UNIVESIDADE SALGADO DE OLIVEIRA – UNIVERSO BH

EDUCAÇÃO FÍSICA

RAYANNE PAOLA SILVA VICENTE

PERIODIZAÇÃO DE ATLETAS NO BEISEBOL

BELO HORIZONTE – MINAS GERAIS

2026

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO..... 3

HISTÓRIA DO BEISEBOL..... 4

1.1 Origem 5

2.2. História 6

DESENVOLVIMENTO..... 7

1.1 PRIMEIRO ANO DE PREPARAÇÃO.....9

1.2 SEGUNDO ANO DE PREPARAÇÃO.....10

1.3 TERCEIRO ANO DE PREPARAÇÃO.....11

1.4 QUARTO ANO DE PREPARAÇÃO.....12

CONCLUSÃO 13

REFERENCIAL TEÓRICO..... 14

INTRODUÇÃO

Periodização é a base para o plano de treinamento de atletas, onde os processos de treinamento têm como objetivo, atributos que incluem o desenvolvimento físico multilateral (treinamento de longo prazo que aprimora o corpo como um todo e todas as habilidades motoras de forma harmoniosa), desenvolvimento físico específico do esporte, habilidades técnicas, habilidades táticas, características psicológicas, manutenção da saúde, resistência a lesões e conhecimento teórico. A aquisição bem-sucedida desses atributos é baseada na utilização de meios e métodos individualizado e apropriado à idade, à experiência e ao nível de talento de cada atleta.

Em modalidade física e técnica como o beisebol, torna-se necessário a utilização do desenvolvimento da força, resistência, potência rotacional e proteção articular devido aos movimentos altamente explosivos e unilaterais.

Esse presente estudo, buscou estruturar a periodização de atletas titulares do beisebol, visando um plano de 4 anos para competição olímpica seguindo os métodos de treinamento de Matveev e outros autores, considerando pontos importantes para melhor resultados nos períodos de preparação até a competição principal, a olimpíadas 2028 em Los Angelis, nos Estados Unidos.

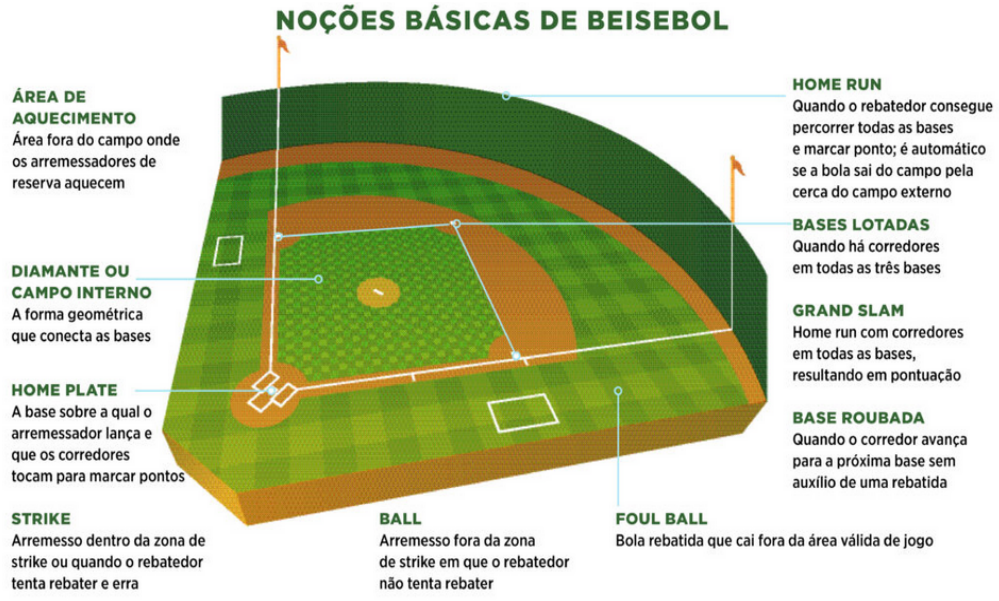
O BEISEBOL

O beisebol é um esporte coletivo disputado entre duas equipes de nove jogadores, que se alternam nas funções de ataque e defesa. Cujo objetivo da equipe atacante é rebater a bola lançada pelo arremessador e percorrer quatro bases do campo para marcar pontos, chamados corridas. A equipe defensora procura impedir o avanço dos adversários, eliminando os rebatedores ou os corredores.

A partida é dividida em nove entradas, conhecidas como innings, a equipe que marcar o maior número de corridas vence a partida.

