

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL
COORDENAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

MARCÍLIO BARBOSA COUTINHO

PERIODIZAÇÃO TÁTICA: SISTEMÁTICA DE TREINAMENTO NAS EQUIPES DE
FUTEBOL

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2018.1

PERIODIZAÇÃO TÁTICA: SISTEMÁTICA DE TREINAMENTO NAS EQUIPES DE FUTEBOL

MARCÍLIO BABOSA COUTINHO*

Me. PRISCILA MARIA DA CRUZ ANDRADE**

RESUMO

Ao tomar o futebol como um esporte de tamanha popularidade e que incorpora em sua execução uma disposição tática fundamental sempre carregada de complexidade e variabilidade, se torna essencial uma discussão a respeito das implicações teóricas e metodológicas que o plano tático impõe ao jogo. Partindo do princípio que as partes físicas e fisiológicas devem ser complementares no sentido de dar suporte ao quesito tático, percebe-se que ao longo do tempo essa máxima vem sendo desfigurada dando lugar a uma metodologia reducionista, que cada vez mais distingue e isola os treinamentos em táticos, técnicos e físicos. Este estudo é uma revisão bibliográfica da literatura, a pesquisa foi desenvolvida através de livros e busca de artigos científicos. Este estudo teve como objetivo descrever a importância da periodização tática na programação do modelo de jogo de futebol, os resultados sugerem que o desenvolvimento da periodização tática propõe o trabalho tático em primeiro plano do treinamento no futebol, adequando os treinamentos de uma equipe às opções táticas determinadas.

Palavras-Chaves: Futebol, Periodização Tática, Treinamento.

ABSTRACT

By taking football as a sport of such popularity and incorporating in its execution a fundamental tactical disposition always loaded with complexity and variability, a discussion about the theoretical and methodological implications of the tactical plan on the game becomes essential. Assuming that the physical and physiological parts must be complementary in order to support the tactical aspect, it is perceived that over time this maxim has been disfigured giving rise to a reductionist methodology, which increasingly distinguishes and isolates the trainings Tactical, technical and physical. Contrary to this process, the development of tactical periodization proposes tactical work in the foreground of soccer training, adapting the training of a team to the determined tactical options. In this sense, this work aims to understand the methodological concepts that the tactical periodization proposes, besides conceptualizing the macro dimensions of soccer, its tactical principles to propose the tactical periodization as methodology in the training.

Key-Words: Soccer, Tactical Teriodiozation, Training.

* Marcílio Barbosa Coutinho, empresalucca@outlook.com

** Me. Priscila Maria da Cruz Andrade, priscilandrade.facol@outlook.com

1 INTRODUÇÃO

O futebol possui a característica marcante de causar emoção extrema aos seus seguidores, fazendo o coração pulsar mais forte a cada jogada, na qual, será desenvolvido através de diversas formas, para o bem-estar físico, diversão ou profissionalmente. (CHELLES, 2016). Uma das grandes mudanças na forma de jogar futebol aconteceram graças à evolução dos métodos de preparação física, ela foi a grande responsável pelo aumento da velocidade das ações durante as partidas de futebol (DE ROSE JUNIOR, 2013).

O estudo explorou um tema de suma importância para o esporte, conhecida como periodização tática, na qual, de maneira genérica, é objetivar mais o foco nas sessões de treino acerca da sua forma tática, com ênfase de estruturar a equipe nos seus moldes sistemáticos, minimizando a parte física (SILVA, 2008).

Pode-se afirmar que, em razão da competitividade e dos números de jogos, os técnicos apostam em sua organização na pré-temporada no estilo incisivo da preparação física dos atletas, pois, poderiam proporcionar maior rendimento em campo. Esta forma se estabelece em treinamento voltados para corridas, resistências dos músculos da parte inferior do corpo na maximização “gás” do atleta, o tempo máximo para aguentar uma longa partida de futebol.

