

PERIODIZAÇÃO PARA O VOLEIBOL INFANTO-JUVENIL ESCOLAR <sup>1</sup>

## PERIODIZATION FOR SCHOOL YOUTH VOLLEYBALL

## PERIODIZACIÓN PARA EL VOLEIBOL INFANTO-JUVENIL ESCOLAR

Thiago Machado da Costa, Instituto Federal de Ciência e Tecnologia de Brasília (IFB),

[thiago.costa@ifb.edu.br](mailto:thiago.costa@ifb.edu.br)

Maria Denise Dourado da Silva, Universidade de Brasília (UnB),

[deniseds@unb.br](mailto:deniseds@unb.br)

*PALAVRAS-CHAVE: Periodização; Treinamento esportivo; Voleibol.*

Modelos clássicos de periodização enfatizam o desenvolvimento físico, mas em esportes de oposição, o alcance do melhor desempenho resulta da interação das capacidades físicas com as técnicas e táticas (GRÉHAIGNE; GODBOUT; BOUTHIER, 1999). A dificuldade em elaborar um plano de treinamento considerando tais aspectos diz respeito à gestão do tempo e à excessiva fragmentação das sessões de treinamento. Diante disso, Marques Júnior (2014) propôs um modelo específico mesclando princípios tradicionais e da periodização tática, na qual as cargas físicas, técnicas e táticas se subordinam ao modelo de jogo adotado pelo treinador. Porém, esse modelo não deixa claro como essas componentes serão integradas. Assim, o objetivo deste trabalho foi estruturar sessões de treinamento de voleibol considerando a integração desses conteúdos e tecer um relato de experiência de sua execução por um time infanto-juvenil escolar. Foram propostas duas sessões de treinamento, uma da fase básica e outra da específica, nas quais os conteúdos foram sequenciados considerando-se o heterocronismo das recuperações. Como resultado, observou-se maior dedicação ao treino físico, maior disposição para executar os aspectos técnicos e maior incidência da aplicação dos objetivos táticos trabalhados. Tais modificações podem ser compreendidas por (1) a tomada de consciência sobre os princípios táticos proporcionados

---

<sup>1</sup> O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

pelas situações que reforçam os contextos de jogo (GRAÇA; MESQUITA, 2007); e (2) a consideração da ordem de trabalho das variáveis de treino que, ao priorizar as funções cognitivas e neurais no início da sessão, permite que o desenvolvimento das mesmas não fique prejudicado devido à depleção antecipada dos sistemas metabólicos (HAUSSWIRT; MUJIK, 2013).

#### REFERÊNCIAS

GRAÇA, A.; MESQUITA, I. A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, v. 7, n. 3, p. 401-421, 2007.

GRÉHAIGNE, J.; GODBOUT, P.; BOUTHIER, D. The foundations of tactics and strategy in team sports. *Journal of teaching in physical education*, v. 18, n. 2, p. 159-174, 1999.

HAUSSWIRTH, C; MUJIK, I. (Ed.). *Recovery for performance in sport*. Human Kinetics, 2013.

MARQUES JÚNIOR, N. K. Periodização específica para o voleibol: atualizando o conteúdo. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 8, n. 47 S2, p. 453-485, 2014.