

---

# Colóquio – O Treino de Futebol

---

30 de Janeiro 2006

## Periodização do Treino no Futebol

João Aroso

# Periodizar...

---

**Modelo Teórico**



**Desenvolvimento do processo de treino no tempo**



**Estrutura e organização do treino**

**Metodologia do treino**

**A periodização do treino tem vindo a sofrer alterações ao longo dos tempos...**

# Periodização Convencional

---

(Modelos tradicionais - Matveiev, etc)

- **Colonização dos Desportos Colectivos pelas Teorias dos Desportos Individuais**
  - Enraização de conceitos até hoje (Pré-época como base de todo o P.Competitivo, “picos de forma”, etc.)
- **“Forma” vista numa dimensão física**
- **“Carga”**
- **Binómio Volume x Intensidade**
- **Divisão em “factores” físicos, técnicos, tácticos e psicológicos.**

# Periodização Convencional

---

## Tradicionalmente...

- Pré-épocas que visavam o desenvolvimento da condição física, s/ respeitar P. Progressividade
- Praia e pinhal
- Treino técnico-tático – “Peladas” e “Treinos de Conjunto”
- Paragens de campeonato para “recarregar baterias”

---

## (Modelos contemporâneos – Seiru'lo e Bompa)

- Evolução pela maior adequação à especificidade das modalidades colectivas
- Mas... vazio de modelos de periodização aplicados ao futebol

# Outras tendências...

---

Países do norte da Europa  
e América do Norte



- Valorização do jogo do ponto de vista energético-funcional
- Caracterização do esforço do futebolista

Países latino-americanos



- Valorização do treino “integrado”

- Futebol – um jogo de natureza essencialmente tática (Garganta e Pinto, 1994)
- Não valorização desta dimensão do jogo, a não ser em abstracto (Frade, 2003)

**Emerge uma nova orientação**

**PERIODIZAÇÃO TÁCTICA**

(Vítor Frade)

# Periodização Tática

---

Um modelo de periodização...

ou uma orientação conceito-metodológica?

- **Recusa a divisão da época em períodos (única estrutura é o microciclo)**
- **Organização no tempo da transmissão dos princípios e sub-princípios subjacentes a uma forma de jogar concreta**

«O problema é entender o jogo. Depois de se entender o jogo, é necessário que se entendam os vários jogos (i.e., as várias formas de jogar). Só depois o objecto de preocupação passa a ser o “nosso” jogo» (Frade, 2003)