A dinâmica do jogo funciona da seguinte forma: o *pintcher* (lançador) deve arremessar (em três chances) a bola, passando pelo batedor (*runner*). Atrás deste fica o apanhador, da mesma equipe do arremessador, chamado de *catcher*. O rebatedor deve acertar a bola, jogando-a para longe, e correr para as bases. Quando a bola é jogada para fora do estádio, fato que acontece poucas vezes em função da dificuldade, é considerado o home *run* e vale um ponto. Os interceptadores do time adversário (fielders) devem pegar a bola e jogar na direção das bases para os jogadores de sua equipe, para evitar o progresso do batedor. Caso o batedor consiga percorrer todas as bases, o ponto é computado.

O jogo inteiro é composto de 7 turnos (ataque e defesa alternados). Cada turno termina quando os três batedores são substituídos. Isto ocorre quando o ponto não é marcado.



Fonte: Share america,2026

ORIGEM DO BEISEBOL

A origem do beisebol está diretamente ligada a antigos jogos europeus praticados com bola e bastão, especialmente na Inglaterra, como o “rounders”. Durante o século XVIII, essas práticas foram levadas para a América do Norte por colonizadores britânicos e passaram por diversas adaptações. Nos Estados Unidos, o esporte começou a adquirir regras mais definidas na primeira metade do século XIX, o que era jogo de interior, passou a ser paixão nacional. Em 1845, Alexander Cartwright participou da elaboração de normas que contribuíram para a organização do beisebol moderno, cuja primeira partida oficialmente registrada ocorreu em 1846, em Hoboken, no estado de Nova Jersey.



Foto: Old Mitt and Ball on Rough Wood

HISTÓRIA DO BEISEBOL

Historiadores apontam que o beisebol é descendente direto de esportes europeus antigos como o “rounders”, da Inglaterra, e o “cricket”. Um mito popular acreditava que o beisebol foi criado por Abner Doubleday em Cooperstown, em Nova York, no ano de 1839. No entanto, essa história foi amplamente desmentida pelos historiadores.

Em 1845, Alexander Cartwright, um membro do clube New York Knickerbockers, codificou um conjunto chave de regras, que incluía o campo interno em forma de diamante e a regra de três rebatidas. Essas regras formam a base dos jogos moderno hoje. Os Knickerbockers jogaram o primeiro jogo competitivo conhecido sob essas regras contra um time de jogadores de críquete em 1846.

O início do século XX foi marcado pelo domínio de figuras lendárias como Babe Ruth, Ty Cobb e Lou Gehrig. Esta era também viu o infame escândalo "Black Sox" de 1919, no qual oito membros do Chicago White Sox foram acusados de perder intencionalmente a World Series por um pagamento de jogo.

O beisebol tornou-se oficialmente um esporte olímpico nos Jogos de Barcelona, em 1992. A modalidade permaneceu no programa até Pequim, em 2008, retornou em Tóquio 2020 e estará novamente presente nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, em 2028.

A entidade responsável pela administração do beisebol em nível mundial é a Confederação Mundial de Beisebol e Softbol (WBSC). No Brasil, o esporte é organizado pela Confederação Brasileira de Beisebol e Softbol (CBBS).

O Japão, Estados Unidos, Coreia do Sul, Cuba, México, República Dominicana e Taiwan estão entre os países de maior destaque no beisebol internacional. O Japão ocupa uma posição de grande importância no esporte e encerrou 2025 na liderança do ranking mundial masculino da WBSC.

O beisebol chegou ao Brasil no final do século XIX, trazido principalmente por trabalhadores e representantes de empresas norte-americanas. As primeiras partidas ocorreram em cidades como São Paulo e Rio de Janeiro, onde havia comunidades estrangeiras ligadas a companhias de energia, transporte e comunicação. Inicialmente, o esporte era praticado quase exclusivamente por estrangeiros e tinha pouca divulgação entre os brasileiros. O Brasil participa de competições internacionais e já revelou atletas que atuaram em ligas profissionais do exterior. A modalidade também vem sendo difundida por projetos esportivos, clubes e categorias de formação destinadas a crianças e jovens.

Desenvolvimento

A preparação para os Jogos Olímpicos envolve um planejamento multidisciplinar de longo prazo (geralmente chamado de ciclo olímpico, que dura quatro anos) que combina rotina intensa de treinos, suporte técnico, ciência do esporte e saúde mental.

Um plano de treinamento periodizado é dividido em três ciclos principais:

- M**acrociclo** é a sua temporada geral ou plano de treinamento de longo prazo.
- M**esociclo** é um bloco de treinamento focado dentro dessa temporada.
- **Microciclo** é a unidade de treinamento planejada mais curta, normalmente uma semana.

Juntos, macrociclos, mesociclos e microciclos ajudam a organizar o treinamento em torno de um objetivo claro, enquanto equilibram cargas, adaptação e recuperação.

