

Aplicação da periodização do treinamento desportivo em modalidades esportivas de combate

Application of the periodization of sports training in combat sports

Aplicación de la periodización del entrenamiento deportivo en las modalidades de deportes de combate

Recebido: 08/03/2022 | Revisado: 16/03/2022 | Aceito: 17/03/2022 | Publicado: 25/03/2022

Rafael Gemin Vidal

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5173-1095>

Centro Universitário Vale do Iguaçu, Brasil

E-mail: prof_rafaelvidal@uniguacu.edu.br

Resumo

O presente estudo teve por objetivo investigar a aplicação da periodização por professores e mestres de modalidades esportivas de combate. A amostra do tipo não probabilística intencional foi composta por 14 professores e mestres das modalidades de Jiu-Jitsu, Judô, Kung Fu, Taekwondo, Muay Thai, Kickboxing e Karatê atuantes na região. Para atingir os objetivos propostos a pesquisa utilizou um questionário, que investigou o processo de preparação física, técnica, tática e psicológica dos atletas. De acordo com os resultados obtidos, podemos identificar que a maior parte dos treinadores possui formação acadêmica em Educação Física. Embora todos tenham afirmado fazer algum tipo de planejamento para a temporada de seus atletas, há uma preferência por conhecimentos específicos de cada modalidade. Podemos concluir que a escolha e construção dos modelos de periodização de treinamento, utilizados pelos participantes estudados, reflete o conhecimento prático, experiências do modelo artesanal e no conhecimento empírico, sendo os treinadores os principais responsáveis pela preparação e planejamento do treinamento de seus atletas. Embora não tenham citado nenhuma literatura, quando observado a forma com que planejam a temporada, podemos identificar as semelhanças a configurações previstas pelo Modelo Clássico de Matveev e o Modelo de Estado de Rendimento Prolongado de Bompa.

Palavras-chave: Artes marciais; Periodização; Treinamento desportivo.

Abstract

The present study aimed to investigate the application of periodization by teachers and masters of combat sports modalities. The sample of the type intentional non-probabilistic was composed of 14 teachers and masters of the modalities of Jiu-Jitsu, Judo, Kung Fu, Taekwondo, Muay Thai, Kickboxing and Karate active in the region. To achieve the proposed objectives, the research used a questionnaire, which investigated the physical preparation process, technique, tactic and psychological of athletes. According to the results obtained, we can identify that most coaches have an academic background in Physical Education. Although everyone said to do some kind of planning for the season of their athletes, there is a preference for specific knowledge of each modality. We can conclude that the choice and construction of the models training periodization, used by the studied participants, reflects practical knowledge, experiences of the handmade model and empirical knowledge, the coaches being primarily responsible for preparing and planning the training of their athletes. Although they have not cited any literature, when looking at the way they plan the season, we can identify the similarities to predicted configurations by Matveev Classic Model and the Bompa Extended Income State Model.

Keywords: Martial arts; Periodization; Sports training.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo investigar la aplicación de la periodización por parte de profesores y maestros de deportes de combate. La muestra no probabilística intencional estuvo conformada por 14 profesores y maestros de Jiu-Jitsu, Judo, Kung Fu, Taekwondo, Muay Thai, Kickboxing y Karate que trabajan en la región. Para lograr los objetivos propuestos, la investigación utilizó un cuestionario, que investigó el proceso de preparación física, técnica, táctica y psicológica de los atletas. De acuerdo a los resultados obtenidos, podemos identificar que la mayoría de los entrenadores cuentan con formación académica en Educación Física. Si bien todos afirmaron realizar algún tipo de planificación de la temporada de sus deportistas, existe una preferencia por el conocimiento específico de cada modalidad. Podemos concluir que la elección y construcción de modelos de periodización del entrenamiento, utilizados por los participantes estudiados, refleja conocimientos prácticos, experiencias del modelo artesanal y conocimientos empíricos, siendo los entrenadores los principales responsables de la preparación y planificación del entrenamiento de

sus atletas. Si bien no mencionaron literatura, al observar la forma en que planifican la temporada, podemos identificar las similitudes con las configuraciones predichas por el Modelo Clásico de Matveev y el Modelo de Estado de Ingreso Prolongado de Bompa.

