

## Índice Geral

Índice Geral.....	4
Índice de Figuras e Quadros.....	8
Índice de anexos .....	9
Abreviaturas .....	10
Agradecimentos .....	11
Resumo .....	12
Abstract .....	14
I. Introdução .....	16
1.1 Justificação do Tema .....	17
1.2 Problema.....	19
II. Revisão da Literatura .....	21
2.1. O caminho pela estrada do “quantificável”, do “mensurável”, do controlo dos aspectos fisiológicos, do indivíduo e da separação dos factores do desempenho... – a crença no Analítico – e a “evolução” para o dito “Integrado”. As Teorias Convencionais. ....	22
2.1.1. A influência de Matvéiev .....	25
2.1.2. A forma desportiva .....	25
2.1.3.Períodos da época desportiva/ Fases da evolução da forma desportiva .....	26
2.1.4. A lógica da dinâmica das cargas (físicas), das variações entre volume e intensidade (sob o ponto de vista do desgaste energético), da obtenção dos picos de forma ao longo da época desportiva. A relação com os Períodos Preparatório, Competitivo e Transitório.....	28
2.2. Outras classificações.....	32
2.3. Periodização Tática.....	33
2.3.1. A origem. O mentor e o ícone. ....	33
2.3.2. Existem verdades absolutas? Que interrogações coloca a Periodização Tática?.....	34
2.3.3. A dimensão Tática como norteadora do processo de Treino.....	36
2.3.4. Uma identidade Futebolística. Uma Cultura, uma Filosofia de Jogo.	

Modelo de Jogo Adoptado...Princípios, sub -princípios e sub -princípios dos sub – princípios que lhe dão corpo e alma.....	37
2.3.5. Os Momentos de Jogo – quantos momentos? .....	39
2.3.6. Porque o jogo é um todo complexo... .....	41
2.3.7. A Especificidade: um supra -princípio metodológico em função do qual o táctico, técnico, físico e psicológico se interrelacionam e manifestam. ....	41
2.3.8. Uma outra realidade conceptual, como é vista a forma desportiva e o conceito de carga. ....	43
2.3.9. Dinâmica das cargas. Um outro conceito de volume e intensidade.....	45
2.3.10. Uma outra realidade metodológica. Períodos de época desportiva? .....	46
2.3.11. Modelação dos Exercícios – Planificação Táctica diária. A operacionalização da Especificidade. Princípio das Propensões.....	47
2.3.12. Fadiga Física (Periférica), Fadiga Mental (Central). Que tipo de recuperação? .....	49
2.4. Estará o Futebol longe dos fenómenos estudados por outras áreas científicas? .....	50
2.4.1. Do Reduccionismo à Complexidade. ....	51
2.4.2. A essência complexa do Jogo de Futebol. Teoria do Caos. É possível encontrar a ordem na desordem? .....	53
2.4.3. Modelização sistémica.....	55
2.4.4. Organização Fractal. O todo que está na parte que está no todo.....	56
2.5. Treino: um verdadeiro processo de ensino – aprendizagem.....	57
2.5.1. Razão e emoção – um olhar reducionista ou complexo? Jogam em campos separados? .....	57
2.5.2. Intenções prévias e Intenções em acto. A relação do consciente e o não consciente. ....	58
2.5.3. Variabilidade e consistência, liberdade e restrição – Criatividade no Jogo .....	60
III. Metodologia .....	65
3.1. Objectivo do Estudo .....	65

3.2. Caracterização da Amostra.....	65
3.2. Instrumentos .....	65
3.3. Recolha de dados .....	67
IV. Apresentação e Discussão dos Resultados .....	68
4.1. Especificidade/Modelo de Jogo. Princípios para cada momento. ....	68
4.1.1. Organização Ofensiva. Posse e Circulação. ....	70
4.1.2. Transição ataque-defesa. Aproveitar desorganização ofensiva adversária para ganhar a bola ou organizar defensivamente a equipa.....	75
4.1.3. Organização Defensiva. Zona pressionante. ....	75
4.1.4. Transição defesa-ataque. Tirar a bola da zona de pressão. ....	80
4.2. A interacção entre os momentos e princípios de jogo. O jogo visto como um todo. Fluidez. ....	81
4.3. Fractalidade do Modelo e dos Princípios de Jogo. O todo que está na parte que está no todo.....	83
4.4. Princípios abertos... mas que têm de ter fronteiras.....	85
4.5. Periodização Anual do Treino .....	86
4.5.1. A dimensão táctica como coordenadora do processo e a sua interacção com as dimensões física, técnica e psicológica .....	87
4.5.2. Diferenças entre os ditos períodos preparatório e competitivo?.....	89
4.6. Microciclo- Padrão. Princípio da alternância horizontal em Especificidade...90	
4.6.1. Terça-Feira. A intervenção de Pepe Lindjers. Sub-dinâmica tensão. ....	92
4.6.2. Quarta-Feira. Primeiro dia da operacionalização aquisitiva. Dia dos grandes princípios colectivos. Sub-dinâmica duração. ....	99
4.6.3. Quinta-Feira. Segundo dia da operacionalização aquisitiva. Sub-dinâmica velocidade.....	107
4.6.4. Sexta-Feira. Recuperação em Especificidade.....	114
4.6.5. Quadro-Resumo do Microciclo Padrão. ....	120
4.7. Princípio das Propensões. A importância dos hábitos.....	120
4.7. Variabilidade vs. Consistência. Exacerbação da criatividade: a importância dos graus de liberdade nos exercícios.....	124

4.8. Treinar só serve para jogar cada vez melhor. Princípio da Progressão. Estabilidade-instabilidade.....	130
V. Conclusões e Recomendações .....	137
5.1. A importância de ter claramente definida uma cultura de jogo.....	137
5.2. O grande princípio concept-metodológico: a Especificidade.....	138
5.3. A relação entre treino e competição. ....	138
5.4. Modelo de Jogo, princípios e fluidez.....	139
5.5. A dimensão Tática como coordenadora do processo e a relação com as restantes. ....	139
5.6. Periodização Anual e Microciclo-Padrão. ....	140
5.7. Princípio das propensões .....	142
5.8. Princípio da progressão .....	143
5.9. Sugestões para futuros estudos .....	144
VI. Referências Bibliográficas.....	146