



Escola Superior de Ciências do Desporto
Monografia de licenciatura em Ciências do Desporto
Ramo: Treino Desportivo

**Estrutura e Planificação do Treino de Futebol na Categoria Iniciados do Clube Académica de
Maputo**

Autor:
Ismael Xavier Bacar

Maputo, outubro de 2024



Escola Superior de Ciências do Desporto

Monografia de licenciatura em Ciências do Desporto

Ramo: Treino Desportivo

Estrutura e Planificação do Treino de futebol na categoria iniciados do Clube Académica de Maputo

Autor:

Ismael Xavier Bacar

Trabalho de Monografia apresentado a ESCIDE como requisito parcial para aquisição do nível de Licenciatura em Ciências do Desporto no Ramo de Treino Desportivo, sob orientação do Professor Doutor Reynaldo Juan Estrada Cingualbres

Maputo, outubro de 2024

DECLARAÇÃO DE HONRA

Declaro por minha honra que o presente trabalho de conclusão de curso de licenciatura em Ciências do Desporto que, submeto a ESCIDE/UEM, em cumprimento dos requisitos para a obtenção do grau de Licenciatura em Ciências do Desporto na especialidade de Treino Desportivo nunca foi apresentado na sua essência, para obtenção de qualquer outro grau académico, e que constitui resultado da minha investigação pessoal, estando no texto indicada a bibliografia e as fontes utilizadas.

O candidato

(Ismael Bacar)

DEDICATÓRIA

Dedico essa monografia aos meus pais, Xavier Bacar Vicente e Lúcia Esmael Fache e a meu familiar no geral por serem os verdadeiros heróis, no meio de tantas dificuldades fizeram de tudo para me ver formado no ensino superior e dedico de forma honrosa ao meu falecido avô que em vida não o conheci.

AGRADECIMENTOS

Á Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo da minha vida, e não somente nestes anos como académico, mas também em todos os momentos ele é o maior mestre que alguém pode conhecer

A colaboração, orientação, Professor Doutor Reynaldo Juan Estrada Cingualbreso pelo seu incentivo por não permitir com que eu desista, o apoio de algumas pessoas e, a todos que contribuíram de uma forma direta ou indireta para a elaboração deste trabalho. Pelo que, nesta página que tem como Objectivo expressar os mais sinceros agradecimentos, vai o meu reconhecimento: .

- ✓ A todos os colegas do curso de Licenciatura em Ciências do Desporto, e em especial aos Leonildo jossias Balate e Marcos António Machaule, Gertrudes, Milton, Eva, pela amizade e partilha de conhecimento académico.

Resumo

O presente estudo foi realizado no Clube Académica da Cidade de Maputo, o mesmo tem como tema Estrutura e Planificação do Treino de futebol na categoria iniciados do Clube Académica de Maputo, com a aplicação dos métodos avaliativos de forma a diagnosticar os processos de estruturação do plano de treino de futebol no escalão de iniciados permitem afirmar as seguintes insuficiências, conteúdo do ensino de futebol exige uma compreensão e apropriação abrangente das demandas da competição, a estruturação do treino e/ou secção do treino não está relacionada as manifestações do jogo de futebol e a que no entanto a competição nesse escalão não exige resultados imediatos mas sim desenvolvimento de algumas técnicas e habilidades para os novos atletas em formação nos escalões em estudo no clube académica de Maputo, no entanto o objetivo é identificar os métodos durante processo o de treino no escalão formação dos iniciados de forma a dosear os treinos para que não desgaste os jovens atletas. Participaram do estudo, uma amostra 10 treinadores que significaram 100%, o mesmo foi realizado num período de 4 meses. Resultados: a estrutura de plano de treino de futebol Clube Académica da Cidade de Maputo, permite identificar que os métodos utilizados acompanham o momento actual de formação de futebol, entanto, está foca-se no desenvolvimento da abordagem de compreensão para promover transferência de princípios tática os e técnicos de forma a desenvolver habilidades aos seus jovens atletas.

Palavras-chave: Estrutura e planificação, Planificação de Treino, Futebol

Abstract

The present study was carried out at the Clube Académica da Cidade de Maputo, its theme Structure and Planning of Football Training in the category of initiates of the Clube Académica de Maputo, with the application of evaluative methods in order to diagnose the processes of structuring the football training plan in the level of initiates allow us to affirm the following insufficiencies, The content of football education requires a comprehensive understanding and appropriation of the demands of the competition, the structuring of the training and/or section of the training is not related to the manifestations of the football game and to which however the competition at this level does not require immediate results but rather the development of some techniques and skills for the new athletes in training at the levels under study at the Clube Académica de Maputo, However, the objective is to identify the methods during the training process in the training level of the beginners in order to dose the training so that it does not wear out the young athletes. A sample of 10 coaches participated in the study, which meant 100%, it was carried out over a period of 4 months. Results: the structure of the football training plan Clube Académica da Cidade de Maputo, allows us to identify that the methods used follow the current moment of football training, however, it is focused on the development of the understanding approach to promote the transfer of tactical and technical principles in order to develop skills to its young athletes.

Keywords: Structure and planning, Training Planning, Football

Lista de Abreviaturas

DDR	Direções Determinantes do Rendimento
INT	Direções Condicionantes do Rendimento
ORD	Ordinário
REC	Recuperatório
CHO	Choque
ATR	Acumulação Transformação Realização
URSS	União das Repúblicas Socialistas Soviéticas
JO	Jogos Olímpicos

Lista de figuras	Pág.
Figura 1: percentagem de carga de trabalho em cada microciclo do mesociclo introdutório (Dantas, 2012, p. 58).	21
Figura 2: percentagem de carga de trabalho em cada microciclo do mesociclo de base na fase preparatória básica	22
Figura 3: Exemplo de percentagem de carga de trabalho em cada microciclo do mesociclo de base na fase preparatória específica	23
Figura 4: Exemplo de percentagem de carga de trabalho em cada microciclo do mesociclo de pré-competitivo	24
Figura 5: Exemplo de percentagem de carga de trabalho em cada microciclo do mesociclo de controlo	25
Figura 6 Exemplo de percentagem de carga de trabalho em cada microciclo do mesociclo de recuperação	26
Figura 7: Exemplo de distribuição de cargas no microciclo de carga	27
Figura 8: Exemplo de distribuição de cargas no microciclo de choque para o período competitivo	27
Figura 9: Exemplo de distribuição de cargas no microciclo de recuperação	28
Figura 10: Exemplo de distribuição de cargas no microciclo de ativação para uma prova longa	18
Figura: 11. Exemplo de distribuição de cargas no microciclo de ativação para uma prova longa	29

Lista de Tabelas	Pág.
Tabela 1: Caracterização da revisão da literatura	39
Tabela 2: Resultados em relação ao questionário	40

ÍNDICE

DECLARAÇÃO DE HONRA.....	i
DEDICATÓRIA.....	ii
AGRADECIMENTOS.....	iii
Resumo.....	iv
Abstract.....	v
Lista de Abreviaturas.....	vi
Lista de figuras.....	vii
Lista de Tabelas.....	viii
1. INTRODUÇÃO.....	11
1.1. Justificativa.....	12
1.2. Problematização.....	13
1.3. Objectivo geral.....	13
1.3.1. Objectivos específicos.....	13
1.4. Perguntas de pesquisa.....	14
1.5. Estrutura de pesquisa.....	14
2. REVISÃO DA LITERATURA.....	15
2.1. Estrutura e periodização de treino Desportivo.....	15
2.1.1. Caracterização da Planificação do Treino Desportivo.....	15
2.1.2. A Periodização do Treino Desportivo.....	16
2.2. A Planificacao do Treino Desportivo.....	17
2.3. Estrutura de Planificação de Treino Macrocielo.....	17
2.3.1. Macrocielos.....	17
2.3.2. Período Preparatório.....	18
2.3.3. Etapa de Preparação Geral.....	18
2.3.4. Etapa de Preparação Especializada.....	19
2.3.5. Período Competitivo.....	19
2.3.6. Período de Transição.....	20
2.4. Estrutura De Planificação De Treino Mesociclo.....	20
2.4.1. Mesociclo Gradual ou Introdutório.....	21
2.4.2. Mesociclo de base.....	22
2.4.3. Mesociclo de Desenvolvimento.....	22
2.4.4. Mesociclo de Estabilização.....	23
2.4.5. Mesociclo Pré-Competitivo.....	23
2.4.6. Mesociclo Competitivo.....	24
2.4.7. Mesociclo de Controlo ou Preparação.....	24
2.4.8. Mesociclo de recuperação.....	25

2.5.	Estrutura de planificação de treino microciclos.....	26
2.5.1.	Microciclo de ajuste	26
2.5.2.	Microciclo de carga.....	27
2.5.3.	Microciclos de choque.....	27
2.5.4.	Microciclos De Recuperação	28
2.5.5.	Microciclos de Ativação.....	28
2.5.6.	Microciclos De Competição.....	29
2.6.	Unidade de treino.....	29
2.7.	Estrutura de Planificação do Treino Desportivo em Iniciados	30
2.8.	Periodização de Treino no Futebol.....	33
3.	METODOLOGIA	35
3.1.	Tipo e delineamento da pesquisa	35
3.2.	População e amostra	35
3.3.	Amostra e critérios de seleção	35
3.4.	Instrumentos e procedimentos de recolha de dados.....	35
3.5.	Métodos, técnicas e instrumentos utilizados	36
3.6.	Método de análise e síntese	36
3.7.	Área do Estudo.....	37
3.8.	Caracterização Geral de Associação Académica de Maputo	37
4.	APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	38
4.1.	Em Relação a Revisão da Literatura.....	38
4.2.	Em relação ao questionário.....	38
4.3.	Em Relação ao guia de observação.....	39
4.3.1.	Resultados em relação ao Guião de observação	40
5.	DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	41
5.1.	Em Relação ao Questionário Aplicado aos Treinadores	41
5.2.	Em relação ao Guia de observação.....	44
6.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	48
7.	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	49
	Anexos	52

1. INTRODUÇÃO

Os atuais progressos do futebol mundial se vinculam de maneira indisputável com as novas tendências metodológicas do treino como resultado da irrupção os denominados modelos alternativos enfocados no aperfeiçoamento constante da capacidade tática cognitiva e a compreensão das ações empregadas a favor de otimizar o desempenho tático dos jogadores, aspectos que regem a maneira de treinar na atualidade quem dirige seus esforços. (MEDINA, 2021)

Deste modo Farto (2002), a eficácia na estruturação e planificação de treino de atletas, deve-se em grande parte, na utilização de meios e métodos de controlo, como instrumento de mediação entre os objectivos estabelecidos e os resultados que o treino produz. Fachina, (2014), O treino e a avaliação, constituem uma unidade na organização e sistematização do planeamento desportivo, permitindo uma gestão do processo de preparação do atleta, para se atingir o êxito desportivo é necessário proceder-se, com regularidade, à avaliação dos resultados.

Assim Júnior & Oliveira (2018), no entanto afirma que, a preparação física exerce um papel fundamental no desporto, visando o desenvolver as capacidades que permitem criar condições favoráveis ao domínio das acções das realizações de uma atitude competitiva mais eficaz.

Assim Deste modo, analisando as características de futebol, pode-se apontar que é uma modalidade composta por movimentos acíclicos, rápidos, com alta intensidade, e longa duração. Bompa (2002), do ponto de vista da solicitação energética, as acções decisivas do futebol, como deslocamentos rápidos em distância curtas e a sequência de saltos tem predominância do sistema anaeróbio aláctico e de aspectos neuromusculares, como a potência de membros inferiores, portanto uma das características do futebol é a necessidade de quase todos os jogadores saltarem, sendo então o salto vertical umas das acções mais importantes durante o jogo.

O futebol apresenta um longo período de competições, que exige um sistema planificado de treino bem organizado, com uma forma de controlo que possa auxiliar o treinador na prescrição das cargas de treino na iniciação, no entanto, muitas questões têm surgido ao nível do treino com o intuito de maximizar o rendimento dos atletas. No entanto, a estruturação e planificação do treino de futebol em crianças pode ser vista como um instrumento essencial no progresso e organização do treino de todas as qualidades motoras dentro de uma estrutura cíclica para a obtenção de rendimento do atleta em seu futuro.

