
Curso de Preparadores Físicos

9 de Fevereiro de 2013

Periodização do Treino no Futebol

João Aroso

Periodizar...

Modelo Teórico



Desenvolvimento do processo de treino no tempo

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 – Seirulo e Bompa)

- Evolução pela maior adequação à especificidade das modalidades colectivas
- Mas... vazios 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

(Vitor 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)

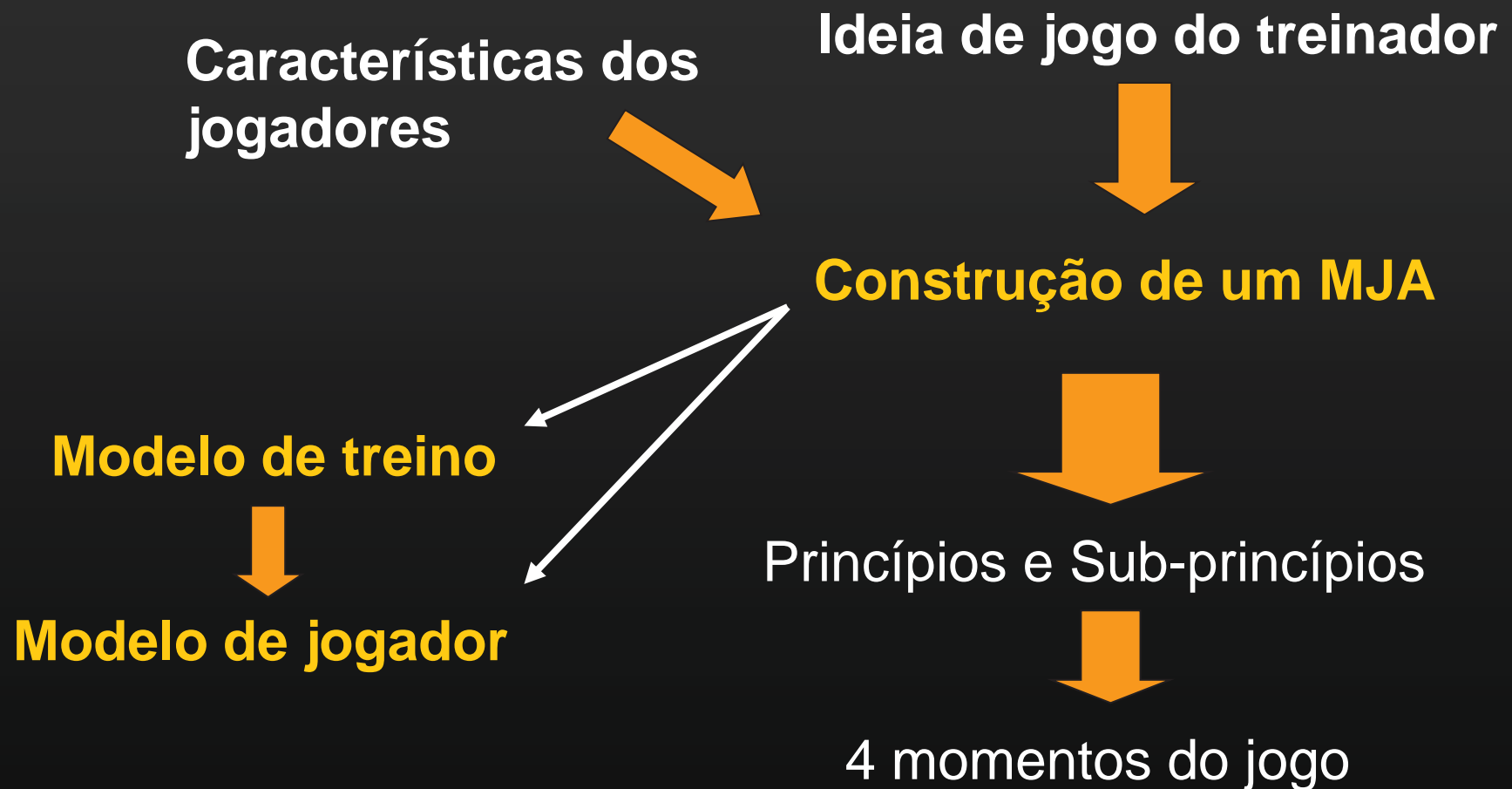
Periodização Tática

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 entre a teoria e a 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...

