

A wide-angle photograph of an indoor basketball court. The court is green with yellow and red lines. Several players in black and white uniforms are on the court. A large crowd of spectators is seated in the bleachers. A banner for 'FRITID PARTILLE' is visible in the background.

Américo Sequeira

A PERIODIZAÇÃO DO TREINO DE JOVENS

Setúbal 2007



1. O QUE É PERIODIZAR?

2. MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO.

3. A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS.

O QUE É PERIODIZAR?



PERIODIZAR É:

Dividir o plano anual em fases de treino mais pequenas

PERIODIZAR IMPLICA:

- Definir previamente objectivos;
- Dividir o tempo de treino em períodos mais curtos e manejáveis;
- Estabelecer uma direcção (estratégia) para atingir os objectivos;
- Escolher e utilizar meios e métodos de trabalho;
- Utilizar essa direcção para controlar o processo e confirmá-lo ou reorientá-lo.

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



FACTORES FUNDAMENTAIS DO PROCESSO DE TREINO MODERNO

- Definição do modelo de actividade de competição;
- Classificação de meios e métodos correlacionados com o rendimento no modelo;
- Individualização do treino;
- Ordenação sistemática de exercícios e meios;
- Modulação da carga (volume - intensidade);
- Composição, distribuição e variação dos meios que compõem a estrutura;
- Controlo do desenvolvimento do processo de treino, para comprovar a eficácia dos exercícios, meios e metodologia.

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



PROPOSTA DE PLANIFICAÇÃO

Ideias e Orientações:

- Definição do modelo de actividade de competição;
- Valorização da importância da competição e da prestação desportiva, considerando-a como:
 - O ponto de partida lógico de todas as medidas dirigidas ao aumento da prestação;
 - Desempenhando uma função necessária no sistema funcional atleta - prestação.
- A estrutura da actividade de competição determina os conteúdos de treino e a estruturação dos processos de adaptação do atleta;
- A forma do atleta deve ser construída de maneira absolutamente específica para a competição;
- O reconhecimento e valorização da competição e da prestação em competição como elementos que reforçam o sistema (feedback);
- Controlo do desenvolvimento do treino e da competição, para comprovar a eficácia dos exercícios, meios e metodologia;
- Individualização do treino.

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



O MODELO DE ACTIVIDADE DE COMPETIÇÃO NO ANDEBOL

A MATRIZ:

Todos os JDC e mais especificamente no Andebol, são definidos e caracterizados por:

- As regras do jogo - o elemento definidor e delimitador do jogo - e um componente que deriva directamente destas...
- A tática

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



AS VERTENTES DA TÁCTICA

Táctica - três vertentes com implicações ao nível da
periodização:

- Conceção;
- Operacionalização e,
- Regulação.

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



VERTENTE CONCEPÇÃO (VC)

- Consiste na idealização e construção do Modelo Tático Da Equipa (MTE):

Neste processo colocamos em evidência a importância de dois aspectos:

- O TREINADOR, a sua filosofia de jogo, ou seja, as suas concepções de desenvolvimento do jogo e a sua capacidade;
- A EQUIPA, as características individuais e colectivas da equipa, o seu valor percebido e os seus objectivos competitivos.

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



VERTENTE OPERACIONALIZAÇÃO (VO)

- É a essência da preparação desportiva através do processo de treino;
- Consiste na materialização e implementação das linhas orientadoras definidas e das opções tomadas na idealização construção do MTE;
- Esta vertente tem outra manifestação que consiste em, durante os jogos, implementar e aplicar o modelo definido, mas também de medidas especiais preparadas e adaptadas para esse jogo em concreto.

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



PROPOSTA DE METODOLOGIA DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO

O modelo de periodização proposto baseia-se na implementação do MTE tendo em conta o calendário de competições.

Esta metodologia está dividida em três fases de aplicação:

- Implementação e aprendizagem do MTE;
- Desenvolvimento e melhoria do funcionamento e eficácia competitiva do MTE;
- Utilização criativa do MTE.

