



**CAPÍTULO**  
**VII**

## O Treinador de Elite no Futebol e o seu Processo de Pensamento

Gonçalo Carvalho<sup>1,2</sup>, José Fernandes Rodrigues<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém

<sup>2</sup>Centro de Investigação em Qualidade de Vida

### Introdução

Atualmente é reconhecido que o treinador assume um papel cada vez mais importante na formação dos seus atletas, sendo responsável por um vasto leque de funções, com vista à constante e progressiva evolução do rendimento dos mesmos (Santos, 2015).

Este, no exercício da sua função, aplica os conhecimentos que possui da forma que considera mais adequada procurando, como em qualquer área de atividade humana, um diálogo sistemático, consistente e complementar entre a prática e a teoria (Castelo, 2009). No entanto “os caminhos” são bastantes, as “verdades” não são únicas, a metodologia pode ser extremamente diversificada, pelo que são sobejamente conhecidas diferentes formas de atuação para a consecução de um mesmo objetivo: obter sucesso.

Nesta perspetiva, planeamento e periodização emergem no mundo do futebol como conceitos-chave na ação e intervenção do treinador, razão pela qual compreender a conceção relativamente a estas temáticas é de elevada pertinência.

Falar de um processo de treino realizado (ou a realizar) por treinadores profissionais de futebol implica, sem dúvida, referir a preocupação constante com a procura ou recolha de informação por todos os que estudam o jogo, os que o vivem, que trabalham sobre ele, os que querem evoluir e melhorar e, inevitavelmente, aqueles que querem vencer na modalidade.

Neste sentido, é de elevada pertinência o conhecimento de aspetos basilares e cruciais da intervenção de treinadores de referência, nomeadamente ao nível do planeamento da época desportiva, conceção e operacionalização de modelo de jogo, periodização adotada, princípios do treino considerados e dimensões trabalhadas.

O entendimento e utilidade do Planeamento do Macro ciclo, Mesociclo, Microciclo, Unidade de Treino e Exercício de Treino, abordando o mesmo nos

níveis Conceptual, Estratégico e Tático, assume uma relevância considerável na atividade de um treinador de Futebol, devendo ser tomado como um processo fulcral para o treinador, uma vez que contribui para um maior controlo do processo de treino e para a rentabilização do tempo, do espaço e das condições materiais (Bompa, 2003).

Também no âmbito da Periodização (dividir por períodos, entenda-se), importa perceber a tendência evidenciada pelos treinadores de referência, se na “linha” de uma periodização convencional (assumindo a criação de “picos” de forma, com a oscilação da curva da forma desportiva), se na “direção” da periodização tática (com os seus princípios subjacentes), ou se numa “posição intermédia” relativamente às duas “possibilidades”.

Outro grande “pilar” do trabalho do treinador é o Modelo de Jogo, evolutivo, adaptativo e congruente, tendo em conta a qualidade e o número de jogadores que formam a equipa. Este refere-se a uma ideia ou conjectura de jogo (Oliveira, 2005), que decorre dos seus constrangimentos estruturais, funcionais e regulamentares (Garganta, 1997), compreendendo “(...) uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador (...) e deverá ser entendido como um guia e uma pauta, que organiza e estrutura o pensamento e a ação dos atletas dentro de um quadro comum de atuação” (Pinheiro et al., 2018, p. 29).

Os Princípios de Treino (Biológicos, Metodológicos, Pedagógicos) e as suas Dimensões (Tático-técnica, fisiológica, psicossocial, estratégica e cognitiva) são também áreas de intervenção do treinador, sendo interessante perceber se é dada maior preponderância a alguma, ou se não há qualquer destaque entre si.

Nesta panóplia de áreas de intervenção, reconhece-se universalmente a responsabilidade do treinador, identificado como um profissional orientador do treino desportivo que aplica saberes próprios no desempenho eficiente das suas funções, com recurso a competências resultantes da mobilização, produção e uso de diversos saberes pertinentes, nomeadamente científicos, pedagógicos, organizacionais, técnico-práticos, sociais, com finalidades de formação não só desportiva, mas também pessoal e social, transformando comportamentos e atitudes (Gilbert & Trudel, 2006; Rosado & Mesquita, 2007; Garganta, 2015; Rocha & Silva, 2018).

