



L.A.FuTeBoll – Crônicas, Artigos e Artigos Científicos

Tipo: Artigo Comum

Fonte: www.efdeportes.com

Diferenças entre periodização convencional, periodização tática e treino integrado

Doutorando em Ciências do Desporto
(Portugal)

António Barbosa
tobarbosa@gmail.com

Resumo

Com este artigo pretendemos diferenciar as principais diferenças entre, três pilares metodológicos dos Jogos Desportivo Colectivos, com a única incidência, na modalidade de futebol.

Unitermos: Jogos desportivo colectivos. Periodização. Treino integrado.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 122 - Julio de 2008

Periodização Convencional

Segundo Alves B. (2006) Relativamente a Periodização Convencional, existe um estudo realizado por Martins (2003), que identifica duas tendências: uma tendência procedente do Leste da Europa e outra do Norte da Europa.

O mesmo autor agora citando Oliveira, J.G. (2004) a tendência de leste da Europa fomenta a dimensão física, vista de forma abstracta, como dimensão prioritária para o rendimento desportivo, quer da equipa quer do jogador.

Alves (2006) afirma tendência oriunda do norte da Europa elege a dimensão física como a de maior importância no desempenho do jogador e da equipa. No entanto, já reconhe-se que a dimensão deve ser tratada consoante a especificidade da modalidade e que em alguns momentos do treino esta deve ser treinada através dos exercícios específicos da modalidade. Nesta tendência

são consideradas as diferentes exigências requeridas no jogo conforme as posições ocupadas pelos jogadores em campo, dando relevância aos testes de condição física de controlo e direccionando do processo de treino citando Oliveira, J.G. (2004).

Alves (2006) citando (Carvalho, 2001) considera que o entendimento das acções de Periodização de Treino de Futebol se fundamenta nos seguintes aspectos: trabalho dito de preparação física como dominante, com cargas muito violentas e exageradas; muitas corridas em montes ou praias; circuitos de trabalhos de força efectuados num período dito preparatório que não são efectuadas ao longo do ano a não ser nas semanas de paragem do campeonato; a ausência (ou quase ausência) da definição do que deve ser efectivamente modelo de jogo e a escassa operacionalização no terreno incremento da dimensão dita táctico-técnica (fundamentalmente treinos de conjunto e treinos de posse de bola) sobre um contexto de fadiga acumulada; um grande desequilíbrio no binómio carga /recuperação com muito pouco tempo de regeneração; uma hiper valorização do volume (quantidade de) em relação a intensidade.

Caixinha (2001) afirma que Ségui (1981), defensor da periodização tradicional de Matveiev, aponta como factores que mais influem na periodização do treino de futebol, os seguintes:

- a. a variação das condições climatéricas nas diferentes épocas do ano;
- b. o calendário competitivo e;
- c. as fases da forma desportiva.

Segundo Oliveira, R. (2005) caracteriza a Periodização Convencional com os seguintes pontos:

Exacerba a componente física relativamente a todas as outras dimensões.

Divide (em períodos, fases, factores, etapas, etc.) uma realidade complexa (futebol) na tentativa de controlar e quantificar esses "compartimentos".

Divide a época em 3 grandes períodos, um preparatório, o competitivo e outro de transição.

Proclama a necessidade de atingir objectivos relacionados com qualidades ou capacidades "físicas" abstractas (resistência, força, velocidade, etc.), nos diversos períodos e fases, de forma a poder passar às seguintes.

Período de preparação longo.

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

Preparação dividida em duas grandes fases: a geral e a específica, sendo que a primeira serve de alicerce da segunda.

O período competitivo está dividido em 3 períodos: um primeiro de desenvolvimento e conservação da "forma", um segundo de reconstrução da forma e por fim, um terceiro de conservação da forma. Completando esta ideia, Carvalhal (2001) afirma que, a periodização convencional tem imperativamente que dividir em: etapas; ases; ciclos <<picos de forma>>; entre outros aspectos e onde as diferentes dimensões que nele interagem; tática, técnica, psicológica e estratégica, são estudadas de forma isolada.

