UNIVERSO — CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



UNIVERSO — CENTRO UNIVERSO BELO HORIZONTE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

HUMBERTO BRENO PEREIRA SOARES

PERIODIZAÇÃO DO TÊNIS DE MESA:

do nível intermediário ao profissional — ciclo de 1461 dias rumo as olimpíadas de 2030

BELO HORIZONTE
2026

UNIVERSO — CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

HUMBERTO BRENO PEREIRA SOARES

PERIODIZAÇÃO INDIVIDUAL DO TÊNIS DE MESA:

do nível intermediário ao profissional — ciclo de 1461 dias rumo à meta olímpica de 2030

Trabalho apresentado ao curso de Educação Física da UNIVERSO — Centro Universo Belo Horizonte, como requisito parcial para avaliação.

Professor: Leonardo Fernando de Jesus.

BELO HORIZONTE

2026

UNIVERSO — CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

Sigla	Significado
1RM	Uma repetição máxima.
ATR	Acumulação, Transmutação e Realização.
CBTM	Confederação Brasileira de Tênis de Mesa.
CMJ	Countermovement jump (salto com contramovimento).
D	Dia de referência da meta final; D−n indica n dias antes.
FC	Frequência cardíaca.
FCmáx	Frequência cardíaca máxima.
ITTF	International Table Tennis Federation.
PC	Período competitivo.
PPE	Período preparatório específico.
PPG	Período preparatório geral.
PT	Período de transição.
PSE	Percepção subjetiva de esforço, escala de 0 a 10.
S	Semana do macrociclo.
SEG a DOM	Dias da semana, de segunda-feira a domingo.
UA	Unidades arbitrárias: PSE × duração da sessão em minutos.

As abreviaturas específicas dos testes técnicos são explicadas nos quadros correspondentes.

QUADRO DE TERMOS DA PERIODIZAÇÃO

Termo	Significado
Acumulação	Bloco do modelo ATR com maior ênfase no desenvolvimento da base física e técnica, incluindo força, resistência e volume de treino.
Transmutação	Etapa que transforma as capacidades desenvolvidas na acumulação em desempenho específico do tênis de mesa, com potência, velocidade, deslocamentos e resistência de jogo.
Realização	Bloco de redução do volume e manutenção de estímulos intensos e específicos, buscando atingir o melhor estado de desempenho para competir.
Competitivo	Período ou mesociclo em que o treinamento é organizado em torno de torneios; busca manter o rendimento, controlar a fadiga e alcançar resultados.
Pré-competitivo	Etapa imediatamente anterior à competição, com simulações de partidas, ajustes técnicos e táticos e redução gradual do volume.
Recuperativo	Período de menor carga destinado à recuperação física e mental e à assimilação dos estímulos anteriores.
Aclimatação	Fase de adaptação ao ambiente da competição, incluindo horário, espaço, iluminação, mesas, bolas, alimentação e rotina.
Polimento (taper)	Redução planejada do volume de treinamento antes de uma competição importante, mantendo intensidade e qualidade para diminuir a fadiga.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO

1.1 OBJETIVO GERAL

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.3 DO NÍVEL INTERMEDIÁRIO AO PROFISSIONAL

2 METODOLOGIA

2.1 ESTRUTURA DO PLANEJAMENTO

2.2 MODELOS DE PERIODIZAÇÃO

2.3 CONTROLE DE CARGA E AVALIAÇÕES

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 DESCRIÇÃO DO ATLETA

3.2 PERIODIZAÇÃO — MESOCICLO DE INCORPORAÇÃO

3.2.1 Microciclo individual de incorporação

3.2.2 Metas por macrociclo

3.2.3 Diretrizes de progressão

3.3 O CICLO DE 1461 DIAS

3.4 MACROCICLO 1 — BASE E FORMAÇÃO

3.5 MACROCICLO 2 — DESENVOLVIMENTO COMPETITIVO

3.6 MACROCICLO 3 — PROFISSIONALIZAÇÃO

3.7 MACROCICLO 4 — ANO OLÍMPICO

3.8 TIPOS DE MESOCICLO

3.9 MICROCICLOS

3.9.1 Ordinário

3.9.2 Choque

3.9.3 Recuperativo

3.9.4 Pré-competitivo

3.9.5 Competitivo

3.10 PLANILHAS DE DISTRIBUIÇÃO DAS CARGAS

3.11 RECUPERAÇÃO, PREVENÇÃO E POLIMENTO OLÍMPICO

3.11.1 Polimento final e chegada à meta

4 CONCLUSÃO

REFERÊNCIAS

Resumo:

O presente trabalho tem como objetivo elaborar um planejamento de periodização individual para um atleta de tênis de mesa, de nível intermediário, visando sua evolução ao nível profissional e a busca pelo alto rendimento até a meta olímpica de 2030. O planejamento foi desenvolvido considerando as características individuais do atleta, suas necessidades técnicas e físicas e as exigências específicas da modalidade. Foi estruturado um ciclo de 1461 dias, entre 15 de outubro de 2026 e 14 de outubro de 2030, dividido em quatro macrociclos, compostos por mesociclos e microciclos. Nos dois primeiros anos, foi adotado o modelo de periodização clássica, enquanto nos dois últimos foi utilizada a periodização em blocos ATR (Acumulação, Transmutação e Realização). O treinamento prioriza o aprimoramento dos fundamentos técnicos, como saque, recepção, forehand, backhand e topspin, além do desenvolvimento da força, potência, agilidade, velocidade de reação e resistência específica. O controle das cargas será realizado por meio da percepção subjetiva de esforço (PSE), avaliações físicas, técnicas e acompanhamento do bem-estar do atleta. Conclui-se que a periodização proposta oferece uma organização progressiva e individualizada do treinamento, buscando proporcionar condições para a transição do nível intermediário ao profissional e o desenvolvimento do desempenho esportivo em longo prazo.

Palavras-chave: Tênis de mesa; Periodização; Treinamento esportivo; Alto rendimento; Desempenho físico.

1 INTRODUÇÃO

O tênis de mesa é uma modalidade esportiva de raquete praticada individualmente ou em duplas, em uma mesa dividida por uma rede. O objetivo é devolver a bola de modo que ela toque o campo adversário e dificulte uma resposta válida. Apesar do espaço reduzido, a modalidade apresenta elevada velocidade de jogo, alternância entre ataque e defesa e grande exigência de precisão, coordenação óculo-manual, antecipação e tomada de decisão.

