



***Planeamento e Periodização, em equipas profissionais, na  
perspetiva do Treinador de elite***

Dissertação apresentada para a obtenção do grau de Mestre em  
Desporto com especialização em Treino Desportivo

**Gonçalo Filipe Silva Carvalho**

Orientador: Professor Doutor José Rodrigues

TREINADOR

Recolher informações relacionadas com a temática

Identificar as opções/ decisões dos treinadores no planeamento e periodização da época desportiva

Conhecer as conceções do treino subjacentes às práticas de treinadores de referência no futebol

Contribuir para a construção de um instrumento representativo da mencionada conceção do treino

SUCESSO  
(objetivos)

**Qualitativo e  
Interpretativo**

(Aires, 2011)



**METODOLOGIA QUALITATIVA**

- DADOS - ambiente natural
- DESCRITIVA
- ÊNFASE NO PROCESSO
- ANÁLISE INDUTIVA
- SIGNIFICADO COM PAPEL PRIMORDIAL

# ENQUADRAMENTO

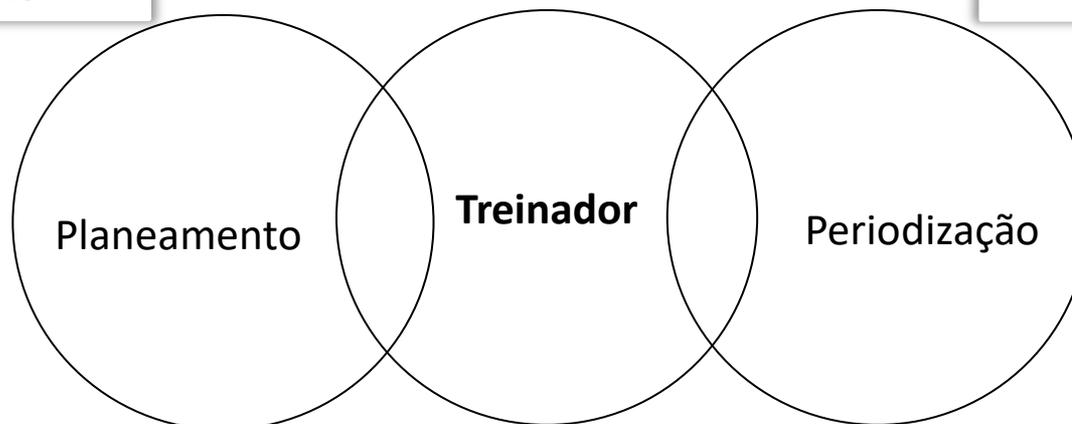
**Pensamentos e Decisões (do treinador)**  
(Pereira, 1999; Mesquita, 2010)

## **Modelo de Jogo**

(Miranda, 2009; Carvalhal, 2014;  
Pinheiro et al., 2018)

## **Funções (do treinador)**

(Rosado & Mesquita, 2007; Mendes,  
2014)



Planeamento

Treinador

Periodização

## **O jogo**

(Garganta, 2001; Castelo,  
2003; Azevedo, 2011)

## **Forma Desportiva**

(Gomes, 2004; Ferraz, 2013)

## **Princípios e Dimensões do Treino**

(Garganta, 2015; Teixeira, 2017)

## ENQUADRAMENTO

“Nos dias de hoje, reconhece-se que é urgente saber como pensam e trabalham os treinadores de futebol, dada a importância que esse conhecimento assume ao ser traduzido numa melhoria dos processos de treino.”

“... é pertinente reforçar a realização de trabalhos de índole qualitativa, que se centrem nesta problemática.”

