UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO
DANIEL AUGUSTO CAMPOS LOPES

PERIODIZAÇÃO DE UM CICLO DE PREPARAÇÃO DE QUATRO ANOS NA GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

Belo Horizonte – MG
2026

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 1
2 METODOLOGIA 2
3 DESENVOLVIMENTO – PERIODIZAÇÃO 2
3.1 Organização dos macrociclos 2
3.2 Primeiro macrociclo – Introdutório 3
3.3 Segundo macrociclo – Básico 3
3.4 Terceiro macrociclo – Pré-competitivo 4
3.5 Quarto macrociclo – Competitivo 5
3.6 Síntese das capacidades 5
4 CONCLUSÃO 6
REFERÊNCIAS

1 INTRODUÇÃO

A ginástica de trampolim é uma modalidade que exige elevado nível de coordenação motora, força, potência, flexibilidade, equilíbrio, orientação espacial e controle corporal. Durante as apresentações, o ginasta executa elementos acrobáticos com rotações e diferentes posições corporais, sendo necessário controlar a altura dos saltos, o deslocamento sobre a lona e as aterrissagens.

Devido à complexidade técnica e física da modalidade, o treinamento deve ser organizado de maneira planejada e progressiva. A periodização permite distribuir as cargas ao longo do tempo, alternando etapas de desenvolvimento, preparação específica, recuperação e competição, para favorecer a evolução do atleta e seu desempenho no momento adequado (BOMPA; BUZZICHELLI, 2019).

Este trabalho apresenta uma proposta de periodização de quatro anos para um atleta masculino de 19 anos, da ginástica de trampolim, entre 8 de setembro de 2026 e 8 de setembro de 2030. O objetivo é organizar os macrociclos, mesociclos e competições previstas, além de apresentar exemplos resumidos de microciclos com exercícios, volume e intensidade.

2 METODOLOGIA

O trabalho caracteriza-se como uma proposta descritiva de planejamento do treinamento esportivo, elaborada para fins acadêmicos. Considera-se um atleta masculino de 19 anos, praticante da ginástica de trampolim, com experiência prévia na modalidade e condições para realizar treinamento sistematizado.

O planejamento foi dividido em quatro macrociclos anuais: introdutório, básico, pré-competitivo e competitivo. Em cada macrociclo foram selecionados dois microciclos de 14 dias para exemplificar a organização das sessões.

O volume é indicado por séries, repetições, duração e estimativa de contatos com a lona. A intensidade dos exercícios de musculação é expressa, quando aplicável, em percentual de uma repetição máxima (1RM). Nos exercícios técnicos, a intensidade é descrita qualitativamente, considerando dificuldade, esforço, qualidade de execução e proximidade da situação competitiva. Os valores são referências didáticas e devem ser individualizados após avaliação física e técnica.

As competições citadas são sugestões de planejamento, não datas oficiais confirmadas. A participação depende dos calendários oficiais, critérios de classificação e condições do atleta.

3 DESENVOLVIMENTO – PERIODIZAÇÃO

3.1 Organização dos macrociclos

Macrociclo	Período	Objetivo
Introdutório	08/09/2026 a 07/09/2027	Construir a base física, coordenativa e técnica.
Básico	08/09/2027 a 07/09/2028	Desenvolver força, potência, estabilidade e dificuldade técnica.
Pré-competitivo	08/09/2028 a 07/09/2029	Aprimorar séries completas e aproximar o treino das exigências competitivas.
Competitivo	08/09/2029 a 08/09/2030	Manter o desempenho, controlar a fadiga e buscar o melhor resultado na competição-alvo.

A sequência proposta parte da preparação geral e avança para a preparação específica e competitiva. As cargas devem ser ajustadas de acordo com a evolução, a qualidade técnica e a recuperação do atleta.

3.2 Primeiro macrociclo – Introdutório (08/09/2026 a 07/09/2027)

O objetivo é desenvolver a base física e técnica, priorizando força geral, resistência muscular, flexibilidade, mobilidade, coordenação, equilíbrio, orientação espacial e domínio das posições corporais básicas.

Microciclo de incorporação – 14 dias

Objetivo: adaptar o atleta à rotina de treinamento e introduzir gradualmente o volume, reforçando os fundamentos técnicos.

Organização: cinco dias de treinamento, um dia leve e um dia de descanso por semana. Volume estimado: 120–160 contatos com a lona por sessão específica.

Microciclo de choque – 14 dias

Objetivo: aumentar a sobrecarga de forma planejada, estimulando força, potência e execução de sequências mais exigentes.

Organização: cinco dias de treinamento, um dia leve e um dia de descanso por semana. Volume estimado: 180–220 contatos por sessão, desde que a técnica e a recuperação sejam mantidas.

