

# A PERIODIZAÇÃO DO TREINO EM TENISTAS JUNIORES PORTUGUESES DE ELITE

## **Pedro Cabral Mendes**

Treinador de ténis

Mestre na especialidade de Ciências do Desporto pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física Universidade de Coimbra

## **Juan Pedro Fuentes Garcia**

Faculdade de Desporto

Universidade da Extremadura, Cáceres

## **PROBLEMÁTICA DA PERIODIZAÇÃO DO TREINO**

A periodização do treino corresponde a uma estruturação da preparação desportiva em ciclos de prescrição da carga de treino que visam o desenvolvimento dos mecanismos adaptativos conducentes à melhoria do rendimento.

No entender de inúmeros autores (Matvéiev, 1991; Tshiene, 1985a; Portmann, 1988; Vasconcelos Raposo, 1989; Scheumann, 1991; RFET, 1993; Manso et al., 1996; Crespo e Miley, 1999; Peixoto, 1999; Bompa, 1999a, Castelo, 2000; Platonov, 2001; Roetert, 2001; USTA<sup>1</sup>, 2004), o ciclo de treino anual divide-se em fases: preparatória, competitiva e transitória. A fase preparatória subdivide-se em preparação geral e preparação específica e a fase competitiva em pré-competitiva e competitiva.

Matvéiev<sup>2</sup> (1965) publicou um modelo de plano anual baseado num questionário dirigido a atletas onde se inquiriu a forma como se treinava, considerado por muitos como o modelo clássico de periodização do treino. Bompa (1999a) refere, no entanto, que já Philostratus na Antiguidade Clássica tinha mencionado o termo de fase preparatória para os Jogos Olímpicos.

A necessidade de dividir o plano anual em períodos e fases justifica-se pelo facto de ser impossível manter prolongadamente a expressão mais elevada de rendimento (forma desportiva<sup>3</sup>). Adicionalmente, a prescrição de cargas intensivas e competitivas deve prever momentos de regressão do rendimento ou de regeneração do organismo. Matvéiev (1990, 1991, p. 283) refere

---

<sup>1</sup> Associação de Ténis do Estados Unidos da América.

<sup>2</sup> Citado por Bompa (1999a).

<sup>3</sup> Matvéiev (1991, p.276) define-a como *um estado de óptima (a melhor possível) preparação do atleta para a obtenção de determinados resultados desportivos na qual se chega em condições bem definidas em cada grande ciclo de treino (anual ou semestral).*

três fases de apuramento da forma: (a) fase de desenvolvimento; (b) fase de conservação e (c) fase de perda. A segunda fase deve ocorrer durante o período competitivo, enquanto a primeira deve ter lugar durante o período preparatório e, por último, a fase de perda de forma deve coincidir com o período de transição.

Segundo Roetert (2001, p. 318) e Crespo e Miley (1999, p. 234), o ténis é um dos poucos desportos que não tem um período oficial de descanso (*off season*) entre o final e o início de uma nova temporada. O facto do calendário competitivo ser tão extenso dificulta o surgimento dos momentos de forma em determinados torneios e contribui para que o risco de lesão e de saturação ou mesmo o abandono (*drouput e/ou burnou ocorram*) seja elevado, comparativamente com o que acontece noutras modalidades.

À semelhança do que foi dito, Aparicio (1998) considera que este tipo de calendário, dificulta o desenvolvimento do potencial máximo do jogador de ténis e que de forma alguma deve eliminar ou reduzir a preparação física durante e entre torneios. Assim, o treinador deverá, sempre que possível, prescrever a intensidade e o volume adequados, durante as semanas de torneio e ao longo da temporada. Roetert (2001) apresenta mesmo um programa de força a prescrever durante o período competitivo, três vezes por semana, reforçando a importância do treino físico durante o período competitivo. Posição igualmente defendida pela USTA (1998) que apela à continuidade do treino físico com intensidade elevada e volume dependente da duração e número de partidas que realize durante o período competitivo.

