

## PERÍODOS DA PERIODIZAÇÃO ESPORTIVA DE MATVEEV

## PERIODS OF THE SPORTS PERIODIZATION OF MATVEEV

**Marques Junior Nelson Kautzner**

kautzner123456789junior@gmail.com

Membro do Comitê Científico da Revista Observatorio de Deporte,  
Universidad de los Lagos, Santiago do Chile  
Niterói, Rio de Janeiro,  
Brasil

### RESUMO

O objetivo da revisão foi explicar os períodos da periodização tradicional de Matveev. Para Matveev, quando um treinador estrutura uma periodização ele tenta resolver os problemas do treino da modalidade treinada através do seu conhecimento teórico e prático para desenvolver ao máximo os atletas ao longo da temporada. Os períodos da periodização de Matveev (preparatório, competitivo e de transição) possuem fases de adaptações fisiológicas conforme a organização pedagógica da carga de treino que deveria estar relacionada conforme o calendário competitivo. Portanto, periodizar o treinamento consiste de dividir a temporada em diversos momentos de preparação que são denominados de períodos com o intuito do esportista atingir o pico da forma esportiva na competição durante o período competitivo ou atingir um alto desempenho na disputa. Em conclusão, os períodos de Matveev merecem ter duração conforme as necessidades do esporte da atualidade para o atleta atingir uma adequada forma esportiva na competição.

**Palavras chaves:** esporte, periodização, carga de treino, microciclo, período.

### RESUMEN

El objetivo de la revisión era explicar los períodos de la periodización tradicional de Matveev. Para Matveev, cuando un entrenador estructura una periodización el intenta resolver los problemas de entrenamiento de la modalidad que se está entrenando a través de sus conocimientos teóricos y prácticos para desarrollar al máximo los deportistas durante toda la temporada. Los períodos de la periodización de Matveev (preparatoria, competitiva y de transición) tienen fases de adaptaciones fisiológicas según la organización pedagógica de la carga de entrenamiento que deben relacionarse según el calendario competitivo. Por tanto, periodizar el entrenamiento consiste en dividir la temporada en varios momentos de preparación que se denominan periodos para que el deportista alcance el pico de su forma deportiva en la competición durante el periodo competitivo o para lograr un alto desempeño en la disputa. En conclusión, los

períodos de Matveev merecen durar según las necesidades del deporte actual para que el deportista logre una forma deportiva adecuada en la competición.

**Palabras clave:** deportes, periodización, carga de entrenamiento, microciclo, período.

## **ABSTRACT**

The objective of the review was to explain the periods of Matveev's traditional periodization. For Matveev, when a coach structures a periodization he tries to solve the training problems of the trained modality through his theoretical and practical knowledge to develop the athletes to the maximum throughput of the season. The periods of Matveev's periodization (preparatory, competitive, and transition) have phases of physiological adaptations according to the pedagogical organization of the training load that should be related according to the competitive calendar. Therefore, periodizing training consists of dividing the season into several preparation moments that are called periods with the objective of the athlete to achieve the peak of the sport form in the competition during the competitive period or to achieve high performance in the dispute. In conclusion, Matveev's periods deserve duration as the current sport needs for the athlete to achieve an adequate sport form in the competition.

**Keywords:** sports, periodization, training load, microcycle, period.

## **INTRODUÇÃO**

Lev Pavilovch Matveev foi um dos cientistas do esporte de alto rendimento mais laureados da antiga União das Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS durou de 1922 a 1991) (Oliveira, 2008). Ao longo da sua vida de pesquisador do esporte competitivo, Matveev se tornou cientista emérito da Rússia, doutor em ciências filosóficas e pedagogia do treinamento desportivo de alto nível, diretor do departamento de teoria e metodologia da cultura física e do desporto da Academia Estatal de Cultura Física em Moscou na Rússia, possui mais de 350 trabalhos científicos publicados e diversos livros editados que se encontram em mais de 30 países (Matveev, 1995, 2001). Diversos conteúdos elaborados por Matveev são usados até nos dias atuais. Por exemplo, o livro Fundamentos do Treino Desportivo foi publicado em 1977 na URSS pela editora Cultura Física possui diversos conteúdos que orientam o treinador do esporte de rendimento contemporâneo (Matveev, 1991).

