

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL
CAMPUS DE CAMPO GRANDE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MATEUS FERREIRA GUIMARÃES SILVA

**A PERIODIZAÇÃO TÁTICA NO FUTEBOL
CONTEMPORÂNEO: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

CAMPO GRANDE - MS
2024

MATEUS FERREIRA GUIMARÃES SILVA

A PERIODIZAÇÃO TÁTICA NO FUTEBOL CONTEMPORÂNEO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho apresentado ao curso de graduação em Educação Física – Bacharelado, da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campus de Campo Grande, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Paulo Sérgio Bereoff

CAMPO GRANDE - MS
2024

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 4

1 O SURGIMENTO DA PERIODIZAÇÃO TÁTICA NO CONTEXTO DO FUTEBOL CONTEMPORÂNEO..... 9

2 IMPACTOS FÍSICOS E COGNITIVOS DA PERIODIZAÇÃO TÁTICA NO DESEMPENHO DOS ATLETAS13

2.1 As estratégias utilizadas na periodização tática para otimizar o condicionamento físico e a tomada de decisão dos jogadores.....13

2.2 Os desafios relacionados à implementação desse modelo em diferentes contextos15

2.3 As principais adaptações fisiológicas e táticas promovidas por esse tipo de treinamento ao longo de uma temporada16

CONSIDERAÇÕES FINAIS19

REFERÊNCIAS21

INTRODUÇÃO

À medida que o futebol se torna mais rápido e complexo, métodos tradicionais de preparação física e tática mostram-se insuficientes para atender às demandas dos atletas e das equipes.

Nesse sentido, Junior (2023) destaca que em oposição aos métodos tradicionais de periodização, que fragmentavam o treinamento em componentes isolados, como força, velocidade e resistência, sem considerar as interações entre esses elementos no contexto de jogo, surgiu a periodização tática, em que o treinamento passa a ser integrado, focando na simulação de situações de jogo durante todas as fases do planejamento.

A ideia de periodização tática foi introduzida como uma resposta às demandas crescentes do futebol contemporâneo, que exige não apenas habilidades técnicas e físicas, mas também uma alta capacidade de adaptação tática por parte dos atletas. Portanto, a evolução desse método está intrinsecamente ligada ao crescimento do futebol contemporâneo, onde a velocidade de tomada de decisão e a capacidade de adaptação a diferentes cenários de jogo tornaram-se determinantes para o sucesso de uma equipe.

Desse modo Borges (2015) afirma que Victor Frade é reconhecido como o criador da periodização tática, uma abordagem revolucionária no treinamento esportivo, especialmente no futebol. Nascido em Portugal, Frade é professor da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e a sua metodologia surgiu como uma alternativa às formas tradicionais de treinamento físico e técnico, que frequentemente separavam aspectos do jogo, como a preparação física, técnica e tática. A periodização tática tem como princípio central a ideia de que o treinamento deve ser orientado pelo modelo de jogo desejado pelo treinador. Diferentemente dos métodos convencionais, assim Borges (2015) diz que Frade propôs que todos os componentes do treinamento (físico, técnico, tático e mental) fossem integrados e sempre contextualizados com as situações reais do jogo. A metodologia valoriza que o treino deve reproduzir ao máximo a critério e os padrões do jogo.

Nessa perspectiva para Mendonça e Ribeiro (2021), a periodização tática visa alinhar o treinamento físico e técnico com as exigências estratégicas de jogo, promovendo uma preparação mais holística dos jogadores. Destarte, Lopategui *et al* (2021) corrobora afirmando que a periodização tática permite que os jogadores desenvolvam uma

compreensão mais profunda dos princípios táticos de sua equipe, ao mesmo tempo que mantem altos níveis de condicionamento físico. Isso ocorre porque o treino se concentra em reproduzir, em sessões controladas, as demandas físicas, técnicas e táticas encontradas durante as partidas reais. Dessa forma, os jogadores são desafiados não apenas a melhorar seu desempenho individual, mas também a colaborar efetivamente dentro da estrutura tática definida pelo treinador.

Nesse contexto, Pinto (2022) argumenta que a periodização tática resolve o problema supracitado ao distribuir as cargas de treino de forma mais equilibrada e específica, com sessões voltadas para diferentes aspectos do jogo em cada fase da temporada. Visto que, o resultado é um desenvolvimento físico que acompanha a evolução tática da equipe, promovendo uma maior eficiência nas ações dos jogadores e uma melhor adaptação às exigências do calendário competitivo.

