



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
UNICAMP**

LAÉRCIO SORIANO

**PERIODIZAÇÃO E PLANIFICAÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**Monografia apresentada como exigência parcial
para aprovação no curso de Especialização em
Ciências do Treinamento, na Universidade
Estadual de Campinas sob orientação do
Professor Miguel de Arruda**

**CAMPINAS
1996**

SUMÁRIO

	Página
1 - Introdução	5
2 - A Periodização de um Treinamento de Alto Rendimento	7
2.1 - O Período Pré-Preparatório	8
2.1.1 - O Período Preparatório	11
2.1.2 - O Período de Competição	13
2.1.3 - O Período de Transição	13
3 - Fatores que condicionam a Periodização	15
3.1 - O Quadro Competitivo	15
3.1.2 - As Leis ou Princípios do Treino	16
4 - Os Sistemas de Periodização	18
4.1 - A Periodização Simples	18
4.1.2 - A Periodização Dupla	19
4.1.3 - A Periodização Tripla	19
4.1.4 - A Periodização Pendular em Saltos	20
4.1.5 - A Periodização em Blocos	20
4.1.6 - A Periodização do Treino dos Jovens	21
5 - Os Ciclos de Treinamento	22
5.1 - Os Microciclos	22
5.1.2 - Os tipos de microciclos	22
5.1.3 - Parâmetros Metodológicos para a organização dos microciclos	23
5.1.4 - A combinação do microciclos nos diferentes mesociclos	24
5.1.5 - Os Mesociclos	24
5.1.6 - Os tipos de Mesociclos	25
5.1.7 - A Combinação dos Mesociclos no Macroциclo	28
5.1.8 - Os Macroциclos	28

1 - INTRODUÇÃO

Os grandes resultados desportivos de hoje são produtos dos descobrimentos científicos que aparecem a cada dia e também do emprego nas organizações de treinamento de uma teoria organizacional em evolução.

As organizações de treinamento desportivo de alta competição estão sempre referenciadas na lógica, na racionalidade, na metodologia científica de treinamento, nos recursos disponíveis, nos prazos existentes, e principalmente nas capacidades e talentos em termos organizacionais dos responsáveis pelo seu desenvolvimento.

Para atingir-se um grande resultado no contexto atual desportivo, há necessidade da formulação de metas alcançáveis a diferentes prazos de preparação, e é imprescindível que sejam previstos mecanismos de reajustamentos (feedback), pois certamente surgirão novas variáveis não identificadas no planeamento do treinamento, ou até modificações significativas nas variáveis já consideradas.

Por Periodização compreende-se a divisão do ano do treino, em períodos particulares de tempo com objetivos e conteúdos bem definidos; é uma abordagem progressiva, seqüencial e sistemática do planeamento e organização do treinamento, e todas as qualidades biomotoras numa estrutura cíclica.

A Periodização do treinamento pode ser vista como uma parte isolada do todo, que é, o planeamento do treino.

A Periodização constitui uma fase do processo de unir todas as variáveis, que constituem o programa de preparação dos atletas.

A razão desta divisão baseia-se no fato de se saber hoje, que qualquer atleta ou equipe, não pode manter permanentemente um nível elevado de rendimento desportivo durante toda a época de treinamento.

O estado de capacidade de rendimento ótimo que o atleta alcança em cada fase de seu desenvolvimento é chamado de Forma Desportiva.

Para melhor entender a periodização, é importante conhecer seus objetivos:

- 1 - identificar as áreas de prioridade;
- 2 - preparar para o aprimoramento do desempenho ótimo;
- 3 - preparar para um clímax definido para a temporada ou um desempenho de pique quando necessário;
- 4 - preparação da carreira a longo prazo;
- 5 - avaliação aumentativa do progresso visando a meta.

A Periodização está intimamente ligada à noção de faseamento da forma desportiva, ou seja:

- uma primeira fase de desenvolvimento em que os atletas adquirem uma base geral e específica, para melhorar o seu rendimento;

- uma segunda fase de conservação dos níveis superiores pela manipulação da carga;
- uma terceira fase de redução ou quebra temporária dos níveis de rendimento.

Estas fases, cuja duração é variável de modalidade para modalidade, terão necessariamente de ser respeitadas, pelo fato que, constituem momentos de estados sucessivos de um processo biológico representando as adaptações funcionais que se processam no organismo dos desportistas.

É importante que se tenha presente, que os atletas não respondem todos da mesma maneira aos programas de treino.

Poucos são os atletas que alcançam os seus melhores resultados, ou mostram a sua melhor forma, nas competições em que se esperam resultados máximos.

Alguns encontram a sua forma "máxima", antes, ou depois do previsto, ou simplesmente, não rendem nas competições ou jogos mais importantes.

Convém determinar e compreender as dificuldades indicadas para desenvolver a forma desportiva.

Da análise prática da reação dos atletas às cargas de treino, é possível distinguir dois tipos :

- 1 - tipo SIMPATÔNICO que alcançam um alto grau de preparação com uma relativa rapidez, mantendo contudo, sua forma desportiva durante um curto período de tempo;
- 2 - tipo VAGOFÔNICO que alcançam a sua forma muito lentamente conservando-a durante um longo período de tempo.

Para que os objetivos da construção da forma desportiva sejam atingidos, é necessário um controle rigoroso, para encontrar o momento ótimo de aplicação da carga e de seleção dos respectivos métodos de treino, adaptados ao tipo de atleta a que se dirigem.

Naturalmente, que existe uma gama de aspectos psicológicos e sociais, que poderão ser, igualmente responsável por um fracasso.

Cremos que é muitíssimo importante que o treinador distinga entre o seu grupo de atletas, os diferentes tipos existentes, para poder encontrar os melhores programas individuais no decurso da época de treino.

2 - A PERIODIZAÇÃO DE UM TREINAMENTO DE ALTO RENDIMENTO

Chama-se periodização de um treinamento desportivo de alto rendimento, a divisão do mesmo em etapas, as quais de um modo geral terão como propósitos:

1 - estabelecer um prognóstico em base na constatação das possibilidades de performance dos atletas, em função do tempo disponível e do potencial diagnosticado no que diz respeito a recursos humanos, financeiros e materias existentes e sempre com uma referência direta dos níveis de treinamento e resultados anteriores dos futuros adversários;

2 - canalizar os estímulos iniciais de treinamento para que os atletas obtenham a chamada condição, que deverá constituir-se no suporte para uma forma desportiva ótima;

3 - preparar os atletas para que possam atingir a forma desportiva desejável numa determinada época, a qual deverá corresponder à época da competição;

4 - prosseguir nos estímulos de treinamento para que os atletas se apresentem durante competições com a forma alcançada;

5 - orientar a redução de estímulos de treinamento em épocas determinadas, para que haja uma recuperação física e psicológica, a qual poderá servir de meio para que maiores níveis de treinamento e de performance possam ser atingidos num futuro próximo.

Pode-se citar DICK (1976), MATVÉIEV (1977) e os principais treinadores romenos (GHIBU/1975), como defensores intransigentes da divisão de treinamento em períodos.

A literatura divide o processo de treinamento em 4 períodos, perfeitamente distintos:

1º Período: Período Pré-Preparatório

2º Período: Período Preparatório

3º Período: Período de Competição

4º Período: Período de Transição

O Período Pré-Preparatório, corresponde a uma tomada de posição inicial e uma formulação de caminhos adequados à partida do treinamento.