Chandler (1988) e Crespo e Miley (1999) consideram que o objectivo fundamental da periodização assenta numa dinâmica da carga correcta, procurando um equilíbrio entre a intensidade e o volume, com momentos adequados de recuperação. Este equilíbrio deve prevenir o risco de ultrapassagem do limiar de sobre-treino.

Em suma, um plano de periodização deverá controlar os seguintes aspectos: o volume; a intensidade; a frequência, a densidade, a especificidade, a variação e, claro, o próprio conteúdo do treino.

## **A ESTRUTURAÇÃO DA ÉPOCA DESPORTIVA EM TENISTAS JUNIORES PORTUGUESES DE ELITE**

Cabral Mendes (2005) num estudo que realizou com tenistas juniores portugueses em percurso internacional, verificou que os treinadores, quando inquiridos sobre a adopção ou não de um modelo de periodização, como meio de estruturação e organização da época desportiva, respondem afirmativamente. No entanto, um número considerável de elementos refere outros procedimentos de estruturação do ano desportivo. Seis dos treinadores inquiridos consideram que o planeamento é realizado com base no próximo torneio, seis responderam que o planeamento se organiza semana a semana e três assinalaram que o planeamento está dependente da

posição do jogador no ranking ITF<sup>4</sup>. Por fim, três dos treinadores responderam outros (procedimentos). Ao que tudo indica, os treinadores para além de recorrerem ao modelo de periodização, reajustam a organização do treino face ao elevado número de torneios que compõem o calendário competitivo, à cadência semanal que os caracteriza em determinados períodos da época e às oscilações constantes nos rankings internacionais.

A pontuação do tenista faz depender a sua entrada ou não em provas que conferem maiores possibilidades de valorizar essa pontuação. Uma vez atingida uma pontuação que coloque o tenista no topo do ranking ele passa a ter entrada directa nos quadros principais dos torneios. Assim, acaba por realizar menos jogos e beneficiar de um maior tempo de recuperação entre torneios. Complementarmente, um tenista que “caia” no ranking por má gestão da forma desportiva, por exemplo por sobretreino, terá que empenhar-se ainda mais para recuperar os lugares cimeiros, correndo o risco de agravar a desregulação entre o treino, a competição e a forma.

**Quadro 1.** Planeamento anual resultante de procedimentos alternativos ao modelo de periodização, segundo a opinião dos treinadores de tenistas jovens em percurso de alta competição – frequências absolutas (adaptado de Cabral Mendes, 2005)

	Sim	Não	NR	Total
O planeamento é feito consoante o próximo torneio em que o jogador participe.	6	3	8	17
O planeamento está dependente da posição que o jogador ocupe no ranking ITF.	3	6	8	17
O planeamento organiza-se semana a semana	6	3	8	17
Outros	3	6	8	17



Os treinadores quando questionados sobre as alturas do ano em que fixam os períodos competitivo(s), preparatório(s) e transitório(s), admitem recorrer a quatro modelos de periodização, a saber: periodização simples; dupla; tripla e multicíclica (v. quadro 2).

**Quadro 2.** Modelos de periodização e respectiva previsão temporal, segundo a opinião dos treinadores de tenistas jovens em percurso de alta competição (adaptado de Cabral Mendes, 2005)

Categorias	Frequências absolutas dos indicadores por categoria
Periodização simples	9
Periodização dupla	1
Periodização tripla	1
Periodização multicíclica	2
Não respondeu	3

<sup>4</sup> Federação Internacional de Ténis.

Os resultados sugerem que, cerca de metade dos treinadores optam por uma periodização simples. A RFET<sup>5</sup> (1993) e a USTA (1998) defendem uma periodização dupla para jogadores sub 16 (cadetes) e sub 18 (juniores) sem dedicação exclusiva, enquanto Roetert (2001), Platonov (2001) e a LTA<sup>6</sup> (2004) aconselham uma periodização tripla para juniores e profissionais de ténis. Balyi (1995) por seu turno, defende a periodização dupla ou multicíclica para os rapazes dos catorze aos dezoito anos e raparigas dos treze aos dezassete anos. De facto, os autores referenciados não preconizam a adopção do modelo de periodização simples para atletas juniores e para Frey (1998), o modelo de periodização simples apresenta grandes incompatibilidades quando adoptado por tenistas profissionais e juniores com carreira internacional. Este último autor, defende o modelo multicíclico por se adequar mais à exigência do calendário competitivo, permitindo gerir eficazmente os inúmeros momentos de forma e articulá-los com os períodos de regeneração.

