UNIVERSO
UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA

PERIODIZAÇÃO DE LONGO PRAZO
HEPTATLO FEMININO

Nome: Thalison Alexandre Assis da Silva

Professor: Leonardo Fernando

Belo Horizonte - MG

Período: 08/09/2026 a 08/09/2030

Duração: 1.461 dias

1º ano: Amadora

2º ano em diante: profissional

1. Introdução

O heptatlo feminino é uma prova combinada do atletismo realizada em dois dias, composta por 100 m com barreiras, salto em altura, arremesso do peso, 200 m, salto em distância, lançamento do dardo e 800m. A atleta pontua em cada prova, e a soma define o resultado final. Por isso, a preparação exige desenvolvimento integrado das capacidades físicas, técnicas e coordenativas, com controle da carga e recuperação. Critério de aplicação: os tipos de mesociclos e microciclos apresentados são predominantes, não uma sequência rígida. A organização deve ser ajustada após avaliações, competições, sinais de fadiga e recuperação, sem aplicar sobrecargas de choque de forma automática. Aplicação das cargas: os materiais de aula indicam cargas de aproximadamente 40%–70% para microciclos de incorporação e 100% da carga diária planejada em alguns dias de choque. Esses valores não significam intensidade fisiológica máxima; a carga deve ser individualizada e monitorada. Os demais microciclos não recebem percentuais fixos neste trabalho, pois devem variar conforme a fase, a resposta individual e a avaliação do treinador. Microciclo: é uma unidade curta de organização do treinamento, geralmente semanal, ajustada às respostas da atleta e às condições internas e externas. O microciclo de incorporação utiliza cargas progressivas e recuperação parcial; o ordinário desenvolve adaptações com cargas regulares; o de choque concentra sobrecarga planejada e deve ser seguido por recuperação adequada; o de recuperação reduz a carga; o pré-competitivo transfere capacidades para as exigências da prova; e o competitivo prioriza o desempenho conforme o calendário. Mesociclo: é uma unidade intermediária que organiza blocos de treinamento com objetivos predominantes, podem ser utilizados mesociclos de incorporação/introdução (adaptação inicial), básico (desenvolvimento das capacidades físicas), estabilizador (consolidação das adaptações), de controle (avaliação da condição e da transferência para o desempenho), pré-competitivo (estímulos específicos e recuperação antes de competições importantes) e competitivo (organização subordinada às exigências e ao calendário das competições). Macrociclo: corresponde a uma etapa ampla do planejamento esportivo, organizada em função da temporada e da competição-alvo. Neste trabalho, cada macrociclo representa aproximadamente um ano de preparação, com objetivos próprios e progressão entre formação, desenvolvimento, preparação específica e desempenho competitivo.

2. Objetivo geral

Organizar a evolução de uma atleta de heptatlo ao longo de quatro macrociclos anuais: no primeiro ano, a atleta inicia em nível amador; a partir do segundo ano, o planejamento considera sua transição para o nível profissional, com aperfeiçoamento técnico, participação progressiva em competições e preparação para buscar classificação olímpica.

4. Quadro geral dos quatro macrociclos

Macrociclo	Período	Objetivo principal
1º – Introdutório	08/09/2026–07/09/2027	Adaptação ainda como atleta amadora; avaliação inicial; base física geral e aprendizagem técnica.
2º – Básico	08/09/2027–07/09/2028	Transição para nível profissional; desenvolvimento físico, aperfeiçoamento técnico e competições preparatórias.
3º – Pré-competitivo	08/09/2028–07/09/2029	Preparação profissional específica; competições de nível crescente e busca dos critérios de classificação olímpica.
4º – Competitivo	08/09/2029–08/09/2030	Manutenção do nível profissional, preparação final, controle da fadiga e competição-alvo conforme calendário oficial.

Progressão do nível da atleta: no 1º macrociclo (2026–2027), a atleta é considerada amadora e prioriza formação e aprendizagem. No 2º macrociclo (2027–2028), o planejamento considera a transição para o nível profissional. No 3º e 4º macrociclos, a atleta é planejada como profissional, participando de competições de nível crescente. A participação olímpica depende de alcançar os critérios oficiais de classificação; não é possível garantir a vaga apenas pelo planejamento. A competição-alvo e seu calendário precisam ser compatibilizados com a edição olímpica pretendida.

