

ANÁLISE DA CONCORDÂNCIA DOS TREINADORES DAS CATEGORIAS DE BASE A RESPEITO DA PERIODIZAÇÃO TÁTICA NO FUTEBOL

Luca Lamera Antunes*
Fábio Antônio Tenório de Melo**

RESUMO

O treinamento no futebol vem evoluindo, gerando aos praticantes diversas formas e metodologias para auxiliarem na aprendizagem e no rendimento de equipes. Neste estudo iremos abordar uma nova metodologia de treino no futebol: a periodização tática. Temos como objetivos mensurar o grau de concordância dos treinadores das categorias de base a respeito da periodização tática no futebol, além de analisar qual metodologia de treino estes técnicos estão utilizando em seus treinamentos. A amostra foi composta por 10 treinadores de escolinhas de futebol nas categorias de base em Brasília-DF. Pode - se concluir que a grande maioria dos treinadores discorda dos aspectos destacados da metodologia da periodização tática em um treinamento de uma equipe juvenil de futebol. Foi constatado também que os treinadores, em sua maioria, optam em usar o treino integrado quando a preparação tem o objetivo à participação em uma competição.

Palavras Chave: Futebol, Periodização Tática, Treinadores, Categoria de Base

*Licenciado em Educação Física,

** Prof. MSc da Universidade Católica de Brasília -UCB

Introdução

O futebol é hoje um dos esportes de maior repercussão mundial, e uma das disputas do mudo da bola é a paternidade do jogo futebol. Vários povos, dentre eles os chineses, os japoneses, os gregos, os italianos e os ingleses reivindicam o início da prática do jogo. Por mais complicado que seja imaginar, todos eles têm suas razões, pois não existe uma resposta oficial a paternidade do futebol (UNZELTE, 2002, p. 10).

O início do futebol no Brasil data de abril de 1895. Herdado pela Inglaterra, a primeira partida no país foi organizada em São Paulo pelo descendente de inglês e escocês Charles William Miller. Nascido em Monsenhor Andrade, São Paulo, Miller havia acabado de chegar de Southampton, cidade inglesa, onde fora estudar, trazia consigo duas bolas da marca Shoot e o objetivo de ensinar o esporte aos brasileiros. Assim, os funcionários da Companhia de Gás e Estrada de Ferro de São Paulo Railway foram apresentados ao jogo que seria um dos mais aclamados no Brasil no próximo século (UNZELTE, 2002, p. 20).

Hoje, o futebol é para os brasileiros uma grande paixão, que transcende os domínios comuns de um esporte de rendimento. Este esporte vem adquirindo tamanha importância no país que diversos estudos discutem a influência que o esporte vem fornecendo para a formação da sociedade brasileira (RINALDI, 2008, p.167). Grande parte desta contribuição é gerada pelas partidas competitivas disputadas por clubes e seleções.

Para proporcionar o espetáculo que é uma partida de futebol há uma preparação exaustiva das equipes, que passa desde suas categorias de base até chegarem as suas equipes adultas. Consta nessa preparação todo um aparato de profissionais especializados em busca de proporcionar uma evolução máxima dos jogadores e das equipes. Esta preparação é denominada de treinamento.

O treinamento no esporte pode ser dividido em ciclos, esta divisão é denominada de periodização. Para Garganta (1993) a periodização no esporte divide o treino em fases, diferenciando a estrutura e os objetivos preconizados em cada uma destas fases. A periodização no esporte é fundamental para a uma melhor organização do treinamento, proporcionando uma melhor adaptação do atleta às fases treinadas, gerando assim um maior rendimento nas partidas disputadas.

A primeira forma de periodização que iremos citar neste estudo é comumente chamada de “Periodização Convencional” e foi embasada nos estudos do russo Lev Pavlovich Matveev, publicados a partir da segunda metade da década de cinquenta. Para Matveiev a preparação especial de um determinado desporto deve estar fundamentada na preparação física geral. Pois é a preparação física geral que irá desenvolver diversas valências físicas, como a força e a velocidade, que segundo o autor, são valências necessárias para o aperfeiçoamento do desporto (BRAZ & GARGANTA, 2006).

