



UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO EM FUTEBOL REALIZADO NA EQUIPA SÉNIOR DO SPORT CLUB  
LUSITÂNIA 2021/2022  
Vivência do futebol açoriano num contexto sénior

Relatório de Estágio elaborado com vista a obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo

Orientador:

Professor Doutor Ângelo Miguel Pedregal de Brito

Júri:

PRESIDENTE:

Doutor José Maria Dionísio Calado Pratas, professor auxiliar convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

VOGAIS:

Doutor Ângelo Miguel Pedregal de Brito, professor auxiliar convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Doutor Fernando Jorge Lourenço dos Santos, professor auxiliar convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Relatório de estágio em futebol  
apresentado à Faculdade de Motricidade Humana  
para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo  
sob a orientação do Professor Doutor Ângelo Brito

## Agradecimentos

Nesta parte do relatório pretendo agradecer a todos os que contribuíram e que continuam ainda a contribuir para o meu crescimento e evolução quer pessoal quer profissional.

À faculdade de Motricidade Humana agradeço pela qualidade das experiências que me proporcionou a nível curricular, por todo o conhecimento teórico e prático que adquiri, que constituí um amplo suporte para a prática que atualmente exerço enquanto treinador e profissional do desporto.

Ao Sport Club Lusitânia e ao mister João Nunes, tenho de agradecer por me terem permitido vivenciar, durante este ano, uma experiência ligada ao futebol, enquanto treinador adjunto num contexto sénior. Ainda tive a oportunidade de ser treinador da equipa sub-19 do SC Lusitânia, que em conjunto com a passagem pelos seniores me permitiu crescer bastante neste meu ano de estágio.

Ao Sporting Clube de Portugal e aos treinadores Filipe Santos e Pedro Loureiro, tenho de agradecer pelo que aprendi no meu estágio de nível I, pois deram-me muitas bases que tento aplicar da melhor forma possível e fizeram-me refletir sobre várias questões ligadas ao treino, contribuindo para ser um melhor treinador.

Ao SC Linda-a-Velha e ao mister João Miguel devo um agradecimento pela minha primeira experiência como treinador no futebol de 11 num contexto de juvenis.

Agradeço, ainda, ao Rodrigo Ferraz, meu amigo e colega de faculdade, que esteve sempre disponível para me esclarecer quaisquer questões e com quem pude sempre contar quer durante a licenciatura quer durante o mestrado. Agradeço também, a todos os colegas e professores com quem pude interagir durante estes 5 anos de faculdade, pela partilha de conhecimento e experiências e com quem pude retirar várias aprendizagens.

Um agradecimento também ao professor Ângelo Brito, meu orientador da faculdade, pela sua prontidão e disponibilidade para debater quaisquer assuntos, esclarecer dúvidas e incentivar-me sempre a melhorar o meu trabalho.

Por último, quero agradecer à minha família e amigos por todo o apoio que me têm sempre dado para perseguir os meus objetivos e que, estando sempre lá, têm tornado mais fácil percorrer esse caminho, mesmo, quando surgem obstáculos. A eles estarei sempre grato por me tentarem sempre fazer sentir bem e neste ano longe de casa, que por vezes, não foi fácil, estiveram sempre presentes e não deixaram de me apoiar e incentivar a continuar essa experiência nos Açores.

## Resumo

Este relatório foi realizado no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, realizado na época desportiva de 2021/2022 na equipa sénior do Sport Clube Lusitânia. Este documento encontra-se estruturado da seguinte forma, uma breve introdução, seguida de uma revisão literária sobre vários temas ligados, de forma geral, ao treino desportivo e mais especificamente ao treino da modalidade de futebol. O restante relatório engloba três áreas, a área 1 aborda a organização e gestão do processo de treino e competição, a área 2 consiste num estudo de investigação, realizado no clube, ligado à relação entre treinador e atleta e a orientação dos atletas para os objetivos das tarefas de treino e a área 3 engloba um projeto de relação com a comunidade, que consistiu especificamente em 2 palestras sobre nutrição e hidratação no futebol para toda a comunidade do Sport Club Lusitânia e pessoas fora do clube que tiveram interesse sobre o tema. O relatório encerra com uma breve conclusão, em que há uma reflexão geral de toda a experiência pessoal, social e cultural à cerca deste ano de estágio, realizado na ilha Terceira dos Açores.

**Palavras-Chave:** Mestrado, Sénior, Treino Desportivo, Futebol, Lusitânia, Relação Treinador-Atleta, Investigação, Orientação dos Atletas, Nutrição, Hidratação

## Abstract

This report was carried out within the scope of the curricular internship of the Master's degree in Sports Coaching at the Faculty of Human Kinetics, made in the main team of Sport Clube Lusitânia in the 2021/2022 sports season. This document is structured from the following, a brief introduction, a review about various topics related in general with sports coaching and more specific soccer practice. The remaining report encompasses three areas, area 1 addresses the organization and management of the practice and competition, area 2 consists of a research study, carried out at the club, linked to the coach-athlete relation and the athletes's goals orientation and the area 3 a community related project which specifically consists of 2 lectures on nutrition and hydration in soccer for the entire Sport Club Lusitânia community and people outside who had interest on the topic. The report ends with a brief conclusion, in which there is a general reflection of the whole personal, social and cultural experience, carried out on the Island of Terceira in the Azores.

**Key-Words:** Master's degree, Main team, Sports Coaching, Soccer, Lusitânia, Coach-Athlete Relation, Athletes's Goals Orientation, Nutrition, Hydration

# Índice de Conteúdos

## Conteúdo

<b>1. Introdução</b> .....	10
1.1 Contextualização .....	10
1.2 Objetivos da Formação do Estagiário .....	12
1.3 Estratégias a implementar para a Formação Pessoal .....	12
1.4 Análise SWOT .....	13
1.5 Estrutura do relatório .....	13
<b>2. Revisão da Literatura</b> .....	14
2.1 Conceções Teóricas de Ensino do Jogo .....	14
2.1.1 Pedagogia Linear .....	14
2.1.2 Pedagogia Não Linear .....	14
2.1.3 Abordagem baseada nos Constrangimentos .....	15
2.2 Modelo de Jogo .....	20
2.2.1 Matriz .....	20
2.2.2 Importância do Jogador .....	21
2.2.3 Outros Fatores Influenciadores .....	22
2.3 Periodização Tática .....	23
2.3.1 Matriz .....	23
2.3.2 Princípios Metodológicos .....	25
2.3.3 Organização do Morfociclo .....	26
2.4 Jogos Reduzidos .....	28
2.4.1 Influência dos Jogos Reduzidos no Fator Tático .....	28
2.4.2 Influência dos Jogos Reduzidos no Fator .....	29
2.4.3 Influência dos Jogos Reduzidos no Fator Técnico .....	30
2.4.4 Componentes do Jogos Reduzidos .....	30
2.4.5 Número de Jogadores .....	31
2.4.6 Espaço .....	31
2.4.7 Existência de Guarda-Redes .....	32
2.4.8 Esforço Contínuo ou Intervalado .....	32
2.4.9 Instrução do Treinador .....	32
<b>3. Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição</b> .....	32
3.1 Conceção e Planeamento da Prática .....	32

3.2	Condução e Operacionalização do Treino e Competição .....	53
3.3	Avaliação e Controlo do Treino e Competição.....	57
<b>4.</b>	<b>Investigação no Futebol .....</b>	<b>61</b>
4.1	Introdução .....	61
4.2	Metodologia .....	64
4.3	Resultados .....	65
4.4	Discussão e Conclusões .....	67
<b>5.</b>	<b>Relação com a Comunidade .....</b>	<b>68</b>
<b>6.</b>	<b>Conclusão e Perspetivas Futuras .....</b>	<b>71</b>
<b>7.</b>	<b>Bibliografia.....</b>	<b>73</b>