Figura 1 – Visão geral dos quatro macrociclos anuais e seus focos predominantes.

5. Macrociclo 1 – Introdutório

Período: 08/09/2026 a 07/09/2027

Objetivo do macrociclo: Formar a base física e coordenativa da atleta e iniciar a aprendizagem técnica das sete provas, priorizando qualidade de movimento e progressão segura.

Quadro de organização anual (meses, mesociclos e orientação dos microciclos):

Meses	Mesociclo / duração aproximada	Foco do treinamento	Microciclos predominantes
Set–Out (1–2)	1. Adaptação (2 meses)	Avaliação inicial; adaptação progressiva; mobilidade, estabilidade, coordenação e resistência geral.	Incorporativo → ordinário → recuperação
Nov–Dez (3–4)	2. Base geral (2 meses)	Força geral, técnica básica de corrida, saltos e lançamentos; aprendizagem segura das barreiras.	Ordinário, com recuperação programada
Jan–Fev (5–6)	3.Desenvolvimento coordenativo (2 meses)	Coordenação, aceleração, ritmo, aterrissagem, gestos de lançamento e domínio técnico inicial das sete provas.	Ordinário → estabilizador
Mar–Abr (7–8)	4. Desenvolvimento físico (2 meses)	Progressão de força e velocidade, introdução gradual de potência e resistência específica.	Ordinário; choque pontual seguido de estabilizador
Mai–Jun (9–10)	5. Integração das provas (2 meses)	Combinar habilidades das provas, transições entre esforços e primeiras avaliações de desempenho.	Ordinário → pré-competitivo leve
Jul–Ago (11–12)	6. Avaliação e transição (2 meses)	Participações locais de aprendizagem, registro de marcas, correção técnica e recuperação ao final do ciclo.	Competitivo introdutório → recuperação

Organização dos microciclos: a sequência deve ser ajustada às respostas da atleta, ao calendário de

competições e a minha avaliação como treinador. Microciclo de choque não deve ser usado de forma contínua; deve ser seguido por estabilização e/ou recuperação conforme a carga acumulada.

Treinos previstos no macrociclo 1

Sessão de treino	Conteúdo prático (exemplo)	Objetivo
Corrida e barreiras	Aquecimento dinâmico; 4–6 × 30 m de aceleração; 4 × 3 barreiras baixas com foco no ritmo e na técnica.	Aprender coordenação, aceleração e passagem segura.
Saltos	Corridas de aproximação; educativos de impulsão e aterrissagem; 4–6 tentativas técnicas controladas.	Desenvolver aproximação, impulsão e aterrissagem.
Peso e dardo	Mobilidade de ombros/quadril; exercícios técnicos sem implemento; 4–6 lançamentos leves e controlados.	Aprender posições e sequência do gesto.
Força geral	Agachamento com técnica, dobradiça de quadril, remada, empurrada e estabilidade do tronco, sob supervisão.	Construir base de força e controle corporal.
Resistência geral	Corrida leve de 15–25 min conforme a condição da atleta, alternando corrida/ caminhada se necessário.	Construir base aeróbia sem fadiga excessiva.

6. Macrociclo 2 – Básico

Período: 08/09/2027 a 07/09/2028

Objetivo do macrociclo: Desenvolver as capacidades físicas e aperfeiçoar tecnicamente as sete provas, identificando pontos fortes e aspectos que precisam de maior atenção.