As ações técnicas incluem saque, recepção, forehand, backhand, topspin, bloqueio, drive, corte e variações de efeito, velocidade, direção e profundidade. O forehand é o golpe executado do lado dominante do corpo, geralmente com a palma da mão voltada para a direção do movimento; o backhand é realizado pelo lado oposto, com o braço cruzando ou à frente do tronco. Topspin é um efeito de rotação para frente aplicado à bola, fazendo com que ela gire no sentido do deslocamento

e produza uma trajetória mais arqueada, favorecendo golpes ofensivos com maior controle. O atleta precisa interpretar a rotação e a trajetória da bola, ajustar a posição corporal e selecionar uma resposta em frações de segundo. A qualidade do desempenho depende da combinação entre controle, consistência, colocação, disfarce e capacidade de adaptar o padrão de jogo ao adversário.

Fisicamente, a modalidade combina esforços breves e intensos com pausas entre pontos e sets. São frequentes os deslocamentos laterais e diagonais, acelerações, frenagens, rotações do tronco e ajustes rápidos dos pés. A resistência específica é necessária para preservar a qualidade técnica e decisional durante partidas longas e torneios com vários jogos. A preparação física deve ser integrada ao treino de mesa, priorizando a transferência para os movimentos e as exigências reais da modalidade.

O atleta deste planejamento tem 20 anos, 1,79 m, 76 kg, seis anos de prática, mão dominante direita e estilo de jogo equilibrado, encontrando-se no nível intermediário e em transição para o semiprofissional. As principais dificuldades informadas são a técnica e a resistência. Portanto, o plano prioriza a consolidação dos fundamentos, a regularidade dos golpes sob deslocamento e fadiga, a resistência intermitente específica e a tomada de decisão. Não há lesões ou limitações físicas relatadas.

A evolução do nível intermediário ao profissional e a construção de uma trajetória de alto rendimento exigem um planejamento ao longo de anos. A periodização organiza o processo em macrociclos, mesociclos e microciclos, alternando períodos de maior volume, intensificação, competição e recuperação. Este trabalho adapta a estrutura de 1461 dias de um atleta de tênis de mesa, mantendo o início em 15/10/2026 e o encerramento em 14/10/2030.

A referência a Los Angeles 2030 é fictícia e foi mantida exclusivamente para atender ao cenário solicitado na atividade e às datas combinadas previamente em sala. O planejamento considera, como referência geral, que a classificação olímpica no tênis de mesa depende dos critérios oficiais aplicáveis à edição, que podem envolver ranking internacional, vagas continentais, torneios classificatórios e cotas por equipe ou individual.

1.1 OBJETIVO GERAL

Elaborar a periodização de 1461 dias para um atleta de tênis de mesa de 20 anos, nível intermediário/semiprofissional, visando desenvolver suas capacidades técnicas, físicas, táticas e psicológicas até o padrão profissional e alcançar o pico de desempenho na meta olímpica de 2030.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Organizar o ciclo de 1461 dias em quatro macrociclos, com mesociclos e microciclos coerentes.
- Individualizar o planejamento conforme idade, estatura, experiência, lateralidade, estilo de jogo e dificuldades relatadas.
- Consolidar saque, recepção, forehand, backhand, topspin, bloqueio, variação de efeito e deslocamentos.
- Desenvolver força, potência, agilidade, velocidade de reação, coordenação e resistência intermitente específica.
- Estabelecer avaliações técnicas, físicas e competitivas para monitorar a evolução.
- Planejar a transição de rotina conciliada com trabalho para dedicação esportiva exclusiva após a profissionalização.
- Integrar recuperação, prevenção de lesões, preparação psicológica e análise de vídeo.

1.3 DO NÍVEL INTERMEDIÁRIO AO PROFISSIONAL

A evolução do ambiente de treinamento acompanha o crescimento esportivo. Nos dois primeiros anos, o atleta concilia trabalho e treinamento. No terceiro ano, prevê-se a transição para dedicação exclusiva, condicionada à viabilidade financeira, institucional e técnica. No quarto ano, a rotina é organizada em padrão de alto rendimento, com equipe multidisciplinar e calendário competitivo mais exigente.

Quadro 1 – Evolução do ambiente de treino ao longo do ciclo

Ano	Período	Nível pretendido	Ambiente de treinamento
1	2026/27	Base e formação	Treino conciliado com trabalho; base técnica, física e avaliações.
2	2027/28	Competitivo nacional / semiprofissional	Clube estruturado, competições estaduais e nacionais, maior volume competitivo.
3	2028/29	Profissionalização	Dedicação exclusiva e prioritária ao esporte, com apoio da equipe multidisciplinar.
4	2029/30	Alto rendimento / meta olímpica	Treinamento especializado, competições nacionais e internacionais e preparação final.

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

2 METODOLOGIA

O trabalho consiste em um planejamento aplicado de treinamento, estruturado como estudo de caso individual e fundamentado nos princípios da periodização, do controle de carga e da especificidade esportiva. Foram utilizadas as informações fornecidas pelo atleta e também por uma avaliação inicial do treinador: 20 anos, 1,79 m, 76 kg, seis anos de prática, mão direita dominante,

estilo equilibrado, dificuldade técnica e de resistência, ausência de lesões relatadas e disponibilidade inicial para conciliar trabalho e treino.

O ciclo tem início em 15/10/2026 e termina em 14/10/2030, totalizando 1461 dias. As competições descritas são janelas estimadas para organizar a preparação e devem ser ajustadas ao calendário efetivo das federações e organizadores.

2.1 ESTRUTURA DO PLANEJAMENTO

Quadro 2 – Estrutura do planejamento

Nível	Duração	Função
Ciclo completo	1461 dias	Plano plurianual até a meta olímpica de 2030.
Macrociclo	1 ano (365 ou 366 dias)	Temporada; quatro no total.
Mesociclo	1 a 8 semanas	Objetivo predominante de treinamento.
Microciclo	7 dias	Distribuição de sessões, cargas, pausas e competições.
Sessão	45 a 120 minutos	Unidade de treino, monitorada pela PSE.

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Cada macrociclo é dividido em período preparatório geral (PPG), período preparatório específico (PPE), período competitivo (PC) e período de transição (PT). Nos anos 1 e 2 predomina a periodização clássica. Nos anos 3 e 4, a periodização em blocos ATR organiza diferentes picos competitivos.

2.2 MODELOS DE PERIODIZAÇÃO

- Anos 1 e 2 — periodização clássica (MATVEEV, 1996; GOMES, 2009; DANTAS, 2014). Trabalha com volume de treino técnico e físico construído gradualmente e intensidade crescente ao longo da temporada. É adequada às fases de formação e desenvolvimento, nas quais o atleta ainda precisa ampliar a base física e consolidar os fundamentos. O Ano 1 utiliza ciclo simples, com um pico principal, e o Ano 2 utiliza ciclo duplo, com dois períodos competitivos prioritários.
- Anos 3 e 4 — periodização em blocos ATR (ISSURIN, 2010; VERKHOSHANSKY, 2001). Organiza cargas concentradas em blocos: acumulação para desenvolver força, resistência e volume técnico; transmutação para converter essas capacidades em potência, velocidade e resistência específica; e realização para reduzir o volume, manter a intensidade e alcançar o melhor estado de desempenho nas competições.