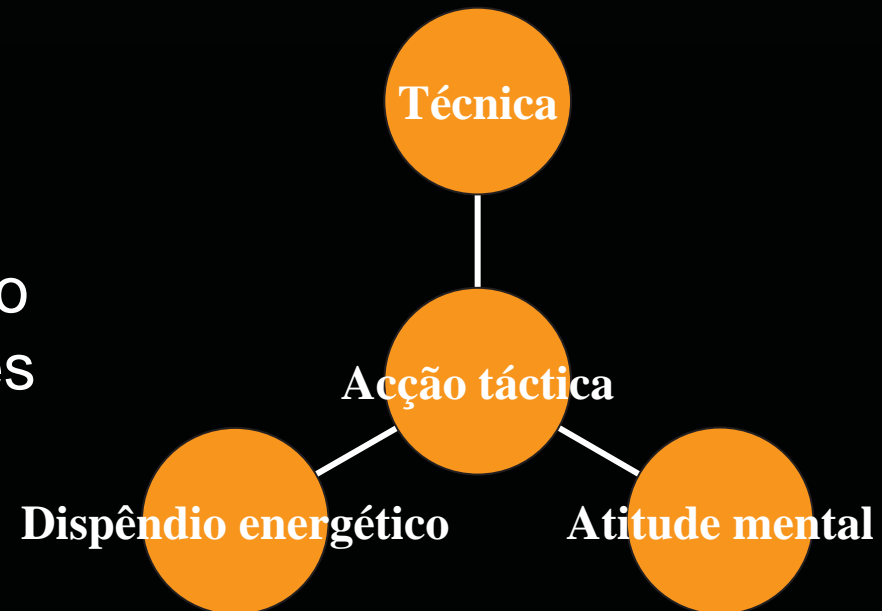
- Padronização do(s) microciclo(s)
- Nas paragens do campeonato, mantém-se o hábito
- Variação dos ex⁰s em função da construção e potenciação da forma de jogar pretendida (dominante tática no regime físico pretendido)
- Utilização de exercícios físicos como complemento... eventual
- Jogadores disponíveis 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

