

PLANEAMENTO

Alta-Competição

**PLANEAMENTO DO TREINO – ENQUADRAMENTO DO PENSAMENTO
DO TREINADOR ATUAL**

PEDRO SILVA

2011

Enquadramento

Planeamento

Programação

Periodização

Modelos tradicionais

Modelos Contemporâneos

Periodização Tática

Modelos tradicionais

- 1. Teoria clássica de Matveiev**
 - O pai da planificação moderna
- 2. Modelo Pendular - (Arosiev, 1976)**
- 3. Modelo Modular - (Vorobiev, 1974)**
- 4. Modelo de Cargas Intensivas - (Tschiene, 1977)**

Modelos Contemporâneos

1. Modelo de carga concentrada ou treino por blocos - (Verchoshanski, 1988)

- Atletismo e modalidades de força rápida

2. Modelo Individualizado ou integrador - (Bondarchuk, 1984)

- Desportos individuais

3. Modelo prolongado do estado de rendimento - (Bompa, 1999)

- Desporto coletivos

4. Modelo Cognitivista - (Seirul-lo, 1993)

- Desportos coletivos

Problema

- Evolução do jogo – mais rápido, maior complexidade
- Mais informação sobre o processo de treino
 - O que treinar?
 - Como treinar?



Qual é o pensamento do treinador atual?

Treinadores

- **Filipe Ramos**
- **Rui Vitória**
- **Carlos Azenha**
- **Paulo Sérgio**
- **Paulo Bento**
- **Vinícius Eutrópico**
- **Pedro Caixinha**
- **André Villas-Boas**

Entrevista

1. Qual a importância que atribui ao **PROCESSO DE TREINO**? Na sua opinião, como justifica a necessidade de treinar?
2. 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 ao primeiro jogo da época?
3. Considerando os **FATORES DE TREINO** (fatores, técnicos, táticos, físicos e psicológicos), atribui em algum momento da época, mais importância a alguma destas componentes?
4. O que é para si um **MODELO DE JOGO** de uma equipa? Partindo do pressuposto que cada equipa tem uma forma de jogar própria, em que período ou em que momento, considera importante começar a trabalhar esse mesmo modelo?

Entrevista

5. Qual o significado para si de **FORMA DESPORTIVA**? Como desenvolve o seu trabalho de forma a atingir e a mantê-la? Sendo longo o quadro competitivo (época desportiva) do futebol, como enquadra a questão da forma desportiva?
6. Que importância atribui aos **TESTES DE CONDIÇÃO FÍSICA**?
7. Como define ao longo da época a **DINÂMICA VOLUME/INTENSIDADE**?
8. Em função de que pressupostos, organiza o seu **MICROCICLO**? Têm uma estrutura tipo? Os conteúdos são variáveis?
9. Qual a lógica inerente à construção da sua **UNIDADE DE TREINO**? Como articula todos os exercícios? Utiliza nalgum momento exercícios que não se relacionem diretamente com a forma de jogar da sua equipa?

Comparação das entrevistas

CATEGORIAS	SUB-CATEGORIAS	FR	RV	CA	PS	PB	VE	PC	AVB
Importância do processo de treino	Treinar o que se pretende realizar no jogo	X	X	X	X	X	X	X	X
	Preparação atlética						X		
Divisão do planeamento	Divisão em fase pré-competitiva e competitiva				X		X	X	
	Trabalho por microciclo	X	X		X	X	X		
	Processo visto de forma contínua (unidades de aprendizagem)			X					X
Importância do período pré-competitivo	Ênfase à preparação individual						X		
	Preparação do grupo				X		X		
	Prioridade ao estabelecimento de um modelo de jogo	X	X	X		X		X	X
Importância dos fatores de treino	Diferencia importância de fatores de treino ao longo da época			X			X		
	Não diferencia importância de fatores de treino ao longo da época	X	X		X	X		X	X

Comparação das entrevistas

CATEGORIAS	SUB-CATEGORIAS	FR	RV	CA	PS	PB	VE	PC	AVB
Dinâmica Volume/intensidade	Intensidade elevada, volume variável	X			X	X	X		
	Intensidade e volume variáveis		X						
	Não considera							X	X
	Fundamental é a densidade			X					
Microciclo	Microciclo padrão nos conteúdos e organização	X	X	X		X			X
	Microciclo padrão nos conteúdos				X				
	Microciclo padrão na organização						X		
	Microciclo não padronizado							X	
Unidade de treino	Exercícios seleccionados pela avaliação do “momento” da equipa	X						X	X
	Exercícios seleccionados de acordo com o modelo de jogo	X	X	X	X	X	X	X	X
	Exercícios analíticos utilizados como complemento	X	X	X	X	X			

Resultados

- ✓ **Importância do processo de treino ;**
- ✓ **Duas formas de observar este processo: contínuo ou por etapas (microciclo e unidade de treino);**
- ✓ **Importância do período pré-competitivo;**
- ✓ **Fatores de treino vs. Dimensões de treino;**
- ✓ **Modelo de jogo;**

Conclusões Finais

- ✓ **Garantir a forma desportiva da equipa;**
- ✓ **Importância da avaliação da condição física;**
- ✓ **Dinâmica entre a intensidade e o volume;**
- ✓ **Estabilidade do microciclo;**
- ✓ **Caraterísticas típicas da unidade de treino.**