UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA - UNIVERSO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

GUILHERME ELIAS SANTOS PEREIRA

MATRICULA : 600989075

PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO PARA UM CICLO OLÍMPICO DE NADO BORBOLETA 100M

BELO HORIZONTE 2026

SUMÁRIO :

1. INTRODUÇÃO 1

2. METODOLOGIA 2

3. DESENVOLVIMENTO 3

3.1. Apresentação do atleta 3

3.2. Regras do nado borboleta – 100 m 4

3.3. Campeonatos e seletivas olímpicas 4

3.4. Microciclo introdutório 5

3.5. Microciclo de choque 6

3.6. Microciclo de recuperação 7

3.7. Microciclo ordinário 8

3.8. Microciclo estabilizador 10

3.9. Microciclo pré-competitivo 11

3.10. Campeonato Troféu Brasileiro de Natação 12

3.11. Planejamento do microciclo competitivo 15

3.12. Microciclo competitivo e Jogos Olímpicos 16

3.13. Planejamento dos macrociclos 18

4.CONCLUSÃO 19

5. REFERÊNCIAS 20

INTRODUÇÃO

A natação é uma das práticas corporais mais antigas realizadas pelo ser humano, tendo inicialmente como principais funções a sobrevivência e o deslocamento no meio aquático. Com o passar do tempo, essa prática foi sistematizada e passou a ser utilizada também como forma de lazer, exercício físico e modalidade esportiva. A organização das competições e a elaboração de regras contribuíram para o desenvolvimento dos diferentes estilos de nado, entre eles o crawl, costas, peito e borboleta.

O nado borboleta surgiu a partir de modificações realizadas no nado peito durante a década de 1930, com a introdução da recuperação simultânea dos braços por fora da água e, posteriormente, da chamada pernada de golfinho. Ao longo das décadas seguintes, essas modificações foram aperfeiçoadas até que o borboleta se consolidasse como um estilo independente da natação competitiva. Em 1956, o estilo passou a fazer parte do programa olímpico como prova independente, consolidando sua importância no cenário internacional.

A natação é classificada como uma modalidade esportiva aquática, predominantemente individual, na qual o desempenho é determinado pelo tempo obtido pelo atleta em diferentes provas e distâncias. Neste trabalho, será abordado especificamente o **nado borboleta nos 100 metros masculino**, considerando a trajetória de um atleta brasileiro de alto rendimento e sua preparação para os **Jogos Olímpicos de Los Angeles 2030**.

Para alcançar esse objetivo, o atleta precisa passar por duas etapas ser reconhecido e convocado para seletivas olímpicas após participar de campeonatos validos pela **World Aquatics** (federação **internacional responsável pelos esportes aquáticos)** a organizado pela **CBDA** é a **Confederação Brasileira de Desporto Budapeste Aquáticos,**

serão consideradas as principais competições que podem sim ou não compor o percurso competitivo do atleta durante o ciclo olímpico, como o **Troféu Brasil de Natação, Troféu José Finkel, World Aquatics Swimming World Cup e o Campeonato**

Mundial de Esportes Aquáticos de Budapeste. Essas competições constituem oportunidades para o atleta desenvolver seu desempenho e buscar marcas compatíveis com os critérios de qualificação. A qualificação olímpica da natação para Los Angeles 2030 terá início em 15º **de julho de 2030**, conforme o sistema definido pela World Aquatics.

Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo apresentar a evolução histórica e as características do nado borboleta, bem como analisar o percurso competitivo do atleta Jose Pereira Martinz um nadador brasileiro dos **100 metros borboleta**, desde

sua preparação e participação nas principais competições do ciclo até o processo de qualificação para os **Jogos Olímpicos de Los Angeles 2030 e possível vitória.**

METODOLOGIA

O trabalho apresentado fundamenta-se na **teorização do treinamento desportivo**, utilizando como principal referencial teórico a obra de Antônio Carlos Gomes sobre estruturação e periodização do treinamento. A abordagem teórica sustenta-se na organização sistemática de cargas de trabalho, mesociclos e microciclos (como os microciclos introdutórios, de choque, ordinários, estabilizadores e pré-competitivos), fundamentando as adaptações fisiológicas, técnicas e motoras necessárias para elevar o rendimento atlético ao longo de um ciclo olímpico.

Quanto ao tipo de pesquisa, o estudo caracteriza-se como uma **pesquisa qualitativa de cunho descritivo, teórico e metodológico**. Em vez de se basear em análises estatísticas quantitativas ou coleta de dados populacionais, a pesquisa concentra-se na descrição aprofundada de um modelo prático de planejamento esportivo, detalhando a biomecânica e as regras do nado borboleta, os critérios de qualificação da *World Aquatics*, e a progressão estratégica da preparação de um atleta de alto rendimento rumo aos Jogos Olímpicos.

Além disso, o estudo assume a forma de um **planejamento de estudo de caso simulado**, integrando conceitos de pedagogia do esporte e fisiologia do exercício. A construção do percurso competitivo do nadador envolve o mapeamento detalhado de competições oficiais — como o Troféu Brasileiro e as seletivas olímpicas —, demonstrando como a teoria do treinamento se traduz na aplicação prática de rotinas de treino, controle de cargas e busca por metas de desempenho cronometrado.

DESENVOLVIMENTO

1. SOBRE MEU ATLETA :

Descrição/atleta

Nome: José Perira Martinz

Idade: 26

sexo: masculino

natuiralide: Basileira

ESTADO : MINAS GERAIS

municipio:belo horizonte

Altura : 1,90

peso : 83 kg

IMC: 22,99 kg/m²

Tempo Pratica: 9 ANOS

compenatos conquitados

Troféu José Finkel

Campeonato Sul-Americano Absoluto de Natação

,

REGRAS DO NADO BORBOLETA – 100 M

Braços: devem se movimentar simultaneamente, passando por fora da água.

Pernas: devem realizar movimentos simultâneos, caracterizando a **pernada de golfinho**.

Saída: é realizada a partir do bloco de partida.

Submerso: Após a largada e a virada, é permitido permanecer submerso por até 15 metros; depois, a cabeça deve romper a superfície.

Virada e chegada: o atleta deve tocar a parede **simultaneamente com as duas mãos**.

Objetivo: completar os 100 metros no menor tempo possível, respeitando as regras técnicas.