1.1. Justificativa

O futebol é um desporto praticado por duas equipas com 11 indivíduos cada um, em um terreno de jogo delimitado por linhas, as quais marcam o espaço disponível para o desenvolvimento do mesmo, cujo fim último é marcar um golo na baliza da equipa contrária. É considerado o jogo desportivo coletivo mais imprevisível e aleatório, características que resultam do envolvimento aberto, do elevado número de jogadores e da dimensão do espaço de jogo, bem como da duração do tempo de jogo. Neste sentido o jogo de futebol reclama dos praticantes uma elevada capacidade perceptiva e maiores exigências relativamente à componente visual que os restantes CÁRDENAS (2000).

A escolha do tema advém do interesse da análise da planificação de treino na iniciação no futebol, pelo facto de ver muitos treinadores da camada de iniciação a usar metodologias não científicas na formação dos futuros atletas da modalidade. Tendo o interesse de compreender porque a má aplicação da estratégia na planificação do treino de futebol para os adolescentes.

No âmbito social, o futebol é um desporto que está imerso na cultura de muitos países, com influência em diversos âmbitos da vida. Em matéria de inclusão social, promoção cultural, sentido de pertença e integração. Assim, o futebol praticado desde a primeira infância nos clubes bairros, é uma ferramenta para romper com qualquer ameaça social como a discriminação e as diferenças sociais ou de status socioeconómico.

Em Moçambique constitui além disso uma das primeiras fontes de reinserção social, assim como também um dos métodos mais práticos para propiciar disciplina e paixão na história de vida dos mais jovens, gerando uma fonte potencial de educação e desenvolvimento dos cidadãos de uma nação.

No âmbito pessoal a investigação esta mas ligada a aquisição de conhecimento mas profundo sobre a planificação do treino desportivo na camada de formação no Clube Académica de Maputo e no âmbito geral entender o porque que alguns treinadores fazem de forma empírica a planificação de treino.

No âmbito académico, a realização da presente pesquisa poderá contribuir para o conhecimento científico numa área de estudo de pouco desenvolvimento em Moçambique, onde nas modalidades coletivas torna-se difícil conciliar as diversas variáveis inerentes a planificação de treino.

1.2. Problematização

O desporto vem evoluindo de forma intensa, sendo futebol uma modalidade mais praticada no Mundo e em particular em Moçambique, apesar da sua aderência, esta modalidade ainda enfrenta uma dificuldade que se prende com a pouca qualidade na estruturação de plano de treino desportivo na formação de atletas, o que de certa forma interfere no rendimento dos atletas no futebol profissional, esta situação foi constatada na Associação Académica de Maputo, com base nas observações feitas durante as sessões de treinos.

Assim sendo, sugere-se estudos relacionados com a estruturação de treinos no escalão de iniciação ao futebol com intuito de se levar em consideração aos atletas destes escalões para iniciantes, o alcance do desenvolvimento de acordo com as possibilidades de cada atleta, levando em consideração o seu talento

De salientar que, a estruturação de plano de treino desportivo em Moçambique apresenta algumas lacunas no que toca a estruturação do treino em iniciados atletas de futebol, no entanto a planificação do treino desportivo está e feita de forma empírica sem observar algumas medidas na dosagem das atividades aos jovens atletas. com tudo percebe-se que o uso de técnicas ou métodos empíricos de observação utilizados por treinadores na formação de jovens atletas, apresenta algumas irregularidades, como: dificuldades no aquecimento, falta de atenção no desenvolvimento das diferentes tarefas de desenvolvimento, tanto as habilidades técnicas do desporto quanto suas capacidades condicionais, como executar a parte final do treino, no desenvolvimento das técnicas e habilidades dos futebolistas no escalão de iniciados.

Problema

Daí que nos surge a seguinte problema: Como contribuir no aperfeiçoamento da planificação do treino do futebol em iniciados do Clube Académica de Maputo?

1.3. Objectivo geral

Analisar a estrutura de plano de treino na categoria iniciados do Clube Académica de Maputo

1.3.1. Objectivos específicos

1. Descrever os fundamentos teóricos e metodológicos que sustentam a estrutura do plano de treino de futebol em iniciados do clube associação Académica de Maputo

2. Diagnosticar como fazem a estruturação do plano de treino de futebol em iniciados do Clube Associação académica de Maputo

1.4. Perguntas de pesquisa

1. Quais são os fundamentos teórico-metodológicos que sustentam ao estrutura da plano de treino de futebol iniciados do clube Académica de Maputo?
2. Qual é a estrutura da planificação de treino de futebol em iniciados do clube Académica de Maputo?

1.5. Estrutura de pesquisa

A pesquisa subdivide-se em cinco capítulos onde o primeiro é referente a introdução na que abordam-se elementos como a justificativa, delimitação do tema, determinação do problema de estudo, objectivos e perguntas de pesquisa. No segundo capítulo faz-se uma abordagem da literatura onde aparecem elementos inerentes a revisão de pesquisa sob ponto de vista de vários autores, distribuída em tópicos e subtópicos. No terceiro capítulo trata-se da metodologia usada para a concretização da situação actual na estruturação de treino de futebol em iniciados do clube Académica de Maputo; No quarto capítulo tem em conta apresentação dos resultados e o capítulo quinto realiza-se a discussão dos resultados. Por último se apresentam as respetivas conclusões e recomendações assim como elementos post-textuais, bibliografias e apêndices.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Estrutura e periodização de treino Desportivo

Em 1965, o russo Matveyev publicou um modelo de estruturação do treino, denominado de periodização. Para tanto, ele utilizou avaliações e análises estatísticas do comportamento em atletas de diversas modalidades, baseando-se nos ciclos de supercompensação do austríaco Hans Selye (Síndrome Geral de Adaptação) com modificações do bioquímico desportivo russo Yakolev (GARRETT & KIRKENDALL, 2000; BOMPA, 2002; FORTEZA, 2001).

Para Zhelyazkov (2001), o crescimento constante do calendário de competições e o aumento dos prêmios pagos por elas, produzem uma necessidade de intensificar a evolução de conhecimentos teórico-metodológicos com o objetivo de alcançar cada vez mais o máximo de aperfeiçoamento desportivo. Além disso, para Platonov (2004), o aperfeiçoamento da preparação desportiva conduziu à ampliação da vida desportiva dos atletas. No decorrer dos anos, várias propostas de organização da carga de treinamento foram sugeridas por diversos estudiosos, com base no modelo de Matveyev (GOMES, 2009).

Na atualidade, a periodização do treino é utilizada como maneira indispensável para tentar alcançar a vitória nas mais variadas modalidades esportivas. Porém, alguns autores (FLECK, 1999; FLECK E KRAEMER, 2006) têm conceituado a Periodização como somente uma manipulação (oscilação) entre os componentes da carga de treinamento volume e intensidade.

2.1.1. Caracterização da Planificação do Treino Desportivo

Forteza considera que a planificação do treinamento desportivo é a organização de tudo o que acontece nas etapas de preparação do atleta, é então o sistema que interrelacionam os momentos de preparação e competição. Nessa definição deixa aberto o problema actual da planificação para o rendimento competitivo. Estrutura e planificação são dois termos inseparáveis no processo de preparação desportiva, mas são diferentes. A estrutura é organização que adoptará o período de tempo tanto de treinamento como de competições. A estrutura do treinamento tem um carácter temporal, portanto, considera um início e um fim do processo de preparação e competições e estará determinada fundamentalmente por:

- O calendário competitivo que considera o número de competições, a frequência, o carácter e a dispersão ou concentração das competições em um período de tempo dado.

- A organização e dosificação das cargas, que considera se estas serão diluídas ou concentradas, a concepção que se adote no carácter da carga, quer dizer, a proporcionalidade entre as cargas gerais e as especiais.
- As direcções de treinamento, objectos de preparação que considera as direcções determinantes do rendimento (DDR) e as direcções condicionantes do rendimento (DCR).

A estruturação do treino desportivo é por hoje uma das principais condições para obter um resultado esportivo em qualquer desporto. "Uma perfeita estruturação do treinamento garante não só a obtenção de resultados no âmbito mundial se não ademais procura assegurar a longevidade esportiva de nossos atletas..."(Forteza, 1999).

2.1.2. A Periodização do Treino Desportivo

Desde seu surgimento como conceito e aplicação prática no treinamento esportivo, vários autores definiram de diferentes maneiras a periodização. Para Matveyev (1977), o precursor deste conceito, periodização é o planeamento e a estruturação do treinamento ao longo da temporada para possibilitar ao atleta alcançar um estado de óptima (a melhor possível) performance em determinada época da temporada (competição ou competições mais importantes).

Este estado de óptima performance envolve os aspectos físicos, psíquicos, técnicos e táticos. Bompa (2002) acrescenta a ideia da fragmentação da preparação ao longo da temporada, e assim define periodização como a divisão do ano de treinamento em vários períodos, com o objetivo específico de se alcançar um alto rendimento através de uma preparação sistemática. Esta divisão organizada do treinamento tem o intuito de preparar os atletas para as competições mais importantes. Esta fragmentação da temporada em intervalos menores e melhor administráveis, como macrociclos e mesociclos (ZATSIORSKY, 1999; BOMPA, 2001), deve ter como objetivo.

Segundo Zakharov (1992), possibilitar ao atleta obter a chamada “forma desportiva” em uma sequência de três fases: aquisição, manutenção (estabilização relativa) e perda temporária. Para que isto aconteça deve haver um estabelecimento de uma sucessão de períodos, atentando para a configuração quanto a conteúdos, cargas e ciclos do treino (MARTIN, 2001), sendo fundamental a clareza de que todos os períodos perseguem um conjunto de objetivos mutuamente vinculados (GOMES, 2009).

Porém, para Chandler e Brown (2009), além da periodização visar a máxima performance ao atleta no período apropriado, deve-se atentar, ao mesmo tempo, para diminuir as chances de

sobretreinamento (overtraining). Além disso, para elaboração de uma periodização “deve-se estabelecer um prognóstico sobre as possibilidades de performance do atleta de acordo com o tempo disponível e de seu potencial; levar em consideração os recursos humanos, financeiros e materiais; realizar uma preparação prévia geral; possibilitar ao atleta o auge do desempenho na competição mais importante; além de manipular a carga de treinamento para que futuramente desempenhos melhores sejam alcançados.”(TUBINO E MOREIRA, 2003).

2.2. A Planificação do Treino Desportivo

Segundo Fachina (2014), define treino como um processo que consubstancia a utilização de exercícios com objectivo de desenvolver um nível mais elevado de uma ou das várias qualidades intelectuais ou motoras. Silva (2011), caracteriza o treino como um processo pedagógico, uma preparação sistematicamente organizada e estruturada para o desenvolvimento do atleta.

Assim Gomes (2002), diz que o treino visa desenvolver as capacidades técnicas, táctica, física e psicológica do praticante e das equipas, no quadro das situações competitivas, através da prática sistemática e planeada de exercícios, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.

Braz *et al.*, (2012) define o treino desportivo como um processo pedagógico de natureza complexa que visa desenvolver a aptidão do atleta ou da equipa para o desempenho desportivo (no quadro específico das situações competitivas) através da prática sistemática e planeada do exercício, orientada por princípios e regras cientificamente fundamentadas.

No entanto a luz dos conceitos acima mencionados pode-se assumir que a estrutura de planificação do treino desportivo é a organização de tudo o que acontece nas etapas de preparação do atleta, é no então o sistema que inter-relaciona os momentos de preparação e competição. E pode se perceber que a estrutura e planificação são dois termos inseparáveis no processo de preparação desportiva, mas são diferentes.

2.3. Estrutura de Planificação de Treino Macro ciclo

2.3.1. Macro ciclos

Esta é a estrutura com maior duração temporal do planeamento do treino. É "uma parte do plano de expectativas desportivas que se compõe pelos períodos de treino, competição e recuperação, executados dentro de uma temporada, com o objectivo de levar o desportista ou a equipa a um nível de rendimento que os capacite para realizar as exigências especiais da

modalidade desportiva nas competições eleitas dentro de uma planificação de treino feita previamente" (Dantas, 2012, p.45).

O objectivo do macrociclo é orientar o desportista a atingir o seu pico de forma numa ou em várias fases da época. Num planeamento anual de treino, pode existir um ou mais macrociclos, dependendo do tipo de periodização (simples, dupla, tripla ou tetracíclica). Dependendo do tipo de metodologia, esta estrutura pode ser composta pelos períodos de preparação, competitivo e transitório (periodização clássica), ou por blocos de treino de carga concentrada (periodização contemporânea). Estes períodos/blocos de treino determinam as fases de aquisição, manutenção ou perda da forma desportiva.