# Periodização Tática

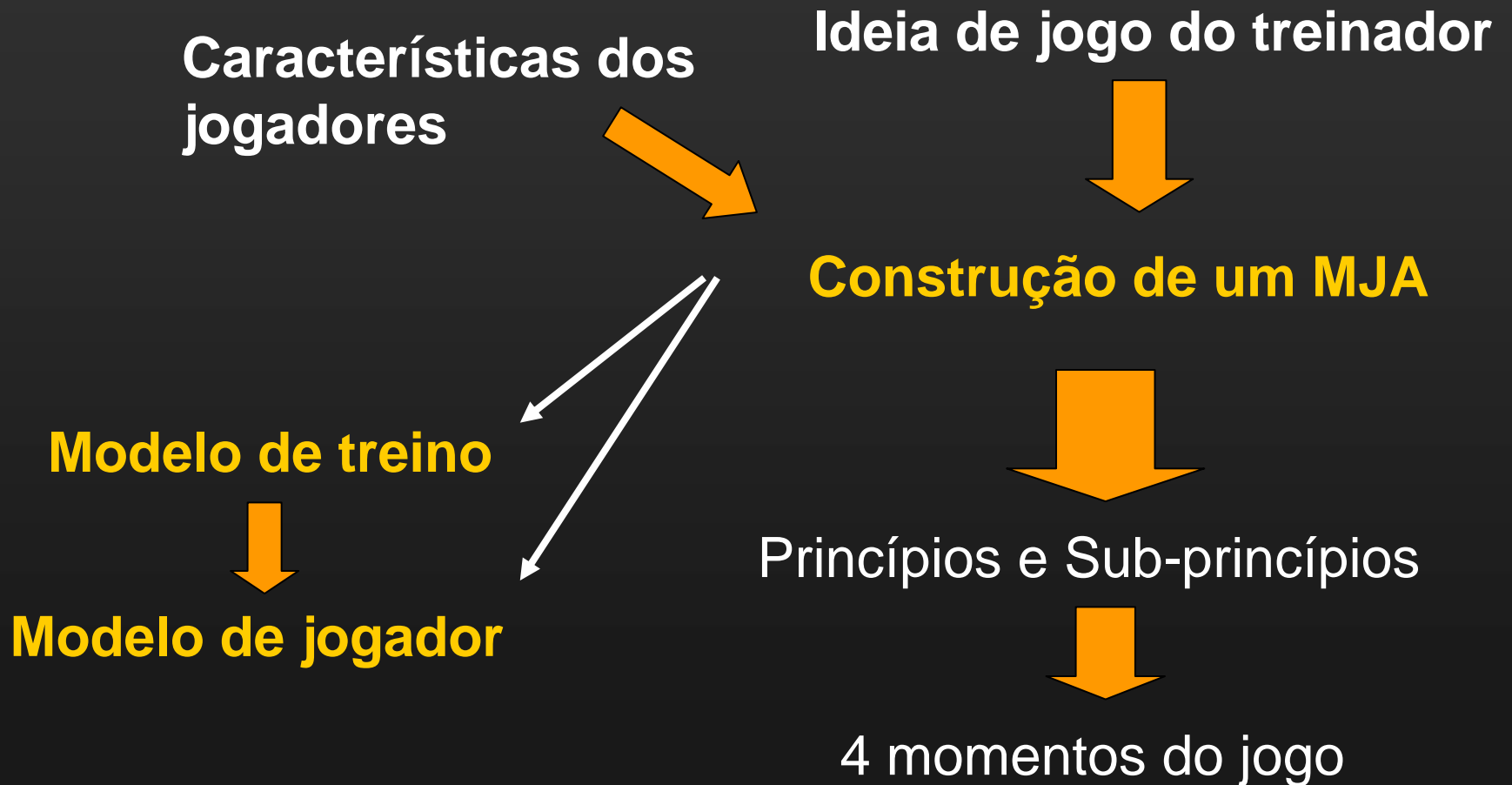
---

Consiste em distribuir no tempo a aquisição de comportamentos táticos (princípios e sub-princípios) inerentes a uma forma de jogar concreta (específica), com o subjacente arrastamento das dimensões técnica, física e mental.

Sobrepõe o colectivo ao individual.

Pretende-se não uma integração de factores, mas de princípios (Frade, 2003)

# Periodização Tática



---

“Quem só teoriza, não sabe. Quem só pratica, repete. O saber nasce da conjugação da teoria e da prática.”

(Manuel Sérgio)

# Convicções... e preocupações!

## ■ Período pré-competitivo

- Adaptação ao esforço (2/3 dias)
- Microciclos de adaptação ao(s) microciclo(s) do P. Competitivo (1 e 2 jogos/ semana)
- + volume pela > duração dos períodos de recuperação associada a + transmissão de informação



# Convicções... e preocupações!

---

## ▪ Globalmente...

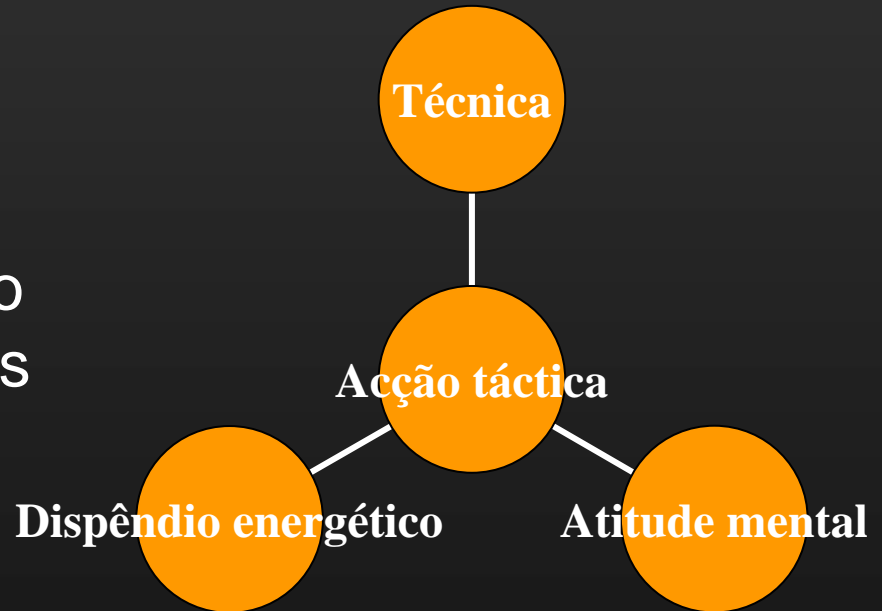
- Padronização do(s) microciclo(s)
- Nas paragens do campeonato, mantém-se o hábito
- Variação dos ex<sup>o</sup>s em função da construção e potenciação da forma de jogar pretendida (dominante tática em regime físico)
- Utilização de exercícios físicos como complemento... eventual
- Jogadores disponíveis para treinar sempre em intensidade, seja durante a sessão, seja para o treino seguinte
- Volume pela soma das intensidades
- Atenção à fadiga física, mas sobretudo à fadiga tática / emocional