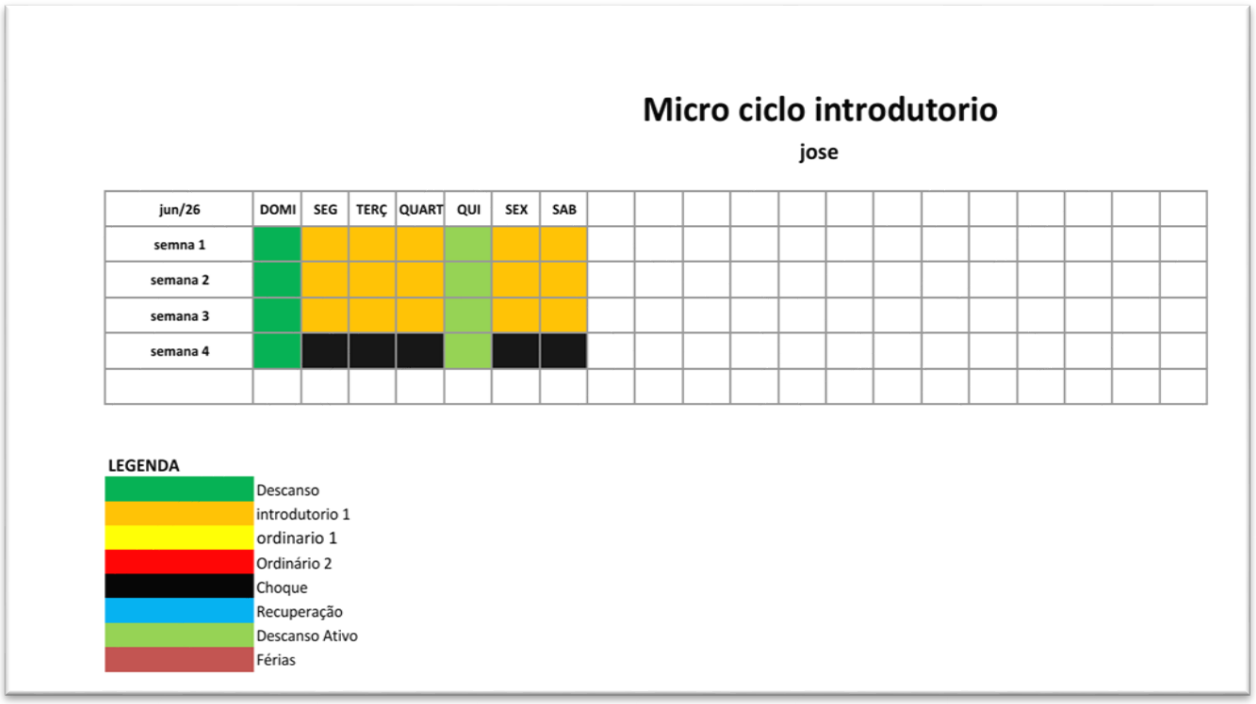
Campeonatos escolhidos por mim para participar validos pela World Aquatics e em seguida ser convocado para seletiva olímpica natação onde ele tem que estabelecer um bom tempo (abaixo de 51,93 segundos) seguindo regras:

CAMPEONATOS:

1:Campeonato troféu brasileiro natação 10 / 12 /2028

2: Seletiva olímpica brasileira natação 3 meses antes olimpíadas 2030

Microciclo introdutório: tem como objetivo promover a adaptação e a aprendizagem da rotina de treinamento, permitindo identificar e ajustar o tempo, o volume e as cargas dos exercícios de acordo com as capacidades do atleta.



Micro ciclo introdutorio

jose

jun/26	DOMI	SEG	TERÇ	QUART	QUI	SEX	SAB
semna 1							
semana 2							
semana 3							
semana 4							

LEGENDA

- Descanso
- introdutorio 1
- ordinario 1
- Ordinário 2
- Choque
- Recuperação
- Descanso Ativo
- Férias

micro ciclo introdutorio

seg

cardio corrida 60% frequecia cardica 20 min
+30 minutos treino natação
borboleta
total :50 min atividade

Quarta — força de membros inferiores
Agachamento: 2×10
Leg press: 2×10
Levantamento terra : 2×8
Afundo: 2×10 cada perna
Panturrilha: 3×12
Prancha: 3×40 s

Terça — força de membros superiores
Desenvolvimento de ombros: 3×8
Elevação lateral: 3×12
Supino reto: 2×8
Supino inclinado: 2×8
Tríceps na polia: 3×10
Face pull: 3×12

Quinta — recuperação/ativa
Natação leve
Técnica de borboleta
Trabalho de mobilidade

Sexta — força específica para natação
Puxada alta: 3×8
Remada baixa: 3×10
Desenvolvimento com halteres: 3×8
Face pull: 3×12
Rotação externa com elástico: 3×15
Prancha lateral: 3×30 s

Sábado — natação específica
Séries de 25 m e 50 m borboleta
Trabalho de velocidade
Saída + virada
Ritmo específico dos 100 m
50 min treino

Domingo — descanso

MICROCICLO CHOC: visando aumentar a capacidades do meu atleta.

Microciclo choc

jose

jul/26	seg	ter	quart	quint	sex	sab	domi											
semna 1																		

LEGENDA

- Descanso
- introdutorio 1
- ordinario 1
- Ordinário 2
- Choque
- Recuperação
- Descanso Ativo
- Férias

SEG Cardio + Natação Borboleta

Natação – 30 minutos

Técnica do nado borboleta .
Coordenação da braçada com a pernada
100m tempo de 60 s 10x

Finalizar com nado leve borbo 10 x na agua
.
Corrida 25 minutos
Intensidade aproximada de 80 % da frequência cardíaca máxima.
Objetivo: aprimorar a técnica do nado borboleta e desenvolver a capacidade aeróbica, mantendo uma carga moderada.

TER
Força de membros superiores
Carga alta controlada 80%
Desenvolvimento de ombros:
halter 3×8.
25 kg
Elevação lateral: 3×10.
10kg
Supino reto: 3×8.
35kg
Supino inclinado: 3×8.
30 kg
Tríceps frances na polia: 3×10.
30 kg
Face pull: 3×12.
20 kg
Manter execução técnica e evitar chegar à falha muscular.

QUA
Força de membros inferiores
Carga alta controlada 80%
Agachamento: 5×8.
41 kg
Leg press: 4×8.
180kg
Levantamento terra: 3×6–8.
35 kg
Afundo: 3×10 por perna.
12 kg cada lado

Panturrilha aparelho vertical: 3×12.
40 kg
Prancha: 3×40 s.
Priorizar força e estabilidade

domingo -Descanso

QUI
Recuperação ativa
Carga baixa
Natação leve: 20–30 min.
Exercícios técnicos de borboleta.
Técnica de virada na borda.
Mobilidade de ombros, coluna torácica e quadril.
Reduzir o esforço para favorecer a recuperação antes das sessões específicas.