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



IMPLEMENTAÇÃO E APRENDIZAGEM DO MTE

- Esta fase tem uma duração até uma ou duas semanas antes do início das competições oficiais, mas alguns conteúdos e métodos mais comuns a esta fase continuarão a ser utilizados na fase seguinte;
- Aqui, pretende-se o que John Velzian (citado por Tschienne in 1985) preconizava para os corredores do Quênia:

“Penso que um atleta deve alcançar a sua condição máxima o mais rápido possível e procurar melhorá-la durante o ano”.

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



IMPLEMENTAÇÃO E APRENDIZAGEM DO MTE

Objectivos:

- Aprender e dominar os sistemas de jogo no ataque e na defesa
- Perceberem e integrarem-se na dinâmica de circulação dos jogadores e da bola;
- Serem capazes de utilizar tudo isto com razoável eficiência e eficácia em situação de jogo.

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



IMPLEMENTAÇÃO E APRENDIZAGEM DO MTE

Métodos e Conteúdos

Estrutura da Carga:

- Volume Elevado
- Intensidade Alta

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



IMPLEMENTAÇÃO E APRENDIZAGEM DO MTE

Métodos e Conteúdos

Os métodos e conteúdos condicionais, serão orientados para o desenvolvimento de:

➤ Força Máxima para estimular a hipertrofia muscular e conseguir um acondicionamento muscular de base sobre o qual se vão cimentar as diferentes manifestações de força específica do Andebol (lançamento, salto e luta) e velocidade - especialmente aceleração

➤ Trabalho de Força complementado por trabalho aeróbio e anaeróbio para que o treino acumulativo melhore os potenciais oxidativos e contrácteis dos músculos

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



IMPLEMENTAÇÃO E APRENDIZAGEM DO MTE

Métodos e Conteúdos

- No trabalho aeróbio consideramos que deve desde logo considerar vários níveis de intensidade que se concretizam em diferentes metodologias e meios de trabalho (técnico, técnico-tático e tático)
- Isto permitir-nos-á chegar mais rapidamente a intensidades de trabalho maiores de natureza anaeróbica mas também de resistência específica ..

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



IMPLEMENTAÇÃO E APRENDIZAGEM DO MTE

Métodos e Conteúdos

Designamos o trabalho de Resistência nesta fase como de Base Geral (RBG):

➤ Desenvolvimento dos parâmetros que determinam o atraso na aparição da fadiga e que permitem incrementar o volume de trabalho durante os treinos.

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



IMPLEMENTAÇÃO E APRENDIZAGEM DO TEM

Métodos e Conteúdos

Para concretizar estes objectivos utilizamos exercícios de Tipo I:

- Exercícios quase analíticos ou exercícios em situações facilitadas e com transferência para o jogo.
- Estes exercícios serão os mais utilizados nas primeiras fases de treino de uma época. Durante o resto da mesma serão utilizados em menor proporção e fundamentalmente no aquecimento ou como preparação para treinos técnico-tácticos, com a incidência no aspecto condicional

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



IMPLEMENTAÇÃO E APRENDIZAGEM DO MTE

Conteúdos , Estrutura e Tipologia dos Exercícios
Utilizados Nesta Fase

| Conteúdos | Estrutura | Tipologia |
|---------------------------------|-------------------------|---|
| Elementos Técnico/Táticos (Aer) | Blocos de Longa Duração | 1, 1+1, 1x1, 2x1, 2x2 |
| Táticos de Grupo (Aer) | Blocos de Média e Longa | 5x0, 5x1, 5x2, 5x3, 5x4, 5x5, 6x0, 6x2, 6x3 |
| Potência Aeróbia | Blocos até 2:30m | 1, 1+1, 1+1, 1x1, 2x1, 2x2 |

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



IMPLEMENTAÇÃO E APRENDIZAGEM DO MTE

Função da Competição:

- Os jogos dentro do treino ou de treino funcionam como uma carga específica de treino nos primeiros momentos desta fase;
- Os jogos servem para aplicar e testar aspectos mais ou menos parciais do MTE, recolhendo dados sobre o seu grau de assimilação e utilizando depois esses dados para reorientar ou reforçar os métodos de treino utilizados até aí;
- Na parte final desta fase, os jogos servem para melhorar a funcionalidade e eficácia do MTE e, conseqüentemente, consolidar a elevação da forma desportiva dos jogadores.

