



ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

Procedimento didáctico para a implementação da periodização táctica
no treino de futebol sénior masculino do Clube Desportivo Matchedje

Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto

Autor:

Donaldo Eugénio Cuco

Maputo, Abril de 2024



UNIVERSIDADE
E D U A R D O
MONDLANE

ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

Procedimento didáctico para a implementação da periodização táctica
no treino de futebol sénior masculino do Clube Desportivo Matchedje

Dissertação apresentada à Escola Superior de Ciências do Desporto da Universidade Eduardo Mondlane com vista à obtenção do grau de Mestrado em Ciências do Desporto, Ramo de Treino Desportivo, sob orientação do Prof. Dr Rolando Castro Marcelo.

Maputo, Abril de 2024

Declaração de honra

Eu, Donaldo Eugénio Cuco, declaro por minha honra que esta pesquisa que submeto a ESCIDE/UEM, em cumprimento dos requisitos para a obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, não se trata de nenhum plágio académico, o mesmo é resultado da minha pesquisa pessoal e das orientações do meu supervisor. O seu conteúdo é autêntico e todas as fontes consultadas estão devidamente mencionadas no texto e nas referências bibliográfica. Desta forma, salientar também que nunca foi apresentada na sua essência para obtenção de qualquer grau académico.

Nome completo do estudante

Local (Cidade), data, mês e ano

(Assinatura do estudante)

Dedicatória

Dedico esta dissertação aos meus pais, Eugénio Zacarias Cuco e Marta Efigénia Nhanala, pelo apoio incondicional e incentivo permanente.

Agradecimentos

Agradecer aos meus pais Eugénio Zacarias Cuco e Marta Efigénia Nhanala pela educação que me deram. Por terem acreditado e dado suporte para que eu pudesse materializar o meu sonho de me tornar mestre em ciências do Desporto.

A Deus por iluminar o meu caminho, por estar sempre me fortalecendo nesta difícil e longa caminhada.

Ao meu supervisor, Professor Doutor Rolando Castro Marcelo, que pacientemente orientou-me para que a materialização deste trabalho tivesse êxito. Tratou-se de um estilo de vida diferente e muito interessante de segui-lo. Razão pela qual este trabalho é o primeiro das mais pesquisas científicas que por mim serão elaboradas.

Aos professores doutores que elaboraram as cartas de recomendação para que eu engrenasse no mestrado na ESCIDE.

Ao professor Jeremias Cardoso da Costa, da Faculdade de Economia-UEM, pelo apoio durante as minhas dúvidas relacionadas a estatística.

Aos meus familiares que directa, assim como indirectamente ajudaram na culminação dos meus estudos.

A todos, o meu muito Obrigado!

Resumo

O treino de futebol necessita de modelos mais actualizados para a busca de melhores resultados. No Clube Desportivo Matchedje, treina-se de forma empírica próxima do modelo tradicional, isto permitiu colocar como problema científico: o fraco desempenho desportivo; tendo como objectivo, desenvolver um procedimento didáctico para a periodização táctica do treino de futebol, a metodologia, baseada em um estudo qualitativo e quantitativo, é uma pesquisa aplicada cujo objectivo é gerar conhecimento para aplicações práticas com o objectivo de solucionar problemas específicos. Para este tipo de trabalho foi utilizada uma pesquisa exploratória, foram utilizados os seguintes instrumentos: câmara de filmagem, morfociclo. Foram realizadas 266 secções de treino de acordo com as regras na periodização táctica com duração de onze meses. A apresentação. Entre os principais resultados com a implementação da P-T destacam-se: um aumento de vinte e oito cruzamentos, vinte e oito cruzamentos, treze pressões altas bem-sucedidas, trinta e três finalizações que terminaram em golos, cento e sete recepções orientadas, dezoito mudanças de corredor utilizando o passe longo, porem, no que diz respeito aos desarmes, houve uma diminuição de trinta e cinco. Entre os métodos utilizados, história lógica, análise-síntese, indução-dedução, sistémicos estruturais funcionais e de nível empírico: observação aberta, critérios de usuário, critérios de socialização, método estatístico (Excel) para análise interpretação dos dados obtidos. Desta forma, se obteve como conclusão principal do trabalho uma melhoria significativa, tanto que conseguiu-se vencer o campeonato da cidade de Maputo, apurando para a maior prova de futebol nacional.

Palavras-chave: Procedimentos didácticos, periodização táctica, futebol, sénior.

Summary

Football training needs more up-to-date models to achieve better results. At the Matchedje Sports Club, training is carried out in an empirical way close to the traditional model, this has made it possible to pose as a scientific problem: poor sporting performance; With the objective of developing a didactic procedure for the tactical periodization of football training, the methodology, based on a qualitative and qualitative study, is an applied research whose objective is to generate knowledge for practical applications with the aim of solving specific problems. For this type of work, exploratory research was used, the following instruments were used: film camera, morphocycle. 266 training sessions were carried out according to the rules in tactical periodization lasting eleven months. The presentation. Among the main results with the implementation of P-T, the following stand out: an increase of twenty-eight crosses, twenty-eight crosses, thirteen successful high pressures, thirty-three shots that ended in goals, one hundred and seven targeted receptions, eighteen changes of runners using the long pass, however, with regard to tackles, there was a decrease of thirty-five. Among the methods used, logical history, analysis-synthesis, induction-deduction, systemic structural functional and empirical level: open observation, user criteria, socialization criteria, statistical method (Excel) for analysis and interpretation of the data obtained. In this way, the main conclusion of the work was a significant improvement, so much so that we managed to win the Maputo city championship, qualifying for the biggest national football competition.

Keywords: Didactic procedures, tactical periodization, football, senior. Lista de tabelas

Tabela 1: referente a periodização de Matveev.....	20
Tabela 2: referente a diferença da quantidade de cruzamentos obtidos em cada periodização.....	47
Tabela 3: referente a diferença da quantidade de pressão alta foi obtida em cada periodização.....	48
Tabela 4: referente a diferença da quantidade de desarmes obtidos em cada periodização.....	49
Tabela 5: referente a diferença da quantidade de número de golos obtidos em cada periodização.....	50
Tabela 6: referente a diferença da quantidade de recepções orientadas obtidas em cada periodização.....	51
Tabela 7: referente a diferença da quantidade de mudanças de corredor utilizando o passe longo foram obtidos em cada periodização.....	51
Tabela 8: referente a quantidade total obtida em cada indicador tendo em conta o modelo de periodização.....	52

Lista de gráficos

Ilustração 8: O gráfico representa a diferença dos cruzamentos obtidos nas duas periodizações nos quatro momentos e o total de cada periodização.....48

Ilustração 9: o gráfico representa a diferença da pressão alta entre as periodizações nos quatro momentos e o total de cada periodização.....49

Ilustração 10: O gráfico representa a os números obtidos nas periodizações nos quatro momentos e o total de cada periodização.....49

Ilustração 11: O gráfico representa os golos obtidos entre as periodizações nos quatro momentos e o total de cada periodização.....50

Ilustração 12: O gráfico representa a diferença das recepções obtidas entre as periodizações nos quatro momentos e o total de cada periodização.....51

Ilustração 13: o gráfico representa a diferença nas mudanças de corredor entre as periodizações nos quatro momentos e o total de cada periodização.....52

Ilustração 14: O gráfico apresenta o total de cada indicador e a diferença em cada modelo de periodização.....53

Lista de Abreviaturas

PC.....(Periodizacao convencional)

PT.....(Periodizacao Tactica)

ATR.....(Acumulação, Transformação e Realização).

PEC(Preparação especial condicional)

Índice

DECLARAÇÃO DE HONRA	I
DEDICATÓRIA	II
AGRADECIMENTOS	II
RESUMO	III
SUMMARY	IV
LISTA DE GRÁFICOS	VI
LISTA DE ABREVIATURAS	VII
CAPÍTULO I: INTRODUTÓRIO	15
1.1. INTRODUÇÃO	15
1.2. PROBLEMA CIENTÍFICO	17
1.3. FUNDAÇÃO DO PROBLEMA	17
1.4. JUSTIFICATIVA DO PROBLEMA	19
1.6. PERGUNTA DE PARTIDA	20
1.7. OBJECTIVOS	20
1.7.1. <i>Objectivo geral</i>	20
1.7.2. <i>Objectivo específicos</i>	20
1.8. HIPÓTESES	20
CAPÍTULO II: SISTEMATIZAÇÃO DOS FUNDAMENTOS TEÓRICOS ASSOCIADO A PERIODIZAÇÃO TÁCTICA NO FUTEBOL	21
2.1. CONCEPTUALIZAÇÃO	21
2.2. ESTUDO HISTÓRICO E TENDÊNCIAS EM MODELOS DE TREINO DESPORTIVO APLICADO	22
2.2.1. <i>Primeira etapa I: os modelos tradicionais para treino desportos com bolas que incluem os anos (1895-1986)</i>	23
2.2.2. <i>Estágio II Modelos contemporâneos implementados no treino desportivo para desportos com bola</i>	32
2.2.2.3. <i>Periodização táctica</i>	35
CAPÍTULO III: METODOLOGIA	45
3.1. ABORDAGEM METODOLÓGICA	45
3.2. TIPO DE ESTUDO	46
3.2.1. <i>Tipo de estudo quanto à abordagem</i>	46
3.2.2. <i>Tipo de estudo quanto à natureza</i>	46
3.2.3. <i>Tipo de estudo quanto aos objectivos</i>	46
3.2.4. <i>Tipo de estudo quanto aos procedimentos</i>	47
3.3. INSTRUMENTOS	48
3.4. PROCEDIMENTO	48
3.5. TEMPO DE ESTUDO	48
3.5. POPULAÇÃO	48
3.6. AMOSTRA	48
3.7. PROCEDIMENTOS ÉTICOS DE RECOLHA DE DADOS	48
CAPÍTULO IV: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	49
4.1 PROCEDIMENTO DIDÁCTICO ELABORADO PARA O CLUBE DESPORTIVO MATCHEDJE	49

4.2 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS	51
4.2.1. <i>Cruzamentos</i>	51
4.2.2. <i>Pressão alta</i>	52
4.2.3. <i>Desarmes</i>	53
4.2.4. <i>Número de golos</i>	54
4.2.5. <i>Recepção orientada</i>	54
5: <i>Onde P-C corresponde a periodização convencional e P-T a periodização táctica</i>	55
4.2.6. <i>Mudanças de corredor utilizando o passe longo</i>	55
4.2.7. <i>Todos os indicadores</i>	56
4.6. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	57
CAPÍTULO V: CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	62
5.1. CONCLUSÃO	62
5.2. RECOMENDAÇÕES	63
5.3. BIBLIOGRAFIA	64

CAPITULO I: Introdutório

1.1. Introdução

Durante décadas, os treinadores de futebol consideraram os treinos das modalidades individuais como meio para melhoria do condicionamento físico deste desporto, e que a forma de treinar um atleta era a sublimação de uma série de aspectos tangíveis, que podiam ser medidos com correcção incrível, porém isso exactamente era a parte difícil do processo de treino.

Esta abordagem é inicialmente atractiva, pois busca aspectos científicos sobre os quais justificar elementos do treino para alcançar modificações nos comportamentos motores em desportos fechados como os individuais, mas em uma actividade sócio motora como desportos colectivos, essas abordagens não são válidas ou pelo menos são em parte.

De acordo com Guerra (2015), as características e necessidades dos desportos individuais são insuficientes e ineficazes para resolver as necessidades das modalidades desportivas colectivas.

Nos desportos colectivos ocorrem situações de interacção, nas quais para resolvê-las será necessária a optimização de várias estruturas integradas do indivíduo.

A preparação de desportos colectivos requer abordagens, como tarefas associadas à simulação de acções com bola onde diferentes parâmetros são revelados (coordenativos, sócio emocionais, afectivos ou condicionais). Embora os princípios do treino tenham surgido para dar uma resposta aos desportos de provisão.

Uma das dificuldades apresentadas pelo processo de treino nos desportos com bola é a capacidade limitada dos jogadores em enfrentar as complexidades que caracterizam a competição desportiva moderna Méndez (2017), isso se deve a várias causas, entre elas se destacam: o uso de modelos de treino que reduzem a capacidade criativa dos atletas para resolver problemas em grupo, as escassas ligações entre os conteúdos e métodos de preparação desportiva com a competição, que não permitem aos jogadores obter benefícios no que diz respeito ao treino de aptidões e habilidades em um contexto real.

Desta forma, o planeamento é um elemento-chave para o desempenho em desportos colectivos, para os quais os autores consideram que as demandas específicas destas especialidades desportivas tornam desaconselhável o uso dos modelos clássicos de planeamento de Isurin (2010), Matveev (1956), resultando na necessidade de um planeamento flexível e individualizado, com base no calendário de competições, com uma programação das cargas que permite enfrentar cada jogo em estado de super-compensação e composto principalmente por meios de treino inter-relacionados.

Com base nestes antecedentes, considera-se a diferença que existe de forma significativa no perfil a que é submetida uma equipa colectiva, como é o caso do futebol com as suas particularidades como desporto em relação aos desportos individuais, determinando essas diferenças ao nível de adequação dos sistemas de planeamento usados.

De acordo com o que foi levantado, Sierul-lo (1986), formulou um processo regulado pela integração dos diferentes factores da preparação desportiva, combinando aspectos físicos, técnicos, tácticos e psicológicos em cada situação de treino, influenciando o desempenho de uma equipa, com o intuito de atingir transferência de conteúdo de treino para as demandas do jogo.

A partir dessa última proposta, os autores observam que a fragmentação e simplificação da situação táctica impossibilitam o atleta de compreender todo o jogo; e a redução do significado de habilidade técnica, aspecto que confere ao jogo uma natureza própria e no qual se baseia a prática.

Assim sendo, pode-se ter uma evolução quando for admitido que um movimento desportivo descontextualizado ou desalinhado (movimento desajeitado) da resposta correcta, por mais suor que exija, não ajudará na exequibilidade da prática desportiva em questão, ou seja, não se ganha eficiência e muito menos eficácia, pois trata-se de uma informação que exija uma percepção mental.