Segundo Navarro (1996), macrociclo é o termo utilizado para descrever um longo ciclo de treinamento que inclui uma fase competitiva, que geralmente tem de 3 a 12 meses de duração. A formação, manutenção e perda temporária da forma esportiva devem estar rigorosamente determinadas dentro de um planeamento do treinamento (ZAKHAROV, 1992). Por isso, dentro de um macrociclo devem estar presentes três fases de desenvolvimento da forma esportiva: período preparatório, período competitivo e período transitório (ZAKHAROV, 1992; NAVARRO, 1996; PLATONOV, 2008).

2.3.2. Período Preparatório

Segundo Matveyev (1977), este período tem duração de três a quatro meses (principalmente nos ciclos semestrais) e até cinco a sete meses nos ciclos anuais. Na maioria das modalidades desportivas, é a unidade estrutural mais prolongada do macrociclo de treinamento (PLATONOV, 2008), criando no atleta uma base funcional necessária para suportar e assimilar grandes cargas de treinamento, que posteriormente serão utilizadas em treinamentos mais específicos (ZAKHAROV, 1992; NAVARRO, 1996; TUBINO, 2003; PLATONOV, 2008). Além disso, são treinadas as habilidades motoras e as qualidades físicas, além de preparações táticas (NAVARRO, 1996; TUBINO, 2003; PLATONOV, 2008) e psíquicas (TUBINO, 2003; PLATONOV, 2008). Zakharov (1992), Navarro (1996), Platonov (2008) e Tubino (2003) destacam dentro do período preparatório, as etapas geral e específicas.

2.3.3. Etapa de Preparação Geral

Segundo Platonov (2008), a duração de cada etapa depende, em grande parte, do tipo do macrociclo e da qualificação do esportista. Navarro (1996), afirma que a etapa de preparação geral serve para elevar o potencial das capacidades coordenativas e motoras, com o objetivo

de criar no atleta uma base para posteriormente progredir em atividades específicas à modalidade. Além disso, Platonov (2008) ainda reforça a necessidade de desde o início desenvolver as qualidades técnico-desportivas e psicológicas.

2.3.4. Etapa de Preparação Especializada

Para Navarro (1996), Platonov (2008) e Tubino (2003), o treinamento específico neste período é tão importante quanto o treinamento geral, pois desde o início da preparação, garante no atleta a participação bem sucedida nas competições. Nesta etapa, o treinamento tem como objetivo o estabelecimento direto da forma esportiva, e será alcançado através do aumento de exercícios de preparação especializada semelhantes aos competitivos e dos próprios exercícios realizados durante as competições (TUBINO, 2003; PLATONOV, 2008).

2.3.5. Período Competitivo

Período competitivo é aquele que envolve todo o tempo em que o atleta disputa a competição (TUBINO, 2003). Segundo Matveyev (1977), este período tem duração de 1,5 a dois meses, podendo se estender até quatro ou cinco meses. O treinamento neste período tem como principal objetivo a manutenção da forma física do esportista, e progressivamente, desenvolver ainda mais o rendimento competitivo do atleta, afim de que o mesmo obtenha o nível ótimo de condicionamento e alcance os resultados nas competições disputadas, planejados no início da temporada (NAVARRO, 1996; PLATONOV, 2008; TUBINO, 2003). Para que isto aconteça, é necessário utilizar cada vez mais exercícios que simulem as situações que serão vivenciadas pelos esportistas nas competições (PLATONOV, 2008).

Ainda é preciso atentar-se para o direcionamento da carga de treinamento levando em consideração o caráter das competições, a presença de adversários fortes e o estado psicológico em que se encontra o esportista (PLATONOV, 2008). Porém, para Navarro (1996), deve-se tomar cuidado no momento de aumentar a concentração de exercícios específicos e de alta intensidade com o objetivo de obter e manter uma forma competitiva ao atleta, pois se o mesmo permanecer com essa carga de treinamento durante um tempo prolongado, cria-se uma situação de risco para o esportista, que pode apresentar um diminuição em seu desempenho ou até mesmo lesionar-se.

2.3.6. Período de Transição

É o período situado entre o período de competições e o início de uma nova temporada ou macrociclo (TUBINO, 2003). Segundo Matveyev (1977), este período tem duração de três a quatro semanas até seis semanas. O objetivo deste período é possibilitar ao atleta uma recuperação completa depois de um longo período sob influência de exigentes cargas de treinamento e de competições que levaram o atleta à exaustão (NAVARRO, 1996; TUBINO, 2003; PLATONOV, 2008). Além disso, Platonov (2008), afirma ainda a importância da manutenção de um certo nível de preparo que garanta o desempenho ótimo no macrociclo seguinte. Para que isso seja possível, os atletas devem realizar o descanso de forma ativa, de modo que não haja uma quebra da continuidade do treinamento e também para que estes atletas iniciem a temporada seguinte melhor preparados fisicamente do que iniciaram a temporada passada (TUBINO, 2003).

Neste período, o treinamento é caracterizado por volume e intensidade reduzidos significativamente (TUBINO, 2003; PLATONOV, 2008), além de ser esta época favorável também para recuperar os atletas de possíveis lesões que foram adquiridas no decorrer da temporada (TUBINO, 2003). Platonov (2008) demonstra ainda a possibilidade deste período apresentar-se de maneira passiva, onde o atleta ficará afastado dos treinamentos durante este pequeno “recesso”, o que irá gerar uma certa diminuição das capacidades fisiológicas do atleta, mas ao mesmo tempo possibilitará ao mesmo uma recuperação completa de sua capacidade psicológica

2.4. Estrutura De Planificação De Treino Mesociclo

O mesociclo é unidade estrutural da preparação desportiva e constitui-se de vários microciclos (NAVARRO, 1996). O mesociclo apresenta-se como uma etapa relativamente completa do processo de treinamento, geralmente com duração de três a seis semanas. A preparação de acordo com a tarefa principal de determinado período, garante uma dinâmica ótima das cargas, uma composição racional dos vários meios e métodos de preparação, a correspondência entre os fatores da ação pedagógica e das medidas de recuperação, além de atingir a continuidade do desenvolvimento das diversas qualidades e capacidades (PLATONOV, 2008).

O mesociclo é uma estrutura integrante do macrociclo, sendo uma forma de estruturação do treino. Assim, o mesociclo permite a adequada condução do efeito cumulativo de um conjunto

de 3 a 6 microciclos. A distribuição dos mesociclos ao longo da época tem como objetivos evitar que o atleta entre em sobretreino, distribuindo os conteúdos do treino de forma lógica ao longo do macrociclo para potenciar a evolução das capacidades físicas do atleta. Estes permitem (Raposo, 2019):

- adequada condução do efeito somativo do conjunto dos microciclos;
- permitem uma rápida evolução do nível do treino;
- evitam possíveis crises nos processos de adaptação;
- permitem conjugar a organização da carga de forma a que as modificações adaptativas nos vários níveis morfofuncionais não ocorram simultaneamente.

Os mesociclos são modificáveis e podem adaptar-se em função do quadro competitivo, das condições de regeneração e recuperação do organismo, dos intervalos entre as competições, etc. Estas estruturas, também dependendo do tipo de metodologia utilizada, têm denominações distintas. Para a periodização clássica temos:

2.4.1. Mesociclo Gradual ou Introdutório

É geralmente aplicado no início da época e tem como objetivo preparar os atletas de forma progressiva, para que estes possam suportar as cargas de treino específicas. O seu treino consiste na melhoria da potência máxima e da resistência aeróbia, através de um volume de treino preparatório geral com maior prevalência de treino de força, velocidade e flexibilidade e reduzido volume de treino específico.

Na figura número um abaixo podemos observar a repartição percentual de cada microciclo e total de carga usado em cada mesociclo temos o introdutório (Int) com 26% de carga Tem como objetivo possibilitar a iniciação gradual do aluno em relação à atividade física.

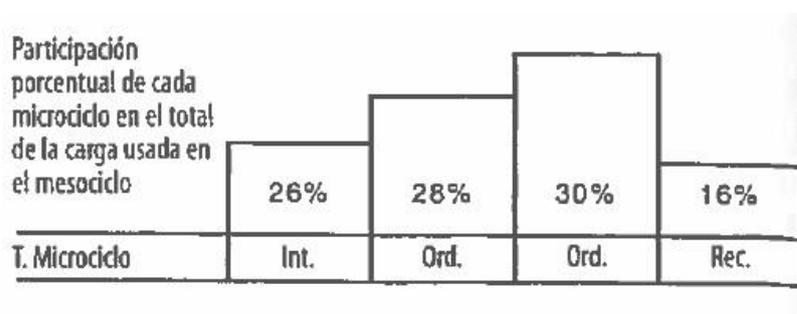


Figura 1: Percentagem de carga de trabalho em cada microciclo do mesociclo introdutório (Dantas, 2012, p. 58)

Caracteriza-se por apresentar estímulos não muito forte, variando de 40-60% de um possível máximo apresentado pelo aluno normalmente utilizado no início do programa.

- **Microciclo ordinário (Ord):** possui cargas de treinamento moderadas que irão variar de 60 a 80% do máximo do atleta. Este microciclo representa a base estrutural do processo de preparação de atletas de diferentes níveis de qualificação.
- **Microciclo recuperativo (Rec):** visa a recuperação completa do atleta. Para isso, a carga de treinamento está por volta de 10-20% do máximo do atleta. Dias de descanso também são comuns neste microciclo.

2.4.2. Mesociclo de base

Tem como função melhorar as capacidades funcionais dos principais sistemas orgânicos e funcionais. Nesta estrutura, dá-se ênfase ao elevado volume e intensidade do treino com aumento da frequência de sessões fortes, obrigando a uma gestão do esforço através da divisão dos mesociclos em:

2.4.3. Mesociclo de Desenvolvimento

Neste mesociclo pressupõe-se que o atleta já realizou um trabalho prévio, que lhe permitirá passar para um nível superior de carga de treino geral ou específica

Na figura dois abaixo podes verificar que o mesociclo Base contem consigo 4 microciclos que são o Ordinário (Ord), possui cargas de treinamento moderadas que irão variar de 60 a 80% do máximo do atleta. Este microciclo representa a base estrutural do processo de preparação de atletas de diferentes níveis de qualificação.

Choque (Cho), caracteriza-se por altas cargas de treinamento, próximo ou mesmo o limite do atleta (80- 16 100%), o qual irá ter uma mobilização máxima das reservas energéticas do organismo. Devido à grande exigência dos microciclos de choque, deve haver, a partir de um controle rigoroso, uma alternância entre os microciclos de choque e os outros microciclos.

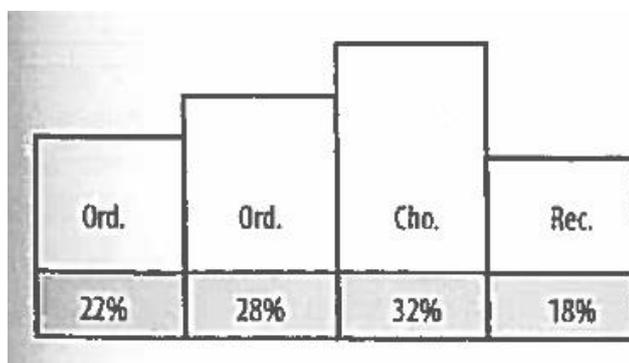


Figura 2: Percentagem de carga de trabalho em cada microciclo do mesociclo de base na fase preparatória básica (Dantas, 2012, p. 59)

Recuperatório (Rec) visa a recuperação completa do atleta. Para isso, a carga de treinamento está por volta de 10-20% do máximo do atleta. Dias de descanso também são comuns neste microciclo.

2.4.4. Mesociclo de Estabilização

Este mesociclo caracteriza-se pela estabilização da progressão da carga de treino, permitindo que ocorram os respetivos processos adaptativos. Estes mesociclos alternam com os de desenvolvimento. Introduce-se geralmente no final da fase básica e da fase específica (Dantas, 2012).

Na figura três abaixo pode verificar que o mesociclo Base contém consigo 4 microciclos que são Ordinário (Ord), possui cargas de treinamento moderadas que irão variar de 60 a 80% do máximo do atleta. Este microciclo representa a base estrutural do processo de preparação de atletas de diferentes níveis de qualificação.

Choque (Cho), caracteriza-se por altas cargas de treinamento, próximo ou mesmo o limite do atleta (80- 16 100%), o qual irá ter uma mobilização máxima das reservas energéticas do organismo. Devido à grande exigência dos microciclos de choque, deve haver, a partir de um controle rigoroso, uma alternância entre os microciclos de choque e os outros microciclos.

Recuperatório (Rec) visa a recuperação completa do atleta. Para isso, a carga de treinamento está por volta de 10-20% do máximo do atleta. Dias de descanso também são comuns neste microciclo.