## Índice de Figuras

Figura 1 - Modelo teórico da interação entre os processos de aprendizagem e o praticante, de acordo com a Pedagogia Não Linear. Este modelo suporta a aprendizagem baseada nos Constrangimentos.....	17
Figura 2 - Fatores de condicionam o modelo de jogo. Adaptado de Tamarit (2010) .....	22
Figura 3 - Fases Fundamentais do Jogo e as etapas do seu desenvolvimento (adaptado de Queiroz, 1986).....	34
Figura 4 - Gréhaigne et al., 2011, Revista de Psicologia del Deporte .....	35
Figura 5 - Sistema inicial 4-3-3.....	36
Figura 6 - Divisão do Campo em Corredores .....	37
Figura 7 - Divisão do Campo em 4 setores.....	37
Figura 8 - Dinâmicas da Construção da equipa na saída curta.....	39
Figura 9 - Dinâmicas da Equipa na Saída Longa .....	40
Figura 10 - Dinâmicas da Progressão da Equipa .....	41
Figura 11 - Estrutura da Equipa em Momento de Criação/Finalização .....	42
Figura 12 - Momento de Transição Ofensiva da equipa .....	43
Figura 13 - Dinâmicas da 1ª Fase de Pressão da equipa .....	45
Figura 14 - Dinâmicas da 2ª Fase de Pressão do equipa no meio campo defensivo adversário .....	46
Figura 15 - Dinâmicas da 2ª Fase de Pressão do meio campo ou meio campo ofensivo adversário .....	47
Figura 16 - Estrutura da equipa no momento de proteção de baliza .....	48
Figura 17 - Momento da Transição Defensiva da equipa .....	49
Figura 18 - Posicionamento da Equipa no Canto Defensivo .....	50
Figura 19 - Posicionamento no Canto Ofensivo da Equipa .....	51
Figura 20 - Posicionamento da Equipa no Livre Lateral Defensivo .....	52
Figura 21 - Posicionamento da Equipa nos Livre Laterais Ofensivos .....	53
Figura 22 - Macro ciclo do SC Lusitânia na época 2021/22 .....	54
Figura 23 - Controlo dos conteúdos em % do tempo total dos microciclos 27 e 28 (Mesociclo 7).....	58

Figura 24 -Controlo do tempo em % das formas aplicadas nos microciclos 27 e 28 (Mesociclo 7).....	60
Figura 25 - Diagrama de Dispersão das variáveis RTA e DIF .....	66
Figura 26 - Palestra sobre os conteúdos de nutrição .....	70
Figura 27 - Palestra sobre a hidratação .....	70

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização do Plante do SC Lusitânia na época 2021/22.....	11
Tabela 2 - Tipos de microciclo.....	54
Tabela 3 - Microciclo Padrão.....	55
Tabela 4 - Controlo dos Conteúdos de Treino nos microciclos 27 e 28 (Mesociclo 7) .....	57
Tabela 5 - Controlo do tempo passado nas formas nos microciclos 27 e 28 (Mesociclo 7) .....	59
Tabela 6 - Escala da Perceção Subjetiva do Esforço.....	60
Tabela 7 - Controlo da Intensidade do Treino (PSE) nos microciclos 27 e 28 (Mesociclo 7).....	61
Tabela 8 - Valores esperados da PSE em função dos dias .....	61
Tabela 9 - Estatística Descritiva da Amostra .....	66
Tabela 10 - Coeficiente ordinal de Spearman.....	67

# **1. Introdução**

## **1.1 Contextualização**

O meu contexto de estágio é na equipa sénior do Sport Club Lusitânia.

O SC Lusitânia é um clube histórico dos Açores, da ilha Terceira, situado em Angra do Heroísmo, sendo o clube da ilha com uma maior massa associativa. Este ano, o clube celebra o ano centenário, tendo sido fundado em 1922.

Atualmente, o clube é composto pelas modalidades de basquetebol, futsal e futebol. No futebol, o Lusitânia foi o primeiro clube açoriano a entrar para as competições nacionais, conquistando esse feito na época de 1978/1979, tendo estado entre as 2ª e 3ª divisões nacionais até à época de 2011/2012, ano em que desceu ao campeonato regional dos Açores, onde se encontra atualmente.

Este ano de 2021, celebrando o clube o seu ano centenário, existiu um investimento na modalidade de futebol, tendo o clube reforçado a sua estrutura interna nesta modalidade com a contratação de novos jogadores e pessoal. Os objetivos do clube definidos a longo prazo, passam por em 3 anos colocar a equipa sénior na liga III e investir na formação e potenciação dos jovens atletas do clube. Para o presente ano, a equipa tem como objetivo ficar em 1º lugar no Campeonato dos Açores.

Na equipa sénior do Lusitânia exerço as funções de treinador adjunto, desempenhando mais concretamente os papéis de análise e observação do adversário e preparador físico, intervindo, ainda, no treino no planeamento e condução de exercícios. A equipa técnica é ainda composta pelo treinador principal, João Nunes, o treinador adjunto, André Couto e o fisioterapeuta, David Pádua.

### **1.1.1 Caracterização Geral do Plantel**

O plantel do SC Lusitânia na época de 2021/22 é composto por 31 jogadores com uma média de 22 anos de idade, sendo o plantel mais jovem na prova do Campeonato de Futebol dos Açores. Destes 31 jogadores, 3 são brasileiros, 1 canadense, 1 panamenho, 1 guineense, 5 colombianos e 20 portugueses. Alguns dos jogadores do plantel sénior, integram ainda a equipa de juniores e a equipa B, que participa no Campeonato da Ilha.

Tabela 1 - Caracterização do Plante do SC Lusitânia na época 2021/22

	Nome	Posição	Pé Preferencial	Peso	Altura	Idade	Nacionalidade
1	RS	GR	Dir	90	1.95	28	Portuguesa
2	DA	GR	Dir	67	1.65	34	Portuguesa
3	DR	DC	Dir	75	1.80	22	Portuguesa
4	FG	DC	Esq	78	1.87	22	Portuguesa
5	DM	DC	Dir	87	1.95	21	Brasileiro
6	CS	DC	Dir	79	1.80	37	Portuguesa
7	FE	DC	Dir	79	1.92	21	Brasileiro
8	ID	LAT	Esq	65	1.85	20	Portuguesa
9	DC	LAT	Esq	79	1.80	27	Portuguesa
10	FM	LAT	Dir	65	1.75	21	Portuguesa
11	MA	LAT	Esq	68	1.84	26	Portuguesa
12	DM	LAT	Dir	61	1.77	22	Colombiana
13	AS	MCD	Dir	80	1.86	43	Portuguesa
14	MS	MCD	Dir	83	1.90	19	Canadense
15	IC	MCD	Dir	68	1.80	22	Guineense
16	HA	MC	Dir	69	1.78	19	Portuguesa
17	YP	MC	Dir	72	1.84	18	Colombiana
18	RM	MC	Dir	76	1.83	25	Portuguesa
19	AS	MO	Dir	79	1.87	23	Portuguesa
20	IT	MO	Dir	74	1.73	32	Portuguesa
21	RA	MO	Dir	86	1.95	18	Panamenho
22	RS	EX	Esq	65	1.70	39	Portuguesa
23	DS	EX	Dir	77	1.82	77	Portuguesa
24	TM	EX	Dir	59	1.65	20	Portuguesa
25	VR	EX	Dir	65	1.77	18	Brasileiro