Conforme afirma Barbosa (2008), a periodização convencional é baseada numa análise estritamente física e encara a preparação de uma equipe individualmente, caso a caso. E Segundo Carvalho (2004 apud Barbosa, 2008), esta metodologia de treinamento procura dividir o treino em várias etapas ou ciclos, e os diferentes aspectos táticos, técnicos ou psicológicos, são trabalhados nestes momentos pré-determinados de forma isolada.

Vindo de encontro da periodização convencional, surge nas décadas de oitenta e noventa a metodologia de treinamento denominada de “treino integrado”. Segundo Aguilá & Turíño (2002 apud

BRAZ & GARGANTA, 2006) esta metodologia procura integrar as diversas componentes que estão presentes no rendimento esportivo, pois os exercícios fornecem ao atleta uma maior interação entre os aspectos técnicos - táticos e o condicionamento físico.

Corroborando com este pensamento está Hernandez Moreno (2001 apud BRAZ & GARGANTA, 2006) quando cita que o “treino esportivo passou-se do treino separado, de forma analítica de cada uma das componentes (estratégia, tática, técnica, preparação física e preparação psicológica) para um processo integrado unitário”.

Desde o seu surgimento na América latina a metodologia de treinamento integrado veio ganhando vários adeptos (GOMES, 2008, p.11), sendo utilizada em larga escala nos dias atuais pelos treinadores de futebol do Brasil.

Atualmente vem sendo difundido no futebol mundial principalmente pelos treinadores e estudiosos advindos de Portugal, uma nova forma de utilização da periodização nos treinamentos de futebol: a “Periodização Tática”. José Mourinho, técnico português, é um exemplo de treinador que vem utilizando da periodização tática como metodologia de treinamento.

A periodização tática se diferencia do treinamento integrado desde a concepção metodológica do treino. Para Carvalhal (2004 apud LOPES & FRADE, 2005) “há dois tipos de treinamento com bola: o integrado e o sistêmico. No primeiro (treinamento integrado), a bola esta presente, mas não de forma subordinada ao modelo de jogo. Nós preconizamos o outro gênero (periodização tática), em que a bola está presente desde o primeiro, segundo dia de trabalho com o intuito de modelar os jogadores, coletiva e individualmente, à nossa forma de jogar. E mesmo quando ela não está presente, o objetivo é sempre a nossa forma de jogar”.

Esclarecendo a citação anterior, podemos referir que a metodologia de treinamento da periodização tática se fundamenta na “teoria geral dos sistemas”, o que faz com que os adeptos desta metodologia considerem a equipe de futebol como um sistema (GOMES, 2008, p.17). Para Morin (1997 apud GOMES 2008, p.17) “o sistema é um todo constituído pelas relações entre seus constituintes”, sendo a equipe um sistema, temos a equipe como o todo e os jogadores sendo seus constituintes. Logo, como a ênfase desta metodologia de treinamento está na relação entre os jogadores, os exercícios que tem como o objetivo trabalhar aspectos individuais, como os exercícios técnicos, dão lugar no treinamento a exercícios que tem como o objetivo trabalhar aspectos coletivos, como os exercícios táticos.

Outro aspecto de extrema importância nesta metodologia seria o modelo de jogo, pois neste instrumento utilizado pelos treinadores estarão presentes as idéias de jogo que o treinador pretende passar para a equipe, ou seja, como a equipe se comportará em campo. Guilherme (2004 apud CAMPOS 2008, p.29) refere-se ao modelo de jogo como “aspecto nuclear do processo de treino, assumindo-se mesmo como um aspecto fundamental do referido processo, ao ponto de deixar de ter sentido sem a sua existência”. Deparando-nos com esta constatação evidenciamos toda a importância da utilização deste instrumento, pois todo o processo de treinamento das equipes estará buscando praticar as idéias presentes neste modelo.

Na tentativa de elucidar ainda mais o modelo de jogo podemos utilizar novamente a idéia de equipe como um sistema. Um dos conceitos que caracteriza um sistema (equipe) é a organização. De

acordo com Durand (1979 apud GOMES, 2008, p.26) “a organização dos sistemas contempla um lado estrutural e um lado funcional”.