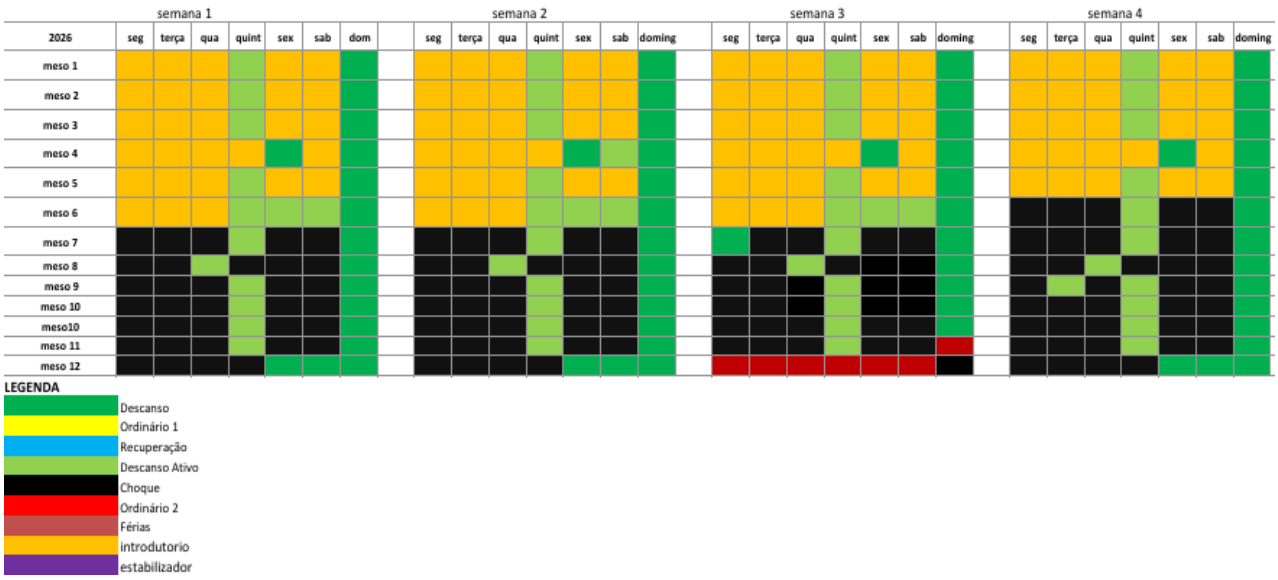
SEX
Força específica para natação 80% Fm
Puxada alta: 3×8.
70 kg
Remada baixa: 3×8.
50 kg
Desenvolvimento com halteres: 3×8.
25 kg
Face pull: 3×12.
20 kg
Rotação externa com elástico: 3×15.

Prancha lateral: 3× 60 s por lado.
Usar carga que preserve o controle do movimento

sab
Natação específica — 100 m borboleta
Sessão principal de choque
Aquecimento: 300–400 m leve, incluindo exercícios técnicos.
Técnica: 4×25 m borboleta, com descanso adequado.
Velocidade: 4×25 m em alta intensidade, com recuperação completa entre repetições.
Ritmo específico: 2×50 m borboleta em ritmo planejado para os 100 m, com descanso amplo.
Saídas e viradas: 4 repetições técnicas.
Soltura: 200 m leve.
Duração estimada: 45–60 min

Macrociclo introdutorio

ano 1



Iniciando em seguida treino Microciclos - recuperação após período longo de choc no macrociclo intodutorio

O treino de recuperação tem como objetivo diminuir a fadiga física e muscular após períodos de treinamento intenso , utilizando exercícios leves, redução da carga e atividades de mobilidade, preparando o atleta para um novo ciclo de treinamento.

Microciclo Recuperação

jose

jan/27	seg	ter	quart	quint	sex	sab	domi									
semna 1																

LEGENDA

- Descanso
- introdutorio 1
- ordinario 1
- Ordinário 2
- Choque
- Recuperação
- Descanso Ativo
- Férias
- estabilizador
- pre competitivo

SEGUNDA-FEIRA

RECUPERAÇÃO TÉCNICA

1. Aquecimento leve – 100 m
2. Pernada de golfinho leve – 4x25 m
3. Educativo de borboleta – 4x25 m
4. Nado borboleta em ritmo confortável – 4x25 m
5. Exercício de coordenação – 4x25 m
6. Volta à calma – 100 m

TERÇA-FEIRA

MOBILIDADE E RECUPERAÇÃO

1. Mobilidade de ombros – 2x10
2. Mobilidade de quadril – 2x10
3. Mobilidade de tornozelos – 2x10
4. Alongamentos leves – 10 minutos
5. Exercícios respiratórios – 5 minutos

QUARTA-FEIRA

NATAÇÃO LEVE

1. Aquecimento leve – 100 m
2. Pernada de golfinho leve – 4x25 m
3. Educativo de borboleta com um braço – 4x25 m
4. Nado borboleta leve – 4x25 m
5. Exercícios de coordenação – 4x25 m
6. Volta à calma – 100 m

QUINTA-FEIRA – DESCANSO ATIVO

1. Corrida leve leve – 30 minutos 5km]
. Alongamentos leves – 10 minutos

domingo- descanso

SEXTA-FEIRA – RECUPERAÇÃO NA ÁGUA

1. Aquecimento leve – 100 m
2. Pernada de golfinho leve – 4x25 m
3. Educativo de borboleta – 4x25 m
4. Nado borboleta confortável – 4x25 m
5. Exercícios de coordenação – 4x25 m
6. Volta à calma – 100 m

Sab

RECUPERAÇÃO TÉCNICA

1. Aquecimento leve – 100 m
2. Pernada de golfinho leve – 4x25 m
3. Educativo de borboleta – 4x25 m
4. Nado borboleta em ritmo confortável – 4x25 m
5. Exercício de coordenação – 4x25 m
6. Volta à calma – 100 m

Em seguida, o atleta retorna aos treinamentos por meio de um microciclo ordinário, com foco na retomada da preparação física e técnica, visando à evolução do desempenho e à preparação para os Jogos Olímpicos. Microciclo ordinário é uma semana de treinamento que tem como objetivo desenvolver o condicionamento físico do atleta por meio de estímulos moderados e recuperação adequada voltamos com os treinos musculação pôs melhorar o tempo com natação se preparando para garantir seletivas olímpicas em 2030.

