

Revisão

Recibido: 08/12/2024

Aceptado: 04/03/2025

## Periodização tática: os primeiros estudos científicos

### Tactical periodization: the first scientific studies

Nelson Kautzner Marques Junior, Mestre em Ciência da Motricidade Humana pela UCB. RJ. Brasil.  
[[kautzner123456789junior@gmail.com](mailto:kautzner123456789junior@gmail.com)] 

### Resumo

O objetivo da revisão foi de apresentar a história, o conteúdo e alguns estudos científicos da periodização tática (PT). A revisão de literatura foi composta por três partes, com os seguintes conteúdos: 1) história da PT, 2) conteúdo da PT e 3) estudos sobre a PT. Em conclusão, a PT possui muita teoria, mas precisa de muitas pesquisas para detectar os aspectos positivos e negativos dessa concepção.

**Palavras Chave:** esporte; carga de treino; jogo, treino.

### Abstract

The objective of the review was to present the history, content, and some scientific studies of the tactical periodization (TP). The literature review was composed of three parts, with the following contents: 1) history of the TP, 2) content of the TP, and 3) studies on TP. In conclusion, TP has a lot of theory, but it needs a lot of research to detect the positive and negative aspects of this conception.

**Keywords:** sports; training load; match; training.

### Introdução

A periodização se originou para organizar o treino militar dos povos da antiguidade, isso era realizado



pelos chineses, pelos romanos, pelos gregos e pelos egípcios. Esse momento da história da periodização é chamado de período militar, foram elaboradas as periodizações do treino militar (Marques Junior, 2024a). Da Grécia antiga até 1916, ocorreu o período dos primeiros registros da periodização esportiva e nessa época foram criadas as periodizações esportivas antigas (Costa, 2022). De 1917 a 1950, aconteceu o período empírico que idealizou a periodização pioneira (Marques Junior, 2023a). Esse período empírico os pesquisadores do esporte ocidental elaboraram 2 tipos de concepção para o atletismo, sendo do finlandês Pihkala e do inglês Dyson. Embora isso tenha acontecido, a periodização não se difundiu no mundo ocidental. Mas nas universidades soviéticas, a periodização passou a ser linha de pesquisa a partir de 1917, por esse motivo no período empírico os cientistas do esporte soviético criaram mais concepções, total de 6 periodizações (Marques Junior, 2023b).

Após a 2ª Guerra Mundial na Europa, ocorreu de 17 de julho a 2 de agosto de 1945 a Conferência de Potsdam na Alemanha, sendo formado o bloco soviético (Marques Junior, 2024b). Nesse momento foi constituída a escola socialista do treinamento esportivo que era formada pelos países do bloco soviético, eles adotaram o sistema esportivo soviético e a linha de pesquisa de estudar a periodização. Pouco depois da Conferência de Potsdam, ocorreu o período científico e foram criadas as periodizações tradicionais (foi de 1950 a 1977), sendo idealizadas somente 5 concepções e foi elaborada pelos pesquisadores do bloco soviético. Então, até esse momento a periodização só era conhecida no bloco soviético. Após a defesa de Doutorado de Matveev em 1964, os principais dados da sua tese foram publicados como livro em 1965 na União Soviética e posteriormente em outros países com outros idiomas (Marques Junior, 2024c). A partir desse momento, a periodização se difundiu pelo mundo. Isso foi constatado no período moderno (vai de 1978 até os dias atuais), de 1979 a 1985 foram elaboradas 5 periodizações contemporâneas pelo bloco soviético e em 1987, foi estruturada a 1ª concepção do mundo ocidental quando esse conteúdo era conhecido no mundo, sendo a periodização de microestrutura do espanhol Seirul-lo Vargas (Marques Junior, 2023c). Após esse momento, foram



idealizadas 4 periodizações contemporâneas pelos países ocidentais (fim dos anos 80 pelo Canadá e Estados Unidos da América, 1989 por Portugal, 2001 e 2011 pelo Brasil). Portanto, a difusão da periodização pelo mundo através de Matveev permitiu a criação de outras concepções, ocorrendo nas nações do mundo ocidental.

Uma das concepções do mundo ocidental que foi idealizada em 1989 (Marques Junior, 2011), mas que começou a partir de 2000 a ser divulgada, foi a periodização tática, do português Vítor Frade (Carvalho, 2001; Lourenço, 2010; Santos et al., 2011; Silva et al., 2009). Porém, apesar das diversas publicações sobre essa concepção que inicialmente foi criada para o futebol, mas que pode ser aplicada em diversos jogos esportivos, os estudos sobre a periodização tática eram revisões de literatura (Afonso et al., 2020; Almeida e Saorin, 2021) ou foram entrevistas com o idealizador dessa concepção (Borges, 2015; Martins, 2003). Logo, a periodização tática era considerada uma teoria sobre um tipo de concepção centrada no modelo de jogo, na tática.

A partir de 2014, foram realizados os primeiros estudos de campo sobre essa concepção, acontecendo no futebol (Calvo et al., 2014). Posteriormente foram conduzidas outras pesquisas sobre a periodização tática, ocorrendo no futebol (Garret et al., 2023; Lopategui et al., 2021; Luis et al., 2018; Pilarczyk et al., 2023, 2024; Razak et al., 2020), no basquetebol (Fernández et al., 2022; Tamayo et al., 2019), no tênis (Bustos e Landazábal, 2019) e no rugby (Hu et al., 2024a, 2024b; Tee et al., 2020). Então, o objetivo da revisão foi de apresentar a história, o conteúdo e alguns estudos científicos da periodização tática.