26	BS	EX	Esq	64	1.76	19	Portuguesa
27	JN	EX	Dir	77	1.85	19	Colombiana
28	JG	EX	Dir	66	1.78	20	Colombiana
29	DP	AV	Dir	70	1.79	20	Portuguesa
30	MP	AV	Dir	83	1.90	22	Portuguesa
31	JP	AV	Dir	82	1.90	22	Colombiana

## 1.2 Objetivos da Formação do Estagiário

Os meus objetivos, enquanto estagiário, consistem em adquirir, cada vez mais, um vasto conhecimento nas diversas áreas do treino da modalidade de futebol, nomeadamente nas seguintes áreas:

- Intervenção e condução do treino
- Planeamento e organização do treino
- Comunicação e liderança da equipa técnica e plantel
- Observação e análise individual e coletiva
- Preparação física
- Planeamento estratégico e intervenção do treinador em competição

## 1.3 Estratégias a implementar para a Formação Pessoal

As estratégias pessoais que implementei para a minha formação passam por vivenciar o maior número de experiências ligadas ao futebol. Com isto quero dizer, assistir ao maior número possível de treinos, incluindo de outros escalões de formação do clube, assistir a vários jogos de futebol de diversas ligas, tentando observar e analisar o que é feito pelos treinadores nas suas equipas e quais os resultados disso seja na forma de jogar da equipa seja no resultado final, falar e escutar, sempre que tenho oportunidade, outras pessoas ligadas à modalidade, tentando aprender com a sua experiência e partilha de conhecimento. Penso que o mais importante, acaba por ser a reflexão que é necessário fazer depois de absorver toda essa informação, de modo a poder filtrar aquilo que para mim faz sentido e que considero correto e aquilo que não considero que seja condizente com a minha forma de estar e perceber a modalidade de futebol.

## **1.4 Análise SWOT**

O meu enquadramento no clube como treinador adjunto dos seniores, numa equipa técnica liderada pelo treinador João Nunes, que esteve ligado durante muitos anos ao futebol de formação, tendo trabalhado recentemente na observação e recrutamento de jogadores no Sporting Clube de Portugal, possibilita-me absorver muito do seu conhecimento em diversas áreas como a intervenção e condução dos exercícios de treino, a planificação e organização do treino e a comunicação e liderança da equipa técnica e do plantel.

Enquanto pontos fortes, identifico alguma da minha experiência em trabalhar com *softwares* de análise e observação de vídeo, o que me facilita no tratamento e edição dos vídeos que apresento à equipa técnica, o meu conhecimento das capacidades físicas que adquiri na faculdade e através da minha experiência passada nos escalões de formação do Sporting Clube de Portugal, Linda-a-Velha e Alcochetense. As experiências que tive nesses clubes, enquanto treinador, possibilitam-me também um certo à vontade na comunicação com os jogadores, condução e intervenção nos exercícios de treino e um melhor entendimento das razões das decisões que são tomadas ao nível do treino da equipa.

Relativamente aos aspetos a melhorar, penso que em todas as áreas do treino, ainda tenho muito a aprender. No entanto, penso que devo melhorar o meu conhecimento estratégico, visto que assume uma importância fundamental no futebol sénior. Como até ao momento, estive no futebol de formação, desde os escalões de benjamins até juniores, onde o ênfase estratégico é menor do que nos seniores, embora nos juniores já assuma alguma preponderância, o meu foco principal encontra-se muito orientado para aquilo que é a forma de jogar da minha equipa, sendo pertinente neste escalão, também um foco grande na forma de jogar do adversário.

Ao nível das ameaças, não identifico nenhuma ameaça significativa. Penso que não tenho nada a perder, pois sou jovem e ainda tenho muito a aprender e encontro-me num contexto, em que, felizmente, isso é possível diariamente.

## **1.5 Estrutura do relatório**

O relatório inicia-se com a contextualização do estágio realizado, em que se menciona a entidade de acolhimento e o enquadramento do estagiário nessa mesma entidade, quanto às funções desempenhadas. Seguem-se os objetivos do estagiário para a sua formação, as estratégias a implementar para a sua formação pessoal e uma análise SWAT do contexto de estágio.

Após a introdução, está presente neste relatório uma revisão literária sobre vários temas ligados ao treino desportivo e à modalidade de futebol.

Terminada a revisão literária, o relatório está dividido em três áreas:

- Área 1 – Gestão do processo de treino e competição, em que são abordados a conceção e planeamento da prática, a condução e operacionalização do treino e competição e a avaliação do treino e competição.
- Área 2 – Estudo de Investigação realizado no contexto de estágio sobre a relação treinador e atleta e a orientação dos objetivos dos atletas para as tarefas da prática.
- Área 3 – Relação com a comunidade, que consistiu num conjunto de 2 palestras realizadas sobre nutrição e hidratação no futebol.

No final deste documento encontra-se uma conclusão sobre o processo de estágio de um modo geral e mais concretamente sobre as áreas desenvolvidas neste relatório. Neste balanço final são mencionadas as perspetivas futuras do estagiário.

## **2. Revisão da Literatura**

### **2.1 Conceções Teóricas de Ensino do Jogo**

#### **2.1.1 Pedagogia Linear**

Atualmente, muitos clubes utilizam métodos de treino baseados numa pedagogia linear, que se caracterizam por sessões de treino estruturadas, em que existe muita repetição sistemática, cujo foco primário é o desenvolvimento técnico ou físico através de tarefas descontextualizadas que não promovem a consciência táctica nem o entendimento do jogo (Machado et al., 2019).

#### **2.1.2 Pedagogia Não Linear**

Os métodos de treino baseados numa pedagogia mais tradicional são reconhecidos por terem algumas limitações, tendo surgido uma metodologia de treino direccionada para a prática em envolvimento representativos do jogo, uma abordagem centrada no jogador e baseada no jogo. Este tipo de abordagem assegura um modo eficaz de aprendizagem e aquisição de habilidades nos desportos de equipa (Machado et al., 2019).

Na prática, este método de ensino baseado no jogo pretende assegurar a aprendizagem das habilidades através da manipulação de regras e constrangimentos do próprio jogo com o objetivo de canalizar determinados comportamentos, que irão permitir aos atletas melhorarem a sua performance nos desportos coletivos (Machado et al., 2019).

Visto que o jogo é na sua essência feito de imprevisibilidade, isso justifica métodos de ensino que sejam coerentes com a não linearidade que é típica do próprio jogo (Machado et al., 2019).

Deste modo, os métodos que se baseiam numa pedagogia não linear permitem construir envolvimento de aprendizagem que asseguram uma aprendizagem e um treino adequado das habilidades essenciais nas modalidades coletivas (Machado et al., 2019). Se pretendemos optar por esta pedagogia não linear, devemos ter algum cuidado no modo como utilizamos os constrangimentos nos exercícios de treino, pois as exigências dos exercícios devem estar adaptadas ao nível dos praticantes, à sua idade e ao tipo de conteúdo tático que pretendemos treinar (Machado et al., 2019).

Segundo Almeida et al. (2012), a manipulação da quantidade de toques na bola por jogador ou do número de passes que a equipa tem de fazer até poder rematar à baliza promovem diferentes comportamentos táticos. O primeiro constrangimento promove um estilo de jogo ofensivo mais direto, enquanto que o segundo promove uma maior manutenção da posse de bola até a equipa rematar à baliza (citado por Machado et al., 2019).