No estudo de Cabral Mendes (2005), os treinadores e os jogadores foram questionados sobre a temporalidade na aplicação de diversos procedimentos ou tomadas de decisão relacionadas com o planeamento do treino ao longo da época.

O período competitivo dos jogadores inquiridos revela-se muito extenso e, apesar das competições mais importantes ocorrerem nos meses de Junho a Setembro, os jogadores acabam por competir nos restantes meses, havendo provavelmente um abrandamento e em alguns casos interrupção, durante os meses de Outubro/Novembro a Janeiro/Fevereiro. Durante este intervalo de tempo, as correcções técnicas, o trabalho analítico e a prática de outros desportos são procedimentos frequentes, assim como um acréscimo do volume de treino. Segundo diversos autores (RFET, 1993, 2003; Nick Bolletierri International Coaches Association, 1997; Crespo & Miley, 1999), estes procedimentos enquadram-se nas tomadas de decisão que orientam o período preparatório.

Relativamente à intensidade, os treinadores inquiridos por Cabral Mendes (2005) orientam o treino para a sua estabilização ao longo de toda a época, ocorrendo um ligeiro decréscimo nos meses de Outubro, Dezembro e Janeiro. Este trabalho contínuo com intensidades elevadas justifica-se face a um calendário competitivo muito extenso, porém contraria os pressupostos da periodização clássica que defendem a alternância do volume e intensidade, isto é, quando se aumenta o volume diminui-se a intensidade e vice-versa. Quanto ao(s) período(s) transitório(s), sucedem-se em diversas alturas do ano, verificando-se uma maior incidência nos meses de Outubro a Janeiro com uma duração de uma quinzena a um mês.

Na nossa opinião, o período transitório é extremamente curto, sobretudo porque se tratam de atletas que ainda estão em aproximação à etapa de rendimentos máximos. Contudo, nesta

<sup>5</sup> Real Federação Espanhola de Ténis

<sup>6</sup> Federação Inglesa de Ténis (The Lawn Tennis Association)

fase, os custos dos recursos considerados necessários para a gestão da carreira do atleta são de tal forma elevados que o atleta também acaba por entrar em torneios para aumentar os prémios que suportarão os custos da preparação desportiva.

## CONSIDERAÇÃO FINAL

A opção por um modelo de periodização simples para tenistas juniores de elite dificilmente irá ao encontro das exigências do treino de competição ITF. De facto, a lógica linear de primeiro a preparação e depois a competição, não se ajusta à realidade de um desporto que se caracteriza por um longo período competitivo. O período preparatório não é suficiente para ser mantido durante um longo período competitivo (Aparicio, 1998 e Verchoshanskij, 2001). Recorrendo a este tipo de modelo de periodização, corre-se o risco do período preparatório não ser suficientemente longo para executar a preparação de base e o desenvolvimento principal do nível de treino acabar por ocorrer durante o período de competições, tornando inaplicável a proposta de Matvéiev.

A estruturação da época desportiva dos tenistas juniores portugueses de elite terá de entrar em linha de conta com a inevitabilidade de desenvolver a forma desportiva em diversos momentos chave mesmo durante os meses de Junho a Setembro. O efeito residual da carga resultante de um período que não excede os dois meses, de Novembro/Dezembro a Janeiro, não será suficiente para “manter” o tenista em forma.. A opção por um modelo de periodização dupla, tripla ou multicíclica dependerá de vários factores: recursos financeiros; articulação entre o sistema educativo e o federativo e a disponibilidade do treinador para o acompanhamento durante os treinos, mas também as deslocações e competições. A convergência destes três factores, permitirá ao tenista competir no estrangeiro preferencialmente em momentos de interrupção lectiva e durante períodos de tempo nunca inferiores a duas semanas.