Decidir e agir, antever, planear, realizar, avaliar (Mendes, 2014; Braz, 2015) são funções onde, no seu processo de pensamento, o treinador estabelece sinergias e procura criar dinâmicas coletivas para potenciar a capacidade de resposta de uma equipa face a desafios competitivos (Garganta, 2004; Cas-

telo, 2009; Braz, 2015), e que revelam que o conceito holístico do treinador deve ser abordado com uma visão integral do homem, com todas as suas influências enquanto pessoa (sociais, emocionais, políticas, espirituais, culturais) (Pereira, 2015; Mesquita et al., 2010).

Neste contexto, e no interesse do desenvolvimento de conhecimento sobre o trabalho do treinador de futebol e a sua forma de pensar, entende-se a pertinência de trabalhos de investigação, de índole qualitativa, conforme referem Pinheiro et al. (2018).

Foram delineados para o presente trabalho os seguintes objetivos: i) Recolher informações relacionadas com a temática, no contexto do futebol profissional, aplicando técnicas qualitativas de recolha de informação e de tratamento de dados; ii) Identificar as opções/ decisões dos treinadores no planeamento e periodização da época desportiva; iii) Conhecer as conceções do treino subjacentes às práticas de treinadores de referência no futebol; iv) Reunir dados e informações que possam contribuir para a construção de um instrumento representativo da mencionada conceção do treino.

Na sequência da definição dos objetivos de investigação desenvolvemos as seguintes questões que foram objeto de estudo:

**Questão 1** - Qual a importância que o treinador atribui ao processo de treino?

**Questão 2** - Como é que o treinador considera o seu planeamento (anual, mensal, semanal) e de que forma costuma dividir a sua época desportiva?

**Questão 3** - Que relevância atribui o treinador aos fatores de treino (técnicos, táticos, estratégicos, físicos e psicológicos)?

**Questão 4** - Qual a conceção de modelo de jogo de equipa do treinador e em que momento começa a trabalhar o “seu” modelo?

**Questão 5** - Como é que o treinador concebe o “seu” modelo de jogo?

**Questão 6** - Que fatores considera o treinador mais relevantes no binómio Modelo de Jogo – Modelo de Treino?

**Questão 7** - Qual o significado atribuído pelo treinador à forma desportiva e como a enquadra ao longo da época desportiva?

**Questão 8** - Como é definida pelo treinador, ao longo da época desportiva, a dinâmica volume/intensidade?

**Questão 9** - Quais os pressupostos que o treinador considera na organização do seu microciclo?

**Questão 10** - Qual a lógica inerente à construção da sua unidade de treino e como articula todos os exercícios?

**Questão 11** - Que preocupações tem o treinador na construção do exercício de treino?

**Questão 12** - Que relevância é atribuída ao controlo do treino pelo treinador?

Com estas questões pretendeu-se obter informações concretas e específicas relativas às variáveis Processo de Treino, Planeamento, Periodização e Fatores de Treino.

## **Metodologia**

O trabalho apresenta-se como um estudo qualitativo, pretendendo compreender a dinâmica do processo, mais do que caracterizar, partindo das vivências e experiências dos participantes e dos significados que os mesmos lhes atribuem. Para tal, apoiados nas metodologias qualitativas, visamos recolher dados e informações, efetuar o seu tratamento, análise e interpretação, tendo sempre em conta o contexto de cada participante e a sua conceção de determinados conceitos (Bogdan & Biklen, 1994; Valles, 2000).

### **1. Participantes**

Foram selecionados dez treinadores de futebol, profissionais, em funções atuais ou recentes em equipas seniores masculinas, a competir num campeonato profissional do nosso país (I Liga e II Liga - Liga NOS e Ledman Liga Pro, respetivamente). Procurámos, deste modo, garantir de forma inegável a qualidade da informação recolhida.

Todos os participantes são do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 35 e os 57 anos. Possuem dez ou mais anos de experiência a liderar equipas, em diferentes clubes, com vivências em escalões etários distintos e em níveis competitivos diferentes.

### **2. Procedimentos**

Foi utilizado um único instrumento de recolha de dados: a entrevista (semiestruturada).

As entrevistas foram gravadas (áudio). Todos os participantes foram enquadrados previamente e de forma geral sobre o propósito do estudo, lendo e assinando o consentimento informado e o protocolo da entrevista.

Após a aplicação das entrevistas, as mesmas foram transcritas (protocolo

escrito), de modo a poderem ser trabalhadas. Com recurso ao método de análise indutiva, a informação recolhida foi codificada, classificada e categorizada, no âmbito do método de análise de conteúdo.