Microciclo ORDINARIO

jose

meso 5	seg	ter	quart	quint	sex	sab	domi									
semna 1																

LEGENDA

- Descanso
- introdutorio 1
- ordinario 1
- Ordinário 2
- Choque
- Recuperação
- Descanso Ativo
- Férias
- estabilizador
- pre competitivo

SEG
Cardio + Natação Borboleta

Natação – 40 minutos

Técnica do nado borboleta .
Coordenação da braçada com a pernada
100m tempo de 51 s 10x tempo descanso entre cada nado 4 min

Finalizar com nado leve borbo 20 x na agua .
Corrida 25 minutos
5km

Intensidade aproximada de 70 % da frequência cardíaca máxima.
Objetivo: eestabilizar o ganho do período anterior

TER
Força de membros superiores
Carga alta controlada 70 %
Desenvolvimento de ombros:
halter 4×10.
25 kg
Elevação lateral: 4×12.
10kg
Supino reto: 4×10.
35kg
Supino inclinado: 4×10.
30 kg
Tríceps frances na polia: 4×10.
30 kg
Face pull: 4×12.
25 kg
Manter execução técnica e evitar chegar à falha muscular.

QUA
Força de membros inferiores
Carga alta controlada 70%
Agachamento: 4×12
42 kg
Leg press: 3×10.
180kg
Levantamento terra: 5×6-8
40 kg
Afundo: 3×10 por perna.
12 kg cada lado

Panturrilha aparelho vertical: 3×12.
40 kg
Prancha: 4×40 s.
Priorizar força e estabilidade

domingo -Descanso

QUI
Recuperação ativa
Carga baixa
Natação leve: 120 min.
Exercícios técnicos de borboleta.
Técnica de virada na borda.
Mobilidade de ombros, coluna torácica e quadril.
Reduzir o esforço para favorecer a recuperação antes das sessões específicas.

SEX
Força específica para natação 70% Fm
Puxada alta: 4×10.
70 kg
Remada baixa: 4×10.
50 kg
Desenvolvimento com halteres: 3×10.
25 kg
Face pull: 3×12.
20 kg
Rotação externa com elástico: 4×15.

abdominal infra com balo 2 kg na mao 3x10

Usar carga que preserve o controle do movimento

sab
Natação específica — 100 m borboleta
Sessão principal de choque
Aquecimento: 300–400 m incluindo exercícios técnicos

Técnica: 4×25 m borboleta, com descanso adequado.

Velocidade: 4×25 m em alta intensidade, com recuperação completa entre repetições foco nos 24 s.

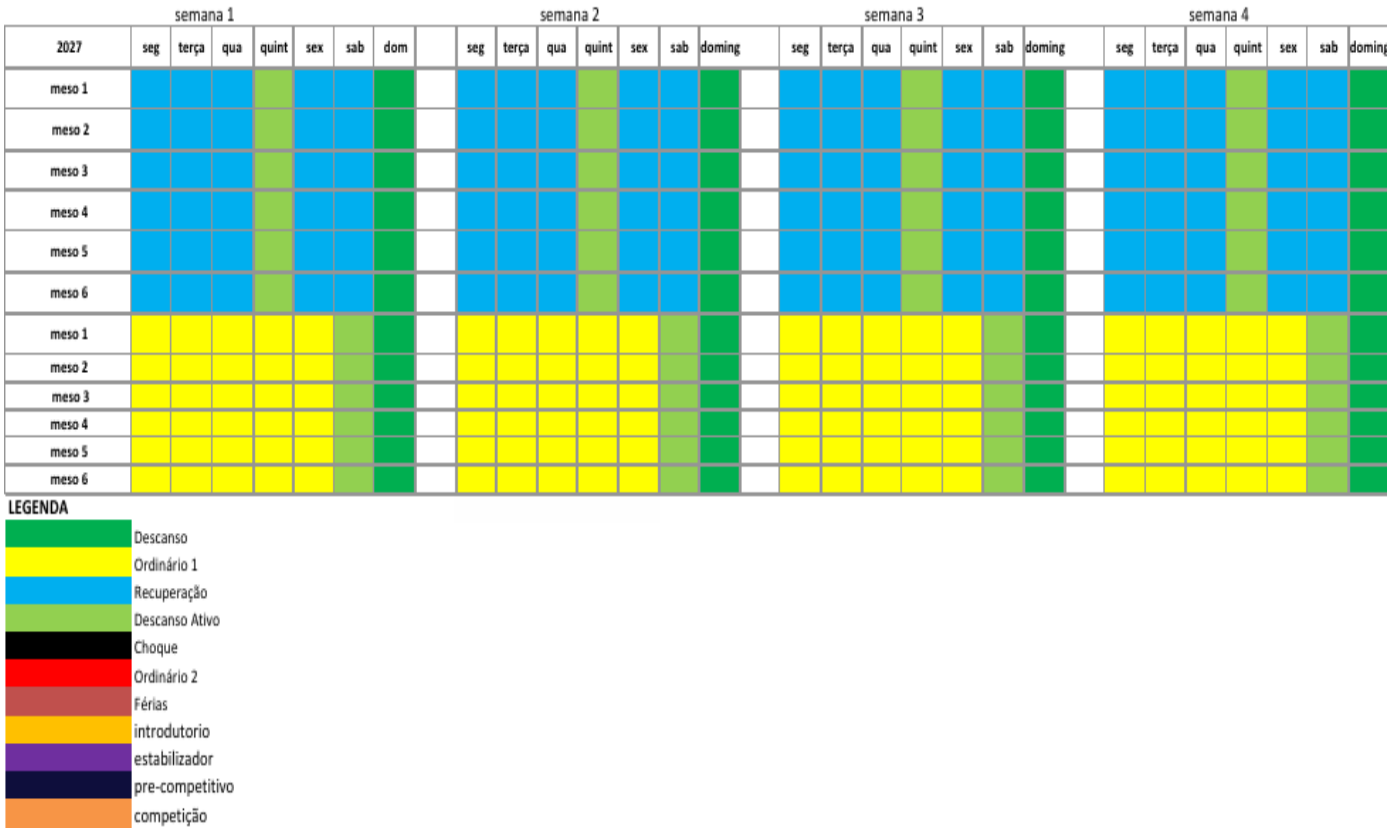
Ritmo específico: 3 ×50 m borboleta em ritmo 50s os 100 m, com descanso amplo

Saídas e viradas: 4 repetições técnicas.
: 200 m leve. 220 s

Duração estimada: 45–60 min

Macrociclo Basico

ano 1



Nessa nova etapa vamos começar microciclo estabilizador: foco em Consolidar, estabilizar e fixar as crônicas obtidas nos mesociclos anteriores.