Transportando este conceito para o futebol, teríamos a organização estrutural como o sistema de jogo. O sistema de jogo é a distribuição dos jogadores no terreno de jogo (MELO, 2001, p.11). E teríamos a organização funcional como a dinâmica de jogo, que engloba as características dos jogadores, os princípios de ação em determinados momentos, e as estratégias de resolução em determinados contextos.

Como já é sabido, o “modelo de jogo” é um instrumento utilizado pelos treinadores adeptos a periodização tática. Este instrumento irá procurar elucidar a dinâmica de jogo citada anteriormente, dando ênfase aos princípios de jogo nos diversos momentos da partida.

Figura 1 - Exemplo de um modelo de jogo. Momento de transição Ataque-Defesa.



Iremos abordar agora outro importante componente do futebol, a preparação física. Na metodologia da periodização tática a principal ênfase do treinamento é um ganho organizacional para a equipe (tático e estratégico). Com isso, contrariando outras metodologias, no treinamento não se aplicam exercícios onde os principais objetivos seriam o treinamento de aspectos físicos, como a velocidade e a força.

Conforme afirma Mourinho apud Oliveira at. all (2006, p.97), “a forma física é muito mais que isso, o físico é o menos importante na abrangência da forma desportiva”.

Para Mourinho (2001 apud OLIVEIRA, 2005), o conceito que define a metodologia de treinamento da periodização tática é o aspecto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos,

assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico. A periodização tática procura trabalhar tendo como seu principal objetivo o “jogar bem”. Logo, o treinamento tático insere-se como o “carro chefe” da periodização, trabalhando por arrastamento os diversos outros aspectos que interferem no rendimento esportivo, incluindo o físico.

Este estudo tem como objetivo mensurar o grau de concordância dos treinadores de categorias de base em escolinhas de futebol na cidade de Brasília-DF, a respeito da periodização tática no futebol e analisar qual metodologia de treinamento é utilizado por eles.

Metodologia

A amostra deste estudo foi constituída por dez treinadores de escolinhas de futebol de campo nas categorias de base da cidade de Brasília-DF. Sendo todos do sexo masculino, com média de $9,55 \pm 7,72$ anos de atuação como treinador de futebol.

Para atingir os objetivos propostos foi aplicado um questionário de características qualitativas descritivas, de autoria do próprio autor. A coleta de dados sucedeu com a entrega do questionário juntamente do termo de consentimento para os treinadores de escolinhas em seu local de trabalho, onde os treinadores escolheriam o dia para que o questionário fosse devolvido já preenchido.

Para a análise estatística dos dados foi utilizada a frequência dos resultados obtidos e a porcentagem desta frequência.

Discussão e Resultados

MATTA & GRECO (1996) afirma que o desenvolvimento de determinados componentes do esporte de rendimento auxilia na formação do indivíduo através do processo ensino – aprendizagem – treinamento. Sendo que o treinador tem hoje uma vasta bibliografia para orientar o processo de formação esportiva, este embasamento teórico do treino gera uma maior segurança na realização do trabalho. Podemos depreender destas afirmações que a preparação no futebol vem evoluindo, gerando aos seus praticantes e treinadores diversas formas de utilizar o treinamento no esporte.