A integração técnica permanece durante todos os blocos. Mesmo nas fases de maior ênfase física, serão mantidos estímulos de mesa, com volume e complexidade ajustados à recuperação.

2.3 CONTROLE DE CARGA E AVALIAÇÕES

A carga interna de cada sessão será estimada pela PSE, informada aproximadamente 20 a 30 minutos após o treino, multiplicada pela duração em minutos, gerando unidades arbitrárias (UA). A PSE será registrada junto ao conteúdo da sessão.

Quadro 3 – Variáveis de controle de carga e avaliações

Variável	Instrumento / indicador	Frequência
Carga interna	PSE × duração da sessão (UA), discriminando treino técnico, físico e competição.	Todas as sessões.
Equilíbrio de carga	Comparação da carga semanal com a média das semanas anteriores; observar aumentos abruptos.	Semanal.
Bem-estar	Sono, fadiga, dor, estresse, motivação e disposição; FC de repouso se disponível.	Diária.
Força	Teste submáximo ou 1RM estimada em exercícios selecionados, com supervisão.	A cada 8–12 semanas.
Resistência	Protocolo intermitente padronizado e teste específico de deslocamentos/bolas com controle de precisão.	Início e fim dos períodos preparatórios.
Técnica	Acertos em alvos por golpe; sequência de topspin, bloqueio, saque e recepção.	A cada 4–6 semanas.
Saúde	Avaliação clínica e exames conforme orientação profissional.	Anual ou quando indicado.

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

A progressão da carga será conservadora. Como referência, evitar aumentos semanais abruptos, frequentemente limitando a progressão planejada a aproximadamente 5–10% quando houver boa tolerância. O percentual não é regra automática: sono, dor, fadiga, calendário e qualidade técnica devem orientar os ajustes.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 DESCRIÇÃO DO ATLETA

Quadro 4 – Descrição individual do atleta

Indicador	Descrição
Idade	20 anos
Altura	1,79 m
Peso / IMC	76kg
Tempo de prática	6 anos
Nível atual	Intermediário, em transição para o semiprofissional.
Mão dominante	Direita.
Estilo de jogo	Equilibrado, alternando iniciativa ofensiva e consistência defensiva.
Necessidades prioritárias	Aprimoramento técnico e resistência específica.
Disponibilidade	Inicialmente concilia trabalho e treino; após profissionalização, prevê dedicação exclusiva.
Saúde	Sem lesões ou limitações relatadas.

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

UNIVERSO — CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O atleta já possui experiência de prática e não necessita de uma iniciação esportiva básica. Entretanto, as dificuldades técnicas relatadas indicam a necessidade de consolidar os fundamentos e transferi-los para situações variáveis. A prioridade é elevar a qualidade do golpe sob deslocamento, pressão temporal, variação de efeito e fadiga.

Por ser destro e apresentar estilo equilibrado, serão desenvolvidos forehand e backhand, transição entre os lados, abertura contra bola com efeito inferior, bloqueio, contra-ataque, variação de profundidade e direção, saque e recepção. A seleção dos padrões táticos deverá ser refinada pelo treinador a partir de observação, vídeo e scout.

3.2 PERIODIZAÇÃO — MESOCICLO DE INCORPORAÇÃO (15/10/2026 A 11/11/2026)

Nas quatro primeiras semanas (S1 a S4), o objetivo é estabelecer a linha de base, revisar a técnica dos exercícios físicos, ajustar a rotina conciliada com trabalho e treino e iniciar o desenvolvimento da resistência específica. A S1 concentra avaliações e sessões de baixa a moderada intensidade; S2 e S3 aumentam gradualmente o volume; S4 reduz a carga para assimilação e reavaliação.

A proposta inicial prevê aproximadamente 8 a 9 sessões semanais distribuídas em cinco ou seis dias, com sessões duplas apenas quando a rotina permitir sem comprometer o sono. A duração inicial estimada é de 8 a 10 horas semanais, somando mesa e preparação física. Se a disponibilidade real for menor, priorizar sessões técnicas de maior qualidade e recuperação.

3.2.1 Microciclo individual de incorporação

Quadro 5 – Microciclo individual de incorporação (semana típica S2–S3)

Dia	Manhã / sessão principal	Tarde / sessão complementar	PSE
Segunda	Mesa 75’: regularidade forehand/ backhand e deslocamento simples, 6×4’ com 2’ pausa.	Força 40’: agachamento guiado 2×12, remada 2×12, flexão inclinada 2×10, rotaçao int. ext de ombros 2×12, prancha 3×20”.	5
Terça	Resistência específica 45’: deslocamento lateral/diagonal 6×2’ (1’ pausa); mesa controlada 30’.	Saque e recepção 35’: 5×10 saques variados; recepção curta/longa e leitura de efeito.	5–6
Quarta	Recuperação ativa 25’ e mobilidade de tornozelo, quadril, coluna torácica, ombro e punho.	Mesa 50’: backhand, bloqueio e controle em baixa intensidade.	3
Quinta	Mesa 75’: topspin de forehand/ backhand contra bloqueio, alternância de direção e profundidade.	Força 40’: terra romeno leve 2×10, avanço 2×8 cada perna, puxada 2×12, rotação externa 2×15, dead bug 3×8.	5–6
Sexta	Agilidade 30’: deslocamentos curtos 6×10–12”, pausas completas; reação visual 6×15”.	Mesa 60’: terceira bola, primeira iniciativa após saque e transição ataque-defesa.	6
Sábado	Jogo-treino 60–75’: sets condicionados, registro de erros não forçados e padrões de saque/ recepção.	Volta à calma e caminhada leve 15’ opcional.	5–6
Domingo	Descanso.	Descanso.	—

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Antes das sessões de mesa: 5 a 8 minutos de atividade leve, mobilidade dinâmica, ativação dos pés e quadril e progressão dos golpes. Antes da preparação física: aquecimento específico de 5 a 10 minutos. As pausas devem permitir execução correta; não se busca exaustão na incorporação.