Entendendo que o futebol é um jogo que uma equipa produz, não pode ser entendido a partir do pensamento científico clássico, analítico, descontextualizado, dada sua globalidade, imprevisibilidade e estado não linear, desta forma, decide-se buscar

teorias mais adequadas aos tipos de problemas que estes colocam. Chegando a teorias sistemáticas, que junto com certos princípios metodológicos recomendados acabam configurando uma nova periodização com suas particularidades para este desporto.

A preocupação máxima de um treinador durante o jogo é que sua equipa saia de uma situação de complexidades proposta pela outra que é adversária, o que na teoria do treino desportivo, recebe o nome de nível táctico do atleta e da equipa em geral.

1.2. Problema científico

A equipa de futebol sénior masculino do Clube Desportivo Matchedje, apresenta um fraco desempenho desportivo.

É especificado como objecto de estudo: o processo de treino desportivo.

1.3. Fundação do problema

A idade contemporânea é o nome que se designa o período histórico entre a Revolução Francesa, até a actualidade, a humanidade vive nesta fase uma avalanche de mudanças a nível social, tecnológico e económico que se manifestam numa melhoria da qualidade de vida do cidadão médio no conjunto dos países centrais. Esses factores foram decisivos para favorecer a expansão do desporto em nível global do ponto de vista sociológico, criando uma cultura de lazer que favoreceu a evolução da Educação Física e especial treino desportivo.

O treino desportivo é um problema de adaptação do organismo, que tem componentes biológicos, psicológicos e cognitivos, do ponto de vista desportivo. Para que ocorra uma adaptação, primeiro deve existir uma carga, que modificará o nível de homeostase dinâmica que as pessoas possuem. Esses avanços na periodização do treino forçaram o mundo a mudar os modelos de treino em diferentes grupos desportivos, a fim de alcançar resultados para as principais potências das disciplinas.

O futebol, como um desporto colectivo, onde muitos recursos são alocados para seu desenvolvimento, no qual teve uma consequência benéfica para ele, merecem destaque na sua progressão, pelo qual os modelos de treino utilizados nos principais

clubes mais destacados do mundo, permitem alcançar atletas de alto nível todos os dias.

O problema de pesquisa apresentado constitui uma das situações dos desportos com bola hoje em dia em Moçambique; essa preparação geral de diferentes equipas de desportos colectivos para o período de competição, já que este período é muito mais longo que o de preparação geral.

É necessário avaliar propostas emergentes dos últimos 20 anos que estão a ser divulgadas e validadas na prática desportiva, é para eles que a proposta que desenvolvemos nesta investigação e em particular para o futebol sénior masculino do Clube Desportivo Matchedje, resulta em muitos aspectos metodológicos incompletos, a electricidade inicial e pouca generalização, limitou um trabalho metodológico acabado, muito precisa ser elaborado e decifrado nesse sentido.

Há necessidade de fazer uma adequação de um período geral que tenha muito a ver com a necessidade de manter um nível quantitativo nos atletas através do ano de competição, referentes como Sirulo (1986) e Anton (1991), propõem novos modelos de preparação de futebol em particular e nos desportos com bola de forma geral que concordam com as novas tendências que são pedidas pela ciência no desporto contemporâneo para futebol.

O futebol em geral, os seus adeptos, ou seja, nas diferentes equipas que um clube representa, exigem ao longo do ano que resulte de acordo com os esforços económicos envidados na sua preparação, para os quais o sénior masculino do Clube Desportivo Matchedje não escapa a este requisito.

1.4. Justificativa do problema

Pessoal: surgiu uma dúvida na mente do autor desta dissertação, pois, mesmo com uma logística minimamente estável dentro do contexto moçambicano, ainda assim, equipa de futebol sénior masculino do Clube Desportivo Matchedje, apresenta um fraco desempenho desportivo.

Social: sendo o futebol um fenómeno político-económico-sócio-cultural, acredito que melhorando a qualidade desta nossa modalidade, pode-se melhorar o status social, evoluindo a qualidade do nosso campeonato e consequentemente trazendo uma melhoria na nossa selecção. Na medida em se melhora o procedimento didáctico para a periodização táctica, vai se permitir um melhor espectáculo desportivo.

Académico: em Moçambique existe uma falta de artigos científicos abordando assuntos inerentes ao futebol, em específico a periodização táctica, pois a maioria dos treinadores nacionais são escolhidos para treinarem equipas pelo simples facto de terem sido jogadores, isso faz com que treinem os seus jogadores em função do que eles tiveram como treino quando jogadores. A ideia deste trabalho é fazer com que essa modalidade não seja mais alvo do empirismo. A falta da visão do futebol como ciência no nosso país, tem como consequências graves: o fraco aproveitamento nas competições nacionais e internacionais, não fornece retorno financeiro, não produz indivíduos para servirem o país, e muito mais.

Científico: o procedimento didáctico para a periodização táctica ira permitir com que se melhore a programação da forma de jogar nas equipas nacionais, assim como internacionais. Isso permitira com que os outros profissionais da área, possam testar o trabalho em questão e consigam almejar resultados similares no que concerne a forma de como as equipas devem se comportar.

1.6. Pergunta de partida

No que se consente ao problema resume-se na seguinte pergunta de partida: Como contribuir em melhorar o processo de implementação da periodização táctica treino de futebol sénior masculino no Clube Desportivo Matchedje?

1.7. Objectivos

1.7.1. Objectivo geral

Para solucionar o problema científico, determina-se como objectivo geral: elaborar um procedimento didáctico para contribuir na melhoria do processo de implementação da periodização táctica no treino de futebol sénior masculino no Clube Desportivo Matchedje

Determinado como campo de acção: treino com ênfase modelo táctica

1.7.2. Objectivo específicos

A fim de cumprir os objectivos gerais, os seguintes objectivos específicos são necessários:

1. Sistematizar a partir da bibliografia os fundamentos teóricos abordando em torno do treino de futebol a partir da periodização táctica.
2. Determinar a situação actual do treino de futebol sénior masculino do Clube Desportivo Matchedje.
3. Determinar a estrutura e componentes do procedimento para contribuir na melhoria do processo de implementação da periodização táctica no treino de futebol sénior masculino no Clube Desportivo Matchedje
4. Demonstrar a pertinência do procedimento didáctico para contribuir na melhoria do processo de implementação da periodização táctica no treino de futebol sénior masculino no Clube Desportivo Matchedje

1.8. Hipóteses

A elaboração do procedimento didáctico baseado em indicações metodológicas, vai contribuir significativamente na melhoria do processo de implementação da periodização táctica no treino de futebol sénior masculino no Clube Desportivo Matchedje

CAPÍTULO II: sistematização dos fundamentos teóricos associado a periodização táctica no futebol

2.1. Conceptualização

Periodização: segundo o dicionário de língua portuguesa vem da palavra periodizar que é o acto de dividir em intervalos regulares de tempo; tornar periódico, recorrente, regular.

Portanto, trata-se de uma divisão elaborada em função do tempo com vista a uma melhor compreensão de um determinado assunto, ou seja, trata-se de uma segregação faseada com vista a um bom entendimento de uma complexidade, desta forma, simplificar da melhor forma possível algo complexo.

No contexto desportivo Silva (1998), afirma que a periodização significa a divisão da temporada de preparação em períodos e etapas de treino com objectivos, orientações e características particulares, o que implica a definição de procedimentos e orientações de treino específicos. Desta forma, a periodização, portanto, constitui-se num instrumento muito relevante para o planeamento do treino. Sendo que muitos muito importante para que se logrem os respectivos objectivos previamente estabelecidos, pois facilita a possibilidade de controlo do processo da forma desportiva dos atletas.

Segundo Bompa (2000), a periodização é um dos mais importantes conceitos do planeamento do treino. Também afirma que esse termo origina-se da palavra período, que é uma porção ou divisão do tempo em pequenos segmentos, mais fáceis de controlar denominados fases.

Modelo: segundo o dicionário Priberam trata-se de um desenho, imagem ou objecto que serve para ser imitado.

Para o Dicionário da Língua Portuguesa da Porto Editora, um modelo é um protótipo ou exemplo que se pretende reproduzir ou imitar. Nas acções morais e nas obras de génio, um modelo é um exemplar que se deve seguir e imitar pela sua perfeição.

No contexto desportivo existem vários modelos de periodização propostos por diversos autores, no entanto, o mais conhecido é o tradicional proposto por Matveev (1956), baseado na teoria da Síndrome da Adaptação Geral proposto por siyel para a aquisição

da forma desportiva, assim sendo temos três fases nomeadamente: desenvolvimento, conservação e perda.

Mas também existiram vários autores propondo outros modelos de periodização, mas sempre partindo da tradicional, seja para acrescentar assim como para contrariar.

A tática por sua vez é o sistema, estratégia, ou o método implementado para executar ou obter algo. Onde uma das grandes características desta centra-se na tentativa de minimizar o máximo possível a margem de erro, se possível até zerá-la. Tanto que autores como Teodorescu (2003), afirmam que trata-se de um plano tático especial e outras medidas anteriores ao jogo, portanto, que precedem a tática (esta tem um carácter aplicativo e operativo).

De acordo com Kirkov (1979), é a ciência da direcção de equipa com o fim de obter êxitos a longo e curto prazo.

Para Wroz (1984), conjunto das actividades e das acções que precedem o confronto desportivo.

2.2. Estudo histórico e tendências em modelos de treino desportivo aplicado

A técnica, tática e estratégia desportiva constituem a espinha dorsal da competição desportiva. São conceitos que servem para abordar, compreender e explicar o desenvolvimento de qualquer evento desportivo. No entanto, compreender esses termos não é fácil, pois tem um significado diferente para cada especialidade desportiva, para cada escola de desportos e para um modelo de treino conhecido nesta ciência.

Antes de destacar as características da tática como um todo na preparação de uma equipa de futebol, é importante reconhecer as particularidades de cada modelo de treino e a que ele responde.

Apresenta-se actualmente como planeamento do treino desportivo o resultado do conhecimento em diferentes contextos históricos da humanidade, desde a história do Milão de Crotona que vem sendo divulgada como parte da mitologia do desporto, até o

conhecimento acumulado em cada etapa da evolução do desporto e a interligação dos diferentes momentos do seu desenvolvimento que devem ser utilizados na elaboração de novas alternativas de treino nos desportos com bola, onde naturalmente está incluso o desporto mais difundido do mundo, o Futebol.

Estudo histórico dos modelos implementados no treino desportivo; para isso, o surgimento do primeiro modelo de periodização conhecido será tomado como indicador de partida e como indicadores de análise, estrutura de planeamento, forma de organização das cargas físicas, técnica e tempo de aplicação.

2.2.1. Primeira etapa I: os modelos tradicionais para treino desportos com bolas que incluem os anos (1895-1986)

Durante os seis séculos de evolução do desporto até a actualidade, são apreciadas as transformações ocorridas, no início havia um rigoroso exercício voltado para um treino baseado apenas na condição física, lembremos que as modalidades de competição nos tempos antigos eram corridas, lances e lutas diferentes.

2.2.1.1. Modelo de periodização do treino desportivo

Portanto, aos meados da década de 50 à primeira metade da década de 60 do século passado, o estudioso Matveev (1956), fez as suas contribuições aos modelos metodológicos de periodização e ciclicidade do treino desportivo.

Segundo Matveev (1977), o ponto de partida para analisar a periodização é deixar claro que, de fato, ela tem um carácter objectivo. Embora essa realidade seja clara, existem tratados teóricos que partem de pressupostos radicalmente opostos. Assim, por exemplo, em um trabalho de teoria da educação corporal podemos ler o seguinte: os períodos servem apenas para um melhor planeamento do processo formativo, para uma estruturação mais fácil de um treino que dure o ano todo, consequentemente, a reconhecida fundação da periodização não se encontra nas próprias leis de treino, mas em fenómenos subjectivos (considerações sobre um maior ou menor sucesso nos planos de treino).

De acordo com Matveev (1997) citado por Junior (2022), na periodização tradicional existem dois períodos preparatórios (de preparação geral e de preparação especial), o

período competitivo e o período de transição onde ocorre o descanso que pode ser activo e/ou passivo.

Baseando-se no austríaco Selye juntamente com soviético Yakolev, estes que segundo Tubino (2003) citado por Dias et al (2016), desenvolveram o conceito da SAG, teoria que compreende a reacção do organismo aos estímulos que provocam adaptação ou danos ao mesmo. Isso aplicado ao nosso tópico, baseia-se na resposta do corpo a uma situação desafiadora que, com base nos ciclos de super-compensação, Matveev (1977), formulou os princípios do treino desportivo, conforme detalhados na tabela seguinte:

Tabela 1: ilustrando a periodização referente a modelo de Matveev.

Período Preparatório		Período	Competitivo	Período de Trânsito
Etapa de preparação geral	Etapa de preparação especial		Etapa de Competição	Trânsito
Mesociclos	Mesociclos		Mesociclos	Mesociclo
Microciclos	Microciclos		Microciclos	Microciclo

0: Matveev (1977), considera que devem ser treinadas diferentes capacidades em função de cada período ou momento, dentro da época desportiva.

2.2.1.2. Periodização e ciclicidade do treino desportivo

Os períodos de treino não resultam apenas do facto de o atleta não poder estar em óptima forma desportiva o tempo todo por razões biológicas, mas também de que a mudança periódica da estrutura e do conteúdo do treino representa uma condição objectiva necessária para o desenvolvimento do atleta treinado em cada fase, um objectivo e conteúdo específicos devem ser estabelecidos, de acordo com as necessidades do desporto e dos atletas envolvidos, com uma ponderação da preparação geral quanto ao aumento de volume e cargas específicas.

O autor (Matveev, 1977), expande sua concepção teórica ao estruturar a chamada estrutura cíclica composta por macrociclos, mesociclos e microciclos que estão na base de uma posterior argumentação metodológica do treino desportivo e dos modelos mais

contemporâneos que se adaptam às demandas do desporto, atleta e sua relação com a actual dinâmica competitiva.