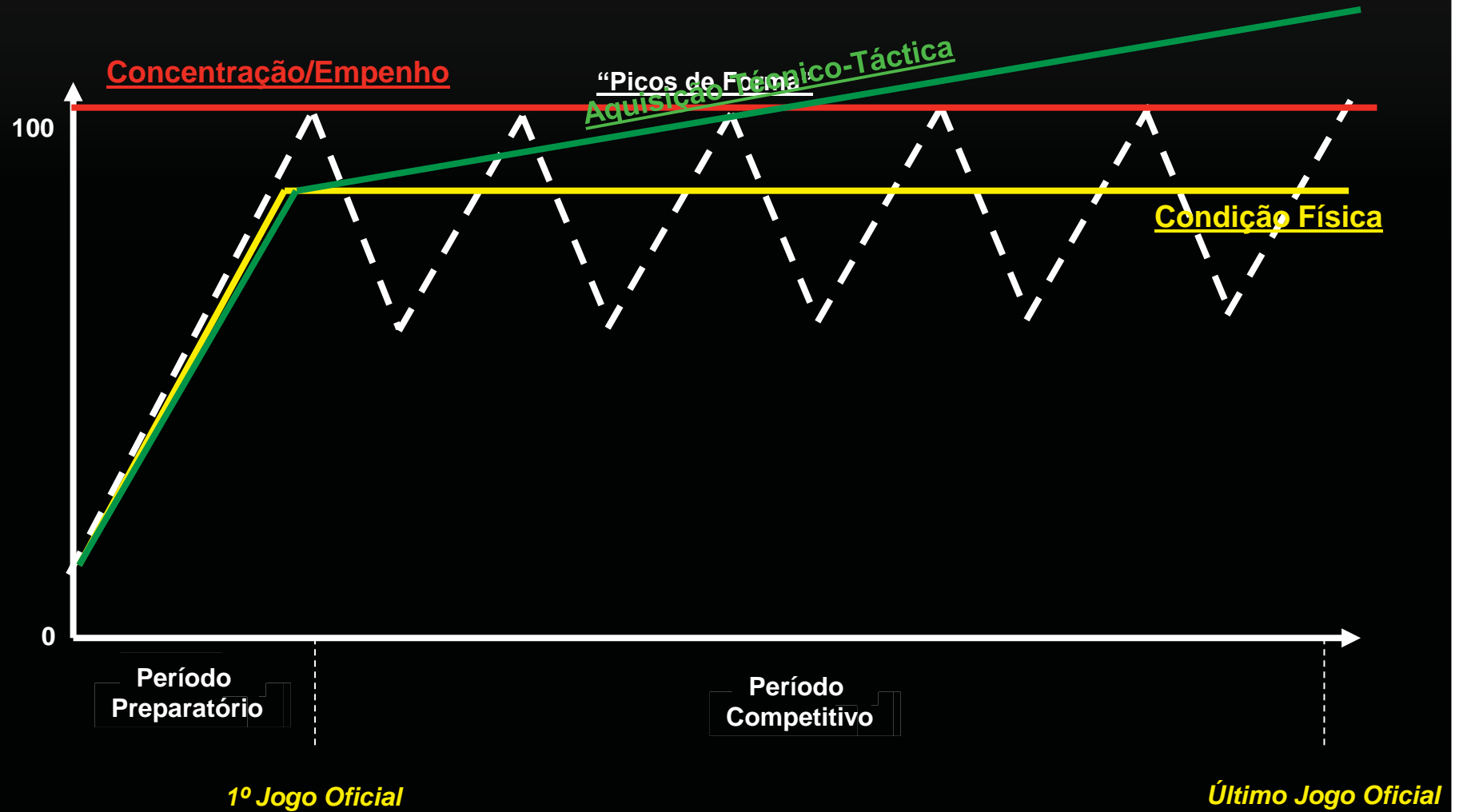




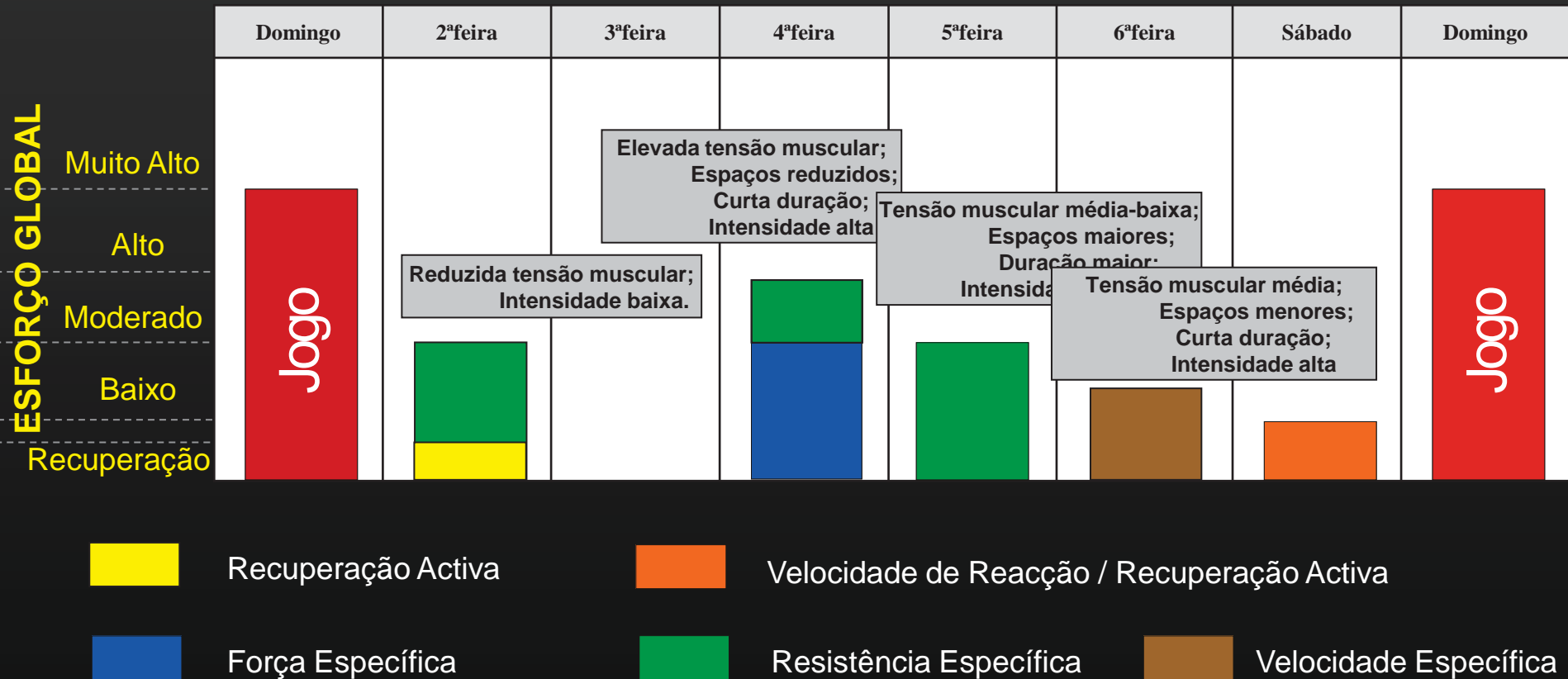
- Os exercícios devem reflectir as condições de esforço relativas ao modo como esse tipo de acções ocorre no jogo.