Em termos operacionais, as perguntas e respostas das dez entrevistas foram transcritas de forma integral e submetidas a uma análise interpretativa, resultante do tratamento da informação pelo *software* MAXQDA 2018®.

As respostas dos treinadores constituintes da amostra foram analisadas, pergunta a pergunta, assumindo-se categorias no decorrer deste processo, procurando-se a sua interpretação.

### 3. Codificação: questões da entrevista, variáveis e códigos

No estudo procurámos estabelecer uma relação entre as questões formuladas nas entrevistas e as variáveis em análise, codificando as respostas obtidas, por variável (Tabela 1), tendo em conta a revisão de literatura efetuada e a informação obtida nas entrevistas, numa "(...) operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação (...)" (Bardin, 2004, p. 117).

Questão (entrevista)	Variável	Código
Qual a importância que atribui ao processo de treino? Na sua opinião, como justifica a necessidade de treinar?	Processo de Treino	Abrangente
		Fundamental
		Ensino-aprendizagem
No que se refere ao seu planeamento (anual, mensal, semanal), de que forma costuma dividir a sua época desportiva? Costuma dividir a época em períodos? Que importância atribui ao período que antecede o primeiro jogo da época?	Planeamento	Pré-época e época Semanal
	Periodização	Adaptada Periodização Tática
Considerando os fatores de treino (técnicos, táticos, estratégicos, físicos e psicológicos), atribui maior relevância a algum deles, ou maior importância a alguma destas componentes em algum momento da época?	Fatores de treino	Integrados
		Psicológicos
		Físicos
		Táticos
O que é, para si, um modelo de jogo de uma equipa? Em que período ou em que momento considera importante começar a trabalhar esse mesmo modelo?	Modelo de Jogo	Ideia
		Dinâmico
		Integrado
		Trabalhado desde o início

Concebe o “seu” modelo de jogo em função dos jogadores que constituem o plantel, ou procura determinados jogadores que possuam as características importantes para a operacionalização do modelo de jogo idealizado?	Modelo de Jogo	Bidirecionalidade
		MJ em função de jogadores
		Jogadores em função de MJ
Que fatores considera mais relevantes no binómio Modelo de Jogo – Modelo de Treino?	Modelo de Jogo e Modelo de Treino	Interligados
		MT como processo
Qual o significado, para si, de forma desportiva? Como a enquadra ao longo da época desportiva?	Forma Desportiva	Multifatorial
		Oscilante
		Constante
		Sem significado
Como define, ao longo da época, a dinâmica volume/intensidade?	Dinâmica Volume/ Intensidade	Adaptável
		Mais intensidade
		Mais volume
Em função de que pressupostos organiza o seu microciclo? Têm uma estrutura tipo? Os conteúdos são variáveis?	Microciclo	Conteúdos variáveis
		Conteúdos constantes
		Com estrutura tipo
Qual a lógica inerente à construção da sua unidade de treino? Como articula todos os exercícios? Utiliza em algum momento exercícios que não se relacionem diretamente com a forma de jogar da sua equipa?	Unidade de Treino	Complexidade variável
		Complexidade em crescendo
		Progressão
		Estrutura tipo
Que preocupações tem na construção do exercício de treino?	Exercício de Treino	Intensos
		Objetivos
		Complexos
		Organização
Considera relevante a avaliação e controlo do treino?	Avaliação e Controlo do Treino	Relevante
		Não relevante
		Importância relativa

Tabela 1 – Codificação

A codificação foi sustentada por afirmações (exemplos) extraídas das entrevistas e por bibliografia existente (considerando a revisão de literatura efetuada).

O processo de organização, tratamento e análise dos dados foi concretizado, conforme mencionado anteriormente, após a transcrição das entrevistas, e respeitou as etapas que caracterizam a análise de conteúdo. Ou seja, foi realizada uma primeira leitura, ou “leitura flutuante”; em seguida, uma análise detalhada do material, depois os processos de codificação e categorização e, posteriormente, a operacionalização do tratamento dos resultados obtidos, processo em que estiveram presentes a inferência e a interpretação (Bardin, 2004).

#### 4. Limitações do estudo

O presente estudo apresenta limitações quer a nível do enquadramento teórico, quer a nível metodológico, próprias de um estudo descritivo, pela subjetividade inerente ao estabelecimento de relação entre a informação recolhida e a interpretação que a mesma possa suscitar. Também a capacidade de adaptação e compreensão dos treinadores entrevistados à situação pode ser entendida como uma limitação, pois poderão existir respostas que vão ao encontro de um cenário ideal (na perspetiva de cada um); na presença deste facto o(s) participante(s) poder-se-á(ão), eventualmente, afastar do cenário real.

