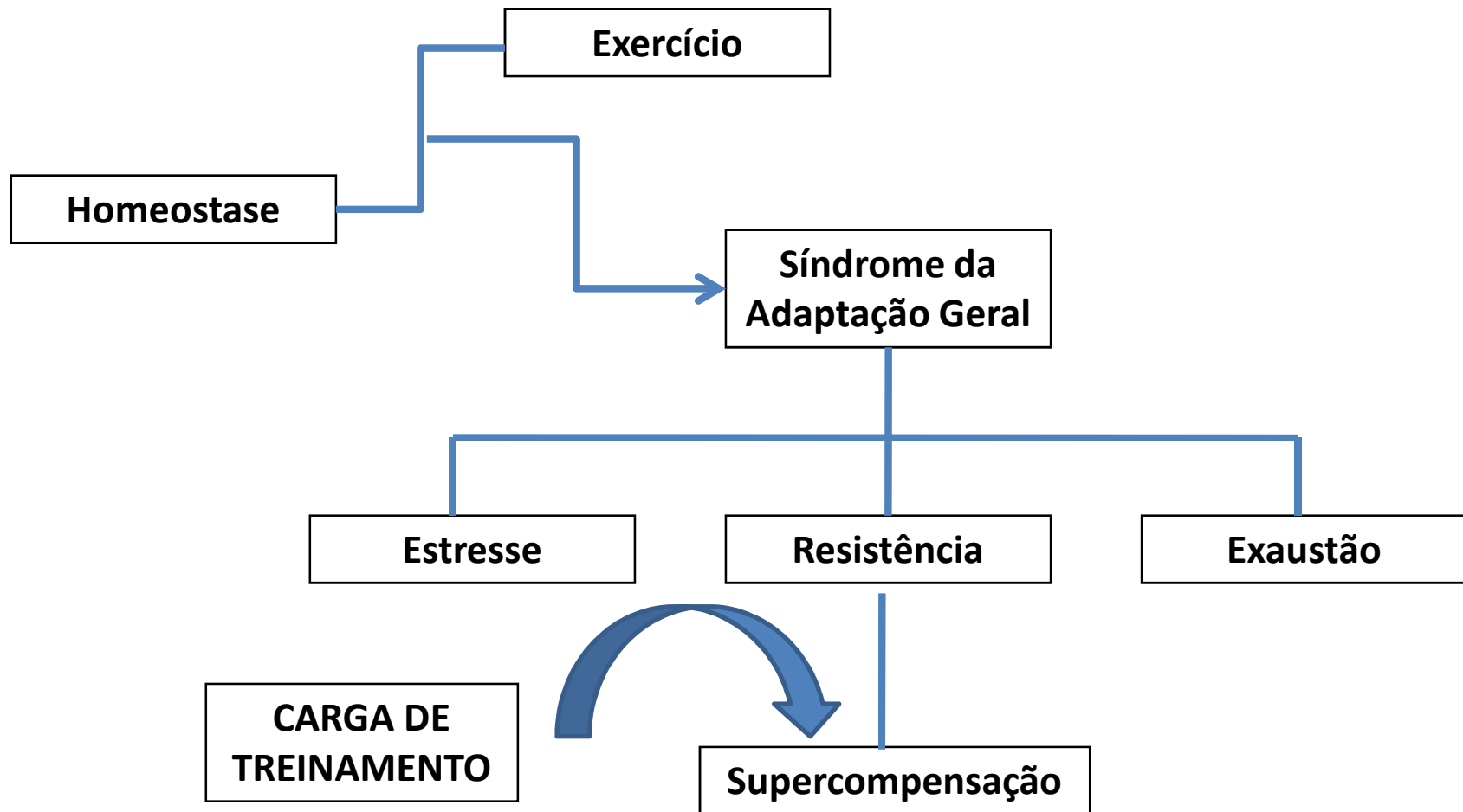


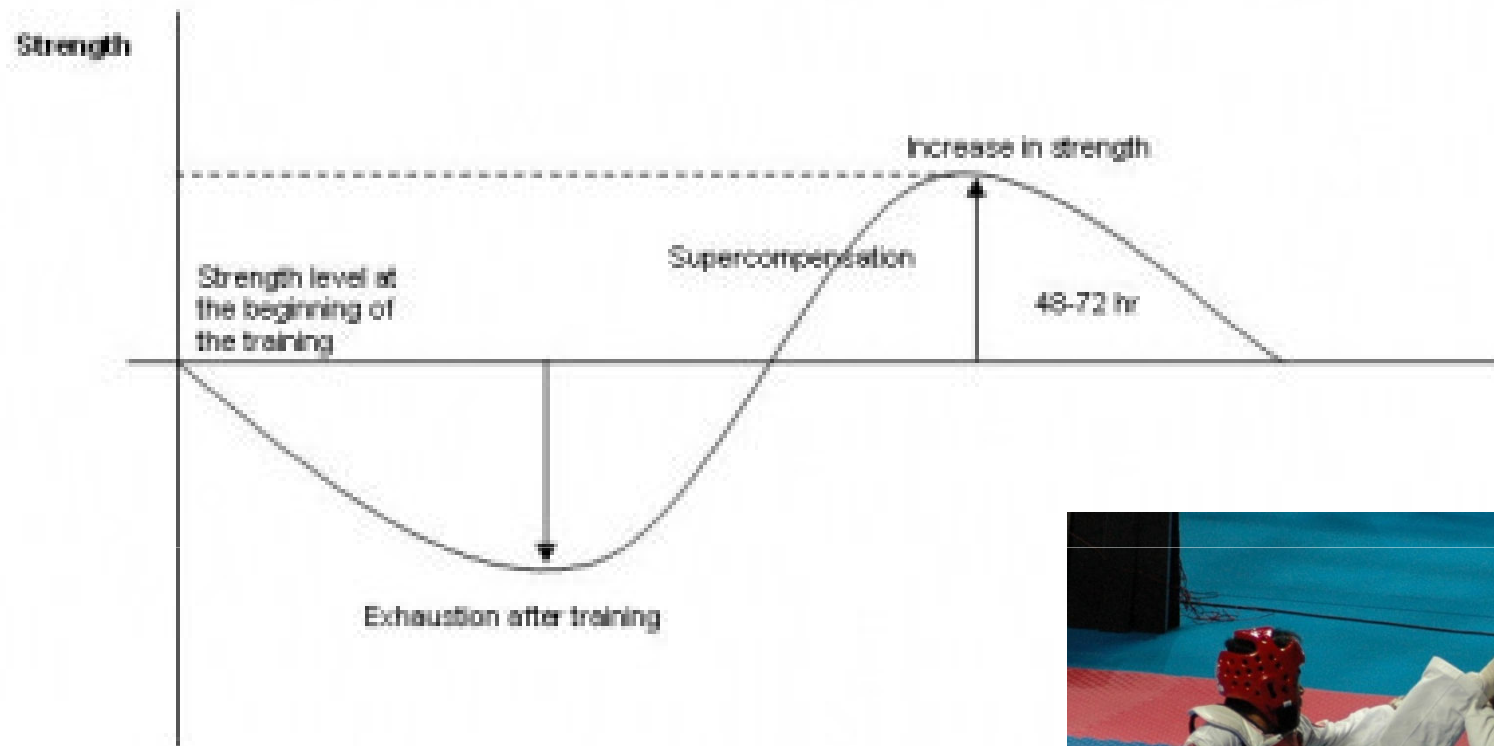


Periodização do Treinamento Esportivo aplicada ao Tae Kwon-Do

Vitor Leandro da Silva Profeta
Mestrando em Ciências do Esporte



- Zakharov (1992, citado por CHAGAS & LIMA, 2008) define carga de treinamento como um estímulo capaz de provocar adaptações no organismo.



Efeitos agudos → efeitos crônicos



PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO

CONCEITO: são as leis gerais nas quais se fundamenta o treinamento.

- **Sobrecarga:** um estímulo deve ultrapassar uma intensidade para que haja aumento do desempenho (RIBEIRO, 2005).
- **Progressividade:** para que adaptações que levem ao aumento do desempenho continuem ocorrendo é necessário manipulação da carga de treinamento (seja pela intensidade, volume, pausa, densidade ou frequência) (RIBEIRO, 2005).
