



PERIODIZAÇÃO NO FUTEBOL: O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREPARAÇÃO FÍSICA PARA O ALTO RENDIMENTO

Arthur Lincon Soares Cabral¹
Sávio Rodrigues de Sousa²
Marcelo Guido Silveira da Silva³

Resumo

Introdução: A preparação física no futebol passou a ser relevante a partir de anos de evolução do desporto, sendo de maior importância com o agregar da ciência relacionada ao alto desempenho. Com a crescente busca profissional do futebol mostrou-se necessário que relacionar o preparo físico com um planejamento agregaria grande vantagem nos aspectos técnico e tático, e que o aspecto físico se tornaria mais um pilar importante na competitividade. **Objetivo:** elucidar o papel do professor de educação física no trabalho de preparação física de forma periodizada com fins de melhorar o rendimento físico de atletas de futebol. **Metodologia:** Esta pesquisa trata-se de uma revisão de literatura que tem como base a síntese de vários estudos, realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados: Google Acadêmico, PubMed, ScienceDirect, Scielo, Medline e Capes. **Resultados e Discussões:** Autores afirmam que planejamento que reúna aspectos técnicos, táticos e preparo físico ao treinamento em períodos específicos de realização e de relação íntima com o jogo, trazendo a especificidade para uma periodização e nela todo um programa preparatório para a realização de partidas de futebol. **Conclusão:** Para uma periodização realmente eficaz é de extrema importância o papel do preparador físico, e o professor que dita o treinamento físico além de aperfeiçoar as qualidades físicas de maior utilização no esporte, ele tem de ser preparado para realizar o programa periódico visando a melhoria de rendimento dos atletas e saber lidar com as variáveis relacionadas a individualidade dos jogadores e de posicionamentos.

Palavras-chave: docente; esporte; preparação física; periodização.

¹ Graduando do curso de Educação Física. UNIDESC, Luziânia, Brasil

² Graduando do curso de Educação Física. UNIDESC, Luziânia, Brasil

³ Graduado em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília. Especialização em Gestão de Negócios em Fitness e Wellness pela UniSaúde/RJ, Especialização em Atividade Física Adaptada e Saúde pela Universidade Gama Filho. Mestrado em Educação Física, pela UCB-DF. Doutorando em Educação Física pela UCB/DF Docente no Centro Universitário de Desenvolvimento do Centro Oeste – UNIDESC. E-mail: marcelo.guido@unidesc.edu.br



Abstract:

Introduction: Physical fitness in football has become relevant from years of sport evolution, being more important with the addition of science related to high performance. With the growing professional search for soccer, it was necessary to link physical fitness with planning would add great advantage in technical and tactical aspects, and that physical aspect would become an important pillar in competitiveness. **Objective:** to elucidate the role of the physical education teacher in the physical preparation work on a periodic basis with the purpose of improving the physical performance of soccer athletes. **Methodology:** This research is a systematic literature review that is based on the synthesis of several studies, carried out a bibliographic survey in the databases: Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, Scielo, Medline and Capes. **Results and Discussions:** Authors affirm that planning that gathers technical, tactical aspects and physical preparation to the training in specific periods of accomplishment and of intimate relationship with the game, bringing specificity to a periodization and in it a whole preparatory program for the realization of matches soccer. **Conclusion:** For a really effective periodization the role of the physical trainer is extremely important, and the teacher who dictates the physical training in addition to perfecting the physical qualities of greater use in sport, he must be prepared to carry out the periodic program aiming at the improvement performance of athletes and knowing how to deal with variables related to the individuality of players and positioning.

Keywords: teacher; sport; physical preparation; periodization

Introdução

O futebol no Brasil começou a se tornar parte do cotidiano dos brasileiros a partir do século XIX e tomou grande proporção em todas as classes sociais. E a iniciação da introdução do futebol foi por meio de escolas que veio por meio dos jesuítas que anteriormente haviam adquirido experiências futebolísticas nos centros europeus. Junto com a popularização veio também torneios regionais, nacionais e internacionais. O futebol propriamente dito foi reorganizado por um Padre chamado Luís Yabar, no colégio São Luís. Esse padre era conhecedor das regras originais do futebol praticado na Inglaterra e introduziu as mesmas na instituição de ensino, e foi a partir da reitoria de Luís Yabar que os alunos passaram a jogar com regras organizadas e devidamente uniformizados. Porém é importante citar a influência de Charles Miller, que teria sido o “pai do futebol” no Brasil, introduzindo a prática esportiva no país, porém segundo relatos o esporte foi criado através dos jesuítas [1].