A capacidade de adaptação dos jogadores às exigências táticas também é favorecida pela periodização tática. Nesse sentido, Szymanek-Pilarczyk *et al* (2024) observaram que, em modelos adaptados de periodização tática, os jovens jogadores de futebol mostraram melhorias significativas em sua resistência e habilidades tática ao longo de um ciclo de treinamento. Isso se deve à ênfase que a periodização tática coloca em reproduzir os padrões de jogo durante o treinamento, expondo os atletas às mesmas situações que encontrarão durante as competições. Essa abordagem permite que os jogadores desenvolvam uma melhor capacidade de leitura de jogo e de tomada de decisão sob pressão, habilidades fundamentais no futebol contemporâneo.

Sob essa perspectiva, Mangan *et al* (2022) destacam que, ao adotar a periodização tática, treinadores e preparadores físicos podem ajustar o treinamento de acordo com o estilo de jogo e as necessidades da equipe, criando uma sinergia entre a preparação física e as demandas táticas. Assim Mangan *et al* (2022) afirma que no caso do futebol gaélico mais conhecido como futebol Irlandês, por exemplo, a implementação desse modelo mostrou-se eficaz em melhorar o desempenho tático e físico dos jogadores, proporcionando um equilíbrio ideal entre as diferentes fases da temporada. Assim, a flexibilidade e adaptabilidade desse modelo o tornam uma ferramenta indispensável no planejamento de treinos, especialmente em esportes de alta exigência física e tática como o futebol.

Apesar disso, a adoção da periodização tática não está isenta de desafios. A principal problemática relacionada à implementação desse modelo está na sua complexidade, tanto do ponto de vista do planejamento quanto da execução. O treinamento integrado exige que os treinadores tenham um profundo entendimento das dinâmicas táticas do jogo, além de uma sólida base em fisiologia e ciência do esporte, para que possam dosar adequadamente as cargas de treino e evitar a sobrecarga dos jogadores.

A esse respeito, Junior (2023), o microciclo de treinamento dentro da periodização tática precisa ser cuidadosamente planejado para evitar o acúmulo excessivo de fadiga, que pode levar a lesões e comprometer o desempenho durante as competições. Além disso, a individualização do treino, um dos pilares desse modelo, pode ser difícil de implementar em equipes com grande número de jogadores ou com recursos limitados.

A escolha deste tema justifica-se pela relevância crescente da periodização tática no futebol contemporâneo, especialmente em um contexto em que a intensidade do jogo e o número de competições tem aumentado significativamente. Nesse sentido, a periodização tática tem sido apontada como uma resposta eficaz para otimizar o desempenho esportivo.

Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo verificar, por meio de uma revisão bibliográfica, os resultados obtidos em termos de melhorias físicas, táticas e cognitivas alcançadas por atletas de futebol, com base em pesquisas realizadas por autores que aplicaram e analisaram a metodologia da Periodização Tática em treinamentos. Além disso, busca-se identificar as principais evidências científicas documentadas na literatura, bem como as vantagens, desafios e limitações da aplicação dessa metodologia em diferentes contextos e níveis competitivos.

Este estudo adota, como método principal uma revisão de literatura com lógica indutiva como método principal, com o objetivo de explorar e sintetizar o conhecimento existente sobre a periodização tática no desenvolvimento do futebol contemporâneo.

Nesse contexto, o método adotado permite uma análise crítica de estudos já publicados, que possibilita a identificação de tendências, lacunas e novas perspectivas sobre o tema. Esse método é particularmente adequado para o presente estudo, pois permite reunir informações sobre diferentes abordagens e impactos da periodização tática, proporcionando uma visão ampla e detalhada da evolução desse modelo de treinamento no futebol.

A pesquisa foi conduzida em bases de dados acadêmicas de relevância internacional, como SciELO, PubMed, Google Scholar, SportDiscus e ScienceDirect. Essas bases foram selecionadas devido à sua cobertura abrangente em temas relacionados ao esporte, fisiologia e metodologias de treinamento, especialmente no futebol. A pesquisa foi delimitada para incluir estudos publicados nos últimos 10 anos, entre 2014 e 2024. Pois é fundamental para acompanhar a evolução recente da periodização tática no futebol, considerando o crescimento e a implementação desse modelo em diversas equipes e categorias esportivas.

A estratégia de busca utilizou palavras-chave como “Periodização Tática”, “Treinamento no Futebol”, “Desempenho físico no futebol”, “Desenvolvimento tático”, “Modelo de periodização” e “Jogos reduzidos no futebol”. Esses termos foram combinados com operadores booleanos, como AND, OR e NOT, para refinar a busca e garantir que os resultados fossem relevantes para o tema. A pesquisa foi realizada em duas línguas, português e inglês, para maximizar a abrangência dos estudos encontrados e garantir que as melhores evidências fossem incluídas no processo de revisão.