- **Variabilidade:** para que adaptações que aumentem o desempenho continuem ocorrendo é necessário alterar estímulos (RIBEIRO, 2005).

PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO

- **Individualidade biológica:** uma mesma intensidade absoluta representa diferente intensidade relativa para cada indivíduo (RIBEIRO, 2005).
- **Especificidade:** as adaptações ao estímulo são diretamente dependentes da natureza do estímulo (WEINECK, 1999).
- **Reversibilidade:** as adaptações obtidas por meio de uma determinada carga de treinamento são revertidas, ou seja, diminuem o valor ou até mesmo retomam os valores antes da introdução das cargas, se os estímulos forem insuficientes ou retirados (WEINECK, 1999).



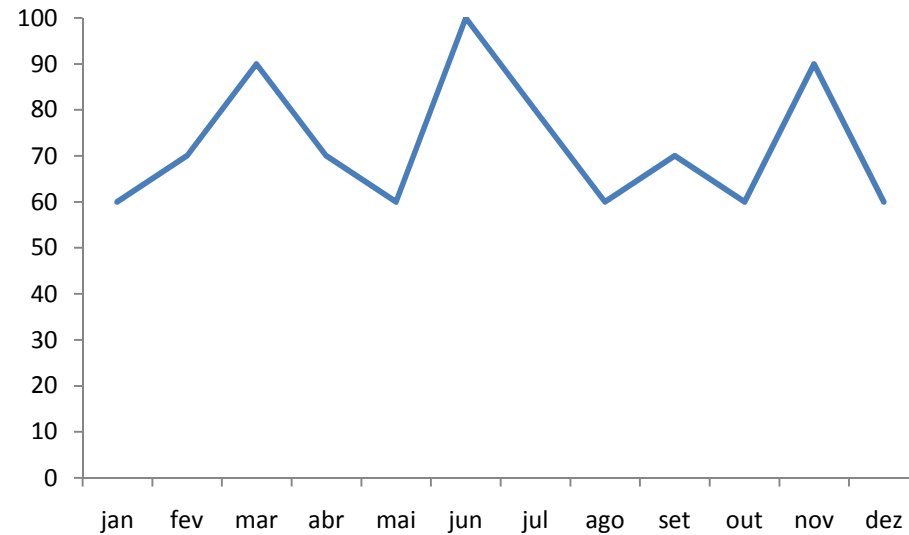
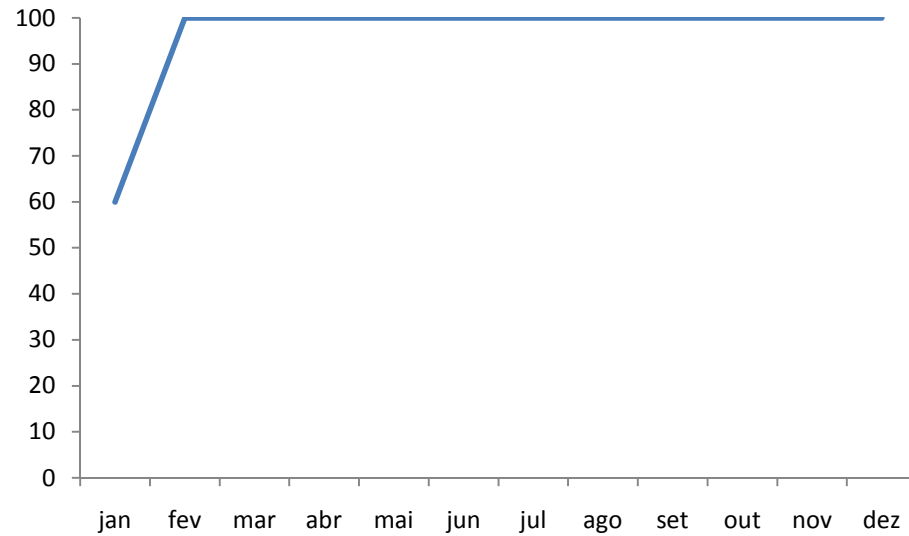
COMPONENTES DA CARGA

