

Volumen 4 - Número 1 - Enero/Febrero 2018



REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE

REVISTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-5729



orandum est ut sit mens sana in corpore sano

Coordinada: Felipe Maximiliano Escay Guerrero

221 B

WEB SCIENCES

CUERPO DIRECTIVO

Director

Juan Luis Carter Beltrán

Universidad de Los Lagos, Chile

Editor

Juan Guillermo Estay Sepúlveda

Universidad de Los Lagos, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés

Pauline Corthorn Escudero

Asesorías 221 B, Chile

Traductora: Portugués

Elaine Cristina Pereira Menegón

Asesorías 221 B, Chile

Diagramación / Documentación

Carolina Cabezas Cáceres

Asesorías 221 B, Chile

Portada

Felipe Maximiliano Estay Guerrero

Asesorías 221 B, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Adriana Angarita Fonseca

Universidad de Santander, Colombia

Lic. Marcelo Bittencourt Jardim

CENSUPEG y CMRPD, Brasil

Mg. Ymileth Chacón Araya

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dr. Óscar Chiva Bartoll

Universidad Jaume I de Castellón, España

Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera

Universidad de Granada, España

Dr. Jesús Gil Gómez

Universidad Jaume I de Castellón, España

Ph. D. José Moncada Jiménez

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dra. Maribel Parra Saldías

Universidad de Los Lagos, Chile

Mg. Ausel Rivera Villafuerte

Secretaría de Educación Pública SEP, México

Mg. Jorge Saravi

Universidad Nacional La Plata, Argentina

Comité Científico Internacional

Ph. D. Víctor Arufe Giraldez

Universidad de La Coruña, España

Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno

England Futsal National Team, Reino Unido

The International Futsal Academy, Reino Unido

Dr. Antonio Bettine de Almeida

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola
Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Ph. D. Paulo Coêlho
Universidad de Coimbra, Portugal

Dr. Paul De Knop
Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

Dr. Eric de Léséleuc
INS HEA, Francia

Mg. Pablo Del Val Martín
*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Ecuador*

Dr. Christopher Gaffney
Universität Zürich, Suiza

Dr. Marcos García Neira
Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Misael González Rodríguez
Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba

Dra. Carmen González y González de Mesa
Universidad de Oviedo, España

Dr. Rogério de Melo Grillo
Universidade Estadual de Campinas, Brasil

Dra. Ana Rosa Jaqueira
Universidad de Coimbra, Portugal

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior
Universidad de Rio de Janeiro, Brasil

Ph. D. Marjeta Kovač
University of Ljubljana, Slovenia

Dr. Amador Lara Sánchez
Universidad de Jaén, España

Dr. Ramón Llopis-Goic
Universidad de Valencia, España

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero
Universidad de Camagüey, Cuba

Mg. Leonardo Panucia Villafañe
Universidad de Oriente, Cuba
Editor Revista Arranca

Ph. D. Sakis Pappous
Universidad de Kent, Reino Unido

Dr. Nicola Porro
*Universidad de Cassino e del Lazio
Meridionale, Italia*

Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk
Western University Canada, Canadá

Dr. Juan Torres Guerrero
Universidad de Nueva Granada, España

Dra. Verónica Tutte
Universidad Católica del Uruguay, Uruguay

Dr. Carlos Velázquez Callado
Universidad de Valladolid, España

Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio
Universidad Católica de Brasilia, Brasil
*Editora da Revista Brasileira de Ciência e
Movimento – RBCM*

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez
Universidad de Jaén, España

Dr. Rolando Zamora Castro
Universidad de Oriente, Cuba
Director Revista Arrancada

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:
221 B Web Sciences

Representante Legal
Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial
Santiago – Chile



221 B
WEB SCIENCES



Indización

Revista ODEP, indizada en:



MIAR 2015
Live



**PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE JOSÉ PADILLA:
UM LIVRO SOBRE A PERIODIZAÇÃO CLÁSSICA**

**PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO OF JOSÉ PADILLA:
A BOOK ABOUT THE CLASSIC PERIODIZATION**

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior
Universidad de Rio de Janeiro, Brasil
kautzner123456789junior@gmail.com

Fecha de Recepción: 25 de diciembre de 2017 – **Fecha de Aceptación:** 09 de enero de 2018

Resumo

O objetivo do trabalho é apresentar um pequeno resumo sobre o livro de periodização clássica de José Padilla. O artigo explicou os capítulos do livro de Padilla e os conteúdos finais das referências e outros. Em conclusão, o livro de Padilla sobre a periodização clássica de Matveev é uma obra relevante para os envolvidos no treinamento esportivo.