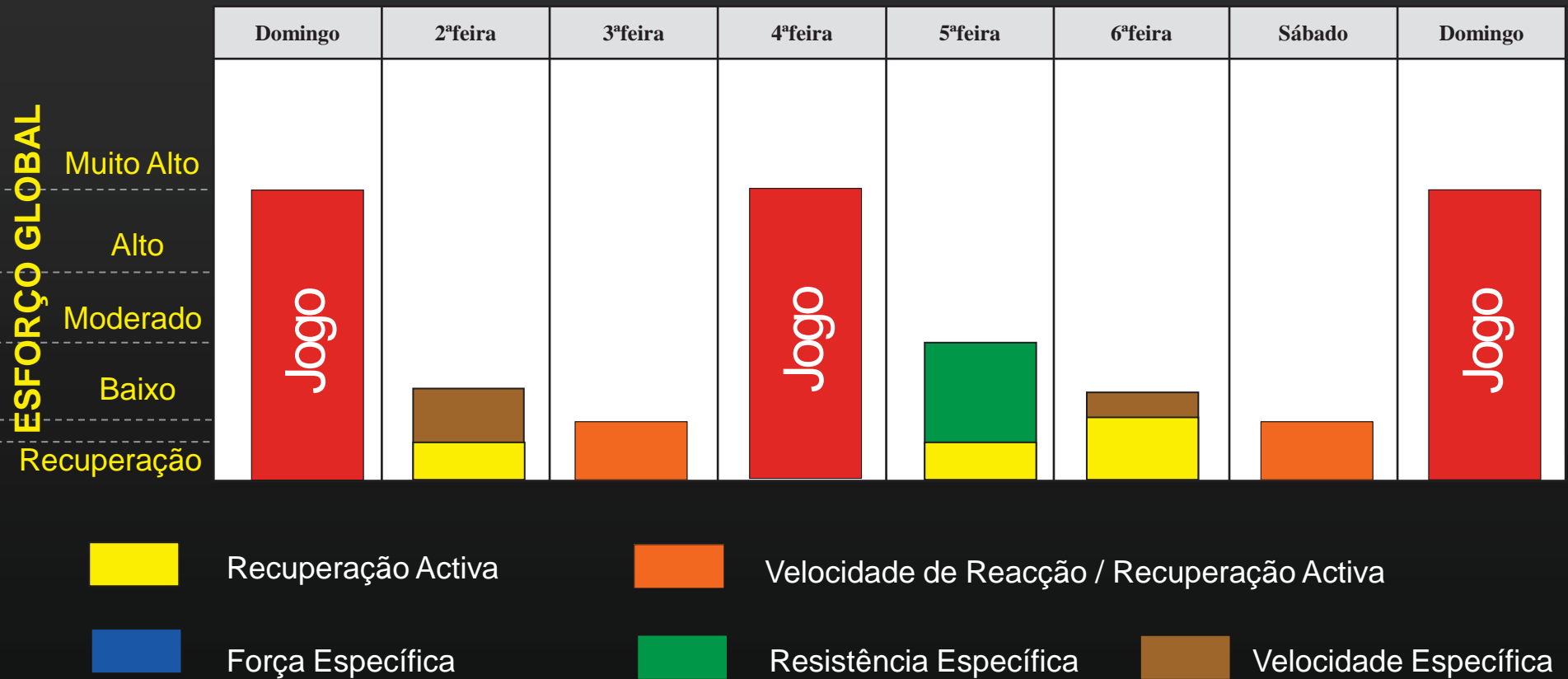
Periodização



Microciclo de treino



Microciclo de treino





Microciclo de 23 a 26/03/2011

	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira	Sábado
Manhã	<p>GA: Recuperação GB: OO -1ªfase construção</p>	<p>OD -Início pressão (bloco alto/ médio) ETO TO</p>	<p>OO -Jogo directo TD ETD</p>	
Tarde	<p>OO -Criação -Jogo exterior -1ªfase construção</p>			<p>Jogo: Portugal x Chile</p>