3.2.2 Metas por macrociclo

Quadro 6 – Metas de desenvolvimento por macrociclo

Indicador	Macro 1	Macro 2	Macro 3	Macro 4
Sessões semanais	8–9	9–11	10–12	10–13
Horas semanais	8–10	10–13	14–18	16–20
Etapa	Intermediário avançado	Semiprofissional / nacional	Profissionalização	Alto rendimento / meta olímpica
Técnica	Fundamentos estáveis e maior precisão	Precisão sob deslocamento e pressão	Consistência contra adversários fortes	Estabilidade em partidas de alto nível
Resistência	Completar protocolos sem queda técnica acentuada	Sustentar partidas sucessivas	Recuperar entre jogos e manter intensidade	Manter qualidade em calendário intenso
Rotina	Trabalho + treino	Trabalho + treino ampliado	Dedicação exclusiva se viável	Dedicação esportiva integral

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

3.2.3 Diretrizes de progressão

- Primeiro consolidar a técnica em situação previsível; depois acrescentar deslocamento, variação de efeito, decisão e pressão competitiva.
- Não aumentar simultaneamente a intensidade física e a quantidade de jogos na mesma semana.
- Manter pelo menos um dia semanal de descanso ou recuperação muito leve, ajustando conforme calendário.
- Registrar acertos por alvo e erros não forçados; a melhora física não deve ocorrer à custa da deterioração técnica.
- Realizar reavaliação ao fim da quarta semana para recalibrar cargas e metas.

3.3 O CICLO DE 1461 DIAS

Quadro 7 – Macrociclos do ciclo de 1461 dias

Macrociclo	Dias	Datas	Foco	Modelo	Competições-alvo
1	1–365	15/10/2026 a 14/10/2027	Base e formação	Clássica, ciclo simples	Estadual, Brasileiro e torneios de acesso.
2	366–731	15/10/2027 a 14/10/2028	Desenvolvimento competitivo	Clássica, ciclo duplo	Circuito nacional e Campeonato Brasileiro.
3	732–1096	15/10/2028 a 14/10/2029	Profissionalização	Blocos ATR	Brasileiro, seletivas e competições internacionais.
4	1097–1461	15/10/2029 a 14/10/2030	Ano olímpico	Blocos ATR + polimento	Qualificatórios, Mundial/torneio-teste e meta olímpica.

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Cada macrociclo tem aproximadamente 52 semanas, com os dias excedentes incorporados ao último mesociclo. O segundo macrociclo contempla o ano bissexto de 2028. A carga semanal

estimada evolui de 8–10 horas no Ano 1 para 16–20 horas no Ano 4, desde que o atleta apresente recuperação e adaptação adequadas.

3.4 MACROCICLO 1 — BASE E FORMAÇÃO (15/10/2026 A 14/10/2027)

O primeiro ano utiliza periodização clássica em ciclo simples, com pico principal no Campeonato Brasileiro da divisão ou categoria compatível com o nível do atleta. O objetivo é consolidar a base técnica, elevar a resistência geral e específica, aprender a controlar cargas e construir força geral. A rotina permanece conciliada com trabalho.

Quadro 8 – Mesociclos do Macrociclo 1

Período	Mesociclo	Semanas	Datas	Microciclos	Objetivos
PPG	Incorporação	S1–S4 (4)	15/10/26–11/11/26	3 ordinários + 1 recuperativo	Avaliações, adaptação, técnica dos exercícios, regularidade e resistência inicial.
PPG	Básico desenvolvedor I	S5–S10 (6)	12/11/26–23/12/26	4 ordinários + 1 choque + 1 recuperativo	Força geral, resistência aeróbia, fundamentos, saque e recepção.
PPG	Básico estabilizador	S11–S14 (4)	24/12/26–20/01/27	3 ordinários + 1 recuperativo	Estabilizar adaptações, coordenação, equilíbrio e consistência.
PPG	Básico desenvolvedor II	S15–S20 (6)	21/01/27–03/03/27	3 ordinários + 2 choque + 1 recuperativo	Força máxima inicial supervisionada, resistência intermitente e golpes sob deslocamento.
PPE	Específico desenvolvedor	S21–S26 (6)	04/03/27–14/04/27	3 ordinários + 2 choque + 1 recuperativo	Potência, agilidade, topspin, bloqueio, transição e padrões de saque/terceira bola.
PPE	Choque	S27–S30 (4)	15/04/27–12/05/27	3 choque + 1 recuperativo	Maior carga do ano: resistência específica, jogos condicionados e velocidade de reação.
PPE	Estabilizador	S31–S32 (2)	13/05/27–26/05/27	1 ordinário + 1 recuperativo	Assimilar cargas e corrigir aspectos técnicos.
PPE	Pré-competitivo	S33–S34 (2)	27/05/27–09/06/27	2 pré-competitivos	Simulações de partidas, estratégia e rotina de torneio.
PC	Competitivo I	S35–S39 (5)	10/06/27–14/07/27	3 competitivos + 2 ordinários	Campeonatos estaduais e torneios regionais.
PC	Recuperativo	S40 (1)	15/07/27–21/07/27	1 recuperativo	Recuperação e correção técnica.
PC	Pré-competitivo	S41–S42 (2)	22/07/27–04/08/27	2 pré-competitivos	Preparação para principal competição anual.
PC	Competitivo II	S43–S48 (6)	05/08/27–15/09/27	4 competitivos + 2 ordinários	Campeonato Brasileiro; pico do Macrociclo 1.
PT	Transição	S49–S52 (4 + 1 dia)	16/09/27–14/10/27	4 recuperativos	Descanso ativo, avaliação física e técnica e planejamento seguinte.

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

A maior carga do ano ocorre no mesociclo de choque (S27–S30). Após esse período, o estabilizador e o pré-competitivo permitem assimilação e preparação para as competições. A transição reduz a carga e recupera o atleta física e mentalmente.

3.5 MACROCICLO 2 — DESENVOLVIMENTO COMPETITIVO (15/10/2027 A 14/10/2028)

O segundo ano utiliza periodização clássica em ciclo duplo. O ciclo A prepara as etapas do circuito nacional; o ciclo B, de maior intensidade, direciona o atleta ao Campeonato Brasileiro. A

rotina ainda pode ser conciliada com trabalho, mas exige organização de horários, sono e alimentação. O volume de mesa aumenta e o atleta passa a enfrentar adversários de maior nível.