Quadro de organização anual (meses, mesociclos e orientação dos microciclos):

Meses	Mesociclo / duração aproximada	Foco do treinamento	Microciclos predominantes
Set–Out (1–2)	1. Retomada e base (2 meses)	Reavaliar marcas; retomar cargas; consolidar força geral, corrida e fundamentos técnicos.	Incorporativo → ordinário
Nov–Dez (3–4)	2. Força e velocidade (2 meses)	Desenvolver força máxima de forma progressiva, aceleração, velocidade e potência inicial.	Ordinário; choque pontual → estabilizador
Jan–Fev (5–6)	3. Aperfeiçoamento técnico I (2 meses)	Aprimorar técnica de barreiras, salto em altura e salto em distância; corrigir aproximação e impulsão.	Ordinário → estabilizador
Mar–Abr (7–8)	4. Aperfeiçoamento técnico II (2 meses)	Aprimorar arremesso do peso e lançamento do dardo; trabalhar velocidade de execução e coordenação.	Ordinário; choque pontual → estabilizador
Mai–Jun (9–10)	5. Pré-competitivo (2 meses)	Competições preparatórias para aproximar a atleta do nível profissional; simulações de provas combinadas, estratégia, análise das marcas e preparação progressiva visando aos critérios olímpicos.	Pré-competitivo → competitivo → recuperação
Jul–Ago (11–12)	6. Competições e avaliação (2 meses)	Participar de competições estaduais/nacionais compatíveis com o nível e os critérios de elegibilidade; analisar pontuação por prova e definir prioridades para o ciclo pré-competitivo seguinte.	Competitivo → recuperação

Organização dos microciclos: a sequência deve ser ajustada às respostas da atleta, ao calendário de competições e à avaliação do treinador. Microciclo de choque não deve ser usado de forma contínua; deve ser seguido por estabilização e/ou recuperação conforme a carga acumulada.

Treinos previstos no macrociclo 2

Sessão de treino	Conteúdo prático (exemplo)	Objetivo
Velocidade	4–6 × 30–60 m com recuperação ampla; priorizar qualidade e técnica.	Desenvolver aceleração e velocidade.
Barreiras	4–6 séries de 3–5 barreiras, com altura e distância adequadas à atleta.	Refinar ritmo e passagem técnica.
Força e potência	Agachamento ou variação técnica, dobradiça de quadril, exercícios de salto simples e estabilidade do tronco, supervisionados.	Progredir força e potência sem perder a técnica.
Saltos	Corridas de aproximação, educativos e 4–8 tentativas técnicas com pausas suficientes.	Melhorar consistência em altura e distância.
Lançamentos	Exercícios técnicos de peso/dardo e 4–8 tentativas controladas.	Aprimorar coordenação, sequência e direção.
Pré-competitivo	Simulação de 2–4 provas em sessão ou dias separados; registrar marcas e observar vídeos quando disponível.	Treinar rotina competitiva e identificar prioridades.

7. Macrociclo 3 – Pré-competitivo

Período: 08/09/2028 a 07/09/2029

Objetivo do macrociclo: Aumentar a especificidade do treinamento, aproximar a atleta das exigências competitivas e preparar a estratégia para a competição-alvo definida no calendário.

Quadro de organização anual (meses, mesociclos e orientação dos microciclos):

Meses	Mesociclo / duração aproximada	Foco do treinamento	Microciclos predominantes
Set–Out (1–2)	1. Preparação específica (2 meses)	Treinos mais próximos das exigências do heptatlo; selecionar prioridades sem abandonar nenhuma prova.	Incorporativo breve → ordinário
Nov–Dez (3–4)	2. Potência e velocidade específica (2 meses)	Aumentar qualidade e especificidade de sprints, saltos, lançamentos e força explosiva.	Ordinário; choque pontual → estabilizador
Jan–Fev (5–6)	3. Técnica sob fadiga controlada (2 meses)	Aprimorar execução técnica com controle de fadiga e transições entre provas.	Ordinário → estabilizador
Mar–Abr (7–8)	4. Simulações parciais (2 meses)	Simular grupos de provas e sequências de competição; desenvolver estratégia, rotina e recuperação.	Ordinário → pré-competitivo
Mai–Jun (9–10)	5. Competições preparatórias (2 meses)	Participar de competições preparatórias adequadas ao nível da atleta; registrar marcas e ajustar o plano.	Pré-competitivo → competitivo
Jul–Ago (11–12)	6. Avaliação e transição (2 meses)	Avaliar pontuação total e individual; corrigir pontos fracos; recuperar antes do ciclo competitivo final.	Competitivo controlado → recuperação

Organização dos microciclos: a sequência deve ser ajustada às respostas da atleta, ao calendário de competições e à avaliação do treinador. Microciclo de choque não deve ser usado de forma contínua; deve ser seguido por estabilização e/ou recuperação conforme a carga acumulada.