Palabras clave: Artes marciales; Periodización; Entrenamiento deportivo.

1. Introdução

As modalidades esportivas de combate vêm se expandindo cada vez mais. Certamente, um dos principais motivos é o evento Ultimate Fighting Championship® (UFC), composto por combates de MMA (Artes Marciais Mistas) esporte que utiliza de inúmeros estímulos de diversas intensidades, sendo essencial saber alternar durante um trabalho específico de treinamento, respeitando todas essas variáveis presentes na luta. Se faz necessário, portanto, uma periodização coerente para atletas, visando à saúde e uma explanação maior sobre o assunto treinamento relacionado (Viana, 2019).

Atualmente, a preparação física de lutadores de modalidades esportivas de combate é frequentemente feita com exercícios específicos, tradicionalmente baseado somente na experiência do professor e utilizando o peso do próprio corpo (Guimarães, 2001). Na grande maioria das vezes no Brasil o treinador é um ex-atleta de sucesso ou com ampla experiência prática e que conquistou prestígio pelos feitos dentro do tatame (Cavazani, 2012).

Entretanto, ainda não está claro como é estruturado o treinamento desses atletas, de que forma os técnicos entendem o treinamento e quais modelos de periodização são usados. A formação de técnicos/instrutores de judô por exemplo, desenvolveu-se no Brasil por meio de um modelo artesanal, caracterizado pela relação mestre/discípulo transmitido através de demonstração e reprodução (Drigo, 2009). Fato que se repete nas mais variadas modalidades de combate existentes.

Desta maneira não sabemos como acontece a comunicação, para continuidade ou equilíbrio, entre o planejamento da preparação desportiva aplicada nos clubes, academias e associações. Essas particularidades distintas trazem dúvidas com relação à associação entre os diversos agentes envolvidos na preparação e o vínculo entre seus trabalhos para a estruturação do treinamento, seguindo os pressupostos dos importantes e comprovados modelos teóricos de periodização (Tavares, 2014).

Diante do exposto se elaborou a seguinte questão problema: Os treinadores de modalidades esportivas de combate utilizam-se dos moldes de periodização do treinamento desportivo na preparação de seus atletas? O presente estudo tem por objetivo investigar a aplicação da periodização por professores e mestres de modalidades esportivas de combate. Deste modo, identificar como esses técnicos, que atuam com atletas de alto rendimento, planejam e organizam o processo de preparação esportiva, compreendendo qual a conexão entre a formação empírica e científica no processo de escolha ou construção do modelo de treino utilizado.

Levando em consideração a dificuldade de encontrar na literatura relatos sobre a aplicação da periodização por profissionais das diversas modalidades de lutas justifica-se esse trabalho de pesquisa, destacando que o sucesso profissional e a evolução do trabalho dos professores de modalidades esportivas de combate dependem de dedicação, comprometimento e da busca por atualização. Nenhum ou um planejamento inadequado durante os treinos desportivos devem ocasionar prejuízos no preparo e no desenvolvimento apropriado dos atletas tanto nos aspectos técnicos, físicos, táticos, quanto nos psicológicos e intelectuais (Viana, 2019).

2. Metodologia

A pesquisa é caracterizada como aplicada, quali-quantitativa, descritiva e de campo (Severino, 2018), a qual investigou a prática da periodização entre os professores e mestres de Artes Marciais das cidades de União da Vitória (PR) e Porto União (SC). A amostra do tipo não probabilística intencional foi composta por 14 professores e mestres das modalidades de Jiu-Jitsu, Judô, Kung Fu, Taekwondo, Muay Thai, Kickboxing e Karatê atuantes na região, sendo 13 do sexo masculino e 1 do sexo feminino.

