

## ARTIGO ORIGINAL

# Contribuições da periodização tática para o desenvolvimento de uma identidade coletiva em equipes de futebol

*Contributions of tactical periodization for the development of a collective identity in football teams*

Paulo Henrique Borges<sup>1</sup>, Allana Antonello<sup>1</sup>, Vanildo Rodrigues Pereira<sup>1</sup>, Dourivaldo Teixeira<sup>1</sup>, José Ricardo de Oliveira<sup>1</sup>, Wilson Rinaldi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá, PR, Brasil.

Recebido em: julho 2014 / Aceito em: agosto 2014

[paulo.borges.proesporte@gmail.com](mailto:paulo.borges.proesporte@gmail.com)

## RESUMO

A Periodização Tática é uma nova metodologia de treinamento criada em Portugal especificamente para se treinar futebol. **Objetivo:** estabelecer um levantamento de informações a respeito da Periodização Tática, buscando perceber seus contributos para o desenvolvimento das equipes de futebol. **Método:** foram entrevistados três treinadores portugueses da cidade do Porto, em Portugal. **Resultados:** os resultados indicaram que a referida metodologia de treinamento apresenta uma sólida base de apoio teórico e prática. **Considerações finais:** a Periodização Tática permite a construção de uma identidade coletiva no processo de jogo e treino de futebol.

**Palavras-Chave:** Treinamento; Metodologia; Futebol.

## ABSTRACT

*The Tactical Periodization is a new training methodology created in Portugal specifically to soccer practice. **Objective:** the objective was to establish a collection of information about the Tactical Periodization seeking to understand their contributions to the development of soccer teams. **Method:** three Portuguese soccer coaches of Oporto in Portugal were interviewed. **Results:** The results indicated that such training methodology provides a solid foundation of theoretical and practical support. **Final considerations:** Tactical Periodization allows the construction of a collective identity in the game and soccer training process.*

**Keywords:** Training; Methodology; Soccer.

## INTRODUÇÃO

Segundo Stacey<sup>1</sup> e Morin<sup>2</sup>, a ciência moderna baseou-se em métodos reducionistas para entender os fenômenos complexos, tal qual o futebol. Essa lógica de pensamento é frequentemente utilizada nos clubes e nas metodologias de treinamento, onde pode ser observada a fragmentação das capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas, buscando na organização do treino, a maximização de cada uma delas para obter um melhor rendimento esportivo.<sup>3,6</sup> Contudo, as inúmeras interações entre os elementos constituintes de uma equipe de futebol dão corpo a uma complexidade que não deve ser trabalhada e entendida isoladamente.<sup>7,8</sup>

Reconhecendo a interação como uma característica estrutural do jogo de futebol assim como a evolução natural dos métodos de treinamento, as metodologias que privilegiam a separação das capacidades táticas, técnicas, psicológicas e físicas devem ser superadas, tendo em vista a complexidade do jogo.<sup>9,10</sup>

Dentro desse contexto, a Periodização Tática, metodologia criada pelo professor Doutor Vitor Frade, considera as inter-relações da dimensão tática com as outras dimensões do jogo, reconhecendo a importância de se treinar tendo o jogo de futebol e a sua complexidade contemplados dentro do treino.<sup>11,12</sup>

Na literatura existente no país, são escassos os estudos que abordam as questões metodológicas do futebol. Em uma busca na base de dados do Scientific Electronic Library Online (Scielo) não foram encontrados artigos publicados sobre a Periodização Tática em periódicos brasileiros. Portanto, frente à necessidade de trazer ao meio

acadêmico informações relativas a esse novo modelo de periodização, este artigo tem por objetivo explorar a organização conceitual dessa metodologia de treinamento.