Quadro 9 – Mesociclos do Macrociclo 2

Ciclo	Período	Mesociclo	Semanas	Datas	Microciclos / objetivos
A	PPG	Incorporação	S1–S3	15/10/27–04/11/27	2 ordinários + 1 recuperativo; reavaliação e readaptação.
A	PPG	Básico desenvolvedor	S4–S8	05/11/27–09/12/27	3 ordinários + 1 choque + 1 recuperativo; força, resistência e volume técnico.
A	PPE	Específico desenvolvedor	S9–S12	10/12/27–06/01/28	2 ordinários + 1 choque + 1 recuperativo; potência e técnica sob deslocamento.
A	PPE	Choque	S13–S15	07/01/28–27/01/28	2 choque + 1 recuperativo; alta intensidade específica.
A	PPE	Pré-competitivo	S16–S17	28/01/28–10/02/28	2 pré-competitivos; simulações de partidas e estratégia.
A	PC	Competitivo A – circuito nacional	S18–S23	11/02/28–23/03/28	4 competitivos + 2 ordinários; etapas estaduais e nacionais para ganhar experiência, resultados e melhorar a posição no ranking nacional.
A	PT	Recuperativo	S24–S25	24/03/28–06/04/28	2 recuperativos; recuperação entre ciclos.
B	PPG	Básico	S26–S31	07/04/28–18/05/28	3 ordinários + 2 choque + 1 recuperativo; força e resistência específica.
B	PPE	Específico	S32–S35	19/05/28–15/06/28	2 ordinários + 1 choque + 1 recuperativo; potência e velocidade de reação.
B	PPE	Choque	S36–S38	16/06/28–06/07/28	2 choque + 1 recuperativo; maior carga anual.
B	PPE	Pré-competitivo	S39–S40	07/07/28–20/07/28	2 pré-competitivos; polimento e plano tático.
B	PC	Competitivo B – Brasileiro e ranking	S41–S48	21/07/28–14/09/28	5 competitivos + 2 ordinários + 1 recuperativo; pico anual, busca de melhores resultados nacionais e avaliação para ingresso no nível profissional.
B	PT	Transição	S49–S52	15/09/28–14/10/28	4 recuperativos; avaliação da evolução para profissionalização.

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

O ciclo duplo desenvolve a capacidade de competir em mais de um período importante da temporada. A avaliação ao final do ano deve considerar resultados, regularidade técnica, tolerância à carga e condições reais para ampliar a dedicação esportiva.

3.6 MACROCICLO 3 — PROFISSIONALIZAÇÃO (15/10/2028 A 14/10/2029)

A partir do terceiro ano, o planejamento passa a utilizar blocos ATR. A proposta é que o atleta avance para dedicação exclusiva ao esporte, desde que existam condições financeiras e suporte profissional. O volume semanal pode chegar a 14–18 horas, distribuído entre mesa, preparação física, análise de vídeo, recuperação e competições. O objetivo central é consolidar o

padrão profissional, disputar competições nacionais de alto nível, melhorar sua posição no ranking e buscar oportunidades em eventos internacionais e seletivas.

Quadro 10 – Blocos e mesociclos do Macrociclo 3

Bloco	Mesociclo	Semanas	Datas	Conteúdo / objetivo
1	Acumulação	S1–S5	15/10/28–18/11/28	Força geral/máxima progressiva, resistência aeróbia e grande volume técnico controlado.
1	Transmutação	S6–S9	19/11/28–16/12/28	Potência, velocidade de reação, resistência anaeróbia e padrões táticos.
1	Realização	S10–S11	17/12/28–30/12/28	Velocidade, redução do volume e simulação de torneio.
1	Competitivo I – circuito nacional e ranking	S12–S14	31/12/28–20/01/29	Campeonato Brasileiro, etapas nacionais e melhora da posição no ranking.
2	Acumulação	S15–S18	21/01/29–17/02/29	Força de manutenção, volume técnico de saque, recepção e terceira bola.
2	Transmutação	S19–S21	18/02/29–10/03/29	Potência específica, deslocamentos e partidas condicionadas intensas.
2	Realização	S22–S23	11/03/29–24/03/29	Polimento, análise dos adversários e plano tático.
2	Competitivo II – seletivas e eventos internacionais	S24–S27	25/03/29–21/04/29	Seletivas nacionais, etapas internacionais e busca de pontuação no ranking.
3	Acumulação	S28–S31	22/04/29–19/05/29	Força, prevenção de ombro, punho, joelho e coluna; resistência.
3	Transmutação	S32–S34	20/05/29–09/06/29	Potência, velocidade repetida, deslocamento e decisão sob fadiga.
3	Realização	S35–S36	10/06/29–23/06/29	Velocidade reativa, baixo volume e simulação de jogos internacionais.
3	Competitivo III – circuito internacional	S37–S41	24/06/29–28/07/29	Competições continentais e internacionais, consolidação do padrão profissional e avaliação de resultados.
4	Acumulação	S42–S44	29/07/29–18/08/29	Força e hipertrofia funcional de manutenção, técnica de qualidade.
4	Transmutação	S45–S46	19/08/29–01/09/29	Potência, agilidade e jogos condicionados.
4	Realização	S47	02/09/29–08/09/29	Polimento curto.
4	Competitivo IV – finais nacionais e avaliação	S48–S49	09/09/29–22/09/29	Finais nacionais ou liga; análise de resultados e definição de prioridades para a temporada seguinte.
4	Transição	S50–S52	23/09/29–14/10/29	Descanso ativo e reavaliação médica, física e técnica.

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Na acumulação, o volume é alto e a prioridade está na base de força, resistência e repetição técnica de qualidade. Na transmutação, a base é convertida em potência, velocidade e resistência específica. Na realização, o volume cai e a intensidade técnica é mantida para que o atleta chegue descansado à competição.

3.7 MACROCICLO 4 — ANO OLÍMPICO (15/10/2029 A 14/10/2030)

O quarto ano é estruturado como temporada de alto rendimento. A prioridade é manter a saúde, competir em eventos de alto nível, buscar os critérios de qualificação previstos para a modalidade e chegar ao período final com baixa fadiga e alta prontidão técnica. A participação

dependerá do cumprimento das regras oficiais, das vagas disponíveis e dos resultados obtidos nas competições classificatórias.