Ao organizar a temporada, podemos construir o condicionamento físico progressivamente e chegar aos seus eventos mais importantes com o melhor rendimento possível de condicionamento físico/tático e obter sucesso nas competições.

PLANEJAMENTO ANUAL

Fase / Ano	Foco Principal	Volume	Intensidade	Competições Alvo
2024-2025	Hipertrofia Funcional e Base Técnica	Alto	Baixa a Moderada	Torneios Continentais / Premier12 (2024)
2025-2026	Força Máxima e Potência Rotacional	Moderado	Moderada a Alta	Qualificatórias Regionais / World Baseball Classic (2026)
2026-2027	Velocidade, Agilidade e Refinamento Tático	Moderado a Baixo	Alta	Pré-Olímpicos e Pan-Americanos
2028	Pico de Performance	Baixo	Máxima (Conversão)	**Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028**

PRIMEIRO ANO DE PREPARAÇÃO

No primeiro ano de preparação, o objetivo foi o de adaptar atletas em transição do beisebol amador para o profissional, foi desenvolvido um plano de treino visando a preparação física, técnica e prevenção de lesão.

Os atletas foram expostos a um aumento sistemático e progressivo em estímulos de treinamento projetado para aumentar a capacidade fisiológica e de desempenho, como hipertrofia funcional, ou seja, o ganho de massa muscular associado ao aumento da força, da potência, da estabilidade com eficiência dos movimentos, e o treino de resistência.

Organização do Microciclo, incorporação e microciclos de choque.

Para os atletas de alto rendimento, sabe se que os ombros, coluna e membros posteriores são muito importantes. Por esse motivo, a prevensão de lesão nessa região é extremamente importante.

Organização das semanas divididas em trimestre:

SEGUNDA	QUARTA	SEXTA	INTENSIDADE
AQUECIMENTO	AQUECIMENTO	AQUECIMENTO	70 – 80% FCmax
ACADEMIA	ACADEMIA	ACADEMIA	60 – 70% RM
CAMPO	CAMPO	CAMPO	70 – 80% INTENSIDADE

TERÇA	QUINTA	SABADO	INTENSIDADE
AQUECIMENTO	AQUECIMENTO	AQUECIMENTO	70 – 80% FCmax
CAMPO	CAMPO	CAMPO	70 – 80% FCmax
ACADEMIA	ACADEMIA	FOLGA	50 – 70% RM

Os atletas praticaram atividade em campo e na academia, no campo as atividades/exercícios foram tanto táticas, quanto técnicos visando posicionamento, lançamentos, rebatidas, corridas, saltos, arrancadas e concentração. Ja nos treinos de academia, foi proposto exercícios de força e prevenção de lesão.

Os exercícios na academia com foco nos ombros, quadriceps, e lombar, e foi passado também exercicios com todos os grupos musculares para estar em armonia com o corpo do atleta.

Lista de exercícios que foram feitos na academia

• Elevação lateral com halter • Crucifixo invertido – crossover • Pull down • Triceps frances • Triceps testa • Rosca com barra • Rosca punho invertido • Hand gripper • Elevação em y • “bom dia” com barra	• Agachamento • Agachamento com salto • Agachamento terra • Afundo • Extensão lombar • Extensão de quadril • Rotação lateral no cross • Remada curvada • Giro russo • Remada aberta • Fexao/dorsoflexão plantar

A cada trimestre, foi feita uma progressão, com a carga, com a frequência cardíaca analizando cada atleta, na intensidade apresentada, força e resistência.

Vale resaltar que aos domingos, nesse primeiro ano os atletas tiveram jogos da competição estadual/nacional e alguns amistosos. A cada 1 mês, 3 domingos tiveram jogos.

Cada exercicio realizado na academia ou campo, foi com 3 series de 8 a 15 repetições.

No segundo ano o objetivo foi o de Força Máxima e Potência Rotacional, visando o macrociclo visando estabilizar o corpo para melhor aproveitamento no pre-competitivo.

SEGUNDA	QUARTA	SEXTA	INTENSIDADE
AQUECIMENTO	AQUECIMENTO	AQUECIMENTO	80-90% FCmax
FOLGA	ACADEMIA	ACADEMIA	70 - 90% RM
CAMPO	CAMPO	CAMPO	70 – 90% RM
TERÇA	QUINTA	SABADO	INTENSIDADE
AQUECIMENTO	AQUECIMENTO	AQUECIMENTO	80 - 90% FCmax
CAMPO	CAMPO	CAMPO	70 – 90% FCmax
ACADEMIA	ACADEMIA	FOLGA	80 – 90% RM

No campo, os treinos como corridas, arrancadas, mudança de direção e saltos, nesses treinos a resistência e frequência cardíaca, foi para máxima e submáxima compreendendo uma progressão, buscando estabilidade.