A terminologia utilizada é outra limitação associada ao estudo, uma vez que esta não é universal. Deste modo, pode originar uma interpretação diferente das perguntas, por parte dos entrevistados

Neste âmbito, concordamos com Lessard-Hébert et al. (2008), dado que entendemos que a informação recolhida pelo investigador estará influenciada pela sua perceção, pela sua formação e pelo seu enquadramento profissional.

## **Apresentação e Discussão dos Resultados**

Apresentamos os dados obtidos e interpretamo-los, considerando as variáveis tomadas, as questões de investigação e códigos estabelecidos.

Foram considerados 308 registos nas dez entrevistas realizadas.

Variáveis	Treinadores Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
		Processo de Treino	Abrangente	X	X	X	X	X	X	X	X
Fundamental	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ensino-aprendizagem	X		X		X	X			X		
Planeamento	Pré-época e época	X	X			X		X		X	X
	Semanal	X	X	X	X		X	X	X		X
Periodização	Adaptada		X			X		X	X		X
	Periodização Tática			X							X
Fatores de Treino	Integrados	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Psicológicos	X	X			X	X	X			X
	Físicos							X			
	Táticos	X		X						X	
	Técnicos										
Modelo de Jogo	Ideia	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Dinâmico	X	X	X		X		X	X		
	Integrado	X						X			X
	Trabalhado desde o início	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Bidirecionalidade	X	X	X			X		X		X
	MJ em função de jogadores	X			X	X		X		X	
	Jogadores em função de MJ	X									
Modelo de Jogo e Modelo de Treino	Interligados	X	X	X	X	X	X	X		X	X
	MT como processo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Forma Desportiva	Multifatorial			X		X				X	
	Oscilante		X								
	Constante	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Sem significado							X	X		
Dinâmica Volume/ Intensidade	Adaptável		X	X	X			X			
	Mais intensidade	X	X	X		X	X			X	X
	Mais volume					X			X	X	
Microciclo	Conteúdos variáveis				X						X
	Conteúdos constantes			X	X	X			X		
	Com estrutura tipo	X	X	X	X	X	X	X		X	X

Unidade de Treino	Complexidade variável		X	X				X				X
	Complexidade em crescendo	X		X	X	X	X					
	Progressão	X			X				X	X	X	
	Estrutura tipo	X										X
Exercício de Treino	Intensos	X										
	Objetivos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Complexos			X	X			X	X	X	X	X
	Organização	X		X	X						X	
Avaliação e Controlo do Treino	Relevante	X	X	X	X	X		X	X			
	Não relevante											
	Importância relativa	X						X	X		X	

Tabela 2 - Síntese de respostas dos participantes

### 1. Processo de Treino

Respostas (códigos)	Exemplo de Registos (Entrevistas)
Abrangente	“É evidente que há muitos fatores que têm que ser considerados.” (Treinador E)
Fundamental	“o treino é o fundamental” (Treinador I)
Ensino-aprendizagem	“Vamos ensinando por partes” (Treinador D)

Tabela 3 – Variável Processo de Treino

No que respeita à variável Processo de Treino, todos os treinadores participantes no estudo o consideram Abrangente e Fundamental.

Estas afirmações vão ao encontro da literatura consultada, ao olhar de uma equipa de futebol como um sistema complexo (Azevedo, 2011; Carvalhal et al., 2014).

## 2. Planeamento

<b>Respostas (códigos)</b>	<b>Exemplo de Registos (Entrevistas)</b>
<b>Pré-Época e Época</b>	“(…) uma importância muito grande ao período pré-competitivo, para ganhar tempo mais tarde.” (Treinador I)
<b>Semanal</b>	“Fazemos o planeamento jogo a jogo” (Treinador A)

Tabela 4 – Variável Planeamento

Na variável Planeamento, verificaram-se registos quer numa lógica de diferenciação entre Pré-época e época, quer numa lógica de planeamento semanal.

Ainda que existam diferenças nesta variável analisada, a intervenção dos treinadores está alinhada com a conceção de muitos autores estudados (Carvalho et al., 2014), Castelo (2009), Azevedo (2011), Borges et al. (2014), entre outros, que olham para a semana, o microciclo, o intervalo entre competições, o morfociclo (diferentes denominações para uma ideia semelhante), numa perspetiva de planeamento (e periodização) de conteúdos e princípios a trabalhar.