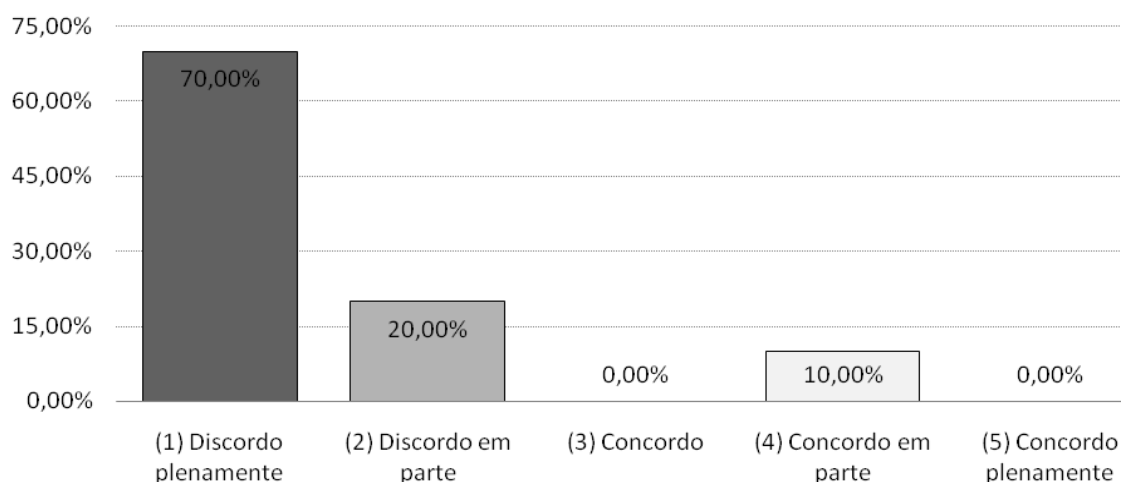
A amostra do estudo contou com dez treinadores de escolinha de futebol de campo na cidade de Brasília – DF. Sendo que 100,00% da amostra foi composta de indivíduos do sexo masculino, 70,00% dos treinadores possuíam curso superior completo e a média de tempo de trabalho no cargo de treinador foi de $9,55 \pm 7,72$ anos.

Tabela 1 - Escala de percepção de valores (concordância)

Escala de Percepção de valores
Concordância
1 – Discordo plenamente
2 – Discordo em parte
3 – Concordo
4 – Concordo em parte
5 – Concordo plenamente

No intuito de facilitar e exemplificar as questões no preenchimento do questionário, para responder as questões 1.1, 2.1 e 3.1, foi utilizado uma escala de percepções de valores. Nesta escala descrita na Figura 2, o treinador delimitava o grau de concordância a respeito dos aspectos destacados referente à metodologia de treinamento da periodização tática, conforme apresentado na Tabela 1.

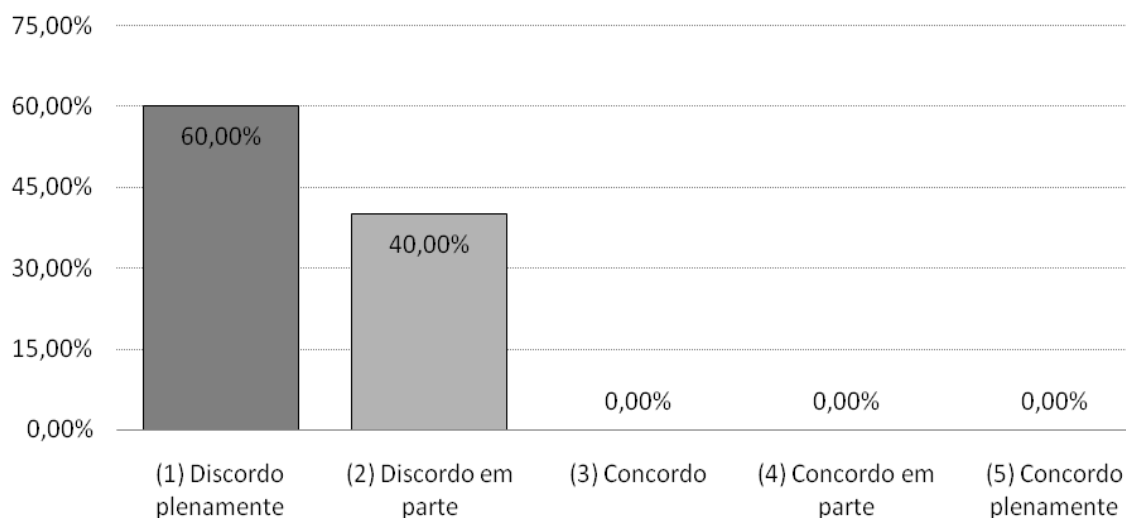
GRÁFICO 1 – Opção dos treinadores em relação a aplicação dos exercícios técnicos-táticos