Para assegurar a qualidade e a relevância dos estudos selecionados, foram estabelecidos critérios rigorosos de inclusão e exclusão. Os estudos incluídos na revisão precisaram ter sido publicados no período entre 2014 e 2024, serem artigos científicos revisados por pares e apresentarem discussões sobre a periodização tática no contexto do futebol. Apenas estudos que abordassem o impacto físico e tático desse modelo de treinamento nos atletas de futebol foram considerados. Além disso, pesquisas com análises qualitativas ou quantitativas sobre o uso da periodização tática no desenvolvimento de atletas também foram incluídas. Por outro lado, estudos que não apresentavam uma relação clara com o futebol, que discutem periodização em outros esportes ou revisões de literatura prévias sem atualização, foram excluídos para manter o foco no objetivo central do estudo.

A partir dessa revisão de literatura, espera-se apresentar uma visão abrangente e atualizada sobre a periodização tática no futebol contemporâneo. O estudo buscará identificar as principais vantagens e limitações na aplicação desse modelo de treinamento, destacando como ele contribui para o desenvolvimento físico e tático dos atletas. Além disso, espera-se que o estudo forneça subsídios para futuras pesquisas e práticas de

treinamento esportivo, auxiliando na otimização de métodos de treino e no aprimoramento do desempenho dos jogadores de futebol.

1 O SURGIMENTO DA PERIODIZAÇÃO TÁTICA NO CONTEXTO DO FUTEBOL CONTEMPORÂNEO

O conceito de periodização tática foi inicialmente desenvolvido para suprir as limitações dos métodos tradicionais, que muitas vezes levavam à sobrecarga física dos atletas e não conseguiam melhorar de forma significativa a adaptação tática e mental necessária para o futebol. A abordagem tradicional se concentrava em desenvolver capacidades físicas de maneira isolada, sem considerar a interação constante entre os diferentes elementos do jogo. E para Garrett *et al* (2023), a periodização tática, por outro lado, reconhece que os jogadores precisam não apenas de força e resistência, mas também de agilidade mental e compreensão tática para tomar decisões rápidas em situações de alta pressão. O futebol contemporâneo, caracterizado por uma crescente intensidade, exige que os jogadores sejam capazes de realizar ações técnicas precisas em alta velocidade, o que só pode ser alcançado com um treinamento que simula as condições reais de jogo.

Diante desta realidade, problemática, a periodização tática tem se consolidado como uma das principais metodologias de treinamento no futebol contemporâneo, permitindo que os jogadores se preparem não apenas fisicamente, mas também taticamente para as demandas do jogo. A proposta central desse modelo é integrar aspectos físicos, técnicos e táticos, visando simular durante os treinos as condições reais que os jogadores enfrentarão em uma partida. Dessa forma, Lopategui *et al* (2021) salienta que a principal diferença em relação aos métodos tradicionais de periodização, que fragmentam o treinamento em componentes isolados (força, resistência, velocidade), é que a periodização tática trata o jogo como o foco central do treinamento, e todas as sessões são projetadas para preparar os jogadores para os desafios específicos que encontrarão em campo.

Um dos principais benefícios da periodização tática é a integração dos aspectos físicos, técnicos e táticos de maneira fluida. Diferentemente dos métodos tradicionais que segmentam o treinamento em blocos, como sessões dedicadas exclusivamente ao preparo físico, a periodização tática incorpora esses elementos em um treinamento global, em que todas as atividades são realizadas no contexto das ações de jogo. Segundo Sanmiguel-Rodríguez *et al* (2023), o foco da periodização tática é garantir que o jogador desenvolva suas capacidades dentro do contexto tático da equipe, ou seja, que seu preparo físico esteja

diretamente ligado às suas funções em campo, seja na fase defensiva, ofensiva, ou de transição.

A estrutura da periodização tática baseia-se em ciclos de treinamento, onde cada sessão é projetada para atingir objetivos específicos relacionados ao próximo jogo ou fase da temporada. Segundo Carvalhal (2014), isso é chamado de morfociclo onde o planejamento semanal de treinamento é estruturado para atender às necessidades específicas de uma equipe, tendo como base o modelo de jogo definido pelo treinador e o calendário competitivo. O conceito, amplamente difundido pela periodização tática de Victor Frade, enfatiza que o treinador deve buscar simular a exigência real do jogo em cada sessão. O morfociclo, que geralmente dura uma semana, organiza sessões de treino para equilibrar os aspectos físicos, técnicos, táticos e mentais, sempre alinhados ao modelo de jogo. Ele é planejado para que uma equipe atinja o pico de desempenho no dia do jogo, gerenciando cuidadosamente a intensidade e o volume das atividades.