Quadro 11 – Blocos e mesociclos do Macrociclo 4

Bloco	Mesociclo	Semanas	Datas	Conteúdo / objetivo
1	Acumulação	S1–S5	15/10/29–18/11/29	Força máxima supervisionada, resistência intermitente e volume técnico.
1	Transmutação	S6–S9	19/11/29–16/12/29	Potência, velocidade de reação, resistência específica e tática.
1	Realização	S10–S11	17/12/29–30/12/29	Velocidade, polimento e simulação competitiva.
1	Competitivo I – ranking e seletivas	S12–S14	31/12/29–20/01/30	Etapas nacionais e internacionais para pontuação e posicionamento no ranking, conforme regulamentos vigentes.
2	Acumulação	S15–S18	21/01/30–17/02/30	Força de manutenção e prevenção.
2	Transmutação	S19–S22	18/02/30–17/03/30	Potência específica, deslocamentos e resistência de jogo.
2	Realização	S23–S24	18/03/30–31/03/30	Polimento e estratégia.
2	Competitivo II – classificatório	S25–S28	01/04/30–28/04/30	Participação nas competições classificatórias aplicáveis, buscando vaga individual ou por equipe conforme os critérios oficiais.
—	Recuperativo	S29–S30	29/04/30–12/05/30	Regeneração após a competição e avaliação.
3	Acumulação	S31–S34	13/05/30–09/06/30	Último bloco de força e volume técnico de manutenção.
3	Transmutação	S35–S37	10/06/30–30/06/30	Potência, velocidade de reação e resistência específica.
3	Realização	S38–S39	01/07/30–14/07/30	Polimento e ajuste tático.
3	Competitivo III – evento internacional	S40–S42	15/07/30–04/08/30	Competição mundial, continental ou internacional de alto nível, conforme calendário e situação classificatória do atleta.
—	Recuperativo	S43	05/08/30–11/08/30	Regeneração e ajustes finais.
Olímpico	Acumulação	S44–S46	12/08/30–01/09/30	Acumulação curta, volume moderado e técnica de alta qualidade.
Olímpico	Transmutação	S47–S49	02/09/30–22/09/30	Potência e jogos em ritmo de competição-alvo.
Olímpico	Polimento	S50–S51	23/09/30–06/10/30	Redução de volume de 40–60%, mantendo intensidade.
Olímpico	Aclimatação	S52 (8 dias)	07/10/30–14/10/30	Ajuste ao ambiente, horário, mesa e rotina competitiva.

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

No ano final, o volume diminui progressivamente nas semanas de polimento. A prioridade é preservar velocidade, precisão, confiança e sensação de bola, eliminando fadiga acumulada. A aclimatação considera adaptação ao local hipotético da competição, horário, alimentação, sono, condições da sala e características das mesas e bolas.

3.8 TIPOS DE MESOCICLO

Os mesociclos agrupam de uma a oito semanas com objetivo predominante. Os mesociclos de carga podem seguir a lógica 3:1 (três semanas de carga crescente e uma regenerativa) ou 2:1 em períodos de choque. A distribuição deve respeitar a resposta individual e o calendário.

Quadro 12 – Tipos de mesociclo

Mesociclo	Modelo	Duração	Volume	Intensidade	Objetivo
Incorporação	Clássico	2–4 sem.	Médio	Baixa	Adaptar às cargas, avaliar e ajustar técnica.
Básico desenvolvedor	Clássico	4–6 sem.	Alto	Média	Elevar força, resistência e consistência técnica.
Estabilizador	Clássico	2–4 sem.	Médio	Média	Consolidar adaptações sem elevar excessivamente a carga.
Específico	Clássico	4–6 sem.	Médio-alto	Alta	Transferir capacidades para golpes, deslocamentos e decisões do jogo.
Choque	Clássico	3–4 sem.	Alto	Alta	Concentrar cargas específicas seguidas de recuperação.
Pré-competitivo	Clássico	2 sem.	Médio-baixo	Alta	Simular partidas, ajustar estratégia e rotina.
Competitivo	Ambos	2–8 sem.	Baixo	Máxima	Manter forma e competir.
Recuperativo / transição	Ambos	1–4 sem.	Baixo	Baixa	Regenerar organismo e recuperar motivação.
Acumulação	ATR	2–6 sem.	Muito alto	Média	Força, resistência e volume técnico controlado.
Transmutação	ATR	2–4 sem.	Médio-alto	Alta	Potência, velocidade, resistência específica e tática.
Realização	ATR	1–2 sem.	Baixo	Máxima	Velocidade, simulação e polimento.
Polimento	ATR (Ano 4)	2 sem.	Muito baixo	Alta	Reduzir fadiga e alcançar forma máxima.

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

3.9 MICROCICLOS

O microciclo corresponde à organização semanal do treino. São utilizados cinco tipos principais, com cargas-alvo ajustadas ao nível e à fase do atleta. Os valores em UA são referências internas de planejamento e não limites universais. O atleta deve registrar a PSE real e o treinador deve ajustar a semana seguinte.

Quadro 13 – Tipos de microciclo e carga semanal alvo

Microciclo	Características	Volume	Intensidade	Carga semanal alvo	Aplicação
Ordinário	Carga média e progressiva	Alto	Média	1800–2400 UA	Básico e acumulação.
Choque	2–3 dias de carga elevada, com recuperação planejada	Alto	Alta	2500–3200 UA	Choque e transmutação.
Recuperativo	Regeneração ativa e técnica leve	Baixo	Baixa	800–1200 UA	Fim de mesociclo e pós-competição.
Pré-competitivo	Simulação de partidas e estratégia	Médio	Alta	1500–2100 UA	Pré-competitivo e realização.
Competitivo	Ativação, partidas e recuperação	Baixo	Máxima	Variável conforme jogos	Período competitivo.
Polimento	Volume 40–60% menor; intensidade técnica mantida	Muito baixo	Alta	900–1400 UA	Bloco final.

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Ao fim das sessões são realizados 5 a 8 minutos de volta à calma e mobilidade de tornozelo, quadril, coluna torácica, ombro e punho, sem alongamentos forçados. A PSE-alvo indica a intensidade esperada na escala de 0 a 10.

3.9.1 Microciclo ordinário (exemplo: semana 6 do Macrociclo 2)

Quadro 14 – Microciclo ordinário

Dia	Manhã	Tarde	PSE
Segunda	Força: agachamento 3×8, terra romeno 3×8, remada 3×10, core 3×30".	Mesa 75': regularidade FH/BH, alternância e deslocamento 6×5'.	5–6
Terça	Resistência intermitente: 6×3' de deslocamentos específicos, 2' pausa; precisão monitorada.	Técnico-tático 75': saque + terceira bola, recepção e jogo condicionado a zonas.	7
Quarta	Prevenção 35': manguito, escápula, punho, tornozelo, quadril e core.	Folga ou vídeo 30'.	3
Quinta	Força: avanço 3×8, puxada 3×10, flexão 3×8, anti-rotação 3×10.	Mesa 75': topspin contra bloqueio, contra-ataque e transição.	6–7
Sexta	Velocidade/agilidade: 8×8–10" de deslocamento reativo, pausas completas.	Partidas condicionadas: 4–6 sets, com scout de erros e padrões.	7
Sábado	Jogo-treino ou competição simulada 90'; análise dos sets.	Recuperação leve 15–20'.	6–7
Domingo	Descanso.	Descanso.	—

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

A carga mais alta fica na terça e na sexta/sábado, separada por sessão de prevenção e recuperação. Se a qualidade do golpe cair, reduzir o volume de bolas ou encerrar a série, preservando a execução.