## **Desenvolvimento**

### História da periodização tática



A periodização tática foi elaborada pelo português Vítor Frade com o intuito de minimizar o problema do imediatismo do futebol de formar uma equipe vencedora em poucos dias através de um adequado modelo de jogo e para seu idealizador o mais importante é a tática. Outro fator que propiciou a criação da periodização tática foi a insatisfação de diversos pesquisadores portugueses referente as concepções de periodizações existentes porque a maioria eram oriundas de esportes individuais e a ênfase do treino costumava ser o treino físico (Garganta, 1993; Monge da Silva, 1988). Esses investigadores de Portugal e outros, informaram que a tática era o conteúdo mais importante do futebol. Essas afirmações foram corroboradas através de um questionário que foi respondido por treinadores (n = 27) e investigadores (n = 23), os resultados estabeleceram que os fatores de rendimento determinantes na performance do futebol foram os seguintes no grau de importância: 27,1% da tática, 25,6% da preparação física, 24,8% da técnica e 22,5% do psicológico (Garganta et al., 1996). O ano que a periodização tática foi elaborada não é sabido, mas em 1989 essa concepção já era conhecida (Marques Junior, 2011). Parece que foi o Prof. Dr. Julio Garganta, da Universidade do Porto, de Portugal, o pesquisador que denominou essa concepção de periodização tática, mas seu idealizador não sabe quem chamou sua periodização de periodização tática. Mas para alguns pesquisadores foi o próprio Vítor Frade que denominou a sua concepção de periodização tática, em 1990 essa concepção já tinha esse nome (Luis et al., 2018).

#### Conteúdo da periodização tática

Vítor Frade (1989 em Oliveira, 2004) realizou a seguinte definição sobre essa concepção de periodização: “A periodização tática é uma forma de organização e estruturação do processo de treino e do jogo. Tem como objetivo a melhoria da qualidade de prestação coletiva e individual, tendo em consideração alguns pressupostos” (p. 4, slide).



Os pressupostos são os seguintes (Vitor Frade, 1989 em Oliveira, 2004): 1) a dimensão tática coordena e orienta todo o processo de treino e do jogo, 2) o modelo de jogo é elaborado conforme as ideais e conhecimento científico do treinador, 3) durante o treino acontece a decomposição do jogo, ou seja, ocorre o treino em situação de jogo e conforme a necessidade esse trabalho é várias vezes decomposto, 4) o treino sempre é específico através dos exercícios em situação de jogo, 5) existe um padrão semanal de treino no morfociclo (é o mesmo que microciclo), 6) o treino ao longo da semana se preocupa com o esforço e recuperação do atleta e 7) o treinador precisa saber administrar o desenvolvimento do modelo de jogo durante o treino e no jogo.

“Assim, a periodização tática tem como um dos principais objetivos desenvolver os conhecimentos específicos das equipes e dos jogadores, melhorando a qualidade de desempenho coletivo (da equipe) e individual (do jogador)” (Vitor Frade em Oliveira, 2004). Logo, a aplicação da periodização tática acontece através das ideias de jogo do treinador que resulta no modelo de jogo adotado, mas esse modelo de jogo está relacionado com o sistema de jogo e com as condições físicas, técnicas e táticas dos jogadores (Almeida e Saorin, 2021; Bordonau e Villanueva, 2012).

Durante a prática desse modelo de jogo adotado acontece a interação entre os princípios de jogo (organização do ataque, transição da defesa para o ataque, organização da defesa e transição do ataque para a defesa), entre a organização tática e entre a organização do sistema de jogo (Casarin e Esteves, 2010). Portanto, a partir do modelo de jogo adotado o treinador estrutura a periodização tática, ou seja, todo o treino está centrado no modelo de jogo que é a maneira da equipe jogar (Casarin e Oliveira, 2010).

Na periodização tática não existe pico da forma esportiva o mais importante são os patamares de rendimento, a equipe precisa evoluir na maneira de jogar para proporcionar regularidade competitiva



(Carvalho, 2001). Os atletas precisam trabalhar o máximo de tempo com a bola e sempre em situação de jogo e no treino de jogo. O técnico português José Mourinho nos fornece um exemplo de como o treino em periodização tática reproduz a situação de jogo e sempre a sessão merece ser conforme o modelo de jogo adotado pelo time e/ou seleção. Esse renomado técnico de futebol informou que antigamente no Benfica de Portugal, o treino de goleiro era descontextualizado do jogo de futebol porque Eusébio sem nenhuma marcação efetuava diversos chutes para o gol e na maioria das vezes o goleiro Silvino não conseguia fazer a defesa (Lourenço, 2010).

Essa sessão precisa simular o jogo, então em quatro momentos diferentes o chute para o gol merece ser trabalhado e de preferência o ataque e a defesa precisam ser exercitados conforme o modelo de jogo da equipe. O treino de chute para o gol simulando o jogo, treina o atacante e/ou os atacantes, o goleiro e a defesa, merecendo ser o seguinte: sem marcação, a marcação vindo de frente – um duelo de 1 contra 1, 3 contra 1 e outros, a marcação vindo ao lado quando o jogador está conduzindo a bola e a marcação vindo de trás no momento que o atacante está em alta velocidade conduzindo a bola.

A sessão da periodização tática o treino físico está subordinado ao trabalho tático e merece ser conforme o modelo de jogo adotado pela equipe. Por exemplo, Silva et al. (2009) fizeram uma extensa revisão sobre o treino de força reativa (mais conhecido por treino pliométrico) no contexto da partida e conforme o modelo de jogo. Um dos exercícios fornecidos por esses autores, os laterais realizavam diversos cruzamentos para área e tendo marcação, mas na área existem os atacantes efetuam o cabeceio sem marcação, sendo os exercitantes do trabalho de força reativa. Nesse modelo de jogo os laterais merecem cruzar para área e na área os futebolistas devem cabecear e fazer ao mesmo tempo a sessão reativa. Portanto, na periodização tática tudo está centrado no modelo de jogo, na tática, e o treinamento físico ocorre pelo jogo e/ou pela situação de jogo.



A periodização tática difere das demais, na maneira de estruturar a sessão e/ou de observar o alto desempenho de um atleta. O técnico de futebol José Mourinho fez as seguintes explicações sobre essa concepção (Oliveira et al., 2006): “Por isso é que eu digo que não acredito em equipes bem ou mal preparadas fisicamente, mas em equipes identificadas ou não com uma determinada matriz de jogo, adaptadas ou não com uma determinada forma de jogar” (p. 111). “Estar em forma é jogar bem, e a equipe deve jogar como eu pretendo” (p. 98). “Trabalha-se muito mais com bola e, ao mesmo tempo, treina-se a parte física” (p. 50).

