CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIVERSO BELO HORIZONTE
CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA
TREINAMENTO ESPORTIVO

BÁRBARA SOARES NOGUEIRA

SALTOS ORNAMENTAIS: PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO ESPORTIVO

BELO HORIZONTE
2026

BÁRBARA SOARES NOGUEIRA

SALTOS ORNAMENTAIS: PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO ESPORTO

Trabalho apresentado ao curso de Educação Física da instituição Centro Universitario Universo – Belo Horizonte
Prof. Leonardo Fernando de Jesus

BELO HORIZONTE
2026

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....

2 HISTÓRIA DOS SALTOS ORNAMENTAIS .....

3 REGRAS DOS SALTOS ORNAMENTAIS .....

4 ESTRUTURA DOS CICLOS DE TREINAMENTO .....

4.1Macrociclo .....

4.2 Mesociclo .....

4.3 Microciclo .....

4.4 Relação entre os três níveis .....

5 PERIODIZAÇÃO DE 4 ANOS .....

6 PERIODIZAÇÃO – SALTOS ORNAMENTAIS FEMININOS (TRAMPOLIM DE 3 METROS) .....

6.1 Microciclo de Incorporação (Introdução e Adaptação) .....

6.2 Microciclo de Choque (Sobrecarga e Desenvolvimento) .....

6.3 Microciclo Estabilizador .....

6.4 Microciclo Pré-Competitivo .....

6.5 Microciclo Ordinário .....

6.6 Microciclo de Recuperação .....

6.7 Microciclo Ordinário (Fase Competitiva) .....

6.8 Microciclo Competitivo (Fase de Competição) .....

CONSIDERAÇÕES FINAIS

REFERÊNCIAS

1 INTRODUÇÃO

O treinamento esportivo é um processo sistemático que busca aprimorar as capacidades físicas, técnicas e psicológicas dos atletas, por meio de estratégias planejadas que respeitam os princípios da individualidade biológica, da sobrecarga progressiva e da recuperação (BOMPA; BUZZICHELLI, 2023).

Nos saltos ornamentais, especialmente no trampolim de 3 metros, o desempenho depende da combinação de força, potência muscular, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e controle corporal. Por isso, o treinamento deve integrar a preparação física ao aperfeiçoamento técnico dos saltos e à preparação psicológica.

Uma das principais estratégias utilizadas é a periodização, que organiza o treinamento em etapas, distribuindo as cargas, os objetivos e os períodos de recuperação ao longo do ano. Essa organização permite acompanhar a evolução da atleta, corrigir dificuldades e direcionar a preparação para as competições.

Dessa forma, este projeto tem como objetivo elaborar um plano anual de treinamento para saltos ornamentais no trampolim de 3 metros, visando desenvolver as capacidades físicas específicas, aprimorar a técnica dos saltos e melhorar o desempenho esportivo da atleta.

2 HISTÓRIA DOS SALTOS ORNAMENTAIS

Os saltos ornamentais são uma modalidade esportiva aquática que combina movimentos acrobáticos, precisão técnica, controle corporal e estética durante a execução de saltos em direção à água. Embora existam registros de práticas semelhantes desde a Antiguidade, a modalidade começou a se desenvolver como esporte organizado na Europa, especialmente na Alemanha e na Suécia, a partir dos séculos XVIII e XIX, com a participação de ginastas que realizavam acrobacias antes de entrar na água.

No século XIX, os saltos ornamentais ganharam popularidade e passaram a contar com competições mais estruturadas. Em 1871, foi documentada uma competição em Londres, na qual uma ponte foi utilizada como plataforma para os saltos. Posteriormente, a modalidade se difundiu para outros países e passou por melhorias nas técnicas, nos equipamentos e nas regras competitivas.

A modalidade foi incluída nos Jogos Olímpicos de Saint Louis, nos Estados Unidos, em 1904, inicialmente com provas masculinas. Em 1912, nos Jogos Olímpicos de Estocolmo, as mulheres também passaram a competir. Ao longo dos anos, o esporte evoluiu e incorporou novas categorias, incluindo os saltos sincronizados, que estrearam no programa olímpico em Sydney, no ano 2000.