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



DESENVOLVIMENTO E MELHORIA DO FUNCIONAMENTO E EFICÁCIA COMPETITIVA DO MTE

- A passagem de uma para outra fase não acontece de um modo brusco, por isso, definimos duas etapas:
 - Etapa de Transformação - a dinâmica da carga, os métodos e conteúdos mais adequados e próprios desta fase começam a ser introduzidos de uma forma progressiva no treino duas semanas antes do início das competições oficiais;
 - Etapa de Realização – corresponde ao período das competições oficiais e onde se pretende ainda o desenvolvimento e manutenção em níveis elevados dos patamares de Forma Desportiva.

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



DESENVOLVIMENTO E MELHORIA DO FUNCIONAMENTO E EFICÁCIA COMPETITIVA DO MTE

Objectivos, Métodos e Conteúdos:

- Nesta fase pretende-se que os jogadores dominem os sistemas de jogo no ataque e na defesa, bem como todas as variações que vão sendo introduzidas;
- Para além da interiorização da dinâmica de circulação dos jogadores e da bola, pretende-se o aperfeiçoamento e consolidação das formas de colaboração que foram estabelecidas dentro de cada um dos sistemas e exista a capacidade de aplicar de maneira eficiente e eficaz o MTE em cada jogo disputado.

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



DESENVOLVIMENTO E MELHORIA DO FUNCIONAMENTO E EFICÁCIA COMPETITIVA DO MTE

Métodos e Conteúdos da Etapa de Transformação:

Estrutura da Carga ao Longo Desta Fase:

➤ Volume Alto

➤ Intensidade Elevada – expressando o aumento progressivo da componente específica

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



DESENVOLVIMENTO E MELHORIA DO FUNCIONAMENTO E EFICÁCIA COMPETITIVA DO MTE

Métodos e Conteúdos da Etapa de Transformação

O aumento da especificidade da carga implica que a Resistência a desenvolver nesta fase seja de Aplicação (RA):

➤ Acções parcelares de jogo que permitam incrementar a velocidade de desenvolvimento das mesmas sem diminuição da intensidade e sem perda de eficácia na sua execução

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



DESENVOLVIMENTO E MELHORIA DO FUNCIONAMENTO E EFICÁCIA COMPETITIVA DO MTE

Métodos e Conteúdos da Etapa de Transformação

Para concretizar estes objetivos utilizamos exercícios de Tipo II:

- Situações reais de jogo, com presença de adversários e/ou companheiros, mas não de excessiva dificuldade ou complexidade
- Pretende-se que os jogadores percebam e se integrem na dinâmica da sua circulação e da bola, e que sejam capazes de utilizar tudo isto com razoável eficiência e eficácia em situação de jogo

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



DESENVOLVIMENTO E MELHORIA DO FUNCIONAMENTO E EFICÁCIA COMPETITIVA DO MTE

Conteúdos , Estrutura e Tipologia dos Exercícios Utilizados Nesta Etapa

| Características | Estrutura | Tipologia |
|---|------------------------------------|---|
| Elementos Técnicos -Táticos (An Lác) | Blocos de Curta e Média Duração | 1x0,1x1, 2x1, 2x2 |
| Táticos de Grupo e de Equipa (An Lác) | Blocos de Curta e Média Duração | 3x2, 3x3, 4x3, 4x4, 5x4, 5x5, 6x5, 6x6, 7x6 |
| Táticos de Grupo (PA) | Blocos até 2:30m | 3x2, 3x3, 4x3, 4x4 |