O Período Preparatório compreende a utilização dos meios existentes para a aquisição da forma desportiva.

O Período de Competição se caracteriza por procedimentos no sentido de manter a forma alcançada.

O Período de Transição abrange uma redução necessária e racional no nível de forma desportiva alcançada, para que haja uma reestruturação positiva do organismo e sejam criadas condições favoráveis para que possam ser atingidos níveis mais altos na próxima preparação.

2.1. - O PERÍODO PRÉ-PREPARATÓRIO

Período fundamental para a maximização no processo de treinamento, pois é nele que são levantadas todas as variáveis a serem envolvidas; dentro de um enfoque estritamente organizacional pode-se dividir o período pré-preparatório em 03 fases:

Fase 1 - Fase de levantamento das variáveis de intervenção, de elaboração do anteprojeto de treinamento e de mobilização de recursos;

Fase 2 - Fase de diagnóstico;

Fase 3 - Fase de planejamento do treinamento.

1 - Fase de levantamento das variáveis de intervenção

Nesta fase identificamos todas as variáveis que intervirão no processo de treinamento e as suas possibilidades de intervenção para, de posse desse levantamento, formular-se um anteprojeto de treinamento. Esse anteprojeto pode ser entendido como um pré planejamento, isto é, um planejamento elaborado sem um diagnóstico precedente, mas que oferecerá diretrizes para a formulação definitiva a ser estabelecida mais tarde. (TUBINO, 1984)

Esse ante projeto indicará as diferentes direções de treinamento não permitindo que os primeiros passos dos responsáveis do mesmo possam fugir às indicações consideradas mais adequadas e assim sejam evitados prejuízos irrecuperáveis na preparação a ser iniciada.

No levantamento das variáveis que intervirão no treinamento, o primeiro passo deverá estar correlacionado com o objetivo geral, isto é, um estudo da competição alvo, ou mais precisamente, deve-se levantar todos os dados possíveis sobre a qual serão destinados os procedimentos futuros.

O passo seguinte será um estudo de disponibilidades, em outras palavras, abrange o levantamento de recursos humanos, financeiros, e materiais que podem ser mobilizados.

O terceiro passo será a elaboração do anteprojeto, o qual, com base nas variáveis levantadas no estudo da competição-alvo e no estudo das disponibilidades, certamente propiciará as direções iniciais que servirão de base para o planejamento a ser traçado após o diagnóstico.

O quarto e último passo dessa fase será a mobilização de recursos para o início das ações de treinamento, pois já na fase de diagnóstico, uma boa parte dos recursos necessários terão que estar disponíveis. Na maioria das vezes, essa mobilização de recursos ultrapassa o período pré-preparatório e praticamente ocorre durante todos os períodos de treinamento.

2 - A Fase de diagnóstico

- É a parte mais operativa do período pré-preparatório, pois é nessa etapa que através de sondagens específicas, chega-se a uma tomada de posição inicial do treinamento. Na preparação física, a fase de diagnóstico compreende:

1- A identificação das qualidades físicas necessárias para o desenvolvimento em treinamento;

2 - A aplicação de testes físicos específicos nas qualidades físicas identificadas no item acima;

3 - Análise do estágio de desenvolvimento de cada qualidade física medida.

É ainda na fase de diagnóstico do período pré-preparatório, que as primeiras providências no controle médico dos atletas são realizadas.

3 - A Fase de planejamento

A terceira fase do período pré-preparatório, consistirá na elaboração de um documento bem amplo e abrangente, o qual constará de planos e programas. Um processo de planejamento, segundo GENTILE FILHO (1976) deverá ter como referência fundamental a ação que ele prepara, acompanha e revê. Por isso, é imposto a um planejamento:

1 - que o processo seja dinâmico, sempre aberto à revisão e à introdução de novos dados, sistemas e recursos;

2 - que considere as inter-relações de decisões e dos problemas numa perspectiva de globalidade;

3 - que conte com a participação dos executores;

4 - que o tratamento dos problemas seja feito por meio de aproximações sucessivas;

5 - que a complexidade dos problemas exija a presença de especialistas, os quais trarão seus conhecimentos técnicos e suas capacidades de análise;

6 - que o processo seja coordenado pelo Planejador.

Para uma conceituação de planejamento e processo em treinamento desportivo, pode-se dizer que: o planejamento num treinamento desportivo de alto nível pode ser explicado pela descrição detalhada de como os objetivos formulados possam ser atingidos, e o processo de planejamento consistirá em reunir todas as atividades em rotinas eficientes e adequadas.

Em outras palavras, o planejamento resume-se na elaboração de planos operacionais nas diversas preparações do complexo do treinamento a ser desenvolvido, após a seleção entre as alternativas possíveis (métodos e procedimentos de treinamento conhecidos e viáveis de serem aplicados), das alternativas consideradas adequadas e que serão levadas a efeito.

É fundamental que se estabeleça no planejamento, que as partes de um treinamento desportivo devem ser permanentemente interdependentes, interrelacionadas e interatuantes. Ficou claro no conceito de planejamento em um treinamento desportivo de alto rendimento, que a premissa fundamental será a formulação dos objetivos a serem atingidos ao final do treinamento, ou melhor, durante a competição.

Ao conceituar-se objetivo como a "formulação explícita de resultados a serem alcançados por meio de operações" (TUBINO, 1984), será imprescindível que se estabeleçam objetivos parciais específicos nas diversas preparações (Física, Técnico-tática e Psicológica), tendo como referência as diferentes fases do período preparatório (fase básica e fase específica).

Verifica-se que um objetivo de treinamento desportivo será sempre uma situação nova desejada e que o mesmo deverá atingir. É importante que os objetivos sejam descritos em metas individuais de performance. Nos desportos coletivos estas metas são mais difíceis de serem formuladas, pois vão depender de muitos fatores subjetivos, mas nos desportos individuais a estimação de recordes pessoais é um dos exemplos mais válidos.

A descrição correta dos objetivos, em bases operacionais, permitirá para todas as pessoas envolvidas no treinamento, uma visão projetiva dos componentes de chegada nas diversas preparações e partes do treino. Além disso, os objetivos justificarão os meios de preparação que serão utilizados e servirão por ocasião das competições, de indicadores seguidos de avaliação dos programas empregados.

Além de abranger os objetivos de referência, o planejamento do treinamento constará dos planos de preparação física, técnico-tática e psicológica, os quais serão divididos em programas para as suas diferentes fases.