## 3. Periodização

<b>Respostas (códigos)</b>	<b>Exemplo de Registos (Entrevistas)</b>
<b>Adaptada</b>	“integramos os vários fatores e depois decidimos que exercícios vamos fazer.” (Treinador E)
<b>Tática</b>	“importante é treinarmos desde o primeiro ao último treino da mesma forma” (Treinador J)

Tabela 5 – Variável Periodização

A informação obtida leva-nos a verificar que a Periodização é adaptada, sendo uma posição assumida por Gomes (2004), ao referir que os treinadores

terão que retirar, através da sua sabedoria, o máximo de rendimento dos seus jogadores, para que a sua equipa apresente um futebol de qualidade superior, mas tendo sempre presente o facto da época desportiva ser longa; mas também indo ao encontro de Borges et al. (2014), Carvalhal et al. (2014), entre outros, quando se referem a periodização por morfociclos, padrão, princípios e sub-princípios definidos.

#### 4. Fatores de Treino

<b>Respostas (códigos)</b>	<b>Exemplo de Registos (Entrevistas)</b>
Integrados	“Eu não separo aspeto físico do técnico, do tático, trabalho de forma sempre... eu englobo tudo. Eu trabalho tudo!” (Treinador F)
Psicológicos	“para mim é a principal e a que comanda tudo e condiciona todas as outras dimensões de rendimento.” (Treinador G)
Físicos	“Se eu quero que a minha equipa adquira um conjunto de ideias ou de pensamentos meus no período pré-competitivo, naturalmente vou exercitar mais a equipa, naturalmente há uma grande incidência física (...)” (Treinador G)
Táticos	“a minha grande essência do treino é tática” (Treinador A)
Técnicos	Sem registos

*Tabela 6 – Variável Fatores de Treino*

Na análise da variável há a registar o facto de todos os participantes terem indicado trabalhar os fatores de treino integrados entre si. Destacamos o facto de nenhum dos treinadores apontar o fator técnico como mais relevante no desenvolvimento da sua intervenção.

Santos (2006) e Borges et al. (2014) são autores que, referindo-se à preparação física no acompanhamento das características tático-técnicas do treino, ou à melhor resposta possível do jogador em todos os planos, convergem com os resultados obtidos.

## 5. Modelo de Jogo

Respostas (códigos)	Exemplo de Registos (Entrevistas)
Ideia	“é a ideia concreta, é aquela que nos orienta.” (Treinador H)
Dinâmico	“o modelo de jogo é uma coisa muito aberta” (Treinador C)
Integrado	“tudo faz parte do modelo” (Treinador G)
Trabalhado desde o início	“Nós começamos a trabalhar o modelo de jogo no primeiro minuto da época.” (Treinador H)
Bidirecionalidade	“Eu tento juntar o útil ao agradável.” (Treinador C)
Modelo de Jogo em função de jogadores	“Nós este ano já tivemos a necessidade de ir à procura de um modelo de jogo para um jogador” (Treinador D)
Jogadores em função de Modelo de Jogo	“(…) quer implementar efetivamente o seu modelo de jogo, podendo e devendo adaptar os jogadores ao seu modelo de jogo (…)” (Treinador A)

Tabela 7 – Variável Modelo de Jogo

A definição que Pinheiro et al. (2018, p.29) adotam, onde o MJ é “(...) entendido como uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador, cruzando as características dos jogadores, a cultura do clube e do país, redundando numa forma *sui generis* de abordar os 4 momentos do jogo (...)” relaciona-se com as respostas mais frequentes dos participantes, sendo a bidirecionalidade MJ e jogadores considerada por seis treinadores. Nestes casos, são ponderadas as ideias do treinador para o “seu” MJ, mas as características dos jogadores são também tidas em conta para o mesmo.

Um MJ dinâmico também é referido por seis dos participantes, numa perspetiva de adaptação e evolução do mesmo.