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



DESENVOLVIMENTO E MELHORIA DO FUNCIONAMENTO E EFICÁCIA COMPETITIVA DO MTE

Métodos e Conteúdos da Etapa de Transformação

- O trabalho de Força, terá a designação de Dirigido: utiliza elementos/acções mais próximos do jogo, de modo, a melhorar o rendimento da acção técnico-táctica e,
- Força Especial : semelhante à forma anterior mas com um grau de complexidade mais elevado

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



DESENVOLVIMENTO E MELHORIA DO FUNCIONAMENTO E EFICÁCIA COMPETITIVA DO MTE

Métodos e Conteúdos da Fase de Transformação

A competição tem nesta fase um papel decisivo na qualidade da preparação:

➤ Os jogos dentro do treino ou de treino funcionam como uma carga específica nos primeiros momentos desta fase

➤ Servem para aplicar e testar aspectos mais ou menos parciais do Sistema Tático Geral (STG), recolhendo dados sobre o seu grau de assimilação, o que se está a fazer bem ou não, e utilizando essas informações para reorientar ou reforçar os métodos de treino utilizados na implementação/aprendizagem desse mesmo STG

➤ Na parte final desta fase, os jogos servem para melhorar a funcionalidade e eficácia do STG e, conseqüentemente, consolidar a elevação da forma desportiva dos jogadores

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



DESENVOLVIMENTO E MELHORIA DO FUNCIONAMENTO E EFICÁCIA COMPETITIVA DO MTE

Métodos e Conteúdos da Etapa de Realização

Estrutura da Carga ao Longo Desta Fase:

- Deve manter um volume alto,
- Intensidade Elevada – a existência de uma intensidade elevada consegue-se também por uma maior complexidade da carga, ou seja, o grau de sofisticação e especialização dos exercícios de treino

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



DESENVOLVIMENTO E MELHORIA DO FUNCIONAMENTO E EFICÁCIA COMPETITIVA DO MTE

Métodos e Conteúdos da Fase de Realização

As características da carga associadas a esta fase , fazem com que a forma de Resistência a desenvolver seja a Específica ou de jogo (RJ):

➤ Desenvolvimento real de jogo em situações que obrigam a incrementar a intensidade do mesmo sem perda de eficácia

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



DESENVOLVIMENTO E MELHORIA DO FUNCIONAMENTO E EFICÁCIA COMPETITIVA DO MTE

Métodos e Conteúdos da Fase de Realização

Para concretizar estes objectivos utilizamos exercícios de Tipo III:

➤ Os exercícios são iguais aos de aspectos parciais ou completos do desenvolvimento do jogo, por exemplo, ligação entre as diferentes fases

* Defesa/Contra-Ataque/Ataque Organizado

* Ataque Organizado/Recuperação Defensiva

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



DESENVOLVIMENTO E MELHORIA DO FUNCIONAMENTO E EFICÁCIA COMPETITIVA DO MTE

Conteúdos , Estrutura e Tipologia dos Exercícios Utilizados Nesta Etapa

| Conteúdos | Estrutura | Tipologia |
|-------------------------------|-----------------|---------------------------------|
| Elementos Téc/Tác (An Ala) | Curta Duração | 1, 1+1, 1x0,1x1, 2x1, 2x2 |
| Táticos de Grupos(An Ala) | Curta Duração | 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4 |
| Táticos de Equipa (RE) | Blocos extensos | 5x5, 6x5, 6x6, 7x6 |

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



UTILIZAÇÃO CRIATIVA DO MTE

- Mais do que uma fase de desenvolvimento este é um estado de grande integração entre as capacidades condicionais e a aplicação dos conteúdos técnico - tácticos do MTE.
- É também um estado no qual o MTE está perfeitamente interiorizado pelos jogadores e que lhes permite um grau elevado de mestria na realização das acções, mas também uma elevada confiança e capacidade de se adaptar rapidamente às circunstâncias momentâneas dos jogos.