Como orientação para a confecção dos planos, recorre-se a GENTILE FILHO (1976), o qual diz que um plano é a explicitação das decisões para se passar da atividade intelectual à atividade prática, não interrompendo o processo de planejamento. Esse autor ainda explica que um plano conterá uma série de programas. Para que se possa oferecer o maior número possível de subsídios para a formulação de programas num planejamento de treinamento desportivo de alta competição, relacionam-se abaixo enfoques considerados fundamentais em quaisquer tipos de programas. Ei-los:

- 1 - Estimativa do Volume de Treinamento - Deve-se recorrer para esta estimativa aos resultados dos testes físicos aplicados, aos resultados anteriores e a outras informações disponíveis em registros.
- 2 - Estimativa de Intensidade - Pode ser feita em função da densidade de treinamento em relação ao tempo.
- 3 - Programação dos tipos de trabalhos específicos a serem empregados caso se trate de alguma fase de preparação técnica ou tática.
- 4 - Determinação dos locais de atividades (pistas, campos, salas especiais etc) e dos materiais que serão empregados.
- 5 - Formulação dos Macro ciclos, Mesociclos e Micro ciclos.
- 6 - Identificação dos aspectos dominantes dos ciclos, isto é, indicação de qualidades físicas, fundamentos técnicos e esquematização tática, aspectos psicológicos que devem ser objetivados.
- 7 - Descrição dos tipos de acompanhamento médico que serão necessários.
- 8 - Previsão das competições testes, que adiantarão nessa fase.
- 9 - Indicações de épocas certas para estudos de avaliação do treinamento cumprido, por parte dos treinadores.

2.1.1 - O PERÍODO PREPARATÓRIO

Visa fundamentalmente aumentar os níveis de possibilidades funcionais do organismo e das qualidades físicas necessárias para o desporto eleito, assim como, desenvolver os atos motores específicos dessa modalidade e ainda criar condições psicológicas favoráveis para as atividades desportivas em expectativa, tudo isso buscando a aquisição de forma desportiva ambicionada no planejamento do treinamento.

Deve ser dividido em 2 fases bastante distintas:

1ª Fase - Fase Básica;

2ª Fase - Fase Específica.

A Fase Básica do Período Preparatório, terá como objetivo, a:

1 - Elevação do nível de Preparação Geral;

2 - Criação de bases para um desenvolvimento ótimo da fase específica.

Enfim, pode-se sintetizar os objetivos dessa fase numa busca à chamada "condição". Isto quer dizer que toda a preparação deverá estar direcionada para a construção de alicerces sólidos que possam permitir a elevação posterior aos níveis de forma desportiva que serão perseguidos na fase seguinte. Sem dúvida, os alicerces mencionados podem ser perfeitamente traduzidos pelo vocábulo condição.

É imprescindível afirmar que a variável de mais ênfase na fase básica do Período Preparatório será o Volume de Treinamento, e que a variável Intensidade não será muito referenciada nessa etapa.

Em outras palavras, pode-se dizer que o Princípio da Sobrecarga deverá ser aplicado principalmente na quantidade e não na qualidade de trabalho.

A Fase Básica do Período Preparatório compreenderá na preparação técnico-tática, a busca de uma melhoria nas qualidades específicas (fundamentos) do desporto em preparação.

Na preparação física, a Fase Básica constará da preparação física geral, enquanto que na preparação psicológica os procedimentos sugeridos visarão especialmente a canalização dos mecanismos psicológicos dos atletas para os aspectos julgados essenciais no ponto de vista emocional.

É interessante observar que a ênfase prolongada na sobrecarga de treinamento sobre o Volume retardará a eficácia da abordagem direta do mesmo na variável Intensidade. Muitos autores chamam esta passagem de Fase Básica para Fase Específica, de Período de Transição do Período Preparatório, o qual é diferente do Período de Transição já mencionado. Esta observação explica o fato de um grande número de processos de treinamento não conseguirem chegar à forma desportiva objetivamente, onde uma simples avaliação mostraria que a fase básica se prolongou demasiadamente.

A Fase Específica do Período Preparatório terá como objetivos principais:

1 - A transformação do nível de preparação geral obtida na fase anterior para um nível elevado de preparação específica do desporto em treinamento;

2 - Levar os atletas ao "PEAK" (pico) do treinamento, sendo que "peak" é a palavra usada para expressar o ápice da forma desportiva de um atleta (PIRES/GONÇALVES/1968).

Assim, pode-se resumir os objetivos desta Fase, dizendo que essa etapa deve sair da condição adquirida e chegar à forma desportiva desejada.

Adaptando-se estudos de MATVÉIEV (1977), o qual operacionalizou a Forma Desportiva sob os pontos de vista psicológico e fisiológico, pode-se apresentar as seguintes características desse importante conceito de treinamento desportivo:

- 1 - Capacidade de executar um trabalho muscular específico a um nível funcional tão alto, que não seja possível alcançar quando o atleta não se encontrar em forma;
- 2 - Evidência de uma racionalidade das funções orgânicas, devido a uma coordenação adequada entre os trabalhos e as possibilidades funcionais do organismo;
- 3 - Estabilidade em termos de nível e possibilidades de adaptação a atos motores mais complexos;
- 4 - Viabilidade de uma recuperação mais rápida a esforços máximos e sub-máximos;
- 5 - Elevação das possibilidades de uma orientação consciente dos movimentos (hábitos motores) necessários para a modalidade em preparação, como também, para as manifestações criadoras de ordem tática;
- 6 - Predisposições favoráveis de ordem física, técnica, tática e psicológica para as competições desportivas;

Na Fase Específica do Período Preparatório, a ênfase principal na aplicação do Princípio da Sobrecarga, será na variável Intensidade, acompanhada de uma natural redução na referência à variável Volume. Pode-se completar a explicação, dizendo que o foco principal será o incremento da qualidade (intensidade) e a diminuição da quantidade (volume) de trabalho.

Na preparação física, a Fase Específica do Período Preparatório, compreenderá o desenvolvimento da preparação física específica, onde os programas formulados buscarão uma melhoria efetiva e considerável nas qualidades físicas específicas para o êxito no desporto em treinamento. Na preparação técnico-tática, o trabalho prosseguirá no que diz respeito ao preparo técnico, numa ênfase na melhoria das habilidades específicas (fundamentos) e iniciará uma busca na obtenção do conjunto no caso dos chamados desportos coletivos, devendo ainda abranger uma chegada ao chamado "polimento" para a competição.

O Polimento nada mais é do que o aperfeiçoamento final para que os atletas cheguem nos dias das provas com todas as condições desejadas. É um apuro técnico-tático, físico, psicológico, fundamentado em observações dos treinadores e de todos os especialistas envolvidos no esquema de preparação.

A variável Intensidade continua mais enfocada do que a variável Volume nesta etapa final da Fase Específica do Período Preparatório.

Na preparação psicológica, a Fase Específica do Período Preparatório do treinamento prosseguirá com os procedimentos mencionados na fase anterior, isto é, a continuação da elevação dos níveis psicológicos dos atletas para a competição que se aproxima e a permanente

mobilização dos mecanismos psicológicos para que possam suportar as pesadas exigências de treinamento e de uma disputa de alta competição.

Convém, ainda, mencionar que durante todo o Período Preparatório, independente de fase, deverá ocorrer a aplicação do plano de controle da alimentação dos atletas, assim como um efetivo controle médico e dos seus hábitos de vida.

2.1.2 - O PERÍODO DE COMPETIÇÃO

Também chamado de Período de Manutenção, envolve todo o tempo em que se desenvolvem as competições e na maioria das vezes também abrange um pequeno período que antecede as disputas principais, o qual recebe a denominação de Fase Pré-Competitiva.

É justamente no Período de Competição que ocorre a Fase denominada de "Tapper-Off", que é uma etapa onde há uma redução de treinamento para que todos os atletas consigam mobilizar todas as possibilidades de máxima performance para as disputas.