## 6. Modelo de Jogo e Modelo de Treino

<b>Respostas (códigos)</b>	<b>Exemplo de Registos (Entrevistas)</b>
Interligados	“Tem de estar tudo ligado. Diz-me como treinas, vou-te dizer como é que jogas” (Treinador I)
Modelo de treino como processo	“os jogos são o fruto daquilo que tu fizeste no treino.” (Treinador D)

*Tabela 8 – Variável Modelo de Jogo e Modelo de Treino*

No binómio MJ – MT, todos os participantes admitiram operacionalizar o MT como processo, nesta relação, alinhados com Carneiro (2016) quando refere que, "treinar é modelar uma realidade"

## 7. Forma Desportiva

<b>Respostas (códigos)</b>	<b>Exemplo de Registos (Entrevistas)</b>
Multifatorial	“A forma desportiva, acho que tem a ver com uma série de fatores. São um conjunto de partes que depois dá um conjunto total.” (Treinador C)
Oscilante	“não há nenhuma equipa que vá estar a top o ano inteiro. Tens sempre um período, um pico, onde estás menos bem.” (Treinador B)
Constante	“acredito num trabalho constante” (Treinador C)
Sem significado	Sem registos

*Tabela 9 – Variável Forma Desportiva*

Os registos desta variável alinham com Carvalhal et al. (2014) ou Borges et al. (2014), visto o trabalho ser desenvolvido numa perspetiva dos jogadores conseguirem atingir e manter uma Forma Desportiva Constante (e máxima), numa conceção do treino integrado e da Periodização Tática, em oposição aos

modelos tradicionais (Matvéiev, Vorobjev, Arossjev, Tschiene, Verkhoshansky ou Bondarchuk).

#### 8. Dinâmica Volume/ Intensidade

<b>Respostas (códigos)</b>	<b>Exemplo de Registos (Entrevistas)</b>
Adaptável	“Vai de encontro às tuas necessidades.” (Treinador B)
Mais intensidade	“trabalho ter que ser sempre de alta intensidade (...)” (Treinador A)
Mais volume	“gerimos muito o volume porque às vezes temos que treinar mais tempo do que pensamos, porque há outras necessidades de processo” (Treinador H)

Tabela 10 – Variável Volume/ Intensidade

No que concerne à dinâmica Volume/ Intensidade, verifica-se uma maior frequência de respostas no código Mais Intensidade, o que vai de encontro ao defendido por Carvalhal et al. (2014), quando se refere a “(...) treinar em intensidade”, ou por Castelo (2009, p.112), que menciona que “(...) quanto maior for a intensidade na aplicação do exercício de treino, maior será a profundidade da adaptação do jogador ou da equipa a esse exercício”.

#### 9. Microciclo

<b>Respostas (códigos)</b>	<b>Exemplo de Registos (Entrevistas)</b>
Conteúdos Variáveis	“Vamos ajustando. Intensidade, volume, conteúdos, tudo isso é ajustável.” (Treinador D)
Conteúdos constantes	“Há conteúdos que são constantes” (Treinador H)
Com estrutura tipo	“Normalmente nós temos uma base padrão em termos daquilo que pretendemos trabalhar” (Treinador E)

Tabela 11 – Variável Microciclo

Na análise à presente variável, salienta-se que nove dos dez treinadores entrevistados afirmaram trabalhar com uma estrutura tipo, na linha de Carvalhal (2014) ou de Tojo (2017), que declaram elaborar, com a equipa técnica, um microciclo tipo, para assegurar um patamar de rendimento ideal, procurando associar os objetivos técnico-táticos e físicos.

#### 10. Unidade de Treino

Respostas (códigos)	Exemplo de Registos (Entrevistas)
Complexidade Variável	“tenho um adjunto novo que defende essa complexidade, quebra, complexidade e que nos faz pensar” (Treinador C)
Complexidade em crescendo	“Relativamente à complexidade, é evidente que quando se começa num simples e o entendimento começa a ser progressivo, vai-se do simples para o complexo” (Treinador E)
Progressão	“as unidades de treino têm uma lógica entre elas, em termos de temas, os exercícios em si (...)” (Treinador H)
Estrutura Tipo	“Primeiro uma mensagem sempre inicial (...) depois o treino tem sempre, a seguir, uma componente inicial de aquecimento (...) depois, parte principal, normalmente é composta por um ou por dois exercícios (...)” (Treinador A)

Tabela 12 – Variável Unidade de Treino

Na abordagem à variável Unidade de Treino, foram obtidas respostas relativamente à complexidade das mesmas (variável ou em crescendo), à progressão entre exercícios e à estrutura assumida.

Neste âmbito, cinco treinadores mencionaram trabalhar a complexidade em crescendo (A, C, D, E, F). Numa lógica de complexidade variável, os treinadores B, C, G e J entendem-na como importante e com *transfer* para o jogo alinhando com o pensamento de Carvalhal et al. (2014) e de Garganta (2008), autores que reconhecem a importância da complexidade do jogo.