## MÉTODO

A fim de melhor atender ao objetivo proposto, realizou-se um estudo descritivo e exploratório de abordagem qualitativa, uma vez que esta possibilita maior aproximação com o cotidiano e as experiências vividas pelos próprios sujeitos. Para tanto, utilizou-se a entrevista semi-estruturada, que é compreendida por Minayo<sup>13</sup> como um formulário compostos de questões abertas que facilitam a obtenção de percepções do sujeito em relação ao fenômeno abordado na pesquisa.

O presente estudo ocorreu na ocasião da participação no Programa Ciência Sem Fronteiras realizada no ano de 2012. A amostra do presente estudo foi composta por três treinadores de futebol integrantes de categorias de base de equipes portuguesas participantes do Campeonato Nacional da I Divisão, que utilizam a Periodização Tática em seus treinamentos. Além do treinador “mentor” da Periodização Tática, foram entrevistados outros dois treinadores totalmente identificados com a referida metodologia. Ambos publicaram recentemente um livro sobre o tema. Os treinadores foram nomeados por E1, E2 e E3, evitando a identificação dos mesmos. As entrevistas tiveram, em média, duração de 2 horas.

Para a coleta de dados, foi utilizado um gravador de voz Olympus vn-6800PC e posteriormente transcritas integralmente, para preservar o sentido e as ideias dos entrevistados para fins de análise. A transcrição buscou respeitar os termos utilizados pelos entrevistados, sendo apresentados no português de Portugal. As entrevistas aconteceram nas dependências da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, no ano de 2012, após consentimento dos entrevistados. Para realização das entrevistas, os indivíduos receberam esclarecimentos prévios acerca do objetivo do estudo e, uma vez aceitando participar, foram agendadas as entrevistas de acordo com a disponibilidade de cada um, sendo estas realizadas de modo presencial. O consentimento dos sujeitos foi obtido por meio de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) elaborado especialmente para essa coleta de dados, devidamente assinados pelos envolvidos e autorizando a publicação do conteúdo.

A análise dos dados teve como referencial metodológico análise de conteúdo, que segundo Bardin<sup>14</sup> permite a análise de comunicações por meio de procedimentos sistemáticos e objetivos que descrevem o conteúdo das mensagens. Neste sentido trabalhamos especificamente com a análise temática, que consiste em descobrir os “núcleos do sentido” que compõe uma comunicação, no qual a presença ou a frequência tenha um significado para o objetivo analítico visado.<sup>15</sup>

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apesar de algumas teorias do treinamento desportivo apontarem para o aspecto físico como central no processo de periodização, muitos treinadores e pesquisadores entendem que a componente tática é quem deve as-

sumir a coordenação de todo o processo de periodização desportiva no futebol. Para eles, o futebol deverá ter como núcleo diretor a dimensão tática do jogo, porque é nela e através dela que se consubstanciam os comportamentos que ocorrem ao longo de uma partida.<sup>16</sup>

Para Carvalhal<sup>17</sup> diversos treinadores proclamam a necessidade de uma nova teoria dos jogos desportivos coletivos, organizada e teorizada em função da Especificidade do desporto coletivo em causa, tendo a componente tática ocupando um lugar central em detrimento da dimensão física.

Tal como refere Oliveira<sup>7</sup> se os Jogos Desportivos Coletivos são atividades fundamentalmente tático-técnicas, porque é que as planificações e periodizações do treinamento são por vezes exclusivamente físicas? Entende-se que deveriam ser tático-técnicas, com o acompanhamento constante e permanente da preparação física, embora esta seja sempre subjugada e integrada.

Nesse sentido, dentro da Periodização Tática a dimensão Tática é complexa e se manifesta pela interação de uma organização “intencionalizada” das outras dimensões - que também são complexas. Segundo o entrevistado (E1), o tático não é físico, técnico, psicológico nem estratégico, mas necessita dos quatro para se manifestar.