A periodização de Matvvev é a primeira, tendo isso em conta, na secção seguinte aborda-se diferentes modelos de treino tais como: Pêndulo ((Arosiev & Kalinin), Altas cargas de treino (Voroviev); Bloco (Verkhoshansky); ATR, (Issurin & Kaverin); Cognitivista (Sierul-lo Vargas); integrado (Anton); por fim a Periodização Táctica (Frade).

2.2.1.3. Modelo de pêndulo

De acordo com Arosiev e Kalinin (1971), a “estruturação pendular” do treino desportivo destina-se a atletas que, devido ao seu regime competitivo, necessitam estar em forma desportiva em cada uma destas competições. Por esse motivo, foi necessária uma alternância sistemática das cargas com características gerais durante uma primeira fase de treino e cargas específicas para a segunda fase.

2.2.1.4. Sistema de treino do pêndulo

Os autores denominam este tipo de alternância sistémica de cargas consecutivas de "pêndulo de treino", devido às suas oscilações de geral para especial e de geral para especial, dentro de suas considerações determina que as cargas de natureza específica devam ser aumentadas considerando as demandas de cada ciclo de treino, ao contrário das cargas do tipo geral, estas tendem a diminuir na mesma medida em que passa pelos ciclos.

Isso permite uma transferência para carga de competição. O pêndulo é responsável pelas alternâncias sistemáticas das cargas, que crescem ao longo do processo de formação e sustentam a participação em várias competições ao longo de um ciclo anual. O tamanho do pêndulo permitirá ao atleta criar um número maior de vezes as condições para competir de forma mais eficaz.

2.2.1.5. Modelo de altas cargas de treino

Uma das principais contribuições de Voroviev (1985), é projectar a dupla periodização, sua proposta é caracterizada por cargas com orientação específica. A diferença fundamental em sua proposta está na combinação desse tipo de carga com aumentos substanciais de volumes.

Um dos componentes importantes que compartilhamos é a necessidade dessa característica de modelagem ser executada desde as primeiras semanas de treino, quando os atletas estão próximos da competição, os volumes seriam médios e as intensidades deveriam ser administradas entre máximas e sub- máximo.

As direcções do treino estão concentradas no intuito de exaltar o potencial do atleta em uma direcção específica, isso evita desgastes com um trabalho multifacetado. Mas se considerar necessário fazer mudanças constantes nas cargas que facilitem as adaptações funcionais dos atletas.

O autor assume que existe uma dificuldade em manter níveis máximos na faixa de 7 a 10, daí a necessidade de planeamento por meio de oscilações contínuas. Esta variabilidade quanto ao comportamento da carga, a sustenta por meio da proposição de que, diante de estímulos e acções musculares uniformes, o organismo responde com uma reacção estável o que organismo é condicionado a ela, portanto, o efeito das qualidades motoras será menor.

Voroviev (1985), refuta a periodização anual e seus respectivos períodos de preparação, competição e transição, e o comportamento do volume em relação à intensidade, com redução progressiva do volume e aumento da intensidade, para os quais, ele propõe cargas de treino, aquele volume de contraste e intensidade.

Além disso, não considera o treino multifacetado necessário, afirma que a preparação multilateral está intimamente ligada à preparação geral e em sua concepção a base de qualquer desporto é a preparação especializada, a quem cabe criar as condições para a adaptação do organismo do atleta, em correspondência com as demandas das características de um desporto.

2.2.1.6. Modelo Bloco

Neste modelo de periodização, Verkhoshansky (1988), não utiliza o termo planeamento formativo, mas parte de uma concepção de programação: entendida como uma primeira determinação da estratégia, do conteúdo e da forma de construção do processo formativo, que se organiza em três fases:

Organização: devem ser consideradas a implementação prática do programa, as condições de treino e a qualidade dos atletas a serem treinados.

Controle: acompanhamento do processo de treino com base em critérios previamente estabelecidos.

Para ele, as leis que determinam o processo de desempenho desportivo são derivadas da adaptação a longo prazo em atletas submetidos a treinos intensos, com cargas de diferentes orientações fisiológicas, seu volume e sua duração.

Esta análise contraria o processo de treino baseado em microciclos de orientações distintas e organizados numa sequência de cargas, propõe a utilização de tarefas de treino específicas de natureza intensa, organizadas numa fase de preparação prolongada entre 3 e 5 meses, com posterior treino e programa de competição para garantir a sua conclusão.

O processo de formação baseia-se no conhecimento profundo das bases da sua estrutura e conteúdo, das leis que as determinam e da necessidade de alcançar elevados resultados desportivos. É necessário destacar os seguintes aspectos: dominar o contexto do desporto no qual pretende treinar nos seguintes aspectos, maior desempenho e resultados actuais, número de competições e a densidade do calendário competitivo. Interesses económicos, sociais e políticos, estabilidade das cargas em anos anteriores, uso da ciência e tecnologia aplicada ao rendimento desportivo e conceitos metodológicos de preparação.

O autor considera que o uso de cargas inespecíficas complexas pode levar a alterações negativas nas funções fisiológicas. Para intensificar o processo de treino e aumentar a capacidade competitiva dos atletas, ele se propõe a reproduzir o modelo de

competição em condições de treino, sem confundir com o que são competições de treino, de controlo ou parciais.

O treino em bloco tem as seguintes características:

- As cargas têm um carácter unilateral na sucessão cronológica de cada factor determinante da performance, concentradas em uma única direcção, o que permite garantir uma adaptação orgânica perfeita, tal concentração de cargas depende do desporto a ser treinado, tendo especial aplicação no desenvolvimento de força.
- A organização do treino é feita por meio de cargas concentradas por tempo suficiente até 20 semanas, 4 a 5 meses, mas para isso se coloca:

Que cada estágio é chamado de bloco em vez de período, o mesmo é dividido em duas fases diferentes; o primeiro concentra um grande volume de preparação específica, o segundo é de baixo volume, mas com cargas específicas mais intensas. Ambas as fases são caracterizadas pelo volume de cargas de treino concentradas.

- Ao contrário do tradicional, a dinâmica de volume e intensidade varia durante este bloco concentrado; o volume, ao contrário do método tradicional, aumenta e diminui mais rapidamente, gerando um aumento intensivo na carga de treino.
- Cargas de treino e cargas de competição são combinadas de forma a garantir primeiro uma adaptação funcional e depois intensificar os processos fisiológicos, por meio de cargas não muito intensas.
- A preparação especial condicional (PEC) deve ser sempre desenvolvida antes de um trabalho profundo na técnica e velocidade do exercício de competição. No primeiro bloco é desenvolvida a preparação especial condicional, no segundo, a carga é intensificada por meios competitivos, com a recuperação acelerada da capacidade específica de desempenho. O último bloco representa a carga de competição como o fim do macrociclo.

Para este autor, na maioria dos desportos os resultados e seu aumento dependem da velocidade de movimento dos atletas ou da habilidade destes em aumentá-la. A velocidade no exercício da competição é representada como: índice qualitativo

aumentado de domínio desportivo, resultado de todo o processo de treino, principal critério de eficácia do treino.

Ao considerar o efeito retardado da carga, afirma que, após a aplicação de altas cargas de treino. Implica uma diminuição inicial dos níveis de desempenho, situação que coincide com a aplicação de cargas concentradas unilaterais. À medida que os índices específicos condicionais diminuem, maior será o aumento subsequente no desempenho. Na fase de cargas concentradas, os meios implementados não devem ter carácter intensivo.

No bloco correspondente à transformação, a melhora do desempenho é proporcionada por um trabalho de volume moderado, aumentando gradativamente a intensidade e a orientação específica. A duração deste bloco é governada pela duração do bloco de carga concentrado. Em princípio, a duração desses dois blocos deve ser igual.

A carga concentrada deve ser organizada em estruturas mais simples, de acordo com os critérios de sucessão e interligação. O primeiro deve ser uma ordem rigorosa das cargas de trabalho, ou seja, o volume e a intensidade. A segunda se refere a uma continuidade lógica que deve estar presente na aplicação das cargas (orientação).

Organização dos blocos:

Bloco I: a prioridade é a força em suas variantes muscular, explosiva e absoluta.

Bloco II: permite criar as condições da técnica e velocidade de execução. Essas condições são dadas pelo chamado efeito de treino retardado de longo prazo.

Apesar de apreciar uma divisão nos blocos, o autor destaca que em cada bloco são trabalhados diferentes conteúdos. A estrutura promove a utilização de cargas de direcção unilateral, contrariando a preparação geral do atleta. A forma de organizar a concentração das cargas dependerá da filosofia de cada modalidade desportiva.

2.2.1.7. Modelo ATR

Seu nome vem das iniciais correspondentes às três palavras que definem a sequência de objectivos que geralmente caracteriza este modelo: Acumulação, Transformação e Realização. É uma variante do modelo de blocos proposto por Verkhoshansky. Este modelo é baseado em dois pontos fundamentais:

De acordo com Issurin (2010), a concentração das cargas de treino em capacidades específicas de treino específicos (capacidades / objectivos). O desenvolvimento consecutivo de certas capacidades e objectivos por meio de blocos de treino especializados ou mesociclos. As características específicas do A.T.R. eles são resumidos da seguinte forma:

Os mesociclos projectados baseiam-se na superposição dos efeitos residuais do treino. Lembre-se de que a resistência aeróbia e a força máxima têm o maior efeito residual, esta é a base sobre a qual as acções subsequentes são implementadas. Deve começar desenvolvendo as capacidades que geram o maior efeito residual. A fase posterior deve ser orientada para o desenvolvimento de capacidades com efeitos residuais médios, como força de resistência e capacidade anaeróbia, o mesociclo final, de desempenho, deve incluir as cargas com menor efeito residual, anaeróbia alática, competição, entre outras.

A ordenação de diferentes macrociclos ao longo da temporada. A estrutura dos vários macrociclos sempre apresenta a seguinte sequenciação concentrada de mesociclos: (1) acumulação, (2) transformação, (3) realização. A concentração de determinada orientação da carga de treino, em atletas de elite, é garantida com 40% do trabalho total. Os 60% restantes da carga do mesociclo são distribuídos em cargas de diferentes orientações, entre as quais devem prevalecer as do trabalho realizado imediatamente antes.

A distribuição racional de macrociclos no plano anual. Depende do número e da duração de cada um, da fase específica da temporada, da qualificação do atleta e da especificidade da modalidade. Ao final de cada mesociclo de actuação, o atleta estará em condições de obter recordes elevados, por isso, nesse momento, as competições devem ser incluídas.

O A.T.R. assemelha-se ao ciclo anual, mas em miniatura, diferindo em sua estrutura e conteúdo dependendo: da época da temporada, da qualificação do atleta, da especificidade do desporto.

Os modelos até aqui abordados foram concebidos para desportos em que as principais competições se concentravam em períodos de tempo relativamente curtos, o que lhes valeu o nome de desportos competitivos de curta duração, atletismo, natação, entre outros.

Nos desportos em que as suas longas competições viram a necessidade de efectuar adaptações nas estruturas de planeamento, isto levou a considerar um planeamento de carácter ecléctico visto que não foram respeitadas muitas das características na organização e concepção dos conteúdos. São inteiramente a estes modelos, mas eles mantêm a essência deles.

Posteriormente, houve a conscientização sobre esse fato e surgiu a necessidade de a comunidade de treinadores desenvolver modelos de planeamento que atendam às necessidades específicas das modalidades desportivas em causa. Actualmente, é possível encontrar propostas elaboradas especialmente para esses casos.

Estrutura em mesociclos de: acumulação, transformação e realização de forma sequencial.

No mesociclo de acumulação, o treinamento de resistência e força máxima são enfatizados por causar o maior efeito residual.

No mesociclo de transformação, as cargas de efeitos residuais médios devem ser concentradas: resistência de força e resistência de velocidade capacidade anaeróbia láctica.

No mesociclo de desempenho (final), devem ser utilizadas as cargas com menor efeito residual, como o aláctico anaeróbio (velocidade e força explosiva) e as competitivas.

É sintetizado em dois aspectos: concentração das cargas de treino em capacidades específicas ou objectivos concretos e o desenvolvimento consecutivo de certas

capacidades que constituem objectivos do bloco. Modelo criado para natação e competitivo (enquadrado na tática) é trabalhado no final do bloco.

2.2.2. Estágio II Modelos contemporâneos implementados no treino desportivo para desportos com bola

2.2.2.1. Modelo cognitivista

Segundo Sierul-lo (1986), este modelo de planeamento, cujo nome se deve a sua base teórica para a teoria cognitiva (construtivismo), é feita pelo autor, uma crítica muito profunda aos modelos baseados em fundamentos teóricos do behaviorismo utilizados com maior prevalência em desportos individuais e foram desde seus mais começos populares e usados em colectivos.

Para estes, o observável deve ser levado em consideração, enfatizando sua análise sobre estímulos e respostas abertas, sendo que sensações, imagens, desejos e até mesmo o pensamento do sujeito observado foram valorizados de forma limitada, para este autor são avaliações reducionista/s e discordância ao considerar a complexidade dos desportos colectivos, cooperação-oposição.

Para o construtivismo, o conhecimento não se reduz a um olhar para a realidade pré-existente, ele é enfatizado na dinâmica de interação, por meio da qual a informação externa é repetidamente interpretada pela mente e construída em uma progressão de modelos. Essa realidade é conhecida por meio da modelagem realizada pelo atleta para poder responder desde o aspecto cognitivo-motor o que acontece e o que resolve, os quais estão sempre susceptíveis de serem alterados e aprimorados.

As principais características deste modelo:

- Marcado interesse pelo que acontece dentro do atleta após ele analisar as condições, a partir de suas próprias acções de jogo.
- Modificação da organização de situações e eventos no ambiente, para estimular o atleta a desenvolver novos comportamentos, fruto de sua interpretação pessoal.