### **2.1.3 Abordagem baseada nos Constrangimentos**

A abordagem baseada nos constrangimentos é considerada um modelo ecológico centrado nas relações mútuas que emergem da interação entre as ações de cada indivíduo e o ambiente de performance. O ensino do jogo através desta abordagem emergiu da pedagogia não linear, sendo suportado cientificamente pela teoria das dinâmicas ecológicas (Renshaw et al., 2015). A abordagem baseada nos constrangimentos incorpora ainda ideias chave provenientes da biologia, da teoria dos sistemas dinâmicos e das ciências da complexidade (Renshaw & Chow, 2018; Renshaw et al., 2019).

De acordo com Newell (1986), os constrangimentos definem-se como barreiras que moldam a emergência de comportamentos de um sistema em movimento (exemplo: praticante) que procura alcançar uma forma estável de organização (citado por Renshaw et al., 2010).

Esta abordagem ao jogo centra-se na relação estabelecida entre o praticante e o envolvimento, sendo os praticantes encorajados a identificar e modificar as interações entre os vários constrangimentos (tarefa, envolvimento, praticante) com o objetivo de promover o acoplamento entre as perceções dos praticantes e ações específicas do jogo que queremos ensinar (Renshaw et al., 2015; Renshaw et al., 2018). Ao longo do tempo, o método baseado nos constrangimentos tem sido crucial para um melhor entendimento do

desenvolvimento das habilidades, do talento e da mestria através do aumento da qualidade da prática tanto no desporto de elite como na formação (Chow et al., 2016, citado por Renshaw et al. 2019).

De acordo com Renshaw e Chow (2018) a manifestação da perícia numa dada ação deve-se à aquisição da representação mental da ação e ao enriquecimento dessa mesma representação, o que provoca mudanças no estado interno do individuo responsáveis pelo desenvolvimento de ações precisas e consistentes nos envoltimentos específicos da modalidade (Araújo & Davids, 2011, citado por Renshaw & Chow, 2018). Para que o nível de perícia de uma ação se mantenha é necessário replicá-la com sucesso regularmente (Renshaw & Chow, 2018).

Através da utilização deste modelo de ensino, o individuo apresenta níveis de performance superiores, à medida que estabelece processos de auto-organização inerentes às tarefas que são progressivamente mais complexas. A coordenação dos sistemas de ações do individuo inerentes a cada uma dessas tarefas desempenhadas emerge da interação que existe entre os constrangimentos e o praticante, especificamente quando a percepção do individuo se familiariza com as fontes de informação chave que regulam as ações no envolvimento do praticante (Renshaw et al., 2010; Renshaw et al., 2015; Renshaw & Chow, 2018; Renshaw et al., 2019).

De acordo com Renshaw et al. (2010), a aquisição das habilidades motoras ocorre como consequência da interação entre numerosos constrangimentos. Segundo Newell (1986) existem três tipos de constrangimentos, os do praticante, da tarefa e do envolvimento (citado por Renshaw et al., 2010). Os constrangimentos do praticante relacionam-se com todas as suas características estruturais e funcionais, incluindo a sua morfologia, emoções, cognição, intenções, assim como os fatores sociais e culturais (Renshaw et al., 2010; Renshaw et al., 2019; Dehghansai et al., 2020). Este tipo de constrangimento influencia significativamente a percepção do indivíduo relativamente à percepção das suas possibilidades de ação (affordances) no envolvimento e é determinante para o estilo com que o individuo efetua a sua performance (Renshaw et al., 2010; Renshaw et al., 2019; Dehghansai et al., 2020). Os constrangimentos do envolvimento são os fatores físicos que rodeiam o individuo, incluem a gravidade, a altitude, a informação disponível no contexto de aprendizagem, a luz e o barulho (Renshaw et al., 2010; Renshaw et al., 2019; Dehghansai et al., 2020). No âmbito do envolvimento existe ainda uma categoria de constrangimentos secundária como os colegas e as expectativas sociais e culturais (Renshaw et al., 2010). Os constrangimentos das tarefas, aqueles que são frequentemente manipulados pelos treinadores e educadores, incluem o objetivo

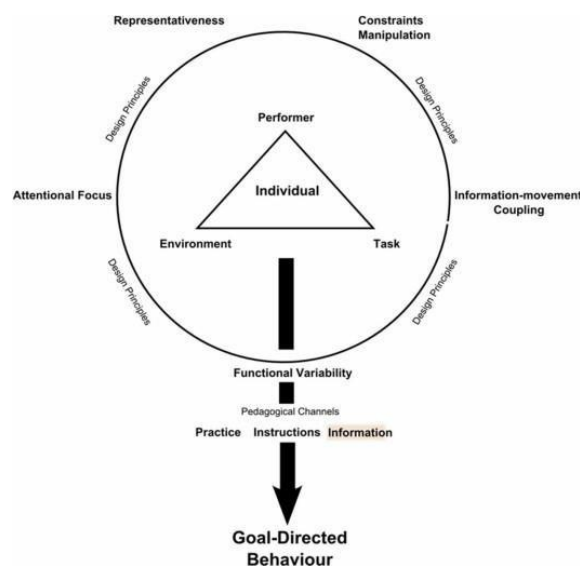
específico da tarefa, as regras da tarefa e o tipo e uso de equipamento nas atividades (Renshaw et al., 2010; Renshaw et al., 2019; Dehghansai et al., 2020).

A abordagem baseada nos constrangimentos encontra-se estruturada em princípios pedagógicos como o acoplamento percepção-ação, a representatividade das tarefas concebidas, a manipulação de constrangimentos, a variabilidade das ações do praticante e as *affordances*. Só através do conhecimento destes princípios podemos aplicar eficazmente a abordagem baseada nos constrangimentos, dando feedback apropriado à natureza das tarefas, modelando os comportamentos pretendidos e concebendo tarefas orientadas para esses comportamentos (Renshaw et al., 2010; Renshaw et al., 2015; Renshaw et al., 2019).

Os praticantes aprendem através das oportunidades que o envolvimento lhes dá para de forma ativa e autónoma explorarem e gerarem sistemas de movimentos funcionais que lhes permitam resolver os problemas colocados pelos constrangimentos associados às tarefas (Renshaw et al., 2010; Renshaw et al., 2015; Renshaw & Chow, 2019).

Figura 1

Modelo teórico da interação entre os processos de aprendizagem e o praticante, de acordo com a Pedagogia Não Linear. Este modelo suporta a aprendizagem baseada nos Constrangimentos.



## **Conceitos Fundamentais**

De acordo com a abordagem baseada nos constrangimentos, existem alguns conceitos que são fundamentais conhecermos se pretendemos aplicar eficazmente esta metodologia.

### **Abordagem holística**

A abordagem baseada nos constrangimentos aborda a aquisição das habilidades técnicas e táticas através de uma perspectiva holística. Existe uma utilização de tarefas simples e representativas da modalidade, podendo ser chamadas de jogo modificados, com o objetivo de promover nos praticantes a aquisição de habilidades táticas específicas e estabelecer processos de acoplamento de percepção-ação. As tarefas propostas têm constrangimentos (exemplo: tamanho do campo, regras, etc) que guiam os praticantes até soluções motoras específicas daquilo que se pretende ensinar (Renshaw et al., 2015; Renshaw et al., 2019). A simplificação das tarefas através da modificação das condições de realização da ação ou do material utilizado permite que a tarefa seja adequada ao nível dos praticantes, sem que haja uma desconexão entre a informação chave e a ação que se pretende ensinar (Renshaw et al., 2010). O contexto em que se desenrola a ação assume uma importância crucial na aprendizagem da mesma, pois os fatores físicos e culturais do envolvimento são muito significativos para a aquisição das habilidades dos atletas (Renshaw & Chow, 2018).