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. Estes três representam pilares dessa metodologia e devem ser considerados em interação permanente durante os treinos.<sup>12,20</sup>

### Princípio da Alternância Horizontal em especificidade

As contrações musculares podem ser divididas em três dominâncias: tensão, duração e velocidade.<sup>12,18</sup> Para não haver massificação das mesmas estruturas implicadas no jogo, é importante alternar a predominância de cada uma delas, durante as unidades de treino. Somente assim, garante-se que a recuperação e a aquisição sejam conquistadas. Para o entrevistado (E2):

A necessidade da alternância surge da necessidade de salvaguardar que não há massificação das estruturas, mas sem sair da especificidade, e isso é válido para a contração muscular, para as dimensões do jogar e a complexidade de jogar que tu estás a adquirir e a vivenciar pelos jogadores, é válido para o tipo de padrão metabólico que tu vais implicar e que tem que ter determinada frescura subjacente, determinada dinâmica.

De acordo com a entrevistada (E3), a alternância surge então para garantir que “em termos aquisitivos, físicos e fisiológicos haja um ajustamento daquilo que pretendemos sem a fadiga”. Portanto, a Periodização Tática, partindo dessa premissa utiliza os contextos de exercício nas suas diversas possibilidades de configuração para alternar a predominância do padrão contrátil. Corroborando com essa ideia, (E2), afirma que “face à configuração que nós criamos dos exercícios e da intervenção que nós vamos tendo, ela vai pender mais para uma dominância

em termos contráteis, mas aquilo está sempre subordinado a um tema”.

Para (E1), o princípio metodológico da Alternância Horizontal em especificidade tem como objetivo induzir adaptações nas diferentes escalas e respectivas interações, através de uma lógica processual. Para ele, este princípio metodológico surge para “dosear” o esforço e a recuperação, uma vez que “ a gente cansa e precisa descansar”. Esse princípio ocorre durante a semana, portanto horizontalmente ao longo de uma semana de treinos (Morfofociclo) e é ele quem permite regular os esforços em termos de exercitação e recuperação.<sup>9,12</sup>

### Princípio das Propensões

O Princípio das Propensões permite modelar os contextos de exercitação de acordo com as ideias que se tem para a equipe, ou seja, os comportamentos e atitudes que se deseja evidenciar devem ser repetidos em um grande número de vezes.<sup>12</sup>

Para Oliveira<sup>19</sup>, este princípio metodológico tem como objetivo criar contextos de jogo no treino em que a densidade dos princípios que se pretende treinar seja constante, de forma que o Modelo de Jogo pretendido se manifeste. (E1) refere que a “Especificidade, como não é uma coisa no vazio, abstrata. Para se garantir, tem de se procurar atingir de determinada maneira. E então, através de coisas que tenham a ver com isso: Propensões”.

Este princípio permite que o “caos” do jogo não seja caótico e sim determinístico. Ou seja: dentro das inúmeras respostas que os jogadores podem dar, eles serão orientados para algumas escolhas em detrimento de outras, corroborando com a ideia de (E2):

[...] o Princípio das Propensões é aquele que de fato permite que o caos seja determinístico. É aquele princípio metodológico que te permite modelar os contextos em função daquilo que tu queres que aconteça e da intencionalidade que tu queres que esteja subjacente àquilo que acontece.

De acordo com (E3), o treinador deve saber onde pretende chegar para modelar os contextos em função das propensões desejadas. Para ela, os contextos de exercitação “são contextos que fazem com que aconteçam muitas vezes aquilo que queres, tu é que tens que saber o que queres”.