Palavras-Chaves

Periodização – Desempenho Atlético – Treinamento – Esporte

Abstract

The objective of the study is to present a brief summary of Jose Padilla's book on classical periodization. The article explained the chapters of Padilla's book and the final contents of references and others. In conclusion, Padilla's book on Matveev's classical periodization is a relevant work for the involved in sports training.

Keywords

Periodization – Athletic Performance – Training – Sport

Introdução

A periodização esportiva iniciou na Grécia antiga com o intuito de preparar os atletas para os Jogos Olímpicos da antiguidade¹. Mas na Revolução Russa de 1917 que a periodização esportiva passou a ser muito estudada e ao longo dos anos foi aperfeiçoada pelos cientistas do esporte e por treinadores da antiga União Soviética².

Um dos modelos de periodização mais conhecidos é a periodização clássica de Matveev da antiga União Soviética, sendo publicados diversos escritos por esse autor³. A periodização clássica de Matveev foi elaborada nos anos 40 e 50, e foi inicialmente utilizada pela União Soviética nos Jogos Olímpicos de 1952⁴. A figura 1 apresenta o desenho esquemático que representa esse modelo de periodização.

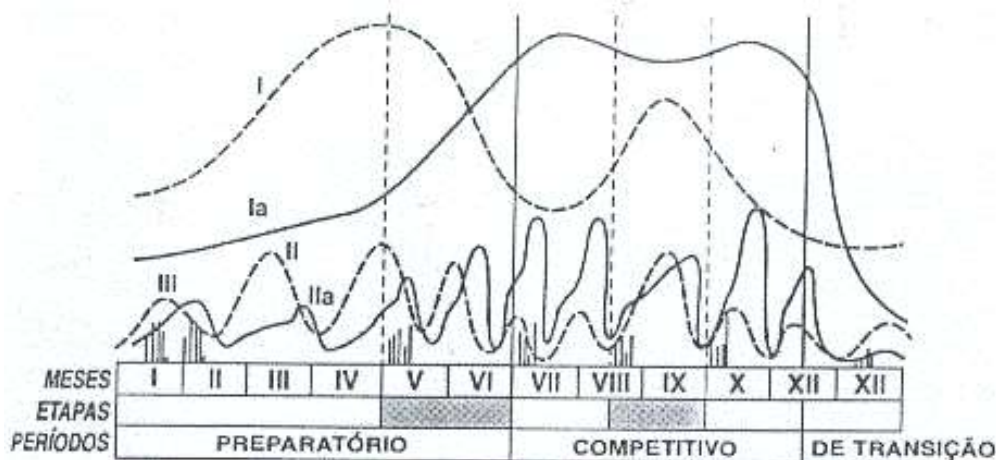


Figura 1
Desenho da periodização clássica de Matveev⁵

Apesar do tempo que foi criada a periodização clássica de Matveev é aplicada atualmente em diversas modalidades da iniciação ao alto rendimento⁶.

¹ H. Dias; M. Zanetti; A. Figueira Junior; D. Marin; C. Montenegro; Y. Carneiro e L. Polito, Evolução histórica da periodização esportiva. Rev Corpoconsciência 20:1(2016):67-79.

² N. Marques Junior, A Revolução Russa e o desenvolvimento da periodização esportiva na União Soviética. Rev Incl 4:esp (2017):110-27.

³ L. Matveev, Fundamentos do treino desportivo. 2ª ed. (Lisboa: Horizonte, 1991) e L. Matveev, Preparação desportiva (São Paulo: FMU, 1995).

⁴ N. Marques Junior. Periodização do treino. Educ Fís Rev 6:2(2012):1-34.

⁵ L. Matveev, Treino desportivo: metodologia e planeamento (Guarulhos: Phorte, 1997).

⁶ R. Simões; G. Salles; P. Gonelli ; G. Leite ; R. Dias ; C. Cavaglieri; I. Pellegrinoti; J. Borin; R. Verlengia; S. Alves e M. Cesar, Efeitos do treinamento neuromuscular na aptidão cardiorrespiratória e composição corporal de atletas de voleibol do sexo feminino. Rev Bras Med Esp 15:4(2009):295-8; D. Costill; R. Thomas; R. Robergs; D. Pascoe; C. Lambert; S. Barr and W. Fink, Adaptations to swimming training: influence of training volume. Med Sci Sports Exerc 23:3(1991):371-7 e N. Marques Junior e D. Arruda, Coeficiente de performance dos fundamentos do voleibol de uma equipe feminina sub 15: um estudo no campeonato do Paraná de 2015. Rev Observatorio Dep 1:4(2015):253-80.