Em periodização tática a sessão é sempre específica e a soma das intensidades forma o volume (Santos et al., 2011). O trabalho do treino é centrado no jogo, conforme o modelo de jogo, sendo de alta intensidade porque as ações determinantes na partida são em alta velocidade. Portanto, “intensidade de esforço não é sinônimo de cargas físicas elevadas, esforços físicos em quantidade ou durações alargadas. Quando fala em intensidade, fala sobretudo em complexidade, em exigências de concentração decisional” (Oliveira et al., 2006, p. 44). Logo, intensidade em periodização tática está relacionada com a complexidade da tarefa e de acordo com a tomada de decisão do jogo e da concentração da tarefa, sendo um esforço subjetivo.

Durante a estruturação do treino e no momento da execução da sessão acontece o trinômio entre intensidade, volume (Obs.: a soma das intensidades forma o volume) e recuperação, ou seja, durante a sessão essas três variáveis estão interligadas (Carvalho, 2001). O treino recuperativo em periodização tática acontece no jogo e/ou no treino em situação de jogo com o intuito de recuperar o atleta do desgaste do esforço físico e intelectual com um trabalho de baixa e média velocidade (Marques Junior, 2011). Esse trabalho recuperativo visa diminuir ou reduzir as lesões dos esportistas e também, permitir que os jogadores aguentem realizar os esforços de alta intensidade do jogo. Portanto, todo o trabalho centrado no jogo da periodização tática está estruturado no trinômio intensidade, volume (a soma das



intensidades forma o volume) e recuperação. Esse trinômio intensidade, volume e recuperação precisa ser mensurado durante o treinamento por uma escala de percepção subjetiva do esforço para saber se cada um desses componentes teve uma carga baixa, média e alta durante a sessão (Marques Junior, 2023c).

Em periodização tática são abolidas as avaliações cineantropométricas, como a tática que é o mais importante nessa concepção, a análise do jogo é uma tarefa que merece ser realizada durante o uso dessa periodização (Martins, 2003).

Segundo Oliveira (2012), a periodização tática depende de alguns princípios metodológicos que estão em interação na sessão para o treinador elaborar o modelo de jogo. Esses princípios são os seguintes: 1) princípio da especificidade, 2) princípio da propensão, 3) princípio da progressão complexa, 4) princípio da “desmontagem” em hierarquização dos princípios nos diferentes níveis de organização do jogo e 5) princípio da alternância horizontal em especificidade.

O princípio da especificidade na periodização tática determina que o específico está relacionado com o modelo de jogo adotado pelo técnico com a meta de melhorar ou aperfeiçoar a maneira de jogar (Oliveira, 2012). O princípio da propensão objetiva favorecer o surgimento de atitudes que permitam elaboração dos contextos de jogo nos treinamentos. O princípio da progressão complexa está relacionado com os conteúdos do modelo de jogo que podem ser prescritos e/ou fragmentados pelo subprincípios, sub subprincípios, etc (Marques Junior, 2011). Mas como funciona a estruturação desses

subprincípios? A figura 1 responde

essa questão (Gomes, 2006).

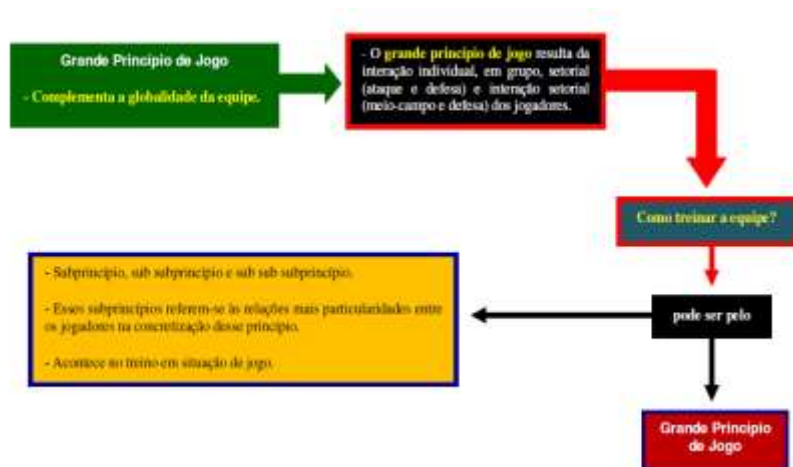


Figura 1. Explicação do princípio da progressão complexa na estruturação e/ou prescrição do treino (Adaptado de Gomes, 2006).

Como o treinador pode fracionar um grande princípio de jogo?

Através das explicações de Antunes e Melo (2009) é possível elaborar na figura 2 um exemplo

em como fracionar um grande princípio.

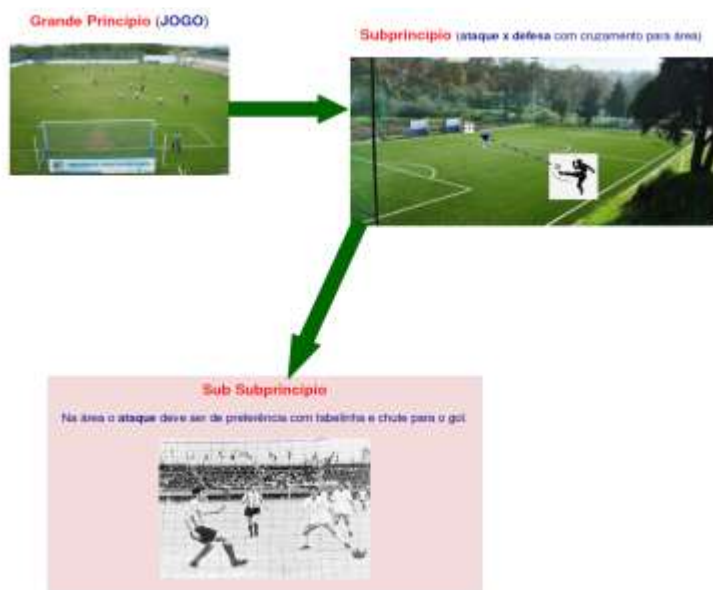


Figura 2. Fracionando um grande princípio (Adaptado de Antunes e Melo, 2009).