Matveev (1977) informó que cada período (preparatório, competitivo e de transição) da sua concepção de periodização o atleta teria fases de adaptações fisiológicas conforme a organização pedagógica da carga de treino que deveria estar relacionada conforme o calendário competitivo. Os soviéticos criaram períodos nas suas concepções de periodização por causa do clima da URSS (Marques Junior, 2020). Por exemplo, no verão era efetuado o período competitivo e no inverno acontecia o período de transição. Porém, o uso dos períodos na periodização é uma tarefa antiga para estruturar as periodizações (Costa, 2013). Nos anos 30, o finlandês treinador de atletismo Pihkala elaborava os períodos conforme as estações do ano (Hegedus, 1985). Portanto, os períodos norteiam o treinador em como estruturar os tipos de treino, orientam melhor em como aplicar as cargas nas sessões e ajudam no planejamento do processo de recuperação da fadiga do atleta (Marques Junior, Arruda e Api, 2019).

Na periodização tradicional de Matveev existem dois períodos preparatórios (de preparação geral e de preparação especial), o período competitivo e o período de transição onde ocorre o descanso ativo e/ou passivo (Matveev, 1997). Esses períodos visam desenvolver a forma esportiva do atleta em valores máximos ou ótimos, isso está de acordo como é estruturada a periodização e possui relação como é conduzido o treino e qual modalidade é exercitada (Gomes, 2009). Logo, conforme é estruturada a periodização tradicional de Matveev a melhora da forma esportiva ocorre de uma maneira diferente.

O objetivo da revisão foi explicar os períodos da periodização tradicional de Matveev.

### **PERÍODOS DA PERIODIZAÇÃO TRADICIONAL**

A periodização tradicional de Matveev foi elaborada para ser utilizada com a divisão da temporada em períodos com variação da carga de treino do volume e da intensidade, o atleta pratica mais ou menos um tipo de exercício conforme o período (de preparação geral e especial, exercícios competitivos), a maioria das sessões acontece um treino

concorrente onde são exercitados ao mesmo tempo diversas capacidades motoras, as sessões costumam ser realizadas com o treino fragmentado ou dividido através do treino físico, do treino técnico, do treino tático e outros, a ênfase na maioria das sessões é a preparação física, a causa disso são os esportes que essa periodização foi idealizada – atletismo, natação e halterofilismo (Silva, 2000).

Matveev (1991) confirmou isso referente ao treino de preparação física: “Uma das partes mais importantes do treino físico geral para as mais diversas modalidades esportivas é a formação da resistência com trabalho prolongado e continuado [...] porque é um pré-requisito para a passagem a maiores cargas de treino (p. 230). Por esse motivo muitos esportes realizavam nos anos 70 e 80 um trabalho aeróbio de corrida contínua no início da temporada, sendo denominado de era “Cooper” do treinamento esportivo (Guimarães e Matta, 2004). Porém, atualmente qualquer preparação geral precisa ter algo específico para não causar efeito negativo no desenvolvimento da forma esportiva do atleta (Oliveira, 2004) e conforme a modalidade treinada o trabalho aeróbio não é o mais importante para otimizar o condicionamento físico.

Para Matveev, quando um treinador estrutura uma periodização ele tenta resolver os problemas do treino da modalidade treinada através do seu conhecimento teórico e prático para desenvolver ao máximo os atletas ao longo da temporada (Morell, 1987). Portanto, periodizar o treinamento consiste de dividir a temporada em diversos momentos de preparação que são denominados de períodos com o intuito do esportista atingir o pico da forma esportiva na competição durante o período competitivo ou atingir um alto desempenho na disputa (Barbanti, 1997).

A periodização tradicional de Matveev é constituída por três períodos e cada um deles possui um objetivo diferente de treino. A duração desses períodos varia conforme as necessidades do atleta e de acordo com o calendário competitivo. O período

### Periodicidad Semestral

preparatório é dividido em dois, de preparação geral e o de preparação especial. O período preparatório de preparação geral o volume geralmente é maior do que a intensidade, a prioridade é na preparação geral, os atletas realizam avaliações cineantropométricas e outros (Matveev, 1997). Antigamente esse período era o mais duradouro com muita atenção no treino aeróbio (Oliveira, 2004). Após várias críticas sobre a periodização de Matveev referente a preparação geral, muitos treinadores só utilizam a preparação geral em atletas da iniciação (Rassier e Natali, 1993). Outra alteração na concepção de Matveev foi o treino aeróbio, esportes intermitentes a prioridade costuma ser o treino de força e o treino intervalado de velocidade e/ou de velocidade de resistência (Arruda e Hespanhol, 2008). Porém, entre 1957 a 1959 na antiga URSS a preparação geral era dada muita atenção, o leitor pode observar na figura 1 (Matveev, 1977).