Microciclo estabilizador

jose

meso 4	seg	ter	quart	quint	sex	sab	domi										
semna 1																	

LEGENDA

- Descanso
- introdutorio 1
- ordinario 1
- Ordinário 2
- Choque
- Recuperação
- Descanso Ativo
- Férias
- estabilizador

SEG
Cardio + Natação Borboleta

Natação – 40 minutos

Técnica do nado borboleta .
Coordenação da braçada com a pernada
100m tempo de 51 s 10x tempo descanso entre cada nado 4 min

Finalizar com nado leve borbo 20 x na agua .
Corrida 25 minutos
5km

Intensidade aproximada de 70 % da frequência cardíaca máxima.
Objetivo: eestabilizar o ganho do periodo anterior

TER
Força de membros superiores
Carga alta controlada 70 %
Desenvolvimento de ombros:
halter 4×10.
25 kg
Elevação lateral: 4×12.
10kg
Supino reto: 4×10.
35kg
Supino inclinado: 4×10.
30 kg
Tríceps frances na polia: 4×10.
30 kg
Face pull: 4×12.
25 kg
Manter execução técnica e evitar chegar à falha muscular.

domingo -Descanso

QUA
Força de membros inferiores
Carga alta controlada 70%
Agachamento: 4×12
42 kg
Leg press: 3×10.
180kg
Levantamento terra: 5×6-8
40 kg
Afundo: 3×10 por perna.
12 kg cada lado

Panturrilha aparelho vertical: 3×12.
40 kg
Prancha: 4×40 s.
Priorizar força e estabilidade

QUI
Recuperação ativa
Carga baixa
Natação leve: 120 min.
Exercícios técnicos de borboleta.
Técnica de virada na borda.
Mobilidade de ombros, coluna torácica e quadril.
Reduzir o esforço para favorecer a recuperação antes das sessões específicas.

SEX
Força específica para natação 70% Fm
Puxada alta: 4×10.
70 kg
Remada baixa: 4×10.
50 kg
Desenvolvimento com halteres: 3×10.
25 kg
Face pull: 3×12.
20 kg
Rotação externa com elástico: 4×15.

abdominal infra com balo 2 kg na mao 3x10

Usar carga que preserve o controle do movimento

sab
Natação específica — 100 m borboleta
Sessão principal de choque
Aquecimento: 300–400 m incluindo exercícios técnicos

Técnica: 4×25 m borboleta, com descanso adequado.

Velocidade: 4×25 m em alta intensidade, com recuperação completa entre repetições foco nos 24 s.

Ritmo específico: 3 ×50 m borboleta em ritmo 50s os 100 m, com descanso amplo

Saídas e viradas: 4 repetições técnicas.
: 200 m leve. 220 s

Duração estimada: 45–60 min

MICROCICLO PRÉ-COMPETITIVO

Tem como objetivo transferir as capacidades físicas e técnicas desenvolvidas durante o treinamento para as exigências da competição. Busca preparar o atleta para as condições da prova, considerando aspectos como ritmo, técnica e adaptação às condições competitivas com isso em vista próximos treinos serão mais específicos e aeróbicos

Microciclo Pre-competitivo

jose

meso 6

abr/26	seg	ter	quart	quint	sex	sab	domi										
semna 1																	

LEGENDA

- Descanso
- introdutorio 1
- ordinario 1
- Ordinário 2
- Choque
- Recuperação
- Descanso Ativo
- Férias
- estabilizador
- pre competitivo

SEG

Resistência e técnica 75 fc%

1. 300 m crawl leve – aquecimento.
2. 4 × 50 m pernada de golfinho.
3. 4 × 25 m educativo de borboleta.
4. 4 × 100 m borboleta em ritmo moderado.
5. 4 × 50 m crawl moderado.
6. 200 m soltura.

TER

Resistência aeróbica 85% fc

1. 300 m crawl leve.
2. 3 × 100 m borboleta em ritmo controlado.
3. 4 × 50 m crawl moderado.
4. 4 × 25 m pernada de golfinho.
5. 2 × 100 m borboleta mantendo a técnica.
6. 200 m soltura.
7. 25 minutos corrida

domingo -Descanso

QUA
Técnica e resistência 60% fc

1. 200 m nado leve.
2. 4 × 25 m pernada de golfinho.
3. 4 × 25 m borboleta com um braço.
4. 4 × 100 m borboleta em ritmo moderado.
5. 4 × 50 m borboleta controlado.
6. 200 m soltura.

quint tecnica e ritimo 60 % fc

Natação específica — 100 m borboleta
Sessão pre competitivo
Aquecimento: 300–400 m incluindo exercícios técnicos

1 : Técnica: 4×25 m borboleta, com descanso adequado.

2 : Velocidade: 4×25 m em alta intensidade, com recuperação completa entre repetições foco nos 24 s.

3 : Ritmo específico: 3 ×50 m borboleta em ritmo 50s os 100 m, com descanso amplo

4 Saídas e viradas: 4 repetições técnicas.
200 m leve. 220 s

5 : 300 m soltura

Duração estimada: 45–60 min

SEX
Ritmo específico de prova 85% fc
Objetivo: aproximar o treinamento das exigências dos 100 m.
1 :400 m aquecimento

2: 6 × 25 m borboleta progressivo

3: 6 × 50 m em ritmo rápido, com 1min30–2min de descanso

4 : 3 × 100 m borboleta forte e tecnicamente consistente, com 3–5 min de descanso (tempo de 50 s)

5 : 200 m soltura
Total: aproximadamente 1.000 m.

sab
treino descanso lev 60% fc

400 m aquecimento leve

1: 6 × 50 m técnica, alternando livre e borboleta leve

2: 4 × 25 m pernada de golfinho controlada

3 : 200 m soltura
Total: 700 m.

No final do micro pré-competitivo, ocorreu o Campeonato Troféu Brasileiro de Natação, em 10 / 12 /2028, no qual José conquistou maior reconhecimento após registrar duas marcas de 50 segundos nos 100 metros borboleta dois de 50 m em 25 s 90% +- fc. Com esse desempenho, recebeu uma convocação para participar das seletivas olímpicas, previstas para o dia 16 de maio de 2030.

Microciclo pré-competitivo

ano 3

semana 3

2028		seg	terça	qua	quint	sex	sab	doming
meso 6								

LEGENDA



Segunda-feira

descanso mais ativo voltado mais tecnica

10 x braçadas lev borbo e deslize

10x perdana e deslize

5 x viradas
3x saltos de partida bloco

terça

Campeonato troféu brasileiro natação 10/12 /2028

jose chega em 1 e ganha mais reconhecimento fazendo 100m em 50s duas volta de 50 m como foi trabalhado em constacia esse tempo nos treinos anteriores

quarta -Descanso

quint

descanso

sex
RECUPERAÇÃO ATIVA

Objetivo: favorecer a recuperação muscular e manter a familiarida
e com os movimentos do nado borboleta.