Aos indivíduos que aceitaram participar deste estudo deu-se uma explicação verbal sobre os objetivos da pesquisa, bem como um esclarecimento sobre todos os procedimentos que serão realizados, dando-lhes total liberdade e resguardando o sigilo das suas respostas, da sua identidade, assim como a privacidade do seu anonimato. Foram entregues o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, informado em duas vias, o qual precisou ser assinado tanto pelo pesquisador quanto pelos colaboradores, firmando assim o vínculo ético necessário para a realização desta pesquisa. A metodologia proposta foi formulada respeitando as resoluções 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, onde após processo de qualificação foi encaminhado e aprovado sob o protocolo 2020\117 pelo Núcleo de Ética e Bioética do Centro Universitário Vale do Iguaçu – Uniguaçu.

Para atingir os objetivos propostos a pesquisa utilizou um questionário, elaborado pelos autores, configurado com 10 perguntas abertas e fechadas, que investigaram o processo de preparação física, técnica, tática e psicológica dos atletas.

Aos dados obtidos foi aplicado estatística descritiva, utilizando média, desvio padrão e frequência. As características individuais de cada modalidade foram debatidas e cruzadas com diretrizes encontradas na literatura.

3. Resultados e Discussão

Participaram do estudo 14 professores e mestres das modalidades de Jiu-Jitsu, Judô, Kung Fu, Taekwondo, Muay Thai, Kickboxing e Karatê atuantes na região. Sendo destes 92,9% (13) do sexo masculino e 7,1% (1) do sexo feminino. Levantou-se que destes, 71,4% (10) possuem Nível superior sendo que apenas duas pessoas cursaram áreas distintas a de Educação Física (Comércio exterior e informática), 21,4% (3) possuem ensino médio completo e 7,1% (1) ensino médio incompleto.

Todos os sujeitos investigados são treinadores de atletas e possuem graduação maior em suas modalidades, exceto o treinador de Muay Thai, que alega que na cultura da Tailândia não se usa graduações.

“Não tenho graduação porque o esporte que vem da Tailândia não existe graduação no país, no Brasil existe, mas não trabalhamos com graduação porque seguimos a tradição tailandesa.”

Dos participantes do atual estudo, 100% são ex-atletas e hoje consolidados como treinadores, com títulos e participação em campeonatos estaduais, nacionais e internacionais tanto como atletas como treinadores.

Geralmente a formação de técnicos de Artes Marciais se desenvolve por meio de um modelo artesanal, caracterizado pela relação mestre/discípulo transmitido através de demonstração e reprodução, o que torna difícil investigar a formação do técnico desportivo dessas modalidades. Segundo Drigo (2009) no Judô por exemplo, não é possível encontrar quaisquer informações na literatura a respeito deste tema e os elementos encontrados estão relacionados à formação do faixa preta, tempo de prática e filiação nas federações da modalidade.

Embora quase que de forma generalizada sejam práticas desportivas competitivas, com confederações e ligas, também se apresentam como práticas culturais. Tal controvérsia exime treinadores das obrigações na área e que ao mesmo tempo possam usufruir dos benefícios, tendo em vista a existência de investimento do governo em entidades dirigentes destas modalidades. Não há consenso quanto ao fato de os técnicos de artes marciais terem formação em Educação Física como prevê a Lei 9.696/98 (Congresso Federal do Brasil, 1998). Neste caso, estas lutas se configuram como atividades culturais e não como desporto (Drigo, 2009).

No que se refere a programação das aulas, dentre as respostas obtidas, 64,3% (9) afirmaram fazer algum tipo de planejamento da temporada de seus atletas, enquanto 28,6 % (4) responderam que as vezes fazem e 7,1% (1) afirma não fazer nenhum planejamento. Ainda a maioria dos professores afirmam fazer o planejamento de seus atletas sozinhos. Destacam-se duas respostas referente a participação de outros profissionais na preparação física e treinos com outras equipes.

“Conto com a participação do professor de musculação para elaboração do planejamento.”

“Ele é feito as vezes por conta de termos poucos atletas, mas sempre buscamos treinar com atletas de outras equipes.”

Segundo Tavares (2014), os treinadores da seleção brasileira de Judô contam com a participação de outros profissionais (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas) além disso também é comum o encontro com outras equipes.