### **Representatividade**

As tarefas concebidas pelos treinadores ou educadores devem ser coerentes com os envoltórios específicos das modalidades que se pretendem ensinar, ou seja, as fontes de informação chave que canalizam determinados comportamentos devem encontrar-se também no ambiente formal das modalidades (Renshaw & Chow, 2018; Renshaw et al., 2019). O ensino deve ser específico, de modo a que o praticante possa contrair consistentes acoplamentos de percepção-ação (Renshaw et al., 2010; Renshaw et al., 2015). As affordances percebidas pelos praticantes nos exercícios de treino devem ser congruentes com aquelas que se encontram à disposição no jogo. As affordances devem ser percebidas no treino de forma similar pelos indivíduos ou equipas para que haja uma consolidação adequada dos objetivos propostos para cada sessão. Para isso, as tarefas devem ser simples e a sua conceção deve ir ao encontro do que se pretende atingir (Renshaw et al., 2010; Renshaw et al., 2015; Renshaw & Chow 2018; Renshaw et al., 2019).

## **Affordances**

De acordo com Gibson (1986) são as oportunidades de ação providenciadas ao animal pelo envolvimento (citado por Renshaw et al., 2010). Relativamente ao praticante podem ser definidas como as suas capacidades de ação no envolvimento (Renshaw et al., 2010; Renshaw et al., 2015; Renshaw et al., 2019). Um praticante comparativamente com outro pode ter num dado envolvimento mais affordances disponíveis, fruto das suas características e capacidades (Renshaw et al., 2010; Renshaw et al., 2015; Renshaw & Chow, 2018; Renshaw et al., 2019). Aquilo que um indivíduo consegue perceber no envolvimento irá determinar o que este irá fazer. Aquilo que o indivíduo consegue visualizar depende dos recursos que estão disponíveis no envolvimento e da sua capacidade para reter a informação chave (Renshaw & Chow, 2018).

## **Individualização da aprendizagem**

As tarefas propostas têm como objetivo corresponder aos diferentes níveis de capacidade dos praticantes através da adaptação dos constrangimentos da tarefa. A adequação da mesma tarefa a diferentes níveis de habilidade constitui um desafio para o treinador, podendo existir constrangimentos individuais para melhor adaptar a tarefa a todos os níveis (Renshaw et al., 2010; Renshaw et al., 2015; Renshaw et al., 2019).

## **Papel do Treinador**

O treinador deve promover uma descoberta guiada, incentivando os praticantes a explorarem diferentes soluções e guiando-os em direção às soluções que podem ser as mais adequadas para a resolução de determinados problemas. O treinador pode guiar os praticantes utilizando estratégias de questionamento ou promovendo a discussão, de modo a consciencializar os praticantes à cerca dos principais problemas táticos da tarefa em questão. Na abordagem baseada nos constrangimentos, o próprio jogo, através das suas condicionantes atuam como professor. O treinador tem como principal papel conceber e promover ambientes de aprendizagem com os constrangimentos adequados para a aprendizagem das habilidades e desenvolvimento da capacidade de tomada de decisão (Chow et al., 2006 in Renshaw et al., 2010; Renshaw et al., 2015; Renshaw et al., 2019). À medida que os praticantes vão dominando as tarefas propostas pelo treinador, este deve ir manipulando os constrangimentos com o objetivo de promover constantemente a evolução dos praticantes através de tarefas desafiantes e com maior complexidade (Renshaw et al., 2010; Renshaw et al., 2015; Renshaw et al. 2019).

## **Variabilidade do envolvimento “repetir sem repetir”**

O envolvimento do treino é concebido para permitir ao praticante explorar uma grande variabilidade de soluções motoras, pois a natureza emergente das tarefas faz com que seja possível o aparecimento constante de novas questões táticas que pedem novas soluções motoras. A aprendizagem decorre da repetição constante, sendo que cada repetição difere sempre da repetição anterior e da seguinte, pois as circunstâncias modificam-se a cada momento (Renshaw et al., 2010; Renshaw et al., 2015; Renshaw & Chow, 2018; Renshaw et al., 2019). De acordo com Bernstein (1967) é impossível repetir uma ação (citado por Renshaw & Chow 2018). Na prática, a repetição consiste em repetir o processo de interno de procura de uma solução funcional para o problema que é colocado por uma dada tarefa.

Numa sessão de treino a variabilidade deve adequar-se ao nível do praticante. Para praticantes iniciais de uma modalidade, um nível baixo de variabilidade na tarefa e no envolvimento pode beneficiar a aquisição de algumas soluções funcionais (Renshaw & Chow, 2018). No entanto, para um praticante experiente pode ser benéfico um elevado nível de variabilidade nos constrangimentos do indivíduo, da tarefa e do envolvimento com o objetivo de promover soluções funcionais com um perfil mais adaptativo (Renshaw & Chow, 2018).

## **2.2 Modelo de Jogo**

### **2.2.1 Matriz**

O modelo de jogo pode ser definido como uma ideia de jogo constituída por princípios, sub-princípios, sub-princípios dos sub-princípios, representativos das diferentes fases ou momento do jogo e que se encontram articulados entre si, manifestando uma organização funcional própria. Numa palavra pode-se caracterizar o modelo de uma equipa como a sua identidade (Oliveira, 2004). Os princípios e sub-princípios do modelo de jogo são aquelas que o treinador pretende que sejam, não só assumidos coletivamente, mas também individualmente (Oliveira, 2004).

O modelo de jogo, pode ser definido de vários modos, mas uma característica comum às suas várias definições é a regularidade com que os padrões específicos de jogo estabelecidos pelo treinador se visualizam em determinadas fases e momentos do jogo. Essa regularidade é o que permite identificar claramente a “identidade” da equipa (Barrero & Cabrera, 2019).

Segundo Carvalhal (2001) o modelo de jogo deve ter sempre como referência o futuro, um modelo que se idealiza e se pretende alcançar.

O sistema de jogo pode ser definido como o posicionamento dos jogadores no

campo (Delgado & Méndez-Villanueva, 2012) ou como o posicionamento inicial dos jogadores no terreno de jogo, permitindo distribuir os jogadores por posições e facilitando a organização da equipa (Mártin-Barrero, 2018).

Na conceção do modelo de jogo, encontra-se de forma expressiva o modo como o treinador concebe e observa o jogo. A conceção de jogo que pode ser definida como a forma que aquele quer que a sua equipa jogue. Essa forma de jogo engloba vários padrões de jogo que o treinador estabelece para cada uma das fases e momentos de jogo, devendo estes padrões ser recriados no treino, respeitando-se sempre a imprevisibilidade do próprio jogo na conceção dos exercícios (Barrero & Cabrera, 2019). O treinador é aquele que tem como objetivo construir e configurar os diferentes padrões de jogo que irão permitir desenrolar o futebol da equipa. Esse é um processo de longa duração, aberto e de carácter flexível podendo adaptar-se a novas necessidades e circunstâncias (Barrero & Cabrera, 2019).

Atualmente, o jogo de futebol é concebido de acordo com uma perspetiva global, exigindo dos treinadores que partilham esta perspetiva uma visão unificadora dos acontecimentos e a capacidade para estabelecer ligações entre os vários fatores de rendimento e os diversos momentos do jogo (Barrero & Cabrera, 2019).

### **2.2.2 Importância do Jogador**

A importância do jogador no modelo de jogo é crucial. De acordo com Balagué e Torrents (2011) um desportista é um sistema completo que se encontra dependente de uma rede de elementos interrelacionados que atua como um todo sobre aquele e sobre a qual emergem os comportamentos e estabelecem-se diferentes sinergias entre os seus elementos e o desportista. Segundo Garganta e Pinto (1998) um jogador de futebol é aquele que é capaz de decidir e executar a ação mais adequada para responder a cada uma das diferentes situações de jogo, correspondendo estas ações a uma determinada dimensão tática. Para Cano (2012) o modelo de jogo é a organização dos conceitos de jogo que ocorre através da interação com as capacidades e características dos jogadores.