Já na academia, os treinos voltados para força e potência de rotações foi elevada de média para submáxima e máxima.

Cada exercicio realizado na academia ou campo, foi com 4 series de 8 a 15 repetições.

Lista de exercícios que foram feitos na academia

• Elevação lateral com halter • Crucifixo invertido – crossover • Pull down • Triceps frances • Triceps testa • Rosca com barra • Rosca punho invertido • Hand gripper • Elevação em y • “bom dia” com barra	• Agachamento • Agachamento com salto • Agachamento terra • Afundo • Extensão lombar • Extensão de quadril • Rotação lateral no cross • Remada curvada • Giro russo • Remada aberta • Fexao/dorsoflexão plantar

Terceiro ano do macrociclo, o objetivo foi de Velocidade, Agilidade e Refinamento Tático, com o foco na recuperação e manter os ganhos dos anos anteriores.

Dia	Turno	local	Intensidade
SEGUNTA	Tarde	Aquecimento + campo	80 – 90% RM
TERÇA	Manhã e tarde	Aquec. Academia + campo	80 – 90% RM
QUARTA	Manhã e tarde	Aquec. Academia + campo	80 – 90% RM
QUINTA	Manhã e tarde	Aquec. Academia + campo	80 – 90% RM
SEXTA	Manhã	Academia	80 – 90% RM
SABADO	Manhã	Campo (Jogos)	90 – 100% RM
DOMINGO	DESCANSO	----------	----------

Cada exercício realizado na academia, foi com 4 series de 8 a 15 repetições. No campo a estrutura de treino se deu por tempo cronometrado. Picos de corridas de 10-20-30 segundos, exercícios de agilidade e potência, rebatidas e sprinters.

Lista de exercícios que foram feitos na academia

- Elevação lateral com halter
- Crucifixo invertido – crossover
- Pull down
- Triceps frances
- Triceps testa
- Rosca com barra
- Rosca punho invertido
- Hand gripper
- Elevação em y
- “bom dia” com barra
- Agachamento
- Agachamento com salto
- Agachamento terra
- Afundo
- Extensão lombar
- Extensão de quadril
- Rotação lateral no cross
- Remada curvada
- Giro russo
- Remada aberta
- Fexao/dorsoflexão plantar

Exercícios com cones, escada de agilidade, fita de band, chapéu chines, entre outros obstáculos.

Quarto ano e último macrociclo para a competição alvo, que é os jogos olimpicos de 2028, com objetivo no Pico de Performance, para a competição.

Dia	Turno	local	Intensidade
SEGUNTA	DESCANSO	----------	----------
TERÇA	Manhã e tarde	Aquec. Academia + campo	80 – 90% RM
QUARTA	Manhã e tarde	Aquec. Academia + campo	60 – 70% RM
QUINTA	Manhã e tarde	Aquec. Academia + campo	80– 105% RM
SEXTA	Manhã	Academia	80 – 100% RM
SABADO	Manhã	Campo (Jogos treino)	80– 90% RM
DOMINGO	DESCANSO	----------	----------

Nessa etapa, o objetivo principal foi o de manter a performace dos atletas, variando a repetição maxima e o melhor tempo duarante a semana, com intensidades moderadas, leve a moderada, moderada a maxima e submaxima a maxima com descansos ativos e total descanço.

Conclusão

Este presente estudo teve como objetivo principal entender a rotina e processo de treinamento dos atletas do beisebol, visando a competição da olimpiadas 2028, dado a essa competição, buscamos estruturar um plano de treino progressivo, com duração de quatro anos, dividindo em periodos como macrociclos, mesociclos e microciclos. Os macrociclos com planejamento anual, os mesociclos trimestrais e os microciclos semanais.

Chegamos à conclusão de que a progressão trabalhada por etapas, facilitou o alto rendimento dos atletas, e de toda a equipe, onde os atletas obtiveram força, resistência e condicionamento da frequência cardiaca aperfeiçoada, e condicionamento físico melhorado.

Todo planejamento é fundamental para obter sucesso, seja ele para competir, para uso individual ou em grupo, treino tem que ser planejado.

Referência teórica

Livro “enciclopedia de musculação e força de Stoppani”- Acesso em 02 de novembro de 2026.

Livro “Manual de musculação: uma abordagem teorico-prática do treinamento de força” - Acesso em 28 de outubro de 2026.

Periodização -https://blog-overtimeathletes-com.translate.goog/agility-training-for-baseball-athletes/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt&_x_tr_pto=tc – Acesso em 02 de novembro de 2026

Beisebolhttps://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/beisebol.htm#google_vignette - Acesso em 10 de outubro de 2026.

Treino de beisebol-https://www-verywellfit-com.translate.goog/a-general-weight-training-program-for-baseball-3498745?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt&_x_tr_pto=sge