1. Aquecimento leve – 100 m
2. Pernada de golfinho leve – 4x25 m
3. Educativo de borboleta – 4x25 m
4. Nado borboleta em ritmo leve – 4x25 m
5. Exercícios de coordenação – 4x25 m
6. Volta à calma – 100 m

SAB

RECUPERAÇÃO ATIVA

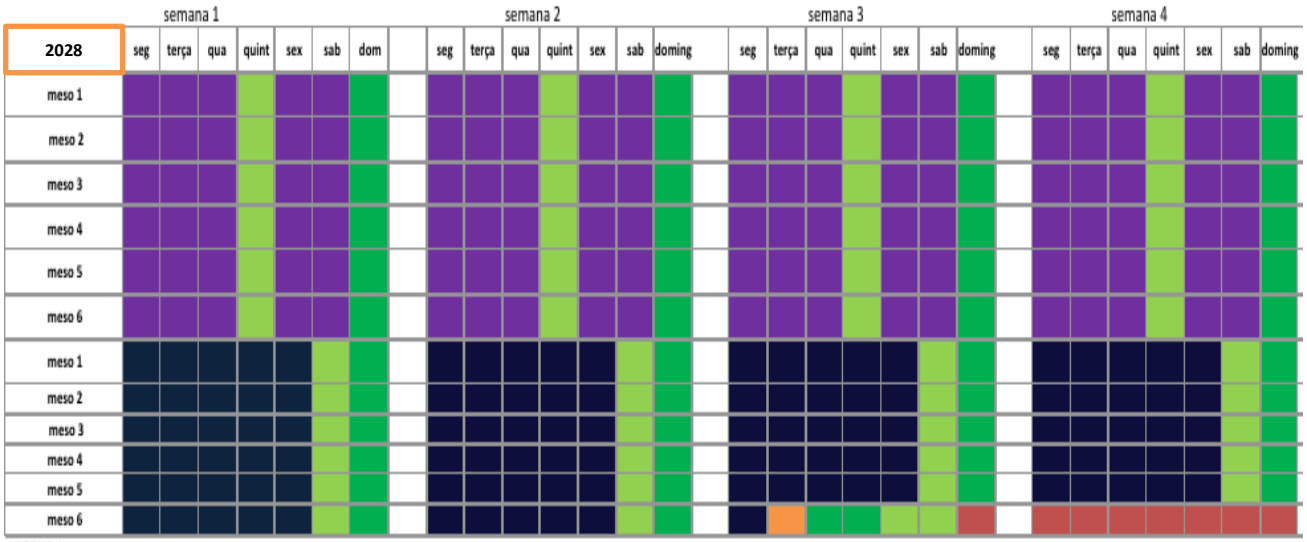
Objetivo: favorecer a recuperação muscular e manter a familiarida
e com os movimentos do nado borboleta.

1. Aquecimento leve – 100 m
2. Pernada de golfinho leve – 4x25 m
3. Educativo de borboleta – 4x25 m
4. Nado borboleta em ritmo leve – 4x25 m
5. Exercícios de coordenação – 4x25 m
6. Volta à calma – 100 m

domingo- descanso

macro pré-competitivo

ano 3



LEGENDA

- Descanso
- Ordinário 1
- Recuperação
- Descanso Ativo
- Choque
- Ordinário 2
- Férias
- introdutorio
- estabilizador
- pre-competitivo
- competição

Segundo o livro Treinamento Desportivo: Estruturação e Periodização, de Antônio Carlos Gomes, o microciclo ordinário 1 e 2 Caracteriza-se pela aplicação de cargas moderadas, entre 60% e 80% das cargas máximas. É considerado a base estrutural do processo de treinamento. Busca provocar adaptações crônicas no organismo do atleta. Geralmente apresenta de 2 a 6 sessões de treinamento com cargas constantes.



MICROCICLO COMPETITIVO – SELETIVAS OLÍMPICAS DE 2030 E OLIMPÍADAS

Agora iniciaremos o período de microciclo competitivo, próximo das Seletivas Olímpicas de 2030. Nesta fase, o treinamento será direcionado exclusivamente à natação, com foco na preparação específica para os 100 metros borboleta. O objetivo será aprimorar a velocidade, a potência, a técnica e o ritmo de prova, buscando alcançar marcas entre 50 e 49 segundos e conquistar a classificação para os Jogos Olímpicos em 15/julho 2030 e a medalha olímpica em 8/setembro 2030.



SEGUNDA-FEIRA – RITMO DE PROVA

1. Aquecimento leve – 200 m
2. Pernada de golfinho – 6x25 m
3. Educativo de borboleta – 5x25 m
4. Nado borboleta em ritmo controlado – 4x50 m
5. Nado borboleta em velocidade – 4x25 m
6. Volta à calma – 100 m

TERÇA-FEIRA – VELOCIDADE

Objetivo: aprimorar a aceleração, a frequência de braçada e a velocidade de deslocamento.
Aquecimento leve: 200 m.

1. Pernada de golfinho: 4 × 25 m – descanso de 30 a 40 segundos.
2. Saídas e deslocamento submerso: 4 × 25 m – descanso de 1 minuto.
3. Borboleta progressivo: 4 × 25 m – descanso de 45 a 60 segundos.
4. Borboleta rápido, mantendo a técnica: 4 × 25 m – descanso de 1min30 a 2min.
5. Volta à calma: 100 m.

QUARTA-FEIRA – TÉCNICA E EFICIÊNCIA

Objetivo: aperfeiçoar a coordenação, a respiração e a eficiência da braçada.

1. Aquecimento leve: 200 m.
2. Pernada de golfinho: 4 × 25 m – descanso de 30 a 40 segundos.
3. Educativo de coordenação: 4 × 25 m – descanso de 30 a 40 segundos.
4. Borboleta com foco na técnica: 4 × 50 m – descanso de 1min30.
5. Treino de virada e chegada: 4 repetições – descanso de 1 minuto.
6. Volta à calma: 100 m.

QUINTA-FEIRA – RESISTÊNCIA ESPECÍFICA

Objetivo: trabalhar a manutenção da técnica e do ritmo ao longo da prova.

1. Aquecimento leve: 200 m.
2. Pernada de golfinho: 4 × 25 m – descanso de 30 a 40 segundos.
3. Educativo de borboleta: 4 × 25 m – descanso de 30 a 40 segundos.
4. Borboleta em ritmo controlado: 3 × 50 m – descanso de 2 minutos.
5. Borboleta em ritmo de prova: 1 × 100 m – recuperação completa, conforme orientação do treinador.
6. Volta à calma: 100 m.