Na questão 1.1 foi pedido para os treinadores optarem se, em um treinamento de uma equipe juvenil, os exercícios que priorizam aspectos individuais (técnicos) deveriam ser deixados de lado, para trabalhar somente exercícios que priorizam os aspectos coletivos (táticos). Conforme mostra o GRÁFICO 1, 70,00% dos treinadores afirmaram discordar plenamente desta questão, 20,00% discordaram em parte, 10,00% concordaram em parte e nenhum treinador optou por concordar ou concordar plenamente.

Para responder a questão 1.2, os treinadores deveriam imaginar estar treinando uma equipe juvenil. Então, deveriam relacionar este treinamento da equipe com uma das metodologias de treino listadas, que estavam destacando especificamente os exercícios “técnicos e táticos”. Para esta questão 20,00% relacionaram com a metodologia da Periodização Convencional, 70,00% relacionaram com a metodologia de treinamento integrado e 10,00% dos treinadores relacionaram o seu treinamento com a periodização tática.

GRÁFICO 2 – Opção dos treinadores em relação a aplicação dos treinamento psicológico

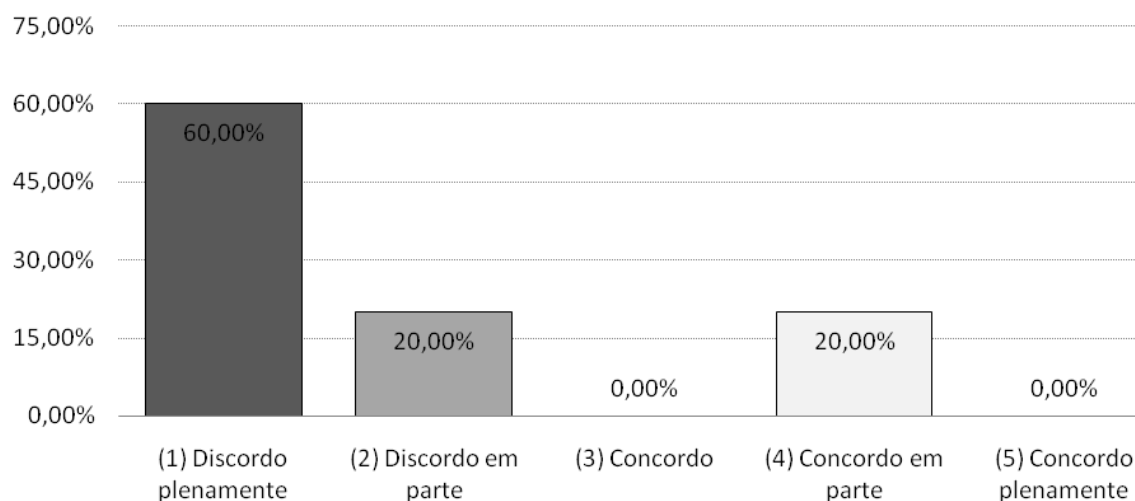


Na questão 2.1 os treinadores deveriam opinar se, em um treinamento de uma equipe juvenil, os aspectos psicológicos dos jogadores deveriam ser treinados somente por meio do treino de campo. Obtiveram-se os resultados da questão 2.1 através da escala de percepções de valores. Conforme o GRÁFICO 2 apresentado, 60,00% dos treinadores afirmaram discordar plenamente e 40,00% discordaram em parte.

Imaginando a situação hipotética de estar treinando uma equipe juvenil para uma determinada competição. Na questão 2.2 foi pedido para os treinadores relacionarem este treinamento da equipe com uma das metodologias de treino listadas, que estavam destacando especificamente os “exercícios psicológicos”. Para esta questão 100,00% dos treinadores relacionaram com a metodologia de treinamento integrado e nenhum treinador relacionou o seu treinamento com a periodização convencional e com a periodização tática.