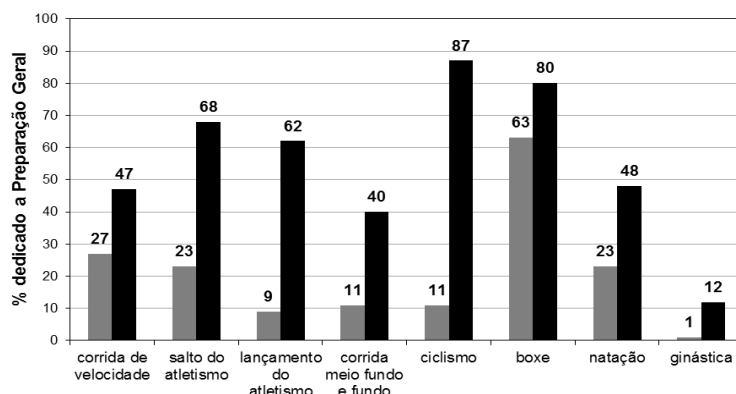


Figura 1. Mínimo e máximo dedicado a preparação geral de atletas soviéticos no período de 1957 a 1959 (Extraído de Matveev, 1977).

O período preparatório de preparação especial predomina a intensidade em relação ao volume, a prioridade é na preparação especial, muita atenção é dada ao treino técnico e tático e quando necessário são efetuadas as avaliações cineantropométricas (Matveev, 1991). Atualmente alguns treinadores só utilizam esse período como o primeiro do período preparatório (Marques Junior, 2011).

**Periodicidad Semestral**

O segundo momento acontece o período competitivo onde é efetuada a manutenção da forma esportiva (física, técnica e tática) e o atleta compete em disputas de menor e maior importância (Barbanti, 1997). Nesse período o intuito é que o atleta atinja o pico da forma esportiva para esportista conseguir o máximo sucesso na disputa. Entretanto, atingir esse pico da forma esportiva é questionado para esportes coletivos e precisa ser muito bem elaborado para as modalidades individuais porque o número elevado de disputas atualmente pode prejudicar o atleta de atingir o pico, sendo mais importante do esportista manter uma regularidade competitiva nas modalidades coletivas (Carvalho, 2001).

Matveev (1977) ilustra como o período influencia o rendimento esportivo de nadadores soviéticos dos 100 metros nos anos 50 e 60. Repare na figura 2 que o pior desempenho é do período preparatório e o período competitivo os atletas melhoraram muito, principalmente no primeiro período competitivo.

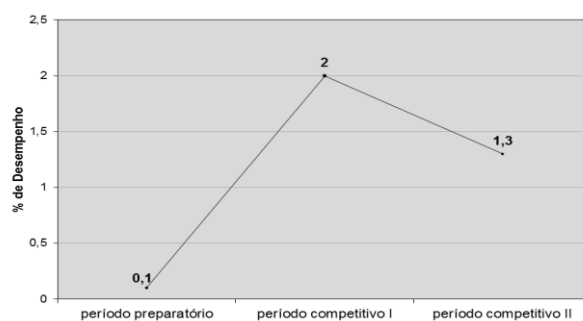


Figura 2. Desempenho dos nadadores da URSS dos 100 m conforme o período  
(Extraído de Matveev, 1977).

O período de transição acontece o descanso ativo e/ou passivo, mas Matveev (1991) informou que merece ocorrer a perda da forma esportiva (Matveev, 1991). Mas alguns treinadores da atualidade recomendam que seja feita nesse período uma manutenção da forma esportiva.