### Princípio da Progressão Complexa

O Princípio da Progressão Complexa tem como objetivo distribuir as “ideias” relativas ao modelo de jogo criado de acordo com a assimilação dos conteúdos por parte dos jogadores, consoante a evolução da equipe e dos problemas que aparecem. Os exercícios devem ir ganhando complexidade crescente conforme a compreensão dos jogadores, assim como os princípios e sub-princípios necessitam ser hierarquizados na sua vivenciação para que os problemas apresentados pela equipe se resolvam.<sup>12</sup>

[...] depois é ter noção de que se trata de um processo que se vai desenrolando, e que tem esta característica processual, daí que seja uma realidade com dinâmica não linear, uma Progressão Complexa. O jogador dá, tu recibes, isto tem muito a ver com

uma lógica negocial, no sentido de haver vasos comunicantes em que a interação avança, estagna, retrocede, porque perdes, porque há lesões, porque tens castigos (suspensões), porque tens problemas, salários em atraso, porque por outro lado estás a ganhar e parece que a coisa anda sozinha... E tudo isto é muito importante. Em suma, é muito importante saber o que se quer à priori, e depois saber gerir à medida que a “coisa” vai acontecendo, no aqui e agora, por antecipação prever que algumas coisas te podem prejudicar, seja em termos de liderança ou de concepção de jogo, e sempre que possível limar isso e até debelar isso para que não castre nem o teu jogar nem os jogadores (E2).

A complexidade é uma característica humana e também está presente na interação dos exercícios (E1). A progressão complexa, nesse caso, faz menção ao caráter progressivo de complexidade inerente a cada exercício proposto para a aquisição dos princípios subjacentes às ideias do treinador.<sup>9</sup>

Quando me perguntam como vai estar a equipa daqui 3 meses, não sei. Porque isso é não linear, tendo em conta os jogadores, a natureza deles, aquilo que é um processo de um sistema não-linear, as coisas não são de “a” para “b” e “b” para “c” (E3).

A progressão é dada de maneira não linear, segundo o enraizamento dos diferentes princípios em relação ao contexto evidenciado na equipe, ou seja, o processo é feito de maneira espiralada em razão de progressos e retrocessos em relação a um referencial que o determina.<sup>20,21</sup>

### Matriz conceitual

Para colocar em prática os princípios metodológicos e dar corpo ao processo de treino no futebol, é preciso que o treinador tenha uma concepção de jogo bem definida para fazê-la emergir em sua prática, uma vez que a configuração das distintas formas de se jogar futebol podem ser diversas e assumir contornos variados. Saber qual será essa configuração é muito importante para que os estímulos do treino sejam congruentes com a ideia de jogo e para que a especificidade seja alcançada. Face a essa demanda, a matriz conceitual da Periodização Tática envolve os momentos do jogo, as escalas de organização da equipe e os princípios de jogo e respectivas escalas.

Alguns treinadores de futebol<sup>22,23</sup> consideram que o jogo de futebol possui quatro momentos: o momento da organização ofensiva, transição ataque-defesa, organização defensiva e o momento da transição defesa-ataque, que reforçam a ideia de Valdano<sup>24</sup> quando diz: “...as equipas devem saber atacar e defender. Algumas sabem algo mais: fazer transições”.

Para (E1), o modo como queremos jogar é uma “coisa inteira”. Essa ideia leva-nos a concluir que no treino os treinadores devem reproduzir essa característica, com todos os momentos do jogo presentes nos exercícios propostos.

A esse respeito, os diferentes momentos do jogo apresentam comportamentos que podem se manifestar em diferentes escalas: coletivas - toda a equipe, inter-setoriais - envolvimento de jogadores de diferentes setores (como por exemplo o lateral e o volante), grupais (que

podem ser inter-setoriais ou setoriais), setoriais - envolve a participação de jogadores de um mesmo setor do campo (como por exemplo laterais e zagueiros) e individuais (E2).

É importante entender a funcionalidade destas dimensões, uma vez que durante a execução do Morfociclo Padrão, dependendo do dia semanal e da dinâmica desejada, algumas escalas serão preferidas em detrimento de outras para que determinados princípios sejam trabalhados e para que não sejam recrutadas as mesmas estruturas nos diferentes dias (E3).

Os princípios são materializados por meio de contextos de exercitação específicos (Propensões), seguindo uma lógica aquisitiva e recuperativa (Alternância Horizontal em especificidade) enquadrados dentro de um período entre dois jogos (Morfociclo Padrão).