É interessante acrescentar que no Período de Competição o treinamento não é interrompido, pois esse procedimento acarretaria sérios prejuízos aos atletas. Para uma colocação adequada desse Período, apresentam-se abaixo os 3 objetivos do mesmo:

- 1 - Prosseguir o aperfeiçoamento das qualidades técnicas e físicas obtidas no final do Período Preparatório, de modo que os atletas mantenham a Forma Desportiva alcançada;
- 2 - Controlar e corrigir através de estímulos de treinamento, os pontos críticos para as performances esperadas, na que diz respeito a aspectos técnicos, táticos, físicos e psicológicos. Em outras palavras, seria um acompanhamento diário e efetivo dos níveis alcançados, não permitindo que sejam reforçados negativamente os possíveis pontos fracos dos atletas;
- 3 - Potencializar cada vez mais os chamados pontos fortes dos atletas, já que serão justamente eles que permitirão mais opções táticas aos treinadores, e conseqüentemente maiores possibilidades de bons resultados.

2.1.3 - O PERÍODO DE TRANSIÇÃO

É o Período situado entre o Período de Competição ou de Manutenção recém-terminado e o início de um novo Plano de Treinamento. Este Período tem como finalidade provocar processos de recuperação nos atletas, depois dos exigentes programas de preparação desenvolvidos na temporada de exaustivas competições disputadas. O Período de Transição deve constar de uma redução racional de estímulos, a qual propiciará meios para que níveis mais elevados de forma desportiva sejam alcançados na temporada seguinte. A duração do Período de transição dependerá do:

- 1 - Estágio de desenvolvimento atlético dos desportistas;
- 2 - Calendário estabelecido para a temporada seguinte;
- 3 - Plano de expectativa formulado, se for o caso.

O objetivo principal de um Período de Transição será oferecer aos atletas um descanso ativo para os mesmos, de modo que não haja uma quebra da continuidade de treinamento e que esses atletas não percam as condições para iniciar a preparação da próxima temporada num nível atlético superior ao começo da preparação recém-encerrada. As características mais importantes de um Período de Transição, são:

- 1 - A não programação de competição;
- 2 - A redução significativa do volume e da intensidade nas atividades ;
- 3 - A prática de atividades desportivas ou físicas por eleição dos próprios atletas;
- 4 - A recuperação de possíveis lesões sofridas e não curadas totalmente durante o treinamento terminado.

Duração do Período de Transição

A duração deste Período vai de quatro a seis semanas (MATVÉIEV, 1977), estando fundamentalmente relacionada com o nível das solicitações a que o atleta foi sujeito nos Períodos Competitivos precedentes.

Validade da utilização do Período de Transição

Se alguns autores se interrogavam há alguns anos atrás, acerca da validade da utilização deste período, hoje em dia, a sua necessidade é evidente, de modo a que o efeito das cargas de treino sobre o organismo, bem como a enorme tensão psicológica que os atletas atravessam no período competitivo, não venha a se transformar em sobretreino, com as conseqüências negativas que daí podem advir para o atleta.

Hoje em dia está provada a importância que um Período de Transição bem planejado e bem executado pode ter na evolução permanente da prestação dos atletas, bem como nas possibilidades de trabalho que vão ser exigidas no Período Preparatório seguinte.

3 - FATORES QUE CONDICIONAM A PERIODIZAÇÃO

Como já foi dito, existe uma unidade indispensável entre a Periodização e a Forma Desportiva.

O caminho a percorrer até que o atleta atinja um rendimento ótimo, deve ser organizado com cuidado, nunca perdendo de vista a globalidade do processo anual ou plurianual do treino.

O treinador deve ter igualmente presente que a periodização está condicionada por fatores da orgânica desportiva, e pelas leis do treino, que vão determina-la.

Os fatores que regem a periodização e os quais deve ser dada a maior atenção, são fundamentalmente:

- O quadro competitivo - que irá determinar a divisão do ano nos diversos ciclos, tendo-se em consideração as competições mais importantes;

- As leis principais do treino - que definem as sequências e conteúdos dos diferentes ciclos de treino, de modo a que o efeito da carga conduza a adaptações funcionais positivas.

3.1 - QUADRO COMPETITIVO

O calendário das competições é, em nosso entender, a determinante principal da periodização do treino.

As federações compete, ao definirem as datas das provas, tomar tanto quanto possível em consideração, a periodização necessária ao processo de treino, pois, sem retirar a importância do calendário, que condiciona a preparação, fará respeitar de forma significativa os processos de adaptação fisiológicos à boa condução do processo de treino.

Segundo MATVÉIEV(1977), o Quadro Competitivo deve respeitar os seguintes princípios:

- 1 - Distribuir as competições de modo a que as mais importantes se concentrem num período competitivo. A duração deste período estará limitada em princípio, por um tempo ótimo, dentro de cujos limites, os atletas são capazes de manter a sua forma tendo em conta, uma correta estruturação de treino;
- 2 - O número de competições deve servir, para uma melhora da capacidade de rendimento desportivo. O número de competições e os intervalos entre as mesmas deve atender, antes de mais nada, à manutenção e desenvolvimento da forma desportiva. Então, são estabelecidos intervalos que não provoquem uma fadiga excessiva, mas sim, favoreça a reestruturação e o desenvolvimento da capacidade de rendimento desportivo;
- 3 - As Competições devem ordenar-se de modo a crescerem em importância e dificuldade; se o período de competição é extenso, introduz-se etapas intermediárias sem competições importantes;
- 4 - O período de competição importante não deve coincidir com datas que o atleta necessita para a sua preparação geral, ou para a preparação específica.

Para estas datas, podem organizar-se competições que controlem e ponham à prova o treino no final do período preparatório, de forma a não interromper o trabalho previsto.

3.1.2 - AS LEIS OU PRINCÍPIOS DO TREINO

Como já foi dito anteriormente, a periodização tem como objetivo principal, o desenvolvimento do atleta no sentido de este obter os mais elevados resultados desportivos. Nesse sentido, a construção da forma desportiva, assenta no total respeito pelos princípios que fundamentam o treino desportivo, a saber:

1 - Princípio da Sistematização do Processo de Treino

Para que um atleta possa atingir a idade da maturidade biológica favorável à prestação de resultados de nível técnico superior, é necessário que a sua carreira seja devidamente organizada.

A esta organização, também chamada de "sistematização", corresponde a definição das fases de preparação com objetivos, conteúdos, métodos, e meios de treinamento adequado.

2 - A Unidade entre Preparação Geral e Específica

É importante considerar a relação entre a formação geral e específica, já que estas componentes estão indissoluvelmente unidas no mesmo processo de desenvolvimento da forma desportiva.

Só é viável um progresso em qualquer modalidade, tendo por base o desenvolvimento geral das capacidades funcionais do organismo e do desenvolvimento múltiplo das possibilidades físicas e psicológicas.

Assim, é necessário possuir uma preparação geral, em que se encontram desenvolvidas determinadas qualidades como força, velocidade, resistência, flexibilidade e a coordenação, para se poder atingir o maior nível possível de rendimento em cada modalidade desportiva.

3 - A Continuidade do Processo de Treino

Para que o atleta possa atingir a última etapa de sua formação melhorando progressivamente os seus resultados, é necessário que o processo de treino decorra ao longo dos anos, visando o seu consiente aperfeiçoamento.

Pelo fato de que as adaptações do organismo são reversíveis, significa que, para que se mantenham, o treino deverá ser caracterizado como um processo que se prolonga de forma contínua, por todo o ano e por vários anos.