Ainda para o autor, a evolução do futebol se deu por conta da grande ascensão do esporte do



mundo, gerando ainda a necessidade da profissionalização para um meio mais competitivo. A partir dessa evolução, o professor de educação física assume um papel importante junto a comissão técnica de um time de futebol, uma forma de conseguir bons resultados com um programa de preparação e através de uma periodização sistemática. Silva [2] afirma que este profissional se faz necessário para uma equipe de futebol, com todos seus conhecimentos, e tem um papel de ligação da parte física para a melhora de rendimento na preparação individual dos jogadores. Ele tem como função prescrever e elaborar trabalhos monitorados juntamente com outros profissionais envolvidos como o fisiologista, nutricionista, analista de desempenho onde com a junção de análises de cada atleta irão elaborar as sessões de treinamento [3].

O autor salienta que cargas de treinamento de maneira incorreta são prejudiciais à saúde do atleta. A preparação física influencia os jogadores a benefícios próprios de forma natural e progressiva, proporcionando a melhor forma física com o ganho de resistência, força física, tempo de ação e reação, evolução nos Sprint máximo e mudança de direção. Para Shin e Gomes [4] a preparação física é o aspecto mais importante no ramo do futebol, pois estabelece outros parâmetros para níveis técnicos, táticos, estratégicos e psicológicos aperfeiçoando todo um equilíbrio de desempenho, sendo adaptativo para a individualidade de cada jogador, sendo assim para suportar com a carga de trabalho, tendo em vista as características dessa modalidade.

As características de uma partida de futebol são relativas, devido ao fato de constantes mudanças de intensidade dentro de uma partida. Os mesmos autores relatam que o futebol consiste em caráter intermitente entendendo assim a importância de treinos aeróbicos e anaeróbicos [5].

Com o desenvolvimento, a periodização foi o processo organizado de preparação que foi implementada no cotidiano de vários clubes. A periodização é um processo adaptativo onde tem por objetivo implementar o controle de cargas principalmente em treinamentos na pré-temporada, período competitivo e de transição onde de praxe é desenvolvido atividades de força, potência, velocidade e *endurance* [6]. Para melhoria do desempenho físico em esportes coletivos, um estudo de Junior e Oliveira [7] demonstrou que com o uso da periodização para prescrição de exercícios os atletas tiveram um ganho de até 70% no rendimento esportivo na modalidade em questão.

Nesse sentido, o presente estudo teve por objetivo elucidar o papel do professor de educação física no trabalho de preparação física de forma periodizada com fins de melhorar o rendimento físico de atletas de futebol. Assim como objetivo foi de esclarecer sobre aspectos da preparação física e discorrer sobre os efeitos fisiológicos da preparação física na vida de um atleta. Também elencou modelo de trabalho que visou a preparação física e abordou sobre o papel do professor junto a comissão técnica.



Metodologia

Esta pesquisa trata-se de uma revisão de literatura que tem como base a síntese de vários estudos, a qual apresenta o melhor conhecimento disponível sobre um tema específico[8].

Para a composição da presente revisão será realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados: Google Acadêmico, *PubMed*, *ScienceDirect*, *Scielo*, Medline e Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Nas buscas serão utilizadas as seguintes combinações: Periodização; Preparo Físico; Alto Rendimento; Preparador Físico; Treinamento Físico relacionando Tático-Técnico.

Para seleção do material, iremos efetuar duas etapas. A primeira será caracterizada pela pesquisa do material que compreende, entre os meses de abril e maio de 2020. A segunda, leitura dos títulos e resumos dos trabalhos, visando a uma maior aproximação e conhecimento com o tema.

Os critérios de inclusão aplicados serão: (a) estar na língua inglesa, espanhola ou portuguesa; (b) preferir publicações dos últimos 07 anos; (c) pesquisas realizadas com humanos; (d) treinamento de força e potência; (e) artigos originais e revisão. Os critérios de exclusão serão: serão excluídos todos os artigos que não apresentar os critérios de inclusão.