O penúltimo princípio da “desmontagem” em hierarquização dos princípios nos diferentes níveis de organização do jogo, sendo explicado através de Oliveira (2012). Ele funciona na organização dos subprincípios, sub subprincípios, sub sub subprincípios para o treinador conseguir estruturar o treino e



prescrever adequadamente esses subprincípios para a equipe de futebol ou de outro jogo esportivo coletivo.

O quinto e último, é o princípio da alternância horizontal em especificidade. Esse princípio permite um adequado controle entre esforço do treino ou da disputa e recuperação ativa e/ou passiva do estresse da sessão ou da competição (Oliveira et al., 2006). Nesse princípio está inserido o morfociclo semanal, sendo o mesmo que microciclo. O morfociclo semanal possui um padrão ao longo da semana e nesse exemplo possui um espaço de dois jogos, sendo explicado por Gomes (2006), Mangan et al. (2022), Marques Junior (2011) e Oliveira et al. (2006), sendo o seguinte:

- 1) Verde (domingo): Momento que aconteceu o jogo da competição.
- 2) Branco (2ª feira): Ocorre uma recuperação passiva dos atletas por causa do jogo de domingo. O branco é formado por ausência de cor, significando que não acontece partida.
- 3) Verde Claro (3ª feira): É realizado uma recuperação ativa, mas acontece jogo de menor complexidade (campo menor, menor velocidade dos atletas, menor desgaste emocional, etc). A junção do verde do jogo com o branco da recuperação passiva forma o verde claro, sendo um treino de recuperação ativa de jogo.
- 4) Azul (4ª feira): A sessão acontece em um médio esforço do jogar, exige mais da tática coletiva dos jogadores. As tarefas do modelo de jogo proporcionam mais desgaste emocional e da tensão muscular, a partida acontece em maior velocidade. Neste terceiro dia de treino acontece mais o treino em situação de jogo. Como o jogo ocorre em partes porque o treino em situação de jogo é a decomposição de um momento da partida, a cor azul representa bem esse dia.
- 5) Verde Escuro (5ª feira): O jogo acontece de forma mais complexa, é muito exercitado o modelo de jogo, sendo similar ao dia da competição. Então, a tensão muscular, o estado emocional e a velocidade



são quase iguais ao da disputa. Esse dia o verde escuro representa a junção azul de 4ª feira com o amarelo de 6ª feira, englobando o dia anterior e o seguinte de treino.

6) Amarelo (6ª feira): É exercitado o treino em situação de jogo em pequenas partes do campo, ou seja, é praticado um aperfeiçoamento ou melhora de determinados momentos do modelo de jogo da sessão anterior, ao mesmo tempo ocorre uma recuperação ativa do treino de 5ª feira para o jogo da competição. Com essa execução da sessão acontece menos desgaste emocional e inferior tensão muscular, a velocidade ocorre em curtas distâncias. O amarelo é a melhor cor para expressar esse trabalho.

7) Amarelo Claro (sábado): O treinador lembra os atletas os principais objetivos que foram treinados durante a semana, podendo ser exercitado através de uma palestra do técnico com exposição de slides ou filme da equipe, podendo acontecer o treino tático, onde o treinador orienta no posicionamento tático adequado dos jogadores, mostra os aspectos fortes e fracos do adversário, aperfeiçoa as jogadas ensaiadas, realiza cobrança de pênalti e efetua outras tarefas de apronte da equipe para a disputa. Esse treino tático pode ser realizado pelo treino em situação de jogo ou no jogo. Esse trabalho gera mínimo desgaste físico, emocional, intelectual e outros do jogador porque é de baixa intensidade. Então o amarelo claro é o resultado da junção do dia anterior com branco da recuperação.

8) Verde (domingo): Momento que acontece o jogo da competição, sendo realizado pela equipe todo conteúdo que foi treinado na semana. Então, esse verde representa a soma de todas as cores (branco + verde claro + azul + verde escuro + amarelo + amarelo claro = verde) da semana, sendo expresso pelo jogar. Terminado o jogo, o mesmo morfociclo é realizado na semana seguinte. Isso acontece até o fim da temporada.

A figura 3 apresenta o morfociclo semanal utilizado pela periodização tática (Gomes, 2006).



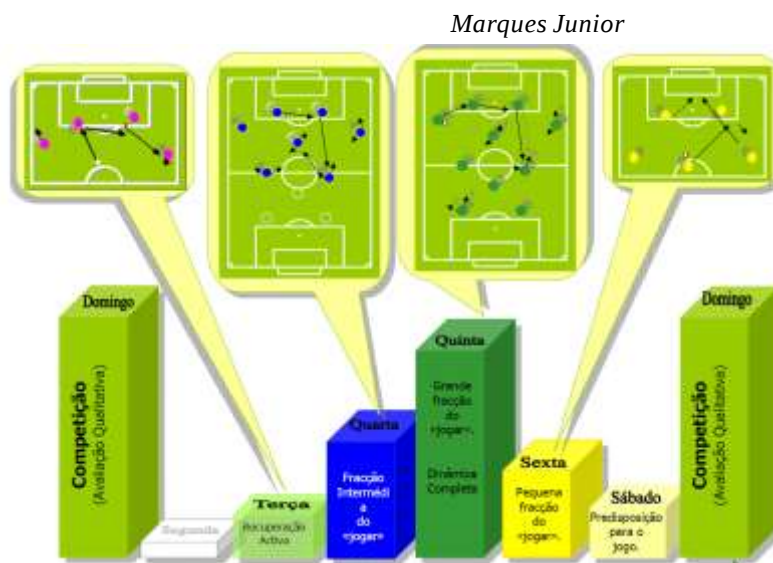


Figura 3. Morfociclo de padrão semanal da periodização tática (Extraído de Gomes, 2006).