CONCEITO: elementos da carga manipulados durante o treinamento (RIBEIRO, 2005).

- **Volume:** representa o total de trabalho realizado durante o treinamento (KRAMER & HAKKINEN, 2004).
- **Intensidade:** grau de esforço exigido por um exercício (KRAMER & HAKKINEN, 2004).
- **Duração:** tempo de aplicação de estímulos, desconsiderando as pausas.
- **Densidade:** estabelece a relação duração do estímulo e pausa aplicada entre as repetições deste estímulo.
- **Frequência:** soma de sessões, não dias, de treinamento.



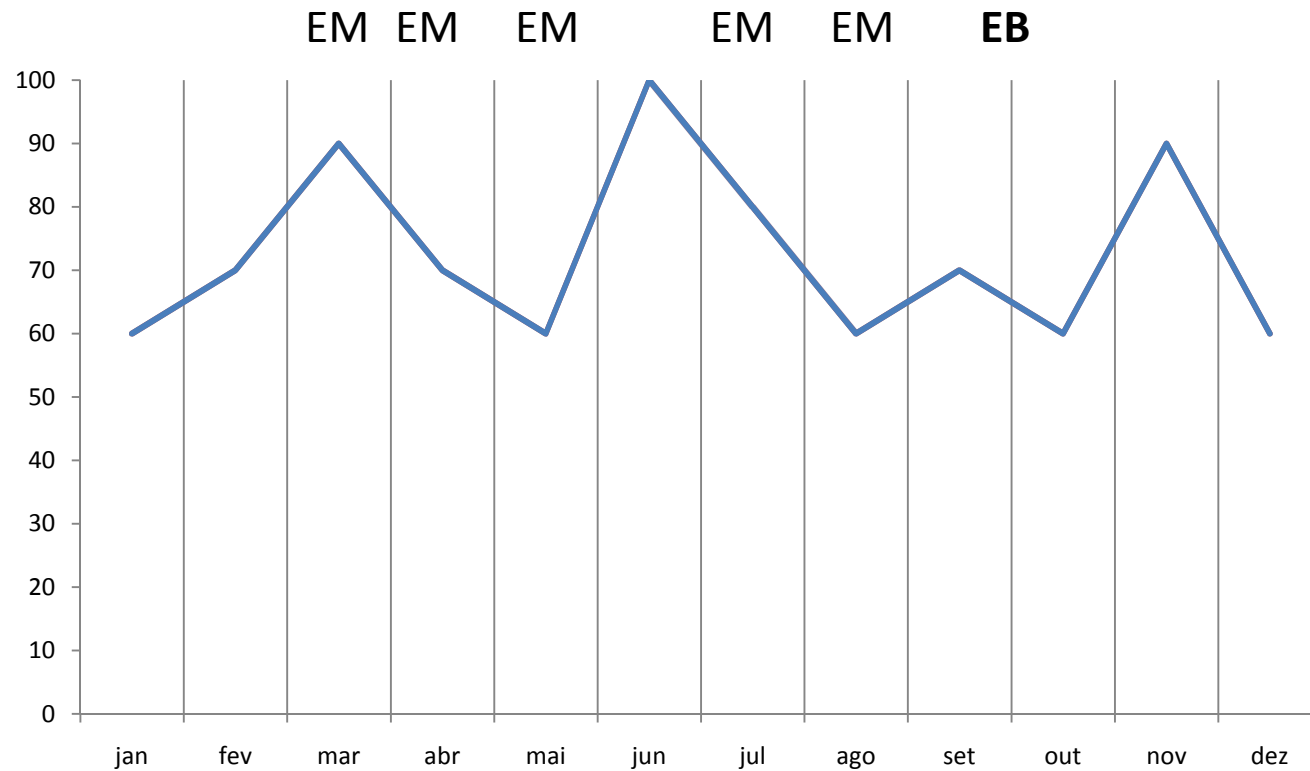
BASES PARA O PLANEJAMENTO



Um atleta não consegue manter a excelência permanentemente (WEINECK, 1999).