P. Especificidade

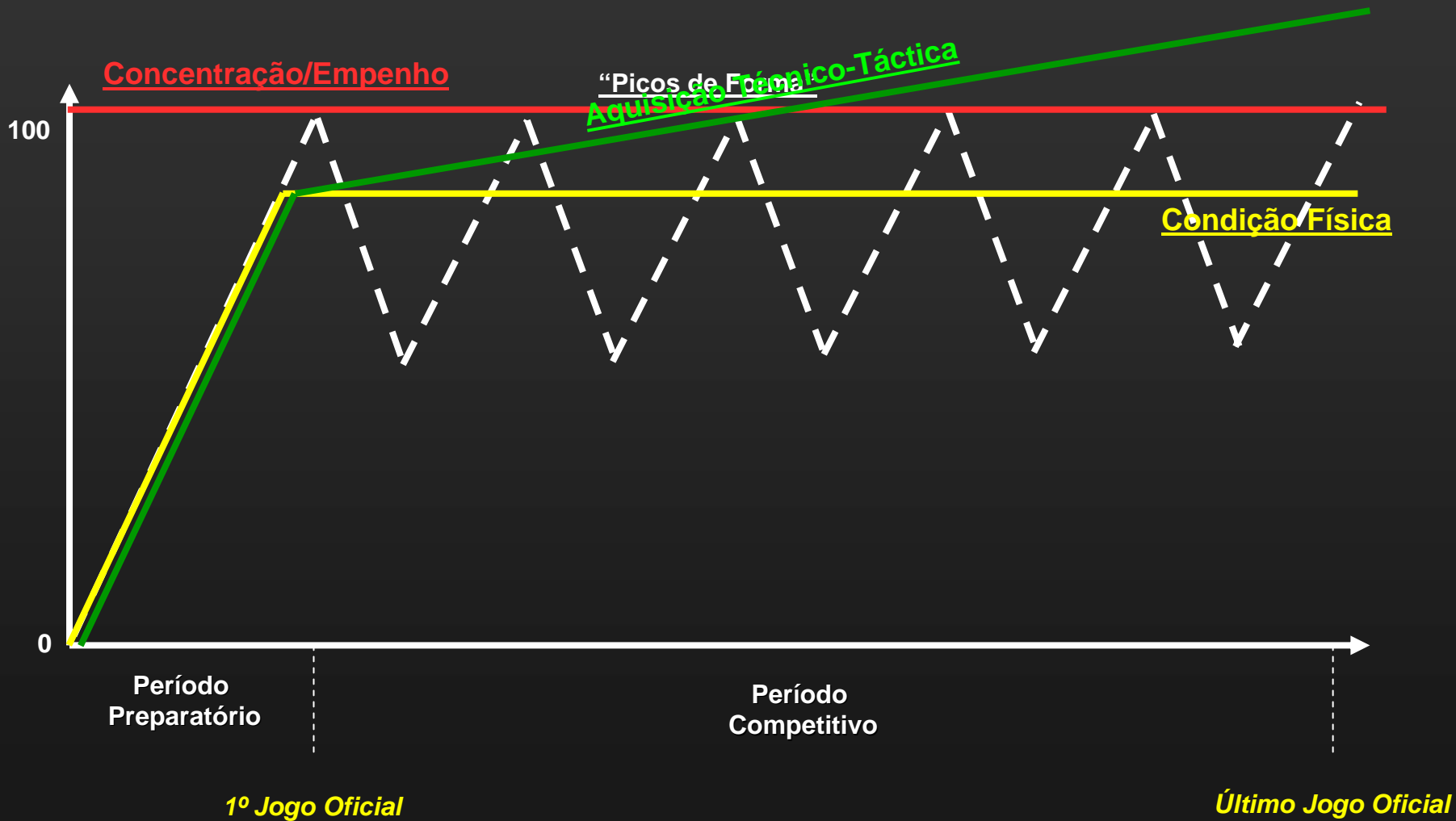




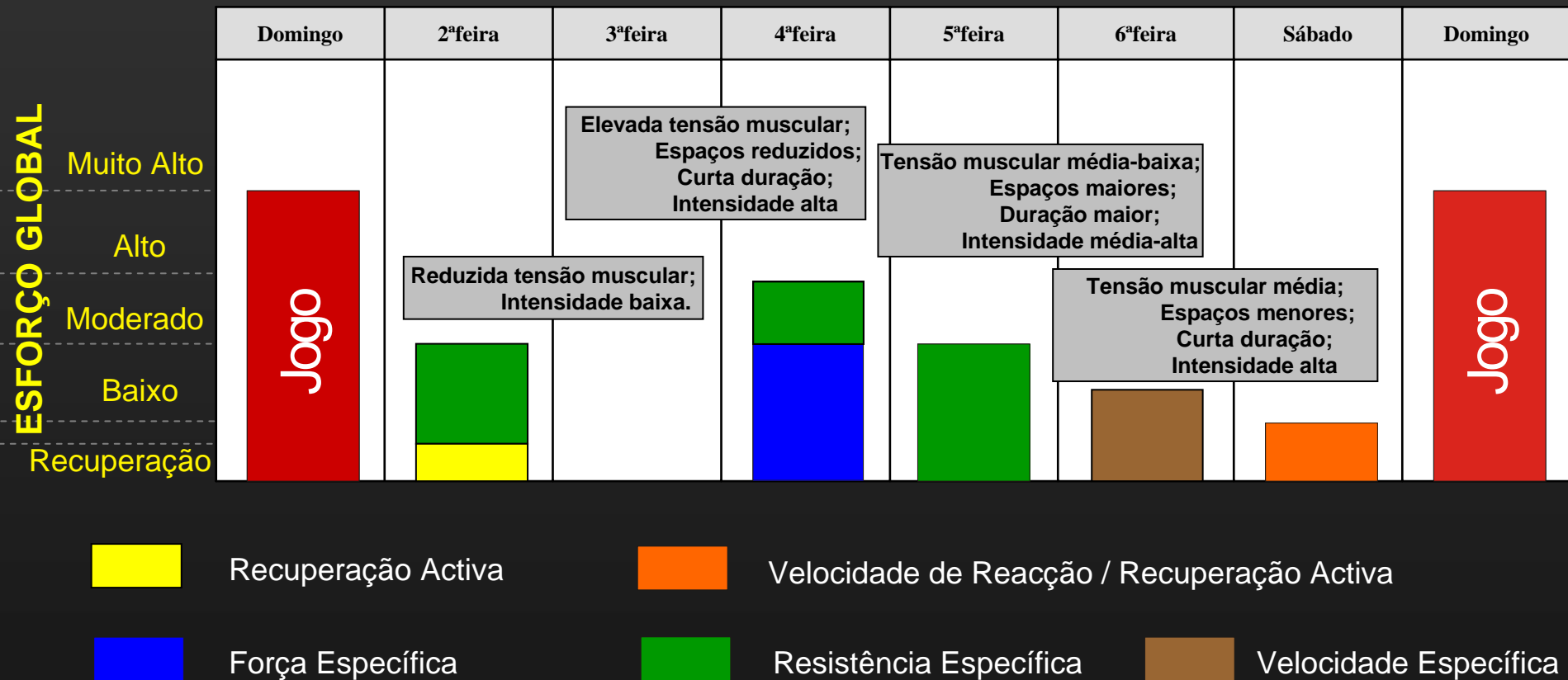
- Os exercícios devem reflectir as condições de esforço relativas ao modo como esse tipo de acções ocorre no jogo.



# Periodização



# Microciclo de treino



# Microciclo de treino