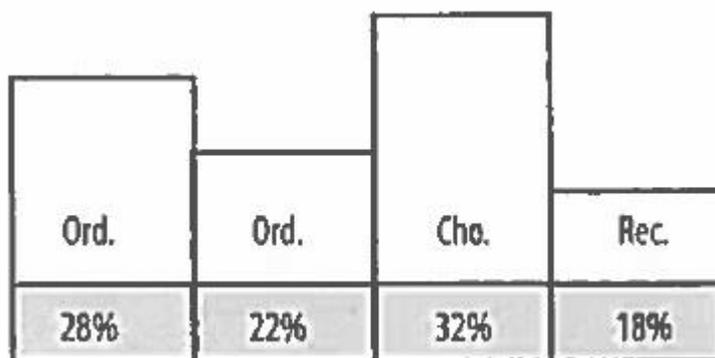


Figura 3: Exemplo de percentagem de carga de trabalho em cada microciclo do mesociclo de base na fase preparatória específica (Dantas, 2012, p. 59)

2.4.5. Mesociclo Pré-Competitivo

Situa-se na fase preparatória, imediatamente anterior à fase competitiva. Tendo como funções potenciar as adaptações específicas à competição

Na Figura quatro abaixo podes verificar que o mesociclo Base contém consigo 4 microciclos que são:

Choque (Cho), caracteriza-se por altas cargas de treinamento, próximo ou mesmo o limite do atleta (80- 16 100%), o qual irá ter uma mobilização máxima das reservas energéticas do organismo. Devido à grande exigência dos microciclos de choque, deve haver, a partir de um controle rigoroso, uma alternância entre os microciclos de choque e os outros microciclos.

Recuperatório (Rec) visa a recuperação completa do atleta. Para isso, a carga de treinamento está por volta de 10-20% do máximo do atleta. Dias de descanso também são comuns neste microciclo.

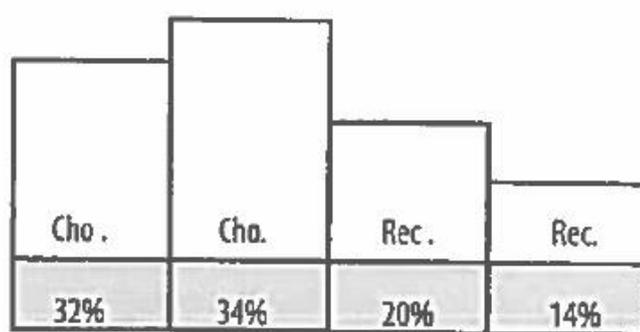


Figura 4: Exemplo de percentagem de carga de trabalho em cada microciclo do mesociclo de pré-competitivo (Dantas, 2012, p. 60)

2.4.6. Mesociclo Competitivo

São aqueles que englobam a competição, variando a sua carga em função desta e da sua importância. Tem como objetivo preparar o atleta para estar nas suas melhores capacidades físicas no dia da competição. Este pode basear-se em 2 microciclos (introdução e competição) ou 3 microciclos (introdução, competição, recuperação), dependendo do volume de competições naquela fase. Tal como o microciclo de competição, a estrutura deste mesociclo depende das exigências da competição, sendo muito específico (Dantas, 2012);

2.4.7. Mesociclo de Controlo ou Preparação

Tem como função avaliar o nível alcançado pelo atleta em condições de competição. São mesociclos de transição entre os de base e os de competição. Pode conter microciclos de treino e de competição. No entanto, referi que apesar da função muito específica deste mesociclo, sempre que possível, a avaliação deve estar contemplada em todos os mesociclos e não em apenas um.

Na Figura cinco abaixo podes verificar que o mesociclo Base contém consigo 4 microciclos que são:

Choque (Cho), caracteriza-se por altas cargas de treinamento, próximo ou mesmo o limite do atleta (80- 16 100%), o qual irá ter uma mobilização máxima das reservas energéticas do organismo. Devido à grande exigência dos microciclos de choque, deve haver, a partir de um controle rigoroso, uma alternância entre os microciclos de choque e os outros microciclos.

Recuperatório (Rec) visa a recuperação completa do atleta. Para isso, a carga de treinamento está por volta de 10-20% do máximo do atleta. Dias de descanso também são comuns neste microciclo.

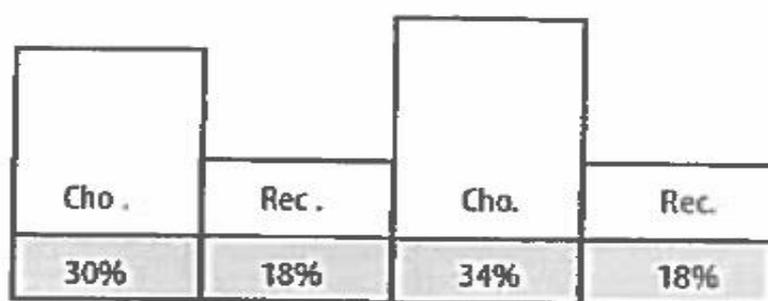


Figura 5: Exemplo de percentagem de carga de trabalho em cada microciclo do mesociclo de controlo (Dantas, 2012, p. 60)

2.4.8. Mesociclo de recuperação

Utiliza-se no período de transição, e o seu objetivo é potenciar a recuperação metabólica e psicológica através da recuperação ativa.

Na Figura seis abaixo podes verificar que o mesociclo Base contém consigo 4 microciclos que são:

Ordinário (Ord), possui cargas de treinamento moderadas que irão variar de 60 a 80% do máximo do atleta. Este microciclo representa a base estrutural do processo de preparação de atletas de diferentes níveis de qualificação.

Recuperatório (Rec) visa a recuperação completa do atleta. Para isso, a carga de treinamento está por volta de 10-20% do máximo do atleta. Dias de descanso também são comuns neste microciclo.

Rec .	Rec .	Ord.	Rec.
22%	22 %	34%	22 %

Figura 6. Exemplo de percentagem de carga de trabalho em cada microciclo do mesociclo de recuperação (Dantas, 2012, p. 60)

2.5.Estrutura de planificação de treino microciclos

Quanto aos **microciclos**, estes constituem a microestrutura dos sistemas de periodização, correspondendo ao conjunto das sessões de treino que formam o elo unificador do processo de preparação desportiva dos atletas a curto e médio prazo. É uma estrutura geralmente semanal, de forma a permitir encaixar facilmente na dinâmica do ritmo da semana de trabalho e estudo dos atletas. Organizam-se de acordo com as características das etapas e períodos do processo de treino, sendo estes os elementos mais variáveis da estrutura do treino. Combina unidades de treino de estímulo e de recuperação, criando as condições necessárias para a ocorrência do fenómeno da supercompensação e a melhoria do nível de condição física do desportista. (Dantas, 2012, p.55)

A estrutura do microciclo é definida pelo número e características das sessões de treino, pela magnitude da sua carga, e pela ordem em que são aplicadas as cargas. De acordo com a bibliografia analisada, parece existir neste aspeto em particular alguma semelhança nos vários tipos de microciclo dos modelos de periodização clássica e contemporânea, com objetivos semelhantes:

2.5.1. Microciclo de ajuste

É o microciclo específico à fase preparatória do treino e que visa preparar o organismo para os microciclos com cargas mais elevadas (também se pode denominar "microciclo de incorporação" ou "microciclo de desenvolvimento")

Na Figura oito abaixo pode-se observar que o microciclo de ajuste é composto por 7 dias que estão subdivididas em fases que são a Fase do estímulo com duração de 3 dias, Fase da recuperação que tem duração de 1 Dia, Fase de Estímulo com duração de 2 dias, e a fase de

Recuperação com duração de 1 dia. Características de Microciclo: Carga total de trabalho de nível médio, com diminuição da intensidade: Grau de dificuldade técnica média.

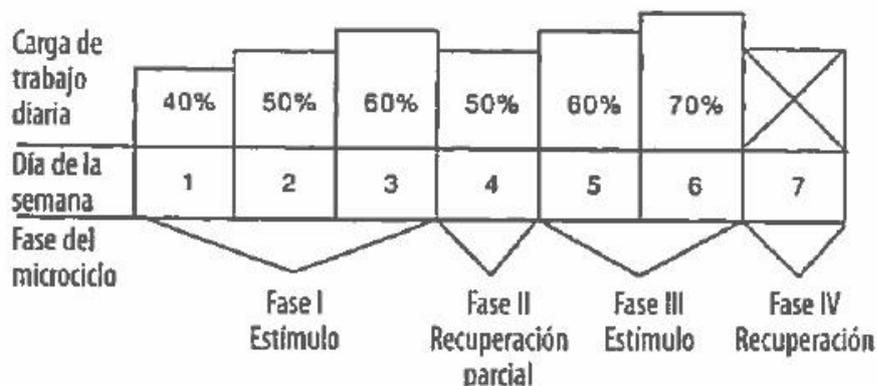


Figura 7: Exemplo de distribuição de cargas no microciclo de ajuste (Dantas 2012, p. 56)

2.5.2. Microciclo de carga

Tem como objetivo melhorar a capacidade de rendimento do atleta, tendo uma magnitude de carga média, sendo utilizados geralmente entre os microciclos de ajuste e de choque (também se pode denominar "microciclo ordinário");

Na figura nove abaixo podemos observar distribuição de cargas no microciclo de carga com duração de 1 semana e apresenta duas fases a fase de estímulo com duração de 3 dias e a fase de recuperação com duração de 4 dias

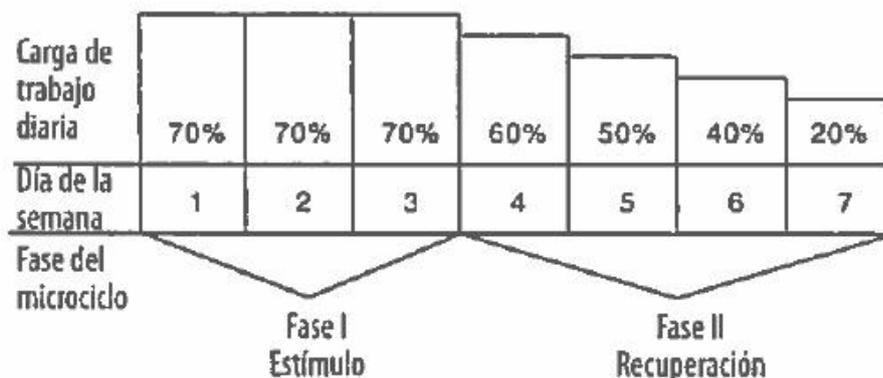


Figura 8: Exemplo de distribuição de cargas no microciclo de carga (Dantas 2012, p. 56)

2.5.3. Microciclos de choque

São microciclos com aplicação de cargas muito fortes, com o objetivo de estimular as adaptações do organismo nas diversas capacidades físicas requeridas; na figura abaixo vemos que a duração do microciclo de choque é de 1 semana com divisão de fase de estímulo com 3 dias e recuperação 4 dias, **característica:** Carga total de trabalho de nível alto e extremo. A magnitude da carga de treino se ajusta aos limites extremos.

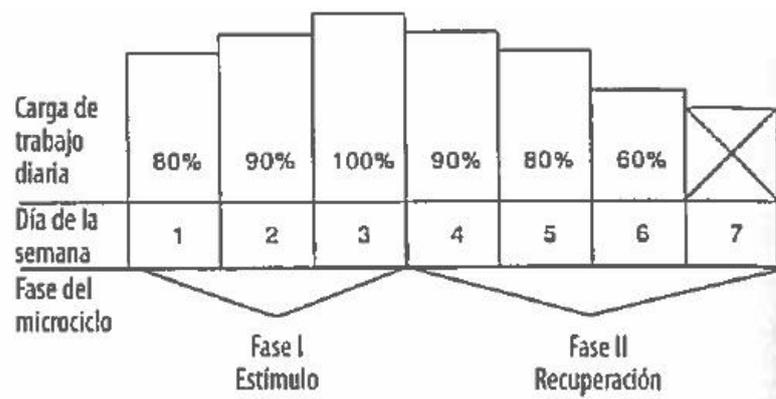


Figura: 9 Exemplo de distribuição de cargas no microciclo de choque para o período competitivo (Dantas 2012, p. 56)

2.5.4. Microciclos de Recuperação

Têm como objetivo a recuperação do atleta, de forma a favorecer a regeneração e prevenir sobretreino. São aplicados após os microciclos de choque e microciclos de competição;

Características: Carga total de trabalho de nível Baixo. Volume e intensidade de treino baixos, uso de meios variados de recuperação.