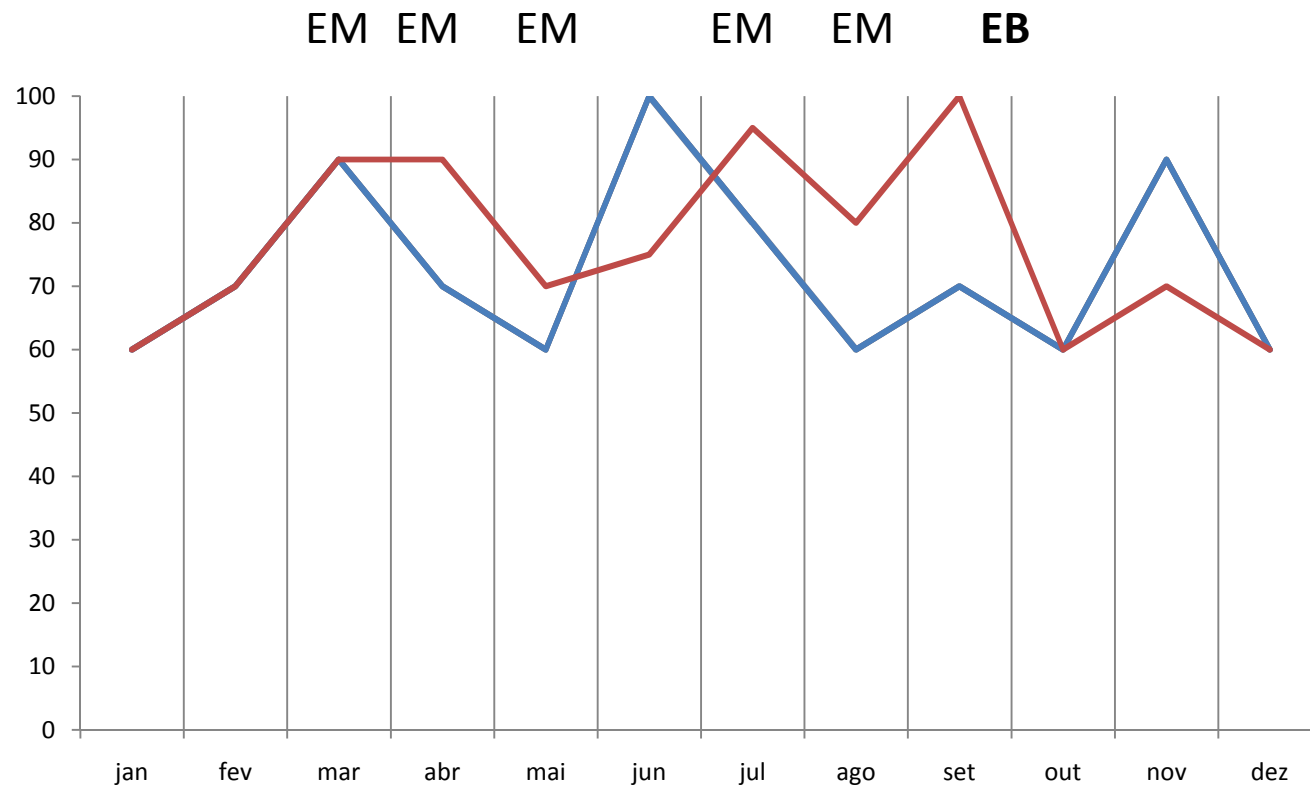
BASES PARA O PLANEJAMENTO

- O planejamento deve ser apoiado na especificidade do esporte e no calendário competitivo para que as metas sejam estabelecidas, bem como os meios e os períodos para que sejam alcançadas (PLATONOV, 2001).



BASES PARA O PLANEJAMENTO

- O planejamento deve ser apoiado na especificidade do esporte e no calendário competitivo para que as metas sejam estabelecidas, bem como os meios e os períodos para que sejam alcançadas (PLATONOV, 2001).



BASES PARA O PLANEJAMENTO

- O planejamento segue os seguintes passos:
 1. diagnóstico e análise das condições;
 2. definição de objetivos;
 3. definição da periodização;
 4. execução do treinamento;
 5. avaliação do treinamento.



(RAPOSO, 2000; WEINECK, 1999).

BASES PARA O PLANEJAMENTO

- O planejamento segue os seguintes passos:
 1. diagnóstico e análise das condições;
 2. definição de objetivos;
 3. definição da periodização;
 4. execução do treinamento;
 5. **AVALIAÇÃO DO TREINAMENTO.**



(RAPOSO, 2000; WEINECK, 1999).

BASES PARA O PLANEJAMENTO (AVALIAÇÃO)

CONCEITO: atribuição de juízo de valor sobre algo, realizada por meio de teste.

- Quantitativa x Qualitativa
- Análise Qualitativa Observacional

depende da experiência de quem observa



- Passos para sua realização (GRANELL & CERVERA, 2000):
 1. identificação de um problema;
 2. situações de teste e obtenção de resultados;
 3. análise dos resultados.

BASES PARA O PLANEJAMENTO (AVALIAÇÃO)

- Um exemplo de avaliação observacional qualitativa no Tae Kwon Do:

1. Identificação do problema (contra-ataque);

2. elaboração de situações-teste (exercícios de contra-ataque) e critérios de avaliação) criação de uma escala de pontuação:

acertou e não sofreu ponto	2 pontos
acertou, mas sofreu ponto	1 ponto
errou, mas não sofreu ponto	zero
errou e sofreu ponto	-1 ponto

3. análise dos resultados:

quantas vezes que foi bem sucedido;
percentual de vezes que foi bem sucedido;
tipo de situações em que foi bem sucedido.