A necessidade de continuidade vai determinar o progresso do volume e da intensidade, componentes determinantes da periodização do treino

4 - O Aumento Progressivo da Carga

É um fator necessário para o desenvolvimento do estado de treino do atleta.

Se não existir um aumento da carga, não se processarão no organismo as adaptações necessárias ao progresso do atleta.

5 - Organização Cíclica da Carga

Entendemos pela divisão do processo de treino, em fases ou períodos, em que o desenvolvimento das qualidades físicas, técnicas e táticas terão de ser corretamente interligados para possibilitar o desenvolvimento do atleta.

Para que se possa conseguir esse desenvolvimento, a prática tem demonstrado que os melhores, têm sido obtidos a partir da organização da carga em ciclos.

4 - OS SISTEMAS DE PERIODIZAÇÃO

Antes de passarmos à análise dos sistemas de periodização, é preciso recordar a importância da diferenciação da periodização para o treino de alta competição e para o treino dos jovens.

Esta separação não é feita somente pela diferenciação de conteúdos e meios de treino, como também na própria estruturação anual ou plurianual da periodização.

Face ao exposto sobre calendário das competições le tomando como referencial os princípios do treino, encontramos na atualidade diversos sistemas de periodização:

- O sistema de Periodização Simples;
- O sistema de Periodização Dupla;
- O sistema de Periodização Tripla;
- O sistema de Periodização "Pendular" e em "Saltos";
- O sistema de Periodização em "Blocos" ou "Concentrada".

4.1 - A PERIODIZAÇÃO SIMPLES

Os sistemas de periodização "simples", "dupla" e atualmente "tripla" são conseqüências das investigações realizadas por MATVÉIEV (1977), e tem como suporte científico, a "Síndrome Geral de adaptação" de SELIE(1960).

A diferenciação entre estes três sistemas baseia-se na existência de um, dois ou três momentos altos, no que diz respeito às competições.

Naturalmente que o número das competições irá determinar a divisão do ano em períodos distintos.

No caso de existir apenas uma competição importante no ano, significa que será nesse momento que o atleta terá de atingir a sua melhor forma, sendo suficiente uma Periodização Simples, isto é, o ano será dividido apenas num Período Preparatório, num Período de Competição e num Período de Transição.

Numa periodização deste tipo o componente de carga a predominar é o Volume do trabalho.

Apesar da Periodização Simples ser notoriamente caracterizada por um valor de intensidade final reduzida, não significa isto, que no Período Competitivo, não se trabalhe bastante "duro".

4.1.2 - A PERIODIZAÇÃO DUPLA

A Periodização Dupla é normalmente utilizada nas modalidades desportivas que têm num ano, dois momentos com competições importantes.

Este tipo de periodização é caracterizada pela existência de dois períodos de preparação, dois períodos de competição e dois ou um só período de transição.

Do ponto de vista da periodização e do conteúdo do treino, o primeiro período de preparação é mais longo que o segundo período de preparação.

Ao invés, e em norma, o primeiro período de competição é mais curto que o segundo período de competição. Aqui dizemos em norma, pois, tal depende da data da primeira competição importante.

Quanto ao período de transição a existência de um ou dois depende da intensidade da primeira periodização. Se esta for reduzida poderá não existir qualquer interrupção no programa de treino, iniciando-se o segundo grande ciclo, por trabalho predominantemente geral. Se a intensidade for elevada, então haverá necessidade de uma ou duas semanas de transição, antes de se iniciar a nova preparação.

Podemos observar que no primeiro período de preparação a variável Volume predomina sobre a Intensidade, ocorrendo exatamente o contrário no segundo período, onde ocorre a predominância da Intensidade; isto se deve ao fato de que, mesmo com a existência de duas provas consideradas importantes, a prova final é sempre mais importante que a primeira.

4.1.3 - A PERIODIZAÇÃO TRIPLA

O recurso à Periodização Tripla é nos dias de hoje cada vez mais freqüente em muitas modalidades.

A existência de duas competições individuais e uma coletiva tem sido o argumento para esta necessidade.

No seguimento da análise feita para a periodização simples e dupla, fácil é de constatar que o sistema de Periodização Tripla é caracterizado por ter:

1º Macro-Ciclo

- * um 1º Período de Preparação
- * um 1º Período de Competição
- * um 1º Período de Transição (podendo mesmo nem existir)

2º Macro-Ciclo

- * um 2º Período de Preparação
- * um 2º Período de Competição
- * um 2º Período de Transição

3º Macro-Ciclo

- * um 3º Período de Preparação
- * um 3º Período de Competição
- * um 3º Período de Transição

Também neste sistema, a competição mais importante surge no final do terceiro período de competição.

Analisando a dinâmica da carga do treino, podemos observar que o Volume atinge o seu maior valor no 1º Período de Preparação, reduzindo no 2º, para subir ligeiramente no 3º Período Preparatório.

A Intensidade vai subindo progressivamente ao longo de todo o ano alcançando o seu máximo valor no final do 3º Período de Competição.

Trata-se de uma periodização aplicada apenas a atletas já numa fase de treino de alto rendimento.

O seu recurso conduz um valor final da época de uma intensidade relativa e absoluta de Índice mais elevados.

4.1.4 - A PERIODIZAÇÃO PENDULAR EM SALTOS

Esta alternância "pendular" e sistemática realiza-se entre a carga específica e a carga geral, sem existir qualquer interrupção e por forma a que o maior valor do treino específico coincida com a competição mais importante.

Esta estrutura possibilita o aumento dos momentos em que o atleta esteja em forma, embora pelo carácter agressivo da carga, apenas possa ser utilizado em períodos curtos de tempo.

Preferencialmente aplicado ao Halterofilismo, este sistema estende-se na atualidade às modalidades cujo sistema neuro-muscular pode chegar a equilíbrios estacionários.

4.1.5 - A PERIODIZAÇÃO EM BLOCOS

A tendência da periodização nos anos 80 foi altamente influenciada por VERKOCANSKI, com a sua tese do treino em "Blocos".

Aplicada ao treino de alta competição, a sua proposta baseia-se no princípio de que, para um rendimento máximo, não só devemos planejar a carga de treino como prever igualmente a evolução técnica e tática do atleta.

Assim, a proposta toma aspectos práticos, ao trabalharem-se as qualidades físicas concentradas num bloco, seguido de outro para o treino da técnica, etc.

Atendendo a estes critérios propõe dois ciclos anuais em que o gráfico da carga é distribuído em blocos.

Concluimos que, este trabalho em bloco, obriga a uma cuidadosa seleção dos meios de treino, para que não exista uma demasiada separação dos conteúdos, e que a combinação escolhida ofereça uma assimilação positiva no tempo.

VARIANTES AO SISTEMA DE BLOCOS

As exigências de alto nível e a necessidade dos atletas de manterem maior tempo em condições de prestarem altos rendimentos, levou alguns autores a repensarem a teoria do sistema de periodização em blocos, e introduzirem algumas variantes:

De todas, a mais significativa foi introduzida por BONDARTCHUK(1985), responsável pela preparação dos lançadores soviéticos desde 1980.