Cabe ao preparador físico condicionar o atleta para atingir o rendimento e preservar a saúde. O condicionamento físico é fator determinante para competição, cada vez mais é admitida importância de uma preparação física bem planejada (de la Rosa, 2006). Diante deste fato, cabe ao mestre/professor da arte marcial traçar um planejamento em conjunto com outros profissionais, explorando melhores rendimentos aos seus atletas e reduzindo desta maneira o índice de lesões.

Questionados sobre suas inspirações e referências na aplicação e criação do seu modelo de treinamento, todos mencionam seus mestres e ídolos, nenhum dos participantes citou literatura. Ainda sobre a seleção brasileira de Judô, para Tavares (2014), as adaptações mais utilizadas, se assemelham aos moldes de Bompa (2002), Kraemer e Fleck (2009), Tschiene (1985), Verkhoshansky (1990).

Sobre planejamento e alterações no treino ao longo da temporada, (Início, meio e período competitivo), destacou-se duas respostas referente a mudança na intensidade e carga do treinamento, com a redução no volume dos treinos em períodos pré competitivos.

“Começo de temporada trabalhado com o treino mais leve para volta do condicionamento do atleta e vamos aumentando a carga de treinamentos.”

“Intensidade de treinos específicos de combate.”

Esses componentes com variáveis da carga de treinamento, volume e intensidade, com início de temporada em volume de intensidade moderada, que vai aumentando no decorrer e decresce conforme a competição se aproxima, podemos identificar no modelo preconizado por Matveev (1986).

Para Tavares (2010) a intensidade do treino, relaciona-se com o nível do atleta e com o período da temporada, e o monitoramento da frequência cardíaca seria a melhor forma de monitorar a intensidade. Entretanto pelo custo, outra forma seria a PSE (percepção subjetiva de esforço).

Levando em conta suas características específicas, a preparação desportiva nas Modalidades Esportivas de Combate se torna complexa. Destaca-se na segunda resposta apresentada acima, que o professor cita, intuitivamente o princípio da especificidade, como enfatizado por Franchini (2010), o tempo variado de luta, os diversos estilos, diversas técnicas e táticas causam dificuldade nessa preparação.

O princípio da especificidade consiste na ideia de que adaptações orgânicas acontecem de acordo com o estímulo, que irão ser específicas da atividade esportiva. De acordo com Barbanti (2010), os órgãos, células, estruturas intracelulares e metabolismo energético sofrerão mudanças funcionais e morfológicas. Os tipos de movimentos ou esforços necessários de determinada prática, respeitando técnicas competitivas, promove melhores transferências do treino para a atividade específica, melhorando, conseqüentemente, o rendimento na competição (Tavares, 2010).

Um dos treinadores acredita que o atleta deve estar em boa fase o ano inteiro e por isso mantém alto volume e intensidade durante toda a temporada, esse modelo lembra o defendido por Tschine (1985), que rompe com o modelo clássico. Entretanto, o excesso de carga e ausência de um bom planejamento expõe o atleta a riscos prescindíveis como lesões e desgastes físicos, atrasa a evolução e pode ocasionar a queda no rendimento (Viana, 2019).

Quando perguntados sobre quais capacidades motoras condicionais consideravam mais importante e de que forma eram distribuídas dentro do treinamento, várias foram mencionadas. Segundo Tavares (2014) várias capacidades motoras condicionais treinadas dentro do mesmo mesociclo de preparação, são características oriundas do modelo clássico de periodização.

“São trabalhadas capacidades como a força, velocidade e flexibilidade, são separadas de acordo com o atleta, em quais capacidades cada um precisa melhorar separadamente.”

“Lutas depende primeiro da iniciativa de cada um. Em se propondo aceitar o desafio se torna mais fácil o treinamento. O condicionamento aeróbico, a força, e agilidade e a explosão.”

“Resistência, força, flexibilidade, entre outras.”

Tavares (2014), sugere que o treinamento conjunto entre capacidade aeróbio e força ou potência muscular, ocasiona prejuízos no desenvolvimento dessas capacidades motoras devendo o treino ser bem planejado estruturado para que não exista essa concorrência.