O mesociclo de padrão semanal de domingo a domingo é fornecido por Gomes (2006) com as tarefas de treinamento em cada dia na figura 4.



Figura 4. Aplicação dos princípios da alternância horizontal em especificidade através do morfociclo de padrão semanal de domingo a domingo (Adaptado de Gomes, 2006).

Gaiteiro (2006) fornece um exemplo na tabela 1 de um morfociclo de padrão semanal utilizado pelo técnico português de futebol José Mourinho quando foi treinador do Barcelona da Espanha.

| Sábado                                 | Domingo                                                               | 2ª feira                                                                 | 3ª feira                                                       | 4ª feira                               | 5ª feira                                  | 6ª feira                             | Sábado                                 |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|
| Jogo do Campeonato de Futebol Espanhol | Jogo em Casa: treino de manhã.<br>Jogo fora de Casa: treino de tarde. | - Folga ou um treino preparatório para o próximo jogo.<br><br>- Presença | Trabalho Tático<br><br>1º ou único treino<br><br>- Primeiro ou | Jogo do Campeonato de Futebol Espanhol | Recuperação ativa com utilização da bola. | Similar ao trabalho de 3ª feira, mas | Jogo do Campeonato de Futebol Espanhol |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |                                          |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------|--|
|  | <p>Apenas um turno de treino.</p> <p><u>Objetivo:</u> recuperação ativa.</p> <p><u>Atividade 1:</u> jogos de posse de bola (ritmo baixo, intervalo grande, espaços curtos, esforço de 1 minuto e 30 segundos a 3 minutos, regime tático e técnico).</p> <p><u>Atividade 2:</u> os futebolistas que não jogarem realizam um circuito de força e técnica (saltos, mudanças de direção, saídas, barreiras, mas todas as tarefas associadas aos gestos técnicos das finalizações e da posse de bola).</p> | <p>obrigatória de um exercício de posse de bola em contexto tático visando o sistema de jogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sempre exercício de posse de bola com transição.</li> <li>- Divisão do grupo de trabalho por setores (finalização dos atacantes, saídas do goleiro, cada grupo de atletas conforme a posição trabalha uma organização específica do jogo).</li> <li>- Treino de força com técnica do futebol para os que não fizeram no dia anterior (no domingo)</li> </ul> | <p>único treino: ênfase no nosso sistema, nossa equipe tendo em conta o adversário.</p> <p>- Significa isto que... (posições dos jogadores, combinações táticas de ataque, organização defensiva, sempre com oposição e com inferioridades numéricas por vezes).</p> <p><b>2º treino</b></p> <p>Estratégia (as alterações do nosso sistema de jogo deve-se mais às características individuais do adversário que ao seu sistema, em função dos pontos fortes e fracos).</p> |  |  | <p>com alguns exercícios diferentes.</p> |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------|--|

Tabela 1. Morfociclo de dois jogos por semana aplicado por Mourinho na equipe de futebol do Barcelona (Extraído de Gaiteiro, 2006).

O morfociclo de padrão semanal com duas partidas no domingo (Dom) o treinador pode estabelecer a carga de treino subjetivamente de cada dia, sendo exposto na tabela 2 (Gomes, 2006; Oliveira et al., 2006; Serrano, 2012).



| Carga Subjetiva de Treino                                     | Dom  | 2ª feira | 3ª feira                                                               | 4ª feira                                                                                      | 5ª feira                                                                    | 6ª feira                                                                                             | Sábado                                                                                       | Dom  |
|---------------------------------------------------------------|------|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Tipo de trabalho                                              | Jogo | Descanso | Recuperação ativa                                                      | Nº de jogadores e espaço reduzido (treino em situação de jogo, <u>fração média do jogar</u> ) | Nº de jogadores e espaço amplo (treino de jogo e em situação de jogo)       | Nº de jogadores alto e espaço reduzido (treino em situação de jogo, <u>pequena fração do jogar</u> ) | Predisposição para o jogo e recuperação ativa                                                | Jogo |
| Conteúdo                                                      | -    | -        | Subprincípio, subsubprincípio, etc                                     | Subprincípio, subsubprincípio, etc                                                            | Grande princípio (jogo) e/ou subprincípio (situação de jogo)                | Subprincípio, subsubprincípio, etc                                                                   | Subprincípio, subsubprincípio, etc                                                           | -    |
| <u>Ação Muscular</u><br>- tensão<br>- duração<br>- velocidade | -    | -        | <u>A. Muscular</u><br>tensão: baixa<br>duraçã.: baixa<br>veloc.: baixa | <u>Ação Muscular</u><br>tensão: muito alta<br>duração: baixa<br>velocidade: média             | <u>Ação Muscular</u><br>tensão: alta<br>duração: média<br>velocidade: baixa | <u>Ação Muscular</u><br>tensão: média<br>duração: baixa<br>velocidade: alta                          | <u>Ação Muscular</u><br>tensão: baixa a média<br>duração: baixa<br>velocidade: baixa a média | -    |
| Concentração                                                  | -    | -        | baixa                                                                  | média                                                                                         | alta                                                                        | baixa                                                                                                | média                                                                                        | -    |
| Desgaste emocional                                            | -    | -        | baixo                                                                  | médio                                                                                         | muito alto                                                                  | baixo                                                                                                | baixo a médio                                                                                | -    |
| Esforço descontinuo                                           | -    | -        | médio                                                                  | alto                                                                                          | médio                                                                       | médio                                                                                                | alto                                                                                         | -    |

Tabela 2. Carga subjetiva de treino de cada dia do morfociclo de padrão semanal (Adaptado de Gomes, 2006; de Oliveira et al., 2006; de Serrano, 2012).



Todos esses conteúdos que foram explicados pertencem a periodização tática, sendo uma concepção muito interessante para ser aplicado nas escolinhas dos jogos esportivos e na iniciação dos jogos esportivos porque o esportista está sempre jogando.