O objetivo, conforme menciona Otte *et al* (2020), é manter os jogadores em um estado ótimo de preparação, tanto física quanto mental, ao longo de toda a temporada, sem sobrecarregá-los fisicamente ou deixá-los expostos a lesões.

A gestão da carga de treino é outro ponto fundamental da periodização tática. O controle preciso da intensidade e do volume dos treinos permite que os jogadores cheguem em condições ideais para os jogos mais importantes, sem perder o ritmo ou o condicionamento físico. Lopategui *et al* (2021) apontam que esse controle se baseia no princípio de que o treino deve sempre simular as demandas do jogo, permitindo que os jogadores desenvolvam suas capacidades em situações específicas e adaptadas ao contexto tático da equipe. Ao invés de treinar a força ou a resistência de maneira isolada, o treinamento na periodização tática é construído em torno das exigências específicas que os jogadores enfrentarão durante as partidas.

Estudos recentes sobre o impacto da periodização tática na preparação de atletas têm mostrado resultados promissores. Garrett *et al* (2023), ao comparar as respostas neuromusculares feitas por testes de teste de corrida submáxima, altura do salto e a velocidade máxima utilizando com participantes, 20 jogadores de futebol semiprofissionais, turcos, do sexo masculino, todos com mais de 18 anos de idade sendo esses testes comparados entre eles mesmo durante a temporada. Sendo assim foi verificado que os jogadores apresentaram uma melhor resposta neuromuscular nas

sessões que seguiam os princípios da periodização tática, sugerindo que esse método promove uma preparação mais específica e eficaz para as exigências do futebol. Esses resultados reforçam a ideia de que o treinamento global, que integra o aspecto físico ao tático, gera uma melhor adaptação dos jogadores às condições reais de jogo.

Por isso, Szymanek-Pilarczyk *et al* (2023) diz que um aspecto fundamental da periodização tática é que ela não se concentra apenas no desenvolvimento das capacidades físicas dos jogadores, mas também nas suas habilidades cognitivas, como a tomada de decisão e a capacidade de leitura tática. No futebol contemporâneo, onde as partidas são jogadas em altíssima velocidade e as decisões precisam ser tomadas em frações de segundo, a capacidade de pensar de forma rápida e precisa é tão importante quanto o preparo físico.

Em vista disso, Szymanek-Pilarczyk *et al* (2023) destacam que o desenvolvimento da potência muscular dos membros inferiores em jovens jogadores de futebol, treinados segundo o modelo de periodização tática, foi acompanhado de melhorias em suas capacidades de tomada de decisão em situações de jogo. Isso demonstra que o treinamento integrado não apenas aprimora as habilidades físicas dos atletas, mas também melhora sua capacidade de interpretar e reagir às situações táticas durante uma partida.

A periodização tática também promove a especialização dos jogadores em suas funções dentro de campo, de acordo com Otte *et al* (2020) que exploram esse conceito ao analisar a aplicação do modelo de periodização em treinamentos específicos para goleiros. Nesse estudo de caso, os goleiros foram expostos a situações de jogo que simulavam cenários reais que enfrentariam durante as partidas, permitindo que desenvolvessem habilidades técnicas, físicas e tática de maneira integrada. Esse tipo de treinamento especializado ajuda a preparar os jogadores não apenas para desempenhar suas funções de forma eficiente, mas também para se adaptarem às diferentes demandas táticas que surgem ao longo da temporada.

A periodização tática se destaca como uma metodologia essencial para o desenvolvimento do futebol contemporâneo, integrando aspectos físicos, técnicos e táticos de maneira harmoniosa. Ao permitir que os jogadores desenvolvam suas capacidades dentro do contexto das exigências do jogo, essa metodologia promove uma preparação mais específica e eficaz. Estudos como os de Lopategui *et al* (2021), Garrett *et al* (2023) e Szymanek-Pilarczyk *et al* (2023) mostram que o treinamento seguindo os princípios da

periodização tática que são a especificidade, modelo de jogo como referência, treinamento integrado, complexidade, horizontalidade das relações, dinâmica não-linear, inseparabilidade dos momentos do jogo, progressividade e pico de forma, no qual não apenas melhora o desempenho físico, mas também aprimora a capacidade dos jogadores de tomar decisões rápidas e precisas em campo. Dessa forma, a periodização tática não apenas otimiza o rendimento dos atletas, mas também contribui para a evolução tática do futebol contemporâneo, onde a preparação integrada e específica é cada vez mais valorizada.