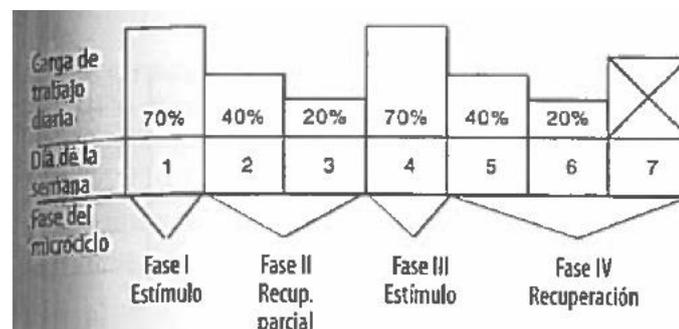


Figura 10: Exemplo de distribuição de cargas no microciclo de recuperação (Dantas 2012, p. 57)

2.5.5. Microciclos de Ativação

Estes microciclos têm uma dinâmica de cargas muito específica, que têm como objetivo afinar a preparação do atleta de modo a poder competir nas melhores condições. No planeamento, encontram-se imediatamente antes dos microciclos de competição (também se pode denominar "microciclo pré-competitivo" ou "microciclo estabilizador").

Cuja as Suas características Carga total de trabalho de nível baixo a médio. Baixo volume e intensidade de treino elevada, modelação das ações competitivas

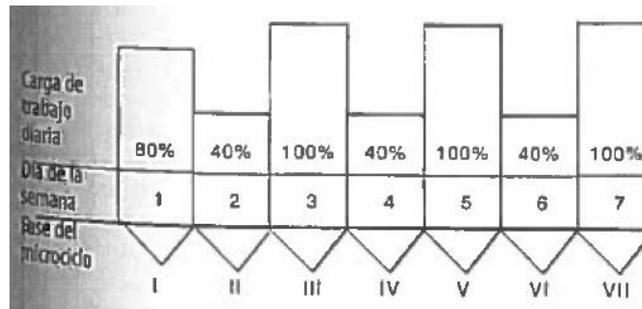


Figura: 11. Exemplo de distribuição de cargas no microciclo de ativação para uma prova longa (Dantas 2012, p. 57)

2.5.6. Microciclos de Competição

São aqueles que integram a competição objetivo, onde a magnitude das cargas tem uma relação muito próxima com a recuperação, permitindo assim que seja potenciada a supercompensação para que o atleta esteja nas suas máximas capacidades físicas. Este microciclo não apresenta uma estrutura definida, pois é muito específico de acordo com a competição, devendo apenas ser levado em conta que todas as ações devem procurar que o atleta seja o mais eficaz possível no dia da competição (Dantas, 2012).

Apesar de existirem outros autores com designações distintas para os microciclos, estes refletem de forma muito semelhante os mesmos objetivos gerais. Portanto, ao definir-se a estrutura de um microciclo, primeiro tem de se saber a disponibilidade do atleta para treinar, as necessidades do atleta e a fase de preparação em que este se encontra, de forma a conseguir programar as cargas de treino para permitir que o atleta ao realizar os exercícios propostos consiga melhorar o seu rendimento como esperado.

2.6.Unidade de treino

É o elemento de ligação de todo o sistema de preparação do atleta. Através de aplicação efetiva dos exercícios propostos nesta, o atleta irá desenvolver diversas adaptações fisiológicas, dependentes da capacidade de resposta do seu organismo à magnitude das cargas. Raposo (2019)

O treinador, ao planear uma sessão de treino, deve ter em conta qual o objetivo pretendido para cada fase do processo de treino. E é, através dos exercícios propostos em cada unidade de treino, e tendo em conta as necessidades de estímulo-recuperação, que o atleta irá progredindo e assimilando o efeito das cargas de treino, de forma a melhorar progressivamente as suas capacidades físicas e volitivas.

Raposo (2019), refere três tipos de sessões/unidades de treino: Sessões de desenvolvimento; Sessões de manutenção; Sessões de recuperação.

As sessões de desenvolvimento têm uma expressão qualitativa grande quanto à carga, provocando profundas modificações estruturais e funcionais a nível celular, sistémico e orgânico (Zhelyazkov, 2001, em Raposo, 2019). Estas sessões de desenvolvimento podem dividir-se em tipo I e tipo II. Enquanto as de tipo I dão principal atenção ao trabalho qualitativo tendo em conta a intensidade elevada das cargas de treino, as de tipo II apesar de manterem intensidades altas, mas abaixo das de tipo I, potenciam outro tipo de trabalho específico, como o da técnica e da tática.

As sessões de manutenção caracterizam-se por terem cargas médias, aplicadas em fases específicas da época, onde se pretende que o atleta não entre em destreino. Após realização deste tipo de sessões, o atleta demora entre 12 a 24 horas a recuperar (Raposo, 2019).

As sessões de recuperação têm uma função muito importante na aceleração e recuperação dos índices físicos do atleta após a realização de sessões de treino de desenvolvimento com cargas elevadas ou após as competições. Os exercícios recomendados para estas sessões são de cargas leves, como treino aeróbios contínuos, recursos a outras modalidades desportivas, podendo ainda estar associados a outros meios de recuperação, como a nutrição ou a fisioterapia (Raposo, 2019).

2.7. Estrutura de Planificação do Treino Desportivo em Iniciados

Segundo Moreno Citado por Pinho (2007, p 8), "a estrutura do plano de treino numa equipa de formação deve ser diferente do que o planeamento de uma equipa sênior, já que este deve ser feito para várias épocas, não devendo o calendário das competições ser determinado, já que a competição é uma continuação de treino. Nesta conformidade, o plano não deve ter como objetivo atingir um grande rendimento num determinado momento, mas permitir um processo correto de desenvolvimento do atleta".

O mesmo autor salienta que o planeamento do processo de treino de jovens deve perspetivar a longo prazo, pois os jovens atletas não conseguem alcançar o rendimento máximo em pouco tempo, como tal, o período de aprendizagem tem que ser obrigatoriamente mais alargado, e nesse planeamento deve se olhar como objectivo atingir um elevado rendimento num determinado momento, mas permitir o desenvolvimento correto/ adequado do atleta.

Marques (1993), a preparação desportiva de crianças e jovens a capacidade preventiva não deve ser orientado apenas pelos princípios de rendimento. Enquanto na alta competição a periodização visa uma gestão precisa e optimizada da capacidade de rendimento, do modo a que está surja no momento e condição desejada, na formação esta preocupação não está

presente, no alto rendimento a periodização é baseada no quadro competitivo, de modo a que o atleta ou equipa atinge o pico de forma em determinado momento.

Segundo Hahn (1988), o mesmo não deverá acontecer com o desporto dos mais jovens em que a periodização do treino deve orientar-se mais segundo as necessidades escolares e formação.

Na perspectiva de Dantas (2011), o modelo de periodização clássico de Matveev caracteriza-se por um plano plurianual de treino em crianças, chamado de plano de expectativa, que subdivide-se:

- Plano de expectativa individualizado: que acompanha o atleta por toda a sua vida, antes, durante e após a fase de performance, tem como objectivo desenvolver as potencialidades dos talentos desportivos de um país.
- Plano de expectativa desportivo: centra-se na organização do treino de uma modalidade desportiva específica, o mesmo determina os objectivos a serem alcançados por um grupo específico de atletas criado a partir do plano Individualizado.

Matvéiev citado por Cruz (2015), "refere que os treinos desportivos tomam parte a preparação física, técnica, táctica, moral, volitiva e teórica, e o conceito de nível de treino está relacionado com as alterações biológicas de adaptação funcional e morfológica, que se verifica no organismo do atleta por efeito da influência do treino e o consequente aumento da sua capacidade de trabalho, podendo ser o nível de treino especial (adaptação do organismo do atleta ao desporto em causa) e geral (adaptação aos mais variados tipos de actividade motora)".

Deste modo Gomes (2002), afirma que os níveis de treino são um conceito mais amplo e que abarca todos os elementos necessários para predispor o atleta no sentido de obter os resultados desportivos almejados. Neste sentido, o mesmo autor afirma que a preparação especial tem a sua base criada na preparação física geral, fundamentando-se no facto desta assegurar o desenvolvimento múltiplo da força, velocidade, resistência, flexibilidade e agilidade, que são necessárias como premissas e condições de aperfeiçoamento de um determinado desporto

Para Barbanti e Tricoli (2004), "a formação generalizada, além de contribuir para o desenvolvimento dos conteúdos específicos de um determinado desporto, favorece outras habilidades, sobretudo as chamadas fundamentais que desenvolvem a coordenação motora

geral”. Além da concordância com as citações acima, há o alerta para a necessidade de um trabalho planejado e direcionado nessa fase. Com base na literatura fica visível a importância da pluralidade nas atividades, pois acredita-se que a construção sólida nesse momento é fundamental para futuras prevenções esportivas mais complexas.

No entanto Ramos & Alves (2016), afirmam que a possibilidade de atletas jovens atingirem a forma desportiva estaria limitada a uma a duas vezes por ano, no entanto as competições importantes deveriam situar-se no final de cada macrociclo com duração entre 4 a 8 semanas, e no entanto, no final de cada macrociclo deverá existir um período de recuperação e reestruturação da capacidade funcional, desgastada por um tempo longo de treino, indispensável para a reconstrução de novo ciclo de construção de forma desportiva.

Farto (2002), diz que em cada ciclo que termina com uma competição de elevada importância podem ser considerados três períodos principais:

- **Período preparatório:** que corresponde ao tempo necessário para a aquisição de forma desportiva e nesta fase as competições em caso de exigência têm carácter preparatória e são parte integrada da preparação, permitem avaliar a capacidade dos atletas competirem em carga, e normalmente são consideradas duas fases: Preparatória geral e Preparatória específica
- **Período competitivo:** que está limitado pela possibilidade de manter a forma desportiva e esta condicionado pelo calendário, normalmente contém um período de preparação directa para a competição designada como taper, que permite ao organismo a recuperação completa para abortar a competição de maior importância sem fadiga.
- **Período transitório:** que corresponde a inevitável perda temporária da forma desportiva para a renovação de um novo período de construção

Normalmente a periodização de treino em crianças tem duração de 52 semanas por ano distribuídos por ciclos competitivos, podendo variar entre 1 a 5, cada um deles terminando numa competição importante, e na planificação do treino em crianças deve-se observar as estruturas cíclicas: Macro, meso e microciclo.

Sobre periodização com crianças, pode-se dizer que os objetivos principais do treinamento seja a promover o desenvolvimento global, proporcionar acesso e estimular outras práticas esportivas, permitir gradual aumento do desempenho sem desrespeito as suas fases evolutivas, como também, a criar bases universais necessárias para o desempenho esportivo. Para obter sucesso no processo acima, a organização dos treinos deve ocorrer de forma progressiva, em

longo prazo, em pequenas etapas e em determinada quantidade de tempo. Levam em consideração as habilidades e objetivos que se deseja alcançar na modalidade escolhida, sendo desenvolvida desde o nível iniciante (BOMPA, 2002). Contudo, percebe-se que as opiniões dos estudiosos acerca desse assunto são bem heterogêneas, fato esse, que obriga os profissionais que trabalham com treinamento na infância estarem sempre na busca de mais conhecimento.

2.8. Periodização de Treino no Futebol

O conceito de periodização começou a ser utilizado no domínio dos desportos individuais, sensivelmente a partir da segunda metade da década de cinquenta, pelo soviético Lev P Matvéiev (Castelo, 2019; Castelo & Matos, 2013; Garganta, 1991, 1993; Raposo, 2017). De acordo com Castelo (2019) e o dicionário de língua portuguesa, pode afirmar-se que, no âmbito desportivo, periodizar, em sentido restrito, respeita ao ato de dividir cronológica e metodologicamente o tempo de treino em períodos, cuja extensão é variável.

Assim, atendendo à natureza do futebol, afigura-se pertinente que o conceito de periodização do treino seja perspectivado de acordo com uma heterarquia sistémica, que é influenciada pelas circunstâncias competitivas, pelo conceito de planificação – que, de acordo com Garganta (1991), Connolly e White (2017) e Castelo (2019), representa o ato de descrever e organizar antecipadamente as condições de treino, definir os objetivos a atingir e selecionar os meios e métodos operacionais a aplicar – e pelo conceito de programação – que, segundo os mesmos autores, significa a projeção, conceção e coordenação dos conteúdos temáticos.

Não obstante, constata-se que as preocupações com a definição de períodos de treino começaram por altura dos Jogos Olímpicos da Antiguidade. De facto, na antiga Grécia já existiam formas e modelos de organizar os conteúdos do treino, com o objetivo de melhorar o rendimento dos atletas, focando-se essencialmente na vertente física (Barbanti, 1997; Castelo, 1996; Bompa, 2002; Raposo, 2017).