### **Morfociclo Padrão**

Enquanto outras metodologias chamam este período temporal de “microciclo”, na Periodização Tática chama-se Morfociclo, justamente porque está preocupada com o desenvolvimento de uma forma de jogar enquadrada dentro de determinada Especificidade, uma vez que *Morphé*, de origem Grega, significa dar forma. De acordo com (E1), o termo também remete ao desprendimento teórico das metodologias convencionais que utilizam o “físico” como guia do planejamento.

Portanto, para colocar em prática os conceitos relativos à matriz metodológica e matriz conceitual, foi desenvolvido o Morfociclo Padrão, que se refere ao período de treinos entre dois jogos.<sup>20</sup> A seguir exemplificaremos um morfociclo considerando jogos aos domingos.

### **Segunda-feira**

A segunda-feira representa o dia imediatamente após o jogo, no qual sugere-se folga. De acordo com (E3) “se faço uma situação, um jogo ao domingo, eu não posso jogar na segunda-feira, eu até posso jogar na segunda-feira mas não vou ter disposição para fazer com qualidade”. Além disso, os jogadores após os jogos estão excitados e muito fatigados, com viagens longas e cansativas. Tudo isso pode levá-los a ter dificuldades em adormecer. Reconhecendo a importância do sono para a recuperação dos esportistas, Mello e Tufik<sup>25</sup> apontam que exercícios que ultrapassam 1 hora de duração podem influenciar a redução do sono, levando a um período de recuperação corporal inadequado. Portanto a qualidade do sono não é boa e, por isso, torna-se importante estender esse descanso em um ambiente de maior afetividade e tranquilidade, conseguido normalmente em suas casas (E2; E3).

### **Terça-feira**

Os contextos de exercitação propostos neste dia devem possuir similaridade com as estruturas e vias metabólicas implicadas no jogo de futebol em consonância com o Modelo de Jogo. De acordo com (E1), “a melhor recuperação que há, contrariamente ao que se diz. É recuperando, ou descansando. Só que eu posso não fazer nada fazendo alguma coisa. Fazendo o quê? A mesma coisa que me levou a cansar”. Portanto, a recuperação deve ter a mesma lógica do desempenho, só que a densidade implicada é que irá diferir entre elas (E2). Para isso, as ações tático-técnicas e “físicas” contempladas neste dia de recuperação devem incidir sobre o jogador respeitando

a Especificidade, porém com muita descontinuidade para que os jogadores possam recuperar (E3).

### **Quarta-feira**

Em entrevista a Silva<sup>20</sup>, José Guilherme Oliveira diz que neste dia incide sobre os “aspectos não tão coletivos, mas, sobretudo ao nível dos comportamentos intersetoriais e setoriais”, e para isso os exercícios devem possuir uma configuração especial, pois não faz sentido incidir num sub-princípio com uma situação 10x10, que compreende uma dimensão mais coletiva. Por isso, os exercícios devem possuir um número de jogadores relativamente pequeno (3x3, 4x4, entre outros), espaços reduzidos e a duração dos exercícios também.

As preocupações neste dia tem de ter em conta que a três dias da competição (considerando o jogo ao domingo) os jogadores não estão completamente recuperados (E2). Por isso, as incidências do treino não podem recair sobre os grandes princípios de jogo e sobre a dimensão mais coletiva do jogar, uma vez que este tipo de atividade requer muita concentração e aproxima-se das exigências do jogo (E3). Portanto, para respeitar a recuperação física e emocional dos jogadores, fraciona-se o “jogar” numa dimensão mais reduzida onde as exigências são diferentes da competição tendo em vista também os desempenhos individuais (E1).