PERIODIZAÇÃO

CONCEITO: parte do planejamento em que se distribuem os períodos de realização do treinamento com base em suas funções para o alcance do melhor desempenho.

• Tradicionalmente é dividida em:

macrociclo;

mesociclo;

microciclo;

sessão de treinamento.



Os aspectos que determinam a duração dos períodos planejados são o tempo para desenvolver e estabilizar adaptações e o calendário de competições.

(RAPOSO, 2000)

PERIODIZAÇÃO

CONCEITO: parte do planejamento em que se distribuem os períodos de realização do treinamento com base em suas funções para o alcance do melhor desempenho.

• Tradicionalmente é dividida em:

macrociclo;

mesociclo;

microciclo;

sessão de treinamento.



Os aspectos que determinam a duração dos períodos planejados são o tempo para desenvolver e estabilizar adaptações e o calendário de competições.

(RAPOSO, 2000)

PERIODIZAÇÃO (SESSÕES DE TREINAMENTO)

CONCEITO: unidade estrutural independente do processo de preparação em que podem ser utilizados diversos meios para atingir objetivos variados (RAPOSO, 2000).

Durante as sessões de treinamento são realizados exercícios que são o meio pelo qual se busca adquirir as adaptações necessárias.

Os exercícios podem ser classificados conforme a função que desempenham ou a proximidade com as demandas competitivas (ALVES, 2007; SZMUCHROWSKI, SANTOS & SLEDZIEWSKI, 2005).

Exercícios globais

Exercícios direcionados

Exercícios específicos

PERIODIZAÇÃO (SESSÕES DE TREINAMENTO)

A carga de treinamento que irá levar às adaptações é obtida de acordo com o conjunto de exercícios empregados durante as sessões de treinamento e não com base em um exercício isoladamente.

A carga de treinamento pode ser dividida em quatro categorias gerais:

Grande: grande intensidade e incapacidade de manter a intensidade;

Considerável: carga a cerca de 70-80% do máximo e manutenção da capacidade de realizar a atividade até a fadiga;

Média: carga com 50-60% da carga máxima;

Pequena: carga de 20-25% da carga máxima.

Platonov (2001)

PERIODIZAÇÃO (SESSÕES DE TREINAMENTO)

- **ESTRUTURAÇÃO DAS SESSÕES DE TREINAMENTO**

Uma sessão é estruturalmente composta por três partes:

Preparatória-introdução

Principal

Final

(BOMPA, 1999; NOVAES & VIANNA, 1998)

Planejamento das partes em função da principal

(WEINECK, 1999)

Ordem dos exercícios e objetivo principal

(RIBEIRO, 2005)

Monitoramento

(PLATONOV, 2001)

PERIODIZAÇÃO (SESSÕES DE TREINAMENTO)

- CLASSIFICAÇÃO DAS SESSÕES DE TREINAMENTO

Quanto ao OBJETIVO de aplicação da carga de treinamento:

Iniciação

Treinamento

Controle ou avaliação

Quanto à ORIENTAÇÃO da carga de treinamento:

Seletiva

Complexa



PERIODIZAÇÃO (MICROCICLOS)

CONCEITO: sequência de sessões realizadas durante vários dias e que asseguram a execução conjunta dos objetivos de uma etapa da preparação.

- **CLASSIFICAÇÃO DOS MICROCICLOS**

Introdução

Choque

Recuperação

Aproximação



A organização de microciclos depende da resposta esperada pela aplicação das cargas, da dinâmica e da duração da recuperação e do efeito cumulativo. Os fatores que afetam estes critérios são a especificidade do esporte, a etapa da preparação e as características do atleta.

PERIODIZAÇÃO (MICROCICLOS)

- **EXEMPLO DE MICROCICLO DE INTRODUÇÃO**

Especificidade: Tae Kwon Do

Posição: início do planejamento

Atleta: experiente voltando do período de férias

Objetivo: treinamento

Orientação: complexa

Carga: média

Exercícios: globais

- **EXEMPLO DE MICROCICLO DE CHOQUE**

Especificidade: Tae Kwon Do

Posição: início do planejamento

Atleta: experiente que passou por período de introdução

Objetivo: treinamento

Orientação: seletiva

Carga: considerável a grande

Exercícios: direcionados e globais

PERIODIZAÇÃO (MICROCICLOS)

- **EXEMPLO DE MICROCICLO DE RECUPERAÇÃO**

Especificidade: Tae Kwon Do

Posição: início do planejamento

Atleta: após o microciclo de choque

Objetivo: treinamento

Orientação: complexa

Carga: pequena

Exercícios: direcionados e específicos

- **EXEMPLO DE MICROCICLO DE APROXIMAÇÃO**

Especificidade: Tae Kwon Do

Posição: término da primeira fase do planejamento, período pré-competitivo

Atleta: experiente em condições de competir

Objetivo: treinamento

Orientação: seletiva

Carga: média a considerável

Exercícios: específicos

PERIODIZAÇÃO (MESOCICLOS)

CONCEITO: etapas do processo de treinamento relativamente homogêneas, ou seja, em que os microciclos que a formam têm objetivos similares.