**Periodicidad Semestral**

A figura 3 ilustra o objetivo de cada período de Matveev (1997), ou seja, o período preparatório é indicado a aquisição da forma esportiva, o período competitivo a manutenção da forma esportiva e o período de transição a perda da forma esportiva. Mas recentemente é indicado para o período competitivo a melhora e/ou manutenção da forma esportiva e no período de transição é recomendado manutenção da forma esportiva (Marques Junior, Arruda e Api, 2019).

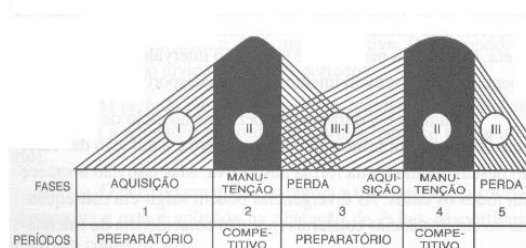


Figura 3. Objetivo de cada período da concepção de Matveev (1997).

A organização dos períodos da periodização tradicional de Matveev pode classificar a sua estrutura como uma periodização simples, uma periodização dupla e outros (Zakharov, 1992). A periodização simples geralmente é composta por um período de cada (o preparatório, o competitivo e o de transição) e a periodização dupla os três períodos costumam ser praticados por duas vezes. Segundo Manso, Navarro e Caballero (1996), o criador da periodização de altas cargas para halterofilistas, o soviético Vorobiev, parece que foi o precursor da periodização dupla. A sua concepção foi idealizada em 1974, mas para outros autores o primeiro a utilizar a periodização dupla foi polonês Naglak (Manso et al., 1996). Matveev detectou no atletismo soviético dos anos 50 e 60 que sua periodização proporcionou um melhor desempenho com a periodização dupla do que com a periodização simples (Barbanti, 1997; Dantas, 1995). A figura 4 apresenta esse resultado, mas Matveev (1977) não identificou a causa desse ocorrido.

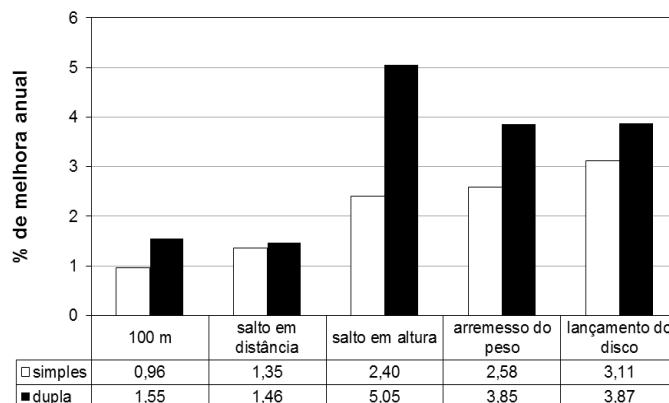


Figura 4. Desempenho do atletismo soviético nos anos 50 e 60 conforme a estrutura do macrociclo (Extraído de Barbanti, 1997).

Matveev (1974 em Barbanti, 1997) ainda detectou empiricamente nos anos 50 e 60 a quantidade de picos da forma esportiva que os esportistas do atletismo podem atingir na temporada. A tabela 1 expõe esses resultados.

Tabela 1. Quantidade de pico conforme a prova do atletismo.

<b>Capacidade Motora</b>	<b>Provas</b>	<b>Quantidade de Pico</b>
Força rápida com alto componente técnico	saltos (distância, triplo e altura), no arremesso do peso e nos lançamentos (dardo, disco e martelo)	Vários
Força rápida com baixa exigência técnica	corrida de velocidade com e sem obstáculo	3
Resistência de velocidade e resistência aeróbia	fundo e meio fundo	2

Essa quantidade de picos da tabela 1 merecem estudo para saber a causa de mais e menos picos em certas provas do atletismo.

A tabela 2 resume como devem ser elaborados os períodos da periodização tradicional de Matveev (Marques Junior, Arruda e Api, 2019).



Tabela 2. Características dos períodos de Matveev.