No Brasil, os saltos ornamentais começaram a ganhar espaço no início do século XX. A primeira competição nacional foi realizada em 1913, na Enseada de Botafogo, no Rio de Janeiro. O atleta Adolpho Wellisch foi o primeiro brasileiro a disputar a modalidade nos Jogos Olímpicos, durante a edição de Antuérpia, em 1920, contribuindo para a história do esporte no país.

Atualmente, as principais provas olímpicas são realizadas no trampolim de 3 metros e na plataforma de 10 metros, tanto individualmente quanto em duplas sincronizadas. Durante as competições, os atletas são avaliados pela execução dos movimentos, pela altura e pelo controle durante o voo, pela posição corporal e pela qualidade da entrada na água. Para alcançar bons resultados, é necessário desenvolver capacidades como força, potência muscular, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e orientação espacial. Essas exigências tornam os saltos ornamentais uma modalidade que depende de treinamento sistemático, aperfeiçoamento técnico e preparação física e psicológica.

Trampolim de 3 metros feminino

A prova feminina de saltos ornamentais no trampolim de 3 metros exige força, potência muscular, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e controle corporal. Durante a competição, a atleta realiza cinco saltos diferentes, que são avaliados por juízes de acordo com a execução técnica, a qualidade dos movimentos acrobáticos e a entrada na água. A pontuação considera também o grau de dificuldade de cada salto. Dessa forma, o desempenho depende tanto da preparação física quanto do domínio técnico e do controle psicológico da atleta, tornando essencial um planejamento de treinamento específico.

3 REGRAS DOS SALTOS ORNAMENTAIS

Principais regras

1.Altura do trampolim: a prova é realizada em um trampolim flexível situado a 3 metros da água.

2.Quantidade de saltos: na prova individual feminina, são realizados cinco saltos em cada fase da competição olímpica.

3.Grupos de saltos: os cinco saltos devem pertencer a cinco grupos diferentes: para frente, para trás, reverso, para dentro e com parafusos.

4.Não repetição: a atleta não pode repetir o mesmo salto dentro da série de cinco saltos de uma fase.

5.Avaliação dos juízes: cada salto recebe notas de 0 a 10, considerando a aproximação, a impulsão, a execução no ar e a entrada na água.

6.Cálculo da pontuação: na prova individual, sete juízes avaliam cada salto. As duas maiores e as duas menores notas são descartadas; as três restantes são somadas e multiplicadas pelo grau de dificuldade do salto.

7.Penalidades: erros técnicos e descumprimento das regras podem reduzir a pontuação ou, em situações previstas no regulamento, resultar em nota zero.

8.Classificação: nas provas individuais olímpicas, as 18 melhores atletas da eliminatória avançam à semifinal, e as 12 melhores da semifinal chegam à final. A pontuação recomeça em cada fase, e o resultado da final determina as medalhas.

4 ESTRUTURAS DOS CICLOS DE TREINAMENTO

Treinamento esportivo e periodização
O treinamento esportivo é um processo planejado e sistemático que tem como objetivo desenvolver e aperfeiçoar as capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas do atleta, visando melhorar seu desempenho nas competições. Para isso, são utilizados exercícios específicos, controle das cargas de treinamento, períodos de recuperação e avaliações constantes da evolução do atleta.

Nos saltos ornamentais, especialmente na prova feminina de trampolim de 3 metros, o treinamento deve desenvolver capacidades como força, potência muscular, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, orientação espacial e controle corporal. Essas capacidades são fundamentais para realizar uma boa impulsão no trampolim, executar os movimentos acrobáticos com precisão e entrar na água de maneira alinhada, com o mínimo possível de respingos.

A periodização do treinamento esportivo consiste na organização sistemática das atividades físicas e técnicas ao longo de determinado período, com o objetivo de melhorar o desempenho do atleta e prepará-lo para as competições. Essa organização pode ser dividida em macrociclo, mesociclo e microciclo, que apresentam diferentes durações e objetivos, mas trabalham de forma integrada.