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



UTILIZAÇÃO CRIATIVA DO MTE

Nesta fase podemos descrever seis características fundamentais (Hucko, citado por Castelo; 2000):

- *Fluidez:* capacidade para criar rápida, fluida e facilmente formas de resolução da situação de competição;
- *Adaptabilidade:* capacidade de encontrar soluções heterogêneas para uma determinada situação problemática;
- *Originalidade:* capacidade de idealizar soluções mentais e motoras que sejam engenhosas e subtis;
- *Reestruturação:* capacidade para modificar o reestruturar a utilização dos elementos em função dos novos condicionalismos da situação competitiva;
- *Antecipação:* capacidade para discernir e prever as necessidades e consequências da situação competitiva;
- *Execução:* capacidade de realizar, na prática, a solução mental encontrada.

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



Periodização Plurianual

Periodização Semanal

**Sessão
de
Treino**

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



- Como em todos os modelos de periodização, no treino dos jovens também visamos a melhoria do rendimento em competição;
- Uma diferença importante entre a Periodização do Treino de Alto Rendimento (PTAR) e a do Treino de Jovens (PTJ) é que a primeira é orientada para o desenvolvimento e manutenção do Forma Desportiva, a segunda orienta-se para a sequencialização da aprendizagem dos conteúdos do jogo:
 - Ensino - Aprendizagem dos conteúdos específicos para a etapa;
 - Aplicação progressiva dos conteúdos aprendidos e melhoria da sua eficácia em competição.

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



- Outra diferença importante é o papel da competição. Na PTAR a competição orienta e estrutura o planeamento, na PTJ a competição é o campo de aplicação das aprendizagens;
- Os comportamentos expressos pelos jovens no contexto competitivo dão-nos indicações sobre o estado de interiorização das aprendizagens e estes dados permitem-nos manter ou reorientar o processo.
- Uma terceira diferença importante entre a PTAR e a PTJ é que, por estarmos num processo de formação de atletas, os objectivos e metas mais importantes do treino devem ser colocadas no longo prazo;
- Ao fazermos isto, estamos a potenciar o rendimento em competição no futuro, pois estamos-nos a centrar nos princípios e conteúdos básicos para a aprendizagem e desenvolvimento do atleta.

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



Mais, O treino a longo prazo:

- torna-nos conscientes da duração do mesmo e do facto de existirem várias etapas imprescindíveis e fundamentais para atingir os objectivos finais;
- introduz uma organização racional dos seus meios e métodos;
- Facilita a valorização específica e concreta do atleta ao fornecer dados de cumprimento da planificação e dos objectivos. Isto é muito mais difícil de acontecer se não existe planificação ou se ela é fundamentalmente de curto prazo, pois a comparação de dados fica comprometida;

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



- Pelas mudanças que sempre acontecem ao longo deste processo, a planificação a longo prazo deve ser assumida e fazer parte da estrutura de cada clube.

Não podemos nem devemos esquecer que:

O máximo rendimento só se atinge quando se aplicam as bases e os meios adequados na infância e adolescência...

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS

Defesa HxH Campo Inteiro



Comportamentos Esperados:

- Aglomeração em torno da bola que provoca: Dificuldades na progressão, progressão individual por drible, progressão ocasional (?) por passe;
- Mudanças de posse de bola frequentes e ao acaso;
- Infracções frequentes das regras: Passos, dribles, violação da área e “controlo físico não controlado”.

Objectivos/Conteúdos do Ataque:

- *Aclarar o Jogo: Dispersar;*
- *Exploração dos espaços nas costas dos defensores;*

• Desmarcação Induzida: Jogador quando em posse de bola, progride através de passe: para o espaço livre à frente e/ou para um companheiro. Pretende-se evitar deslocamentos em direcção ao jogador com bola e aglomerações direcção para onde se lança a bola define a pertença a uma equipa, não a troca de passes (maior objectividade e ofensividade das acções)

• Remate em salto

• Manejo de bola.