3.9.2 Microciclo de choque

Quadro 15 – Microciclo de choque

Dia	Manhã	Tarde	PSE
Segunda	Força: agachamento 4×4 (carga individual), terra romeno 3×5, puxada 3×6.	Mesa intensa: deslocamento irregular, topspin e contra-ataque em séries curtas.	8
Terça	Resistência específica: 2 blocos de 6×30" de deslocamento/bola com 60–90" pausa; precisão observada.	Partidas condicionadas de alta intensidade, com pausas completas entre sets.	9
Quarta	Regenerativo: bicicleta leve 20', mobilidade e exercícios preventivos.	Mesa técnica 40': controle e saque, baixa intensidade.	3
Quinta	Potência: saltos baixos 3×5, medicine ball rotacional 3×6, aceleração curta 6×5".	Tático: padrões de saque, recepção, terceira bola e plano contra estilos distintos.	8
Sexta	Reação visual 8×10", deslocamento lateral e diagonal; pausas completas.	Simulação de torneio: 3–4 partidas curtas, com registro de desempenho.	9
Sábado	Recuperação ativa, mobilidade e análise de vídeo.	Folga.	2
Domingo	Descanso.	Descanso.	—

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Os picos de carga ocorrem na terça e na sexta. Não devem ser realizados mais de dois microciclos de choque consecutivos. A carga de força deve ser supervisionada e interrompida se houver perda de técnica, dor ou fadiga excessiva.

3.9.3 Microciclo recuperativo

Quadro 16 – Microciclo recuperativo

Dia	Manhã	Tarde	PSE
Segunda	Caminhada ou bicicleta leve 20’ + mobilidade 20’.	Mesa 40’: controle de bola, regularidade e precisão sem pressão.	3
Terça	Força de manutenção leve 2×10, esforço confortável + core.	Folga.	4
Quarta	Atividade alternativa leve 30–40’, conforme preferência e orientação.	Alongamento leve / mobilidade 20’.	3
Quinta	Técnica individual 45’: saque e recepção, sem volume elevado.	Folga.	4
Sexta	Mesa recreativa e controlada 30–40’.	Questionário de bem-estar e análise breve de vídeo.	3–4
Sábado	Descanso ativo opcional: caminhada leve.	Livre.	2
Domingo	Descanso.	Descanso.	—

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Nesta semana, volume e intensidade caem para permitir a recuperação e assimilação das cargas anteriores. O retorno à carga depende do bem-estar, da qualidade do sono, da ausência de dor e da recuperação da precisão técnica.

3.9.4 Microciclo pré-competitivo (semana anterior ao torneio)

Quadro 17 – Microciclo pré-competitivo

Dia	Manhã	Tarde	PSE
Segunda	Força/potência curta: agachamento 3×3 moderado, saltos 3×4 e acelerações 5×5”.	Plano de jogo, padrões de saque e recepção; análise dos adversários.	6
Terça	Prevenção e mobilidade 30’.	Simulação de 2 partidas com arbitragem e rotina semelhante à competição.	8
Quarta	Reação e velocidade 25–30’, volume baixo.	Técnico-tático: variação de efeito, direção e resposta a estilos adversários.	5
Quinta	Saque, recepção e terceira bola em blocos curtos.	Simulação de 2–3 partidas, com intervalo semelhante ao torneio.	7–8
Sexta	Regenerativo e vídeo curto.	Ativação técnica 30–40’, poucas bolas e alta precisão.	3
Sábado	Jogo-treino curto, se necessário, sem exaustão.	Livre.	4–5
Domingo	Descanso.	Descanso.	—

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

A intensidade técnica permanece alta, mas o volume é menor que no microciclo de choque. O objetivo é chegar descansado, com sensação de bola e confiança nos padrões táticos.

3.9.5 Microciclo competitivo (torneio de quinta a domingo)

Quadro 18 – Microciclo competitivo

UNIVERSO — CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Dia	Manhã	Tarde	PSE
Segunda	Recuperação, mobilidade e atividade leve.	Análise do torneio anterior e planejamento.	2–3
Terça	Força de manutenção breve: 2×3–5 em exercícios selecionados.	Mesa 50–60': ajustes táticos e padrões de saque/recepção.	5–6
Quarta	Ativação: deslocamentos curtos, reação e golpes progressivos.	Treino técnico 30–45'; reconhecimento do ambiente e rotina.	4
Quinta	Aquecimento e partidas do primeiro dia.	Recuperação, hidratação, alimentação e análise breve.	8–9
Sexta	Partidas / fase de grupos.	Partidas, se previstas; recuperação entre jogos.	8–9
Sábado	Fases eliminatórias / partidas.	Partidas, se previstas; recuperação.	8–9
Domingo	Finais ou últimas partidas.	Retorno à calma e recuperação pós-evento.	8–9

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Entre as partidas, o atleta deve priorizar hidratação, alimentação planejada, descanso, aquecimento progressivo e resfriamento quando necessário. A análise de vídeo deve ser breve e objetiva, evitando sobrecarga cognitiva. A quantidade de jogos depende do regulamento real do evento.

3.10 PLANILHAS DE DISTRIBUIÇÃO DAS CARGAS

As planilhas a seguir representam a lógica semanal de distribuição de cargas ao longo dos macrociclos. Como o trabalho é individual, cada célula indica o foco principal do dia; sessões adicionais dependem da disponibilidade, recuperação e calendário. A sigla T identifica treino técnico/tático; F, força; R, resistência; V, velocidade/agilidade; REC, recuperação; COMP, competição.

Quadro 19 – Distribuição semanal no Macrociclo 1 (base e formação)

Dia	Manhã	Tarde	Ênfase
SEG	T: fundamentos e regularidade	F: força geral	T + F
TER	R: resistência intermitente leve	T: saque e recepção	R + T
QUA	REC: mobilidade	T: controle técnico leve	REC
QUI	T: topspin e bloqueio	F: força geral e core	T + F
SEX	V: reação e deslocamento	T: terceira bola e transição	V + T
SÁB	Jogo-treino /sets condicionados	Análise de vídeo	COMP técnica
DOM	Descanso	Descanso	REC

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Quadro 20 – Distribuição semanal no Macrociclo 2 (desenvolvimento competitivo)

Dia	Manhã	Tarde	Ênfase
SEG	F: força	T: regularidade sob deslocamento	F + T
TER	R: resistência específica	T: saque + terceira bola	R + T
QUA	Prevenção e mobilidade	Vídeo / técnica leve	REC
QUI	F: força e potência	T: topspin, bloqueio e contra-ataque	F + T
SEX	V: reação e agilidade	Partidas condicionadas	V + T
SÁB	Jogo-treino / competição	Recuperação	COMP
DOM	Descanso	Descanso	REC

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Quadro 21 – Distribuição semanal no Macrociclo 3 (profissionalização)