#### Estudos sobre a periodização tática

Alguns dos primeiros estudos da periodização tática investigaram três dias do morfociclo semanal no momento que ocorreu a operacionalização aquisitiva da organização de jogo, o dia azul aconteceu um trabalho de força rápida, o dia verde escuro foi efetuada uma sessão de resistência específica e o dia amarelo foi realizado um treino de velocidade (Calvo et al., 2014; Garrett et al., 2023; Hu et al., 2024b; Lopategui et al., 2021). Esses três dias do morfociclo (azul, verde escuro e amarelo) as sessões nem sempre foram praticadas na 4<sup>a</sup> feira, na 5<sup>a</sup> feira e na 6<sup>a</sup> feira, isso dependeu da pesquisa e essa atribuição do tipo de trabalho (força rápida, resistência específica e velocidade) esteve relacionado com a ação muscular de cada dia do morfociclo, que pode ser consultada na tabela 2.

Durante esses três dias do morfociclo (força rápida, resistência específica e velocidade) foi estabelecida a percepção subjetiva do esforço (PSE), depois algumas investigações determinaram a carga interna (CI) pelo método Foster e também foi estabelecido o resultado de algumas capacidades motoras condicionantes através das avaliações cineantropométricas (Calvo et al., 2014; Garrett et al., 2023; Hu et al., 2024b; Lopategui et al., 2021).

Esse tipo de estudo foi conduzido por Hu et al. (2024a). Foram selecionados 26 jogadores de rugby de  $27 \pm 3,5$  anos que participaram da 2<sup>a</sup> divisão do campeonato francês. Os jogadores de rugby treinaram por 10 semanas com a periodização tática de julho de 2020 a maio de 2021. Durante esse período foram usados dois morfociclos que foram expostos na figura 5.



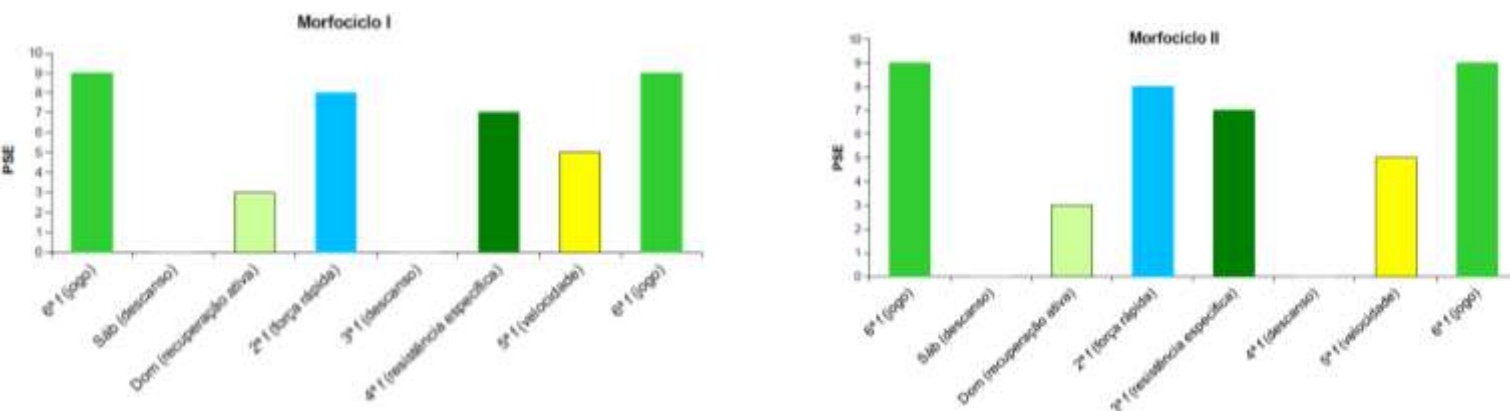


Figura 5. Morfociclos utilizados no estudo (Adaptado de Hu et al., 2024a).

A escala de PSE foi apresentada para os jogadores de rugby e depois foi estabelecida a CI em unidades arbitrárias (UA) pelo método Foster dos atacantes e dos defensores dos três dias do morfociclo ( $p \leq 0,05$ ), ver figura 6. Os resultados da CI foram classificados como baixos nos três dias do morfociclo porque os valores foram

menores do que 580 UA (Marques Junior, 2017).

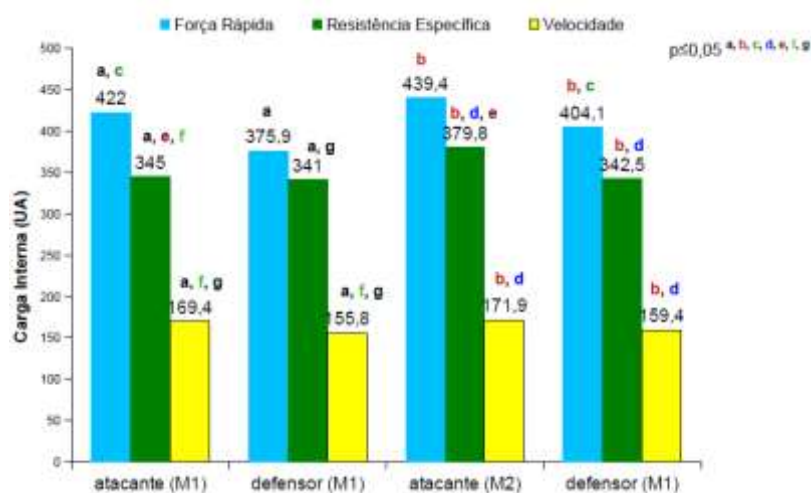


Figura 6. Média da CI do morfociclo I (MI) e II (MII) (Extraído de Hu et al., 2024a).

Em conclusão, a CI dos atacantes foi maior do que dos defensores devido as ações musculares desses jogadores na partida e o mesmo ocorreu com o tipo de treino no morfociclo – ver tabela 2, maior



exigência da ação muscular no dia de força rápida, depois de resistência específica e por último no dia de velocidade.