Manso et al. (1996), o calendário de competições em que se desenrola o nosso desporto vai determinar o momento ou momentos da temporada em que o desportista deve estar num alto nível de rendimento.

Sobrevaloriza a componente volume (entendido como quantidade de...) relativamente à intensidade numa grande parte do Período Preparatório.

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

A intensidade das cargas inicia-se com valores muito baixos, aumentando gradualmente, enquanto que o volume numa primeira fase vai aumentando até um valor máximo descendo depois até valores intermédios numa segunda fase Carvalhal (2001).

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.

Numa primeira fase existe uma elevada incidência na preparação/treino geral em detrimento do específico, acontecendo o posto numa segunda fase.

Podemos então depreender que a Periodização convencional é baseada numa análise estritamente *física* e encara a preparação de uma equipa individualmente, caso a caso. Visa a melhoria das capacidades condicionais, pois a sua principal preocupação é a *forma*, mas sempre em termos físicos, quantitativos. O estado de forma procurado é essencialmente físico, (quantitativamente) (Oliveira, 2003).

Periodização Tática

É sabido que a água (H₂O) é um meio essencial para apagar o fogo, no entanto, se separarmos as suas componentes, hidrogénio (H) e oxigénio (O) qualquer uma destas ao invés de apagar o fogo, incandesce-o ainda mais.

Periodizar, segundo o dicionário da língua portuguesa contemporâneo elaborado pelo instituto de lexicologia e lexicografia da academia das ciências de Lisboa, significa dividir em espaços de tempo ou períodos de extensão ou duração variável, estabelecer períodos.

O conceito de *sinergia* é essencial para a aplicação do conceito de periodização. Sinergia significa que o todo é mais do que a soma das partes. Na noção de sinergia está implícito o facto de não haver nenhuma componente do treino que, tomada isoladamente possa ser considerada mais importante do que as outras (Gambeta, 1993).

Mourinho (2001), define a periodização como "Aspecto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e colectivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico".

Um plano tático não é realizável se não assentar sobre uma base tática com participação importante das capacidades cognitivas, das habilidades técnicas, das capacidades físicas e de um modo geral das qualidades psíquicas do jogador Mombaersts (1998).

Segundo Neto (1999) por periodização, compreende-se a divisão do ano de treino, em períodos particulares de tempo com objectivos bem determinados, de modo a permitir o cumprimento de objectivos inerentes ao processo de treino desportivo.

Castelo (1994) refere que da reflexão conceptual do jogo de futebol emerge a necessidade da construção e unificação de um modelo técnico-tático do jogo, de forma a definir a sua lógica interna, a partir da observação e análise das equipas mais representativas de um nível superior de rendimento.

No processo de treino periodizado, o processo de treino tem forte influência de modelo de jogo implementado.

Alves, B. (2006) citando Jorge, 1998; Konzag, 1991; Tschiene 1994) que o processo de treino deveria promover a integração das diferentes dimensões (dimensões física, técnica, tática, e psicológica) numa unidade dialéctica que o levou a construção desta concepção de treino, onde as diversas dimensões são integradas.

Caixinha (2001) citando, López López et al. (2000), considera que nos desportos de equipa, o processo de periodização tradicional implica inconvenientes, no que se refere ao alcance de um elevado rendimento, que se centram especialmente em:

1. Período competitivo demasiadamente longo (9 meses);
2. Elevada frequência de competições (2 a 4 por semana);
3. Desenvolvimento complexo de muitas capacidades em simultâneo;
4. Numerosas posições específicas (funções) dentro do jogo;
5. A não existência de períodos de repouso alargados entre os ciclos de competições;

6. Existência de necessidades económicas e publicitárias que exigem realizar competições no período preparatório e até no período transitório.