Quando questionados, 92,9 % dos participantes afirmam fazer o preparo psicológico e tático de seus atletas diariamente, conforme a competição e o período de treinos, sem definir proporções. Enquanto 1 participante afirma não fazer esse preparo. Competição independentemente da modalidade desportiva gera “estresse”, segundo Franchini (2010), autocontrole e agressividade frente a essas situações, precisam ser proporcionais.

O treinamento do psicológico está diretamente ligado a obtenção do mais alto nível de preparação, buscando otimizar o potencial físico, técnico e tático durante competição. Para Becker (2000), a preparação do atleta é constituída por fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos, composto por diferentes técnicas que proporcionam ao atleta aprendizagem, manutenção e aperfeiçoamento psicofísico.

Sobre as avaliações físicas feitas durante a temporada, todos afirmaram fazer a avaliação no início da temporada e durante os treinos, mas não puderam afirmar ao certo qual exatamente, mas relacionaram a avaliação ao desempenho físico e psicológico. Quanto a temporalização do período de treino, ciclos e picos previstos em uma temporada, um treinador afirmou trabalhar um macrociclo de 18 meses, enquanto outro afirma prever um macrociclo de 3 meses, apenas três afirmaram prever qual período de seu macrociclo. Um dos treinadores declara fazer planejamento anual, com 3 mesociclos distribuídos de acordo com o período competitivo. Chama atenção um dos treinadores que afirma não poder prever os ciclos do período de treinamento da temporada devido à incerteza do calendário. Os demais treinadores não souberam definir.

Referente aos picos previstos anualmente e como lidam com as competições nas diferentes fases de treinamento, todas as respostas foram alinhadas com o calendário da modalidade e as respostas variaram desde 4 picos por ano até dois picos por mês. Essas mudanças se assemelham ao molde defendido por Bompa.

Segundo Bompa (2002) o calendário competitivo é o principal componente para elaboração do modelo de periodização do treinamento. Aos que responderam, quase que de forma unânime a divisão das cargas acontece de forma diluída durante temporada, com maior ou menor ênfase, de acordo com o objetivo. Todos utilizam, no início da temporada, um mesociclo de preparação generalizada que antecede a preparação específica, que vai aumentando no decorrer e diminui conforme a competição se aproxima. Segundo Tavares (2014), esta forma se assemelha ao modelo defendido por Matveev (1986).

Ainda faltam estudos quanto a periodização nas modalidades esportivas de combate, além disso maior compreensão da mesma por parte de treinadores, mestres e professores. O presente estudo não é uma afirmativa, tendo em vista o número limitado de participantes, contudo, podem representar proximidade ao que é vivenciado pelos treinadores desportivos de tais modalidades na região. Podemos identificar uma preferência pelo treinamento específico e que os treinadores planejam o treinamento através

do conhecimento prático do modelo artesanal empírico, sendo os principais responsáveis pela preparação e planejamento do treinamento de seus atletas. Embora não mencionarem nenhum estudo, podemos identificar as semelhanças a configurações previstas pelo Modelo Clássico de Matveev 1986) e o Modelo de Estado de Rendimento Prolongado de Bompa (2002).

4. Considerações Finais

Os resultados expostos nesse estudo não almejam ser generalizados, sendo especificamente válidos para esses casos. Nesta pesquisa podemos identificar que a maioria dos treinadores possui formação acadêmica (10), sendo 8 formados em Educação Física. Embora a maioria dos treinadores (9) tenham afirmado fazer algum tipo de planejamento para a temporada de seus atletas, há uma preferência pelos técnicos entrevistados por conhecimentos específicos de cada modalidade, com perda de consciência nas áreas da ciência do esporte, que refle a importância dada aos “conhecimentos embutidos nas graduações de suas modalidades”. Nenhum autor ou estudo científico foi citado pelos técnicos como fonte de informação e atualização, demonstrando que buscam pouco conhecimento científico em sua formação, orientando-se na maioria das vezes, pelo “senso comum” e empirismo.

