

Periodização Tática

Do Paradigma da simplicidade ao
da complexidade...

A.N.T.F

Carlos Carvalho
Fevereiro de 2006

Edgar Morin

- “Conhecer, cientificamente falando, até metade deste séc., fazia-se (e faz-se?!!) pela especialização e pela abstracção. Pela redução de um conhecimento de um todo ao conhecimento das partes que o compõe”.

Edgar Morin

- “Como se a organização de um todo não produzisse qualidades novas em relação às partes consideradas isoladamente”.

Duas formas distintas e antagónicas de entender o treino:

PERIODIZAÇÃO CONVENCIONAL

- Claramente analítica. Os aspectos “físicos” são os orientadores de todo o processo.
- Importa que desde o início a equipa tenha como finalidade estar “bem fisicamente”.

Dinâmica das cargas – persegue o Modelo de Matveiév

- No início de época, grande volume e baixa intensidade. Duas semanas antes da competição, aumento da intensidade e diminuição do volume.
- Procura “picos de forma”. Nas paragens de campeonato, “carrega baterias”.

Periodização “Convencional”

Requisita como imprescindível o Período Preparatório (fundamental) como base sólida para toda a época desportiva do futebol.

As componentes volume e intensidade, aparecem aqui numa dimensão Universal, abstracta.

Periodização “Convencional”

Transporta a noção de que não é possível manter a "forma" durante toda a época competitiva. Originando a procura de "picos de forma", com base nos efeitos retardados das cargas.

Recuperação

- A recuperação é mais uma componente como as outras, é abordada analiticamente.
- Como treinas duas horas, tens que descansar.
- Recuperar bem, para treinar muito...

Edgar Morin

- “O Universo não se encontra subjugado à soberania absoluta da ordem, porque nele há jogo e diálogo entre a ordem, a desordem e a organização”.

Edgar Morin

Passamos do Paradigma :

- da Simplicidade (ou Cartesiano)
- ao da Complexidade.

Moigne

- “Se pretendemos construir a inteligibilidade de um sistema complexo, isto é, entendê-lo, devemos modelá-lo sistemicamente”.

A organização e a ordem de um sistema ou de um todo, transcende aquilo que é “oferecido” pelas partes isoladamente

Entendimento do Jogo

- O mais importante no futebol é perceber de futebol.
- É imprescindível entender o jogo para perceber que existem diferentes “futebóis”, diferentes jogos e formas de jogar.

Entendimento do Jogo

Se são diferentes:

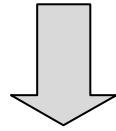
- são desenvolvidos a partir de processos de treinos singulares em função das ideias de cada treinador.

Existirão tantas Especificidades quantas ideias diversas existirem acerca da forma de jogar.

Início...

- Os jogadores devido ao seu passado possuem conflitos de ideias.
- O treino é um meio para harmonizar as ideias do treinador no sentido de jogar de acordo com os princípios estabelecidos.

Periodização Tática:



A componente tática aparece como núcleo central de preparação, estando subjugada a esta, todas as outras componentes.

Então os aspectos físicos, técnicos psicológicos e estratégicos não são importantes?!

- Importantíssimos todos eles. O aspecto tático aparece como regulador e orientador de todo o trabalho, mas não retira importância a nenhum dos outros.

Periodização Tática

A maneira de como queres que a tua equipa jogue impõe uma coordenatividade muito própria, estando subjugada à dimensão tática as restantes dimensões, técnica física e psicológica.

A importância do período preparatório.

“O que se vai fazer lá, seja o que for, nunca vai ser responsável por aquilo que se vai passar três, quatro, cinco meses depois”

Frade (1993)

Então o Período Preparatório não é importante?!

- Muito importante. Mas mais importante se torna no sentido de saber, o que vais trabalhar.
- *O pressuposto inicial é decisivo:*
 - Colocar a equipa a jogar como nós queremos. Esta deve ser a nossa preocupação central

Periodização Tática:

Põe ênfase na assimilação de uma determinada forma de jogar, exponenciando princípios do seu modelo de jogo nos quatro momentos.

Princípios de Jogo

- Existem quatro momentos no jogo: Ataque; defesa, transição para ataque e transição para defesa.
- O treinador deverá definir claramente, princípios e sub-princípios para cada momento. E a forma com estes se devem articular.

Treino...

- Deverá fundamentar-se na exacerbação dos princípios e sub-princípios definidos pelo modelo de jogo concebido, utilizando exercícios específicos como meio para o alcançar.

Periodização Tática:

Procura-se distribuir e organizar princípios, sub-princípios e sub-princípios dos sub-princípios ao longo do microciclo semanal e conseqüentemente ao longo do ano.

Reduzir sem empobrecer...

- Podemos reduzir em número, espaço e tempo os nossos exercícios.
- No entanto nunca devemos deixar de “visionar” a nossa forma de jogar, lembrando que treinamos princípios não exercícios.
- O treino deve ter sempre sentido.

Periodização Tática – *Noção de Especificidade*

O princípio da **Especificidade** é quem dirige a **Periodização Tática**.

“Só se poderá chamar especificidade à Especificidade, se houver uma permanente e constante relação entre as componentes psico-cognitivas, tático-técnicas, “físicas” e coordenativas, em correlação permanente com o modelo de jogo adoptado e respectivos princípios que lhe dão corpo”. Oliveira (1991)

Fracções de máxima intensidade

- A qualidade das acções no futebol está ligada à intensidade das mesmas.
- Pretendemos uma adaptação do organismo a um padrão idêntico à competição.
- Desde o primeiro dia treinamos em fracções de máxima intensidade de acordo com os princípios da nossa forma de jogar.

Periodização Tática

Impõe-se uma inversão no binómio Volume-Intensidade, a Intensidade é quem "comanda", o Volume, é o somatório de fracções de máxima intensidade (Volume da qualidade) de acordo com o Modelo de Jogo concebido.

Periodização Tática

Esta periodização reclama o Princípio da Estabilização, de forma a permitir os Patamares de Rendibilidade.

Periodização Tática

Faz sentido falar em forma desportiva colectiva. Esta, está ligada ao jogar (bem) de acordo com o Modelo de Jogo concebido, a referência que serve como indicador é "jogar melhor".

- **A Estabilização da Forma Desportiva consegue-se com base na estruturação de um determinado microciclo, onde nós procuramos uma lógica.**
- A estrutura lógica do microciclo deve manter-se, o que leva a uma estabilização de rendimento.

A recuperação aqui faz parte integrante do treino

Recuperas porque tens que recuperar (entre os exercícios e unidades de treino), para que estejas apto a exercitar fracções de máxima intensidade de acordo com a forma de jogar da equipa