

**Período de Transição:** tem como objectivo principal proporcionar aos atletas algum descanso entre dois macrociclos. Não se trata de uma suspensão do processo de treino, mas antes um período para evitar o efeito acumulativo do treino em *overtraining*, devendo ser criadas condições de manutenção de um determinado nível de treino, uma vez que com descanso activo é impossível manter o nível de treino num ponto ideal, mas pode manter-se de tal modo que permita iniciar um novo ciclo de treino com posições de partida mais elevadas que as anteriores. Em suma e segundo Abrantes (2006), este período deve ser utilizado para manter a actividade física regular com uma diminuição da carga de treino como já foi referido anteriormente, devendo-se quebrar as rotinas de treino praticando desportos diferentes, aproveitar para melhorar a flexibilidade e tratar de lesões, analisar a época anterior e preparar a seguinte, por fim manter uma alimentação saudável.

Dependendo de cada desporto e das respectivas características do calendário de competições, etc., destacam-se os ciclos anuais e os ciclos semestrais. Abrantes (2006) esquematiza na imagem seguinte a periodização simples (ciclo anual) e a periodização dupla (ciclo semestral). De realçar e segundo Barbabti & Filho (s/d), também que existe a periodização tripla que é usada em jovens atletas em formação e que não têm uma estrutura rígida de treino.

Periodização Simples													
Meses	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	
Competições								xxx	xxx	XXX	XXX	XX	
Períodos	Tran.	Preparatório						Competitivo					
Etapas	Tran.	Geral				Específica		Pré-Comp		Competitiva			

Periodização Dupla													
Meses	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	
Competições					xxx	XX	XX		xxx	XX	XX	XX	
Períodos	Tran.	Preparatório			Competitivo		Tran.	Preparatório			Competitivo		
Etapas	Tran.	Geral		Esp.	P.C.	Comp	Tran.	Esp.	P.C.	Competitiva			

**Período Transitório:** O principal objectivo do Período Transitório é proporcionar aos atletas algum descanso entre dois macrociclos, de forma a permitir-lhes recuperar, em termos físicos, psicológicos e emocionais, toda a fadiga acumulada ao longo de uma ou duas vezes ao longo de uma época, consoante o treinador opte pela periodização simples ou pela dupla periodização.

Este Período de Transição acontece em todas as modalidades desportivas, em todos os escalões etários e em todos os níveis competitivos. Quando por alguma razão um atleta não cumpre um tempo mínimo de descanso, toda a época seguinte pode ficar comprometida, aumentando consideravelmente o perigo de lesões provocadas pelo excesso de fadiga.

Durante este período os atletas devem continuar a praticar desporto, experimentando as mais diversas modalidades e terem cuidado com a sua alimentação, de forma a iniciarem o macrociclo seguinte em boas condições.

Exemplo do planeamento de um macrociclo anual de treino para escalões jovens



- **MESOCICLO/PERÍODO PREPARATÓRIO**
  - Tem como objectivo o desenvolvimento/evolução da forma relacionada com o Modelo de Jogo Adoptado.
- **MESOCICLO/PERÍODO COMPETITIVO (I e II)**
  - Tem como objectivo uma dialéctica entre desenvolvimento/evolução e manutenção da forma relacionada com o Modelo de Jogo Adoptado.
- **MESOCICLO/PERÍODO TRANSITÓRIO**
  - Os meses de Julho e Agosto devem ser considerados de **Repouso Activo** para desintoxicar o atleta de todo o trabalho e tensões por que passou.

# Período Transitório

**“Descanso ativo”**

**Recuperação física e mental  
dos atletas às cargas de treino**

# PERIODIZAÇÃO SIMPLES