A sua proposta baseia-se nos aspectos estruturais (ciclos) da periodização, a qual desenvolve mediante duas idéias fundamentais:

- A primeira é que o atleta é uma unidade e como tal deve ser treinado;
- A segunda idéia, e a que provocou maior revolução, foi de eliminar a preparação geral, pelo fato dos movimentos utilizados nela, serem de duvidosa transferência aos gestos específicos da competição.

A preparação geral em BONDARTCHUK(1985) é fundamentalmente um meio facilitador de recuperação ativa dos atletas.

Não queremos deixar de apresentar a proposta de TSCHIENE(1985), embora afastada da teoria da periodização em blocos, mas que mantém a idéia da necessidade do alto rendimento quase permanente ao longo da época.

A sua proposta baseia-se na existência de um elevado volume de treino, acompanhado por uma elevada intensidade durante todo o ciclo.

4.1.6 - A PERIODIZAÇÃO DO TREINO DOS JOVENS

A periodização do treino dos jovens, está intimamente ligada às etapas de formação dos jovens e que são fundamentais em todas as modalidades.

Ao necessário equilíbrio entre a formação geral e a formação específica, deverá corresponder um sistema de periodização cuja sequência dos conteúdos e objetivos, estejam em consonância com os níveis de crescimento e desenvolvimento dos jovens praticantes.

Distinguindo duas etapas fundamentais como são a da Formação Geral e a de Orientação ou de Formação Específica, teremos de encontrar os sistemas de periodização adaptados a cada uma.

Etapas de Formação Geral - É caracterizada mais pelo conteúdo do treino com objetivos de desenvolver os pressupostos biológicos e técnicos que servirão de suporte às etapas seguintes. As competições serão reduzidas e separadas no tempo e têm mais como objetivos, observar o comportamento do atleta e avaliar a sua preparação.

Etapas de Formação Específica - Caracterizada pelo aumento da participação em competições e pela progressão da carga; torna-se necessário introduzir nesta etapa uma periodização adaptada às circunstâncias (características da modalidade).

5 - OS CICLOS DE TREINAMENTO

5.1 - OS MICROCICLOS

Constituem a micro estrutura dos sistemas de periodização, e são caracterizados pelo conjunto das sessões de treino que são o elo unificador de todo este processo. Em norma a sua duração é de uma semana mas podem ser (e são em alguns casos), constituídos por três a quatro dias. São, no essencial, o elemento determinante da qualidade do processo de treino, assumindo funções diversificadas e fundamentais.

Quando do planeamento dos microciclos, existem fatores que determinam a sua organização interna e aos quais o treinador não pode fugir.

Fatores e circunstâncias que determinam a organização dos microciclos

1. Regime geral de vida do atleta
 - estudos
 - horário escolar
2. Duração do Microciclo.
 - No caso dos jovens, em que se torna necessário conjugar o regime de estudos com o regime de treino, é em geral adaptado a semana como duração.
 - Em alta competição esta limitação semanal nem sempre é verdadeira, sendo o inverso mais freqüente, ou seja, o regime de treino é que determina a estrutura do microciclo.
3. Volume total da carga necessária.
4. Conteúdo e preferência diária do treino.
5. Particularidades da especialização de cada atleta e do seu nível de treino.
6. Necessidade de alternância dos tipos de treino.
7. Respostas de cada atleta ao programa de treino.
8. Tempo de recuperação necessária entre cada treino.
9. Posição do microciclo no plano anual de treino.
10. Necessidade de modificar regularmente os microciclos, em determinados aspectos de pormenor.
11. Sequência das competições no calendário.
12. Preferência de participação.
13. Necessidade de obter marcas a fim de obter uma qualificação para determinadas competições.
14. Intervalo entre vários tipos de competições.

5.1.2 - OS TIPOS DE MICROCICLOS

Microciclos Graduais

Caracterizam-se por um baixo nível de mobilização, Preparam o organismo para uma fase de treino intenso.

Microciclos de Choque

Caracterizam-se por um grande volume global de treino e um nível elevado de mobilização. Têm como objetivo estimular os processos de adaptação do organismo. Constituem uma parte importante do trabalho de preparação. Utilizam-se igualmente no período competitivo.

Microciclos Pré-Competitivos

Caracterizam-se por preparar o atleta para as condições da competição: o seu conteúdo é muito variado, dependendo do estado de condição em que se encontra o atleta. Este microciclos podem centrar-se na reprodução do regime das futuras competições, ou na solução de problemas especiais.

Microciclos de Recuperação

Surtem normalmente no final de uma série de microciclos de choque, ou no final de um período de competições. Têm como objetivo proporcionar um processo de recuperação que irá provocar no organismo melhores possibilidades de adaptação.

Microciclos de Competição

Caracterizam-se pela sua organização ser conforme o programa das competições, tomando em consideração o seu número e a duração temporal que as separam. Para conduzir o atleta às condições ótimas, estes microciclos podem limitar-se ao treino de preparação direta para a competição (terminal), assim como aos procedimentos de recuperação. Podem igualmente incluir sessões de treino específico.

5.1.3 - PARÂMETROS METODOLÓGICOS PARA A ORGANIZAÇÃO DOS MICROCICLOS

Para serem obtidos os melhores efeitos de treino, devem ser respeitados os parâmetros que abaixo indicamos:

- Um bom efeito de treino é obtido se forem repetidos dentro do mesmo microciclo, sessões de objetivos e conteúdos idênticos;
- a repetição deve ser praticada para desenvolver as capacidades físicas, mas com alteração da frequência dos exercícios;
- os exercícios para o desenvolvimento da força muscular, para os grandes grupos musculares, são mais eficazes se os respectivos exercícios forem repetidos de 2 em 2 dias;
- os exercícios para o desenvolvimento da resistência geral, da flexibilidade e da força muscular (dos pequenos grupos de músculo), são mais eficazes se repetidos diariamente;
- o desenvolvimento da resistência específica com intensidade sub-máxima, deverá ser repetida três vezes por semana;
- a resistência específica, com intensidade máxima, deve ser trabalhada apenas duas vezes por semana, sendo os restantes dias dedicados a treinos com intensidade fraca;
- a velocidade é suficientemente desenvolvida com dois treinos por semana;
- a alternância TREINO-RECUPERAÇÃO deve ser devidamente programada para o microciclo;
- em todo o microciclo deve ser incluída uma sessão para recuperação ativa, preenchida com exercícios de baixa intensidade, de preferência após uma sessão de intensidade forte;

- o conceito da repetição das sessões, duas a três vezes num microciclo, deve ser alargado no que diz respeito ao conjunto das sessões no mesociclo. Assim, durante um mesociclo, um microciclo da mesma natureza deve ser repetido duas a três vezes, ao qual se deve seguir uma melhoria qualitativa, pela adaptação funcional provocada.

Respeitando todos estes parâmetros metodológicos, encontramos na prática do treino, propostas diferentes quanto à sincronização, organização e sequência das tarefas a cumprir.

5.1.4 - A COMBINAÇÃO DOS MICROCICLOS NOS DIFERENTES MESOCICLOS

Existe um relativo consenso quanto à constituição dos diferentes mesociclos de treino. Ao definirem o número de 3-4 microciclos para cada mesociclo, muitos investigadores tomaram como referência os biorritmos de 28 dias, como base para a definição da estrutura temporal do mesociclo. Aliás, são cada vez mais numerosos os estudos nesta área, havendo já algumas conclusões interessantes, que convém procurar analisar à luz da dinâmica do treino.