A transmissão do modelo de jogo para os jogadores é uma tarefa complexa, podendo não ser uma tarefa fácil um entendimento comum, devido às diferentes personalidades e meios socioculturais donde os jogadores provêm. Segundo Freitas (2004) o treinador deve ter a capacidade de conseguir fazer com que os jogadores visualizem o modelo mentalmente, tendo um papel fundamental a conceção e a configuração das tarefas de treino.

O modelo está permanentemente sujeito à capacidade dos jogadores de

interpretarem as várias decisões e decidirem sobre elas, sendo, por isso, de extrema importância que haja espaço para a criatividade dos jogadores, existindo uma adaptação de cada jogador do modelo às suas próprias características (Barrero & Cabrera, 2019).

### 2.2.3 Outros Fatores Influenciadores

Outros fatores que influenciam fortemente a concepção do modelo de jogo é o clube ou contexto desportivo, dos quais fazem parte a história do clube, os media, a massa adepta e as competições em que o clube compete (Barrero & Cabrera, 2019).

Figura 2

Fatores de condicionam o modelo de jogo. Adaptado de Tamarit (2010)



Na organização do modelo de jogo devemos ter em conta dois tipos de elementos: Elementos formais – são importantes para projetar a forma sob a qual se irá desenvolver o modelo de jogo e contem os elementos que permitem organizar e definir as características do modelo (exemplo: plantel da equipa, lógica interna do jogo, etapas do jogo, sistema de jogo) (Barrero & Cabrera, 2019).

Elementos funcionais – dotam de atividade própria o modelo através dos elementos formais, são os elementos que se relacionam com a emergência e o desenvolvimento dos comportamentos (exemplo: estilo de jogo, padrões de jogo, funções táticas das posições, padrões de jogo a adotar mediante a estratégia adversária, ações de bola parada) (Barrero & Cabrera, 2019).

## **2.3 Periodização Tática**

### **2.3.1 Matriz**

Frequentemente, nos clubes e equipas de futebol são utilizadas metodologias de treino reducionistas que procuram desenvolver os fatores de rendimento através da sua desintegração do todo, com o objetivo de maximizar cada um deles para obter um maior rendimento desportivo (Frisseli, 1999, Sargentim, 2012, citado por Borges et al., 2014). A periodização da autoria do professor Vítor Frade é uma metodologia de treino que considera todas as interligações entre a tática e as restantes dimensões do jogo, reconhecendo a importância de se treinar o jogo como um todo, de modo a não se perder a complexidade específica da modalidade (Campos, 2008, Tamarit, 2010, citado por Borges et al., 2014; Gomes, 2008; Tee et al., 2018 in Afonso et al., 2020).

A denominação desta metodologia de treino como periodização tática relaciona-se com os seguintes aspetos. A periodização prende-se com o facto de existir um espaço temporal que deve ser devidamente organizado e planeado para que a equipa adquira a forma de jogar pretendida (Carvalho et al., 2014; Grebogy & Silva, 2018). De um modo geral, este espaço temporal designa-se época desportiva e de um ponto de vista estrutural e funcional consideramos um padrão semanal a que chamamos morfociclo (Carvalho et al., 2014; Gomes, 2008, citado por Afonso et al., 2020). A tática é o pilar fundamental do treino que orienta todo o processo, pois este é conduzido com o objetivo de criar uma organização coletiva intencional que irá caracterizar cada equipa. Dentro desta dimensão englobam-se outras dimensões como a técnica, a física e a psicológica. A organização do processo de treino é complexa, pois este é organizado intencionalmente, para que haja uma interação entre a dimensão tática e as outras dimensões do jogo, de modo a que não se perca a especificidade do jogo (Borges et al., 2014; Carvalho et al., 2014; Oliveira et al., 2006, citado por Grebogy & Silva, 2018; Afonso et al., 2007, Crespo, 2011, Robertson & Joyce, 2015, citado por Afonso et al., 2020).

A periodização tática é composta por 2 matrizes, uma conceptual e uma metodológica. A primeira caracteriza-se pelo jogar, que está associado à intencionalidade coletiva e pelo tático, que engloba os grandes princípios que se pretende que a equipa aplique. A segunda é estruturada segundo princípios metodológicos específicos que são aplicados dentro de um morfociclo padrão para construir uma forma de jogar (Carvalho et al., 2014).

A periodização tática pretende pôr em prática, num coletivo de jogadores, uma forma de jogar específica que se encontra relacionada com o modelo de jogo e subsequentemente com os seus princípios, que se encontram hierarquizados (Campos,

2007, Carvalho 2006, Casarin & Oliveira, 2010, citado por Grebogy & Silva, 2018). Nesta metodologia, quando falamos de um modelo de jogo específico observamos uma identidade coletiva dinâmica, onde se encaixam intencionalidades individuais enquadradas numa ideia coletiva. Essa identidade existe quando conseguimos observar uma equipa e identificar um jogar específico que se encontra sustentado pela tática ou cultura da equipa (Carvalho et al., 2014).

Segundo Garcia e Veiga (2007) a aquisição do modelo de jogo através da periodização tática faz-se através da construção e reorganização dos esquemas mentais (citado por Grebogy & Silva, 2018). Estes esquemas são constructos psicológicos que atribuem um significado à informação que o individuo vai recolhendo inconscientemente do meio envolvente, produzindo o conhecimento. Esses esquemas em confronto com os estímulos adequados vão sofrendo remodelações e reconstruindo-se de forma cada vez mais robusta.

De acordo com a periodização tática, quando se refere intensidade, esta está associada à intensidade de qualidade de desempenho e quando mencionamos o volume, considera-se o volume de qualidades e intencionalidades. Comparativamente, ainda, com a metodologia tradicional não se procura atingir um pico de forma, mas antes patamares de rendibilidade, em que existam níveis de desempenho elevados e estáveis ao longo da época (Carvalho et al., 2014).

Na periodização tática existe o princípio da estabilização, defendendo que existe, ao longo da época, uma estabilização dinâmica, em que se ganham e perdem dinâmicas trabalhadas, fruto da interação entre as diferentes partes do sistema e do meio envolvente. Essa característica da mutação permanente das dinâmicas contribui para a estabilização do padrão de jogo (Carvalho et al., 2014).

Na periodização tática existe o princípio da especificidade, em que todos os exercícios de treino devem se encontrar relacionados com a nossa ideia de jogo e com o modelo idealizado para a equipa. Os exercícios devem contemplar as intencionalidades que pretendemos pôr em prática no jogo, existindo uma lógica de coerência entre o que se treina e o que se quer jogar (Borges et al., 2014; Carvalho et al., 2014).

Se treinamos em especificidade, devemos entender a complexidade do jogo, que não pode ser simplificável, pois existem interações entre as diferentes partes do sistema e o meio envolvente que são típicas do próprio jogo. Estas componentes devem estar sempre presentes nos exercícios, de modo a respeitarmos a continuidade e fluidez do jogo. Só assim, podemos assegurar um treino específico relativamente aquilo que é o jogo (Carvalho et al., 2014).

### **2.3.2 Princípios Metodológicos**

Na aplicação da periodização tática consideram-se três princípios metodológicos: progressão complexa, alternância horizontal em especificidade e propensões (Tamarit, 2010, Pivetti, 2012, citado por Borges et al., 2014; Carvalhal et al., 2014; Gomes, 2008, citado por Afonso et al., 2020).