A ciência desportiva não é efetivamente utilizada entre os treinadores das modalidades esportivas de combate em União da Vitória e Porto União. Nesse sentido, podemos concluir que a escolha e construção dos modelos de periodização de treinamento, utilizados pelos participantes estudados reflete o conhecimento prático e as experiências anteriores do modelo artesanal, no “saber fazer” e no conhecimento empírico, sendo os treinadores os principais responsáveis pela gestão da preparação e planejamento do treinamento de seus atletas. Esta tendência pode ter ciências aplicadas ao esporte, pode se configurar em fator de impedimento da relação entre o artesanal e o profissional pela incapacidade da mediação entre os dois universos, o da formação e o da atuação profissional.

Quando verificamos quais são os modelos de periodização utilizados por estes treinadores, embora não tenham citado nenhuma literatura, quando observado a forma com que planejam a temporada, podemos identificar as semelhanças a configurações previstas pelo Modelo Clássico de Matveev (1986), e podemos notar ajustes e referências que sugerem o Modelo de Estado de Rendimento Prolongado de Bompa (2002). Por fim, recomenda-se novos estudos com profissionais da área de Modalidades Esportivas de Combate de União da Vitória e Porto União, para que consigamos entender a interseção ou não do planejamento e aplicação da periodização.

Referências

- Barbanti, V. (2010). Treinamento esportivo: as capacidades motoras dos esportistas. *Champaign: Manole*.
- Bompa, T. O. (2002). *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. Phorte.
- Cavazani, R. N. (2012). A iniciação competitiva precoce e a formação do técnico desportivo de judô: um estudo de caso dos resultados dos campeonatos paulistas de 1999 até 2011.
- de la Rosa, A. F. (2006). *Direções de treinamento: novas concepções metodológicas*. Phorte.
- Drigo, A. J. (2009). Lutas e escolas de ofício: analisando o judô brasileiro. *Motriz: Revista de Educação Física*, 396-406.
- Fayan, D. de. (2000) *Jiu-Jitsu: Um Resgate Histórico*. Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do título de licenciatura plena em Educação Física. Universidade estadual de Campinas Faculdade de educação física, Campinas.
- Franchini, E. (2010). *Judô: Desempenho Competitivo*. 2. ed. São Paulo, Editora Manole.
- Franchini, E., & Del Vecchio, F. B. (2011). Estudos em modalidades esportivas de combate: estado da arte. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 25(SPE), 67-81.
- Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do desporto*, 9(1).

- Gonçalves, A. V. L., & Silva, M. R. S. D. (2013). Artes marciais e lutas: uma análise da produção de saberes no campo discursivo da educação física brasileira. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 35, 657-671.
- Guimarães, W. (2001). *Musculação Total–Preparação Física com utilização de Sobrecargas nos Esporte de Luta*. São Paulo: Phorte.
- Harre, D. (1988). *Teoria del Entrenamiento deportivo*. La Habana: Ed. Científico - Técnica
- Júnior, B. B. (2000). *Manual de psicologia do esporte & exercício*. Nova Prova.
- Kautzner Marques Junior, N. (2012). Periodização do treino. *Educação Física em Revista*, 6(2).
- Matvèev, L.P. (1990). *Processo de treino desportivo*. (2a ed.), Livros Horizonte.
- Matvéiev, L., & Ruas, M. (1986). *Fundamentos do treino desportivo*.
- Navarro, F. V. (1994). *La resistència*. Madrid: Gymnos.
- Santos, P. (2006). *O planeamento e a periodização no treino de futebol*. 2006. 371 f. Dissertação, Lisboa-Portugal, Universidade teórica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.
- Severino, A. J. (2018). *Metodologia do trabalho científico*. Ed. Cortez. 7.
- Tavares Junior, A. C. (2014). A formação profissional e a aplicação dos modelos de periodização do treinamento desportivo, por treinadores de judô de atletas de elite.
- Tegner, B. (1996). *Karatê de principiante a faixa-preta*. (3a ed.), Editora Record.
- Tschiene, P. (1985). O estado atual da teoria do treinamento. *Scuolla Dello Sport*, 4, 16-21.
- Viana, A. M. (2020). A aplicação da periodização nas artes marciais.