Regressando ao tema, podemos tomar como referências as combinações que caracterizam os mesociclos. Pode-se dizer que essas combinações mantêm-se praticamente constantes dentro do mesociclo; as grandes alterações são observadas apenas no que respeita aos níveis da carga (volume e intensidade), da complexidade dos exercícios e do seu conteúdo em geral.

As modificações são resultados do período do ano em que os meso e os microciclos são aplicados. Assim, e como norma geral, temos como combinações possíveis, as que a seguir apresentamos:

1 - Mesociclo Gradual

- Constituído por dois microciclos graduais, um de choque e um de recuperação.

2 - Mesociclo de Base

- Constituído por três microciclos de choque e um de recuperação.

3 - Mesociclo de Controle e Preparação

- Constituído por um microciclo de choque, um de recuperação, um pré-competitivo e um de recuperação.

4 - Mesociclo Pré-Competitivo

- Constituído por dois microciclos de choque, um pré-competitivo e um de recuperação.

5 - Mesociclo Competitivo

- Constituído por dois microciclos pré-competitivos, intercalados com um competitivo, e terminando igualmente por um competitivo.

5.1.5 - OS MESOCICLOS

A principal característica dos Mesociclos é a de reproduzirem de forma regular, um certo conjunto de Microciclos, sempre pela mesma ordem, ou à substituição desse conjunto por outro.

Os mesociclos deverão ser considerados como "etapas relativamente terminais de processo de treino, que garantam o desenvolvimento de uma qualidade, ou de uma aptidão particular (PLATONOV, 1986)".

A distribuição dos mesociclos ao longo do ano, tem como objetivo fundamental, evitar o esgotamento do atleta e conseguir uma correta distribuição dos conteúdos de treino, porque:

- permitem a adequada condução do efeito somativo do conjunto dos microciclos;
- possibilitam um elevado ritmo de evolução do nível do treino;
- evitam possíveis crises no processo de adaptação;
- permitem "jogar", na organização da carga, com o fato das modificações adaptativas nos vários níveis morfofuncionais, não ocorrerem simultaneamente (heterocronismo), apresentando um maior ou menor atraso, em relação à distância da carga.

Procura-se assim, evitar a instalação, no organismo, de efeitos negativos; daí que se tenham que introduzir alterações na carga de treino, aumentando em certos microciclos o nível de exigência, e noutros baixando-a ligeiramente ou mesmo significativamente.

Os próprios mesociclos, enquanto conjunto, modificam-se ao longo do processo de treino, em função dos seguintes fatores:

- das particularidades do conteúdo de treino nos diversos períodos do mesociclo.
- dos intervalos entre as competições.
- dos princípios que regem os efeitos somativos do treino.
- das condições de regeneração e recuperação do organismo.

A necessidade das modificações criaram os diferentes tipos de mesociclos.

5.1.6 - OS TIPOS DE MESOCICLOS

Na prática encontramos dois grupos de mesociclos: um primeiro, relacionado com o ano total, e um segundo, relacionado com fases ou momentos particulares do ano.

Os mesociclos relacionados com o ano inteiro, são:

- Mesociclos Graduais;
- Mesociclos de Base;
- Mesociclos Competitivos.
- Os mesociclos relacionados com Fases ou momentos particulares do ano, são:
- Mesociclos de Controlo e Preparação;

- Mesociclos Pré-competitivos;

- Mesociclos Intermédios de Recuperação, ou Intermédios de Regeneração.

Características

Mesociclo Gradual

O mesociclo gradual tem como função principal, preparar de forma progressiva os atletas, para suportarem as cargas de treino específicas.

O conteúdo do treino deve ser caracterizado pelo aumento da potência máxima e da resistência aeróbica.

Neste mesociclo pode recorrer-se a um volume reduzido de treino específico, com incidência privilegiada na força, na velocidade, e na flexibilidade.

Trata-se de desenvolver no atleta os pressupostos necessários que determinam a qualidade do trabalho específico.

Normalmente é com este tipo de mesociclo que se inicia o Período Preparatório.

Mesociclo de Base

É um mesociclo caracterizado pelo fato do seu conteúdo de treino ser dirigido no sentido de aumentar as possibilidades funcionais dos principais sistemas, a preparação técnica e o treino mental.

Os programas, ao serem caracterizados pela diversidade de meios de preparação com um elevado volume e intensidade de treino, assim como pelo aumento da frequência de sessões fortes, levam a que se subdivida os mesociclos de base em de preparação geral e de preparação específica, e estes em mesociclos de desenvolvimento ou de estabilização.

O mesociclo de desenvolvimento, caracteriza-se pela passagem a um novo nível da capacidade de trabalho do atleta, pelo aumento significativo dos valores da carga de treino, geral ou específica, conforme se situe num mesociclo de preparação geral ou específica.

O mesociclo de estabilização caracteriza-se por uma interrupção temporária da progressão da carga, que irá permanecer ao nível atingido no mesociclo que o precede, facilitando a adaptação e auxiliando igualmente a fixação das reestruturações adaptativas. Os mesociclos de estabilização alternam, em princípio, com os de desenvolvimento.

Mesociclo Competitivo

Caracteriza-se por ser o principal tipo de mesociclo durante o Período Competitivo.

Determinado o seu conteúdo pela importância da competição, podemos constatar que a sua constituição pode conter dois microciclos, sendo um de introdução e outro de competição.

No caso de se situar numa fase de intensa competição, a sua estrutura pode basear-se na existência de três microciclos, a saber: um de introdução, um de competição e um de recuperação.

Os mesociclos de competição são organizados em função do calendário das competições, da importância destas no quadro geral do progresso do atleta, e das particularidades que cada modalidade impõem para uma participação nos seus campeonatos nacionais.

Mesociclo de Controle e Preparação

O conteúdo do programa de treino neste mesociclo, é centrado na perspectiva da atividade competitiva.

Trata-se de programas específicos conducentes à avaliação do nível alcançado pelo atleta em condições de competição. São mesociclos de transição entre os mesociclos de base e os de competição.

A sua estrutura pode conter dois microciclos de treino e dois microciclos de competição. A participação do atleta nas diversas provas de avaliação não deve estar sujeita a nenhuma preocupação especial.

Mesociclo Pré-Competitivo

É colocado na fase de preparação, imediatamente anterior à competição (ou competições) principal.

As particularidades deste tipo de mesociclo prendem-se com uma perfeita organização, tomando como referência a competição, desencadeando a necessária adaptação às suas condições concretas.

Deve tomar-se em conta o clima, o horário, o local, as características dos adversários, equipamento que irá utilizar, etc.

Mesociclo Intermédio

Pode ser caracterizado por duas subdivisões, que, na essência das respectivas designações, definem os seus conteúdos:

- preparatório ou regenerativo
- manutenção

O primeiro tem uma composição em que podem surgir um ou mais microciclos de recuperação, por exemplo:

Recuperativo + Base + Base + Recuperativo

O segundo caracteriza-se por um processo de treino mais fraco, pela modificação da forma, do conteúdo e das condições que definem o objetivo de cada sessão de Treino.

MATVÉIEV (1977), afirma que "os mesociclos deste tipo são indispensáveis, quando o período competitivo é bastante longo, encaixando-se entre as séries de provas difíceis".