Desta forma, a periodização tática vai surgir como um modelo elaborado pela vanguarda deste esporte, em que terá como base os princípios da conjuntura estrutural do time, na qual, terá o papel de adequar as ações do jogo de acordo com as limitações de cada atleta. Desta forma, segundo Pivetti (2012) a periodização tática é uma geração metodológica que serve na evolução de um padrão de jogo. A composição de padrão de jogo, é ordenada pelo procedimento de treinamento.

Segundo Mourinho (2006), defensor fiel da periodização tática, expõe e deixa claro que nas semanas preliminares tem que trabalhar de maneira ordenada, a todo momento com o a finalidade de construir e levantar o funcionamento do coletivo. Os cuidados físicos, técnicos e psicológicos, ocorrem pela especificidade do modelo de treinamento.

Holisticamente, Mourinho acredita que nas situações táticas do jogo, é necessário haver uma estruturação tática sólida, pois é através dela que o atleta poderá desenvolver sua técnica e habilidade em prol do coletivo. Com isso, o técnico ainda frisa que a qualidade física não é tão importante no desenvolvimento desportivo, pois, a organização e talento são os alicerces para um modelo de jogo, na qual os problemas podem aparecer, mas, em regra, não pela qualidade física (OLIVEIRA et al., 2006).

Essa pesquisa vem com o objetivo de descrever a importância da periodização tática na programação de modelo de jogo de futebol, averiguar as atuações no futebol moderno, investigar as semelhanças entre a periodização tática e física, explorar a periodização tática para alcançar os objetivos coletivos mais rápidos.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Dimensão Física

Um das grandes mudanças na forma de jogar futebol aconteceram graças à evolução dos métodos de preparação física, ela foi a grande responsável pelo aumento da velocidade das ações durante partidas de futebol (DE ROSE JUNIOR, 2013).

Segundo Rose Junior (2013), pesquisas realizadas na observação e análise das partidas e o estudo do comportamento motor permitiu identificar quais capacidades motoras predominam e a fonte de energia que é disponibilizada para as ações musculares no jogo de futebol.

A esse processo de aperfeiçoamento do atleta para melhorar seu desempenho no campo de jogo, dar-se o nome de preparação física específica. Um de seus objetivos principais visa dar ao jogador as melhores possibilidades de executar os gestos técnicos, as decisões táticas, as situações de jogo e contribuir para uma rápida recuperação após a prática competitiva (DE ROSE JUNIOR, 2013).

Para Rose Junior (2013), além de específica, para a modalidade, a preparação física deve ser personalizada, pois cada jogador acumula potencialidades e deficiências relacionadas com sua herança genética e com suas experiências adquiridas ao longo da vida.

2.2 Dimensão Tática

O conceito de tática está associado à ação dos atletas durante o jogo. O procedimento onde todas as rendimentos técnicos, físicos, teóricos, psicológicos e cognitivos, para fornecer

uma saída rápida para todas as ocorrências imprevistas e variantes que são criadas em acontecimentos de contradição (DE ROSE JUNIOR, 2013, p. 136).

Cabe então durante o treinamento, ao treinador trazer situações para que os jogadores encontrem situações criativas para determinada ação do jogo, para que assim a equipe esteja preparada para ações de tática individual e coletiva.

Todos os elementos que caracterizam tais ações são usados para resolver os problemas de defesa e ataque do jogo de futebol. Segundo Riera (1995, APUD ROSE JUNIOR, 2013, p. 136) “a tática é a utilização inteligente da técnica”. Ou seja, para determinada situação defensiva ou ofensiva no jogo de futebol, existem várias alternativas técnicas, mas o que faz a diferença são a velocidade e o acerto na escolha da solução.

Dentro do jogo de futebol existem os princípios táticos que devem ser respeitados durante o treinamento. Para Friselli e Mantovani (1999), os princípios táticos, ofensivos e defensivos, permitem ao jogador conhecer os conceitos básicos do jogo.