4.1Macrociclo

O macrociclo corresponde ao planejamento mais amplo do treinamento, podendo compreender vários meses ou até um ano, conforme os objetivos e o calendário competitivo. Nele, são estabelecidas as metas gerais, os períodos de preparação, as competições prioritárias e os momentos de recuperação da atleta.

Nos saltos ornamentais femininos no trampolim de 3 metros, um macrociclo anual pode ter como objetivo preparar a atleta para uma seletiva olímpica, desenvolvendo progressivamente a força, a potência muscular, a flexibilidade, a coordenação motora e o aperfeiçoamento técnico dos saltos.

4.2 Mesociclo

O mesociclo é uma subdivisão do macrociclo, geralmente composta por algumas semanas de treinamento, organizada em torno de objetivos específicos. Nessa etapa, o treinador define quais capacidades físicas ou habilidades técnicas receberão maior atenção, ajustando o volume e a intensidade dos exercícios.

Na modalidade de saltos ornamentais, um mesociclo pode priorizar o desenvolvimento da força dos membros inferiores e da potência de impulsão. Outro pode concentrar-se no aperfeiçoamento dos movimentos acrobáticos, na orientação espacial e na qualidade da entrada na água.

4.3 Microciclo

O microciclo corresponde a uma unidade de planejamento de curta duração, geralmente de uma semana, na qual são distribuídas as sessões de treinamento, os exercícios, as intensidades e os períodos de recuperação.

Nos saltos ornamentais, o microciclo pode incluir sessões de preparação física, treinamento técnico no trampolim, exercícios de flexibilidade, estabilização do core e recuperação. A distribuição dessas atividades deve respeitar as necessidades individuais da atleta, evitando o excesso de carga e favorecendo a evolução técnica e física.

4.4 Relação entre os três níveis

O macrociclo, o mesociclo e o microciclo estão diretamente relacionados. O macrociclo estabelece os objetivos gerais da temporada; os mesociclos organizam etapas intermediárias para alcançar esses objetivos; e os microciclos distribuem as atividades que serão realizadas no dia a dia.

Dessa forma, a integração desses níveis permite estruturar o treinamento de maneira progressiva e individualizada, contribuindo para o desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas necessárias ao desempenho nos saltos ornamentais e para a preparação da atleta para as competições.

5 PERIODIZAÇÃO DE 4 ANOS

O ciclo olímpico corresponde ao planejamento de longo prazo realizado ao longo de quatro anos, com o objetivo de preparar a atleta para alcançar o melhor desempenho possível nas competições de alto rendimento. Nos saltos ornamentais femininos no trampolim de 3 metros, esse planejamento deve considerar o desenvolvimento da força, da potência muscular, da flexibilidade, da coordenação motora, do equilíbrio, da orientação espacial e do controle corporal durante a execução dos saltos.

A periodização deve respeitar a evolução individual da atleta, aumentando progressivamente a complexidade técnica e a exigência física, sem comprometer a recuperação e a segurança. O planejamento pode ser organizado da seguinte maneira:

1º ano — Desenvolvimento da base
O primeiro ano tem como objetivo construir uma base física e técnica sólida. São priorizados o fortalecimento dos membros inferiores e do core, a flexibilidade, a mobilidade articular, o equilíbrio e a coordenação motora.
Na parte técnica, a atleta aperfeiçoa a aproximação, a impulsão no trampolim, as posições corporais e os saltos básicos, com atenção especial à entrada na água.

2º ano — Desenvolvimento específico
Nesta etapa, o treinamento passa a priorizar o desenvolvimento da potência muscular, da velocidade de impulsão e do controle corporal durante os movimentos acrobáticos.
A atleta progride na execução de mortais e parafusos, conforme seu nível técnico, e começa a consolidar combinações de saltos com diferentes graus de dificuldade.

3º ano — Aperfeiçoamento competitivo
O terceiro ano busca aumentar a regularidade e a precisão dos saltos. A atleta aperfeiçoa uma série competitiva de cinco saltos de grupos diferentes, melhora a entrada na água e desenvolve maior controle emocional.
Também são realizadas competições preparatórias e avaliações técnicas para identificar falhas, acompanhar a evolução das notas e ajustar o planejamento.