A metodologia de treinamento integrado trabalha a psicologia do esporte através de exercícios individuais ou coletivos em momento separado do treinamento técnico, tático ou físico. Corroborando com os dados encontrados está (RUBIO, 2002), quando cita que na psicologia do esporte brasileira são amplamente utilizados jogos dramáticos nos esportes de rendimento, em modalidades coletivas.

GRÁFICO 3 - Opção dos treinadores em relação a aplicação dos exercícios físicos



A questão 3.1 nos revela qual o grau de concordância dos treinadores se uma equipe juvenil pode estar bem treinada fisicamente somente utilizando exercícios de ordem tática no treinamento. Conforme o GRÁFICO 3, 60,00% dos treinadores afirmaram discordar plenamente, 20,00% discordaram em parte, 20,00% concordam em parte nenhum dos treinadores optou por concordar ou concordar plenamente.

Objetivando a questão 3.2, os treinadores deveriam imaginar estar treinando uma equipe juvenil. Então, deveriam relacionar este treinamento da equipe com uma das metodologias de treino listadas, que estavam desatacando especificamente os “exercícios físicos”. Para esta questão 20,00% dos treinadores relacionaram seu treinamento com a metodologia da Periodização Convencional, 80,00% relacionaram com a metodologia de treinamento integrado e nenhum treinador (0,00%) relacionou o seu treinamento com a periodização tática.

Corroborando com estes resultados está o estudo feito por (BRAZ & GARGANTA, 2006) que avaliou os treinadores brasileiros da modalidade de futsal. Nesta pesquisa foi encontrado que as largas maiorias dos treinadores brasileiros utilizam dos exercícios com bola para melhorar as capacidades físicas dos jogadores. Conceito que está amplamente difundido na metodologia de treino integrado.

Conclusão

Através da realização deste estudo, podemos concluir que a grande maioria dos treinadores discorda dos aspectos destacados da metodologia da periodização tática em um treinamento de uma equipe juvenil de futebol. Foi constatado também que os treinadores, em sua maioria, optam em usar o treino integrado quando a preparação tem o objetivo à participação em uma competição.

Após uma extensa pesquisa, foi constatado que é pouca a literatura brasileira a respeito da metodologia de treinamento da periodização tática, ficando complexa a busca por referências para embasar o estudo e redigir a discussão de resultados. Para estes aspectos foram analisadas as referências na literatura estrangeira.

Seria relevante que no futuro fossem realizadas pesquisas referentes as metodologias de treinamento no futebol brasileiro, especificamente da metodologia de treinamento da periodização tática.