2 IMPACTOS FÍSICOS E COGNITIVOS DA PERIODIZAÇÃO TÁTICA NO DESEMPENHO DOS ATLETAS

Considerando os impactos no desempenho físico e tático dos atletas a periodização tática destaca-se não apenas pela sua abordagem inovadora ao treinamento esportivo, mas também pelos impactos significativos que exerce tanto no desempenho físico quanto cognitivo dos atletas. O futebol contemporâneo exige mais do que preparação física isolada; requer que os jogadores sejam capazes de tomar decisões rápidas e precisas em situações de jogo complexas.

Nesse sentido, a periodização tática integra essas demandas ao processo de treinamento, promovendo uma evolução não apenas nas capacidades físicas dos atletas, mas também em suas habilidades cognitivas e táticas.

2.1 As estratégias utilizadas na periodização tática para otimizar o condicionamento físico e a tomada de decisão dos jogadores

A preparação física no futebol tem evoluído substancialmente com o desenvolvimento da periodização tática. Em vez de seguir modelos tradicionais que fragmentam o treino em componentes como força, resistência e velocidade, a periodização tática procura integrar o desenvolvimento físico diretamente ao contexto de jogo. Como afirma Vaz (2021), a especificidade do treino dentro do modelo de periodização tática é fundamental para alinhar as demandas físicas do atleta com as exigências táticas da equipe. Dessa forma, os jogadores treinam em situações que simulam o ambiente competitivo, promovendo uma preparação física que não está desconectada das realidades do jogo.

Um dos principais benefícios da periodização tática é sua capacidade de gerir a carga de treino ao longo da temporada, evitando sobrecargas e o risco de lesões, ao mesmo tempo que maximiza o desempenho físico nos momentos cruciais das competições. Segundo Karlsson (2021), a gestão eficaz da carga de treino, utilizando o modelo de periodização tática, resultou em melhoras notáveis no desempenho físico de uma equipe feminina de elite durante uma temporada completa, onde foram destacadas a melhora da

resistência, capacidade de sprint, capacidade de mudança de direção, força e potência. Sendo assim ao ajustar o volume e a intensidade das sessões de acordo com as exigências físicas e táticas de cada fase da temporada, os jogadores são capazes de manter um alto nível de rendimento sem comprometer sua integridade física.

O desenvolvimento da capacidade de leitura tática e a tomada de decisão são críticos para o sucesso no futebol contemporâneo, onde o tempo e o espaço são limitados. Com isso, Junior (2020) enfatiza que o treinamento baseado em situações reais de jogo não só prepara fisicamente os jogadores, mas também desenvolve suas habilidades cognitivas, permitindo-lhes reagir de forma eficiente e coordenada em situações de alta pressão. A integração de exercícios táticos no contexto de jogo ajuda a reforçar as conexões entre a preparação física e mental, promovendo uma maior sinergia entre as duas esferas.

A capacidade de adaptação às mudanças nas demandas táticas ao longo da temporada é outro ponto chave na implementação eficaz da periodização tática. No futebol contemporâneo, as equipes enfrentam uma variedade de adversários com diferentes estilos de jogo, o que requer uma preparação tática flexível. Assim, Szymanek-Pilarczyk *et al* (2024) destacam que os jovens jogadores de futebol que trabalham com um modelo de periodização tática modificado apresentaram mudanças adaptativas significativas em sua resistência, permitindo-lhes lidar melhor com as flutuações de intensidade durante as partidas. Esse tipo de adaptação é fundamental, especialmente em ligas competitivas onde as equipes precisam alternar entre estratégias defensivas e ofensivas em curtos períodos.

A flexibilidade no planejamento do treino também é importante para lidar com as demandas físicas e táticas durante uma temporada longa e intensa. Logo, Lopategui *et al* (2021) sugerem que o sucesso da periodização tática está na capacidade de ajustar as sessões de treino com base nas demandas de cada jogo e na condição física dos jogadores. Em momentos da temporada onde há uma alta frequência de jogos, a carga de treino deve ser reduzida para evitar o acúmulo de fadiga e o risco de lesões. Por outro lado, em períodos de menor intensidade competitiva, os treinos podem ser ajustados para aumentar a carga física e o desenvolvimento tático da equipe.