Pinheiro et. al (2018)

“Em qualquer área de atividade humana deverá existir um diálogo sistemático, consistente e complementar entre a prática e a teoria. ”

Castelo (2009)

## O ESTUDO

OBJETIVOS DO ESTUDO



QUESTÕES DE  
INVESTIGAÇÃO

Fatores de Treino

Forma Desportiva

Processo de Treino

Modelo de Jogo

Dinâmica volume/ intensidade

Planeamento

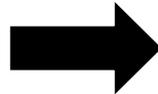
Modelo de Treino

Controlo e Avaliação do treino

Microciclo, Unidade de Treino, Exercício de Treino

# METODOLOGIA

Participantes



10 Treinadores (I e II Liga – seniores masculinos)  
Faixa etária (35 e 57 anos)  
10 ou mais anos de experiência  
Diferentes escalões

Recursos



 **MAXQDA**  
The Art of Data Analysis

# METODOLOGIA

## Procedimentos

### Instrumento

#### Entrevista Semiestruturada

Interpretação das respostas  
Relação com bibliografia consultada

### Guião da entrevista

Relação das perguntas com as questões de investigação  
Definição de objetivos gerais  
Perguntas claras e acessíveis

### Aplicação

Gravação  
Esclarecimento prévio  
Criação de “empatia” e “à vontade”

### Testada em 2 Treinadores

Escalões competitivos inferiores

### Validada por 2 especialistas

Investigadores que comprovaram relação entre  
questões, resultados e objetivos

# METODOLOGIA

## Procedimentos

### Documentação

Consentimento informado

Protocolo da Entrevista

### Método de Análise de Conteúdo

Transcrição integral das entrevistas

Codificação

# METODOLOGIA

## Variáveis

### Variáveis Independentes

Idade, Experiência na profissão, Formação académica.

Clube – contexto e características

Jogadores

### Variáveis Dependentes

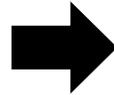
Conceções do treinador - Cognitivas

Processo de treino, Planeamento, Periodização, Modelo de jogo, Fatores de treino

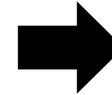
# METODOLOGIA

**Codificação: Questões da entrevista, variáveis e códigos**

**Questão**



**Variável**



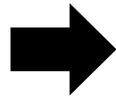
**Código**

Questão	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

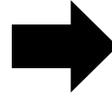
# METODOLOGIA

Codificação: Questões da entrevista, variáveis e códigos

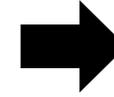
Variável



Códigos



Autores



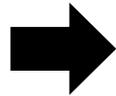
Registo

Variável	Códigos	Autor(es)/Referência(s)	Registos/Exemplo
<b>Modelo de Jogo e Modelo de Treino</b>	<b>Interligados</b>	“(…) sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição” Almeida (2014)	"Tem que estar tudo ligado. Diz-me como treinas, vou-te dizer como é que jogas" (Treinador I)
	<b>Modelo de treino como processo</b>	“Preparar a equipa num sentido” Castelo (2009)	"os jogos são o fruto daquilo que tu fizeste no treino." (Treinador D)

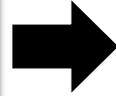
# METODOLOGIA

## Tratamento da informação

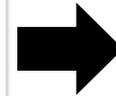
Transcrição  
das  
entrevistas



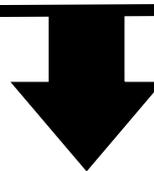
Leitura  
Flutuante



Análise  
detalhada  
do material



Codificação



**Tratamento dos resultados – *Inferência e Interpretação***

Análise Global (10 entrevistas)

registos – variável a variável – relação com bibliografia

**308 REGISTOS**

# APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

## Processo de Treino

Variável	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		

(Azevedo, 2011; Carvalhal et al., 2014; Garganta, 2004)

# APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

## Planeamento

Variável	Treinadores Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
		Planeamento	Pré-época e época	X	X			X		X	
	Semanal	X	X	X	X		X	X	X		X

(Azevedo, 2011; Borges et al., 2014)

# APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

## Periodização

Variável	Treinadores Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
		Periodização	Adaptada		X			X		X	X
	Periodização Tática			X							X

(Gomes, 2004; Santos et al., 2011)

(Borges et al., 2014; Carvalhal et al., 2014)

# APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

## Fatores de Treino

Variável	Treinadores Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
		Integrados	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Psicológicos	X	X				X	X	X			X
Físicos								X			
Táticos	X		X							X	
Técnicos											

# APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

## Modelo de Jogo

Variável	Treinadores	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
		Códigos									
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									

(Oliveira, 2006; Pinheiro et al., 2018)

# APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

## Modelo de Jogo e Modelo de Treino

Variável	Treinadores Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
		Modelo de Jogo e Modelo de Treino	Interligados	X	X	X	X	X	X	X	
	MT como processo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

(Azevedo, 2011; Carneiro, 2016)

# APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

## Forma Desportiva

Variável	Treinadores	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
		Códigos									
Forma Desportiva	Multifatorial			X		X				X	
	Oscilante		X								
	Constante	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Sem significado							X	X		

(Araújo, 2000; Carvalhal et al., 2014; Borges et al., 2014)

# APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

## Dinâmica Volume/ Intensidade

Variável	Treinadores Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
		Adaptável		X	X	X			X		
Dinâmica Volume/ Intensidade	Mais intensidade	X	X	X		X	X			X	X
	Mais volume					X			X	X	

(Castelo, 2009; Carvalhal et al., 2014)

# APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

## Microciclo

Variável	Treinadores Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
		Conteúdos variáveis				X					
Microciclo	Conteúdos constantes			X	X	X			X		
	Com estrutura tipo	X	X	X	X	X	X	X		X	X

(Mourinho, 2003; Carvalhal et al., 2014; Tojo, 2017)

# APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

## Unidade de Treino

Variável	Treinadores Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
		Complexidade variável		X	X					X	
Complexidade em crescendo		X		X	X	X	X				
Progressão		X			X				X	X	X
Estrutura tipo		X									X

(Garganta, 2007)

# APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

## Exercício de Treino

Variável	Treinadores Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
		Intensos	X								
Objetivos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Complexos				X	X			X	X	X	X
Organização	X			X	X					X	

(Castelo, 2009)

# APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

## Avaliação e Controlo do Treino

Variável	Treinadores Códigos	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
		Avaliação e Controlo do Treino	Relevante	X	X	X	X	X		X	X
	Não relevante										
	Importância relativa	X					X	X		X	

(Silva, 2003)

## APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

TODOS OS PARTICIPANTES

Reconheceram o **Processo de Treino** como **Abrangente** e **Fundamental**

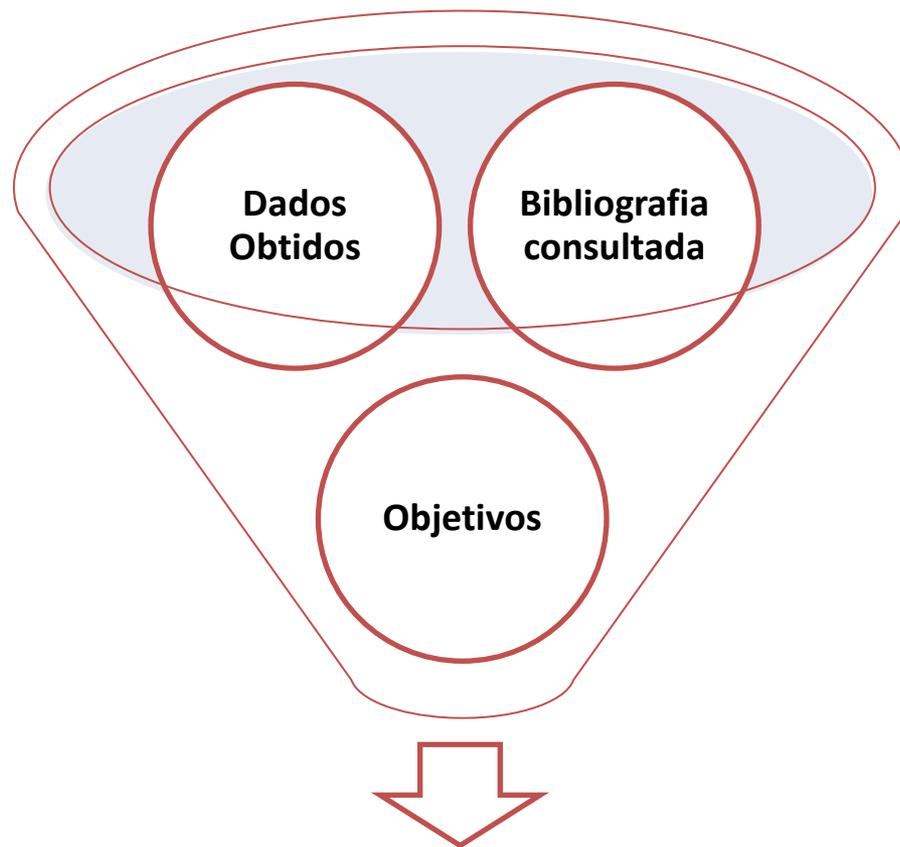
Afirmaram que os **Fatores de Treino** devem estar **Integrados**