Dia	Manhã	Tarde	Ênfase
SEG	F: força máxima / manutenção	T: precisão e consistência	F + T
TER	R: resistência específica	T: treino tático e padrões	R + T
QUA	V: reação e deslocamento	T: saque, recepção e vídeo	V + T
QUI	F: potência e prevenção	T: jogo sob pressão	F + T
SEX	T: treino de alta qualidade	Partidas com adversários fortes	T + COMP
SÁB	Simulação / competição	Recuperação	COMP
DOM	Descanso ou regenerativo	Descanso	REC

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Quadro 22 – Distribuição semanal no Macrociclo 4 (ano olímpico)

Dia	Manhã	Tarde	Ênfase
SEG	REC / mobilidade	Vídeo e plano semanal	REC
TER	F: manutenção curta	T: padrões de saque e recepção	F + T
QUA	V: ativação e reação	T: precisão e ritmo competitivo	V + T
QUI	T: jogo específico	Tático: plano contra adversário	T
SEX	REC / ativação	Saque e primeira iniciativa	REC + T
SÁB	Simulação ou competição	Recuperação	COMP
DOM	Descanso	Descanso	REC

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

As distribuições são modelos de referência. Em semanas com torneio, a competição substitui parte das sessões intensas; em semanas de recuperação, o volume técnico e físico é reduzido. A carga deve ser individualizada e não aplicada mecanicamente.

3.11 RECUPERAÇÃO, PREVENÇÃO E POLIMENTO OLÍMPICO

O treinamento só produz adaptação quando acompanhado de recuperação adequada. O plano organiza as ações em quatro áreas:

- Recuperação: buscar rotina regular de sono, geralmente 8–9 horas para adultos quando possível; organizar alimentação e hidratação; realizar sessões regenerativas após competições e microciclos de choque; monitorar diariamente bem-estar e fadiga.
- Prevenção de lesões: fortalecer manguito rotador e estabilizadores da escápula; trabalhar punho e antebraço de forma progressiva; desenvolver força de membros inferiores, quadril e core; incluir mobilidade torácica, tornozelo e quadril; controlar volume de golpes repetitivos.
- Nutrição: acompanhamento de nutricionista esportivo quando disponível; adequar ingestão energética, carboidratos, proteínas e hidratação à carga e ao calendário; evitar estratégias alimentares restritivas sem orientação.
- Psicologia e carreira: desenvolver rotina pré-jogo, atenção, controle emocional, autoconfiança e estratégias entre pontos; planejar transição profissional, suporte financeiro, estudo/trabalho e equipe multidisciplinar.

3.11.1 Polimento final e chegada à meta

O polimento final reduz progressivamente o volume de treinamento durante aproximadamente duas semanas, mantendo estímulos de intensidade e frequência técnica suficientes para preservar as adaptações. A redução de 40–60% é uma referência para o volume total, não para a qualidade dos golpes. O objetivo é diminuir a fadiga acumulada e chegar à competição com prontidão física, técnica e mental.

Quadro 23 – Polimento final e chegada à meta olímpica de 2030

Fase	Datas	Volume	Intensidade	Conteúdo
Polimento — semana 1	23/09/30 a 29/09/30 (D−22 a D−16)	−40%	Alta	Força breve, deslocamentos curtos, saque/recepção e partidas curtas com alta qualidade.
Polimento — semana 2	30/09/30 a 06/10/30 (D−15 a D−9)	−55%	Alta	Última sessão de força mais intensa no início da semana; simulação reduzida e recuperação.
Aclimatação	07/10/30 a 14/10/30 (D−8 a D−1)	−60%	90–100% nos estímulos breves	Adaptação ao local e horário da competição, treino na mesa de competição, ativação em D−1.
Meta olímpica simulada	A partir de 15/10/2030 (D)	Conforme jogos	Máxima	Ativação, partidas, recuperação entre jogos e análise objetiva.

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

4 CONCLUSÃO

A elaboração deste planejamento demonstra que a evolução de um atleta de tênis de mesa do nível intermediário ao profissional exige continuidade, avaliação e progressão organizada. O ciclo de 1461 dias foi dividido em quatro macrociclos: o primeiro constrói a base e consolida os fundamentos; o segundo amplia o desempenho competitivo nacional; o terceiro direciona a profissionalização; e o quarto organiza a preparação de alto rendimento para a meta olímpica de 2030.

A mudança de rotina também foi considerada. Nos dois primeiros anos, o atleta concilia trabalho e treino, com volume compatível com a recuperação. A partir da profissionalização, prevê-se dedicação exclusiva ao esporte, desde que existam condições financeiras, institucionais e profissionais. O aumento de horas não deve ocorrer de forma automática, mas como consequência de adaptação, suporte e resultados.

Os microciclos ordinários, de choque, recuperativos, pré-competitivos e competitivos permitem distribuir estímulos e controlar a fadiga. As avaliações periódicas e o registro de PSE, bem-estar, desempenho técnico e resultados competitivos possibilitam ajustar o plano. A meta olímpica é um horizonte de planejamento e não uma garantia: o progresso dependerá da qualidade

do treinamento, da participação em competições, da saúde, do suporte multidisciplinar e dos critérios oficiais de qualificação.

Conclui-se que a periodização proposta oferece uma estrutura de longo prazo coerente com as demandas do tênis de mesa e com as necessidades do atleta, mantendo a organização temporal do documento-base e adaptando seus conteúdos à modalidade.

REFERÊNCIAS

BOMPA, T. O.; HAFF, G. G. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2012.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS DE MESA (CBTM). Regras, calendário e materiais técnicos oficiais. Disponível em: https://www.cbtm.org.br/. Acesso em: 2 nov. 2026.

DANTAS, E. H. M. A prática da preparação física. 6. ed. São Paulo: Roca, 2014.

FOSTER, C. et al. A new approach to monitoring exercise training. Journal of Strength and Conditioning Research, v. 15, n. 1, p. 109-115, 2001.

GABBETT, T. J. The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? British Journal of Sports Medicine, v. 50, n. 5, p. 273-280, 2016.

GOMES, A. C. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION (ITTF). Handbook and rules of table tennis. Disponível em: https://www.ittf.com/. Acesso em: 2 nov. 2026.

ISSURIN, V. B. New horizons for the methodology and physiology of training periodization. Sports Medicine, v. 40, n. 3, p. 189-206, 2010.

MATVEEV, L. P. Preparação desportiva. Londrina: Centro de Informações Desportivas, 1996.

MUJIKA, I.; PADILLA, S. Scientific bases for precompetition tapering strategies. Medicine & Science in Sports & Exercise, v. 35, n. 7, p. 1182-1187, 2003.

VERKHOSHANSKY, Y. V. Treinamento desportivo: teoria e metodologia. Porto Alegre: Artmed, 2001.