A implementação da periodização tática no futebol oferece uma série de benefícios, desde a integração do desenvolvimento físico e tático até a promoção de uma maior adaptabilidade dos jogadores às exigências do jogo. No entanto, sua aplicação eficaz

requer que os treinadores superem desafios significativos relacionados ao planejamento, à individualização do treino e à gestão da carga ao longo da temporada. Estratégias como o uso de jogos reduzidos, a personalização das sessões de treino e o monitoramento contínuo do desempenho dos jogadores são fundamentais para garantir o sucesso da periodização tática. Como demonstrado por Eugênio-Cuco e Castro-Marcelo (2024), Lopategui *et al* (2021) e outros, o modelo de periodização tática pode transformar o desempenho das equipes, desde que seja implementado com planejamento e flexibilidade adequados.

2.2 Os desafios relacionados à implementação desse modelo em diferentes contextos

O estudo pretende analisar as estratégias utilizadas na periodização tática para otimizar o condicionamento físico e a tomada de decisão dos jogadores, explorar os desafios relacionados à implementação desse modelo em diferentes contextos, e identificar as principais adaptações fisiológicas e cognitivas promovidas por esse tipo de treinamento ao longo de uma temporada.

A periodização tática tem sido amplamente reconhecida por sua capacidade de integrar o desenvolvimento físico, técnico e tático dos jogadores de futebol, promovendo uma abordagem holística no treinamento esportivo. No entanto, sua implementação não é isenta de desafios. Desde a necessidade de individualização dos treinos até a gestão precisa da carga de trabalho ao longo da temporada, treinadores e preparadores físicos enfrentam várias barreiras para aplicar esse modelo de maneira eficaz. Para superar esses obstáculos, é necessário adotar estratégias metodológicas que permitam maximizar os benefícios da periodização tática, garantindo que os jogadores atinjam o pico de performance sem comprometer sua integridade física.

Um dos principais desafios na aplicação da periodização tática é a sua complexidade de planejamento. Esse modelo exige que os treinadores tenham um conhecimento profundo tanto das exigências físicas quanto das táticas do jogo, além de uma sólida compreensão das capacidades individuais dos jogadores. Nesse sentido, Eugênio-Cuco e Castro-Marcelo (2024) apontam que, no contexto do futebol sênior masculino, a periodização tática requer uma adaptação contínua das sessões de treino para

refletir as demandas específicas de cada jogo, o que exige um planejamento detalhado e flexível. Isso pode ser um desafio para equipes com recursos limitados ou com elencos grandes, onde a personalização do treino para cada jogador pode ser difícil de implementar.

Outrossim, a necessidade de individualização é um ponto crítico. Embora a periodização tática busque integrar os componentes do jogo, as capacidades físicas e técnicas dos jogadores podem variar significativamente dentro de uma equipe. Desse modo, Lopategui *et al* (2021) destacam que a gestão da carga interna e das demandas físicas é essencial para garantir que cada jogador esteja preparado para as exigências específicas de sua posição e do estilo de jogo da equipe. No entanto, ajustar essas demandas de forma individualizada para cada atleta pode ser complexo, especialmente quando se trata de equilibrar a preparação física com as exigências táticas.

Outro desafio importante é a gestão da carga de treino ao longo da temporada. A periodização tática visa equilibrar o desenvolvimento físico e tático sem sobrecarregar os jogadores. No entanto, em um calendário com jogos frequentes, especialmente em competições de alto nível, como as ligas profissionais de futebol, a carga de trabalho pode ser difícil de administrar. Karlsson (2021) observa que, em uma equipe feminina de futebol de elite, a utilização do modelo de periodização tática ao longo de uma temporada foi eficaz na manutenção do desempenho físico, mas exigiu uma adaptação cuidadosa da carga de treino para evitar o risco de lesões.

2.3 As principais adaptações fisiológicas e cognitivas promovidas por esse tipo de treinamento ao longo de uma temporada

O ajuste dinâmico da carga é um aspecto chave do modelo de periodização tática. Nessa vertente, Pinto (2022) ressalta que o controle adequado da intensidade e da frequência dos treinos permite que os jogadores atinjam seu pico de performance nos momentos estratégicos da temporada. Em vez de realizar ciclos de treinamento que priorizam o acúmulo de cargas físicas em fases preparatórias, a periodização tática distribui

essas cargas ao longo da temporada, focando no desenvolvimento contínuo e sustentável das capacidades físicas. O resultado é que os jogadores são capazes de manter um nível elevado de desempenho durante toda a temporada, com menor risco de fadiga excessiva e lesões.