### **Quinta-feira**

A quinta-feira, por ser o dia mais distante do jogo anterior (4 dias) e do próximo jogo (3 dias), permite aos treinadores trabalharem em escalas “Macro”, ou seja, mais próximas do jogo (E3). Em entrevista a Silva<sup>20</sup>, José Guilherme Oliveira, afirma que trabalha na quinta-feira privilegiando os grandes princípios de jogo, ou algum sub-princípio que esteja muito relacionado com os grandes princípios, onde para isso treina a articulação dos setores com toda ou quase toda a equipe. Portanto, neste dia devem-se privilegiar exercícios em espaços grandes, com um aumento de duração comparativamente aos demais dias, corroborando com a ideia do (E2), de que a quinta-feira é o dia que mais se assemelha ao jogo e é onde conseguimos trabalhar escalas mais globais do jogar, podendo incidir mais diretamente na modelação da equipe.

### **Sexta-feira**

Em entrevista a Martins<sup>26</sup>, o professor Dr. Vítor Frade diz que esta unidade de treino deve contemplar situações que solicitem a velocidade de contração muscular. E salienta que este tipo de contração é menos desgastante do que as contrações excêntricas, o que é benéfico se considerarmos a proximidade do jogo seguinte.

A sexta-feira deve incidir ao nível dos sub-princípios onde ocorre o desenvolvimento do trabalho, sobretudo em termos setoriais. José Guilherme Oliveira, em entrevista à Silva<sup>20</sup> diz que “a grande preocupação é que nos exercícios haja uma grande velocidade de decisão por parte dos jogadores, que sejam rápidos a decidir e a executar”. Para isso, são realizados exercícios com uma oposição reduzida. Nessa unidade de treino deve existir pouco “estorvo” (poucos adversários) justamente para a propensão das contrações ser de velocidade e não de tensão. Assim, o tempo de duração dos exercícios é reduzido e a sobrecarga emocional deve ser pequena (E2; E3).

## Sábado

O sábado, na proposta do Morfociclo Padrão, deve contemplar a recuperação ativa dos jogadores em face da semana de treinos e pré-ativá-los para o jogo de domingo. Para isso, os exercícios devem ser curtos, com muita descontinuidade. Esclarecendo essa idéia, José Guilherme Oliveira, em entrevista à Silva<sup>20</sup> diz que pretende neste dia relembrar alguns aspectos treinados durante a semana, mas sem grandes esforços, até mesmo sem oposição, com um esforço muito mais reduzido, com tensão e velocidade elevadas, mas a uma densidade pequena.

## Modelo de Jogo

Dentro do Morfociclo, serão trabalhados aspectos do modelo de jogo. O modelo de jogo não deve ser entendido apenas como a tática usada pelo treinador, mas sim um conjunto de ações, pensamentos e princípios seguidos pela equipe<sup>27</sup>. O jogo de futebol que uma equipe produz não é um fenômeno natural e sim resultado de um fenômeno construído, onde o treinador contratado chega com suas idéias de jogo (condicionado pelo futebol que viu e que viveu) e tenta operacionalizá-las, transportá-las à cabeça dos jogadores por meio dos treinamentos para colocarem em prática durante o jogo<sup>12</sup>.

A criação de um modelo de jogo acontece numa relação dialética entre treinador e jogadores. Em função das experiências distintas, cada jogador possui uma forma diferente de entender cada situação. Portanto, a criação do modelo de jogo visa criar e desenvolver dentro da equipe uma lógica interna comum (hábitos), onde as decisões sejam interpretadas numa mesma perspectiva (E3).

De acordo com Tamarit<sup>12</sup> "el modelo de juego es una visión futura de lo que pretendemos que el equipo manifieste de forma regular em los diferentes momentos del juego". (O modelo de jogo é uma visão futura do que pretendemos que a equipe manifeste de forma regular nos diferentes momentos do jogo).

