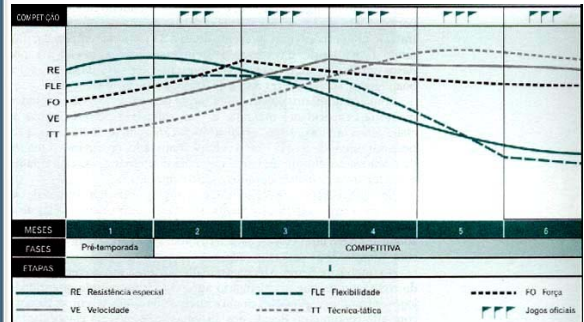
Paulo Cesar B. Bento

Periodização Anual na Modalidade Futebol



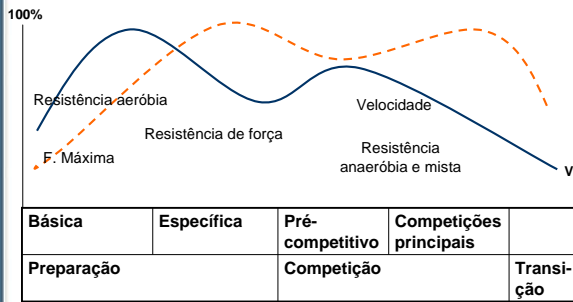
Paulo Cesar B. Bento

Periodização Anual na Modalidade Futebol



Paulo Cesar B. Bento

Modelo de Matveyev (1965)



Paulo Cesar B. Bento

PLANEJAMENTO: EQUIPE JÚNIOR - 2002

Meses	Fevereiro				Março				Abril				Maio				Junho				Julho							
Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Micro ciclo Programado	E	E	E	E	O	C	O	C	O	C	O	C	O	C	O	C	O	C	O	C	O	C	O	C	O	C	O	C
Volume (km)	20	16	24	30	40	35	33	42	40	35	42	45	40	35	30	20	40	45	35	42	38	28	20	20	20	20	20	20

Períodos: PREPARATÓRIO (BÁSICA, ESPECÍFICA) e COMPETITIVO (PRE-COMP, INTEGRADO)

EST: estabilizador CON: controle ORD: ordinário CHO: choque REC: recuperativo
 * estímulo ** manutenção *** desenvolvimento
 Verde: competição de avaliação Amarelo: competição importante Vermelho: competição principal

Paulo Cesar B. Bento

Macroциclo Hidro

PLANEJAMENTO SEMESTRAL - HIDROGINÁSTICA NÍVEL INICIANTE

	ABRIL				MAIO				JUNHO				JULHO			
MESOCICLO	INTRODUÇÃO				DESENVOLVIMENTO I				DESENVOLVIMENTO II				ESTABILIZADOR			
Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Sessões semanais	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Intensidade (% FC)	65%	65%	65%	65%	65%	65%	65%	65%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
TEP (Borg)	12	12	12	13	13	13	13	13	13/15	13/15	13/15	13/15	15	15	15	15
Duração	30	30	30	45	45	45	45	45	60	60	60	60	60	60	60	60
Aquecimento	5	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	10	10	10	10
Parte Aeróbia	15	15	15	20	20	20	20	20	25	25	25	25	30	30	30	30
Parte Localizada	5	5	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Volta a calma	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	5	5	5	5
FLEXIBILIDADE	IM				IM				IM				MI			
RESISTÊNCIA MUSCULAR	IM				IM				MI				MI			
RESISTÊNCIA AERÓBIA	MI				MI				MI				IM			
COORDENAÇÃO	MI				MI				IM				IM			

Paulo Cesar B. Bento