- O aprimoramento da interpretação do atleta é privilegiado para que o comportamento motor seja modificado.
- São alcançadas atitudes motoras que são esquemas motores aplicáveis a situações variáveis, evitando assim modelos fechados de comportamento.
- A aprendizagem baseia-se na capacidade do atleta de analisar os sinais do ambiente, interpretá-los e tomar várias soluções motoras cada vez mais adaptadas às suas necessidades e interesses particulares.
- É baseado nas características do atleta e não no desporto. A pessoa preferiu a disciplina desportiva.
- É projectado para desportos em que a situação de competição não é estável e há altos níveis de interacção.
- Predominam as motivações intrínsecas: satisfação pessoal por uma tarefa bem executada, vontade de investigar, auto-estima.
- As relações professor-aluno, treinadores-atletas permitem otimizar a pessoa que compete, não o modelo de competição.

Baseando-se no critério do autor, não é possível melhorar as qualidades condicionais de forma racional sem levar em consideração as capacidades coordenativa e cognitiva, uma vez que estas aparecem sempre durante a execução de qualquer acção desportiva que permita diversidade entre as opções a serem executadas.

2.2.2.2. Treino integrado

O uso do treino integrado como preparação é um novo conceito que está se espalhando entre os treinadores de desportos com bola. Do ponto de vista da terminologia, existe o modelo integrativo de Bondarchuk em 1994, projectado para o treino do martelo no atletismo e suas características estão na integração da força com outras qualidades físicas. Por sua vez, propõe o macrociclo integrado com cargas concentradas, projectado para períodos de tempo relativamente curtos, a intenção é concentrar os conteúdos em pequenos espaços de tempo, mas há uma independência em seu desenvolvimento, mas com interligação de cada um dos endereços físicos. Portanto, não se deve em nenhum momento confundir-se com o modelo do Anton com os demais, sob o risco de cometer-se grandes equívocos.

As novas tendências do treino vão ao encontro desta realidade e estão orientadas para uma maior interligação entre a preparação técnico-táctica e a física. Seguindo todos esses princípios de formação, nasceu a ideia de "formação integral" ou "formação integrada" proposta por Anton (1991).

O treino integrado é definido como uma preparação físico-técnico-táctica abrangente, que consiste em promover o desenvolvimento de qualidades no contexto em que os atletas participam de uma competição. Este tipo de treino, portanto, envolve a integração em uma mesma sessão: o factor físico, em seus parâmetros de volume e intensidade, o factor psicológico, técnico e o táctico, com seus ajustes espaço-temporais aos companheiros e adversários.

Do que se conclui, que a preparação física do atleta deve ser realizada, através da integração da maioria dos componentes que fazem parte do treino para atingir um atleta integral.

De acordo com Chiroso (1996), este tipo de treino combina dentro de um mesmo exercício elementos específicos do jogo com o trabalho de diferentes capacidades físicas. A máxima possibilidade de integração é alcançada quando o próprio exercício serve ao mesmo tempo, como em muitos casos, de trabalho físico e técnico, táctico, psicológico, ou uma combinação de vários.

2.2.2.3. Periodização tática

De forma preliminar, deve-se ter em conta que segundo Pinheiro (2014), citado por Correia (2020), com o desenvolvimento do futebol sentiu-se a preocupação de ter novas formas de periodizar o treino que fossem de encontro à realidade e especificidade do jogo pois o futebol apresenta uma dinâmica diferente dos desportos individuais.

A priori, é de extrema relevância aclarar-se que abordar em torno da periodização tática é o mesmo que falar dos modelos de planeamento do microciclo com base no número de jogos de competição no microciclo.

De acordo com Correia (2020), para a periodização tática é o modelo de jogo definido para a equipa que regula e condiciona todo o processo de treino. O modelo de jogo permite portanto direccionar o comportamento individual para uma lógica de colectivo em que o mais importante é a criação de um “jogar”. O processo de treino é definido de acordo de como se quer jogar em contexto de competição.

Para Reganha (2020), a periodização tática tem como finalidade a aquisição e evolução constante do modelo de jogo.

Segundo Oliveira (2004), citado por Júnior (2011), existe um modelo de periodização que foi criado no futebol e que pode ser utilizado nos jogos esportivos colectivos. Esse tipo de periodização foi elaborado em 1989 pelo português Vítor Frade, com o intuito das sessões darem mais atenção ao treino tático, que merece ser realizado no jogo, no treino situacional ou no treino teórico.

O modelo do jogo normalmente é mal compreendido, muitos falam dele como o sistema ou esquema do jogo utilizado, o desenho inicial que ele apresenta no terreno. O modelo de jogo é muito mais do que isso, como afirma Portoles (2007), "modelo de jogo não é o posicionamento dos jogadores, mas sim a forma como estes jogadores se relacionam e como expressam a sua forma de o ver o Futebol" ou o que dá no mesmo, é sobre a organização que apresenta uma equipa a cada momento do jogo e o faz com regularidade. Pois a identidade de uma equipa nada mais é do que a afirmação como regularidade da organização que ela preconiza.

Pode-se dizer que o modelo de jogo é uma visão de futuro daquilo que queremos que a equipe se manifeste de forma regular nos diferentes momentos do jogo. É o jogo que o treinador gostaria que a sua equipa jogasse, pois como refere Carvalhal (2001), o modelo de jogo “se constitui sempre como o futuro, é o que pretende alcançar e o que estou a visualizar constantemente. É que ele pretende, é para lá que ele pretende ir embora saiba que nunca chegará, é uma ideia de jogo que dá as coordenadas para poder trabalhar, guiar e conseguir alcançar o nível máximo de jogo.

O modelo de jogo implica, portanto, saber muito bem o que pretendemos em cada momento do nosso jogo, para isso é necessário definir uma série de comportamentos, incluindo princípios e subprincípios, bem como a articulação entre eles, que se articulam. Nos permite ter uma identidade de jogo. É a isso que se refere Carvalhal (2001), quando afirma que o modelo de jogo depende de um sistema de relações que vai articular uma determinada forma de jogar, não qualquer forma de jogar, mas a partir de uma estrutura específica.

O sucesso no futebol tem mil receitas. O treinador deve criar num, e assim seduzir os seus jogadores” Valdano (1998), citado por Gomes (2009).

A periodização táctica, respeita o princípio da integridade inquebrável do jogo, globalizando em cada exercício as quatro dimensões que o futebol forma, bem como seus quatro momentos, sendo os princípios e subprincípios do jogo os únicos que se desintegram, assumindo o modelo de jogo como referência para todo o processo. O treino se encarregará, portanto, de fazer os jogadores conceberem a forma de jogar que o seu treinador pretende realizar frente ao adversário.

Porém, apesar do carácter global que os exercícios adquirem, as quatro dimensões que o futebol forma não podem ser vistas sob o mesmo grau de preocupação, portanto, precisam ser ordenadas de acordo com o princípio em questão. Se o modelo de jogo é o referencial de todo o processo, o aspecto da dimensão táctica será sempre o guia de qualquer exercício, sendo os demais factores decorrentes do arrasto.

Assim, o factor táctico surge como uma dimensão supra que deve estar no centro de todo o processo de formação, pelo que Oliveira também o compreende quando afirma

que “o modelo de jogo adaptado e os respectivos princípios devem estar sujeitos a um cuidadoso processo de periodização e o planeamento dinâmico, que pressupõe que os componentes físicos, técnicos e psicológicos parecem sendo arrastados pelos táticos, mas sempre paralelo.

Para Portoles (2007), o treino deve ser pautado pelo espaço tático, tendo como prioridade o modelo de jogo, pois, todo treinador deve ter uma prioridade no planeamento do treino; essa prioridade deve estar em referência ao que deseja que sua equipe faça. Mas o que é que realmente a equipa faz? Que identidade o treinador quer que sua equipe tenha? Qual é o modelo de jogo? Tudo o que treinador faz é determinado pelo modelo de jogo que deseja estabelecer, o autor também avisa que deve ocorrer desde o primeiro dia do treino, pois, ele é quem marca tudo.

Por isso o treino deve assumir extrema importância a nível tático, tratando de todos os aspectos que o treinador deseja que ocorram (modelo de jogo); dentro do campo de jogo nos diferentes momentos que o futebol possui (momento ofensivo, momento defensivo, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque). Daí a extrema importância de o treinador ter uma cultura tática clara.

A mente definida em cada um dos momentos do futebol e, a partir dela, dar a máxima coerência ao processo a ser seguido, ou seja, a operacionalização dessa concepção de jogo.

Os diversos autores concordam que atingir o modelo de jogo leva tempo, por isso é necessário treiná-lo desde o primeiro dia de treino, e subordiná-lo a todos à supra dimensão tática.

Como tendência do estudo histórico dos diferentes modelos conhecidos até hoje, é a relação que deve existir entre o volume, intensidade e densidade da carga, que deve ser atendida na preparação dos atletas.

Conforme Resende (2002), Mourinho tinha uma definição, uma exclamação, quando lhe faziam essa pergunta, ele dizia: Para mim, modelo é tudo! E é. É tudo e mais alguma coisa. Porque muito desse tudo a gente não conhece. Muito desse tudo está pra vir. Agora eu não posso perder o azimute. É por isso que eu lhe dizia, digo sempre,

num processo de treinabilidade, o futuro é o elemento causal da interacionalidade. Mas o futuro como perspectiva, como ideia. Por isso é que eu digo, o modelo de jogo é qualquer coisa que não existe em lado nenhum... não existe como tal, mas a configuração...É como eu, aqui, quando estive agora a falar consigo, eu sabia do que vinha falar, porque você tinha me dito, mas não sabia e não sei o que vai sair daqui. E é isso que se deve aspirar que aconteça, na treinabilidade.

Com base no paragrafo supracitado, pode-se fazer menção ao Victor Frade, numa entrevista a revista da Universidade do Porto (s/d), onde afirma que a tática é uma aposta no futuro, mas no futuro todo, na matriz do futuro, naquilo que você identifica, a estratégia é a aposta circunstancial, portanto é conjuntural. E os estrategos tem tendência a vertiginar a estratégia, e isto é um perigo. Muitas vezes acontece com facilidade, porque o tempo de separação entre os jogos é tão curto, que a necessidade de dar importância aos jogos que vão ter, e como não têm tempo para ressolidificar o que é matriz, os grandes princípios, os macro princípios, a equipa perde identidade.

E isso faz com que as pessoas reclamem da equipa, alegando que um dia está a jogar algo no nível mais elevado, num outro no mediano, mas também joga no mais baixo. ou seja, não existe uma clara ideia de como é a equipa no que diz respeito a sua filosofia de jogo, pois até mais leigos nesta matéria notam de longe a equipa não tem uma forma de jogar característica. mas por outra, deixa-se claro para os treinadores que treinar uma equipa de futebol não é depender da sorte.

Estamos a deixar bem claro que a Periodização Tática é uma nova metodologia de treinamento criada em Portugal especificamente para se treinar futebol. (Borges et all, 2014).

O futebol de alto rendimento exige demanda constante dos jogadores, tanto no jogo quanto no treino. É necessário que o estejam fazendo de forma concentrada, nesse sentido, um bom desempenho no treino requer alta concentração para o que o treinador pretende, segundo Frade (2003), citado por Galteiro (2006).

Na periodização tática, devemos começar por entender os termos volume e intensidade de outra perspectiva para aquela que mais se conhece, além disso, sua

compreensão é fundamental, pois em nosso processo devemos trabalhar desde o primeiro dia em intensidade máxima relativa.

A intensidade é fundamental para a concentração, porque o jogo envolve principalmente pensar, que requer concentração, e esta por sua vez exige estar em um nível alto, acima do nível alto, acima do ponto de vista de ter aquisição daquilo que é fundamental para nós, que é a forma como treinas, queres que a equipa jogue. Ter a capacidade de estar o mais tempo possível implica uma certa capacidade de concentração, e ter a capacidade de aguentar o maior tempo quanto possível, implica um certo volume de intensidade de concentração.

Mourinho (2001), diz o seguinte: “Não quero que a minha equipa tenha picos de forma, não posso querer que a minha equipa oscile no desempenho. Quero que se mantenha sempre em níveis de desempenho elevados. Porque não existem jogos ou períodos mais importantes do que os outros.

Segundo Mourinho (2001), a estabilização de um nível ótimo de desempenho consegue-se a partir da institucionalização de um padrão de treino semanal, relativo aos conteúdos, à recuperação, a regimes, o número e duração das unidades de formação e sua estabilização. Desta, trata-se de construir uma dinâmica semanal e mantê-la ao longo da temporada desde o chamado período preparatório (pré-temporada).

Trata-se, portanto, de criar uma dinâmica de trabalho semanal, e mantê-la desde o início, desde a pré-temporada, até o final da temporada, respeitando assim outro dos princípios que formam a periodização tática, o da estabilização, e assim diferenciando-se do resto da metodologia de treino.

Mourinho, (2006) afirma que é necessário trabalhar desde o primeiro dia de pré-temporada. “Em intensidade relativa máxima, associada ao que é a especificidade do nosso jogo”, acrescenta que não acredita no aumento do volume, nem na inversão do volume devido à intensidade.

A periodização tática, baseada no princípio da estabilização, treina a partir do primeiro dia da segunda semana, já que a primeira semana é de adaptação ao esforço

específico do jogo, em intensidade máxima relativa à concentração na aquisição de princípios e sub-princípios, bem como em suas articulações, que darão forma ao modelo de jogo pretendido.

Sendo o volume de trabalho, referindo-se à quantidade, sempre a mesma, da segunda à última semana. Aumente isso aumentando o tempo de intensidade e diminuindo o tempo de recuperação conforme o processo de treino avança. Estamos falando, portanto, de um volume de princípios e subprincípios do jogo, de um volume de especificidade.

“O padrão semanal é fundamental para a organização do processo uma vez que após o jogo analisa e define um conjunto de objectivos sobre os quais se pode andar ao longo da semana.” (Gomes, 2006).

Em uma equipe que joga uma única competição (de domingo a domingo), o Morfociclo padrão assume a seguinte forma:

- a) O descanso para a equipa, ocorre no dia seguinte à competição (neste caso, trata-se de uma segunda-feira), pois embora se reconheça que não é o mais correcto do ponto de vista fisiológico, se for do ponto de vista mental deve ser levado em consideração. Conta o cansaço mental, e mais na periodização táctica, trabalha-se constantemente a concentração.