Período	Característica
Preparatório de Preparação Geral	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Predomina o volume em relação a intensidade.</li> <li>- Ênfase na preparação física geral.</li> <li>- O treino aeróbio dá base para as outras capacidades motoras condicionantes, mas atualmente essa visão vem mudando.</li> <li>- Antigamente era o período mais duradouro, atualmente isso está relacionado com o tempo disponível de treino e idade do competidor.</li> <li>- Os atletas praticam avaliações cineantropométricas e outros testes.</li> </ul>
Preparatório de Preparação Especial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Predomina a intensidade em relação ao volume.</li> <li>- Ênfase na preparação física especial.</li> <li>- O trabalho técnico e tático costuma ser muito realizado.</li> <li>- Antigamente era o período mais duradouro, atualmente isso está relacionado com o tempo disponível de treino e idade do competidor.</li> <li>- Os atletas praticam avaliações cineantropométricas e outros testes.</li> </ul>
Competitivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ocorre manutenção ou melhora da forma esportiva no aspecto físico, técnico e tático.</li> <li>- Ênfase nos exercícios competitivos.</li> <li>- O atleta compete em disputas de menor importância.</li> </ul>
de Transição	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atualmente é recomendada uma manutenção da forma esportiva.</li> <li>- Acontece o descanso ativo e/ou passivo do treinamento.</li> </ul>

## CONCLUSÕES

Os períodos da periodização tradicional de Matveev orientam o tempo de treino para o professor prescrever para o esportista uma determinada carga de treino dos microciclos com certos meios e métodos para melhorar a forma esportiva do atleta, visando o pico em algumas modalidades e o desenvolvimento ótimo em outros esportes. Atualmente existem muitas disputas na temporada e o período preparatório reduziu a sua duração, então a preparação do esportista ocorre no período competitivo, isso ocorre principalmente nas competições dos jogos esportivos coletivos. Portanto, a maneira antiga da periodização de Matveev de usar um longo período preparatório foi abolido, agora o treinamento para otimizar a forma esportiva ocorre durante a disputa. Então, vários procedimentos que eram efetuados no período preparatório acontecem no período competitivo. Em conclusão, os períodos de Matveev merecem ter duração conforme as necessidades do esporte da atualidade para o atleta atingir uma adequada forma esportiva na competição.

## **REFERÊNCIAS**

- Arruda, M., e Hespanhol, J. (2008). *Fisiologia do voleibol*. São Paulo: Phorte.
- Barbanti, V. (1997). *Treinamento esportivo: teoria e prática*. 2ª ed. São Paulo: Edgard
- Costa, I. (2013). Los modelos de planificación del entrenamiento deportivo del siglo XX. *Revista Electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte*, 6(22), 1-9.
- Dantas, E. (1995). *A prática da preparação física*. 3ª ed. Rio de Janeiro: Shape.
- Gomes, A. (2009). *Treinamento desportivo: estruturação e periodização*. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed.
- Hegedus, J. (1985). *La ciencia del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Marques Junior, N. (2020). Breve história sobre a evolução da periodização esportiva. *Revista Edu-Fisica.com: Ciencias Aplicadas al Deporte*, 12(25), 33-50.
- Marques Junior, N.; Arruda, D.; e Api, G. (2019). Periodização tradicional no voleibol – parte 1. *Revista Con-Ciência del Deporte*, 1(2), 31-55.
- Matveev, L. (1977). *Fundamentos do treino desportivo*. Lisboa: Horizonte.
- Matveev, L. (1991). *Fundamentos do treino desportivo*. 2ª ed. Lisboa: Horizonte.
- Matveev, L. (1995). *Preparação desportiva*. São Paulo: FMU.
- Matveev, L. (1997). *Treino desportivo: metodologia e planeamento*. Guarulhos: Phorte.
- Matveev, L. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Morell, S. (1987). Entrevista – Lev Matveev. L`enfoc global de l`entrenament. *Apunts*, - (9), 1-5.
- Oliveira, P. (2004). O processo de desenvolvimento da resistência motora e sua relação com a preparação geral e especial. In. I. Pellegrinotti (Org.). *Performance humana* (p. 181-230). Ribeirão Preto: Tecmedd.
- Oliveira, P. (2008). *Periodização contemporânea do treinamento desportivo*. São Paulo: Phorte.

Rassier, D., e Natali, A. (1993). A estruturação pendular do treino desportivo. *Revista Horizonte*, 10(55), 21-28.

Silva, F. (2000). Planejamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 1(1), 29-47.

Zakharov, A. (1992). *Ciência do treinamento desportivo*. Rio de Janeiro: GPS.