Bustos e Landazábal (2019) selecionaram 16 tenistas universitários ( $n = 11$  masculinos com  $21,8 \pm 0,08$  anos e  $n = 5$  femininos com  $19,8 \pm 2,77$  anos) que foram divididos em dois grupos com 8 tenistas cada. Uma amostra praticou a periodização tática que é centrada no jogo e outro grupo realizou a periodização em bloco ATR com ênfase no treino físico que se baseia no resíduo do treino. Cada grupo realizou 10 semanas de treino, sendo realizado 5 sessões por semana com 2 turnos de treino. Antes do treino foi efetuado um pré-teste para dividir os grupos e após 10 semanas de treino ocorreu o pós-teste. As avaliações praticadas nos dois grupos foram o teste de endurance específica do tênis para estabelecer a qualidade técnica e o teste vai e vem de 20 metros (m) para mensurar o consumo máximo de oxigênio ( $VO_{2máx}$ ). A tabela 3 expõe os resultados do pós-teste.

| Teste                                | Resultados e Periodização                                                              | Diferenças                                   |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Endurance específica do tênis</b> | <u>Acertos:</u> 44,12 $\pm$ 14,36 (tática), 30,62 $\pm$ 17,88 (ATR)                    | $p \leq 0,02^*$ , 13,5 golpes                |
|                                      | <u>Erros:</u> 77,06 $\pm$ 17,27 (tática), 80,31 $\pm$ 18,59 (ATR)                      | $p > 0,6$ , 3,3 golpes                       |
|                                      | <u>Total de golpes:</u> 121,18 $\pm$ 21,58 (tática), 110,93 $\pm$ 31,32 (ATR)          | $p > 0,28$ , 20,2 golpes                     |
|                                      | <u>Efetividade técnica:</u> 36,33 $\pm$ 8,57 (tática), 25,98 $\pm$ 9,23 (ATR)          | $p \leq 0,002^*$ , 10,4 golpes               |
|                                      | <u>Frequência cardíaca em bpm:</u> 175,77 $\pm$ 4,74 (tática), 176,32 $\pm$ 5,52 (ATR) | $p > 0,28$ , 1,4 batimentos por minuto (bpm) |
| <b>Vai e vem de 20 m</b>             | <u>Estágio:</u> 13,4 $\pm$ 0,55 (tática), 13,7 $\pm$ 0,67 (ATR)                        | $p > 0,15$ , 0,6                             |
|                                      | <u>Distância em m:</u> 410 $\pm$ 85,79 (tática), 485 $\pm$ 103,15 (ATR)                | $p \leq 0,03^*$ , 75 metros                  |



|                                         |                      |                                 |
|-----------------------------------------|----------------------|---------------------------------|
| $\text{VO}_{2\text{máx}}$ em ml/kg/min: | 39,84±0,72 (tática), | $p \leq 0,03^*$ , 0,6 ml/kg/min |
|                                         | 40,47±103,15 (ATR)   |                                 |

Tabela 3. Resultados dos testes com diferença estatística\* e sem.

Em conclusão, os resultados foram conforme a ênfase do treino, na periodização tática o treinamento é centrado no jogo, por esse motivo a técnica dos tenistas foi melhor. Mas na periodização em bloco ATR as sessões dão mais atenção ao treino físico, por isso a resistência aeróbia intermitente foi melhor nesse grupo, sendo evidenciado no teste vai e vem de 20 m.

Foram apresentados somente 2 estudos porque foram as investigações que o autor achou mais interessante, as outras pesquisas podem ser acessadas na internet.

### Conclusões

A periodização tática é estruturada diferente das outras concepções, primeiro o treinador elabora o modelo de jogo e em seguida começa criar as atividades do morfociclo e outros quesitos dessa periodização. Porém, apesar dessa concepção ter muitas publicações, não existiam estudos de campo sobre essa periodização até 2013. Somente em 2014 começaram a ocorrer os primeiros artigos originais sobre essa concepção, sendo uma iniciativa importante para averiguar a qualidade da periodização tática. Em conclusão, a periodização tática possui muita teoria, mas precisa de muitas pesquisas para detectar os aspectos positivos e negativos dessa concepção.

### Referências Bibliográficas

Afonso, J., Bessa, C., Nikolaidis, P., Teoldo, I, e Clemente, F. (2020). A systematic review of research on tactical periodization: absence of empirical data, burden of proof, and benefit of doubt. *Human Movement*, 21(4), 1-7.

Almeida, R, e Saorin, J. (2021). Corpo criativo e eficaz no futebol é mais caosal. *Retos*, -(42), 584-594.



- Antunes, L., e Melo, F. (2009). Análise da concordância dos treinadores das categorias de base a respeito da periodização tática no futebol. *Educação Física em Revista*, 3(3),1-12.
- Bordonau, J., e Villanueva, A. (2012). Tactical periodization: Mourinho`s best-kept secret? *Soccer Journal*, -( ), 28-34.
- Borges, P. (2015). Periodização tática: fundamentos e perspectivas. *Conexões*, 13(1), 180-204.
- Bustos, D., e Landazábal, N. (2019). El efecto de la periodización tática y la periodización tradicional en la efectividad técnica y la resistencia intermitente de jugadores universitarios. *Coaching & Sport Science Review*, 27(27), 25-28.
- Calvo, T., Guardiola, J., Ponce, I., González, J., e Marcos, F. (2014). Propuesta de una semana de entrenamiento en fútbol basada en la periodización tática. *Revista de Preparação Física en el Fútbol*, 12(-), 37-52.
- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é... muitíssimo mais que “recuperar”*. Braga: Liminho.
- Casarin, R., e Esteves, L. (2010). Para ganhar no futebol precisa-se treinar, mas o que treinar? *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 14(142), 1-10.
- Casarin, R., e Oliveira, R. (2010). Periodização tática: princípios estruturantes e erros metodológicos na sua aplicação no futebol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 15(144), 1-10.
- Costa, I. (2022). *Preparación física para el fitness y el deporte de rendimiento*. Mar del Plata: Universidad FASTA.
- Fernández, D., Tamayo, A., Aria, I, Badillo, P., e Fernández, Y. (2022). Balance defensivo y la toma de



decisiones periodización táctica en el baloncesto femenino de la Espoch sede Morona Santiago Ecuador. *Polo del Conocimiento*, 7(6), 2322-2348.