A Evolução do Futebol

O futebol é basicamente o esporte de maior conhecimento no mundo, também um dos mais praticados em todo planeta. Ele é um esporte como vários outros, move paixões, sentimento de tristeza e alegrias se variam em minutos, principalmente os jovens se inspiram em alguns ídolos como Pelé, Ronaldo fenômeno, e os mais atuais Messi e Cristiano Ronaldo. Além de popular, o futebol é dono de um vasto capital econômico, devido a inúmeros torcedores que frequentam estádios, venda de uniformes e atualmente foram implantados os sócios torcedores [9].

No Brasil chegou nos anos 80, com isso o esporte decolou paixões neste país. Politicamente falando, quando o esporte surgiu no conhecimento brasileiro ocorreram subdivisões de classes, e com essa exclusão social os pobres inseriu a modalidades em novos ares culminando a sua prática em bairros e favelas ocorrendo assim então a criação da várzea, naturalmente a diferenciação foi acoplada na sociedade de forma natural e com o poder econômico vasto dos mais ricos times profissionais começaram a serem desenvolvidos no qual a várzea se tornou um esporte somente de lazer e competições internas [10].

Ainda hoje o futebol de várzea gera uma vasta movimentação nas populações. Segundo levantamento da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer de Minas Gerais, a cidade mencionada tem o equivalente mais de cem campos de futebol amador, e em outro levantamento da prefeitura (MG) que são existentes 144 times, 12 mil atletas em torneios sendo eles 500 mulheres que é



respectivamente um número relativo baixo de inclusão [11].

Por outro lado, Sardinha[12] relata que a visibilidade do futebol feminino é atribuída a FIFA, CONMEBOL e a CBF que colabora desde 1996 para regulamentação e desenvolvimento do futebol feminino. A classe feminina de futebol para evolução em nível de visibilidade necessita exclusivamente de verba governamental, atualmente não é exclusividade no meio político devido à baixa quantidade de mulheres acopladas no esporte, e para essa tentativa de visibilidade elas contam com o Conselho Nacional do Esporte (CNE) para que haja a popularização da modalidade, e mesmo com a escassez de recurso o Brasil ainda revela diversas atletas de alto nível, com a Marta, alagoana considerada a rainha do futebol.

Se tratando de regras gerais no futebol, antigamente se fazia a menção sobre o que era tática e estratégia, definindo assim que estratégia era um planejamento a longo prazo e tática que levaria a ser alterada em qualquer ocasião de necessidade que uma equipe de futebol se encontrava. Porém na prática não é bem a verdade. O primeiro esquema tático utilizado no futebol foi desenvolvido por Florentino no século XVI, onde incrivelmente era utilizados 450 atletas para o combate futebolístico, porém devido a tamanha desordem os ingleses implantaram a ideia do futebol, ser praticado somente por 22 jogadores 11 cada equipe. Com essa ideia foram desenvolvidos alguns esquemas táticos para melhor disputar uma partida de futebol, o esquema discriminava cada atleta iria se posicionar em campo e, no entanto, foram resumidos em defensores, meios centrais e atacantes [13].

Preparação Física no Futebol

Machado [14] introduz que o jogo de futebol não está relacionado somente a parte tática de um jogo, e sim faz parte de um processo envolvendo diversos fatores para a produção de uma partida se relacionando as capacidades físicas, técnicas e psicossocial e dentro desta modalidade esportiva cada aspecto é trabalhado de forma individual entre os profissionais que compõem uma equipe.

O treinamento desportivo deve ser desenvolvido na área de Educação Física, e nesta perspectiva o treinador desportivo necessita compreender todas os aspectos de treinamento citados acima (tático, técnico, físico e psicossocial) para o desenvolvimento ideal para as modalidades de alto rendimento [15].

O futebol sendo um esporte intermitente é um jogo intervalado onde exige dos atletas sprints máximos em curtos períodos, assim como execução de saltos, cabeceios e chutes realizados dentro de treinos e partidas, exigindo do atleta capacidades físicas de força, potência e resistência [16]. Devido essas exigências físicas Rebolho e Lanferdini [17] inferem que os atletas devem estar



cada vez mais preparados fisicamente para suportar as cargas de jogos.