- **CLASSIFICAÇÃO DOS MESOCICLOS**

Introdução

Base

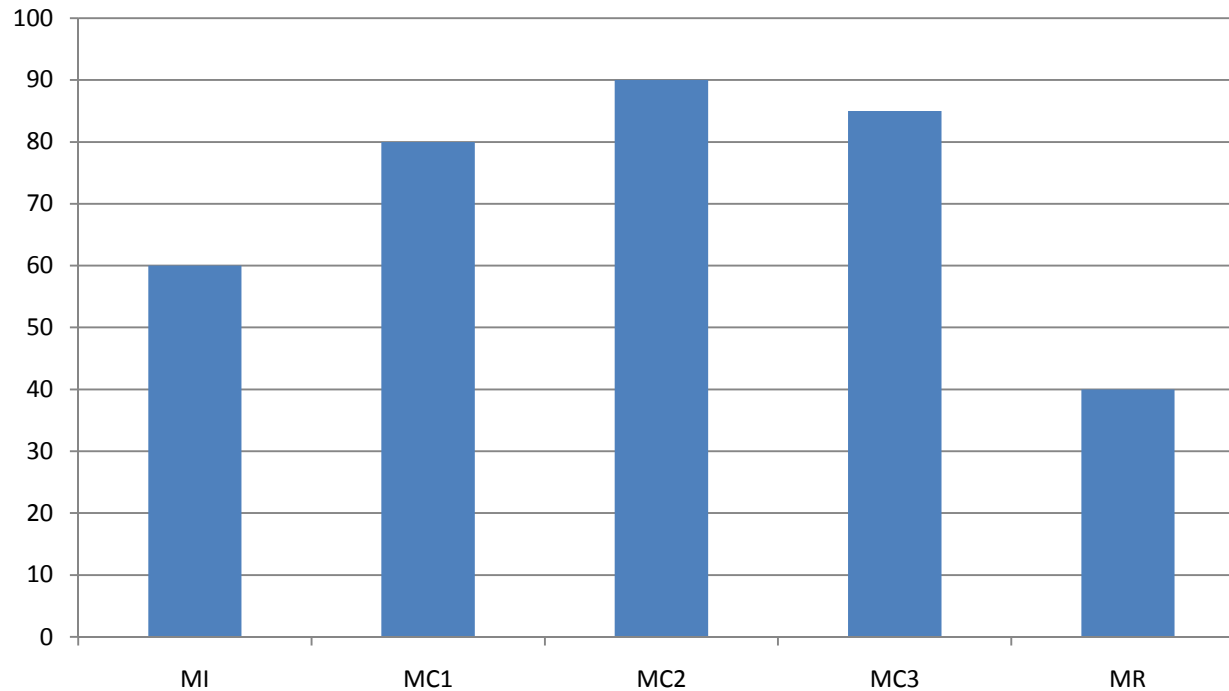
Pré-competição

Competitivo



PERIODIZAÇÃO (MESOCICLOS)

Bompa (1999) sugere que um mesociclo tenha uma progressão das cargas de treinamento até o último microciclo. Para Granell e Cervera (2000) este microciclo deve ter redução em cerca de 50% da carga de treinamento para permitir a recuperação da reservas energéticas.



PERIODIZAÇÃO (MESOCICLOS)

• EXEMPLO DE MESOCICLO DE INTRODUÇÃO

	MI	MC1	MC2	MR
OBJETIVO:	treinamento	treinamento	treinamento	treinamento
ORIENTAÇÃO:	complexa	seletiva	seletiva	complexa
CARGA:	média	consid.-grande	grande	pequena
EXERCÍCIOS:	glob.-direc.	direc.	direc.-espec.	direc.-espec.

• EXEMPLO DE MICROCICLO DE BASE

	MI	MC1	MC2	MR
OBJETIVO:	treinamento	treinamento	treinamento	treinamento
ORIENTAÇÃO:	seletiva	seletiva	seletiva	complexa
CARGA:	média-consd.	consid.-grande	grande	pequena
EXERCÍCIOS:	direc.-espec.	direc.-espec.	espec.	direc.-espec.

PERIODIZAÇÃO (MESOCICLOS)

• EXEMPLO DE MESOCICLO DE INTRODUÇÃO

	MI	MC1	MC2	MR
OBJETIVO:	treinamento	treinamento	treinamento	treinamento
ORIENTAÇÃO:	complexa	seletiva	seletiva	complexa
CARGA:	média	consid.-grande	grande	pequena
EXERCÍCIOS:	glob.-direc.	direc.	direc.-espec.	direc.-espec.

• EXEMPLO DE MICROCICLO DE BASE

	MI	MC1	MC2	MR
OBJETIVO:	treinamento	treinamento	treinamento	treinamento
ORIENTAÇÃO:	seletiva	seletiva	seletiva	complexa
CARGA:	média-consd.	consid.-grande	grande	pequena
EXERCÍCIOS:	direc.-espec.	direc.-espec.	espec.	direc.-espec.

PERIODIZAÇÃO (MACROCICLOS)

CONCEITO: etapas do processo de treinamento que são desenvolvidas para a obtenção dos objetivos principais de longo e médio prazo, ou seja, é o conjunto de mesociclos que utilizados para atingir um objetivo comum.

