



PERIODIZAÇÃO

DO TREINO DE FORÇA

NOS DESPORTOS DE COMBATE



3 COISAS **FUNDAMENTAIS** **PARA PERIODIZAR** **A FORÇA** **NOS DESPORTOS DE COMBATE**

1. QUANTO TEMPO FALTA ATÉ À COMPETIÇÃO?

A duração da preparação determina as **adaptações** que podes desenvolver.

Não se programa da mesma forma um atleta com **16 semanas** ou apenas **3 semanas** até competir.

1. QUANTO TEMPO FALTA ATÉ À COMPETIÇÃO?

PERIODIZAÇÃO POR BLOCO

A periodização por bloco organiza o treino em fases distintas, cada uma com um foco específico, de forma sequencial.

BLOCOS DE TREINO



1. QUANTO TEMPO FALTA ATÉ À COMPETIÇÃO?

PERIODIZAÇÃO POR BLOCO

EXEMPLO 1 | CICLO DE 7 SEMANAS (3/2/2)



EXEMPLO 2 | CICLO DE 10 SEMANAS (4/4/2)



**QUANTO MENOR O TEMPO DE PREPARAÇÃO
MENORES AS ADAPTAÇÕES!**

2. QUAIS SÃO OS EXERCÍCIOS MAIS ESPECÍFICOS PARA A TUA MODALIDADE?

O treino deve respeitar as exigências **biomecânicas** e **fisiológicas** da modalidade.

Um **boxeador**, um **judoca** e um praticante de **MMA** não precisam exatamente dos mesmos exercícios.

2. QUAIS SÃO OS EXERCÍCIOS MAIS ESPECÍFICOS PARA A TUA MODALIDADE?

ESPECIFICIDADE PARA POTÊNCIA E FORÇA EXPLOSIVA

No desenvolvimento da potência e da força explosiva, **quanto maior for a especificidade do treino**, maior será a transferência para o gesto competitivo.

Combina exercícios de força com ações que reproduzem as **exigências específicas** da tua modalidade.

EXEMPLO: BOXE



SUPINO

+



LANÇAMENTO
DE BOLA MEDICINAL

→ TRANSFERÊNCIA PARA GOLPES
RÁPIDOS E EXPLOSIVOS

EXEMPLO: JUDO



REMADA

+



PROJEÇÕES

→ TRANSFERÊNCIA PARA
PROJEÇÕES MAIS EXPLOSIVAS

3. COMO VAIS AVALIAR O PROGRESSO?

Sem avaliação, não sabes se o treino está a resultar.

Utiliza testes de **força**, **potência**, **velocidade** ou **desempenho** específicos da modalidade para ajustar a programação.

3. COMO VAIS AVALIAR O PROGRESSO?

EXEMPLOS DE MÉTODOS PRÁTICOS

FORÇA MÁXIMA



1RM SUPINO



1RM AGACHAMENTO

POTÊNCIA



SALTO EM
COMPRIMENTO



LANÇAMENTO DA
BOLA MEDICINAL

EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO



PLATAFORMAS
DE FORÇA



DINAMÔMETRO



ACELERÔMETRO



SOFTWARE DE ANÁLISE



COMBAT SPORTS ACADEMY
SEGUE-NOS PARA MAIS DICAS