Garganta, J. (1993). Programação e periodização do treino em futebol: das generalidades à especificidade. In J. Bento, e A. Marques, A. (Eds.). *A ciência do desporto a cultura e o homem* (p. 259-270). Porto: Universidade do Porto.

Garganta, J., Maia, J., e Marques, A. (1996). Acerca da investigação dos fatores do rendimento em futebol. *Revista Paulista de Educação Física*, 10(2), 146-158.

Gaitero, B. (2006). *A ciência oculta do sucesso! Mourinho aos olhos da ciência*. (Monografia). Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Garrett, J., Leduc, C., Akyildiz, Z., Hoek, D., Clemente F., Yildiz, M., e Nobari, H. (2023). Comparison of the neuromuscular response to three different Turkish, semi-professional football training sessions typically used within the tactical periodization training model. *Scientific Reports*, 13(6467), 1-7.

Gomes, M. (2006). *Do pé como técnica ao pensamento técnico dos pés dentro da caixa preta da periodização táctica*. (Monografia). Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Hu, X., Boisbluche, S., Philippe, K., Maurelli, O., Ren, X., Li, S., Xu, B., e Prioux, J. (2024a). Position-specific workload of professional rugby union players during tactical periodization training. *Plos One*, 19(3), 1-18.

Hu, X., Boisbluche, S., Philippe, K., Maurelli, O., Li, S., Xu, B., e Prioux, J. (2024b). Effects of tactical periodization on workload, physical fitness, and well-being in professional rugby union players during preseason period. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 38(1), 105-115.



- Lourenço, L. (2010). *Mourinho: a descoberta guiada*. São Paulo: Almedia.
- Luis, V., Carlos, S., e Noel, D. (2018). Periodización táctica aplicada en el entrenamiento ofensivo del futbol juvenil. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*, 9(-), 1-11.
- Lopategui, I., Paulis, J., e Escudero, I. (2021). Physical demands and internal response in football sessions according to tactical periodization. *International Journal of Sports Physiology*, 16(6), 858-864.
- Mangan, S., Collins, K., Burns, T, e O'Neill, C. (2022). A tactical periodisation model for Gaelic football. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 17(1), 208-219.
- Marques Junior, N. (2011). Periodização tática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 16(163), 1-10.
- Marques Junior, N. (2017). Periodização específica para o voleibol: uso do macrociclo elaborado no Excel®. *Revista Actividad Física y Ciencias*, 9(2), 56-77.
- Marques Junior, N. (2023a). Periodização de microestrutura: o treino cognitivo. *Revista Olimpia*, 20(3), 208-227.
- Marques Junior, N. (2023b). Análise da síndrome de adaptação geral no entendimento da carga de treino de Matveev. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(305), 114-129.
- Marques Junior, N. (2023e). Carga de treino do microciclo da periodização esportiva. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 13(1), 1-32.
- Marques Junior, N. (2024a). Periodização de cargas seletivas aplicada no voleibol. *DeporVida*, 21(61), 109-127.
- Marques Junior, N. (2024b). *O regime político da “cortina de ferro”: a sovietação*. Niterói: s.ed.



- Marques Junior, N. (2024c). Matveev's sportive periodization: micro cycle concept. *Marathon*, 16(2), 115-136.
- Martins, F. (2003). *A periodização tática segundo Vítor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e de refletir o futebol*. (Monografia). Porto, Universidade do Porto, Portugal.
- Monge da Silva, M. (1988). Horizonte com Monge da Silva. *Revista Horizonte*, 4(11), 183-186.
- Moya, R. (2022). Periodización táctica y metodología de enseñanza -entrenamiento-aprendizaje en fútbol. *Retos*, -(45), 693-703.
- Oliveira, J. (2004). *Uma concepção de treino: periodização tática*. (Mestrado em Treino de Alto Rendimento, slide da aula). FMH, Lisboa, Portugal.
- Oliveira, J. (2012). *Periodização tática: pressupostos e fundamentos básicos*. (slide). Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., e Barreto, R. (2006). *Mourinho: porquê tantas vitórias?* Lisboa: Grandiva.
- Pilarczyk, M., Nowak, M., Podstawski, R., e Wasik, J. (2023). Development of muscle power of the lower limb as a result of training according to the model of modified tactical periodization in young soccer players. *Physical Activity Review*, 11(2), 112-119.
- Pilarczyk, M., Nowak, M., e Wasik, J. (2024). Adaptive changes in young football players working in a modified tactical periodization model based on the example of endurance. *Baltic Journal of Helath and Pysical Activity*, 16(1), 1-9.
- Razak, A., Karim, Z., Hashim, A., e Gengatharan, K. (2020). Effects of small-side game on offensive effectiveness using tactical periodization in youth football player. *European Journal of*



*Molecular & Clinical Medicine*, 7(2), 5954-5963.

Santos, P., Castelo, J., e Silva, P. (2011). O processo de planeamento e periodização de treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005.

*Revista Brasileira de Educação Física*, 25(3), 455-472.

Serrano, J. (2012). La planificación actual del entrenamiento en fútbol. *Acción Motriz*, -(8), 27-37.

Silva, A. (2010). Da periodização tradicional à periodização tática: pontos comuns e diversos em um olhar sobre as dimensões do morfociclo padrão. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 15(148), 1-10.

Silva, P., Santos, P., e Marques Junior, N. (2009). Treinar futebol respeitando a essência do jogo: o exemplo do salto como tática e não somente técnico-física. *Conexões*, 7(2), 38-63.

Tamayo, A., Fernández, D., Vaca, M., e Tamayo, S. (2019). Determinación estructural de la periodización táctica en el baloncesto femenino de la Espoch sede Morona Santiago Ecuador. *Ciencia Digital*, 3(3), 390-408.

Tee, J., Diamandis, B., Vilk, A, e Owen, C. (2020). Utilising a tactical periodization framework to simulate match demands during rugby sevens training. *SportRxiv*, -(-), 1-23.