Assim, o desenvolvimento do modelo de jogo compreende a organização comportamental em momento defensivo, ofensivo, da transição defesa-ataque e da transição ataque-defesa. Apesar de ser possível diferenciar estes momentos de jogo, eles sucedem-se continuamente sem uma ordem definida<sup>20</sup>.

O primeiro passo para se criar um modelo é pensar nas características que se pretende desenvolver em cada um dos momentos que o jogo apresenta. Isso implica em definir uma série de comportamentos, chamados de princípios e sub-princípios do modelo de jogo, assim como a articulação entre eles (E2).

Os princípios são criados para servirem de guia no processo de jogo e de treino e são importantes para o bom funcionamento do "jogar" de uma equipe. Alguns comportamentos são padrões que podem ser visualizados de acordo com a característica do grupo, da filosofia do clube e do treinador, das condições físicas, entre outros. Vale lembrar que todas essas características estão imersas em um sistema de grande complexidade.<sup>8</sup>

O modelo de jogo pode ser entendido como:

[...] condicionar a temporalidade existencial de um grupo à vivenciação de determinadas coisas no sentido de que o subconsciente ou o não-consciente seja responsável pela espontaneidade, os automatismos onde uma particularidade dessa funcionalidade

coletiva se apresenta ou se mostra, como eu costumaria referir...(E1)

Devemos saber para onde o processo deve ir (lado "Macro"), mas sem fechá-lo aos detalhes, sem perder o que os jogadores podem dar de positivo (lado "Micro") para a concretização do Modelo de Jogo.

[...] o modelo tem de ter uma configuração, tem que estar balizado por aquilo que são as coisas que quero, em termos globais. Depois como é que a coisa se vai concretizar, as nuances que vai ter em termos de pormenor, eu acho que a ideia tem de estar receptiva (E2).

Deve-se ter a noção de que o "processo que se vai desenrolando, e que tem esta característica processual, daí que seja uma realidade com dinâmica não linear, uma Progressão Complexa" (E2). O Modelo de Jogo deverá, ainda, ser capaz de englobar cada indivíduo (Auto) de determinada equipe (Eco) dentro de uma engendração, onde os diferentes jogadores (Hetero) deverão constituir um coletivo forte e que caminhe em um sentido comum.

Portanto, este lado da Auto-Hetero-Eco engendração, porque é uma engendração entre diferentes "eus" que têm que constituir um Nós, mas num determinado contexto particular, em que as coisas acontecem, em que há uma história do clube, há pressão da imprensa, resultados, calendário competitivo, há um sem número de coisas... Há uma história de uma determinada forma de jogar...e é isto que vai permitir que a ideia vá surgindo...(E2).

Convém ressaltar que o cumprimento adequado dos Princípios Metodológicos da Periodização Tática, os treinamentos em Especificidade, a eleição de uma matriz de conceitos para ser treinada tendo o Morfociclo Padrão como referência, levarão a equipe ao encontro da construção de uma identidade coletiva.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados evidenciaram que para uma equipe de futebol se desenvolver segundo os preceitos da Periodização Tática, é preciso que o treinador crie um modelo de jogo, gerindo os grandes princípios e sub-princípios dentro do Morfociclo Padrão. Depois, para operacionalizá-los é preciso que sejam cumpridos os Princípios Metodológicos da Periodização Tática: Princípio Metodológico das Propensões (aquele que modela os contextos de exercitação para que o caos seja determinístico), Princípio Metodológico da Alternância Horizontal em especificidade (que alterna o tipo de contração e solicitação dominante em cada dia da semana para respeitar o binômio esforço/recuperação) e o Princípio da Progressão Complexa (entender a não-linearidade do processo e eleger as prioridades para se trabalhar em decorrência do jogo anterior e prevendo os problemas que o próximo adversário pode apresentar).