#### **Princípio da Progressão Complexa**

Este princípio encontra-se relacionado com a distribuição dos princípios e sub-princípios do nosso jogar, durante o morfociclo e ao longo dos vários morfociclos, de acordo com uma ordem crescente de complexidade (Tamarit, 2010, citado por Borges et al., 2014; Carvalhal et al., 2014). No entanto, esta progressão não é linear, devido à natureza de longevidade e complexidade do processo. As dinâmicas já consolidadas podem perder a sua eficácia num dado momento, devido a diversas circunstâncias, existindo, por isso, a necessidade de se ir ajustando e adaptando o processo de treino com o objetivo de se reforçar o que já se havia consolidado noutros morfociclos e temporizando a introdução de novos conteúdos, que se poderiam esperar inicialmente introduzir num determinado morfociclo (Silva, 2008, Pivetti, 2012, citado por Borges et al., 2014; Carvalhal et al., 2014; Gomes, 2008, citado por Afonso et al., 2020).

Para que a equipa responda eficazmente, de forma consistente aos vários problemas que lhe vão sendo colocados, é necessário que haja uma hierarquização dos princípios e sub-princípios de jogo e que só se avance para o princípio seguinte, quando o anterior já se encontra consolidado (Borges et al., 2014).

#### **Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade**

Este princípio tem como objetivo promover, ao longo do morfociclo, adaptações nas diferentes escalas (individual, setorial, intersectorial e coletiva) e respetivas interações de forma a fazer emergir padrões de jogo específicos (Carvalhal et al., 2014). Para que exista a aquisição pretendida, a relação entre o esforço e recuperação difere de forma lógica, ao longo dos dias da semana, para que os jogadores possam estar nas melhores condições físicas possíveis para adquirirem os diferentes conteúdos abordados em cada um dos treinos semanais (Borges et al., 2014; Carvalhal et al., 2014; Gomes, 2008, citado por Afonso et al., 2020).

As contrações musculares podem ser divididas, em função das suas características, em três tipos: tensão, duração e velocidade, devendo existir uma alternância no tipo de contrações ao longo do microciclo, para que não haja uma sobrecarga das estruturas, que

impeça a aquisição dos conteúdos de treino (Tamarit, 2010, Tobar, 2013, citado por Borges et al., 2014).

### **Princípios das Propensões**

De acordo, com este princípio os exercícios de treino devem ser criados de modo a que os princípios que pretendemos treinar apareçam regularmente, para, assim, fazer emergir a forma de jogar pretendida (Carvalho et al., 2014; Gomes, 2008, citado por Afonso et al., 2020).

De acordo com Oliveira (2012) o treino deve englobar contextos de jogo com uma elevada densidade de princípios que pretendemos incluir na forma de jogar da nossa equipa, para que o modelo de jogo se manifeste (citado por Borges, 2014).

### **2.3.3 Organização do Morfociclo**

Na organização do morfociclo, o dia de jogo surge como a principal referência, pois é em função deste dia que o processo de treino será organizado e planeado quanto aos conteúdos físicos e técnico-táticos que se pretendem solicitar (Carvalho et al., 2014). De acordo com Silva (2008), o morfociclo pode ser definido com o espaço de tempo entre dois jogos (citado por Borges, 2014).

A caracterização de cada um dos dias do morfociclo, que surge apresentada em baixo, tem como referência um morfociclo, em que o dia de jogo é ao Domingo.

#### **Segunda-feira (+1)**

Num morfociclo padrão, no dia logo após o jogo, os jogadores costumam habitualmente ter o dia de folga (Borges et al. 2014; Carvalho et al., 2014). Os jogadores necessitam de recuperar psicologicamente e fisicamente, devendo essa recuperação fazer-se em ambientes de tranquilidade e afetividade como nas suas casas (Borges et al., 2014).

#### **Terça-feira (+2)**

No segundo dia dá-se normalmente, ainda, algum ênfase à recuperação dos jogadores tendo-se como objetivo solicitar as mesmas estruturas que são utilizadas em jogo em situações descontínuas de intensidade elevada e com tempo de pausa suficiente para uma recuperação completa (Carvalho et al., 2014). Neste dia trabalham-se alguns subprincípios de jogo (Carvalho et al., 2014).

#### **Quarta-Feira (-4)**

No terceiro dia, os conteúdos abordados no treino não implicam grandes esforços de concentração da parte dos jogadores, pois normalmente estes ainda não se encontram recuperados mentalmente para a aquisição de conteúdos com complexidade elevada. Neste dia, as solicitações musculares são de tensão e velocidade elevadas e reduzida duração com sub-princípios simples. Por norma, o treino costuma ser individualizado (Carvalho et al., 2014). De acordo com Silva (2008) os exercícios devem assumir uma configuração de situações reduzidas de 3x3 ou 4x4 em espaços reduzidos, para que se possa trabalhar princípios intersectoriais e setoriais (citado por Borges, 2014).

#### **Quinta-feira (-3)**

No quarto dia, o treino encontra maiores semelhanças com a situação de jogo, estando o foco na organização coletiva com contrações de maior duração e menor tensão e velocidade, associadas a situações de treino com maior continuidade e desgaste emocional. Como o desgaste é maior neste tipo de treino é essencial fracionar o tempo de desempenho dos jogadores de modo a que o seu desempenho se mantenha elevado e não se acentue exageradamente a fadiga (Silva, 2008, citado por Borges et al., 2014; Carvalho et al., 2014).

#### **Sexta-feira (-2)**

No quinto dia, devido à proximidade do jogo, é um treino que implica pouco desgaste com um regime de contração de elevada velocidade, reduzida duração e tensões não máximas e focado em subprincípios (Martins, 2003, Silva, 2008, citado por Borges et al., 2014; Carvalho et al., 2014). Neste pretende-se maximizar a velocidade de execução, ao invés da velocidade da tomada de decisão (Carvalho et al., 2014). Os exercícios devem ser realizados com uma oposição reduzida, de modo a privilegiar-se a velocidade das ações (Silva, 2008, citado por Borges et al., 2014).

#### **Sábado (-1)**

No sexto dia correspondendo à véspera do jogo, o desgaste físico e mental é o mínimo possível. Neste treino tem-se como objetivo relembrar o que foi trabalhado ao longo da semana com contrações de tensão e velocidade elevada, mas duração muito reduzida. Os exercícios realizados irão corresponder ao nível de organização do jogo que se pretende relembrar (Carvalho et al., 2014). Neste dia pretende-se recuperar ativamente os jogadores do esforço da semana e pré-ativá-los para o jogo de Domingo, sendo

realizados exercícios frequentemente sem oposição (Silva, 2008, citado por Borges et al., 2014).

## **2.4 Jogos Reduzidos**

Os jogos reduzidos são também uma ferramenta eficaz de ensino do jogo aos jogadores (Machado et al., 2019). A configuração da forma e do número de jogadores utilizados influencia os comportamentos táticos que se pretendem adquirir. Dentro das formas reduzidas, o Gr+3x3+Gr é considerada como o mínimo que permite a ocorrência de todos os princípios táticos do jogo (Garganta, 2002; Costa et al., 2011, citado por Machado et al., 2019). De acordo com Garganta (2013) o Gr+4x4+Gr representa a configuração mais apropriada para o ensino do jogo, permitindo uma organização racional dos jogadores no campo e com isto aumentado as possibilidades de ter jogadores em todos os corredores e setores, facilitando, assim, os processos de comunicação entre os jogadores (citado por Machado et al., 2019).

### **2.4.1 Influência dos Jogos Reduzidos no Fator Tático**

Uma possibilidade de dividirmos os jogos reduzidos quanto ao seu objetivo consiste em considerarmos três tipos de jogos reduzidos: os representativos, os de manutenção da posse de bola e os de progressão para o alvo (Machado et al., 2019).