SEXTA-FEIRA

AJUSTES PRÉ-COMPETITIVOS
Objetivo: manter a velocidade e a qualidade técnica, reduzindo o volume para favorecer a recuperação.

1. Aquecimento leve: 200 m.
2. Pernada leve de golfinho: 4 × 25 m – descanso de 30 a 40 segundos.
3. Educativo de borboleta: 4 × 25 m – descanso de 30 a 40 segundos.
4. Borboleta confortável: 4 × 25 m – descanso de 45 a 60 segundos.
5. Saídas e chegadas: 3 repetições – descanso de 1min30.
6. Volta à calma: 100 m.

SÁBADO

TREINAMENTO ATIVO E RECUPERAÇÃO
Objetivo: favorecer a recuperação, manter a mobilidade na água e preservar a sensibilidade técnica do nado.

1. Nado leve: 100 m.
2. Pernada de golfinho leve: 4 × 25 m – descanso de 40 segundos.
3. Educativo de borboleta: 4 × 25 m – descanso de 40 segundos.
4. Borboleta em baixa intensidade: 2 × 50 m – descanso de 1min30.
5. Volta à calma: 100 m.

domingo- descanso

Microciclo competitivo

ano 4

semar 3

2030	domin	seg	terça	qua	quint	sex	sab	doming			
meso 1											

LEGENDA

- Descanso
- Ordinário 1
- ordinario 2
- Recuperação
- Descanso Ativo
- Choque
- Ordinário 2
- Férias
- introdutorio
- estabilizador
- pre-competitivo
- competição

SEGUNDA-FEIRA –

PROVA Seletiva olímpica brasileira natação
meses antes olimpíadas
jose se qualifica fazendo 49 s os 100 m 2 volta de 50m

TERÇA-FEIRA
descanso

QUARTA-FEIRA
descanso

QUINTA-FEIRA
– RESISTÊNCIA ESPECÍFICA

1. Aquecimento leve: 200 m.
2. Pernada de golfinho: 4 × 25 m – descanso de 30 a 40 segundos.
3. Educativo de borboleta: 4 × 25 m – descanso de 30 a 40 segundos.
4. Borboleta em ritmo controlado: 3 × 50 m – descanso de 2 minutos.
5. Borboleta em ritmo de prova: 1 × 100 m – recuperação completa, conforme orientação do treinador.
6. Volta à calma: 100 m.

EXTA-FEIRA

AJUSTES PRÉ-COMPETITIVOS
Objetivo: manter a velocidade e a qualidade técnica, reduzindo o volume para favorecer a recuperação.

1. Aquecimento leve: 200 m.
2. Pernada leve de golfinho: 4 × 25 m – descanso de 30 a 40 segundos.
3. Educativo de borboleta: 4 × 25 m – descanso de 30 a 40 segundos.
4. Borboleta confortável: 4 × 25 m – descanso de 45 a 60 segundos.
5. Saídas e chegadas: 3 repetições – descanso de 1min30.
6. Volta à calma: 100 m.

SÁBADO
VELOCIDADE E COORDENAÇÃO

1. Aquecimento leve – 200 m
2. Pernada de golfinho – 4x25 m
3. Educativo de braçada – 4x25 m
4. Nado borboleta progressivo – 4x25 m
5. Nado borboleta em ritmo forte e controlado – 4x25 m
6. Volta à calma – 100 m

domingo-

AJUSTES PRÉ-COMPETITIVOS
Objetivo: manter a velocidade e a qualidade técnica, reduzindo o volume para favorecer a recuperação.

1. Aquecimento leve: 200 m.
2. Pernada leve de golfinho: 4 × 25 m – descanso de 30 a 40 segundos.
3. Educativo de borboleta: 4 × 25 m – descanso de 30 a 40 segundos.
4. Borboleta confortável: 4 × 25 m – descanso de 45 a 60 segundos.
5. Saídas e chegadas: 3 repetições – descanso de 1min30.
6. Volta à calma: 100 m.

Microciclo competitivo e jogos olimpicos

ano 4

semana 3

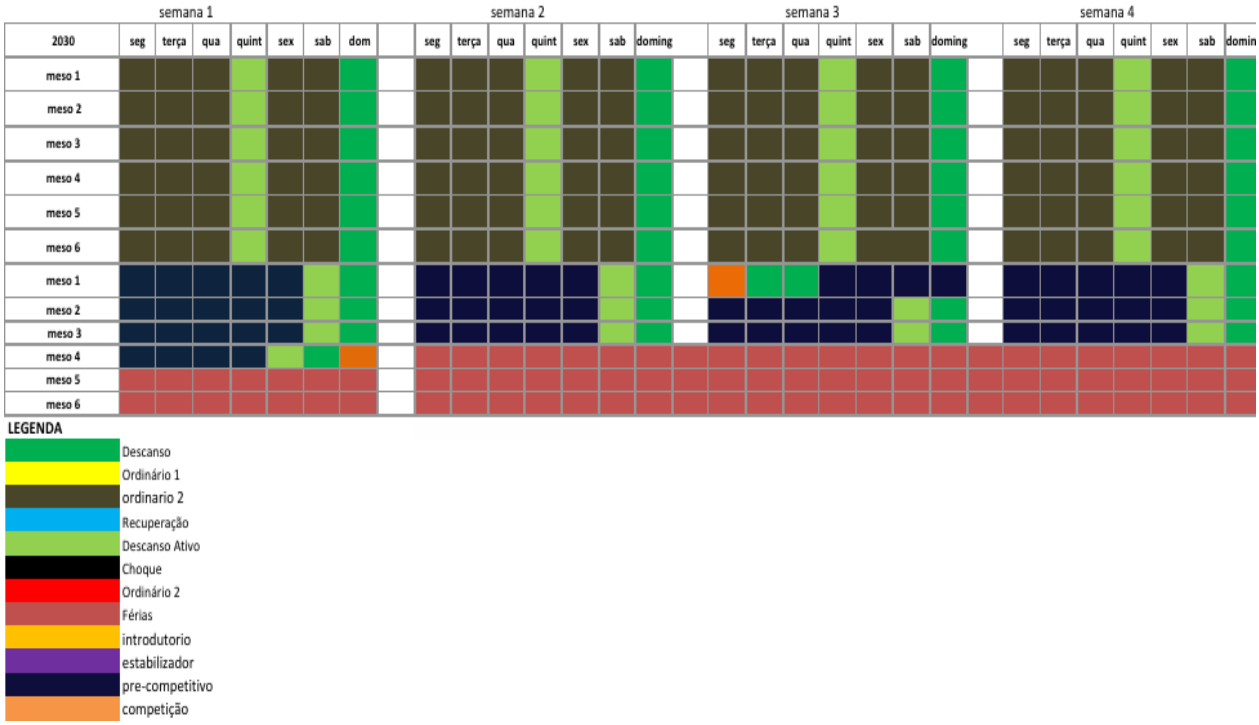
2030		seg	terça	qua	quint	sex	sab	doming				
meso 4												