4º ano — Preparação olímpica
O último ano é direcionado às competições prioritárias e aos processos classificatórios para os Jogos Olímpicos. O treinamento busca estabilizar a série competitiva, manter a qualidade técnica e evitar aumentos desnecessários da carga.
Próximo às competições principais, o volume de treinamento pode ser reduzido de forma planejada para favorecer a recuperação física e psicológica, preservando a intensidade e a precisão dos movimentos.

6 PERIODIZAÇÃO – SALTOS ORNAMENTAIS FEMININOS (TRAMPOLIM DE 3 METROS)

periodização para uma atleta de alto rendimento dos saltos ornamentais no trampolim de 3 metros deve ser organizada de maneira progressiva, considerando as exigências físicas, técnicas e psicológicas da modalidade. O treinamento deve desenvolver a potência dos membros inferiores, a força do core, a flexibilidade, a coordenação motora, o equilíbrio e o controle corporal durante as fases de impulsão, voo e entrada na água.

Além da preparação física, é fundamental o aperfeiçoamento técnico dos saltos, buscando maior altura, precisão, alinhamento corporal, controle das rotações e qualidade na entrada na água. A organização dos microciclos permite distribuir os estímulos de treinamento e os períodos de recuperação, preparando a atleta para alcançar seu melhor desempenho nas competições.

Os microciclos apresentados a seguir representam uma proposta ilustrativa de organização semanal para uma atleta de alto rendimento. As cargas e os exercícios devem ser ajustados de acordo com o nível técnico, a condição física e a resposta individual da atleta.

6.1 Microciclo de Incorporação (Introdução e Adaptação)

Objetivo fisiológico: promover a adaptação gradual do organismo às cargas de treinamento, reativando os sistemas neuromuscular e cardiorrespiratório. Nessa fase, busca-se desenvolver a mobilidade articular, a estabilidade do core, a força geral e a retomada dos fundamentos técnicos dos saltos ornamentais.
Dinâmica das variáveis: volume moderado e intensidade baixa a moderada, priorizando a qualidade dos movimentos, a execução correta dos fundamentos e a prevenção de lesões. Os exercícios devem ser realizados de maneira controlada, sem exigir esforços máximos.

Dia	**Treino manhã**	**Treino tarde**
Segunda	Treino técnico na piscina: aproximação, impulsão e entrada na água (60 min)	Musculação: adaptação anatômica e força geral (40 min)
Terça	Exercícios de mobilidade e flexibilidade (40 min) + fundamentos no trampolim (40 min)	Estabilização do core e equilíbrio (30 min)
Quarta	Treinamento de saltos básicos no trampolim de 3 m (60 min)	Exercícios de coordenação e controle corporal no solo (40 min)
Quinta	Natação leve e exercícios de recuperação ativa (30 min)	Descanso

Sexta	Treino técnico de impulsão e posicionamento corporal (60 min)	Musculação leve: membros inferiores e superiores (40 min)
Sábado	Exercícios educativos de saltos e flexibilidade (60 min)	Descanso
Domingo	Descanso	Descanso

6.2 Microciclo de Choque (Sobrecarga e Desenvolvimento)

Objetivo fisiológico: aumentar os estímulos de treinamento para promover adaptações neuromusculares, desenvolvimento da força explosiva e melhora da potência dos membros inferiores. Busca-se também ampliar a capacidade de execução de movimentos técnicos mais complexos, mantendo o controle corporal e a precisão dos saltos.
Dinâmica das variáveis: volume e intensidade elevados em relação ao microciclo de incorporação, com maior quantidade de exercícios específicos, treinamento de força e repetições técnicas. A sobrecarga deve ser aplicada de forma planejada, respeitando os intervalos de recuperação e os limites individuais da atleta.