Os princípios defensivos, segundo Sans-Torrelles e Frattarola-Alcaraz (2000), permitem trabalhar em equipe, tendo como objetivo o retardo do jogo, o equilíbrio, a concentração e a recuperação da bola.

São cinco os princípios defensivos, dentre eles: o retardo, equilíbrio, recuperação, concentração e controle. (SANS-TORRELES; FRATTAROLA-ALCARAZ, 2000).

Os princípios ofensivos, segundo Sans-Torrelles e Frattarola-Alcaraz (2000), permitem o trabalho em equipe para manter o controle da bola, assim como a mobilidade, a penetração e a improvisação durante a posse da bola. Seu objetivo final é levar a bola ao gol da equipe adversária.

Assim como os princípios defensivos, também são cinco os princípios ofensivos. São eles: controle da bola, amplitude, mobilidade, penetração e improvisação (SANS-TORRELES; FRATTAROLA-ALCARAZ, 2000).

Para Santos Filhos (2002), ações táticas são comportamentos motores que ocorrem durante o jogo, envolvendo situações individuais e coletivas em equipe (até quatro jogadores).

Corroborando com isso Falkowski (1979), ainda afirma que essas ações podem ser ofensivas e defensivas.

As ações táticas defensivas são todas as ações motoras que realizam os jogadores da equipe que não tem a posse da bola, com objetivo de recuperar e evitar o avanço do time adversário (ARRUDA; BOLAÑOS, 2010).

São ações defensivas: pressão, retranca, cobertura, permuta, temporização, desarme, carga, antecipação, interceptação e redução do espaço (FALKOWSKI, 1979).

Na visão de Falkowski (1979), essas ações devem ser desenvolvidas de forma racional para evitar os espaços livres de marcação ou de algumas possíveis trajetórias de lançamentos.

Para Falkowski (1979), ações táticas ofensivas têm como objetivo manter a posse da bola, fazendo avançar até a linha de meta da equipe adversária à procura do gol.

São ações ofensivas: parede, apoio, desmarque, contra-ataque, desdobramento, criação de espaços livres, troca de ritmo, virada de jogo (FALKOWSKI, 1979).

Para desenvolver os jogadores, tendo a componente tática como núcleo diretor do processo de periodização, a periodização tática se sustenta em três princípios metodológicos fundamentais para o seu desenvolvimento: Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade, Princípio das Propensões e Princípio da Progressão Complexa (BORGES et al., 2014).

Assim, a organização do morfociclo tem a pretensão de assegurar o ideal trabalho muscular, nas diferentes unidades de treino sem descontextualizá-lo das tomadas de decisões necessárias na aquisição dos princípios segundo o modelo de jogo (PIVETTI, 2012, p. 53).

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa foi caracterizada como um estudo de revisão bibliográfica considerada como o início de uma investigação que requer do pesquisador junção de provas adquiridas no decorrer da mesma. Desenvolvida através de livros e busca em artigos científicos na base de dados livre SciELO..

Desta forma, o trabalho trouxe as interpretações feitas através do conhecimento adquirido em prol da melhor metodologia e nos aparatos acerca da periodização tática. O estudo teve uma grande base através do doutrinador Pivette, no seu livro *Periodização Tática: O Futebol Arte alicerçado em critérios*, que mostrou a sua forma precisa para compreender sobre essa temática de jogo, que trouxeram inúmeros avanços para o futebol.

A construção do estudo deu-se através da utilização de livros que enquadram o futebol nas modalidades esportivas coletivas, que rompem mitos com relação ao treinamento utilizado pela maioria das equipes do futebol mundial, tendo a vertente física como carro

chefe, e livros que explanem a metodologia da periodização tática, para que se conheça seu conceito, princípios e aplicabilidade.

O estudo também utilizou como base autores como: ARRUDA e BOLAÑOS, BAYER, HERNANDEZ MORENO, MENDONÇA, OLIVEIRA, PIVETTI, ROSE JUNIOR, por ser referência no tema em questão. Para o levantamento dos outros dados utilizou-se as palavras chave: “Futebol”, “Periodização Tática”, “Treinamento no Futebol”, com cruzamento entre elas, na base de dados eletrônica Scielo. Foram encontrados 1 artigo, 8 livros relacionado a periodização de treinamento no futebol.