Condicionamentos:

- Sem drible;
- O jogador após entrar em posse de bola, lança-a rapidamente em direcção à baliza adversária. Passes não repetidos;
- Drible único;
- Drible em progressão.

Objectivos/Conteúdos da Defesa:

• *Quando a equipa perde a posse de bola, cada jogador entra em marcação ao adversário mais próximo;*

• Marcação de Intercepção: Coloca-se relativamente ao adversário directo (AD) e à bola de modo a potenciar a intercepção (Posição diagonal e braço e perna na zona mediana do corpo do AD)

• Roubos de Bola em Drible

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



ORIENTAÇÕES PARA A PERIODIZAÇÃO DO TREINO DE JOVENS

- A carga de treino, o número de competições e o grau de especialização deve aumentar com os anos de treino;
- Os elementos que compõem o treino são distribuídos em função da etapa concreta a que se referem e orientam e estruturam o Plano Anual de Treinos:
Existe um número considerável de sistematizações da distribuição dos conteúdos de treino ao longo do período de formação do atleta bem como das Fases e Períodos Críticos que devemos ter em considerar no momento de planificar o processo de treino.
- A carga de treino (Volume e Intensidade) deve aumentar de ano para ano, respeitando as variações próprias de cada ano em função da periodização anual;

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



ORIENTAÇÕES PARA A PERIODIZAÇÃO DO TREINO DE JOVENS

- A duração e frequência das sessões de treino vão aumentando conforme aumenta a idade:
 - Infantis – 2 a 3 sessões por semana de 1h;
 - Iniciados – 3 a 4 sessões por semana até 1h:15m
 - Juvenis – 4 a 5 sessões por semana de 1:30m
- Os objectivos, meios, sistemas a utilizar e as formas de controlo do processo, em cada etapa devem estar perfeitamente definidos e ser claros para todos;
- Além de um plano de preparação/formação da equipa, devemos elaborar um plano semelhante para cada jogador.

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



ORIENTAÇÕES PARA A PERIODIZAÇÃO ANUAL DO TREINO DE JOVENS

A Periodização do treino dos jovens distingue-se da do treino de Alto Rendimento pela influência que a competição exerce sobre cada um.

Assim, enquanto no treino de Alto Rendimento a competição orienta e estrutura o planeamento, no treino de jovens a competição é o campo de aplicação das aprendizagens.

Os comportamentos expressos pelos jovens no contexto competitivo dão-nos indicações sobre o estado de interiorização das aprendizagens e estes dados permitem-nos manter ou reorientar o processo.

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



ORIENTAÇÕES PARA A PERIODIZAÇÃO ANUAL DO TREINO DE JOVENS

Tendo em conta o que dissemos, o Plano Anual de treinos de uma equipa de formação deve orientar-se por duas actividades complementares:

- Ensino - Aprendizagem dos conteúdos específicos para a etapa;
- Aplicação progressiva dos conteúdos aprendidos e melhoria da sua eficácia em competição.

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



ORIENTAÇÕES PARA A PERIODIZAÇÃO ANUAL DO TREINO DE JOVENS

A partir daqui:

- Para conseguir um desenvolvimento equilibrado, devemos alternar períodos de predomínio dos conteúdos de ataque com períodos de predomínio de conteúdos da defesa. Começando pelo ataque;
- Fazer variar esta orientação em períodos de duas semanas;
- Utilizar o Microciclo (semana de treinos) como o elemento fundamental da estruturação do plano anual;
- As férias escolares são um óptimo período para treinar mais e competir em situações menos formais.

