

## **A periodização do treinamento na natação: uma revisão de literatura sobre o modelo tradicional e em blocos**



*Marcio Kunhatan Sabino Freitas  
Marcos Alexandre Martins Ribeiro*

DOI: 10.47573/aya.5379.2.103.17

## RESUMO

A natação é uma modalidade esportiva das mais populares em todo o mundo. Como qualquer outra modalidade, existem métodos de treinamento que foram desenvolvidos visando otimizar o treinamento e por consequência os resultados. Uma das formas de sistematização do treinamento é a periodização, que consistem em dividir uma temporada em períodos menores. Existem diversos modelos de periodização, sendo os mais populares na natação o modelo tradicional e o modelo de periodização em blocos. O modelo tradicional divide a temporada em macrociclos (preparação, transição e competição). O modelo de periodização em blocos visa trabalhar a temporada dividindo-a em três blocos, um bloco privilegiando o volume, um bloco trabalhando a parte técnica e um bloco trabalhando o período competitivo. Ambos os métodos apresentam vantagens e desvantagens em relação ao outro, sendo responsabilidade do treinador buscar o melhor modelo de periodização que se adeque às suas necessidades e dos atletas.

**Palavras-chave:** treinamento. periodização. natação.

## INTRODUÇÃO

O treinamento esportivo é uma atividade de grande complexidade porque envolve uma série de variáveis que devem ser levadas em consideração no planejamento e na aplicação do treinamento.

Podemos definir o treinamento como uma atividade que visa desenvolver um ou mais atributos do ser humano e, no caso do treinamento esportivo, visa desenvolver e aprimorar as qualidades físicas com o objetivo de alcançar um melhor rendimento no esporte.

As variáveis envolvidas neste processo são muitas, entre elas a individualidade biológica do atleta, a especificidade do treinamento, a variabilidade de estímulos, entre outras variáveis como os métodos de treinamento e de periodização.

No treinamento esportivo da natação, que é uma modalidade em que diversas variáveis específicas devem ser trabalhadas, uma vez que a modalidade apresenta algumas particularidades, encontramos diferentes métodos de trabalho que podem ser escolhidos pelo treinador visando alcançar um melhor resultado com seus atletas.

Nesse sentido, é importante compreender o papel da periodização do treinamento esportivo, um processo de fundamental importância em qualquer modalidade esportiva, inclusive na natação.

Periodizar significa dividir a temporada em diferentes períodos de treinamento, visando focar mais em um determinado aspecto ao longo da temporada.

Ao fragmentar a temporada dessa forma, o foco do treinamento é planejado de acordo com a necessidade e planejamento do treinador (SILVA, 1998).

Desta forma, o treinamento é realizado de forma específica levando em consideração o momento da temporada, a proximidade do período competitivo, entre outros aspectos importantes para o atleta.

O objetivo deste trabalho é analisar alguns dos modelos de periodização utilizados no treinamento da natação, observando as particularidades de cada um e revisando a literatura existente da área visando determinar qual o modelo mais utilizado e eficaz no treinamento da natação.

Compreender essas informações é de fundamental importância porque traz informações importantes sobre os diferentes modelos existentes e oferece subsídios teóricos na escolha de uma modelo a ser empregado no treinamento da natação.

## DESENVOLVIMENTO

A história da natação confunde-se com a história do ser humano. Desde os primórdios da humanidade, o homem utilizou a natação como ferramenta de caça, fuga de predadores, entre outras atividades (KRUG; MAGRI, 2012).

O ato de deslocar-se em ambiente aquático esteve presente também ao longo do desenvolvimento da história humana, inclusive tendo significados culturais envolvidos em torno desta prática.

Segundo Rohlfis (1999) podemos conceituar o ato de nadar como a propulsão, deslocamento e a sustentação em meio aquático, utilizando-se da ação do próprio corpo, levando o corpo a deslocar-se.

Existem diversas formas de nadar e deslocar-se em ambiente aquático, caracterizando-se pelos estilos de nado.

A natação competitiva é uma atividade mais recente, assim como os demais esportes era uma prática corporal que acrescida de regras e regulamentos passou pelo processo da esportivização, tornando-se uma modalidade muito popular no Brasil e no mundo.

Estima-se que a natação esportiva tenha surgido no final dos anos 1800 e apesar de já estar presente nos primeiros jogos olímpicos da era moderna realizados em 1896, o primeiro campeonato mundial da modalidade ocorreu em 1900 com a participação de atletas da Inglaterra, Alemanha, Suécia, Bélgica, Austrália, Hungria, Áustria e Holanda, ocorrendo concomitantemente com os Jogos Olímpicos (KRUG; MAGRI, 2012).