Treinos previstos no macrociclo 3

Sessão de treino	Conteúdo prático (exemplo)	Objetivo
Velocidade específica	Séries curtas de 30–80 m com recuperação completa e controle técnico.	Manter velocidade e eficiência.
Combinação de provas	Agrupar barreiras + salto ou corrida + lançamento, com volume moderado e descanso planejado.	Praticar transições e gestão do esforço.
Simulação parcial	Realizar 2–4 provas com rotina semelhante à competição e registrar marcas.	Avaliar execução e consistência.
Técnica sob fadiga controlada	Após esforço controlado, executar poucas tentativas técnicas, interrompendo se a qualidade cair.	Manter técnica sem acumular fadiga excessiva.
Competições preparatórias	Participar de eventos adequados ao nível, registrando marcas e pontuação por prova.	Comparar resultados com metas e ajustar o plano.

8. Macrociclo 4 – Competitivo

Período: 08/09/2029 a 08/09/2030

Objetivo do macrociclo: Consolidar o desempenho competitivo, controlar a fadiga e organizar a

preparação final para a competição-alvo definida conforme o calendário oficial. A participação nos Jogos Olímpicos dependerá dos critérios oficiais de elegibilidade e classificação e não pode ser garantida apenas pelo planejamento.

Quadro de organização anual (meses, mesociclos e orientação dos microciclos):

Meses	Mesociclo / duração aproximada	Foco do treinamento	Microciclos predominantes
Set–Out (1–2)	1. Preparação específica (2 meses)	Definir metas por prova; manter força e potência; aperfeiçoar detalhes técnicos prioritários.	Incorporativo breve → ordinário
Nov–Dez (3–4)	2. Desenvolvimento específico final (2 meses)	Último bloco de desenvolvimento relevante de velocidade, potência, técnica e resistência específica.	Ordinário; choque pontual seguido de estabilizador
Jan–Fev (5–6)	3. Estabilização (2 meses)	Consolidar desempenho e técnica; ajustar volume à resposta individual; evitar fadiga acumulada.	Estabilizador e recuperação planejada
Mar–Abr (7–8)	4. Pré-competitivo (2 meses)	Simulações específicas, estratégia, rotina de competição e controle emocional.	Pré-competitivo → competitivo
Mai–Jun (9–10)	5. Competição preparatória (2 meses)	Competições de preparação e análise de marcas; priorizar qualidade e recuperação entre eventos.	Competitivo, alternado com recuperação

Jul–Ago (11–12)	6. Competição-alvo e transição (2 meses)	Ajustar o calendário real; realizar tapering nas semanas anteriores à competição-alvo; competir e iniciar recuperação/ transição ao final do macrociclo. A data exata depende do calendário oficial.	Pré-competitivo → competitivo → recuperação

Organização dos microciclos: a sequência deve ser ajustada às respostas da atleta, ao calendário de

competições e à avaliação do treinador. Microciclo de choque não deve ser usado de forma contínua; deve ser seguido por estabilização e/ou recuperação conforme a carga acumulada.

Treinos previstos no macrociclo 4

Sessão de treino	Conteúdo prático (exemplo)	Objetivo
Velocidade e qualidade	Poucas repetições de aceleração/ velocidade com pausas amplas e volume reduzido perto da competição.	Manter velocidade sem acumular fadiga.
Técnica específica	Tentativas selecionadas em barreiras, saltos e lançamentos, priorizando os pontos técnicos mais importantes.	Preservar confiança e consistência.
Simulação competitiva	Simulação parcial ou completa conforme fase, experiência e recuperação.	Ensaiar rotina, estratégia e transições.
Tapering	Reduzir planejadamente o volume nas semanas anteriores à competição, preservando estímulos de qualidade apropriados.	Diminuir fadiga e chegar recuperada.
Recuperação	Sono adequado, mobilidade leve e ajuste da carga conforme sinais de fadiga.	Favorecer recuperação física e mental.