Destacamos que a lógica da complexidade (variável ou em crescendo) e da progressão enquadra-se nos princípios metodológicos preconizados para o treino, quer em termos de aplicação do ciclo de treino, quer ao nível da periodização tática (Amieiro, 2016)

### 11. Exercício de Treino

<b>Respostas (códigos)</b>	<b>Exemplo de Registos (Entrevistas)</b>
Intensos	“o treino esteja, desde o princípio até ao fim, num ritmo também ele elevado. Porque a intensidade do treino não se faz só através da intensidade do exercício, também se faz através da intensidade que tu colocas na gestão do próprio treino.” (Treinador A)
Objetivos	“Procuro relacionar tudo com o jogo” (Treinador G)
Complexos	“(…) antes a menos que a mais, antes capaz de ele poder chegar e estar preparado para... por isso é que as nossas preocupações são sempre de jogo menos qualquer coisa” (Treinador J)
Organização	“(…) a preocupação é grande em interligar os exercícios todos, também em termos logísticos, pois fica tudo marcadinho no campo, de forma sequencial.” (Treinador I)

Tabela 13 – Variável Exercício de Treino

Num olhar sobre o Exercício de treino, verificamos que todos os treinadores consideram importante a existência de objetivo(s) na sua conceção e aplicação, colocando em evidência a relação estabelecida entre o treinar (e treinar é operacionalizar exercícios) e o jogar, de acordo com Azevedo (2011), entre outros. As respostas vão também ao encontro de Castelo (2009), no que diz respeito aos fatores estruturais do exercício de treino, relativamente a componentes (volume, intensidade, densidade, frequência) e, principalmente, a condicionantes (regulamento, espaço, tempo, tático-técnica, número e instrumentos).

A preocupação com a complexidade dos exercícios é manifestada por seis participantes, numa perspetiva idêntica à citada na questão da complexidade na Unidade de Treino.

## 12. Avaliação e Controlo do Treino

Respostas (códigos)	Exemplo de Registos (Entrevistas)
Relevante	“Muito importante! Ainda hoje, por exemplo, tive de alterar a minha unidade de treino. Tive feedback por parte do meu posto médico que alguns jogadores estavam um bocadinho “massados” (Treinador C)
Não relevante	Sem registos
Importância Relativa	“Acho interessante. É uma forma de nós confrontarmos os jogadores com alguns dados. Ajudam-nos. Não é decisivo.” (Treinador G)

Tabela 14 – Variável Avaliação e Controlo do Treino

Todos os participantes atribuem relevância à variável Avaliação e Controlo do Treino, ainda que em níveis distintos, alinhando com a conceção de Silva (2003, p.33), quando refere que “(...) os processos de avaliação e controlo do treino têm assumido, ao longo dos anos, uma importância crescente no processo de treino em diversas modalidades desportivas”.

### Considerações Finais

A análise de dados por nós efetuada leva-nos, neste momento, a concluir que os treinadores envolvidos no nosso estudo:

- Entendem o Processo de Treino como Abrangente e Fundamental;
- Assumem uma maior preocupação, em termos de planeamento, semanal, ainda que seja considerado o período pré-competitivo como uma etapa com cariz distinto;
- Adotam uma periodização adequada ao “seu” quadro competitivo e aos “seus” jogadores;
- Pensam o “seu” Modelo de Jogo como uma Ideia, sendo este dinâmico, trabalhado desde o início das suas funções e tendo em conta as características dos jogadores que constituem o plantel;
- Operacionalizam o binómio Modelo de Treino - Modelo de Jogo de forma

interligada, olhando para o Modelo de Treino como um processo para chegar ao jogo;

- Procuram uma Forma Desportiva constante;
- Privilegiam a Intensidade em detrimento do volume na dinâmica volume/ intensidade;
- Assumem uma estrutura tipo no “seu” microciclo;
- Preocupam-se com a complexidade dentro da Unidade de Treino (de forma distinta);
- Definem de forma inequívoca objetivos para os Exercícios de Treino concebidos e aplicados;
- Atribuem relevância à Avaliação e Controlo do Treino.

Analisando as constatações anteriormente enumeradas, e numa relação direta com os processos de pensamento inerentes ao treinador de Elite, somos levados a entender que: i) as influências (sociais, culturais, mentais) e características próprias do treinador interferem nas suas tomadas de decisão; ii) os pensamentos e juízos dos treinadores são considerados nas suas tomadas de decisão em meios complexos e incertos; iii) planificação, pensamentos e decisões interativas, teorias e crenças são pressupostos assumidos nas funções profissionais diárias dos treinadores; iv) as decisões de rotina, as decisões imediatas e as decisões reflexivas fazem parte da preparação/ competência do treinador.