De acordo com Mourinho (2001), treinar no dia seguinte ao jogo é melhor para o corpo, mas é pior para a cabeça. Então, na periodização táctica, é considerado um dia de folga, um dia após o jogo.

Oara Frade (2003), o padrão de morfociclo irá variar dependendo dos dias entre uma competição e agora

Deve-se deixar claro que o padrão morfociclo terá uma variante, pois como já dissemos, um dos aspectos que são levados em consideração na hora de criar um Morfociclo é o tempo entre uma competição e outra, respeitando assim a relação entre esforço e recuperação.

- b) Terça-feira, neste dia a recuperação ainda está presente, porém, desta vez está activa. O treino deve ter paradas frequentes, ou seja, deve ser bastante descontínuo, permitindo a recuperação dos jogadores. O princípio da especificidade está presente em todo o morfociclo padrão, portanto não é uma excepção neste dia, em que os princípios ou subprincípios são promovidos sob um regime de recuperação.

Para Frade (2003), este dia ainda tem como objectivo a recuperação, para o autor, os conteúdos devem ser os mesmos a treinar quando o objectivo é a recuperação, ou seja, treinar formas, princípios e subprincípios específicos, mas experiente, o mesmo sem dinâmica.

- c) Quarta-feira: neste dia o subprincípio funciona o jogo ao nível das relações sectoriais e intersectoriais, as exigências são diferentes da competição (porque os jogadores ainda não estão recuperados três dias após o jogo), com maior tempo de recuperação, menor espaço, velocidades de contracção mais rápidas, grupos menores de jogadores.

Segundo Mourinho (2001), a experiência mostra que após três dias de jogo, os jogadores ainda não estão totalmente recuperados. Não tanto em termos físicos, mas fundamentalmente em termos emocionais. O esgotamento emocional leva mais tempo para se recuperar do que o esgotamento físico.

Segundo Oliveira (2006) citado por Gomes (2009), nesse dia criam-se situações com um número relativamente pequeno de jogadores, com espaço reduzido e com tempo de duração também reduzido. Nessas situações de tensão muito alta, de duração reduzida e de alta velocidade de contracção.

- d) Na quinta-feira, dia mais distante do último jogo e também da partida seguinte a disputar, são trabalhados os grandes princípios (dinâmica colectiva da equipe), bem como suas articulações, sendo suas demandas as mais semelhantes às do dia da concorrência. Desta forma, trabalha em grandes espaços, com maior duração e com um maior número de jogadores. É, em suma, um treino mais próximo da realidade da competição.

Para Frade (2003), é o dia mais intenso, pois alonga os espaços e contempla princípios maiores, o tempo de realização pode ser maior e o espaço é maior, portanto, as demandas de concentração são maiores, o investimento emocional (exaustão emocional).

- e) Na sexta-feira deverá começar a diminuir a intensidade. Por isso os subprincípios do jogo deverão ser trabalhados a nível de cada sector, embora também seja possível trabalhar a nível intersectorial ou colectivo, reduzindo a complexidade do jogo, exigindo certos níveis de requisitos de concentração inferiores ao anterior. Você deve trabalhar sem oposição ou com pouca oposição, com duração de tempo muito curta e descontínua.

Oliveira (2006), citado por Gomes (2009), afirma que para esse dia, a grande preocupação é que os exercícios tenham uma grande velocidade de decisão por parte dos jogadores, que sejam rápidos na decisão e na sua execução. Neste treino há, portanto, alta velocidade de contracção, o que fará com que os exercícios sejam de curta duração e não de tensão máxima. O número de repetições não deve ser alto.

- f) No sábado, serve de pré-activação do jogo seguinte. conforme afirma Oliveira (2006), citado por Gomes (2009), deve ser recuperado dois dias anteriores e activar os jogadores para o jogo no dia seguinte, por meio de uma abordagem de subprincípio muito simples. O autor diz se preocupar em lembrar alguns aspectos treinados durante a semana, mas sempre sem esforço, ou seja, sem oposição.

A concentração deste dia, deve ser máxima relativa mas com exercícios de pouca complexidade (o que irá gerar uma densidade de concentração baixa), por isso, o autor trabalha, automação de equipa dinâmica, ou seja, alguns comportamentos que não exigem muita concentração e lembrando padrões colectivos.

Por se tratar de um trabalho de activação, deve haver um pouco de velocidade e tensão, mas a duração deve ser muito curta. Desta forma, neste dia podemos trabalhar exercícios de conclusão, para lembrar.

Segundo Carvalhal e Oliveira (2014), o Morfociclo não é mais que o espaço temporal entre 2 jogos. Assim, durante a semana, no treino, tentamos desenvolver as dinâmicas da equipa a nível colectivo e individual (individual de forma a potenciar a organização colectiva), no sentido de preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspectiva para o jogo seguinte.

Devemos ter clareza sobre qual padrão morfociclo terá uma variante, um dos aspectos que deve ser considerado é o tempo entre um jogo e outro na competição e outro, respeitando assim a relação entre esforço e recuperação.

Assim, um Morfociclo com dois jogos deve pensar na recuperação dos jogadores, por isso a sua forma irá variar, mas ainda obedecendo à especificidade que este processo recomenda.

2.2.2.4. Procedimentos didácticos na periodização táctica no treino de futebol sénior masculino

Barreras (2011), considera que os procedimentos são constituídos por uma estrutura sistémica com seis componentes: objectivos didácticos, conteúdos, meios de comunicação, relações de comunicação, organização e avaliação.

Tendo em conta o parágrafo supracitado, Álvarez (1999), considera um procedimento didáctico como um conjunto de acções didácticas executadas, objectivando favorecer a aprendizagem na aula. Na literatura, alguns trabalhos empíricos trazem a sua contribuição sobre o uso de diferentes procedimentos didácticos.

De acordo com Fernández (2013), aulas expositivas, com uso de ferramentas e equipamentos disponíveis no Instituto de Informática e trazidos pelos professores ou colaboradores, exercícios para compreensão dos conceitos, sugestão de leituras extraclasse, visitas a laboratórios, trabalhos individuais e em grupo.

Segundo Morris (2002), as estruturas didáticas Unidade Didáctica, Projeto e Sequência Didáctica contêm componentes específicos que as organizam e definem. As três modalidades propostas para organizar o ensino são válidas, desde que respeitadas suas características e modo de implementação. A sequência didáctica e metodológica é

direccionada em diferentes fases, que incluem a definição dos objectivos e finalizam com a avaliação.

Procedimento é a forma como algo é executado, ou seja, como é feito ou processo de determinada coisa. Este termo também pode ser usado para se referir à maneira como alguém deve lidar com uma situação específica. Ou seja, trata-se da acção de proceder ou o método de executar algumas coisas; Trata-se de um conjunto sequencial de acções, que nos permitem realizar um trabalho correctamente e atingir um objectivo.

Um procedimento constitui a forma de proceder ou actuar para concretizar a consecução de determinados fins delineados e que se adapta às condições específicas em que vai ser aplicado, constituído por diferentes operações que, quando integradas, permitem atingir os referidos fins.

Entende-se por procedimento didáctico, as formas de conceber e agir para promover o alcance dos resultados de aprendizagem sugeridos no processo de ensino-aprendizagem.

CAPÍTULO III: METODOLOGIA

3.1. Abordagem metodológica

Este trabalho de pesquisa tem grande inserção teórica e prática, isto é, para além da pesquisa bibliográfica existiu o trabalho de campo para complementar, sendo que foram aplicados instrumentos de recolha de dados (formulário), de tal forma que os resultados são apresentados com base na estatística onde no caso concreto trata-se do Excel (2010). A colecta destes foi realizada no mês de Abril de 2022, utilizando a P-T, e Novembro do mesmo ano com o uso da P-C. Os mesmos, são analisados de forma retalhada e criteriosa respeitando todos os procedimentos de um trabalho com rigor científico.

Por outro lado, para o estudo da literatura geral e especializada sobre o tema de investigação, bem como os requisitos para a verificação e apreciação da modificação através dos indicadores de referência, são necessários métodos de nível teórico e de o nível empírico, bem como as estatísticas, que são utilizadas da seguinte forma:

História lógica: para a determinação e caracterização das principais tendências no planeamento do treino de futebol, ou seja, os modelos de treino existentes, até à actualidade.

Análise-síntese: permite estabelecer a sistematização teórica do objecto de estudo e do campo de acção da investigação.

Indução-dedução: para a análise avaliativa dos diferentes referentes utilizados ao longo da pesquisa, para especificar os procedimentos didácticos a serem utilizados.

Funcional estrutural sistémico: especificar uma lógica nas sequências de procedimentos didácticos.

Métodos de nível empírico: observação aberta: as diferentes sessões de treino dos treinadores de futebol sénior masculino do Clube Desportivo Matchedje. análise de documentos para interpretação dos resultados obtidos.

Crítérios do usuário: determinar as considerações do usuário relacionadas com a pertinência da aplicação da proposta, possíveis sugestões e critérios sobre a

possibilidade de aprimorar o conhecimento dos professores na ordem teórica, metodológica e prática.

Critérios de socialização: determinar as considerações do utilizador relacionadas com a viabilidade da aplicação da proposta, sugestões possíveis e critérios sobre a possibilidade de melhorar ou conhecer dois formadores numa ordem teórica, metodológica e prática.

Método estatístico: a analisar e interpretar os dados obtidos através do Microsoft Excel 2010.

A pesquisa tem um a contribuição prática: fornecer um material didáctico de como trabalhar o treino a partir da táctica, onde o desenvolvimento integral dos atletas seja alcançado nos diferentes componentes que formam a preparação desportiva para a escolha da forma desportiva, no contexto real do jogo.

3.2. Tipo de estudo

3.2.1. Tipo de estudo quanto à abordagem

Quanto a abordagem trata-se de uma pesquisa quantitativa porque considera elementos quantificáveis. Ou seja, este trabalho analisa fenómenos a partir de quantificações, neste caso concreto recorreu a ferramentas estatísticas.

3.2.2. Tipo de estudo quanto à natureza

Trata-se de uma pesquisa aplicada cujo objectivo é gerar conhecimentos para aplicações práticas com intuito de solucionar problemas específicos.

3.2.3. Tipo de estudo quanto aos objectivos

Para este tipo de trabalho quanto aos objectivos utilizou-se a pesquisa exploratória por ter como objectivo proporcionar maior familiaridade com um problema. Desta forma, envolveu levantamentos bibliográficos e experiências práticas com o problema, culminando com uma retalhada análise.

3.2.4. Tipo de estudo quanto aos procedimentos

A abordagem neste contexto trata de uma pesquisa quase experimental. Segundo Nebel (2016), trata-se de um estudo onde não há uma aleatorização prévia para preenchimento dos grupos de controle e de intervenção. Neste tipo de estudo a escolha dos participantes fica a critério do pesquisador. É utilizado em estudos de antes e depois.

Desta forma, pegou-se num grupo apenas, este que foi submetido a análise e que passa por algum tipo de estímulo que foi a periodizacao tactica,e fez-se uma avaliação antes e depois Antes-Depois da sua implementacao. Em outras palavras, consistiu em determinar um objecto de estudo, onde de seguida seleccionou-se as variáveis capazes de influenciar o objecto e definir as formas de controle e de observação dos efeitos que a variável produz no objecto. Onde se teve como variável independente o procedimento didáctico para a implementação da periodização táctica no treino de futebol, e como dependente o desempenho desportivo.

3.3. Instrumentos

Foram utilizados, os seguintes instrumentos: câmara de filmagem (canon 4K UHD, Sensor CMOS de tipo 1,0 polegadas, processamento DIGIC DV6, zoom óptico de 15x), um projector Acer X1123H (Essential. Luminosidade do projector: 3600 ANSI lumens, Tecnologia da projecção: DLP, Resolução nativa do projetor: SVGA (800x600). Vida útil das lâmpadas: 5000 h, Duração da lâmpada (modo económico): 10000 h, Quantidade de lâmpadas: 1 lâmpada. Foco: Manual, Comprimento focal: 22 - 24,1 mm, Amplitude de abertura (F-F): 2,56 - 2,68. Nível de ruído Lc IEC: 30 dB, Nível de ruído (modo económico): 26 dB. Classificação de Energia RMS: 3 W), e o morfociclo da periodização táctica que consiste em esclarecer o que deve ser feito a cada dia da semana em função do numero de jogos na mesma.

3.4. Procedimento

Foram realizadas 266 secções de treino de acordo com as normas pré-estabelecidas na periodização táctica.

3.5. Tempo de estudo

O estudo teve a duração de 11 meses o que equivale a uma época desportiva. o tempo foi dividido em duas parcelas, onde fez-se quatro meses com a Periodização Convencional, e os restantes sete meses com a Táctica.

3.5. População

O universo populacional é composta por todos os clubes que estiveram a competir na segunda liga a nível da cidade de Maputo, fase regional.

3.6. Amostra

O trabalho teve como amostra todos os três (3) treinadores e vinte e cinco atletas (25), do Clube Desportivo Matchedje no escalão sénior masculino.

3.7. Procedimentos Éticos de recolha de dados

Para a recolha de dados foi estabelecido um consentimento com os treinadores de forma que as informações sejam confidenciais, desta forma, optou-se pela não identificação dos nomes dos mesmos.

CAPÍTULO IV: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Antes de fazer a apresentação dos resultados é de extrema importância a informação que afirma com toda a categoria que o trabalho em questão com o tema: Procedimentos didácticos na periodização táctica no treino de futebol sénior masculino do Clube Desportivo Matchedje, passou pela avaliação do comité de ética estando com o seguinte código: CIBSFM&hcm/118/2023.

4.1 Procedimento didáctico elaborado para o Clube Desportivo Matchedje

Embora seja preciso conhecer a periodização táctica, é especialmente necessário saber implementar os procedimentos didácticos para a sua operacionalização. Dessa forma, segundo Oliveira et al (2021), a didáctica pode oferecer uma lente para observar a organização metodológica deste modelo, fazendo com que suas capacidades sejam potencializadas.