9. Exemplo de microciclo semanal

Exemplo ilustrativo para fase de preparação geral/específica. A distribuição deve ser individualizada pelo treinador.

Dia	Conteúdo principal	Orientação
Segunda	Velocidade/aceleração + técnica de barreiras; força	Qualidade técnica e pausas completas nos estímulos rápidos.
Terça	Salto em altura ou distância + técnica de lançamento	Volume técnico controlado; evitar somar todos os conteúdos intensos.
Quarta	Recuperação ativa, mobilidade e técnica leve	Baixa carga; observar dores, sono e fadiga.
Quinta	Velocidade + prova de salto + força/ potência	Sessão de alta qualidade, com volume compatível com a fase.
Sexta	Técnica de peso/dardo + ritmo para 200 m ou 800 m	Alternar ênfases de corrida conforme a semana.
Sábado	Sessão específica ou simulação parcial	Usar apenas quando prevista e após avaliar recuperação.
Domingo	Descanso	Recuperação física e psicológica.

Exemplo de conteúdo prático das sessões semanais

Segunda: acelerações e técnica de barreiras; terça: aproximação e saltos; quarta: recuperação ativa; quinta: velocidade e força/potência; sexta: técnica de peso/dardo e ritmo de corrida; sábado: integração de 2–3 provas apenas quando prevista e após avaliar a recuperação; domingo: descanso. Ajustar o conteúdo conforme o mesociclo e a resposta individual.

10. Controle e avaliação

- Controlar volume, intensidade, frequência, densidade e percepção subjetiva de esforço.
- Registrar marcas e pontuação de cada prova, além da pontuação total do heptatlo.
- Avaliar força, velocidade, potência, resistência, mobilidade, coordenação e qualidade técnica.
- Monitorar sono, dor, fadiga, recuperação e resposta individual às cargas.
- Reavaliar a periodização após cada bloco e competição, ajustando o plano às necessidades da atleta.

11. Relação entre volume e intensidade

Etapa	Volume	Intensidade / prioridade
Introdutória	Moderado a alto, conforme adaptação	Baixa a moderada; aprendizagem e base
Básica	Moderado a alto	Moderada a alta; desenvolvimento e técnica
Pré-competitiva	Moderado, com redução progressiva quando necessário	Alta; especificidade e simulações
Competitiva	Reduzido perto da competição-alvo	Alta, com manutenção da velocidade/ potência e controle da fadiga

12. Tapering - Afunilamento

Nas semanas anteriores à competição-alvo, o tapering deverá reduzir planejadamente o volume para dissipar a fadiga, preservando estímulos de intensidade e a qualidade técnica. A duração e o grau de redução devem ser ajustados à resposta da atleta e ao calendário oficial.

13. Conclusão

A periodização foi organizada em quatro macrociclos anuais, com quadros de mesociclos e orientações para os

microciclos. O primeiro prioriza adaptação e formação; o segundo, desenvolvimento físico e aperfeiçoamento técnico; o terceiro, especificidade e preparação pré-competitiva; e o quarto, consolidação e desempenho competitivo. O planejamento deve ser revisto continuamente com base nas avaliações, nas marcas, na pontuação do heptatlo e no calendário real da competição-alvo.

14. Referências

BOMPA, Tudor O.; BUZZICHELLI, Carlo. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6. ed. Champaign: Human Kinetics,

2019.

MATVEEV, Lev P. The Problem of Periodization of Sport Training. Moscow: FiS, 1964.

TUBINO, Manoel José Gomes; MOREIRA, Sérgio Bastos. Metodologia científica do treinamento desportivo. 13. ed. Rio de

Janeiro: Shape, 2003.

WORLD ATHLETICS. Combined Events – Heptathlon. Disponível em:

https://worldathletics.org/disciplines/combined-events/heptathlon. Acesso em: 20 out. 2026.