Estes mesociclos são típicos do período de transição, facilitando a recuperação dos atletas de uma forma ativa.

5.1.7 - A COMBINAÇÃO DOS MESOCICLOS NO MACROCICLO

É quase unânime a aceitação que o Período Preparatório deve iniciar-se pelo recurso ao mesociclo gradual, seguido dos mesociclos de base de preparação geral.

Com o avanço da época e o aproximar da competição, irão surgindo os mesociclos de base específicos e os de controle e preparação, para entrarmos depois numa fase do treino em que os mesociclos intermédios irão "afinar", as arestas da preparação do atleta.

Segue-se o mesociclo competitivo, onde, caso se justifique, pela maior ou menor carga das competições, poderá surgir o recurso aos mesociclos intermédios, de recuperação ou regeneração.

Ao terminar o Macroциclo, e como forma de transição para um outro, o treino é organizado com suporte do conteúdo que caracteriza os mesociclos intermédios de regeneração.

5.1.8 - OS MACROCICLOS

Os Macroциclos são os tipos de ciclos que representam todo o treinamento de uma temporada.

Deve incluir todas as fases do Período Preparatório (básica e específica), e ainda todo o Período de Competição.

É, sem dúvida, a diretriz principal na dosagem dos estímulos de preparação, quando considerar-se toda a complexidade que apresenta.

Um Macroциclo não ultrapassa habitualmente a mais de uma temporada, embora algumas vezes isso possa ocorrer com o seu desenvolvimento, contendo vários mesociclos.

5.1.9 - O CICLO ANUAL E O MACROCICLO DE PREPARAÇÃO DO DESPORTISTA

O êxito nas competições é o principal objetivo da preparação do atleta. O estado de saúde deste, que determina a sua prontidão para apresentar um resultado superior, costuma ser chamado de "forma desportiva".

Em geral, a forma desportiva retrata a correlação ótima de todos os aspectos (componentes) da preparação do desportista numa dada modalidade: o físico, o técnico, o tático, o psicológico (MATVÉIÉV, 1977).

O estado da forma desportiva se adquire num processo de preparação desportiva relativamente prolongada. Na sua base estão as leis de adaptação do organismo humano. Numerosas pesquisas comprovam que o processo de desenvolvimento da forma desportiva tem o caráter de fase.

Este processo decorre numa sequência de três fases: aquisição, manutenção (estabilização relativa) e perda temporária. (MATVÉIÉV, 1977).

A unidade das três fases de desenvolvimento da forma desportiva, na estrutura de preparação do atleta, está ligada à noção de "macrociclo" de preparação. A formação, manutenção e perda temporária da forma desportiva se operam como resultado de influências de treino rigorosamente determinadas, cujo caráter se altera naturalmente, dependendo da fase de desenvolvimento da forma desportiva. De acordo com cada fase, distingue-se no macrociclo três períodos: O Período Preparatório, o Período Competitivo, e o Período de Transição.

O problema da estruturação do ciclo anual ocupa um dos lugares centrais na teoria de preparação do atleta. Ainda nos anos 60, formou-se o sistema de opiniões quanto à Periodização de Treinamento Desportivo, exposta de maneira mais completa nos trabalhos de L. MATVÉIÉV (1977). A eficácia da estruturação do treino, com base na periodização proposta, com tarefas próprias de cada período, seus meios e métodos de preparação, teve sua confirmação em diversas modalidades desportivas.

Porém, as tendências do desenvolvimento desportivo moderno e, antes de tudo, o aumento de duração dos calendários das competições de até 9 a 10 meses por ano, um número considerável de competições de responsabilidade ao longo de quase todo o ano, o aparecimento de grande número de competições de caráter comercial e alguns outros fatores, contribuíram para o alargamento das visões metodológicas dos princípios de estruturação da preparação dos desportistas altamente qualificados no ciclo anual.

A principal direção das novas buscas metodológicas visa assegurar a prontidão do atleta para a obtenção de resultados altos, no máximo possível de competições durante todo o ano

6 - CONCLUSÃO

Hoje em dia não se pode preparar um desportista altamente qualificado, sem conhecimentos científicos em várias áreas.

É preciso que sejam exigidos dos treinadores, o aprofundamento constante dos conhecimentos especiais e a ampliação dos horizontes culturais e científicos.

Devemos dar real importância ao domínio das bases teóricas e metodológicas do treinamento desportivo, sem as quais é impossível imaginar a importância das pesquisas e recomendações práticas, no sistema geral de preparação do desportista.

Qualquer que seja o desporto, toma-se necessário fazer um diagnóstico básico do atleta, a fim de ser avaliado o seu talento, personalidade, grau de força de vontade, ou seja, as suas reais possibilidades. Isso feito, cabe a nós, treinadores, esclarecer, quando se trata de competições de alto nível, um plano de expectativa, objetivo e científico. Devemos ter a consciência de que, sem tal formulação, dificilmente conseguiremos, qualquer progresso desportivo em cada modalidade treinada.

Apesar dos extraordinários resultados conseguidos em todas as modalidades desportivas, estamos convictos de que durante muito tempo ainda, haverá sempre pequena melhoria a acrescer às performances registradas. O alargamento dos conhecimentos humanos e o avanço da tecnologia não permitirão ao homem estacionar tão cedo, pois os chamados limites extremos de suas possibilidades, segundo expressão tomada clássica, dizem às condições de vida nos tempos atuais."(JORDÃO RAMOS, 1967).

7 - BIBLIOGRAFIA

1. BONDARTCHUK, A. - Lançamento do martelo. Moscou, Editora. "Fizcultura e Sport", pág. 110, 1985.
2. DICK, F. - Periodización: Un enfoque del año de entrenamiento. Novedades em entrenamiento. Centro de Documentación e Información; Instituto de Educação Física Y Deportes, Nº 5. pág. 35-41, Madri, 1976.
3. GENTILE FILHO, A - Curso de planejamento educacional. Instituto planejador do ensino. Rio de Janeiro, 1976
4. GHIBU, E. - Entrenamiento desportivo. Editorial Pax México, México, 1975.
5. JORDÃO RAMOS, J. - Os cânones atuais do treinamento desportivo. Museu de Educação Física, Série Temas de Educação Física, nº 5, Rio de Janeiro, 1967.
6. MATVÉIEV, L. - Os fundamentos do treino esportivo. Manual para os Institutos de Cultura Física. Editora "Fizcultura e Sport", Moscou, 1977.
7. PIRES GONÇALVES, J. A. - Condição Física. Imprensa do Exército, Rio de Janeiro, 1968.
8. PLATONOV, V. - A preparação dos esportistas qualificados. Editora "Fizcultura e Sport", Moscou, 1984,
9. SELIE, G. - Esboços sobre a Síndrome de Adaptação. Editora "Medguiz", pág. 124, 1960.
10. TSCHINE, P. LEICHATLETIK. - 1985 - 42., B.I.S., pág. 1519 - 1522.
11. TUBINO, - Manuel José Gomes. - Metodologia Científica do Treinamento Desportivo. IBRASA, São Paulo, 1984.
12. VERKOCHANSKI, lu. A Programação e a Organização do, Processo de Treinos. Editora "Fizcultura e Sport". Moscou, 1985.
13. ZAKHAROV, Andrei. - Ciência do Treinamento Desportivo. Grupo Palestra Sport, Rio de Janeiro, 1992.