A partir da leitura, foi possível compreender e assim construir resumos e fichamentos, na qual, foram desenvolvidos através da problemática exposta, em que buscou obter o máximo de conhecimento acerca do assunto.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quando se fala em treinamento no futebol existem diversas preocupações que norteiam o trabalho no dia-a-dia de uma equipe. Estas nada mais são que mitos que imperam como verdades no mundo futebolístico, e de fato há a necessidade de rompermos essas barreiras, pois as mesmas fogem da realidade conceitual da modalidade.

O futebol por ser uma modalidade essencialmente tática, então, porque está sempre preocupado de forma enfática com a dimensão física nos treinamentos? Por exemplo, por que nos períodos de pré-temporada insistir em treinos físicos, longos períodos de corrida contínua, muitas vezes até em espaços que não é específico do futebol, como praia. Treino intervalado, treino em circuito, por estação. Esse tipo de treinamento paira a maioria dos clubes de futebol, principalmente nos períodos pré-competitivo. Segundo Mourinho em entrevista à Oliveira (2006), as prioridades nesse período pré-competitivo deveriam ser outras, o importante para um grupo é ter um padrão de jogo, uma agregação de conceitos que deem arrumação à equipe. No período pré-competitivo sempre trabalhar de maneira organizacional para elevar o funcionamento coletivo. Os cuidados técnicos, físicos e psicológicos vem como resultante da particularidade do modelo de treinamento (OLIVEIRA et al., 2006, p. 93 e 94).

Seria mais interessante que desde o primeiro dia de treino, já no período pré-competitivo, os treinamentos fossem voltados para a construção do modelo de jogo desejado para a equipe. Não há necessidade de se preocupar com outra coisa que não seja tática, pois a

técnica e o físico surgirão por consequência dos problemas táticos transcorrido nos treinamentos (OLIVEIRA et al., 2006).

Devido o alto grau de imprevisibilidade que ronda o jogo de futebol, seria ideal que as equipes sejam preparadas taticamente, pois mesmo o treino sendo de ordem tática, as capacidades físicas, a qualidade técnica, vão ser trabalhadas e otimizadas, e ainda dentro da forma de jogar que se deseja para a equipe.

(OLIVEIRA et al., 2006).

A partir da sua percepção, pode-se dizer que o técnico terá a função de criar a metodologia de treinamento distribuindo as sessões cronológica tática. Com isso, poderá moldar um método de equipe cuja vontade tem que ser igual a todos os atletas, isto é, a forma deverá ter caráter coletivo (SILVA, 2008).

Sendo assim, este modelo busca estabelecer um processo prático de aprendizagem, pelo qual, desenvolverá a capacidade coletiva do atleta. Com isso, a sua essência acerca da técnica será maximizada rapidamente (BORGES, 2014).

Segundo Pivetti (2012), alguns doutrinadores conceituam a periodização tática como uma metodologia que treina sempre com bola, porém, na periodização tática, treina-se, sim, com bola, mas no sentido do que se deseja fazer em função desta nos vários momentos em que o jogo acontece. No que se refere a parte física, Pivetti (2012) introduz que a questão física é uma das temáticas em preocupação, já que sem ela o jogo não existe, todavia, a importância que se dá à parte física é contextualizada na dimensão tática.

Outra forma equivocada de ver a periodização tática é dizer que a mesma é a “metodologia dos jogos reduzidos” ou dizer que “o físico não existe”. Para Pivetti (2012), se tem uma diferença explícita em reduzir sem empobrecer, pois não se trata apenas em fazer jogos reduzidos por fazer, tem que fazê-lo dentro de uma perspectiva que abranja o modelo de jogo utilizado e ainda o levando para uma realidade situacional do jogo de futebol.