Tendo em conta as diversas etapas que foram utilizadas para o alcance dos objectivos pretendidos, o autor fez a sua caracterização para uma percepção mais clara e objectiva. Assim sendo:

Primeiro passo: aula teórica referente ao trabalho a ser feito, onde primeiro foi com os treinadores e depois juntou-se os jogadores também. Tratando-se de uma explicação clara e objectiva em torno da periodização táctica.

Segundo passo: começar a explicar utilizando o método teórico e prático em torno da tarefa de cada jogador dentro do terreno de jogo.

Terceiro passo: organizar os atletas em grupos de dois e explicar aos mesmos como devem se comportar. Estes foram escolhidos em função dos sectores, assim como dos corredores. Exemplo: dois centrais, médios centros, assim como lateral esquerdo e o seu extremo do mesmo lado, médio ofensivo e avançado de centro.

Quarto passo: dar tarefas aos atletas organizados em sectores, onde cada sector deve saber como executá-las em todos os momentos do jogo. Exemplo: todo o quarteto defensivo treinando junto.

Quinto passo: colocar um certo sector com outros atletas de outros sectores de modo a aumentar o nível de complexidade. Exemplo: sector defensivo com um ou mais jogadores do sector médio ou ofensivo.

Sexto passo: Juntar todos os sectores incluindo o guarda-redes, com o intuito de colocá-los numa situação de maior complexidade, ou seja, aumentou-se o nível de dificuldade, onde aproxima-se o máximo possível do jogo real.

Sétimo passo: trabalhar o aspecto físico de forma integrada, sendo que o primeiro dia de treino obedece maior intensidade e menor volume. onde os atletas fazem exercícios de explosão com muito tempo de repouso num trabalho individual ou grupal. Segundo dia, uma intensidade menor e o volume maior que o dia anterior onde trabalham-se aspectos sectoriais. Terceiro dia, trabalhando-se de forma mais próxima possível do jogo real, onde o volume é maior e a intensidade é menor, aqui já estamos perante um trabalho multi-sectorial. No quarto dia, trabalhamos a intensidade igual ao trabalho do segundo dia, mas colocando os atletas de forma inter-sectorial. E no quinto dia trabalhamos as relações de bolas paradas em ataques planeados sem oposição e ou com uma semi-activa, onde a intensidade é alta e o volume muito baixo.

Oitavo passo: no primeiro dia do treino, colocar os que não jogaram e os que tiveram pouco tempo de jogo para que os que fizeram muito tempo tenham de fazer pouco tempo de treino, às vezes um treino a parte.

Nono passo: saber qual será o sistema que a usado em função da nossa forma de jogar, tendo em conta as lacunas observadas no jogo anterior e também ter em conta os pontos fortes e fracos do próximo adversário. Desta forma, colocar os que não serão convocados para que façam o papel da equipa adversária em função do que a mesma joga.

Décimo passo: trabalhar em função das possíveis variantes para que quando um determinado sistema encontre dificuldades, se possa usar o plano b, c ou d para encontrar soluções que superem a equipa adversaria.

4.2 Apresentação e análise dos resultados

Antes da apresentação dos resultados obtidos, deve-se deixar bem patente que os atletas do Clube Desportivos Matchedje tiveram apenas quatro meses de treino antes da avaliação, sendo que muitos dos atletas estavam sem clubes, isso porque não competiu-se em 2020 devido a covid-19. Tendo em conta que os jogadores da segunda liga são teoricamente os menos talentos desportivamente, muitos deles ficaram sem competir também no ano de 2022, pois houve uma competição para as equipas do Moçambola (campeonato da primeira divisão nacional).

É importante ressaltar ainda que as avaliações foram feitas utilizando quatro repetições, onde cada repetição teve a sua anotação e por fim houve a soma dos valores de cada para que fossem colocados no total em função de cada modelo de periodização. Para tal, elaborou-se uma tabela ilustrando os números obtidos durante as avaliações para cada repetição, um valor total, mas também a colocação em função de cada modelo de periodização, bem como a sua devida representação gráfica com o intuito de demonstrar qual foi o modelo que mais se mostrou eficaz para esta equipa sénior masculina do Clube Desportivo Matchedje.

Desta forma, abaixo são apresentados os itens tendo em conta que os números encontrados estão representados nas tabelas e nos respectivos gráficos.

4.2.1. Cruzamentos

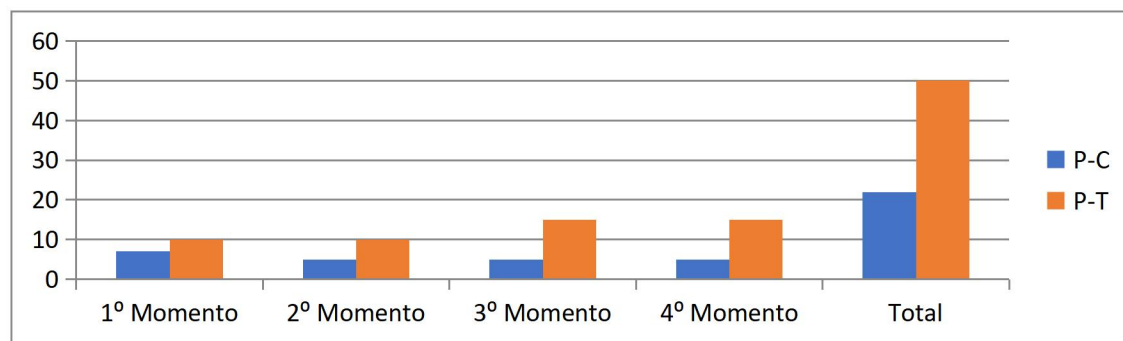
Tabela 2: referente a diferença da quantidade de cruzamentos obtidos em cada periodização.

Momentos	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	Total
P-C	7	5	5	5	22
P-T	10	10	15	15	50

2: Onde P-C corresponde a periodização convencional e P-T a periodização tática.

Representação Gráfica

Ilustração 1: O gráfico representa a diferença dos cruzamentos obtidos nas duas periodizações nos quatro momentos e o total de cada periodização.



1: Onde P-C corresponde a periodização convencional e P-T a periodização tática.

Desta forma, nota-se que com o indicador que foi avaliado, foi possível obter-se vinte e dois na P-C, todavia, na P-T foram cinquenta, daí que houve um aumento de vinte e oito cruzamentos com a implementação da periodização tática.

4.2.2. Pressão alta

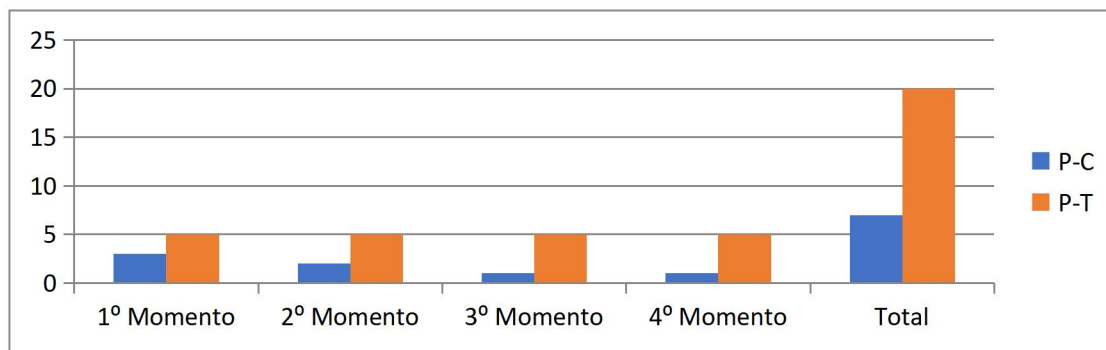
Tabela 3: referente a diferença da quantidade de pressão alta foi obtida em cada periodização.

Momentos	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	Total
P-C	3	2	1	1	7
P-T	5	5	5	5	20

3: Onde P-C corresponde a periodização convencional e P-T a periodização tática.

Representação Gráfica

Ilustração 2: o gráfico representa a diferença da pressão alta entre as periodizações nos quatro momentos e o total de cada periodização.



2: Onde P-C corresponde a periodização convencional e P-T a periodização tática.

Neste contexto, foi avaliado o segundo indicador, desta forma, foi possível obter-se sete na P-C, enquanto na P-T foram vinte, portanto, houve um aumento treze pressões altas bem-sucedidas com a implementação da periodização tática.

4.2.3. Desarmes

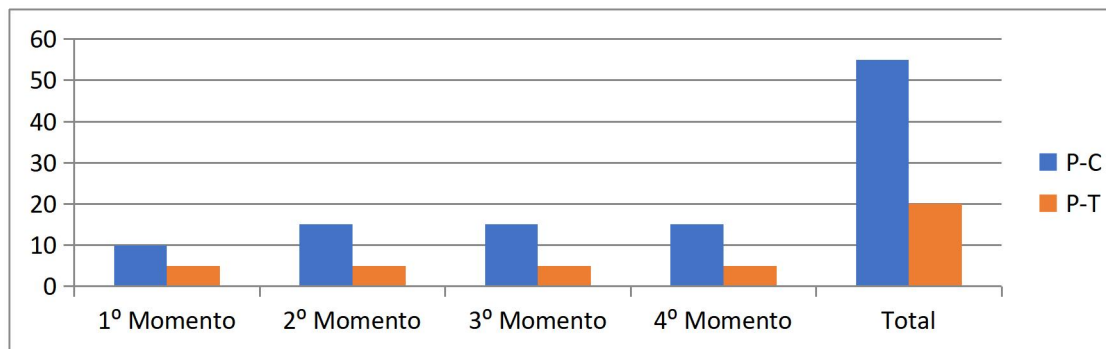
Tabela 4: referente a diferença da quantidade de desarmes obtidos em cada periodização.

Momentos	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	Total
P-C	10	15	15	15	55
P-T	5	5	5	5	20

4: Onde P-C corresponde a periodização convencional e P-T a periodização tática.

Representação gráfica

Ilustração 3: O gráfico representa a os números de desarmes obtidos nas periodizações nos quatro momentos e o total de cada periodização.



3: Onde P-C corresponde a periodização convencional e P-T a periodização tática.

Para este indicador que foi avaliado de forma criteriosa, na prática aconteceu o inverso, porque ocorreu uma diminuição de trinta e cinco, pois teve cinquenta e cinco na convencional, mas resultou em um total de vinte desarmes após a implementação da periodização tática.

4.2.4. Número de golos

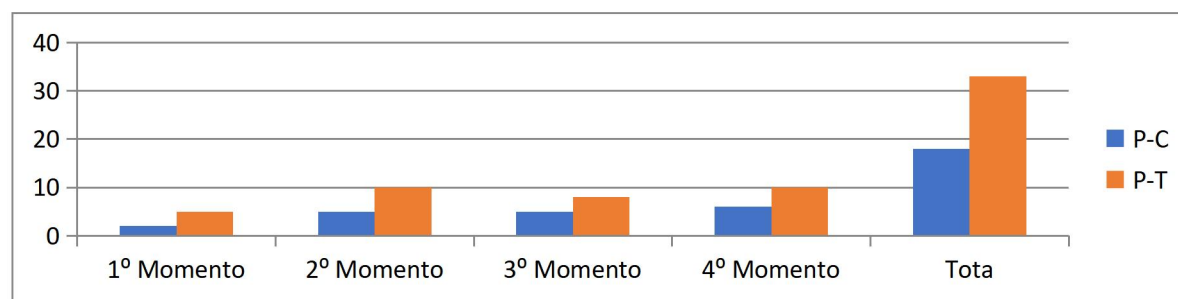
Tabela 5: referente a diferença da quantidade de número de golos obtidos em cada periodização.

Momentos	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	Total
P-C	2	5	5	6	18
P-T	5	10	8	10	33

5: Onde P-C corresponde a periodização convencional e P-T a periodização tática.

Representação Gráfica

Ilustração 4: O gráfico representa os golos obtidos entre as periodizações nos quatro momentos e o total de cada periodização.



4: Onde P-C corresponde a periodização convencional e P-T a periodização tática.

No que diz respeito ao número de golos, foi possível obter-se dezoito na P-C, tendo em conta que na P-T foram trinta e três, portanto, houve um aumento de quinze finalizações que terminaram em bolas na rede de forma bem-sucedida com a implementação da periodização tática.

4.2.5. Recepção orientada

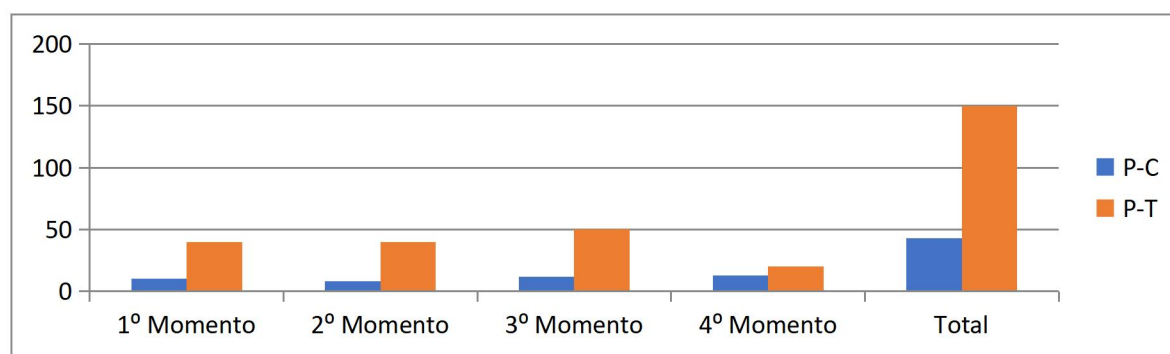
Tabela 6: referente a diferença da quantidade de recepções orientadas obtidas em cada periodização.

Momentos	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	Total
P-C	10	8	12	13	43
P-T	40	40	50	20	150

6: Onde P-C corresponde a periodização convencional e P-T a periodização tática.

Representação gráfica

Ilustração 5: O gráfico representa a diferença das recepções orientadas obtidas entre as periodizações nos quatro momentos e o total de cada periodização.