Referiram-se ao **Modelo de Jogo** como uma **Ideia**, devendo ser **Trabalhado desde o início**

Consideram o **Modelo de Treino como um Processo**, na perspetiva do Binómio **MJ e MT**

Registaram procurar uma **Forma Desportiva Constante**

Operacionalizam o **Exercício de Treino** em função de **Objetivos**



**Considerações Finais**

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Processo de Treino como  
*Abrangente e Fundamental*

MJ e MT interligados,  
sendo o MT um processo

Forma Desportiva  
Constante

Planeamento *Semanal*,  
mas a considerar período  
Pré-Competitivo

Privilegiar Intensidade

Periodização adequada ao  
contexto (quadro  
competitivo e jogadores)



Microciclo com Estrutura  
Tipo

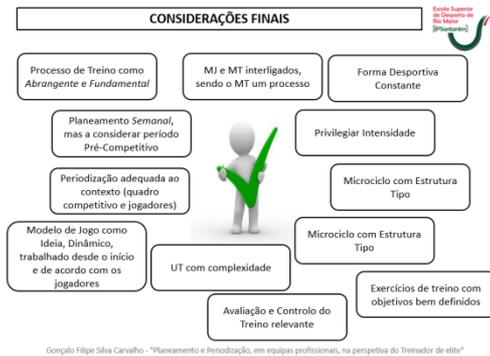
Modelo de Jogo como  
Ideia, Dinâmico,  
trabalhado desde o início  
e de acordo com os  
jogadores

UT com complexidade

Exercícios de treino com  
objetivos bem definidos

Avaliação e Controlo do  
Treino relevante

# CONSIDERAÇÕES FINAIS



## Processo de Pensamento



- i) Características e influências do Treinador (sociais, culturais, mentais) têm influência nas suas tomadas de decisão
- ii) Os treinadores tomam decisões em meios complexos e incertos, tendo em conta os seus pensamentos e juízos
- iii) Os treinadores assumem, na sua função diária e profissional, os pressupostos planificação, pensamentos e decisões interativas, teorias e crenças
- iv) As decisões de rotina, as decisões imediatas e as decisões reflexivas fazem parte da preparação/ competência do treinador

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Treinador deve, no exercício das suas funções, decidir e agir, tal como antever e planear.

(Mendes, 2014)

(...) a sua atuação está centrada em três momentos centrais: antes, durante e depois do treino.

Braz (2015)

# CONSIDERAÇÕES FINAIS



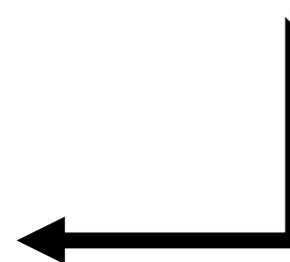
Limitações



Contribuir para a reflexão e discussão



Necessidade de outros estudos e investigações





***Planeamento e Periodização, em equipas profissionais, na  
perspetiva do Treinador de elite***

Dissertação apresentada para a obtenção do grau de Mestre em  
Desporto com especialização em Treino Desportivo

**Gonçalo Filipe Silva Carvalho**

Orientador: Professor Doutor José Rodrigues