É a partir deste período que o esporte passa a popularizar-se e expandir-se mundo afora. Conforme o esporte passa a ser mais popular, métodos de treinamento e sistematização vão sendo desenvolvidos com o intuito de buscar melhores resultados na modalidade.

O processo de sistematização do treinamento não é algo recente. Os antigos gregos sistematizavam sua forma de treinamento que visava preparar os soldados para o combate e posteriormente preparar os atletas para os jogos olímpicos da antiguidade (OLIVEIRA; SEQUEIROS; DANTAS, 2005).

Porém é inegável que os métodos de treinamento evoluíram de forma exponencial nas últimas décadas, especialmente a partir da década de 50 quando os conhecimentos oriundos do esporte passaram a ser compreendidos melhor a partir da compreensão da fisiologia humana.

Desde então, diferentes métodos de treinamento foram desenvolvidos cada qual com

sua particularidade e benefícios.

Um dos métodos desenvolvidos foi a periodização do treinamento esportivo. Periodizar significa transformar uma temporada em períodos menores nos quais são trabalhadas valências específicas em cada um, visando ao final do processo preparar melhor o atleta para o período competitivo (SILVA, 1998).

A periodização envolve a manipulação das variáveis do treinamento visando otimizar uma ou mais características em determinado período.

Existem diversos métodos de periodização, entre os mais populares no contexto da natação encontramos o modelo de periodização tradicional e o modelo de periodização em blocos.

O modelo de treinamento tradicional é o modelo proposto por Matveev na década de 50. Esse modelo propõe a divisão do período de treinamento em macro ciclos que variam de acordo com o calendário competitivo.

Esse modelo privilegia a competição, na qual o treinamento do atleta será voltado para sua preparação para essa competição (OLIVEIRA, SEQUEIROS, DANTAS, 2005).

Matveev dividiu ainda o macro ciclo em períodos menores chamados de: período de preparação ou preparatório, período de competição ou competitivo e período de transição ou transitório.

Nesse sentido, Paschoalino e Speretta (2011 citado por SOUZA, 2013, p. 1) destaca que:

No período de preparação devem ser criadas e também desenvolvidas algumas premissas para o aparecimento da forma desportiva que envolve duas etapas: a de preparação geral e específica, a geral, durante a qual se enfatiza a preparação física e o componente geral do treinamento, além de haver predominância do volume sobre a intensidade; a etapa específica caracteriza-se pelo aperfeiçoamento das habilidades técnicas e táticas e pela predominância da intensidade sobre o volume do treinamento. Já o período Competitivo, tem por objetivo que o atleta atinja o peak, ou seja, o nível de desempenho máximo. Por fim o período de Transição que deve possuir um caráter de descanso ativo, proporcionando ao atleta uma recuperação física e psicológica.

Ao realizar a divisão com base neste modelo de periodização, é levado em consideração o calendário competitivo, dividindo o período em ciclos menores de trabalho. Essa divisão leva também em consideração a carga de trabalho, que pode variar de formas diferentes dependendo do objetivo, como por exemplo de modo ondulatório ou retilíneo.

Outro modelo de periodização muito utilizado no treinamento da natação competitiva é o modelo de periodização em blocos.

Esse modelo foi proposto por Verkhoshanski e quando desenvolvido visava apresentar uma alternativa ao modelo tradicional, mais popular naquele momento.

Esse modelo foi desenvolvido principalmente porque ao longo de uma temporada, o atleta participa de diversas competições.

Dessa forma, o modelo tradicional que inclui o objetivo de levar o atleta a nível de desempenho máximo era focado em na premissa de poucas competições, o modelo de periodização em blocos foca em proporcionar mais momentos de desempenho máximo ao longo de uma mesma temporada (SOUZA, 2013).

Esse modelo também permite com maior facilidade a correção de falhas no planejamento e no desempenho em etapas anteriores, porque este método leva em consideração as etapas e desempenhos anteriores no planejamento e execução do próximo bloco.

Segundo Alvarenga e Pantaleão (2008, citado por ALVES, 2010, p. 1) o modelo de periodização por blocos divide-se em três blocos, sendo:

[...] o bloco A (preparação física especial), ativa os mecanismos do processo de adaptação e é orientado para a especialização morfológica e funcional do organismo; o bloco B (preparação técnico-tático) assimila a capacidade de utilizar a evolução do potencial locomotor através do aumento gradual da intensidade de execução do exercício competitivo; o bloco C (competições) assegura a conclusão do ciclo de adaptação e a capacidade do organismo levar ao máximo o trabalho realizado através das competições.