Outra inverdade que se alastra no mundo futebolístico é com relação à forma física, onde a mesma é vista como de suma importância para o desempenho de uma equipe. Mourinho em entrevista à Oliveira (2006) fala que o físico não é tão significativo na dimensão do esporte, sem arrumação e inteligência no aproveitamento de um padrão de jogo, as dificuldades distintas, e tem pouco haver com a parte física (OLIVEIRA et al., 2006, p. 97 e 98).

Muitos treinadores veem na falta de um “bom” condicionamento físico a desculpa para justificar uma derrota ou um resultado inesperado. Frase, como essa “se a parte física não está bem, de nada vale à tática ou a técnica”, é bastante comum ser ouvida no mundo futebolístico. Porém se a maioria dos treinadores utilizasse o tempo que tem, para trabalhar seu modelo de jogo, não haveria espaços para justificar erros indevidos. Quando uma equipe está desorganizada taticamente os erros ficam em evidencia, aí sim, numa equipe mal organizada os jogadores vão precisar correr mais, desgastando-se mais, mas, o problema está longe de ser a componente física da equipe (OLIVEIRA et al., 2006).

Seguindo estas mesmas ideias, onde a “obsessão” pela dimensão física fica no topo da pirâmide eis que surge mais um mito a ser rompido, o dos picos de forma, nas pausas do campeonato.

O que se faz em muitos clubes de futebol durante uma pausa no campeonato, é a procura por um pico de forma para os jogos que estão por vir, ou aqueles tidos como mais importantes para a temporada. Isso traz de volta à lógica do período preparatório, aumento do volume de trabalho físico, a fim de sustentar os jogos que advêm nos últimos meses de competição. Muitos desses utilizam essas pausas para fazerem complementos físicos. Para Mourinho (2006), a base do rendimento individual e coletivo está na organização do jogo, não quer que o grupo venha oscilar durante o período de competição, e que mantenha sempre o nível de rendimento alto (OLIVEIRA et al., 2006, p. 100).

A preocupação nessas pausas de campeonato deveria ser em manter o nível de desempenho da equipe, a forma de jogar, aquela que foi ou que deveria ter sido planejada para a temporada. E isso se consegue construindo uma dinâmica semanal de treinos e mantê-la do primeiro dia até o último da temporada.

O futebol possui suas macro dimensões, física, técnica e tática. Portanto, diante da dimensão tática temos os princípios táticos ofensivos e defensivos, que ajudam ao jogador conhecer os conceitos básicos do jogo. Dentro desses princípios existem as ações táticas que são os comportamentos motores que ocorrem durante o jogo de futebol, podendo ser eles de ação individual ou coletiva.

Por mais “fantástico” que seja o jogo de futebol, um fenômeno complexo, dotado de alta imprevisibilidade, ainda existe aqueles que querem empobrecê-lo.

Existem várias metodologias de treino que podem levar de forma igual ao sucesso desportivo, mas muitas delas são de um pensamento convencional, reduz o fenômeno futebol a apenas dimensão física, por exemplo, ou separa os treinos em físico, técnico e tático. Onde

na verdade o futebol é uma modalidade essencialmente tática e as dimensões físicas e técnicas surgem para resolver as situações do jogo, por mais que a alternativa para resolver uma situação tática seja um gesto técnico, ou um pique de 50 metros, o que vai fazer a diferença são a velocidade e o acerto na escolha da solução certa para determinado problema do jogo.

Hoje ainda se vê na maioria dos clubes de futebol mundial principalmente nos períodos de pré-temporada, insistir em treinos de ordem física, corrida contínua, treinos em espaços não específicos do futebol, como praia, treinos intervalados, entre outros.

Onde a prioridade tanto nos períodos pré-competitivos como ao longo do ano deveriam e devem ser em busca de um jogar que se pretende para o decorrer do ano competitivo. Todo treinamento deve ser voltado para a construção de um modelo de jogo.