5: Onde P-C corresponde a periodização convencional e P-T a periodização tática.

Na tabela e no gráfico supracitados, temos o quinto indicador que também foi avaliado, desta forma, foi possível obter-se sete na P-C, sendo que na P-T foram vinte, portanto, houve um aumento treze pressões altas bem-sucedidas com a implementação da periodização tática.

4.2.6. Mudanças de corredor utilizando o passe longo

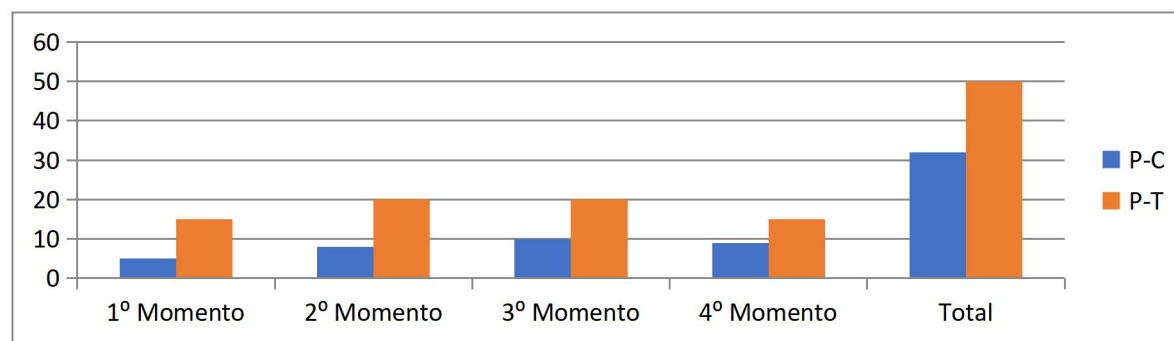
Tabela 7: referente a diferença da quantidade de mudanças de corredor utilizando o passe longo foram obtidos em cada periodização.

Momentos	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	Total
P-C	5	8	10	9	32
P-T	15	20	20	15	50

7: Onde P-C corresponde a periodização convencional e P-T a periodização tática.

Representação gráfica

Ilustração 6: o gráfico representa a diferença nas mudanças de corredor entre as periodizações nos quatro momentos e o total de cada periodização.



6: Onde P-C corresponde a periodização convencional e P-T a periodização tática.

De acordo com a tabela e o gráfico acima, avaliou-se o sexto indicador, onde foi possível obter-se quarenta e três recepções orientadas na P-C, desta forma, os cento e cinquenta foram obtidas na P-T, o que leva a um raciocínio lógico afirmando que existiu uma melhora de cento e sete neste item com a implementação da periodização tática.

4.2.7. Todos os indicadores

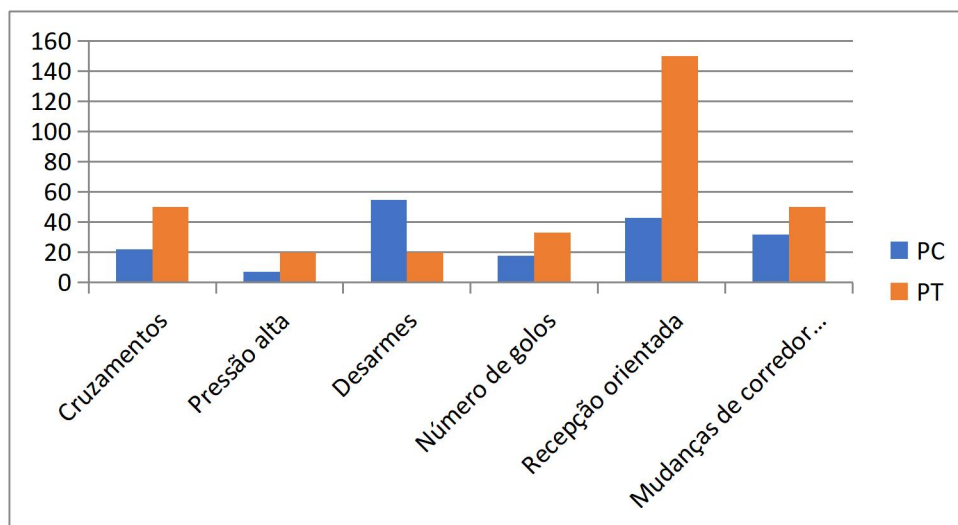
Tabela 8: ilustrando a diferença total obtida nas duas periodizações de cada indicador.

INDICADORES	PC	PT	Diferença
Cruzamentos	22	50	28
Pressão alta	7	20	13
Desarmes	55	20	35
Número de golos	18	33	15
Recepção orientada	43	150	107
Mudanças de corredor utilizando o passe longo	32	50	18

8: Onde P-C corresponde a periodização convencional e P-T a periodização tática.

Representação gráfica

Ilustração 14: gráfico ilustrando a diferença total obtida nas duas periodizações de cada indicador.



7: Onde P-C corresponde a periodização convencional e P-T a periodização táctica.

4.6. Discussão dos resultados

Os treinadores do clube desportivo Matchedje demonstraram um desconhecimento desta temática, porém, os mesmos ainda continuam com o pensamento de que é importante que se sejam utilizadas a segregações das componentes que que actuam no futebol. Isto é, para os mesmos, é importante e nunca se deve deixar de lado a divisão do físico, técnico e táctico. Tanto que apenas aceitaram a implementação da periodização táctica após a eliminação no torneiro de abertura pela Liga Desportiva de Maputo, na taça de Moçambique pelo Clube Desportivo Estrela Vermelha, e o empate com o 1º de Maio na primeira jornada no campeonato da segunda divisão de honra.

Tendo aceitado a implementação da P-T, puderam perceber que não há necessidade de chamar-se microciclo a periodização semanal, mas sim, morfociclo porque trata-se de uma forma de treinar os atletas que pode e deve ser mutável. Daí que, no que diz respeito ao mesmo para o treino de futebol, autores como Frade (1985) e Gomes (2008) ressaltam a importância deste. Segundo os autores, a operacionalização do modelo de jogo, os princípios metodológicos são inegociáveis para a aplicação da P-T.

E se for notado de forma bem minuciosa, pode-se perceber que durante o processo todo não se teve como objectivo o pico de forma da equipa. Segundo oliveira (2005), não é possível ser medido com exactidão em desportos colectivos, e conforme o

mesmo autor, os picos de forma física dos jogadores são curtos, e isso impede com que a forma seja mantida por longo período. Portanto, isso só se pode materializar nos desportos individuais. O que se pretende é que a equipa atinja uma forma de jogar desejada.

No início da época os treinadores do clube em questão, procuram trabalhar cargas com efeito residual longo, ou seja, capacidades físicas condicionais pois estas levam muito tempo para serem alcançadas e consequentemente longo período para a perda, após isso procuram as com efeito de durabilidade médio e somente no fim é que procuram trabalhar as com um efeito residual curto. Ainda assim, durante a época desportiva, concretamente no período competitivo, os mesmos trabalham as capacidades quaisquer em função daquilo que eles interpretam que faltam na equipa. Para o treino físico o trabalho é feito de forma separada, ou seja, sem movimentos técnicos – tácticos do futebol, longe das movimentações tácticas, sem respeitar os princípios gerais do treino que funcionam como um código de conduta para os profissionais de educação física e desporto. Desta forma, Mourinho (2006), afirma que para ele é necessário trabalhar desde o primeiro dia de pré-temporada. Porém o mesmo deixa bem claro que deve ser em intensidade relativa máxima, associada ao que é a especificidade do jogo, acrescenta que não acredita no aumento do volume, nem na inversão deste devido à intensidade.

Os treinadores treinavam os seus atletas procurando o pico de forma no período preparatório geral e somente acreditavam que conseguiam alcançar no final do específico e as vezes no pré-competitivo, de modo a conseguir usa-la durante as competições. Desta forma, Mourinho (2001), afirma categoricamente que não quer que a sua equipa tenha picos de forma, não pode querer que a mesma oscile no desempenho, mas acrescenta que pretende sempre que a mesma se mantenha sempre em níveis de desempenho elevados. Porque ao contrário do que muitos treinadores convencionais pensam, não existem jogos ou períodos mais importantes do que os outros.

O procedimento didáctico elaborado para a implementação da periodização táctica demonstrou-se ser muito bom, pois o mesmo apresentou resultados satisfatórios no

que diz respeito ao desempenho desportivo da equipa. Onde os próprios atletas foram unânimes em dizer que trata-se de uma forma de jogar bastante facilitadora, sendo que segundo eles mesmos, é algo facilitador e ajuda a se atingir a meta com a realização de operações com menos energia, tempo, esforço psicológico, enfim, com maior eficiência. O que segundo Silva (1995), citado por Filho e Barbanti (2010), o último nível, denominado *ótima forma*, representa a prontidão do atleta para a obtenção ou superação do seu melhor resultado e deve acontecer a partir do nível da forma anterior, ou seja, da alta forma, podendo ter várias manifestações (duas a quatro) em períodos curtos (sete a dez dias) da temporada de treino

Os treinadores assumiram que com a elaboração procedimento didático para a implementação da periodização tática no treino de futebol sénior masculino da sua equipa (Clube Desportivo Matchedje), puderam perceber que nessa novo modelo de do jogar pretendido, a ideia de função da equipa se coloca ao de cima da noção anterior que era de foco na posição do atleta. Podendo ver que a tarefa do jogador, começa a mudar em função do sector assim como corredor que se encontra.

Na tabela 2 onde o indicador que foi avaliado foi o primeiro, foi possível obter-se vinte e dois na P-C, todavia, na P-T foram cinquenta, daí que houve um aumento de vinte e oito cruzamentos com a implementação da periodização tática.

Na tabela 3 onde foi avaliado foi o segundo indicador, desta forma, foi possível obter-se sete na P-C, enquanto que na P-T foram vinte, portanto, houve um aumento treze pressões altas bem-sucedidas com a implementação da periodização tática.

Na tabela 4, onde o indicador que foi avaliado foi o terceiro, neste quesito aconteceu o inverso, pois houve uma diminuição de trinta e cinco, pois a convencional teve cinquenta e cinco, e vinte desarmes após a implantação da periodização tática.

Na tabela 5, onde foi avaliado foi o quarto indicador, desta forma, foi possível obter-se dezoito na P-C, tendo em conta que na P-T foram trinta e três, portanto, houve um aumento quinze finalizações que terminaram em golos bem-sucedidos com a implementação da periodização tática.

Na tabela 6, onde avaliou-se o sexto indicador, foi possível obter-se quarenta e três recepções orientadas na P-C, desta forma, os cento e cinquenta foram obtidas na P-T, o que leva a um raciocínio lógico afirmando que existiu uma melhora de cento e sete neste item com a implementação da periodização tática.

Na tabela 7, avaliou-se o sétimo indicador, desta forma, foi possível obter-se trinta e duas mudanças de corredor utilizando o passe longo com a utilização da P-C, porém, se obteve cinquenta na P-T. Desta forma, houve um aumento dezoito com a implementação da periodização tática.

Durante a implementação do novo modelo de periodização, os treinadores foram se apercebendo que quando investe-se mais tempo trabalhando com mais ênfase nos aspectos físicos, os jogadores tenderão a ter o domínio desta capacidade, o que de certa forma facilita a má interpretação da componente tática.

Com a evolução bem significativa da maneira de jogar da equipa do Clube Desportivo Matchedje, os próprios treinadores entenderam que não estavam indo no caminho certo tendo em conta os novos modelos de periodização. Isto porque com a implementação da P-T notou-se um ganho significativo. Nesta linha de raciocínio, Damásio (2006), afirma que o processo de transmissão de ideias de jogo não se limita a uma transmissão de informação, requerendo também um imaginário ao mesmo tempo disciplinados pela meta do projecto mas suficientemente flexível para que permita, em certas circunstâncias, desvios criativos. Para o mesmo, a imaginação dos atletas praticantes inspirados, executa simulações do corpo em movimento, desta forma, parte desse exercício mental automatiza-se sob a forma de hábito e transforma-se em intuição motora.

Daí que, os mesmos foram completamente coerentes com Frade (2003), ao afirmar que o treino deve sempre ter atenção e máximo do seu tempo direccionado ao nível tático, onde a preocupação máxima foca-se em todos os aspectos que o treinador idealiza como modelo de jogo (forma de jogar da equipa), tendo sempre em conta as características que o futebol pede em função de cada momento (ofensivo, defensivo, transição ataque-defesa e defesa-ataque). É por isso que diz-se que é de extrema relevância para o treinador ter uma cultura tática clara o máximo possível.

Desta forma pode-se afirmar que para esta equipa de futebol sénior masculina do Clube Desportivo Matchedje, a implementação da periodização táctica teve uma melhoria significativa, onde até os próprios treinadores afirmaram ter uma época desportiva diferente e interessante, pois com este modelo de periodização de treino foi possível treinar os seus atletas em função do que a modalidade em causa (futebol), pede, portanto, o que deixou maior agrado aos técnicos foi o facto de se ter conseguido alcançar o campeonato da primeira divisão nacional (Moçambola).

CAPÍTULO V: CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

5.1. Conclusão

A análise dos resultados da investigação permitiu-nos chegar às seguintes conclusões:

1. A hipótese proposta é respondida pelo facto da elaboração do procedimento didáctico para implementação da periodização táctica no treino de futebol sénior masculino do Clube Desportivo Matchedje, ter permitido um melhor desempenho na segunda liga do campeonato nacional.
2. Nos primeiros quatro meses, nos treinos do futebol sénior masculino do Clube Desportivo Matchedje, predominou a periodização com base no modelo tradicional, com exercícios extraídos nos desportos individuais sendo implementados nos colectivos.
3. A implementação dos procedimentos didácticos para a periodização táctica no treino de futebol sénior masculino do Clube Desportivo Matchedje, foi baseado no número de jogos de semanais, sem descorar em nenhuma circunstância da forma como a equipe joga.
4. Com a implementação de dois procedimentos didácticos de periodização táctica no treino de futebol sénior masculino do Clube Desportivo Matchedje, foi possível verificar as conquistas em vários aspectos, a disposição motivada dos atletas durante as sessões de treinos, a conquista do primeiro lugar no Campeonato de Maputo da segunda divisão de honra, e ascensão para o primeiro nível de futebol nacional

5.2. Recomendações

Em fase de culminação desta dissertação, objectiva-se delinear algumas recomendações encontradas ao longo da mesma, nomeadamente:

Desenhar procedimentos didácticos para a implementação de outros modelos de periodização já existentes.