Em relação ao trabalho da condição física Bangsbo (1996) afirma que este deve ser feito com bola:

- Em primeiro lugar, treina-se os grupos musculares específicos usados no futebol.
- Em segundo lugar, os jogadores desenvolvem capacidade técnico-táctica em condições similares as encontradas durante uma partida de futebol.
- Em terceiro lugar esta forma de treinar, produz maior motivação nos jogadores em comparação do treino sem bola.

O autor continua dizendo não obstante quando se leva a cabo um treino com bola, pode ser que os jogadores não trabalhem com suficiente intensidade, a muitos factores, tais como as limitações tácticas, podem reduzir a intensidade do exercício. Para incrementar as exigências de um jogo de treino podem introduzir-se novas normas.

Treino Integrado

Segundo Oliveira, J.G. (2004) um dos aspectos que distingue a Periodização Táctica da concepção de Treino Integrado é que o Jogo é constituído a partir do treino e não ao contrário. Existe uma articulação de sentido onde as ideias de jogo e do treinador são a referencia.

Alves B. (2006) completa dizendo na Periodização táctica o treinador através do treino cria o jogo que pretende para a sua equipa (a referencia é sempre o modelo de jogo por si criado), enquanto o Treino Integrado o Treinador desmonta o jogo, na sua complexidade, e transporta para o treino para que determinados comportamentos sucedam.

Na revisão bibliográfica, por nos consultada, retiramos a ideia que no treino integrado existe o fundamento da parte “física” complementada, com os aspectos táctico/técnicos. Esta teoria contempla as duas forma de modelo de treino, deixando ao treinador o cunho pessoal para jogar com o equilíbrio, ou desequilíbrio, das partes sobre o treino.

Carvalho (2004) difere duas concepções de treino: “ há dois tipos de treino com bola; o integrado e o sistémico. No primeiro a bola esta presente mas de forma subordinada ao Modelo de Jogo. Nós preconizamos o outro género, em que a bola esta presente desde o primeiro, segundo dia de trabalho com o intuito de modelar os jogadores, colectiva e individualmente, a nossa forma de jogar. E mesmo quando ele não está presente o nosso objectivo é sempre a nossa forma de jogar.

Bibliografia

- Alves, B.(2006) (In) *Congruências na relação entre Clubes e Selecções Nacionais de Futebol*, monografia realizada no âmbito da disciplina de seminário do 5º ano da licenciatura em Desporto Educação Física, na área de Rendimento – Futebol, FCDEF-UP
- Caixinha P.(2001) *A periodização do treino no futebol de formação – uma perspectiva crítica*, Mestrado em treino do jovem atleta Planeamento do treino, Lisboa.
- Carvalho, C. 2001; *No Treino de Futebol de Rendimento Superior. A RECUPERAÇÃO ... MUITÍSSIMO MAIS QUE “RECUPERAR”* Industrias Gráficas; Braga
- Carvalho, C. (2004). *Entrevista Jornal O Jogo*. 18 de Julho
- Castelo, J. (1994): *Futebol – modelo técnico-tactico do jogo*. Ed. FMH. Universidade de Lisboa
- Gambeta, V. (1993). *Novas tendências na teoria do treino desportivo*. Revista Horizonte,
- Manso, J.; Valdivielso, M. E Caballero, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Principios e aplicaciones. Gymnos Editorial. España.
- Mombaerts, E. (1998): *Entrenamiento Y Rendimiento Colectivo*. Editorial Hispano Europea S.A. – Barcelona.
- Mourinho, J. (2001): "*Programação e periodização do treino em futebol*" in palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.
- Neto, J. (1999). *A preparação física e psicológica do árbitro de futebol*. Edições Asa

- Oliveira, J. G. (2003): "*Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional.*" Documento de apoio das II Jornadas técnicas de futebol da U.T.A.D.
- Oliveira, J.G. (2004). *O conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição da uma matriz dinâmica do processo de ensino – aprendizagem /treino do jogo.* Tese de Mestrado (não publicada), FCDEF-UP

Oliveira, R. (2005): "*A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol*", Treinador de futebol Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - Vila Real <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires



L.A.FuTeBoll™