A literatura também aponta que a periodização tática é eficaz em promover adaptações fisiológicas que melhoram diretamente o desempenho esportivo. Em razão disso, Junior (2020), mesmo não apresentando um detalhamento quantitativo e qualitativo de modificações, ainda assim afirma que, ao treinar de forma integrada, os atletas desenvolvem capacidades como resistência, força explosiva e velocidade no contexto das situações de jogo, o que é essencial para o futebol de alto rendimento. Isso significa que os jogadores não apenas aumentam seu desempenho físico de forma isolada, mas também melhoram sua capacidade de aplicar essas habilidades em contextos táticos, como transições rápidas entre defesa e ataque, mudanças de direção e acelerações em espaços curtos.

Clemente-Suárez (2022), corrobora como autor acima mencionado, evidenciando que além de promover melhorias físicas, a periodização tática é amplamente reconhecida por seus efeitos positivos no desenvolvimento das capacidades cognitivas e táticas dos jogadores. O futebol contemporâneo exige que os atletas sejam capazes de interpretar rapidamente as situações de jogo, tomando decisões eficazes sob alta pressão. Nesse sentido, a periodização tática integra esses aspectos cognitivos ao processo de treinamento, preparando os jogadores para reagir de maneira rápida e eficiente às dinâmicas do jogo

A principal característica que distingue a periodização tática de outros métodos de treinamento é a ênfase que ela coloca na representatividade do jogo. Vaz (2021) argumenta que a representação de situações reais de jogo durante o treino melhora significativamente a capacidade dos jogadores de tomar decisões rápidas e eficazes. Ao invés de simplesmente realizar exercícios físicos isolados, os jogadores são expostos a cenários táticos que simulam os desafios que enfrentarão durante as partidas. Isso os ajuda a desenvolver uma melhor compreensão das dinâmicas táticas e a melhorar sua leitura de jogo.

Outra vantagem da periodização tática em relação ao desenvolvimento cognitivo dos atletas é que ela permite uma melhor adaptação às demandas táticas da equipe. Como

observa Clemente-Suárez (2022), ao treinar em situações que simulam o jogo real, os jogadores não apenas melhoram suas capacidades físicas, mas também desenvolvem uma maior inteligência tática, compreendendo melhor o seu papel e o de seus companheiros de equipe. Essa inteligência tática é fundamental para que os jogadores possam se adaptar rapidamente às mudanças nas estratégias de jogo durante uma partida, o que é essencial em um esporte de alta intensidade e imprevisível como o futebol.

Ao combinar o desenvolvimento físico e cognitivo em um único processo de treinamento, a periodização tática oferece benefícios a longo prazo que vão além das capacidades imediatas dos atletas. Dessa forma, Vaz (2021) sugere que, ao promover um desenvolvimento integrado e progressivo das habilidades dos jogadores, a periodização tática contribui para uma maior longevidade no esporte.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A periodização tática tem sido um conceito importante no desenvolvimento do futebol contemporâneo, oferecendo uma estrutura metodológica inovadora para otimizar o desempenho dos jogadores ao longo de uma temporada, podendo inferir que treinar os jogadores no contexto das dinâmicas de jogo cria atletas mais completos, capazes de desempenhar diferentes funções táticas dentro da equipe. Isso é particularmente importante em um cenário onde a versatilidade dos jogadores é cada vez mais valorizada.

Segundo Pinto (2022), ao desenvolver as capacidades físicas e cognitivas dos atletas simultaneamente, a periodização tática prepara os jogadores para se adaptarem a diferentes funções dentro da equipe, aumentando seu valor tático e estratégico.

A periodização tática se destaca como uma metodologia eficaz tanto para o desenvolvimento físico quanto cognitivo dos atletas, promovendo uma preparação mais completa e alinhada com as demandas do futebol contemporâneo. A gestão da carga de treino, a representatividade das situações de jogo e o foco no desenvolvimento contínuo das capacidades táticas e cognitivas são características que fazem deste modelo um recurso indispensável para equipes que buscam maximizar o rendimento de seus jogadores ao longo de toda a temporada. Como demonstrado por Vaz (2021), Pinto (2022) e outros autores, a periodização tática não apenas melhora o desempenho físico dos atletas, mas também promove uma maior inteligência tática, tornando os jogadores mais completos e preparados para os desafios do futebol contemporâneo.

No entanto, apesar dos benefícios, a implementação da periodização tática exige um planejamento cuidadoso, monitoramento constante e, muitas vezes, uma adaptação às condições específicas de cada equipe. Os desafios práticos incluem a individualização do treinamento e a gestão da carga em calendários competitivos intensos, especialmente em contextos com recursos limitados. Mesmo assim, a abordagem se mostra promissora para melhorar o desempenho dos jogadores e otimizar o processo de preparação no futebol contemporâneo.