3.3 Segundo macrociclo – Básico (08/09/2027 a 07/09/2028)

O objetivo é desenvolver força máxima, força explosiva, potência muscular, estabilidade corporal e flexibilidade. Na parte técnica, busca-se aumentar a dificuldade dos elementos, aperfeiçoar rotações e consolidar séries completas.

Microciclo estabilizador – 14 dias

Objetivo: consolidar adaptações físicas e técnicas, mantendo a qualidade dos movimentos diante de cargas elevadas.

Volume estimado: 180–220 contatos por sessão. Alternar sessões exigentes com treinamento técnico moderado e descanso.

Microciclo pré-competitivo – 14 dias

Objetivo: aproximar o treinamento das exigências competitivas, aperfeiçoando elementos difíceis e séries completas.

Volume estimado: 150–200 contatos por sessão, reduzindo as repetições nos dias de séries completas.

3.4 Terceiro macrociclo – Pré-competitivo (08/09/2028 a 07/09/2029)

O objetivo é direcionar a preparação para o desempenho competitivo. O treinamento enfatiza a consistência das séries completas, a precisão das rotações, o controle da altura dos saltos, o deslocamento horizontal e a qualidade das aterrissagens.

Microciclo ordinário – 14 dias

Objetivo: manter carga regular e elevada, desenvolvendo resistência específica, potência e consistência nas séries completas.

Volume estimado: 150–200 contatos por sessão, ajustados ao número de séries completas.

Microciclo de recuperação – 14 dias

Objetivo: reduzir a fadiga física e psicológica, mantendo os fundamentos sem elevada exigência.

Volume estimado: 50–90 contatos por sessão específica, podendo haver dias sem saltos conforme a fadiga.

3.5 Quarto macrociclo – Competitivo (08/09/2029 a 08/09/2030)

O objetivo é alcançar o melhor desempenho na competição-alvo simulada para 2030. A prioridade é manter força e potência, aperfeiçoar as séries de competição e controlar a fadiga. Próximo ao evento, o volume é reduzido progressivamente, preservando a qualidade técnica.

Microciclo ordinário – 14 dias

Objetivo: manter a condição física e técnica, trabalhando séries completas e elementos difíceis sem gerar fadiga excessiva.

Volume estimado: 120–180 contatos por sessão, controlando apresentações completas e recuperação.

Microciclo competitivo – 14 dias

Objetivo: reduzir o volume, manter a intensidade técnica e permitir que o atleta chegue descansado à competição. Aplica-se o polimento (taper), com redução progressiva do trabalho total.

Volume estimado: 60–100 contatos por sessão durante o polimento, com redução progressiva e dias de descanso. O dia da competição deve ser ajustado à data real do evento.

3.6 Síntese da evolução das capacidades

Os contatos com a lona são estimativas didáticas. Na ginástica de trampolim, a intensidade técnica não é medida por percentual de 1RM: deve ser avaliada pela dificuldade do elemento, altura, tempo de voo, controle do deslocamento e qualidade da aterrissagem. As cargas devem ser ajustadas para evitar perda de técnica e fadiga excessiva.

4 CONCLUSÃO

A periodização proposta organiza quatro anos de preparação para um atleta masculino de 19 anos da ginástica de trampolim, distribuindo os objetivos entre os macrociclos introdutório, básico, pré-competitivo e competitivo. Essa organização permite que o desenvolvimento das capacidades físicas acompanhe o aumento das exigências técnicas da modalidade.

No primeiro macrociclo, a prioridade é construir a base física e técnica. No segundo, desenvolvem-se força, potência e estabilidade. No terceiro, a preparação torna-se mais específica, com ênfase nas séries completas e simulações. No quarto, o treinamento busca manter o desempenho e controlar a fadiga, reduzindo o volume próximo à competição-alvo.

Conclui-se que a periodização é uma ferramenta importante para organizar o treinamento de longo prazo. Os volumes e intensidades apresentados devem ser individualizados e ajustados conforme avaliações e respostas do ginasta. Ressalta-se que 2030 não é ano de Jogos Olímpicos de Verão; portanto, o evento final é tratado como competição-alvo simulada, e não como Jogos Olímpicos.

REFERÊNCIAS

MONTEIRO,Artur; LOPES, Charles Periodização Esportiva - Periodização do Treinamento/ Artur Monteiro e Charles Lopes São Paulo: AG Editora, 2015. ISBN - 9 788590 704416 1. Periodização. 2. Treinamento Desportivo. 3. Planejamento do Treinamento.

Confederação Brasileira de Ginástica - https://cbginastica.com.br/

Treino de alta performance. Slide de aula. Faculdade universo, 2026. Disponível em: https://ead.universo.edu.br/pluginfile.php/2000489/mod_resource/content/1/Treino-de-Alta-Performance%20-%20pdf.pdf