Mesmo que o treino seja de ordem tática, não significa o abandono das dimensões físicas e técnicas, porém a atenção que se dá a essas duas últimas é contextualizada dentro da dimensão tática.

Na contramão de tudo isso, onde a “obsessão” pela dimensão física, ou pelo empobrecimento do complexo futebol, fica no topo da pirâmide, surge a periodização tática.

A mesma surgiu justamente para que as seções de treino dessem mais ênfase à dimensão tática. O treinador determina qual a forma de jogar da equipe e os treinamentos ficam atrelados a esse modelo de jogo. Para isso é necessário que o treinador seja conhecedor dos princípios, das ações jogo e etc.

A periodização tática é uma metodologia que rompe com o convencional, possui princípios próprios, que são os pilares dessa metodologia, o princípio da alternância horizontal em especificidade, o princípio da progressão complexa e o princípio das propensões. Ambos devem ser considerados em interação permanente durante os treinamentos.

A aplicação da periodização tática se dá por meio de um morfociclo padrão, o planejamento das unidades de treino tem como base o jogo anterior e o que está por vir, estando sempre atento aos padrões de contração muscular de cada dia, tensão da contração muscular, duração da contração muscular e velocidade de contração muscular, ainda, o morfociclo deve contemplar durante a semana de treinamentos a recuperação e o esforço do desempenho. Usar a metodologia da periodização tática não remete ao treinador a garantia de resultados, pois a imprevisibilidade do jogo de futebol sobrepõe-se neste contexto. Porém, a garantia será de uma equipe com vasta organização tática dentro do terreno de jogo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da pesquisa realizada foi possível constatar que a periodização tática no período pré-competitivo importante para a construção de modelo de jogo de uma equipe por oferecer melhorias no desempenho coletivo, com esse modelo de treinamento traz situações para que os jogadores encontrem lances determinados de ações dos jogos, para que assim a equipe esteja preparada para ações de tática individual e coletiva para obter resultados positivos.

Porém, é necessária novas pesquisas para maior conhecimento e continuação desta, percebemos que ainda restam muitas outras questões a serem exploradas e aprofundadas.

REFERÊNCIAS

ARRUDA, M. de; BOLAÑOS, M. A. C. **Treinamento para Jovens Futebolistas**. São Paulo: Phorte, 2010.

BORGES, P. H. et al. **Contribuições da periodização tática para o desenvolvimento de uma identidade coletiva em equipes de futebol**. 2014. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Paulo_Borges10/publication/270396095_Contribuicoes_da_Periodizacao_Tatica_para_o_desenvolvimento_de_uma_identidade_coletiva_em_equipes_de_futebol/links/54a9d7630cf256bf8bb9607a/Contribuicoes-da-Periodizacao-Tatica-para-o-desenvolvimento-de-uma-identidade-coletiva-em-equipes-de-futebol.pdf>. Acesso em: 11 de nov. 2017.

FALKOWSKI, M. M. **Técnicas y Sistemas de juego. La táctica ofensiva individual**. Volume 1. Madrid: Librería Deportiva Estebans Sanz, 1979.

FRISELLI, A.; MANTOVANI, M. **Futebol: teoria e prática**. São Paulo: Phorte, 1999.

OLIVEIRA, B. et al. **Mourinho Porquê Tantas Vitórias?** Lisboa: Gravida, 2006.

PIVETTI, B. **Periodização Tática: O futebol-arte alicerçado em critérios**. São Paulo: Phorte, 2012.

ROSE JUNIOR, D. de. **Modalidades Esportivas Coletivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

SANS TORRELLES, A.; FRATTAROLA, C. **Entrenamiento en el Fútbol Base. Programa de Aplicación Técnica – 1er Nivel-(AT-1)**. España: Paidotribo, 2000.

SILVA, M. **O desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática**. Pontevedra: MCsports, 2008. Disponível em: <<https://pt.slideshare.net/valeriyfomenkov/o-desenvolvimento-do-jogar-segundo-a-periodizacao-tctica>>. Acesso em: 14 de nov. 2017.