Segundo Garganta (1991), estas primeiras conceções de periodização, com origem no início do século vinte e que se prolongaram até meados dos anos sessenta, dizem respeito, fundamentalmente, aos aspetos relacionados com a dinâmica das cargas de treino e com a consequente adaptação do organismo a essas cargas, de acordo com os períodos da época desportiva, vinculando a periodização com o fator físico do rendimento. Neste período destaca-se o modelo do soviético L. P. Matvéiev que foi idealizado a partir da distribuição de cargas físico-atléticas, tomando como referência as fases da Síndrome Geral de Adaptação

(SGA)68 de Hans Selye (Bompa, 1999; Castelo & Matos, 2013; Garganta, 1993; Raposo, 2017; Santos et al., 2011).

3. METODOLOGIA

Neste capítulo, apresenta-se os métodos usados para a elaboração deste trabalho, com o Objetivo de responder à questão de partida da pesquisa.

3.1. Tipo e delineamento da pesquisa

Para a elaboração deste trabalho foi feita uma pesquisa do tipo qualitativo, e quanto ao delineamento é um estudo descritivo baseado na revisão de literatura na observação participativa e não participativa a sessões de treinos na Associação Académica de Maputo. No estudo de campo adquiriu-se os dados necessários em relação ao problema que se deseja descobrir os fatores que estão por detrás da pouca qualidade na estrutura e planificação de treino da Associação Académica de Maputo, com o objetivo de perceber as possíveis respostas. Esses dados foram coletados com base em questionários entregues aos treinadores e uma observação

3.2. População e amostra

População é uma coleção de objetos ou informação, que apresentam pelo menos uma característica em comum, cujo comportamento interessa analisar. Para esse estudo foi escolhida a parte representativa dentro do universo de 10 treinadores na Associação Académica de Maputo na modalidade do futebol.

3.3. Amostra e critérios de seleção

No processo de recolha de dados, foram entregues 10 questionários para os treinadores dos quais 7 de iniciados e 3 de infantis. Cujo os critérios de seleção foram os anos de pratica como treinador na modalidade e na categoria de iniciados, nível académico e formação da FIFA.

Os dados fornecidos por esses representantes, são tidos como base deste trabalho, pelo facto de permitirem melhor análise da estrutura e planificação de treino na Associação Académica de Maputo na formação dos atletas para o desenvolvimento do desporto nacional

3.4. Instrumentos e procedimentos de recolha de dados

Para esse estudo foi usado como técnica de recolha de dados a pesquisa bibliográfica com vista a colher os dados na literatura sobre a estrutura e planificação de treino na categoria iniciados onde adquiriu-se as informações úteis e recomendáveis na formação dos atletas em futebol, na mesma sequência foi feita as observações participativas e não participativas em dois escalões de formação (infantis e iniciados), questionário elaborado pelo pesquisador, pelo

facto desta permitir uma interação direta com pessoas abalizadas na matéria (treinadores), com o objectivo de coletar os dados que interessam o estudo em causa e foi feita a recolha dos dados sobre a verificação da estrutura e planificação de treino na Associação Académica de Maputo

Durante o estudo, observaram-se como eram aplicadas as técnicas aprendidas durante 4 meses, com o objectivo de obter dados, registar os procedimentos técnicos na implementação e elaboração da estrutura de treino em crianças.

3.5. Métodos, técnicas e instrumentos utilizados

Para a análise de dados recorreu-se ao método teórico. Nesta fase foi feita a interpretação dos dados a partir da análise dos fundamentos teóricos relacionados com a metodologia do treino nas camadas de formação. Na mesma sequência foi feita a identificação da estrutura de treino . E para uma boa discussão dos dados foi feita as observações de treinos em dois escalões (infantis e iniciados) de formação em futebol na Associação Académica de Maputo, face as recomendações da literatura, e com os dados que foram colectados através das entrevistas e observações foi estabelecido a relação entre esses dados através da interpretação e análise dos mesmos.

3.6. Método de análise e síntese

Este método baseou-se na revisão de literatura, análise e síntese da informação colectada conjugada com a pesquisa bibliográfica em torno do tema estudado na busca de responder conceitos como: os fundamentos teórico-metodológicos que sustentam à estrutura do plano de treino, a estrutura da planificação de treino de futebol nas crianças em Adolescentes dos 14 a 15 anos e a situação actual na estruturação de treino de futebol nas crianças de 14/15 anos na associação académica Maputo. Com o histórico lógico e para a determinação da informação em método matemático percentual.

Para a recopilação de dados sobre as variáveis investigadas:

Pesquisa e entrevistas: utilizaram-se para a compilação de critérios e pontos de vistas sobre a maneira em que se concebeu na estruturação de treino de futebol Adolescentes dos 14 a 15 anos da associação académica de Maputo

A observação: empregado para obter informação sobre o desenvolvimento do processo estudado,

Análise de fontes bibliográficas e documentários: facilitou obter um critério valorativo entre o estado ideal, representado pelo normativo e o estado real, expresso nos acordos, análise e projeção de trabalhos efetuados.

Cálculo Percentual

Para todos os dados coletados utilizou-se este método para calcular os resultados obtidos no questionário e pelo guião de observação.

3.7. Área do Estudo

O estudo do campo referente ao presente trabalho foi realizado na Associação Académica de Maputo.

3.8. Caracterização Geral de Associação Académica de Maputo

A Associação Académica de Moçambique remonta ao meio da década de sessenta tendo oficialmente sido criada por Estatutos datados de 16/08/1968, dando origem a Associação Académica de Maputo, sua sucessora, em 13/12/1986. Pode afirmar-se em síntese, que associação Académica de Moçambique, ao longo de uma década da sua existência (1964-1984), antes da independência, a par das suas actividades e combates em diversas frentes pedagógica, cultural, social e político procurou promover a pratica do desporto entre os estudantes universitário, como meio de formação física e moral, contribuindo assim para a sua formação. Entretanto que a partir dessa data ate aos dias que decorrem, a Associação Académica de Maputo procura valorizar o legado desportivo, tendo por objetivo primordial garantir a promoção do nome da coletividade da Universidade Eduardo Mondlane de da Cidade de Maputo, com estrita observância da formação global e integral do estudante atleta como homem e cidadão.

A Associação Académica de Maputo, e uma pessoa colectiva de direito privado, sem fins lucrativos, cujo objectivo e o fomento e a pratica de actividades desportivas, dura por tempo indeterminado e tem sede em Maputo, regendo-se pelos presentes estatutos e respetivos regulamentos.

Tem como missão promover a formação global e integrada dos atletas da instituição, nas vertentes sociais, académico desportivo, através da prática de futebol e tem como o principal objectivo assegurar todo o percurso evolutivos dos jovens futebolistas desde a iniciação na modalidade, ate ao patamar profissional, por forma aqui este venha a constituir-se, no futuro, com uma maior atletas oriundos da formação..

4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Nesta página, será apresentado os principais resultados da pesquisa com base nos dados recolhidos, através do instrumento de questionário e um Guião de Observação

4.1. Em Relação a Revisão da Literatura

Os autores principais que foram revisados são: BOMPA,2002, PLATONOV,2004, PLATONOV 2008,FORTEZA , 2001. GARRETT, 2003. GOMES, 2009. FLECK, , 2006. FORTEZA , 2001. MATVEIEV, 1977. ZATSIORSKY, 1999. MARTIN 2001. TUBINO,2003, FACHINA, R. J. (2014), SILVA, R. R. (2011), cujas principais temáticas relacionam se com a Estrutura e planificação de treino, treino desportivo, periodização de treino desportivo.

Tabela 1: Caracterização da revisão da literatura

Bibliografias consultadas			Anterior de 2010		2011 a 2020	
TOTAL	35	100%	28	80%	7	20%

4.2. Em relação ao questionário

- a) Em relação a primeira questão que diz o seguinte: Como você classifica sua capacidade de avaliar e ajustar os programas de treino com base no progresso dos atletas? quatro Treinadores responderam excelente que corresponde a 40%, três trinadores responderam muito bom que corresponde a 30% e três responderam Bom que corresponde a 30%
- b) Na segunda questão que diz o seguinte quão eficaz você considera sua habilidade de equilibrar os diferentes aspetos do treino como técnica, tática, condicionamento físico e psicológico. Cinco Treinadores responderam Bom, que corresponde a 50%, e três responderam Muito Bom que corresponde a 30%, e dois treinadores responderam excelente que corresponde a 20%.
- c) Na terceira questão que e considera que cumpre com as horas de treino estabelecido em cada estrutura do plano de treino? Nesta questão seis dos treinadores responderam Bom que corresponde a 60%, e quatro treinadores responderam excelente que corresponde a 40%;
- d) Na quarta questão que diz: Como você classificaria sua capacidade de motivar e manter o interesse dos atletas iniciantes ao longo do programa de treino? Os treinadores foram Unanimes em responder Excelente que corresponde a 100%;

- e) Na quinta questão que diz que como você classificaria sua capacidade de motivar e manter o interesse dos atletas iniciantes ao longo do programa de treino? Seis treinadores responderam Excelente que corresponde a 60%. E dois treinadores responderam Muito bom que corresponde a 20%, e dois treinadores responderam Razoável que corresponde a 20%.
- f) Na sexta questão que diz o seguinte: Quão bem você avalia o seu plano de treino para cada Unidade de Treino? Todos treinadores foram unânimes em responder Excelente que corresponde a 100%,
- g) Na oitava questão que diz: Como você classifica sua capacidade de avaliar o progresso dos atletas e ajustar o plano de treino de acordo com sua evolução? Três Treinadores responderam Bom que corresponde a 30%, e os restantes sete Foram unânimes em responder Muito Bom que corresponde a 70%;

Tabela 2: Resultados em relação ao questionário

N	Excelente		Muito Bom		Bom		Razoável		Mau	
	Quantidade	%	Quantidade	%	Quantidade	%	Quantidade	%	Quantidade	%
1	4	40	3	30	3	30				
2	2	20	3	30	5	50				
3	4	40			6	60				
4	10	100								
5	6	60	2	20			2	20		
6	10	100								
7			7	70	3	30				

4.3. Em Relação ao guião de observação

- a) Em termos de avaliação baseando-se com o guião de observação se o treinador traz consigo um plano de treino para cada unidade de treino, segundo a observação do observador constatou que oito dos treinadores que corresponde a 80% do total da Amostra traz consigo um plano de treino e dois treinadores que corresponde a 20% não se fazem presente com o plano de treino.
- b) Em termos de avaliação baseando-se com o guião de observação se o treinador usa o plano de treino corretamente na parte inicial, principal e final segundo as observações no campo todos treinadores que corresponde a 100% cumprem com o plano de treino.
- c) Em termos de avaliação baseando-se com o guião de observação se o treinador apresenta os objetivos de cada secção de treino para os seus atletas Neste item de Acordo com a

observação em cada secção treino cinco treinadores que corresponde a 50% apresentam os objetivos de cada secção de treino. E os cinco restantes que correspondem a 50% não apresentam os seus objetivos aos atletas.