Bibliografia

- BARBOSA, António. **Diferenças entre periodização convencional, periodização tática e treino integrado**. Fedesportes, Buenos Aires, ano 13, nº 122, julho de 2008. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd122/periodizacao-convencional-tactica-e-treino-integrado.htm>>. Acesso em: 08 de janeiro de 2009.
- BRAZ, Jorge Gomes; GARGANTA, Júlio. **Organização do jogo e do treino em futsal. Estudo comparativo acerca das concepções de treinadores de equipas de rendimento superior de Portugal, Espanha e Brasil**. *Monografia de licenciatura não publicada*. Universidade do Porto, FCDEF. Porto, 2006. Disponível em: < <http://repositorio.up.pt/aberto/handle/10216/14267>>. Acesso em: 10 de outubro de 2009.
- CAMPOS, Carlos. **A justificação da Periodização Tática como uma fenomenotécnica. A singularidade da INTERVENÇÃO DO TREINADOR como a sua impressão digital**. Pontevedra. McSports, 2008.
- DRUBSCKY, Ricardo. **Universo tático do futebol**. Belo Horizonte. Editora Health, 2003.
- GARGANTA, J. **Programação e Periodização do Treino em Futebol: das generalidades à especificidade**. In A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem: 259-270. J. Bento & A. Marques (Eds.). Universidade do Porto - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Câmara Municipal do Porto, 1993.
- GOMES, Marisa S. **“O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática”**. Pontevedra. McSports, 2008.
- LOPES, Miguel; FRADE, Victor. **A construção de um futebol. Que preocupações na relação treino-hábito dentro de uma lógica de Periodização Tática/Modelização Sistémica?**. *Monografia de licenciatura não publicada*. Universidade do Porto, FCDEF. Porto, 2005. Disponível em: < <http://repositorio.up.pt/aberto/handle/10216/14613>>. Acesso em: 10 de outubro de 2009.
- MATTA, Marcelo de Oliveira; GRECO, Juan P. **O processo de ensino – aprendizagem – treinamento da técnica esportiva aplicada ao futebol**. Rev. Mineira de Educação Física, Viçosa, nº 4 p. 34-50, fevereiro de 1996. Disponível em: < <http://www.revistamineiraefi.ufv.br/artigos/artigos.php>>. Acesso em: 4 de outubro de 2009.
- MELO, Rogério Silva. **Sistemas e táticas para o futebol**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2001.
- OLIVEIRA, Raúl. **A planificação, programação, e periodização do treino em futebol**. Fedesportes, Buenos Aires, ano 10, nº 89, outubro de 2005. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd89/futeb.htm>>. Acesso em: 03 janeiro 2009.
- OLIVEIRA, Bruno; AMIEIRO, Nuno; RESENDE, Nuno; BARRETO, Ricardo. **Mourinho. Porquê tantas vitórias?** Lisboa: Editora Gradiva, 2006.
- RINALDI, Wilson. **Futebol: manifestação cultural e ideologização**. Revista da Educação Física/UEM. Maringá, vol. 11, nº 1, p. 167-172, 2000. Disponível em: < <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/viewFile/3804/2618>> Acesso em: 11 fevereiro 2009.
- RUBIO, Katia. **Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil**. Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales, Universidad de Barcelona, Vol. VII, nº 373, maio de 2002. Disponível em: < <http://www.ub.es/geocrit/b3w-373.htm>>. Acesso em: 10 de setembro de 2009.
- UNZELTE, Celso. **O livro de ouro do futebol**. São Paulo. Editora Ediouro, 2002.

ANEXOS

Este questionário trata-se de uma pesquisa para conclusão do Curso de Educação Física da Universidade Católica de Brasília e visa avaliar o conhecimento de vocês treinadores com relação à periodização do treinamento de futebol. Para tanto, precisamos que você responda com sinceridade todas as questões. Desde já agradecemos a sua participação.

Categoria(s) em que atua: _____ Idade (anos): _____

Sexo: Masculino Feminino Formação acadêmica: _____

Tempo de atuação no futebol na função de treinador (anos)? _____

“A **periodização tática** é uma metodologia de treinamento que vem sendo difundida no futebol mundial principalmente pelos treinadores advindos de Portugal. Podemos citar José Mourinho (Inter de Milão – Itália) como treinador de futebol profissional que vem utilizando esta metodologia de treinamento.”

Para responder as questões 1.1, 2.1 e 3.1, marque um valor de 1 a 5.

Escala de Percepção de valores
Concordância
1 – Discordo plenamente
2 – Discordo em parte
3 – Concordo
4 – Concordo em parte
5 – Concordo plenamente

Para responder as questões 1.2, 2.2 e 3.2, marque uma metodologia de treinamento.

Metodologia de Treinamento
Periodização Convencional
Treinamento Integrado
Periodização Tática

Questão 1. A metodologia de treinamento da periodização tática se fundamenta na “teoria geral dos sistemas”, o que faz com que os adeptos desta metodologia considerem a equipe de futebol como um sistema. (GOMES, 2008, p.17)

Para Morin apud Gomes (2008, p.17) “o sistema é um todo constituído pelas relações entre seus constituintes”. Considerando a equipe de futebol como o sistema, temos a equipe sendo o todo e os jogadores sendo seus constituintes.

Como a ênfase desta metodologia de treinamento está na relação entre os jogadores, os exercícios que tem como o objetivo trabalhar aspectos individuais dão lugar no treinamento a exercícios que tem como o objetivo trabalhar aspectos coletivos.

1.1 Na sua opinião, no treinamento de uma equipe juvenil (16-17 anos), exercícios que priorizam aspectos individuais (técnicos), devem ser deixados de lado para trabalhar somente exercícios que priorizam aspectos coletivos (táticos)?