Dessa forma, o bloco A visa modificar as estruturas treinadas na temporada anterior, atribuindo um novo volume e carga de treinamento para a atual temporada. O bloco B visa uma preparação voltada ao campo técnico e tático, o volume e carga de treinamento pode ser reduzido visando focar nas capacidades técnicas. O bloco C é o momento da busca pelo desempenho máximo, sendo este período o mais próximo do período competitivo.

Na natação encontramos outros possíveis métodos de trabalho a ser utilizados, porém sendo os mais comuns o método tradicional e o método em blocos.

Ambos os métodos apresentam características específicas que são importantes variáveis que devem ser levados em consideração na escolha do método.

O treinador deve levar em consideração algumas variáveis do treinamento para escolher o melhor método de periodização para seus atletas.

Ambos os métodos apresentam vantagens e desvantagens em alguns quesitos, quando comparados.

Bessa, Sequeiros e Dantas (2005, p. 362) argumentam que:

O modelo de periodização clássico de Matveev, ainda hoje, é muito eficiente quando se tem como objetivo apenas uma competição por temporada. Ele permite que o atleta atinja o máximo possível em termos de resultado. Em contrapartida, também exige que o atleta passe por longas etapas de preparação geral e de transição, durante as quais o nível geral de performance é significativamente diminuído.

Os mesmos autores ainda destacam que “o modelo de periodização por blocos de Verkhoshanski tem como principais objetivos a obtenção de múltiplos peaks por temporada e a elevação dos níveis de performance ao altíssimo patamar imposto pelo esporte profissional atualmente” (BESSA; SEQUEIROS; DANTAS, 2005, P. 362).

Deste modo, é importante que o treinador faça a escolha do método a ser utilizado de acordo com as particularidades de sua equipe, o calendário de competições, entre outras variáveis, desta forma obtendo um melhor rendimento de seus atletas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Existem atualmente inúmeros métodos de treinamento e de periodização. Sistematizar o treinamento é utilizar-se desses métodos é uma tarefa fundamental em qualquer equipe e mo-

dalidade esportiva.

Entre a grande variedade de métodos, especialmente em relação a periodização, é necessário identificar as características de cada uma e os benefícios que a mesma proporcionará quando utilizada.

Este estudo buscou abordar dois dos principais modelos utilizados na periodização da natação, o modelo tradicional e o modelo em blocos.

Ambos os modelos apresentam características distintas entre si. O modelo tradicional visa preparar o atleta para a competição baseando-se em três períodos ou macrociclos: a preparação, a competição e a transição. Esse modelo foi desenvolvido na década de 50 e ainda hoje é um dos modelos mais utilizados na preparação de atletas.

A alternativa ao modelo tradicional, o modelo de periodização em blocos baseia-se na premissa de que dividir o treinamento em blocos, sendo que o primeiro bloco atribuir um volume e carga de treinamento, o segundo bloco visa aprimorar a técnica e o terceiro bloco é o bloco que visa alcançar o desempenho máximo.

O método em blocos foi desenvolvido posteriormente e visa criar mais momentos de desempenho máximo (peaks) ao longo de uma mesma temporada, levando em consideração uma quantidade maior de competições no calendário da temporada.

Cabe ao treinador observar essas particularidades de cada método e realizar a escolha que mais se adequa ao calendário de competições, aos atletas (faixa etária e fatores individuais) e a estrutura de treinamento do qual tem à disposição, não havendo um método que se sobreponha em relação ao outro.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, F. J. Modelos de periodização. EFDeportes. Buenos Aires, ano 15, n. 148, 2010.
- BESSA, Artur; SEQUEIROS, J. L. S.; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Estudo comparativo entre o modelo de periodização clássica de Matveev e o modelo de periodização por blocos de Verkhoshanski. *Fitness and Performance Journal*, Rio de Janeiro, v. 04, p. 358-362, 2005
- KRUG, Dircema F. MAGRI, Patrícia E. F. Natação: aprendendo para ensinar. São Paulo: All Print, 2012.
- OLIVEIRA, A.L.B.; SEQUEIROS, J.L.S.; DANTAS, E.H.M. Estudo comparativo entre o modelo de periodização clássica de Matveev e o modelo de periodização por blocos de Verkhoshanski. *Fitness e Performance Journal*, v. 4, n. 6, p. 358 -362, 2005.
- ROHLFS, Izabel Cristina Provenza de. In SILVA e COUTO (org.) Manual do treinador de Natação. Belo Horizonte: edições FAM. 1999
- SILVA, F.M. Planejamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas. In: *Treinamento desportivo: reflexões e experiências*. João Pessoa: Editora Universitária, p. 29-47, 1998.
- SOUZA, William Cordeiro de. Os modelos de periodização propostos por Matveev, Verkhoshanski e Antônio Carlos Gomes. EFDeportes. Buenos Aires, ano 17, n. 177, 2013.