- d) Em termos de avaliação baseando-se com o guião de observação se o treinador faz o uso dos matérias de treino (Bola, mecos, cones, barreiras, etc) disponíveis para a realização de cada secção de treino neste item segundo a observação em campo todos os treinadores que correspondem a 100% observados trazem consigo os meios para ministrar a secção de treino.
- e) Em termos de avaliação baseando-se com o guião de observação se o treinador cumpre os tempos e momentos de A hidratação foi adequada? Neste item segundo a observação em campo 7 treinadores que corresponde a 70% cumprem com tempo de hidratação, e 3 treinadores que corresponde a 30% não cumprem com o tempo de hidratação

4.3.1. Resultados em relação ao Guião de observação

1. Se o treinador traz consigo um plano de treino para cada unidade de treino

SIM	NÃO
80%	20%

2. O treinador usa o plano de treino corretamente na parte inicial, principal e final

SIM	NÃO
100%	

3. Se o treinador apresenta os objetivos de cada secção de treino para os seus atletas

SIM	NÃO
50%	50%

4. Se o treinador faz o uso dos meios (Bola, mecos, cones, barreiras, etc) disponíveis para a realização de cada secção de treino

SIM	NÃO
100%	

5. Se o treinador cumpre os tempos e momentos de A hidratação foi adequada?

SIM	NÃO
70%	30%

5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

5.1. Em Relação ao Questionário Aplicado aos Treinadores

1. Referente a questão número um do inquérito relativo a Estrutura e Periodização do Treino desportivo quatro Treinadores responderam excelente que corresponde a 40%, três treinadores responderam muito bom que corresponde a 30% e três responderam Bom que corresponde a 30%. Depois de uma análise verificou-se que os treinadores responderam positivamente a primeira questão, o que podemos considerar que os treinadores têm conhecimento no controle de carga de acordo com a evolução do atleta, na sua pesquisa Lacome, et al. (2018), a avaliação de vários aspectos do treinamento deve ajudar a obter uma visão mais abrangente da relação dose/carga-resposta/efeito dos atletas no processo de treino. As razões para este interesse se dão na necessidade de individualizar o treino dentro das sessões coletivas, para melhorar o desempenho e reduzir o risco de lesões.
2. Para a questão número dois, Cinco Treinadores responderam Bom, que corresponde a 50%, e três responderam Muito Bom que corresponde a 30%, e dois treinadores responderam Excelente que corresponde a 20%. Nessa questão observou-se que os treinadores responderam positivamente e que também possuem um amplo conhecimento em equilibrar as diferentes componentes como técnica, tática, condicionamento físico e psicológico, Um grande avanço no modelo do treino desportivo está relacionado à compreensão de que as manifestações físicas, técnicas, táticas e psicológicas no jogo estão integralmente ligadas (LEITÃO, 2010). Atualmente, há discussões acerca de uma metodologia de treinamento baseada no desenvolvimento das capacidades de jogo (física, técnica, tática e psicológica) nos jogadores de forma integral.
Essa metodologia é caracterizada pela integração dos componentes físicos, técnicos, táticos e psicológicos, por meio de jogos, em uma única sessão de treinamento (BARROS, 2008). Desta forma, é possível transferir o ambiente de jogo para o treino, possibilitando a manifestação das capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas do jogador de forma indissociável e mobilizando a inteligência do jogador de forma contextualizada, respeitando assim o princípio da especificidade.
3. Quanto a questão número três, relacionada as horas de treino estabelecido em cada estrutura do plano de treino pode se observar que as respostas dadas pelos treinadores são positivas o que quer dizer que os treinadores cumprem de certa forma com o tempo de cada estrutura de treino. De acordo com BOMPA (2002) as cargas de treinamento devem

aumentar gradativamente com a idade e com a progressão dos treinamentos. A duração das sessões de treino pode aumentar do início até o fim da temporada, quando atingirem por volta de noventa minutos; os treinamentos devem ser variados para se evitar um desgaste psicológico e a fadiga prematura. O aumento progressivo da carga inclui um aumento do número e da repetição dos exercícios, porém é importante observar o tempo de descanso após o aumento das repetições. Outros aspectos relevante é o aumento da frequência de treinamento: o ideal é de duas a quatro sessões para cada jogo, pois assim haverá um desenvolvimento maior dos atletas durante os treinamentos do que nos jogos, isso no caso específico do futebol.

4. No que refere a questão número quatro que diz respeito a como você classificaria sua capacidade de motivar e manter o interesse dos atletas iniciantes ao longo do programa de treino? Pode se observar que os treinadores responderam na positiva, o que nos mostra que os treinadores tem a capacidade de motivar seus atletas durante a sessão de treino ou jogo. A motivação é caracterizada como a ação de pôr em movimento, é a persistência de mover-se em prol de um objetivo que implica a sua energia e orientação para um fim correspondente (Sesinando, 2021). O rendimento de atleta é afetado sobretudo pelas dimensões da motivação, intrínseca e extrínseca, como também pela autoestima, autoconfiança, ansiedade e agressividade (Sesinando, 2021). A motivação intrínseca diz respeito às razões que são internas à prática desportiva, pelo que não está relacionada com fontes externas, o que faz com que os indivíduos intrinsecamente motivados sintam satisfação somente pelo desporto em si (Violas, 2021). Por sua vez, a motivação extrínseca está altamente relacionada com as componentes exteriores ao desporto, tais como a aquisição de gratificações – que podem ser, inclusive, monetárias – e de estatuto (Violas, 2021). Assim, aqueles que estão motivados para o desporto de forma extrínseca, ambicionam adquirir recompensas, como por exemplo, a obtenção de reconhecimento social e a exibição das competências desenvolvidas (Violas, 2021).
5. Relativamente a questão 5, que aborda Quão bem você avalia os microciclos usados no clube, baseando-se na alternância entre esforço-recuperação, de forma que o atleta evite estar permanentemente em estado de cansaço crônico seis treinadores responderam Excelente que corresponde a 60%. E dois treinadores responderam muito bom que corresponde a 20%, e dois treinadores responderam razoável que corresponde a 20%. Na sua maioria os treinadores responderam na positiva o que quer dizer que fazem uma boa avaliação do sei microciclo baseando-se na alternância entre esforço-recuperação,

microciclos, estes constituem a microestrutura dos sistemas de periodização, correspondendo ao conjunto das sessões de treino que formam o elo unificador do processo de preparação desportiva dos atletas a curto e médio prazo. (Dantas, 2012)

É uma estrutura geralmente semanal, de forma a permitir encaixar facilmente na dinâmica do ritmo da semana de trabalho e estudo dos atletas. Organizam-se de acordo com as características das etapas e períodos do processo de treino, sendo estes os elementos mais variáveis da estrutura do treino. Combina unidades de treino de estímulo e de recuperação, criando as condições necessárias para a ocorrência do fenómeno da supercompensação e a melhoria do nível de condição física do desportista. (Dantas, 2012)

A estrutura do microciclo é definida pelo número e características das sessões de treino, pela magnitude da sua carga, e pela ordem em que são aplicadas as cargas. De acordo com a bibliografia analisada, parece existir neste aspeto em particular alguma semelhança nos vários tipos de microciclo dos modelos de periodização clássica e contemporânea, com objetivos semelhantes (Dantas, 2012)

6. A respeito da questão número 6. Que diz respeito a quão bem você avalia o seu plano de treino para cada Unidade de Treino? Todos treinadores foram unânimes em responder excelente que corresponde a 100%, de forma clara os treinadores quanto a unidade de treino ou secção de treino avaliam de forma positiva pois todos responderam de forma unânime, unidade de treino, que é o elemento de ligação de todo o sistema de preparação do atleta. Através de aplicação efetiva dos exercícios propostos nesta, o atleta irá desenvolver diversas adaptações fisiológicas, dependentes da capacidade de resposta do seu organismo à magnitude das cargas. Raposo (2019)

O treinador, ao planear uma sessão de treino, deve ter em conta qual o objetivo pretendido para cada fase do processo de treino. E é, através dos exercícios propostos em cada unidade de treino, e tendo em conta as necessidades de estímulo-recuperação, que o atleta irá progredindo e assimilando o efeito das cargas de treino, de forma a melhorar progressivamente as suas capacidades físicas e volitivas.

Raposo (2019), refere três tipos de sessões/unidades de treino: Sessões de desenvolvimento; Sessões de manutenção; Sessões de recuperação.

7. Para a questão sete: referente capacidade de avaliar o progresso dos atletas e ajustar o plano de treino de acordo com sua evolução? Teve como resultado, três treinadores responderam Bom que corresponde a 30%, e os restantes sete Foram unânimes em responder Muito Bom que corresponde a 70%; Portanto, ao se planejar o treino sob uma ótica da periodização, o treinador deve ter em mente que aquela sessão não pode ser concebida ao acaso, uma estrutura e estudada e planejada, levando em consideração o estado atual do atleta, o calendário competitivo e os objetivos e metas traçados anteriormente, bem como as modificações fisiológicas e ou da composição corporal planejadas. Para conseqüentemente ajustar o plano de treino aos níveis dos jogadores.

5.2. Em relação ao Guião de observação

1. Em relação ao primeiro se o treinador traz consigo um plano de treino para cada unidade de treino, segundo a observação do observador constatou que oito dos treinadores que corresponde a 80% do total da Amostra traz consigo um plano de treino e dois treinadores que corresponde a 20% não se fazem presente com o plano de treino. Podemos verificar que os treinadores da Académica em sua maioria sempre se fazem presente consigo a cada unidade de treino um plano de forma a facilitar seu trabalho em campo.
2. Em relação ao segundo item observa que O treinador cumpre com as partes de um treino como: parte inicial, principal e final segundo as observações no campo todos treinadores que corresponde a 100% cumprem com o plano de treino. Pode observar que sim os treinadores cumprem com as partes do plano, pois cada parte se torna fundamental no treino como diz o (GOMMES, 2009). A sessão de treino pode ser tratada como unidade de tempo didático independente, com objetivos e tarefas operacionais bem definidas com diferentes objetivos operacionais. Se a intenção é realizar um trabalho eficaz, a sessão de treino deve estar constituída como um todo funcional junto a cada uma de suas partes. Seus métodos e conteúdos não devem ser programados aleatoriamente, e, sim, devem estar interligados com o objetivo de resolver a deficiência apresentada pelo atleta ou pela equipe, em cada treino, é comum destacarem-se três partes devidamente interligadas: inicial, principal e final. A divisão da sessão em três partes está condicionada pelas particularidades do estado funcional do atleta
3. No terceiro item observado onde dizia se o treinador apresenta os objetivos de cada secção de treino para os seus atletas neste item de Acordo com a observação em campo de treino

cinco treinadores que corresponde a 50% apresentam os objetivos de cada secção de treino. E os cinco restantes que correspondem a 50% não apresentam os seus objetivos aos atletas. Fazendo uma análise sobre esse item podemos observar que na sua metade dos treinadores avaliados apresentam os objectivos de cada secção de treino, e os restantes não, a apresentação dos objetivos da secção de treino é importante pois deixa a par dos atletas o que iram fazer durante o treino e isso ajuda a preparar o mesmo psicologicamente para a atividade, a não apresentação do objetivo pode de certa forma criar duvidas o mesmo atleta porque não terá um preparo psicológico para a atividade.

4. Em relação ao quarto item observado se o treinador faz o uso dos meios (Bola, mecos, cones, barreiras, etc) disponíveis para a realização de cada secção de treino neste item segundo a observação em campo todos os treinadores que correspondem a 100% observados trazem consigo os meios para ministrar a secção de treino. Pode se observar que sim os treinadores fazem o bom uso dos materiais de treino pois são determinantes na boa qualidade do treino. Os meios de treino influenciam direta e/ou indiretamente o aperfeiçoamento para alcançar o alto desempenho desportivo, constituindo a base do processo pedagógico da preparação (PLATONOV, 2008). Podem ser consideradas um sistema estável de ações repetidas, com interligações necessárias para a solução de tarefas previstas, e obrigatoriamente estão ligados aos métodos da preparação desportiva (GOMES, 2009). Já os métodos da preparação desportiva compreendem a forma como os treinadores e atletas utilizam as ferramentas no treino, visando alcançar a assimilação dos conhecimentos, habilidades e hábitos. São procedimentos planejados na transmissão e estruturação de conteúdos de treino (MARTIN; CARL; LEHNERTZ, 2008), ou seja, é como se utiliza o meio no processo de obtenção do objetivo da preparação. Sucintamente, o meio representa o exercício, e o método, o modo de sua utilização (DE LA ROSA, 2006).
5. No ultimo item observado que era se o treinador cumpre os tempos e momentos de A hidratação foi adequada? Neste item segundo a observação em campo sete treinadores que corresponde a 70% cumprem com tempo de hidratação, e três treinadores que corresponde a 30% não cumprem com o tempo de hidratação, pode observar varias pausas para hidratação durante o treino e isso é bom como diz (GUERRA, 2004) Uma questão relevante para o atleta é a hidratação, e deve ser considerada antes, durante e depois do

exercício (MONTEIRO, GUERRA E BARROS, 2003), já que a desidratação pode trazer consequências desagradáveis para esse indivíduo (GUERRA, 2004).