Discordo plenamente	Discordo em parte	Concordo	Concordo em parte	Concordo plenamente
1	2	3	4	5

1.2 Imagine que você esteja treinando uma equipe juvenil (16-17 anos) para uma determinada competição. Pensando especificamente na relação dos exercícios técnicos e táticos, qual das metodologias de treinamento listadas a seguir se aproximaria mais com o treinamento que você realizaria com esta equipe juvenil?

Periodização Convencional	Treinamento Integrado	Periodização Tática
Dividi-se o treinamento em partes, treinando em momentos separados o técnico e o tático.	Os exercícios intercalam os objetivos, podendo trabalhar vários aspectos em apenas um exercício. Exemplo: técnico e técnico.	Não se divide o treinamento em partes. Há somente exercícios que objetivam a tática trabalhando o técnico através do tático.

Questão 2. Segundo Weingberg & Gould apud Samulski a concentração pode ser definida como “a capacidade de manter o foco de atenção sobre estímulos relevantes do meio ambiente” (2002, p.80).

A periodização tática procura estimular o foco de atenção dos jogadores durante o treinamento. Para estimular esse foco de atenção o treinador procura apresentar os exercícios enfatizando qual o objetivo que se pretende alcançar e a intervenção, verbal ou não verbal, procura ter enfoque principalmente nos comportamentos para os quais o exercício é dirigido. (CAMPOS, 2008, p.80)

2.1 Na sua opinião, no treinamento de um equipe juvenil (16-17 anos), os aspectos psicológicos dos jogadores, como o foco, devem ser treinados somente através do treino de campo?

Discordo plenamente	Discordo em parte	Concordo	Concordo em parte	Concordo plenamente
1	2	3	4	5

2.2 Imagine que você esteja treinando uma equipe juvenil (16-17 anos) para disputar uma determinada competição. Pensando especificamente no treinamento psicológico, qual das metodologias a seguir se aproximaria mais com o treinamento que você realizaria com esta equipe juvenil?

Periodização Convencional	Treinamento Integrado	Periodização Tática
Os exercícios que priorizam os aspectos psicológicos são realizados separadamente dos exercícios físicos, técnicos e táticos.	Os exercícios que priorizam os aspectos psicológicos podem ser realizados em campo ou separadamente dos demais exercícios.	Os aspectos psicológicos são treinados somente através do treinamento tático.

Questão 3. “...a forma não é física. A forma é muito mais que isso. O físico é o menos importante na abrangência da forma desportiva”. Mourinho apud Oliveira at. all (2006, p.97) quando questionado a respeito da forma física de sua equipe.

Na periodização tática a principal ênfase do treinamento é um ganho tático para a equipe. Com isso, no treinamento, não se aplicam exercícios onde os principais objetivos seriam o treinamento de aspectos físicos, como a velocidade e a força.

Há somente treinamento tático, respeitando aspectos físicos individuais, mas que tem o principal objetivo de trazer ganhos táticos à equipe e por arrastamento ganhos físicos, técnicos, cognitivos e psicológicos.

3.1 Na sua opinião, é possível uma equipe juvenil (16-17 anos) estar bem treinada fisicamente para a participação em uma competição, somente utilizando exercícios de ordem tática no treinamento?

Discordo plenamente	Discordo em parte	Concordo	Concordo em parte	Concordo plenamente
1	2	3	4	5

3.2 Imagine que você esteja treinando uma equipe juvenil (16-17 anos) para disputar uma determinada competição. Pensando especificamente no treinamento físico, qual das metodologias a seguir se aproximaria mais com o treinamento que você realizaria com esta equipe juvenil?

Periodização Convencional	Treinamento Integrado	Periodização Tática
Os exercícios que priorizam o físico são realizados separadamente dos exercícios técnicos, táticos e psicológicos.	Os exercícios que priorizam o físico são realizados com bola. Podendo ser realizados juntamente com exercícios técnicos.	Não se aplica exercícios que priorizam o físico. Há somente exercícios táticos.