Cada aspecto do treinamento esportivo a individualidade biológica é caracterizada de forma única no ser humano que é dividido em genótipo e fenótipo. Genótipo (atribuído a sua composição corporal), e fenótipo (são fatores que modificam uma pessoa a partir do seu nascimento que é atribuída por exemplo a suas capacidades motoras). O princípio da adaptação se dá a partir dos estímulos que são ordenados a um indivíduo, que está acoplado em exercícios e volume de treinos [18].

Para o mesmo autor, a sobrecarga refere-se a estímulos de compensação que se aplicam em atletas que almejam alcançar grandes resultados e tem por perfil trabalhar além das cargas de treinos que é devidamente acostumado. Continuidade/Reversibilidade é a perda das características de treinamento, que está diretamente interligado aos princípios de adaptação e sobrecarga. Já volume x intensidade pressupõe de primeiro trabalhar o volume, e de forma gradual dar estímulos a intensidade para ocasionar o bom desempenho físico. Especificidade refere-se a desenvolver atividades objetivas, de acordo com o que a modalidade esportiva necessita. E trabalhar de forma periodizada engloba essa especificidade e se dá na característica de planejar trabalhos eficazes e objetivos dentro do esporte de acordo com suas características.

Dias *et al.* [19] avalia a importância da periodização, que surge como um planejamento estruturado e específico de treinamento e que tem o objetivo de extrair ganhos elevados de desempenho por meio de especificar os aspectos fundamentais e biomotores da modalidade. Nesse sentido a preparação física era improvisada e era digna de cargas de treinamentos, a preparação psicológica era por base no sofrimento do atleta e durante a preparação eram feitos alguns tipos de dietas para a perda de peso. Eles ainda resumem que independentemente da modalidade os treinamentos de periodização eram desenvolvidos em atividades de corrida, lutas e saltos.

Antigamente para a obtenção da preparação física muitas equipes repetiam os treinamentos de equipes campeãs em anos anteriores, um método totalmente improvisado, não se encontrava trabalhos de treinamentos periodizados [20]. São dois os tipos de periodização utilizados, as periodizações linear e ondulatória. A linear, tem alterações mais planas e segmentadas de intensidade e volume, mas com o objetivo de consumo da valência de força. Já a ondulatória é regida por constante alteração do volume e intensidade em diferentes blocos que utilizam força [21].

Shin e Gomes [4] retrata um exemplo prático da eficácia da preparação física no futebol, efetuada na copa do mundo de 2002, na Coréia e no Japão, sendo a Coréia a seleção que surpreendeu em periodizar uma preparação física visando a melhoria do rendimento, planejamento tal que rendeu frutos, sendo a quarta colocada na copa do mundo, e o primeiro país do continente



asiático a ficar entre as quatro semifinalistas do maior torneio de futebol do planeta. E foi perpetuado a metodologia, chegando na próxima copa com um planejamento físico sólido, e conseguiu superar as expectativas focando na preparação física, porém o rendimento não teve tanto êxito pela falta de qualidade nos aspectos técnico e tático, sendo superada por seleções que possuíam esses três pilares sólidos (físico, técnico e tático).

O Papel do Professor de Educação Física no Desenvolvimento do Alto Rendimento

O preparador físico deve ter papel de conhecimento na orientação e planejamento, mas é de extrema importância a percepção na análise do técnico-tático. Definitivamente o profissional de educação física deve ser introduzido no meio do futebol como uma ferramenta de melhora de rendimento e deve-se estar preparado para lidar com circunstâncias diversas, tendo um vasto repertório na análise na vivência do jogo, pois modelos pré-determinados não fazem parte do modelo do esporte pelo fato do grande dinamismo no futebol, sendo uma modalidade imprevisível que requer uma interpretação por individualidade de características de jogadores, função de preparador físico que evoluiu ao longo dos anos com a melhora no aprofundamento científico do desempenho [22].