## Bibliografia

- Aparicio JA** (1998). *Preparación física en el tenis. La clave del éxito*. Gymnos Editorial. Madrid.
- Balyi I** (1995). *Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia*. Acedido em: 4, Janeiro, 2005, em: [www.sportsci.com/sportsci/january/pp73.html#16k](http://www.sportsci.com/sportsci/january/pp73.html#16k).
- Balyi I** (2003). *Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence*. Acedido em: 27, Fevereiro, 2005, em: <http://coaching.usolympicteam.com/coaching/kpub.nsf/v/21ad04>.
- Bompa T** (1999). *Periodisation: Theory and Methodology of Training*. 4.ª ed., Human Kinetics. Champaign.
- Cabral Mendes P** (2005). *Planeamento do treino em tenistas juniores em percurso internacional, Segundo as perspectivas dos treinadores e dos jogadores*. Tese de mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra.
- Chandler J** (1988). *Periodization training: part I*. Tennis Pro. Fevereiro-Março, pp. 8-9.
- Castelo J** (2000). *Parte VII. A periodização do processo de treino*. In: J Castelo et al. (eds.). *Metodologia do treino desportivo* (pp. 572-608). 2.ª ed., Faculdade de Motricidade Humana. Serviço de Edições. Lisboa.
- Crespo M, Miley D** (1999). *ITF Manual para Entrenadores Avanzados*. International Tennis Federation (ITF) Ltd. Canada.
- Frey G** (1998). *Periodisierung des trainings in der leichtathletic und im tennissport: gemeinsamkeiten und Unvereinbarkeiten bei der Wettkampfplanung*. Deutsche Zeitschrift für sportmedizin, 49: pp. 315-321.
- The Lawn Tennis Association** (2004). *Guidance notes for parents of young tennis players between the ages of 6 and 16*. Manso et al. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Gymnos Editorial. Madrid.
- Matveev LP** (1990). *O treino e a sua organização*. Treino Desportivo, 18: 24-28.
- Matvéiev LP** (1991). *Fundamentos do treino desportivo*. 2.ª ed., Livros Horizonte Lda. Lisboa.
- Nick Bollettieri** *International Coaches Association Tennis*. (1996). Autor (Espanha). Club Las Lomas. Madrid, Abril 1997). Bradenton, Florida.
- Peixoto C** (2001). *Conceitos para elaboração de um planeamento ao longo dos ciclos*. Treino desportivo, 15: 4-10.
- Platonov VN** (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olimpico*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Portmann M** (1988). *Planificação e periodização dos programas de treino e de competição*. Treino Desportivo, 7: 15-20.
- Real Federacion Española de Tenis** (2003). *Profesor Nacional de Tenis – Sistemas de entrenamiento*. Escuela Nacional de Maestría de Tenis.
- Real Federación Española de Tenis** (1993). *Tenis (II)*. 2.ª ed., Real Federación Española de Tenis – Comité Olímpico Español.
- Roetert EP** (2001). *Designing periodized training programs*. Tennis. In: B, Foran (ed). *High Performance Sports Conditioning*. Human Kinetics. Champaign.
- Scheumann H** (1991). *Modalidades de resistência e planeamento do treino*. Treino Desportivo, 19: 16-26.
- Tschiene P** (1985a). *A brevidade do periodo de preparação, problema principal de todos os desportos colectivos*. In: Seminário Internacional de Desportos Colectivos. Espinho.
- Tschiene P** (1985b). *Actual informations about training structure in top level*. In: Seminário Internacional de Desportos Colectivos. Espinho.
- United States Tennis Association** (1998). *Complete Conditioning for tennis*. Human Kinetics. Champaign.
- United States Tennis Association** (2004). *Coaching tennis successfully*. 2.ª edição, Human Kinetics. Champaign.
- Vasconcelos Raposo** (1989). *A periodização do Treino (I)*. Treino Desportivo, 11: 55-59.
- Verchoshanskij Y** (2001). *Os horizontes de uma teoria e metodologia do treinamento esportivo*. Revista Digital, 34. Acedido em: 4, Janeiro, 2005, em: <http://www.efdeportes.com/>.