- **CLASSIFICAÇÃO DOS MACROCICLOS**

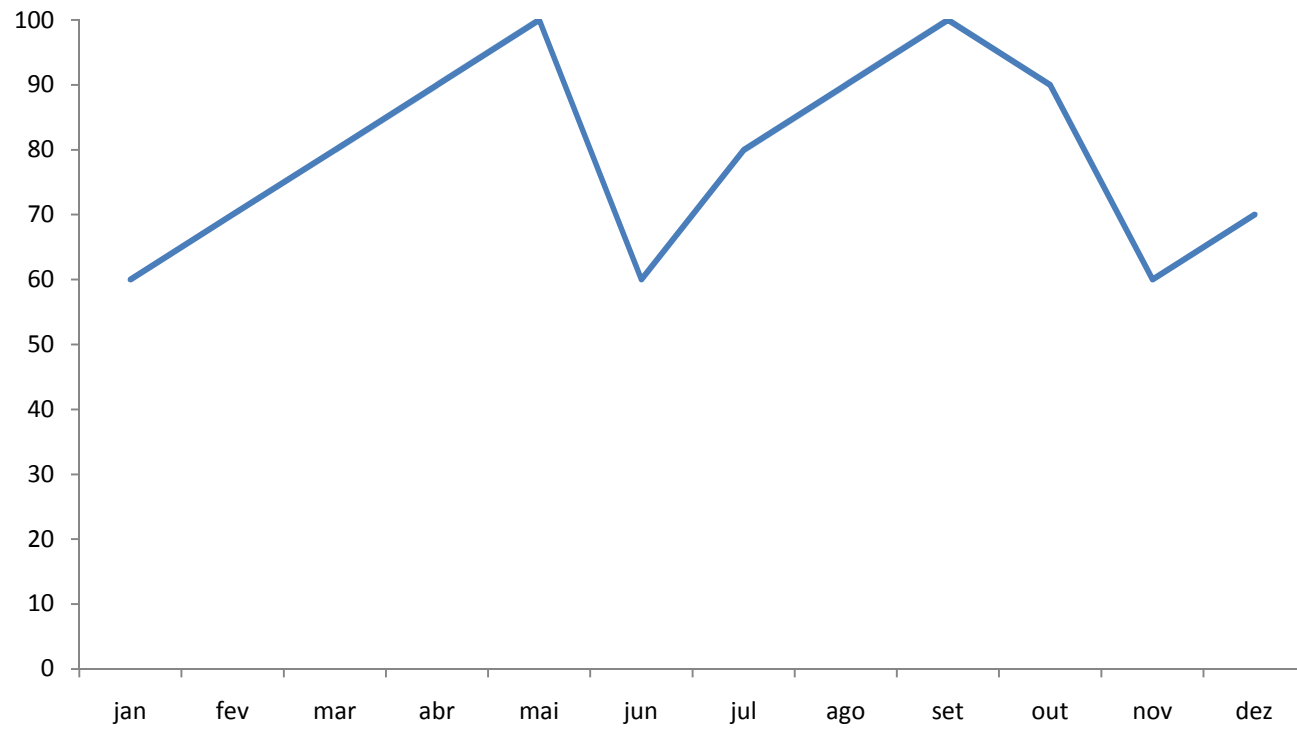
Preparação

Competição

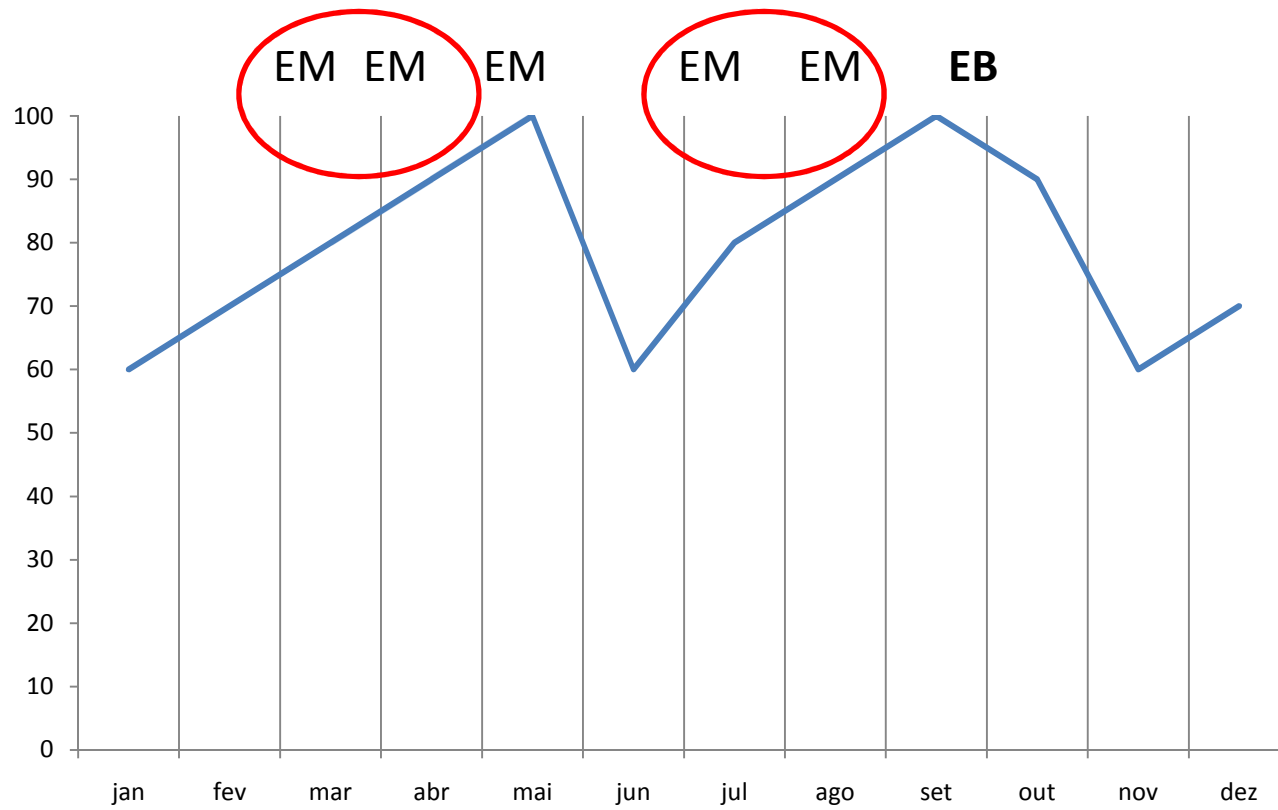
Transição



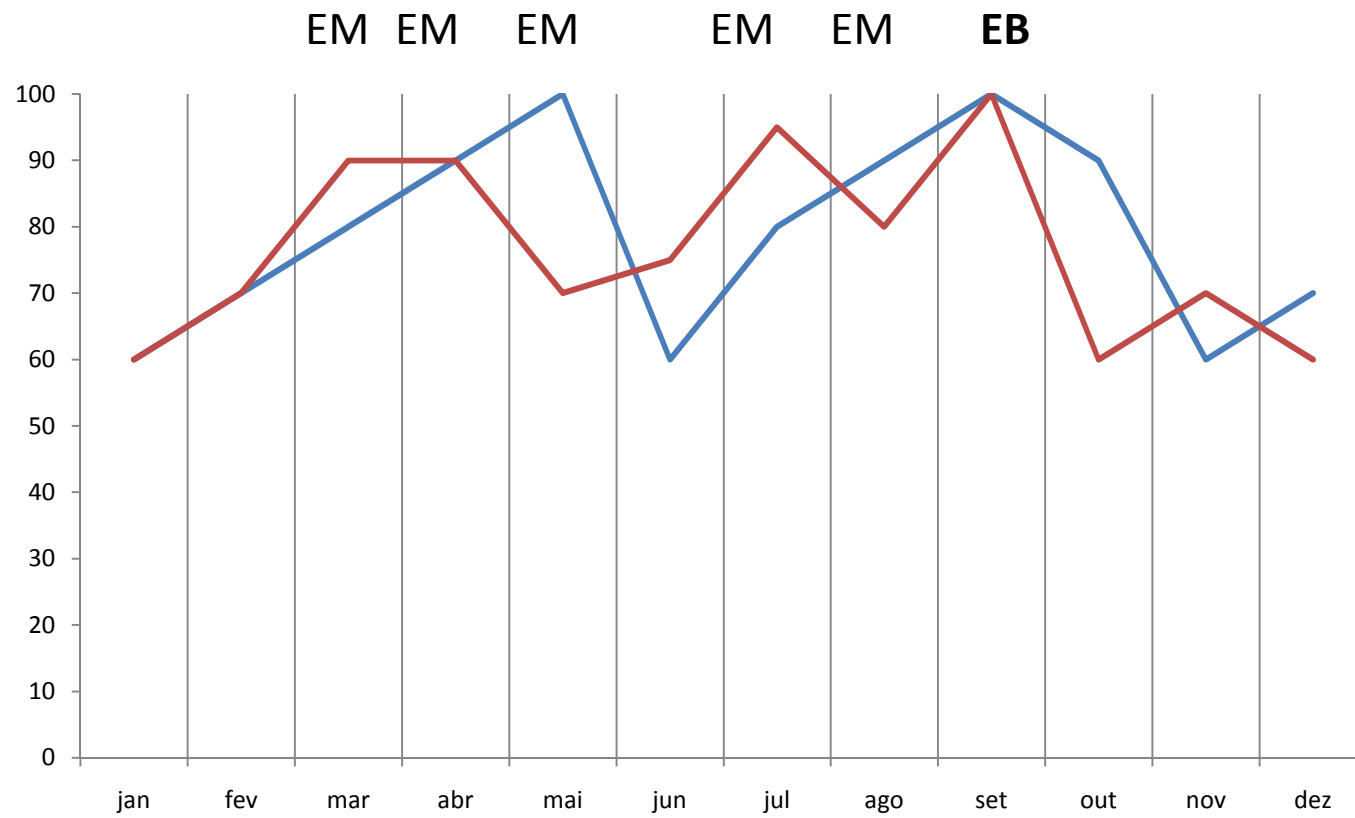
PERIODIZAÇÃO



PERIODIZAÇÃO



PERIODIZAÇÃO



PERIODIZAÇÃO (EM ONDAS)

CONCEITO: forma de periodização caracterizada pela alternância constante de aumento e diminuição de volume e intensidade.

- **CARACTERÍSTICAS**

Minimização do período preparatório;

Apoio nos princípios de sobrecarga e especificidade;

Variação da carga em até 20%;

Período de recuperação após cerca de 12 semanas do início do treinamento;

Diversas capacidades treinadas nos microciclos, mas apenas uma por sessão (seletiva);

Permite a combinação com a periodização clássica.

(TSCHIENE, 1989; KRAEMER & HAKINENN, 2004)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- **As adaptações adequadas ao treinamento são obtidas por meio do respeito aos princípios do treinamento;**
- **A adequação dos princípios ocorre pela correta manipulação dos componentes da carga;**
- **A periodização do treinamento é definida pelos resultados de avaliações iniciais, pelos objetivos e pelo calendário competitivo;**
- **A periodização em ondas parece, atualmente, ser a forma de periodização que melhor atende às demandas do Tae Kwon Do;**

AGRADECIMENTOS

- Cláudio Leite
- Fabiano Fonseca
- Marcelo Barros



OBRIGADO!