



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 táctica

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



AS VERTENTES DA TÁCTICA

Táctica - três vertentes com implicações ao nível da periodização:

- Concepção;
- Operacionalização e,
- Regulação.

MODELO DE PERIODIZAÇÃO DO TREINO



VERTENTE CONCEPÇÃO (VC)

- Consiste na idealização e construção do Modelo Táctico 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 Tschiene in 1985) preconizava para os corredores do Quénia:

“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-táctico e táctico)
- 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/Tácticos (Aer)	Blocos de Longa Duração	1, 1+1, 1x1, 2x1, 2x2
Tácticos 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, consequentemente, 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 objectivos 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 -Tácticos (An Lác)	Blocos de Curta e Média Duração	1x0,1x1, 2x1, 2x2
Tácticos de Grupo e de Equipa (An Lác)	Blocos de Curta e Média Duração	3x2, 3x3, 4x3, 4x4, 5x4, 5x5, 6x5, 6x6, 7x6
Tácticos 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 Táctico 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, consequentemente, 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
Tácticos de Grupos(An Ala)	Curta Duração	2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4
Tácticos 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 heterogéneas 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 da 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 estamo-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 - Equipo de Juvenis Época 2002/03



PERÍODO PREPARATÓRIO

LEGENDA:

PE - Partida Expositiva

TTED - Técnico/Táctico Individual Defensivo

TTOD - Técnico/Táctico Individual Ofensivo

TDO - Técnica de Desenho (Técnica)

TGO - Tática de Grupo Ofensiva

CA - Centro - Ataque

OBJECTIVOS

- Desenvolvimento da Resistência Aeróbica, Força Máxima, Potência Aeróbica, Velocidade, Coordenação e Flexibilidade;
- Aperfeiçoamento do TTED: Rações de Bola, Enquadramento Defensivo e Triângulo Perceptivo;
- Aperfeiçoamento do TTOD: Drible, Passe, Pinta e Recepta;
- Aperfeiçoamento do TGO: Posição Relativa Defensor - Defensor; Ajuda e Trato; Princípios de Funcionamento dos Sistemas 1:0 e 5:1 e Alterações a Entradas e 2º Pivot;
- Aperfeiçoamento da TGO: Circulação de Bola, Entradas Com e Sem Bola e continuidade;
- Aperfeiçoamento do CA: Principais Trajetórias, Passe e Recepção e Grande Velocidade.

MICROCICLO 2 (2/6 Setembro)

- Ressanear Bola Aeróbica e Potência Aeróbica
- Pingo - Milanesa
- Velocidade
- Coordenção
- Flexibilidade
- TTED: Passe: Bola 1x1, 1x2, 2x2 e 2x1
- TTOD: Rações de Bola (Drible e Entrega/ponta); Enquadramento Defensivo; Triângulo Perceptivo
- TGO: Circulação de Bola (1x1, 1x2, Entradas Com e Sem Bola, 2x0 e 2x1)
- TGD: Posição Relativa Def-Def; Ajuda e Trato 1x1, 1x2, 2x2
- CA: Passe e Recepção a Grande Velocidade 1x1, 1x2, 2x2
- Trajetórias
- Jogo: Matchup

MICROCICLO 3 (9/13 Setembro)

- Ressanear Bola Aeróbica e Potência Aeróbica
- Pingo - Milanesa
- Velocidade
- Coordenção
- Flexibilidade
- TTED: Passe: Bola 1x1, 1x2, 2x2 e 2x1
- TTOD: Rações de Bola (Perceptivo); Enquadramento Defensivo; Triângulo Perceptivo
- TGO: Circulação de Bola (1x1, 1x2, Entradas Com e Sem Bola, 2x0 e 2x1)
- TGD: Posição Relativa Def-Def; Ajuda e Trato 1x1, 1x2, 2x2
- CA: Passe e Recepção a Grande Velocidade 1x1, 1x2, 2x2
- Bolas Projetadas e Projetadas
- Jogo: Matchup



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:

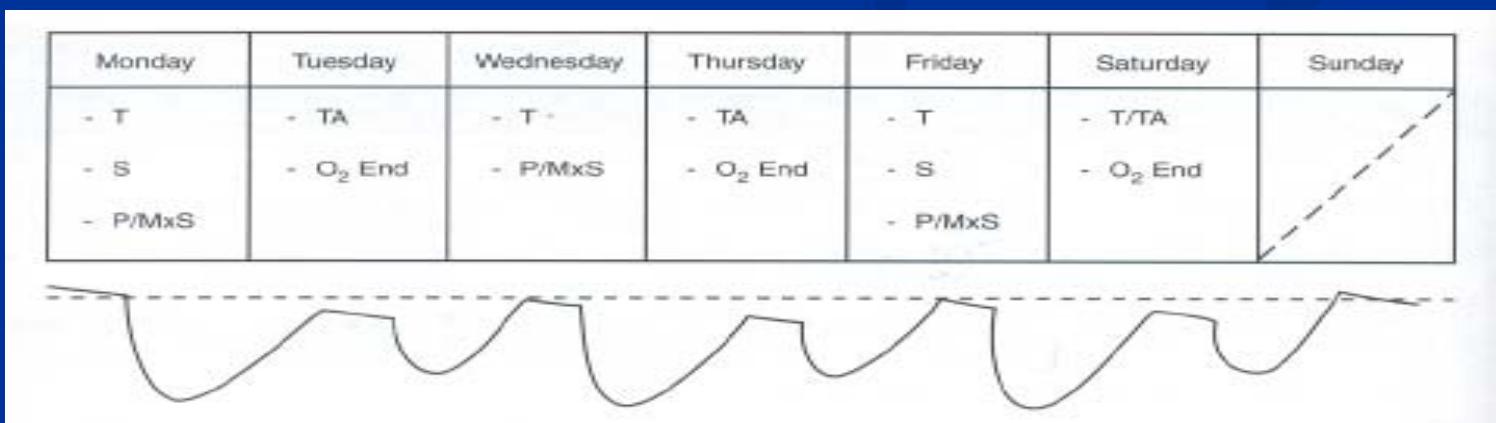
- Em cada sessão de treino, a componente mais importante da carga deve ser a DENSIDADE: relação temporal entre a carga e a recuperação. Tendo em conta a idade concreta dos atletas, A DENSIDADE, deve ser tão elevada quanto possível;
- Garantindo uma Densidade considerável das sessões de treino da semana (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-tácticos 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 tácticos;
- 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.