Dia	**Treino manhã**	**Treino tarde**
Segunda	Treino de salto no trampolim com foco na impulsão e altura do salto (90 min)	Musculação: força de membros inferiores (agachamento, avanço e exercícios de potência) (50 min)
Terça	Ter Treinamento técnico de rotações e posições corporais no ar (90 min)	Flexibilidade, mobilidade e estabilização do core (40 min)
Quarta	Treino de saltos dos diferentes grupos, com acompanhamento técnico (90 min)	Pliometria e exercícios de potência de membros inferiores (40 min)
Quinta	Treinamento de força geral e estabilidade corporal (60 min)	Treino técnico de entrada na água (50 min)
Sexta	Simulação de séries de saltos, priorizando a execução e a precisão (90 min)	Musculação: membros superiores e core (40 min)

Sábado	Treinamento técnico de saltos com maior complexidade, respeitando a preparação da atleta (70 min)	Alongamento e recuperação muscular (30 min)
Domingo	Descanso	Descanso

6.3 Microciclo Estabilizador

O microciclo estabilizador tem como objetivo consolidar as adaptações físicas e técnicas desenvolvidas nos períodos anteriores de sobrecarga. Nessa etapa, busca-se manter os ganhos de força e potência, aprimorar a estabilidade corporal e melhorar a consistência da execução dos saltos.
A atleta realiza exercícios específicos para aperfeiçoar a impulsão, o controle das rotações, o alinhamento corporal e a entrada na água. A intensidade é moderada a elevada, porém com melhor distribuição das cargas, permitindo a assimilação dos estímulos anteriores e reduzindo o acúmulo excessivo de fadiga.

Dia	**Treino manhã**	**Treino tarde**
Segunda	Treinamento técnico no trampolim de 3m, com foco na impulsão e no controle corporal (80 min)	Musculação: manutenção da força de membros inferiores e core (40 min)
Terça	Treinamento de saltos dos grupos para frente e para trás (80 min)	Flexibilidade e mobilidade articular (40 min)
Quarta	Exercícios técnicos de rotações e posições grupada, carpada e estendida (80 min)	Estabilização do core e equilíbrio corporal (35 min)
Quinta	Treino de entrada na água e aperfeiçoamento da precisão dos movimentos (60 min)	Descanso
Sexta	Treinamento de potência e impulsão, com exercícios pliométricos controlados (40 min) e saltos técnicos (40 min)	Alongamento e recuperação muscular (30 min)
Sábado	Simulação parcial de série de saltos, com avaliação técnica (70 min)	Descanso

Domingo	Descanso	Descanso

6.4 Microciclo Pré-Competitivo

Objetivo: preparar a atleta para as condições da competição, aperfeiçoando a execução dos saltos que compõem sua série competitiva. Essa fase busca melhorar a precisão técnica, a estabilidade emocional e a confiança na realização dos movimentos, além de reduzir gradualmente a fadiga acumulada. Dinâmica das variáveis: redução progressiva do volume de treinamento, mantendo estímulos de intensidade moderada a elevada. O foco passa a ser a qualidade da execução, a simulação da competição e o refinamento dos detalhes técnicos.

Dia	**Treino manhã**	**Treino tarde**
Segunda	Treino técnico no trampolim de 3 m, com execução dos saltos da série competitiva (70 min)	Musculação leve: manutenção da força e estabilidade do core (30 min)
Terça	Simulação de sequência de saltos, com avaliação da execução e entrada na água (80 min)	Alongamento e exercícios respiratórios (30 min)
Quarta	Treinamento específico dos saltos que apresentam maior dificuldade técnica (60 min)	Análise de vídeos e correção dos movimentos (30 min)
Quinta	Qui Treino leve de impulsão e controle corporal no trampolim (45 min)	Descanso
Sexta	Ativação neuromuscular, mobilidade e execução de saltos com baixa quantidade de repetições (40 min)	Descanso
Sábado	Simulação competitiva da série de saltos, seguindo a organização da prova (60 min)	Recuperação e hidratação
Domingo	Descanso	Descanso

6.5 Microciclo Ordinário

Objetivo: manter o desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas da atleta,

promovendo adaptações contínuas e aperfeiçoando a execução dos saltos. Nessa etapa, busca-se melhorar a força explosiva, a flexibilidade, a coordenação motora e a precisão dos movimentos.
Dinâmica das variáveis: aplicação regular de estímulos de intensidade moderada a elevada, com alternância entre treinamentos técnicos, físicos e períodos de recuperação. O volume de treinamento é distribuído ao longo da semana para evitar fadiga excessiva e manter a qualidade dos movimentos.