O estado normal de hidratação, ou desidratado, representa a quantidade de água do nosso organismo (JUNIOR, 2004). Uma hidratação apropriada durante a atividade física de caráter recreativo ou competitivo pode garantir que o desempenho esperado seja atingido e que problemas de saúde sejam evitados. Os procedimentos para assegurá-la requerem conhecimento de fator que influenciam quando e o quanto beber de água. As recomendações dependem do tipo de atividade e de fator individuais, como condicionamento físico, idade, modalidade praticada, estresse ambiental, entre outros (HERNANDEZ E NAHAS, 2009)

A estrutura de plano do treino desportivo é um processo científico e sistemático do planejar da temporada dividindo-a em diversas fases de forma que o treinador possa planificar o treino, determinando assim quando ele quer que o atleta atinja o pico da sua forma e aprendizagem. No entanto

A estrutura de plano do treino ao longo da temporada pode possibilitar aos futuros atletas alcançar um bom estado de performance em durante a época, e este estado de deve envolver os aspectos físicos, psíquicos, técnicos e táticos. Segundo Ramos & Alves (2004), para a concretização da estrutura de plano é necessário fazer a execução e avaliação e em qualquer atividade existem elementos que resultam daquilo que se pensou e organizou e existe o acaso, portanto, a ocorrência de fatores inesperados que nos conduzem a decisões que não teríamos previsto vir a tomar. E este plano corresponde à definição de objectivos intermédios previamente estabelecidos através da sequência (estabelecer uma ordem temporal lógica e comprovadamente eficaz), temporização (atribuição da duração adequada a cada fase prevista) e seleção dos meios de intervenção.

O treinador deve ter em conta as três estruturas de treino desportivo: microciclo, mesociclo e macrociclo, e em cada estrutura de treino desportivo, definem-se os processos de intervenção que melhor cumprem os objectivos, levando em conta o seu grau de especificidade e o equilíbrio requerido entre preparação geral e preparação especial/específica, portanto para que os objetivos de curto, médio e longo prazo sejam alcançados, deve ser realizado um plano que leve em consideração a estrutura, de execução, controle e avaliação do treino dos atletas. Fachina (2014), defende que a estrutura de plano de um treino desportivo é a forma concentrada da preparação formação dos atletas e a organização do treino deve ser feita através dos períodos e

etapas, devendo estas ser divididas em três estruturas: Microciclo, Mesociclo e Macrocycle.

A unidade de treino é a estrutura básica de treino em um sistema de preparação e aprendizagem desportiva, e também pode ser vista como o elemento integral de partida da estrutura de ensino e aprendizagem do atleta. A unidade de treino pode ser classificada dependendo dos tipos de tarefas, das formas de organização, da magnitude da carga de treino e da orientação dos conteúdos (Cardoso, 2010). A unidade de treino depende largamente da organização e do desenvolvimento dos meios necessários a fim de atingir os objectivos definidos, tendo em conta as características do momento de preparação e/ou do ensino-aprendizagem em que se está e as particularidades individuais dos atleta

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

1. A partir da discussão apresentada, acerca a estrutura e planificação de treino da associação académica de Maputo, esperamos ter contribuído para que mais pesquisadores busquem aprofundar seus estudos nesta temática. Considero que o ensino do futebol para essa faixa etária deve proporcionar uma vivência lúdica e prazerosa dos elementos técnicos desse Desporto. Nesse sentido o ensino do futebol com Adolescentes, pode ser pensado como um processo de treinamento em longo prazo o que poderá proporcionar aos alunos obter o máximo desempenho desportivo no tempo ideal (Bohme, 2000).
2. Contudo, longe de uma especialização precoce, desporto deve permitir à um iniciante a obtenção de uma boa cultura motora. Proporcionando ao jovem uma aprendizagem motora adequada, estar-se-á tornando a prática desportiva ampliada a todos.
3. Portanto, os profissionais que trabalhavam com essa faixa etária devem buscar conhecimentos acerca da teoria do treinamento e das fases sensíveis para o trabalho das capacidades motoras básicas; (força, velocidade e resistência) e as capacidades coordenativas.
4. A estrutura de plano de treino de associação académica de Futebol Maputo, é feita baseando todos os pressupostos necessários no ensino das novas práticas e técnicas aos atletas baseando-se nos ciclos que são revestidos por sessão de treino de forma a desenvolver os processos motores e psíquicos essenciais para a assimilares as técnicas necessárias na pratica de futebol. Atendendo as considerações atuais da dinâmica competitiva nacional do desporto pode se verificar que a periodização do treino desportivo da Associação académica de Maputo, e baseada no modelo do cientista Russo L. Matveiev passou a ser a forma efetiva de estruturação do desporto juvenil e de menores aonde os objetivos e alto rendimento tem um caráter de perspectiva.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. BOMPA, O. *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. 4. ed. São Paulo, 2002.
2. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2012). *Periodização - Teoria e Metodologia do treinamento*. Phorte Editora, São Paulo
3. BRAZ, T. V.; Spigolon, L.P.; Borin J. P. *Caracterização dos meios e métodos de influência prática no treinamento em futebolistas profissionais*. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 2, 2012, p. 495-511.
4. DANTAS, E. *Adequabilidade dos Principais Modelos de Periodização do Treinamento Esportivo*. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 33, n. 2, abr./jun, 2011, p. 483-494.
5. Dantas, E. H. M. (2012). *La Práctica de la Preparación Física*. Editorial PaidoTribó, Barcelona
6. DE LA ROSA, AF *Direções de treinamento : novas concepções metodológicas*. São Paulo: Forte, 2006.
7. FACHINA, R. J. (2014), *Modelo de Organização do Treinamento para Competições de Curta Duração para jovens atletas de basquetebol*. Campinas
8. FLECK, Steven J; KRAEMER, William J. *Fundamentos do treinamento de força muscular*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
9. FORTEZA DE LA ROSA, C.A. *Treinamento desportivo: carga, estrutura e planejamento*. São Paulo: Phorte Editora, 2001.
10. FORTEZA DE LA ROSA, C.A. *Treinamento desportivo: carga, estrutura e planejamento*. São Paulo: Phorte Editora, 2001.
11. GARRETT, William E; KIRKENDALL, Donald T.. *A ciência do exercício e dos esportes*. Porto Alegre: ARTMED, 2003.
12. GOMES, A. C. *Treinamento desportivo Estruturação e Periodização*. 2ª Edição São Paulo SAC 0800 703-3444 Impresso no Brasil, 2009
13. GOMES, AC; SOUZA, J. *Futebol : treinamento esportivo de alto rendimento*. São Paulo: Artmed, 2008.
14. GOMES, ANTONIO CARLOS. *Treinamento desportivo estruturação e periodização*– 2.ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2009
15. GOMES, Antonio Carlos. *Treinamento desportivo: estruturação e periodização*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

16. GOMES, C. (2002), *Treinamento desportivo: estruturação e periodização*. Porto Alegre.
17. GUERRA, Isabela. Importância da alimentação e da hidratação do atleta. *Revista Mineira de Educação Física*, v. 12, n. 2, p. 159-173. 2004.
18. Issurin, V. (2008). *Block Periodization - Breakthrough in Sports Training*. UAC - Ultimate Athlete Concepts, Israel
19. JUNIOR, Antonio Hebert Lancha. *Nutrição e Metabolismo aplicados à Atividade Motora*. São Paulo: Atheneu, 2004.
20. MARQUES, A. *A periodizacao do treino em crianças e jovens: resultados de um estudo nos centros experimentais de treino*, *A Ciencia do Desporto*, 1993, Porto: FCDEF-UP, PP. 243-258.
21. MARTIN, D.; CARL, K.; LEHHERTZ, K. *Manual de teoria do treinamento esportivo* São Paulo: Phorte Editora, 2008.
22. MARTIN, Dietrich; CARL, Klaus; LEHNERTZ, Klaus. *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
23. Matvéiev, L. P. (1990). *O Processo do Treino Desportivo*. Livros Horizonte, Lisboa
24. MATVEIEV, Lev P. *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid: Instituto Nacional de Educacion Fisica, 1977.
25. MONTEIRO, Cristiano Ralo; GUERRA, Isabela; BARROS, Turíbio Leite. *Hidratação no futebol: uma revisão*. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 9, n. 4, p. 238-242, julh/ago. 2003
26. PINHO, L. D. *O controlo das estruturas de treino: construção de uma aplicação informática em EXCEL para descrever, analisar e monitorizar a dinâmica das estruturas de treino de jovens basquetebolistas*. Monografia para obtenção do grau de licenciatura-. Faculdade de Desporto. Universidade do porto. 2007
27. PLATONOV, V. N. *Teoria geral do treinamento desportivo olímpico*. Porto Alegre: Artmed, 2004.
28. PLATONOV, V. N. *Tratado geral de treinamento desportivo*. São Paulo: Phorte, 2008.
29. PLATONOV, VN *Tratado geral de treinamento esportivo* São Paulo: Phorte 2008
30. Raposo, A. V. (2019). *Planeamento do treino desportivo: fundamentos, organização e operacionalização*. 2ª edição. Visão e Contextos, Lisboa

31. SILVA, R. R. (2011), *Efeito do treinamento de agilidade no voleibol*. Trabalho de Conclusão de Curso em Ciência do Treinamento Desportivo e Educação Física. Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2008.
32. TUBINO, Manoel José Gomes; MOREIRA, Sérgio B. (Sérgio Bastos). Metodologia científica do treinamento desportivo. 13.ed, Rio de Janeiro: Shape, 2003.
33. Valdivielso, F. (2001). *Modelos de planificación según el deportista y el deporte. Deporte y actividad física para todos*. Comité Olímpico Español, 11-28
34. Verkhoshansky, Y. V. (1988). *Programming and Organization of Training*. Sportivny Press, Michigan
35. ZATSIORSKY, Vladimir M. *Ciencia e pratica do treinamento de força*. São Paulo: Phorte, 1999.

Anexos



Escola Superior de Ciências do Desporto

O presente Inquérito é de natureza académica no âmbito da monografia para obtenção do grau de licenciatura em Ciências do Desporto - Ramo de Treino Desportivo. O objectivo do mesmo é obter informações relacionadas com a estrutura de Planificação do Treino Desportivo.

De salientar que, o presente inquérito é de carácter informativo e não avaliativo, os dados fornecidos são absolutamente confidenciais e serão exclusivamente utilizados para fins de investigação científica, as informações prestadas serão mantidas em rigoroso sigilo, apenas sendo divulgados os dados pertinentes para a pesquisa, podendo a entidade entrevistada ter acesso a estas informações, caso deseje-as

1. Dados pessoais

Sexo: _____ Idade : _____

Naturalidade/Nacionalidade _____

Habilitações académicas _____

Nível de formação (FIFA) como treinador: _____

Anos de exercício na actividade de treinador: _____

Aspectos a Considerar na Periodização do Treino desportivo

1. O treinador possui um livro de planificação de treino

Sim ____ Não ____

2. Você usa um plano de treino linear ou periódico com seus atletas

Linear sim ____ Não ____ Poucas vezes ____

Periódico sim ____ Não ____ Poucas vezes ____

Outro _____

3. Na tabela abaixo responda a cada questão

5. Excelente, 4. Muito Bom, 3. Bom, 2. Razoável e 1. Mau

N	Questões	Excelente 5	Muito Bom 4	Bom 3	Razoável 2	Mau 1
1	Como você classifica sua capacidade de avaliar e ajustar os programas de treino com base no progresso dos atletas					
2	Quão eficaz você considera sua habilidade de equilibrar os diferentes aspectos do treino como técnica, tática, condicionamento físico e psicológico					
3	Considera que cumpre com as horas de treino estabelecido em cada estrutura do plano de treino?					
4	Como você classificaria sua capacidade de motivar e manter o interesse dos atletas iniciantes ao longo do programa de treino?					
5	Quão bem você avalia os microciclos usados no clube, baseando-se nas alternância entre esforço-recuperação, de forma que o atleta evite estar permanentemente em estado de cansaço crônico?					
6	Quão bem você avalia o seu plano de treino para cada Unidade de Treino?					
7	Como você classifica sua capacidade de avaliar o progresso dos atletas e ajustar o plano de treino de acordo com sua evolução?					

Muito obrigado



Escola Superior de Ciências do Desporto

Apêndice (2)

Guia de observação

Este guia de observação tem como Objectivo a obtenção de informação para realização de um trabalho de fim do curso com vista a obtenção do grau de licenciatura.

GUIA DE OBSERVAÇÃO DA SECÇÃO DE TREINO

Objectivo: observar a correta utilização do plano de treino pelo treinador como parte do processo de treino

Observador:	Escalão:
Data:	Horário:
Local:	
Número de atletas:	

INDICADORES A SEREM OBSERVADOS

1. Se o treinador traz consigo um plano de treino para cada unidade de treino
SIM NÃO
2. O treinador cumpre com as partes de um treino como: **parte inicial, principal e final**
3 SIM NÃO
3. Se o treinador apresenta os objectivos de cada secção de treino para os seus atletas
SIM NÃO
4. Se o treinador faz o uso dos meios (Bola, mecos, cones, barreiras, etc.) disponíveis para a realização de cada secção de treino
SIM NÃO
5. Se o treinador cumpre os momentos e momentos de A hidratação foi adequada?
SIM NÃO