Contudo, a preparação física foi evoluindo e modificando-se ao longo do tempo surgindo novas vertentes, exigindo cada vez mais do atleta. Com essa evolução crescente os clubes de futebol se estruturaram e deram mais visibilidade para esse papel, aumentando o rendimento dos atletas e superando os limites posteriores, subindo o patamar de nível técnico, tático e físico [23]. Também faz parte do papel do professor de Educação Física juntamente com a comissão técnica realizar avaliações constantes para estar monitorando as evoluções físicas de seus atletas, principalmente avaliações de via aeróbica onde visa melhorar as capacidades para o alto rendimento. Se colocando na prática umas das características para se avaliar a via aeróbica é o *Yo-Yo test*. Este teste é realizado em um espaço de 20 metros de comprimento e consiste em idas e voltas totalizando a execução em 40 metros (2x20) de distância, e através de sinais sonoros a velocidade dos atletas durante a execução vai aumentando. O teste é finalizado após o atleta não conseguir acompanhar os sinais sonoros, ocasionando a desistência da atividade [24].

O método de periodização tem por objetivo organizar demandas de treinamentos para objetivar o alto rendimento do atleta e equipe. Uma periodização adequada semanalmente é vista como fundamental, pois o jogo tem uma ideia dinâmica e complexa. O modelo de jogo e treinos são interligados e por isso deve-se ter mudanças constantes para aumentar o repertório esportivamente falando; com isso microciclos são adotados como formas de treinamentos intensos e preparatórios para a melhora de desempenhos bem específicos. Segundo relato dos autores se



mostraram favoráveis a especificidade de treinamento devido a cada posição no futebol, para manter o nível de alto rendimento físico, exige uma aptidão adequada a cada posição e treinamentos gerais para o grupo específico para a individualidade de características de posição, exercida pelo preparador físico responsável pelo grupo em treinamento [25,26].

O preparador físico tem um papel maior do que é imposto, pois tem funções além das melhoras nas valências físicas, pois ele está diretamente ligado no rendimento de uma equipe e na performance física, no qual é dever o papel de ser o professor, explicando, motivando e extraindo o máximo de seu atleta, está intimamente ligado com o elenco com diálogos individuais para auxiliar o treinador nas individualidades físicas e limites de cada jogador [2].

É importante frisar que a preparação física é imprescindível para o sucesso de uma equipe dentro não só do dia a dia, mas sim de um planejamento em que envolve competições, no qual potencializa todos os aspectos das características de individualidade do futebol [27]. Rodrigues [28] discorre sobre a importância do treinamento esportivo, relata que ele advém de um trabalho conjuntivo. Nele se dá ênfase na individualidade biológica do atleta, além das capacidades como: Adaptação, especificidade, sobrecarga, volume-intensidade, continuidade e reversibilidade. Com tudo o autor resume que estes trabalhos são realizados para visar o alto nível físico do atleta, e englobando a evolução tático-técnico e psicológico. A preparação física é priorizada no trabalho de um preparador físico, pois é por meio dela que ocorre a potencialização das características específicas do futebol, sendo um fator primordial para a melhora nos aspectos técnicos de cada jogador e para suprir ainda melhor as funções táticas do jogo [29].

Considerações Finais

Conclui-se maximizar a importância do preparador físico na vivência esportiva, o aumento de rendimento proporcionado pelas ferramentas de preparo, como a periodização e a relevância da introdução da preparação física no futebol. E a evidência dos benefícios de certos métodos de treinamento, surgiram com a evolução do futebol e tomado a magnitude da grandeza do esporte foi profissionalizando e valorizando o papel físico introduzido no técnico-tático e assim um aumento de performance, generalizando os gêneros masculino e feminino. Isso se dá a entender a importância de uma preparação baseada em métodos eficazes que não requer muitos impedimentos para a adequação da metodologia de treinamento.

Porém é crucial a colocação da capacitação do profissional de Educação Física, tendo ele de ter conhecimento para lidar com especificidades e a individualidade de cada jogador e suas devidas posições no jogo. Para a otimização do objetivo esportivo deve-se priorizar a parte física para suportar a rotina desgastante de jogos e treinamentos e aperfeiçoamento de parte técnica e tática.



Os métodos de periodização interligados diretamente na preparação física no futebol se mostraram eficaz na literatura, no qual retrata o quão valioso é um planejamento condizente com a modalidade, sendo ele organizado e específico.