Assim sendo, a metodologia de treinamento denominada Periodização Tática apresenta uma base de sustentação sólida que a permite ser aplicada em equipes de futebol, apresentando diversos elementos coerentes

para a sua aplicação prática em diferentes contextos e lugares. Como limitação do estudo, indicamos que a aplicação dessa metodologia de treinamento carece ser melhor investigada do ponto de vista fisiológico. Diante disso, sugere-se a necessidade de realização de pesquisas no âmbito da fisiologia, visando explorar essa lacuna.

## AGRADECIMENTOS

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e ao Programa Ciência sem Fronteiras.

## REFERÊNCIAS

1. Stacey R. A fronteira do caos. Biblioteca de Economia e Ciências Empresariais. Lisboa: Bertrand, 1995.
2. Morin E. Introdução ao Pensamento Complexo. Lisboa, Instituto Piaget, 2008.
3. Frisselli A, Mantovani M. Futebol: teoria e prática. São Paulo: Phorte, 1999.
4. Bompa T. Periodização: Teoria de metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte, 2002.
5. Gomes AC. Treinamento Desportivo: estruturação e periodização. 1ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
6. Sargentim S. Treinamento funcional no futebol. São Paulo: Phorte, 2012.
7. Oliveira JGG. Especificidade: o Pós-Futebol do Pré-Futebol – Um fator condicionante do alto rendimento desportivo. Trabalho realizado no âmbito da disciplina de seminário. Opção futebol. Porto: FCDEF, 1991.
8. Faria R. Periodização Tática. Um imperativo conceito-metodológico do Rendimento superior em futebol. Porto: FCDEF, 1999.
9. Maciel J. Não o deixes matar. O bom futebol e quem o joga. Chiado Editora, 2011.
10. Oliveira JGG. Conhecimento Específico no futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica no processo ensino-aprendizagem\treino do jogo. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal, 2004.
11. Campos C. A justificação da periodização Tactica como uma fenomenotécnica. A singularidade da intervenção do treinador como a sua impressão digital. Pontevedra: MCsports, 2008.
12. Tamarit X. ¿Que es la periodización táctica? Vivenciar el juego para condicionar el juego. Pontevedra: MC Sports, 2010. Arruda M, Bolaños MAC. Treinamento para jovens futebolistas. São Paulo: Phorte Editora, 2010.
13. Minayo MCS. Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 19º ed. Petrópolis: Vozes, 2001.
14. Bardin L. Análise de conteúdo. São Paulo: M. Fontes, 1977.
15. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. Rio de Janeiro: Hucitec, 1993.
16. Garganta J. Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de doutorado: FCDEF, 1997.
17. Carvalho C. No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é...Muitíssimo mais que “recuperar”. Braga: Liminho Indústrias gráficas, 2002.
18. Tobar J. Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica. Trabalho de conclusão de curso: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.
19. Oliveira JGG. Apontamentos das aulas de Opção em Futebol – Planificação e Periodização do Treino. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Não publicado. Portugal, 2012.
20. Silva M. O desenvolvimento do jogar segundo a periodização táctica. Pontevedra: MCsports, 2008.
21. Pivetti B. Periodização Tática: o futebol arte alicerçado em critérios. São Paulo: Phorte, 2012.
22. Kormelink H, Seeverens T. The coaching philosophies of Louis Van Gaal and the Ajax Coaches. Leeuwarden: Reedswain Books, 1997.
23. Borges PH, Teixeira D. Comportamentos táticos defensivos no futebol: relacionados ao sistema 1-4-4-2 em losango. Saarbrücken: Lap Lambert Academic Publishing, 2012.
24. Valdano J. Apuntes del balón. Madrid: Marca, 2001.
25. Mello MT, Tufik S. Atividade física, exercício físico e aspectos psicobiológicos. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 2004.
26. Martins FCS. A Periodização Tática segundo Vitor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o futebol. 2003. Dissertação (Licenciatura em Ciências do Desporto) – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal, 2003.
27. Lopes JAP. Sistema tático do futebol: decifrando o 1-4-4-2. Rio de Janeiro: Publit, 2009.