LEGENDA

- Descanso
- Ordinário 1
- ordinario 2
- Recuperação
- Descanso Ativo
- Choque
- Ordinário 2
- Férias
- introdutorio
- estabilizador
- pre-competitivo
- competição

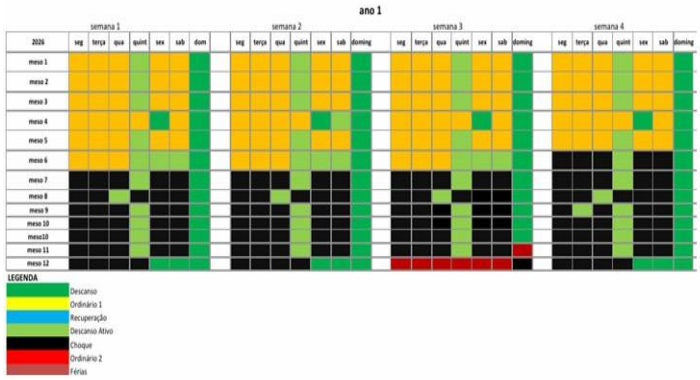
macrociclo competitivo

ano 4



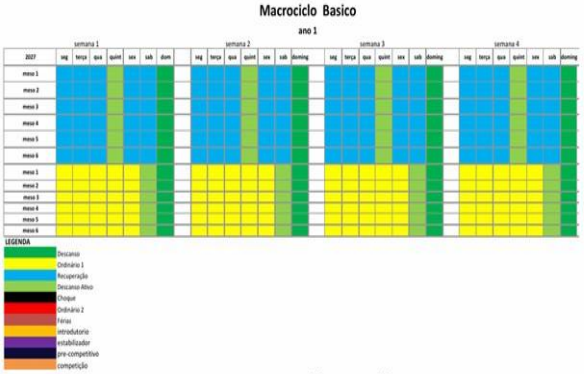
Macrociclo introdutorio

ano 1



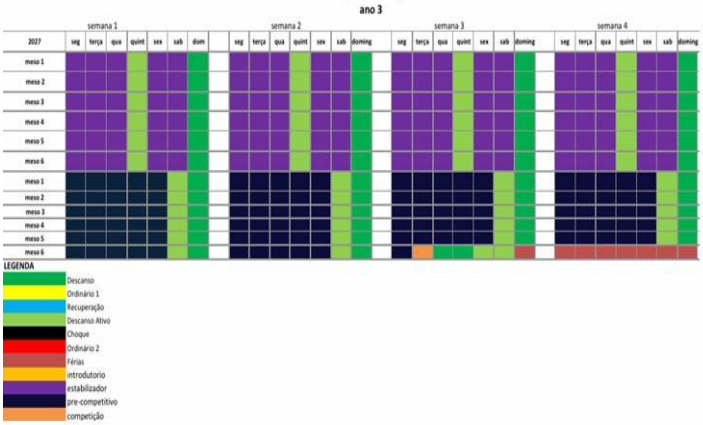
Macrociclo Basico

ano 1



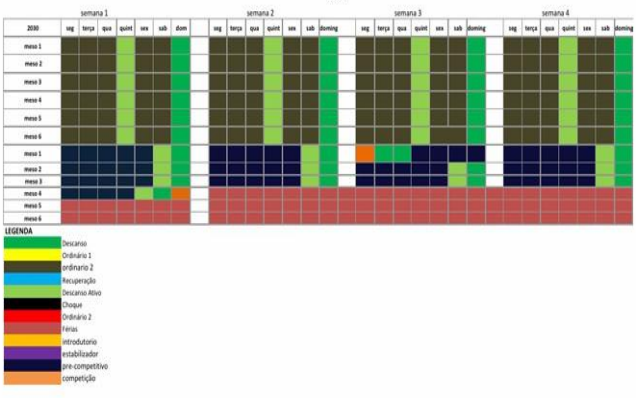
macro pré-competitivo

ano 3



macrociclo competitivo

ano 4



CONCLUSÃO

Trajetória planejada para o atleta José Pereira Martinz demonstra a relevância da periodização e da estruturação sistemática do treinamento desportivo de alto rendimento no nado borboleta. Ao longo do ciclo olímpico rumo aos Jogos Olímpicos de Los Angeles 2030, a aplicação rigorosa das diferentes fases de treinamento — integrando microciclos introdutórios, de choque, ordinários, estabilizadores e pré-competitivos — permitiu a consolidação progressiva das capacidades físicas, biomotoras e técnicas necessárias para alcançar a máxima performance. O êxito dessa metodologia reflete-se no percurso competitivo percorrido pelo atleta, desde os ajustes iniciais de carga e técnica até a obtenção de marcas qualificatórias nas competições nacionais e seletivas. O ápice desse planejamento culminou na conquista do título de campeão olímpico nos 100 metros borboleta nos Jogos Olímpicos de 2030, onde José registrou o tempo histórico de 49 segundos — parciais estratégicas de 23 segundos nos primeiros 50 metros e 26 segundos nos 50 metros finais. Essa performance evidencia não apenas a eficiência no controle e na progressão das cargas de treino, mas também a perfeita transferência de potência, ritmo e precisão técnica para as exigências reais da competição. Por fim, o encerramento deste ciclo vitorioso com a conquista do ouro olímpico dá lugar ao início do período de transição (férias), etapa indispensável para a regeneração física, mental e fisiológica do atleta. Esse momento de descanso ativo garante a recuperação orgânica antes da estruturação dos novos ciclos e metas esportivas futuras, comprovando que o sucesso no esporte de elite depende do equilíbrio contínuo entre estímulo, adaptação e recuperação.

REFERENCIAS:

GOMES, Antônio Carlos. **Treinamento desportivo: estruturação e periodização**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

WORLD AQUATICS. **Swimming rules**. Disponível em: https://www.worldaquatics.com/swimming/rules. Acesso em: 2 nov. 2026.

INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE. **Olympic Games**. Disponível em: https://www.olympics.com/ioc/celebrate-olympic-games. Acesso em: 2 nov. 2026.