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



SPORTING CLUBE DE PORTUGAL - Equipa de Juvenis Época 2002/03



PLANEAMENTO ANUAL

PERÍODO PREPARATÓRIO

LEGENDA:

PE - Parte Específica

TTID - Técnicas/Táticas Individuais Defensivas

TTIO - Técnicas/Táticas Individuais Ofensivas

TGD - Táticas de Grupo Defensivas

TGO - Táticas de Grupo Ofensivas

CA - Centro - Alaque

OBJECTIVOS

- Desenvolvimento da Resistência Aeróbia, Força Máxima, Potência Aeróbia, Velocidade, Coordenação e Flexibilidade;
- Aperfeiçoamento da TTID: Roubo de Bola, Enquadramento Defensivo e Triângulo Perceptivo
- Aperfeiçoamento da TTIO: Drible, Passe, Finta e Remate;
- Aperfeiçoamento da TGD: Posição Relativa Defensiva - Defensor; Ajuda e Troca; Princípios de Funcionamento dos Sistemas 1-5 e 5-1 e Alterações a Entradas a 2º Pivot
- Aperfeiçoamento da TGO: Circulação de Bola, Entradas Com e Sem Bola e continuidade
- Aperfeiçoamento da CA: Princípios, Trajectórias, Passe e Recepção a Grande Velocidade

MICROCILO 2 (2/6 Setembro)

«Resistência Aeróbia e Potência Aeróbia

«Força Máxima

«Velocidade

«Coordenação

«Flexibilidade

«TTID: Roubo de Bola 1x1 e 2x2

«TTIO: Roubo de Bola (Drible e Intercepção)

Enquadramento Defensivo, Triângulo Perceptivo

«TGD: Circulação de Bola 3x4, 3x3, Entradas Com e Sem Bola 3x1 e 3x2

«TGO: Posição Relativa Def-Def, Ajuda e Troca 2x2, 3x2, 3x2

«CA: Passe e Recepção a Grande Velocidade 3x1, 3x1, Trajectórias

«Jogo: Hardcut

MICROCILO 3 (9/13 Setembro)

«Resistência Aeróbia e Potência Aeróbia

«Força Máxima

«Velocidade

«Coordenação

«Flexibilidade

TTIO: Passe: Remate 3x1, 3x1, 2x2 e 3x1

TTID: Roubo de Bola (Intercepção): Enquadramento

Defensivo, Triângulo Perceptivo

TGD: Circulação de Bola 3x4, 3x3, Entradas Com e Sem Bola 3x1 e 3x2

TGO: Posição Relativa Def-Def: Ajuda e Troca 3x1, 3x1, 3x1 e 4x4

CA: Passe e Recepção a Grande Velocidade 3x1, 4x1, 4x1 e 3x1 Princípios e Trajectórias

Jogo: Hardcut

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



A PERIODIZAÇÃO SEMANAL DOS TREINOS

- O número de sessões de treino semanais que iremos considerar aqui varia, em função do escalão entre duas e cinco;
- Quanto menor for o número de sessões de treino semanais mais conteúdos terão que ser abordados, mais integrados terão que estar e mais específicos deverão ser na sua orientação;

É vulgar dizer-se que as situações de treino e os métodos na formação devem ser simples e/ou simplificados e utilizados separadamente, de forma a facilitar as aprendizagens. Esta ideia parece estar em contradição com o que acabámos de dizer

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



A PERIODIZAÇÃO SEMANAL DOS TREINOS

Esta aparente contradição resolve-se da seguinte maneira:

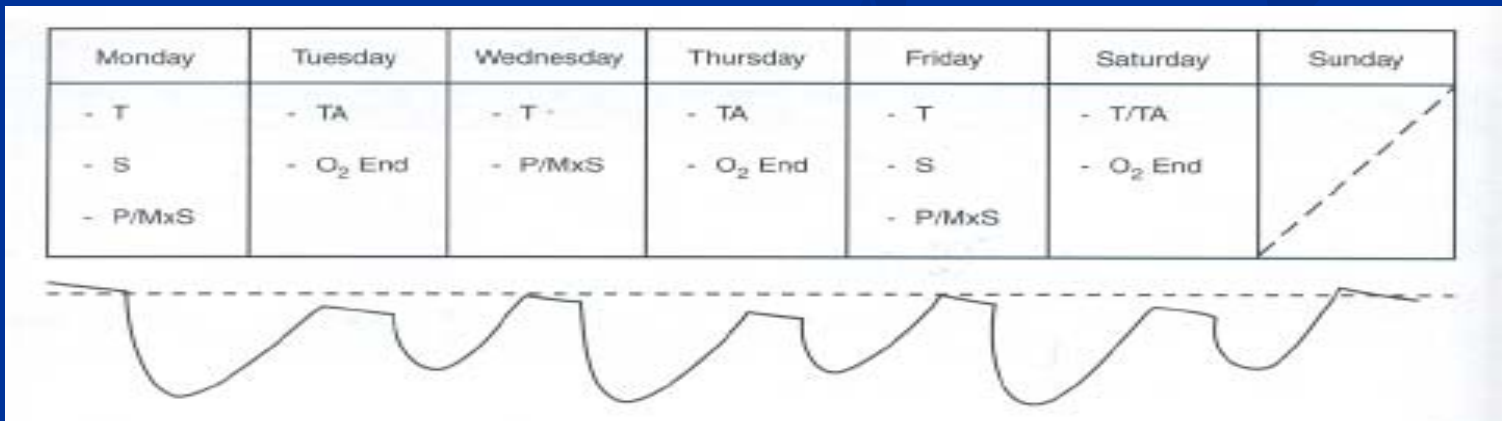
- Em cada sessão de treino, a componente mais importante da carga deve ser a **DENSIDADE**: relação temporal entre a carga e a recuperação. Tendo em conta a idade concreta dos atletas, A **DENSIDADE**, deve ser tão elevada quanto possível;
- Garantindo uma Densidade considerável das sessões de treino da semana (com possíveis oscilações), garantimos também pelo seu somatório a melhoria das CC de base, nomeadamente a Resistência;

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



A PERIODIZAÇÃO SEMANAL DOS TREINOS

- Cada sessão de treino tem uma orientação predominante em termos técnico – táticos e condicionais;
- Os exercícios utilizados devem respeitar, tanto quanto possível a lógica interna e dinâmica própria do jogo;



A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



A PERIODIZAÇÃO SEMANAL DOS TREINOS

Table 1.7 Structure of Training per Week During the Season

| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday | Sunday |
|--------|----------------|------------------|------------------|--------|---------------|--------|
| Off | Light training | Intense training | Intense training | Light | Game training | Off |

Esta sistematização pode ser utilizada com maior amplitude se lhe introduzirmos alguns ajustamentos:

- O dia do jogo faz variar o grau de intensidade do primeiro treino da semana;
- O treino mais ligeiro pode ser a meio da semana, para regenerar de sessões mais intensas no início da semana e conseguir uma melhor aptidão condicional para o final da semana;
- Dependendo da idade dos atletas e da fase da época, pode-se aumentar o número de sessões mais intensas;
- As sessões mais intensas podem estar agrupadas ou intervaladas

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



A SESSÃO DE TREINO

- Dentro da perspectiva e contexto que temos vindo apresentar, a organização dos conteúdos na sessão é um factor decisivo para a sua qualidade e eficácia.
- Quando trabalhamos vários conteúdos diferentes na mesma sessão como devemos organizar a sua sequência de abordagem?

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



A SESSÃO DE TREINO

- A ideia base é a de que devemos colocar as situações mais exigentes do ponto de vista nervoso e /ou energético no início da sessão e as outras depois destas, assim, uma sequência correcta seria:
- Aprendizagem e aperfeiçoamento de elementos técnicos e táticos;
- Desenvolvimento da velocidade ou coordenação;
- Desenvolvimento da Força;
- Desenvolvimento da resistência.

A PERIODIZAÇÃO NO TREINO DOS JOVENS



A SESSÃO DE TREINO

Complementarmente:

- Em sessões mais ligeiras, nos últimos 15 min. de treino poderão ser utilizados para realizar programas de condicionamento específico da modalidade;
- Em idades mais avançadas é desejável que o treino de conteúdos técnico – tácticos se faça numa situação mais adiantada do treino, com alguma fadiga, de modo a aproximar a sua realização das situações de competição.