Porém, apesar da periodização de Matveev ser amplamente conhecida, existem pesquisadores e treinadores que possuem dificuldade para entender esse modelo de periodização.

Então, com o intuito de solucionar esse problema e apresentando uma linguagem fácil em espanhol, o Professor de Educação Física Doutorando em Cuba José Padilla da UNELLEZ de Barinas, Venezuela, escreveu em 2017 o livro digital e gratuito (acesse em https://www.researchgate.net/publication/321085436_Planificacion_del_Entrenamiento_Deportivo_Un_enfoque_metodologico_de_la_estructura_clasica) sobre a periodização clássica para os pesquisadores e treinadores do esporte. A figura 2 apresenta a capa do livro que foi editado pela Episteme e em caso de dúvida o leitor pode enviar um e-mail para esse autor (joserafael.pa@gmail.com).



Figura 2
Capa do livro e o autor dessa obra

Planificación del Entrenamiento Deportivo

O capítulo 1 do livro Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico de la estructura clásica de Padilla⁷ apresenta um breve histórico sobre a evolução da periodização do treinamento esportivo.

O autor informou que a periodização esportiva começou com os gregos e realizou uma divisão da elaboração dos modelos de periodização em períodos. A figura 3 apresenta essa divisão proposta pelo autor do livro.

⁷ J. Padilla, Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico de la estructura clásica (Barinas: Episteme, 2017).

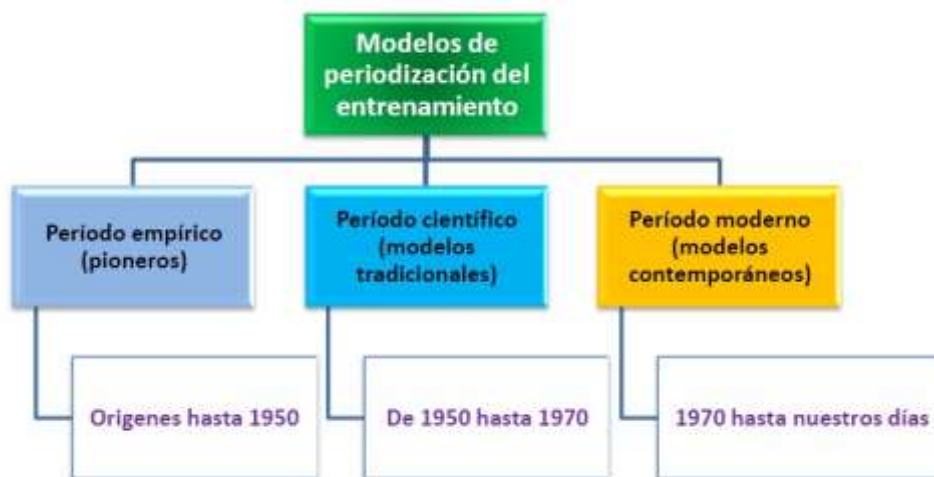


Figura 3

Períodos do desenvolvimento da periodização esportiva (Extraído da p. 14 de Padilla⁸)

Em cada período Padilla⁹ fez uma explicação sobre as periodizações elaboradas, tendo destaque para a periodização clássica de Matveev.

Conceitos teóricos

O capítulo 2 o autor explicou em detalhes sobre os conceitos teóricos da periodização do treino esportivo e quando necessário utilizou figuras para melhor compreensão do leitor. A figura 4 mostra um exemplo da adaptação do treino.

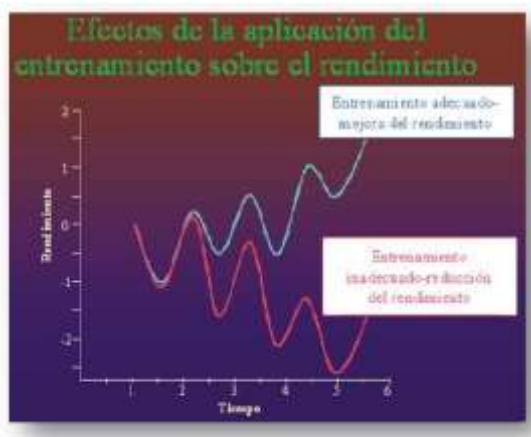


Figura 4

Resposta do atleta conforme a carga de treino (Extraído da p. 26 de Padilla¹⁰)

Essa parte 2 merece uma leitura atenta do estudante com o objetivo de melhor entendimento do próximo capítulo.