Referências

- [1] NETO, José Moraes dos Santos. *Visão do Jogo – Primórdios do futebol no Brasil*. São Paulo: COSAC NAIFY, 2002. p. 18-32.
- [2] Silva, Eduardo Luís da. *Atuação técnica do preparador físico com o treinador na orientação dos treinamentos das equipes do futebol profissional brasileiro*, 2002.
- [3] Verkoshanski Y. "The skills of programming the training process." *Journal New Studies in Athletics*; 1999, p. 45-54.
- [4] Shin J, Sônia BSG. *Diferentes posições do futebol de campo e a especificidade da preparação física*; Monografia apresentada a Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2011.
- [5] Morgans R et al. *Principles and practices of training for soccer*. *Journal of Sport and Health Science*; 2014, p. 251-257.
- [6] Ide BN, et al. "Treinamento de força versus treinamento de endurance. Existe compatibilidade?." *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*; 2010.
- [7] Junior JC, Aurélio de O. "A Periodização do Treinamento Desportivo, Desenvolvimento e Tendências Modernas." *Trabalhos de Conclusão de Curso-Faculdade Sant'Ana*; 2017.
- [8] Sônia V, Hossne WS. *Metodologia científica para a área da saúde*, 2.ed. Rio de Janeiro; 2015.
- [9] Monteiro AA. "El fútbol a sol y sombra: história e futebol na obra de Eduardo Galeano."; 2018.
- [10] Brass CH. "Do campo pra sala: contribuições do futebol para o ensino de História."; 2019.
- [11] Ribeiro RR. "Futebol amador: História, memória e patrimonialização." *Simpósio nacional de história*; 2017, p. 1-17.
- [12] Sardinha, EM. "A estrutura do futebol feminino no Brasil." *HÓRUS* 6.1; 2017, p. 92-110.
- [13] Ricca, DR. *De Charles Miller a Gorduchinha: A evolução tática do futebol em 150 anos de história*; 2017.



- [14] Machado RC, Clodoaldo JD. "Análise dos efeitos de uma periodização de treinamento físico sobre a velocidade e resistência de sprint em uma equipe de futsal masculino adulto." *HÓRUS* 5.2; 2017, p.152-159.
- [15] Nunes HFP, et al. "Treinamento desportivo: perfil acadêmico dos professores de Educação Física no ensino superior brasileiro." *Movimento* ; 2017, p.265-280.
- [16] Simoni TA et al. Características perceptuais e de carga de treinamento de jovens atletas de Futebol. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*; 2019, p. 70-76.
- [17] Rebolho ACS, Lanferdini FJ. Otimização de parâmetros no processo de predição de demanda intermitente. *Brazilian Journal of Health Review*; 2020, p. 12276-12288.
- [18] Lima WP, Reis JJ, Bandeira, JPB. Treinamento esportivo: um estudo introdutório sobre suas bases científicas. *Itinerarius Reflectionis*; 2020, p. 01-10.
- [19] Dias HM, et al. "Evolução histórica da periodização esportiva." *Corpoconsciência*; 2016, p. 67-79.
- [20] Paulo LFL. Treinamento desportivo: Da saúde e emagrecimento ao alto rendimento. vol. 1. Cia do eBook; 2016.
- [21] Pacobahyba N, et al. Força muscular, níveis séricos de testosterona e de ureia em jogadores de futebol submetidos à periodização ondulatória. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*; 2012, p. 130-133.
- [22] Queiroz C. *Estrutura e Organização dos Exercícios em Futebol*. Lisboa: FPF; 1986.
- [23] Silva PRS. O Papel do Fisiologista Desportivo no Futebol. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v.6, n.4; 2000.
- [24] Silva AG, Marins JCB. Proposta de bateria de testes físicos para jovens jogadores de futebol e dados normativos. *Revista Brasileira de Futebol*; 2015, p. 13-19.
- [25] Kuhn AS. Efeitos da periodização ondulatória no treinamento de força. *Educação Física Bacharelado-Pedra Branca*; 2018.
- [26] Carvalho GF. Planeamento e Periodização, em equipes profissionais, na perspectiva do Treinador de elite. Diss; 2019.



[27] Cunha F. Histórico e importância da preparação física para o futebol no Brasil. *Lecturas: Educación física y deportes*; 2003, p. 17.

[28] Rodrigues ACS, Samuel P, Queiroz APC. Treinamento Físico-Esportivo na Escola. *Mostra Científica de Educação Física*; 2017.

[29] Viana, VLR. Preparação física nas categorias de base: uma análise do trabalho de preparadores físicos da categoria sub-20 em clubes da grande Goiânia; 2019.