Implementar o procedimento didáctico elaborado nesta dissertação, noutros escalões de formação de futebol.

Seria de extrema relevância abordar o assunto no contexto do campeonato da primeira divisão do nosso país, pois trata-se do espelho máximo do futebol nacional.

O autor sugere também que, no que diz respeito aos trabalhos futuros na área de investigação, deve-se aprimorar mais para as diferentes modalidades desportivas. Com o objectivo de encontrar uma forma de treinar os atletas de modo com que sejam realizadas as competições com menor de gasto físico e psicológico possível ou seja, alcançar o desejado de maneira eficiente.

5.3. Bibliografia

1. Addine Fernandez, F. **La didáctica general y su ensenza en la educación superior pedagógico**. la Habana: Pueblo y Educacion, 2013.
2. Addine FerAlvarez de Zayas, C. **La escuela en la vida**. La Habana: Pueblo y Educacion, 1999.
3. Anton, J. L. **Bases teóricas para establecer un modelo de entrenamiento pliométrico dirigido a la cadena cinética superior en balonmano**. España, 1991.
4. Assis, W. O., Coelho, A. D., Gomes, M. M., Martins, B. A., Machado, C. S., Labate, C. G., & Genova, W. J. **Construção de robôs jogadores de futebol**. Revista Mecatrônica Fácil, 2006.
5. Arosiev, & Kalinin . *Cited by Tschine, P. (1985b)*. **Simposio de lanzamiento**. Madrid, Esspaña: Paidotribo, 1971.
6. Bermudez Morris, R. **Dinâmica de grupo na educação: sua felicitação**. Havana: Pessoas e Educação, 2002.
7. Bompa, T. O. **Periodización del entrenamiento deportivo**. Barcelona, España: Paidotribo. 2000.
8. Borges, P. H., Antonello, A., Pereira, V. R., Teixeira, D., Oliveira, J. R., & Rinaldi, W. Contribuições da periodização tática para o desenvolvimento de uma identidade coletiva em equipes de futebol, 2014.
9. Carvalhal, C. **No treino de futebol de rendimento superior.A recuperação é... muitíssimo mais que “recuperar”**. Braga, 2001.
10. Carvalhal, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. **Futebol-Um saber sobre o saber fazer**. Estoril, PrimeBooks. 2014.
11. Chiroso Ríos, L. J., Chiroso Ríos, I., & Padila Puche, P. **Planificación y secuenciación de un modelo de entrenamiento integrado dentro del juego complejo en balonmano**. *Efdeportes.com*, 1996. 3(11), 10. acesso em 23 de nov 2018, de <https://www.efdeportes.com/efd11a/bnm.htm>.
12. Clausewitz, K. Carl von. **De la guerra**, (1963).

13. Correia Marinho, N. M. **O contexto de estágio no âmbito da modalidade de futebol no clube Escola de Futebol Belenenses Odivelas/Zambujalense** (Doctoral dissertation), 2020.
14. Damásio, A. **A arte de bem conseguir**, in Oliveira et al. **Mourinho: Porquê tantas Vitórias?** Porto, 2006.
15. Dias, H. M., Zanetti, M. C., Junior, A. J. F., Marin, D. P., Montenegro, C. G. D. S. P., de Moura Carneiro, Y., & Polito, L. F. T. **Evolução histórica da periodização esportiva**. 2016. *Corpoconsciência*, pp. 67-79.
16. Faria, R. **Periodização Tática: um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em futebol**. Porto, 1999.
17. Frade, V. (2003): Entrevista, in Martins, F. **uma forma de estar e reflectir o futebol. Monografia realizada no âmbito da disciplina de SA Periodização Tática segundo Victor Frade**. Mais que um conceito, uma feminário, opção de futebol. FCDEF-UP, 2003.
18. Freire de Almeida, R., & Molina Saorin, J. **Corpo criativo e eficaz no futebol é mais caosal: perspectivas pautadas na periodização tática sobre a propensão para o ato criativo**. 2021.
19. Gaiteiro, B. **A ciência oculta do sucesso!: Mourinho aos olhos da ciência**, Porto, Portugal, 2006.
20. Gomes, A. C. **Treinamento desportivo: estruturação e periodização**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed. 2009.
21. Issurin, V. **New horizons for the methodology and physiology of trainin periodization**. Sports Medicine, 2010. acesso em: [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov-24](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24111111/) de jan 2023.
22. Junior, N. K. M. **Periodização tática**, 2011.
23. Junior, N. K. M. **Periodização da antiguidade: o treino dos gladiadores**. Revista Edu-Física, 2021. 13(28), 139-146.
24. Junior, N. K. M. **ESTRUTURANDO O MICROCICLO DA PERIODIZAÇÃO DE MATVEEV**. Revista Edu-Física, 2022. 14(30), 1-11.
25. Kirkov, D. **Estratégia e técnica**, 1979.

26. Marques Jr, N. K. **Models of periodization for the sports/Modelos de periodizacao para os esportes.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 2011. 5(26), 143-163.
27. Matveev , L. **POsnovy Sportivnoi Trenirovki. FizKultura i sport. Mokba,** 1956.
28. Matveev , L. P. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscu: RADUGA, 1977.
29. Matveev, L. P. **Fundamentos do treino desportivo** Lisboa: Horizonte, 1986.
30. Matveev, L. P. **O processo de treino desportivo** 2. ed. Lisboa: Horizonte, 1990.
31. Méndez Guerra, A. **Metodología para la enseñanza-aprendizaje del voleibol mediante la competición en la categoría 11-12 años.** Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Univeridad en ciencias de la cultura fisica y el deporte, La Habana, 2017. Recuperado el 2018
32. Mourinho, J. **Das teorias generalistas... à especificidade do treino em Futebol.** Documento apresentado na palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina POAEF, 2001. acesso em: 24 de Out 2004 em <http://docentes.esel.ipleiria.pt/joaocruz/POAEF.htm>
33. Oliveira, F. T. F., Scaglia, A. J., Silva, F. F., Silva, L. F. N., & Prado, H. R. M. **Para além do método: um olhar didático sobre a periodização tática.** Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science), 2021.14(1), 80-99.
34. Pérez Guerra, E. **Acciones para la enseñanza de la táctica integrada desde las edades tempranas.** *Redipe*, 2015. 3(2), 15.
35. Resende, N. **Periodização tática: uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol:** um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto, 2002.
36. Rodríguez, J. A. C., Rivas, M. J. M., & Navarro, M. E. Adicción a Internet: **de la hipotética entidad diagnóstica a la realidad clínica.** *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 2001. 1(2), 93-102.
37. Portolés, J. L. S. **Rugby: la història de la UE Santboiana. MATERIALS DEL BAIX LLOBREGAT,** 2007. 19-24.

38. Quivy, R & Campenhoudt, L. **Manual de investigação em ciências sociais**, Lisboa, Portugal, 1998.
39. Reganha Fernandes, G. M. **O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade Futebol no clube SF Damaiense**. Damaiense, 2020.
40. Sierul-lo Vargas, F. **El Entrenamiento Codyugante**. Apuntes de medicina esportiva. 1986.
41. Silva, F. **Planejamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas**. Treinamento Desportivo—reflexões e experiências, 1998. 29-47.
42. Teodorescu, L. **Problemas de Teoria e Metodologia nos jogos desportivos**. (2ª Ed.) Lisboa, Portugal. 2003.
43. Wroz. **Conjunto das acções que precedem o confronto desportivo**. Polónia, 1984.
44. UP, P. P. Periodização tática: **fundamentos e perspectivas**.
45. Verkhoshansky, Y. **Entrenamiento deportivo, planificación y programación**. D.F, México, 1988.
46. <https://dicionário Priberam>. acessado no dia 20/10/2022.
47. <https:// Dicionário da Língua Portuguesa da Porto Editora>. acessado no dia 20/10/2022.

Anexos

Inquérito por questionário

Este inquérito tem como objectivo, recolher informação para a realização de um trabalho de Mestrado, no domínio das Ciências do Desporto na Área do Treino Desportivo da Universidade Eduardo Mondlane. A população alvo deste inquérito por questionário são os treinadores do Clube Desportivo Matchedje, no escalão de futebol sénior masculino do ano de 2022. O estudo de investigação e as questões estão directamente relacionadas com o que acontece na equipa. Os dados fornecidos são absolutamente confidenciais e anónimos e serão exclusivamente utilizados para fins de investigação científica. Desta forma, peço-lhe, que seja o mais rigoroso possível no seu preenchimento.

Agradece-se, desde já, o seu contributo!

1.1. Idade: _____ 1.2. Sexo: Masculino ☐ ☐ Feminino

1.3. Tipo de ensino:

Regular.

Curso de educação e formação.

Curso profissional.

Curso nocturno/novas oportunidades.

Qual é o cargo que exerce na equipa?

Treinador Principal

☐

Treinador Adjunto

☐

Treinador de Guarda-redes

Ano de escolaridade:

☐

5^a ☐ 7^a ☐ 10^a ☐ 12^a ☐

Já ouviu falar em Modelos de periodização?

Trabalha em função de algum modelo de periodização?

Se sim, qual é?

Sendo que o futebol é caracterizado por componentes como técnica, tática, física e psicológica, qual é o conteúdo que costuma dar mais ênfase?

Já ouviu falar em Periodização Tática?

Se sim, qual é seu posicionamento?

Obrigado pela sua colaboração.

Formulário de colecta de dados

Indicadores	Modelos	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	Total
Cruzamentos	P-C	7	5	5	5	22
	P-T	10	10	15	15	50
Pressão alta	P-C	3	2	1	1	7
	P-T	5	5	5	5	20
Desarmes	P-C	10	15	15	15	55
	P-T	5	5	5	5	20
Número de golos	P-C	2	5	5	6	18
	P-T	5	10	8	10	33
Recepção orientada	P-C	10	8	12	13	43
	P-T	40	40	50	20	150
Mudanças de corredor utilizando o passe longo	P-C	5	8	10	9	32
	P-T	15	20	20	15	50

Apêndices

INDICADORES:

Cruzamentos

Jogo reduzido de 11 vs 11, onde cada equipa tem um guarda-redes e joga-se no meio campo (90 metros quadrados), com uma baliza para cada equipa sendo que em 30 minutos irá se verificar a quantidade de cruzamentos feitos.

Pressão alta.

A equipa em posse da bola está composta pelo guarda-redes, quatro defesas e um médio defensivo. Enquanto isso, a equipa que pretende tirar a bola é formada por três avançados (dois extremos e um avançado de centro), e dois médios interiores. A bola para um dos centrais, estes devem procurar circular a bola tentando fazer com que a mesma chegue até a linha média com um dos seus jogadores. A equipa sem bola deve procurar ganhar a posse da mesma num mínimo de tempo possível, assim que a equipa ganhar a posse de bola ou a outra conseguir chegar a linha média, reinicia-se. Controlamos o número de vezes em que a equipa em posse de bola consegue sair da pressão até chegar ao meio campo dentro de 10 minutos.

Desarmes

Um jogo formado por onze jogadores (1 guarda-redes, 4 defesas, 3 médios centro e 3 avançados), em posse de bola, e sete na outra equipa defensora (1 guarda-redes, 4 defesas, 2 médios centro). Jogo feito na metade do campo apenas, onde a bola começa com a equipa atacante, mas assim que a equipa defensora ficar em posse (ganhar a bola), o exercício reinicia. Verificar-se o número de vezes em que a equipa em posse foi desarmada durante em 10 minutos.

Posse de bola

Num campo de 40 metros de comprimento e 30 de largura, a equipa em posse de bola é formada por onze jogadores, enquanto a defensora está com 12 encontrando-se nas zonas laterais fora do campo, as três equipas defensoras são formadas por quatro atletas para cada. Sendo que o exercício começa com uma a defender e com a outra

em posse de bola (constituída por 11 atletas), procurando manter a posse de bola onde os dois toques na bola é o limite máximo para cada jogador.

Assim sendo, quando a equipa em posse faz dez passes (valendo um ponto) sem que a adversaria toque na bola, a defensora sai e entra outra equipa para defender. Controla-se o tempo de 10 minutos para se notar o número de pontos que a equipa em posse de bola conseguiu alcançar.

Número de golos

Um jogo formado por onze jogadores (1 guarda-redes, 4 defesas, 3 médios centro e 3 avançados) em posse de bola, e sete na outra equipa defensora (1 guarda-redes, 4 defesas, 2 médios centro). Jogando-se apenas numa metade do campo com uma baliza apenas que é para a equipa defensora, a bola começa com a equipa atacante, mas assim que a equipa que defende desarma-os (ganhar a posse de bola), o exercício reinicia. Verificar-se o número de golos que a equipa fará em 10 minutos.

Recepção orientada

Num jogo de meinho com dimensão de sete metros quadrados, quatro jogadores ficam de fora em posse de bola durante um minuto para que possam pontuar, e um fica no meio procurando desarmá-los (tirar-lhes a bola) para que não pontuem. Neste jogo há uma obrigatoriedade de jogar em dois toques na bola, ou seja, recepção e passe. Em dez minutos faz-se uma observação a quantidade das recepções orientadas conseguidas.

Mudanças de corredor utilizando o passe longo

Jogo reduzido utilizando o meio campo apenas com quatro balizas nas laterais das linhas de fundo, onde cada equipa defende duas e ataca o mesmo número. O jogo é formado por doze jogadores em cada equipa, sendo que dois são guarda-redes. Verifica-se a Exploração dos Corredores. A intenção é verificar em vinte minutos o número de vezes em que são feitas as mudanças de corredor (mudanças de flanco) com o passe longo.