⁸ J. Padilla, Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico...

⁹ J. Padilla, Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico...

¹⁰ J. Padilla, Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico...

Periodización clásica de Matveev

O capítulo 3 apresenta um conteúdo teórico e prático em como estruturar uma periodização clássica de Matveev em um macrociclo.

Padilla¹¹ ensina como exemplo uma periodização simples de Matveev para uma equipe de beisebol de 16 a 18 anos. A figura 5 mostra o desenho esquemático da periodização simples de Matveev.

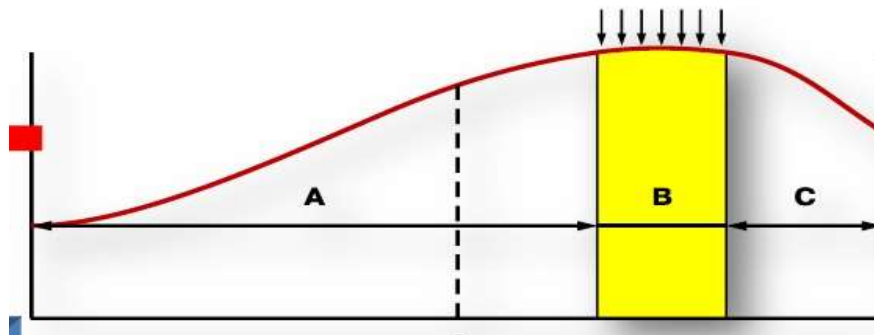


Figura 5
Periodização simples (Extraído da p. 35 de Padilla¹²)

Ao longo do texto Padilla¹³ explica em detalhes como construir a planilha do macrociclo e informa os conteúdos do período preparatório, competitivo e de transição e suas etapas. Também apresenta os cálculos matemáticos para estruturar o modelo de periodização clássica de Matveev. A figura 6 apresenta os períodos desse modelo de periodização com a sua respectiva etapa.



Figura 6
Etapas conforme o período da periodização clássica (Extraído da p. 46 de Padilla¹⁴)

¹¹ J. Padilla, Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico...

¹² J. Padilla, Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico...

¹³ J. Padilla, Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico...

¹⁴ J. Padilla, Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico...

O livro ensina cada mesociclo da periodização clássica de Matveev e ainda informa em que período cada mesociclo merece ser elaborado no macrociclo. Ainda Padilla¹⁵ informa quais microciclos são mais indicados para compor cada mesociclo e informa sobre as características de cada microciclo. Em cada conteúdo que é ensinado ao leitor, Padilla¹⁶ vai construindo uma planilha do macrociclo que pode ser elaborado no Excel®. A figura 7 mostra esse ocorrido.



Figura 7
Planilha do macrociclo (Extraído da p. 58 de Padilla¹⁷)

Enquanto que figura 8 apresenta uma planilha totalmente elaborada para ser usada na periodização clássica de Matveev.

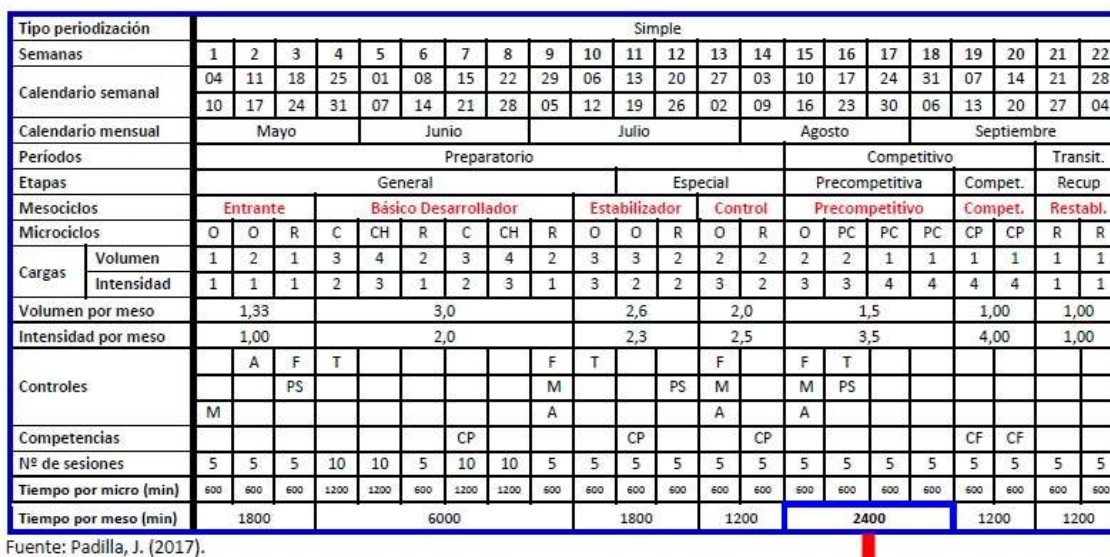


Figura 8
Planilha do macrociclo (Extraído da p. 73 de Padilla¹⁸)

¹⁵ J. Padilla, Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico...