Dia	**Treino manhã**	**Treino tarde**
Segunda	Treinamento técnico no trampolim de 3 m, com foco nos saltos dos diferentes grupos (80 min)	Musculação: força de membros inferiores e core (45 min)
Terça	Treinamento de impulsão, altura e controle das rotações (80 min)	Flexibilidade e mobilidade articular (40 min)
Quarta	Treinamento técnico de saltos com diferentes graus de dificuldade (80 min)	Pliometria e exercícios de potência (35 min)
Quinta	Treino de precisão na entrada da água e alinhamento corporal (60 min)	Natação leve e recuperação ativa (30 min)
Sexta	Simulação de parte da série competitiva (80 min)	Musculação: membros superiores e estabilização do core (40 min)
Sábado	Treinamento técnico com correção dos movimentos e análise de desempenho (60 min)	Alongamento e relaxamento muscular (30 min)
Domingo	Descanso	Descanso

6.6 Microciclo de Recuperação

Objetivo: reduzir a fadiga física e neuromuscular acumulada durante os períodos de treinamento mais intenso, favorecendo a recuperação muscular e articular. Essa etapa também permite preservar a qualidade técnica dos movimentos e preparar a atleta para novos estímulos de treinamento.
Dinâmica das variáveis: redução significativa do volume e da intensidade, priorizando atividades leves, mobilidade, flexibilidade e recuperação. Os exercícios técnicos devem ser realizados com menor quantidade de repetições e sem exigir esforços máximos.

Dia	Treino manhã	Treino tarde
Segunda	Natação leve e relaxamento muscular (30 min)	Mobilidade articular e alongamento suave (25 min)
Terça	Treinamento técnico leve no trampolim, com foco nos movimentos básicos (40 min)	Descanso
Quarta	Caminhada leve e exercícios de mobilidade (25 min)	Fisioterapia preventiva e recuperação muscular, quando indicada (30 min)
Quinta	Exercícios respiratórios, equilíbrio e consciência corporal (30 min)	Descanso
Sexta	Treinamento leve de flexibilidade e estabilização do core (30 min)	Descanso
Sábado	Natação regenerativa ou atividade leve de preferência da atleta (25 min)	Descanso
Domingo	Descanso	Descanso

6.7 Microciclo Ordinário (Fase Competitiva)

Objetivo: manter as adaptações físicas e técnicas alcançadas durante a preparação, garantindo estabilidade e consistência na execução dos saltos ao longo do período competitivo. Busca-se preservar a potência de impulsão, a flexibilidade, o controle corporal e a precisão na entrada na água.
Dinâmica das variáveis: volume moderado e intensidade controlada, com prioridade para os treinamentos específicos da modalidade. A musculação passa a ter caráter de manutenção, enquanto os exercícios técnicos são organizados de acordo com as exigências das próximas competições.

Dia	Treino manhã	Treino tarde
Segunda	Treinamento técnico no trampolim de 3 m, com foco na série competitiva (75 min)	Musculação de manutenção: força e estabilidade do core (35 min)
Terça	Execução dos saltos dos diferentes grupos, com atenção à precisão técnica (75 min)	Flexibilidade e mobilidade articular (35 min)

Quarta	Treinamento de saltos com maior grau de dificuldade (70 min)	Exercícios leves de potência e coordenação (30 min)
Quinta	Treinamento de entrada na água e correção de detalhes técnicos (60 min)	Recuperação ativa e alongamento (30 min)
Sexta	Simulação parcial da competição e avaliação dos saltos (70 min)	Análise de vídeos e preparação psicológica (30 min)
Sábado	Treinamento técnico leve, priorizando a qualidade da execução (50 min)	Descanso
Domingo	Descanso	Descanso

6.8 Microciclo Competitivo (Fase de Competição)

Objetivo: direcionar a preparação física, técnica e psicológica para que a atleta alcance seu melhor desempenho durante a competição oficial. Nessa fase, busca-se preservar a potência muscular, a precisão dos movimentos, a concentração e a confiança na execução da série de saltos.
Dinâmica das variáveis: redução do volume de treinamento, mantendo pequenas ativações de intensidade controlada para preservar a capacidade neuromuscular. O foco está na recuperação, na preparação mental, na familiarização com o ambiente competitivo e na execução segura e eficiente dos saltos.