Em síntese, a periodização tática é uma ferramenta valiosa para equipes que buscam um equilíbrio entre a preparação física e a evolução tática, favorecendo o desempenho coletivo e individual. É uma abordagem que pode transformar o modo como

o treinamento esportivo é concebido, trazendo benefícios significativos ao desenvolvimento dos atletas e à performance das equipes.

REFERÊNCIAS

ABD RAZAK, Ahmad Najib et al. Effects of small-sided game on offensive effectiveness using tactical periodization in youth football player. **European Journal of Molecular & Clinical Medicine**, v. 7, n. 2, p. 5954-5963, 2020.

BORGES, Paulo Henrique. **PERIODIZAÇÃO TÁTICA: FUNDAMENTOS E PERSPECTIVAS**. 1. ed. Maringá: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, 2015. 1-25 p. v. 13. ISBN 1983-9030.

CARVALHAL, Carlos; LAGE, Bruno; OLIVEIRA, João Mario. **Futebol – Um saber sobre o saber fazer**. 2. ed. [s.l.]: Prime Books, 2014. ISBN 978-989-655-223-7.

CLEMENTE-SUÁREZ, Vicente Javier. New training program for the new requirements of combat of tactical athletes. **Sustainability**, v. 14, n. 3, p. 1216, 2022.

EUGÊNIO-CUCO, Donaldo; CASTRO-MARCELO, Rolando. Estratégia metodológica de periodização tática no treinamento de futebol sénior masculino. Clube Esportivo Matchedje. **Sociedad & Tecnología**, v. 7, n. 1, p. 52-68, 2024.

GARRETT, Joel M. et al. Comparison of the neuromuscular response to three different Turkish, semi-professional football training sessions typically used within the tactical periodization training model. **Scientific Reports**, v. 13, n. 1, p. 6467, 2023.

JUNIOR, Nelson Kautzner Marques. Periodization models used in the current sport. **MOJ Sports Med**, v. 4, n. 2, p. 27-34, 2020.

JUNIOR, Nelson Kautzner Marques. Carga de treino do microciclo da periodização esportiva. **Cuerpo, Cultura y Movimiento**, v. 13, n. 1, p. 38-69, 2023.

KARLSSON, Ulrik Berg. **Training/match load and physical performance in an elite female football team utilizing a tactical periodization model: A one-season long prospective cohort study**. 2021. Dissertação de Mestrado. 2021.

LOPATEGUI, Ibai Guridi; PAULIS, Julen Castellano; ESCUDERO, Ibon Echeazarra. Physical demands and internal response in football sessions according to tactical periodization. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, v. 16, n. 6, p. 858-864, 2021.

MANGAN, Shane et al. A tactical periodisation model for Gaelic football. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 17, n. 1, p. 208-219, 2022.

MENDONÇA, Pedro Mário Menezes; RIBEIRO, Davi Soares Santos. Preparação física no futebol:: contribuições para o rendimento do atleta. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 2, n. 1, 2021.

OTTE, Fabian W. et al. Specialist role coaching and skill training periodisation: a football goalkeeping case study. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 15, n. 4, p. 562-575, 2020.

PINTO, Elaine Cristina da Silva. Periodização e estratégias de treinamento. **Excesso de exercício físico?**, p. 124, 2022.

SANMIGUEL-RODRÍGUEZ, Alberto et al. Soccer Training Methodology: A Coach's Vision. **Physical Education Theory and Methodology**, v. 23, n. 5, p. 651-661, 2023.

SZYMANEK-PILARCZYK, Marta et al. Development of muscle power of the lower limbs as a result of training according to the model of modified tactical periodization in young soccer players. **Physical Activity Review**, v. 11, n. 2, 2023.

SZYMANEK-PILARCZYK, Marta; NOWAK, Michał Jakub; WAŚSIK, Jacek. Adaptive changes in young football players working in a modified tactical periodization model based on the example of endurance. **Baltic Journal of Health and Physical Activity**, v. 16, n. 1, p. 2, 2024.

VAZ, Álvaro Rogério Fortunato. **Periodização em Futebol de Alto Rendimento Especificidade, Representatividade e Coerência Tática Entre o Jogo e o Treino para Jogar, Segundo a Literatura e as Perspetivas de Treinadores**. 2021. Tese de Doutorado. Universidade do Porto (Portugal). 2021.