¹⁶ J. Padilla, Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico...

¹⁷ J. Padilla, Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico...

¹⁸ J. Padilla, Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico...

O capítulo 4 é a continuação do capítulo 3 com detalhes em como o estudante merece elaborar o macrociclo. É um capítulo prático sendo extremamente importante para o pesquisador ou treinador entender como estruturar a periodização clássica de Matveev.

Glossário, Referências e Anexos

No fim do livro são expostos em ordem alfabética um glossário com as palavras mais difíceis dessa obra, evitando do leitor ter dúvidas sobre os conteúdos desse livro.

Em seguida, são apresentadas referências e algumas podem ser acessadas na internet, sendo obras relevantes sobre a periodização clássica.

Finalizando o livro, Padilla¹⁹ fornece 7 exemplos de planilhas que são úteis para estruturar e/ou prescrever a periodização clássica de Matveev. Várias dessas planilhas podem ser elaboradas no Excel[®].

Conclusões

O livro de Padilla²⁰ que foi publicado em 2017 com o título Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico de la estructura clásica possui um importante conteúdo para os treinadores e pesquisadores do esporte para serem usados durante a competição e/ou no momento de uma pesquisa. Porém, a maneira do autor colocar no papel os ensinamentos da periodização clássica de Matveev foi muito feliz porque ele explicou em detalhes em como estruturar, prescrever e realizar os cálculos matemáticos desse modelo de periodização.

Em conclusão, o livro de Padilla²¹ sobre a periodização clássica de Matveev é uma obra relevante para os envolvidos no treinamento esportivo.

Referências

Costill, D., Thomas, R., Robergs, R., Pascoe, D., Lambert, C., Barr, S., Fink, W. Adaptations to swimming training: influence of training volume. *Med Sci Sports Exerc* 23:3(1991):371-7.

Dias, H., Zanetti, M., Figueira Junior, A., Marin, D., Montenegro, C., Carneiro, Y., Polito, L. Evolução histórica da periodização esportiva. *Rev Corpoconsciência* 20:1(2016):67-79.

Marques Junior, N. Periodização do treino. *Educ Fís Rev* 6:2(2012):1-34.

Marques Junior, N. A Revolução Russa e o desenvolvimento da periodização esportiva na União Soviética. *Rev Incl* 4:esp(2017):110-27.

¹⁹ J. Padilla, Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico...

²⁰ J. Padilla, Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico...

²¹ J. Padilla, Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico...

Marques Junior, N.; Arruda, D. Coeficiente de performance dos fundamentos do voleibol de uma equipe feminina sub 15: um estudo no campeonato do Paraná de 2015. Rev Observatorio Dep 1:4(2015):253-80.

Matveev, L. Fundamentos do treino desportivo. 2ª ed. Lisboa: Horizonte. 1991.

Matveev, L. Preparação desportiva. São Paulo: FMU. 1995.

Matveev, L. Treino desportivo: metodologia e planeamento. Guarulhos: Phorte. 1997.

Padilla, J. Planificación del Entrenamiento Deportivo: um enfoque metodológico de la estructura clásica. Barinas: Episteme. 2017.

Simões, R., Salles, G., Gonelli, P., Leite, G., Dias, R., Cavaglieri, C., Pellegrinoti, I., Borin, J., Verlengia, R., Alves, S., Cesar, M. Efeitos do treinamento neuromuscular na aptidão cardiorrespiratória e composição corporal de atletas de voleibol do sexo feminino. Rev Bras Med Esp 15:4(2009):295-8.

Para Citar este Artículo:

Marques Junior, Nelson Kautzner. Planificación del entrenamiento deportivo de José Padilla: um livro sobre a periodização clássica. Rev. ODEP. Vol. 4. Num. 1. Enero-Febrero (2018), ISSN 0719-5729, pp. 68-75.

221 B
WEB SCIENCES

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.