Dia	**Treino manhã**	**Treino tarde**
Segunda	Treinamento técnico leve no trampolim de 3m (50 min)	Mobilidade, flexibilidade e ativação do core (25 min)
Terça	Reconhecimento da piscina e adaptação ao ambiente de competição (40 min)	Análise técnica dos saltos e preparação psicológica (30 min)
Quarta	Execução controlada de alguns saltos da série competitiva (45 min)	Alongamento leve e recuperação (25 min)
Quinta	Ativação neuromuscular e exercícios leves de impulsão (30 min)	Descanso

Sexta	Sex Treinamento breve de familiarização com o trampolim e preparação para a prova (25 min)	Descanso e preparação mental
Sábado	Competição oficial: prova feminina de saltos ornamentais no trampolim de 3 metros	Recuperação, hidratação e alimentação adequada
Domindo	Recuperação ativa leve, conforme a condição da atleta	Descanso

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento deste trabalho permitiu compreender a importância do planejamento e da periodização do treinamento esportivo para o alto rendimento nos saltos ornamentais, especificamente na prova feminina de trampolim de 3 metros. Por ser uma modalidade que exige elevado nível de precisão técnica, coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade, força e potência muscular, torna-se fundamental organizar os treinamentos de maneira planejada e progressiva, respeitando as necessidades e as capacidades individuais da atleta.

Ao longo do planejamento, foi possível observar que a preparação para uma competição de alto nível, como os Jogos Olímpicos, exige um trabalho contínuo, dividido em diferentes etapas. O ciclo olímpico de quatro anos permite desenvolver gradualmente as capacidades físicas e técnicas, partindo da construção de uma boa base até o aperfeiçoamento dos movimentos, a execução das séries competitivas e a preparação específica para o período de competição.

A organização dos microciclos de incorporação, choque, estabilização, pré-competitivo, ordinário, recuperação e competitivo demonstra como as cargas de treinamento podem ser distribuídas de acordo com os objetivos de cada fase. A divisão das sessões entre manhã e tarde também possibilita trabalhar diferentes aspectos da preparação da atleta, alternando atividades técnicas, físicas e momentos destinados à recuperação.

Dessa forma, conclui-se que uma periodização bem estruturada é essencial para melhorar o desempenho esportivo, favorecer a evolução técnica e física da atleta e reduzir os riscos de sobrecarga. Mais do que buscar resultados imediatos, o treinamento deve respeitar o tempo de adaptação, a recuperação e a individualidade biológica, contribuindo para que a atleta alcance seu melhor desempenho no momento mais importante da temporada.

REFERÊNCIAS

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

COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL (COB). Saltos ornamentais. Time Brasil. Disponível em: https://www.cob.org.br/time-brasil/esportes/saltos-ornamentais-1. Acesso em: 10 nov. 2026.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS (CBDA). Regras oficiais de saltos ornamentais: 2017-2021. Tradução de Fernando Telles Ribeiro; revisão e atualização de Ana Virgínia Ayres Barbosa. Disponível em: https://sge-aquaticos.bigmidia.com/_uploads/regras/RegrasOficiaisSaltosOrnamentais2017_2021.pdf. Acesso em: 10 nov. 2026.

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

RIBEIRO, Fernando Telles et al. Saltos ornamentais. In: ATLAS DO ESPORTE NO BRASIL. Centro Esportivo Virtual (CEV). Disponível em: https://www.cev.org.br/biblioteca/saltos-ornamentais-2/. Acesso em: 10 nov. 2026.

VIEIRA, Yves. Saltos ornamentais: o que é, regras, curiosidades e história. ge, 22 jul. 2024. Disponível em: https://ge.globo.com/olimpiadas/guia/2024/07/22/c-saltos-ornamentais-o-que-e-regras-curiosidades-e-historia.ghtml. Acesso em: 10 nov. 2026.