## Referências Bibliográficas

Amieiro, N. (2016). O Exercício de Treino aos Olhos do Enquadramento Conceptual e Metodológico da Periodização Tática. *Treino Científico*, 30, 16–18.

Azevedo, J. (2011). *Por dentro da tática* (1ª edição). Prime Books.

Bardin, L. (2004). *Análise de conteúdo* (3ª edição). Edições, 70.

Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.

Bompa, T. (2003). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Editorial Hispano Europea.

Borges, P., Antonello, A., Pereira, V., Teixeira, D., Oliveira, J., & Rinaldi, W. (2014). Contribuições da periodização tática para o desenvolvimento de uma identidade coletiva em equipes de futebol. *Cinergis*, 15(2), 81-86. <http://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/4935>

Braz, J. (2015). Treinador... O mentor do treino. *Treino Científico*, 25, 30–32.

Carneiro, R. (2016). (Re)Conhecer o Treinador... Itinerário para uma identificação. *Treino Científico*, 30, 27–29.

Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer* (2ª edição). Primebooks.

Castelo, J. (2009). *Futebol - Concepção e Organização de 1100 Exercícios Específicos de Treino*. Visão e Contextos.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento, FCDEF-Universidade do Porto.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Campo das Letras.

Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. Em F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). U. Porto edições.

Garganta, J. (2015). Revisitando as oficinas do futebol, atrás do palco. *Treino Científico*, 25, 3–5.

Gilbert, W. & Trudel, G. (2006). The coach as a reflective practitioner. In: R. Jones (Ed.), *The sport coach as educator: re-conceptualising* (pp. 113-128). Routledge.

Gomes, J. (2004). *Estudo da congruência entre a periodização do treino e os modelos de jogo em treinadores de futebol de alto rendimento*. Dissertação de Mestrado, FCDEF-Universidade do Porto.

Lessard-Hébert, M., Goyette, G., & Boutin, G. (2008). *Investigação qualitativa: Fundamentos e práticas*. (4ª edição). Instituto Piaget.

Mendes, P. (2014). *A aquisição de competências do treinador: Estudo de caso com um treinador de sucesso*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Mesquita, I., Isidro, S., & Rosado, A. (2010). Portuguese coaches' perceptions of and preferences for knowledge sources related to their professional background. *Journal of sports science & medicine*, 9(3), 480-489. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761720/>

Pereira, P., Bento, F., & Pereira, B. (2015) Os pensamentos e as decisões interativas dos professores de Educação Física. Em J. Nascimento et. al (Eds.), *Educação Física e Esporte: convergindo para novos caminhos...* (Vol. 7, pp. 149-167). UDESC. <http://hdl.handle.net/1822/36496>

Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P., & Santos, F. (2018). *Manual para treinadores de futebol de excelência*. (1ª Edição). Prime Books.

Rocha, T., & Silva, M. (2018). O papel do treinador na sociedade. Em J. Rodrigues, A. Figueiredo, L. Murta, P. Bezerra, S. Damásio, T. Figueiredo & T. Fonseca (Eds.). *Fórum Politécnico#4 - Desporto, Desenvolvimento e Bem-Estar* (pp. 65-68). REDESPP IPSANTAREM – ESDRM.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). *A formação para ser treinador*. <http://areas.fmh.utl.pt/~arosado/afpsr.pdf>

Santos, A. (2015). *Seleção Nacional, Uma metodologia de trabalho aplicada ao futebol*. Visão e Contextos.

Santos, P. (2006). *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol – um estudo realizado em clubes da Superliga*. Dissertação de Mestrado, FMH-Universidade Técnica de Lisboa.

Sequeira, P., Hanke, U., & Rodrigues, J. (2013). O comportamento e as decisões pré- e pós-interativas do treinador de andebol de topo durante a competição.

*Revista da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém, 1(1), 156-173. <http://hdl.handle.net/10400.15/893>*

Silva, J. (2003). *Avaliação e Controlo do Treino no Futebol - Estudo do impacto fisiológico de exercícios sob forma jogada*. Dissertação de Mestrado, FCDEF-Universidade do Porto.

Tojo, Ó. (2017). Microciclo Tipo em Futebol - Impactos Fisiológicos e Subjetividades. *Treino Científico, 10*, 8-11.

Valles, M. (2000). *Técnicas cualitativas de investigación social*. Síntesis Editorial.