Os primeiros jogos caracterizam-se por serem jogados com as regras oficiais do jogo formal com a exceção da existência do fora-de-jogo permitindo obter informação importante relativa à verdadeira influência da manipulação das regras, noutros tipos de jogos reduzidos, nos comportamentos táticos das equipas (Machado et al., 2019).

Os segundos envolvem a manipulação das regras do jogo para enfatizar o princípio da manutenção da posse de bola (Machado et al., 2019).

Os terceiros envolvem a manipulação das regras do jogo para enfatizar o princípio da progressão da baliza adversária (Machado et al., 2019).

Cada um destes três tipos de jogos está mais associado a determinados comportamentos individuais e coletivos. No entanto, é necessário ter em conta que a faixa etária dos atletas e a forma utilizada irá influenciar a incidência dos diferentes comportamentos que irão aparecer num determinado tipo de jogo reduzido (Machado et al., 2019).

Nos jogos reduzidos representativos, na forma GR+4x4+GR, um escalão sub-17 apresenta um maior ritmo de intervenção na bola (toques na bola/duração da posse de bola) comparativamente a um escalão sub-15. Por outro lado, este escalão apresenta uma

maior contribuição individual na circulação de bola (nº de passes/ nº de jogadores envolvidos) e maiores dinâmicas de ataque (nº de passes/ toques na bola). Isto significa que para este tipo de jogo e na forma mencionada acima, o escalão mais jovem apresenta uma maior facilidade em gerir as dinâmicas impostas pela tarefa (Machado et al., 2019).

Nos jogos reduzidos de manutenção da posse de bola, na forma GR+3x3+GR, o mesmo escalão de sub-17 apresentou sequências ofensivas mais longas, mais toques na bola e mais passes realizados comparativamente com o mesmo escalão sub-15. Além disto, no escalão sub-17 verificou-se um maior ritmo de intervenção na bola, uma maior contribuição individual de toques na bola e de dinâmicas ofensivas, juntamente com uma maior eficácia (golos/remates), indicando que os jogadores mais velhos estão mais aptos a lidar com maiores níveis de complexidade impostos pela configuração do jogo (nº de jogadores) e condições (manipulação de regras) (Machado et al., 2019).

Nos jogos reduzidos de manutenção da posse de bola, na forma GR+4x4+GR, o escalão mais jovem apresentou sequências ofensivas mais longas, mais passes e toques na bola, maior contribuição individual nos toques e passes realizados comparativamente com o escalão mais velho. Isto significa que neste tipo de jogo reduzido para a forma mencionada anteriormente, o escalão mais velho apresenta uma abordagem mais objetiva à baliza adversária comparativamente com o escalão mais novo (Machado et al., 2019).

Nos jogos reduzidos de progressão para o alvo, o escalão de sub-17 apresentou sequências ofensivas mais longas, mais passes e toques na bola do que o escalão sub-15 na forma GR+3x3+GR, assim como uma maior contribuição individual na circulação e toques na bola. No entanto, o escalão sub-15 um maior ritmo do envolvimento coletivo (nº de jogadores envolvidos/duração da posse de bola) e uma maior eficácia do que os sub-17 (Machado et al., 2019).

#### **2.4.2 Influência dos Jogos Reduzidos no Fator Físico**

Além de promoverem a aquisição de conteúdos técnico-táticos do jogo, os jogos reduzidos são uma ferramenta utilizada para trabalhar a dimensão física do jogo. A limitação do número de toques por jogador também irá influenciar a intensidade do esforço (Pires, 2011).

De acordo com Pires (2011) os jogos de 4x4 comparativamente com os jogos de 3x3 e 5x5 são os jogos em que se atinge uma maior intensidade de esforço, medida através da frequência cardíaca. Cada jogo foi realizado durante três períodos de 4 minutos intercalados com 2 minutos de recuperação ativa. A limitação do número de toques

(máximo 2 toques por jogador) também parece induzir uma maior intensidade de esforço comparativamente com uma situação livre (Pires, 2011).

Segundo Katis e Kellis (2009) os jogos reduzidos com a forma 3x3 evidenciaram ser uma melhor ferramenta para o treino da condição física no futebol comparativamente com os jogos de formato 6x6. O protocolo utilizado consistiu em 10 períodos de 4 minutos de duração intercalados com 3 minutos de recuperação ativa.

### **2.4.3 Influência dos Jogos Reduzidos no Fator Técnico**

Além da dimensão física, os jogos reduzidos também podem ter uma ampla influência na dimensão técnica. Segundo Katis e Kellis (2009) nos jogos de 3x3 existe um maior número de passes curtos, remates, cortes e golos comparativamente com o jogo de 6x6. Os jogos de 6x6 apresentaram um maior número de passes longos e cabeceamentos, quando comparados com os jogos de 3x3.

O nível dos atletas é um fator relevante quando analisamos aquilo que um determinado exercício nos pode dar em termos táticos, técnicos e físicos (Dellal et al., 2011).

Segundo Dellal et al. (2011) em que se comparam as prestações de jogadores amadores com as de jogadores internacionais em diferentes tipos de jogos reduzidos, verificou-se que os amadores tiveram pouco sucesso quanto ao número de passes completados, registaram maiores valores na escala da perceção subjetiva de esforço, perderam uma maior quantidade de bolas durante a posse de bola da equipa e percorreram menores distâncias a alta intensidade.

### **2.4.4 Componentes do Jogos Reduzidos**

Muitos outros fatores podem influenciar os efeitos produzidos pelos jogos reduzidos, sendo eles a dimensão do campo, o número de jogadores, a presença ou ausência de guarda-redes, a presença de apoios dentro ou fora do campo, o modo como a equipa faz golo (baliza ou zona de pontuação), a manipulação das regras, o número de toques na bola por jogador, a existência ou não de fora-de-jogo, o regime de treino e a instrução do treinador durante o exercício (Sarmiento et al., 2018).

#### **2.4.5 Número de Jogadores**

Segundo Rampinini et al. (2007) nos jogos reduzidos, ao aumentarmos o número de jogadores estamos a reduzir o número de contactos na bola por jogador (citado por Clemente et al., 2012). De acordo com Reilly e Ball (1984), correr com a bola implica um maior dispêndio energético do que correr sem bola, o que explica uma maior intensidade do esforço, quando o número de jogadores é mais reduzido (citado por Clemente et al., 2012).

Um maior número de jogadores no jogo irá provocar uma maior intervenção de cada jogador através da redução das possibilidades de passe do portador da bola, enquanto que um maior número de jogadores irá dar uma maior dimensão tática ao jogo (Clemente et al., 2012). De acordo com Jones e Drust (2007) um jogo de 8x8 já restringe os jogadores a determinadas missões ou tarefas táticas, enquanto que um jogo de 4x4 não restringe os jogadores a propriamente uma missão específica (citado por Clemente et al., 2012).

#### **2.4.6 Espaço**

Os jogos que são realizados em espaços de menores dimensões promovem mais travagens, mudanças de direção e acelerações. Por outro lado, em espaços de maior dimensão, os jogadores encontram-se mais tempo em movimento e têm mais tempo para tomarem decisões (Clemente et al., 2012).

De acordo com Owen et al. (2004), no geral pode-se dizer que mantendo o número de jogadores e aumentando o espaço de jogo irá possibilitar aos jogadores atingirem maiores intensidades de esforço, o que se reflete na frequência cardíaca média dos jogadores e no pico máximo da frequência cardíaca de esforço (citado por Clemente et al., 2012).

A dimensão do campo também tem impacto na dimensão técnica do exercício através do aumento ou diminuição das distâncias entre os jogadores. Estas distâncias irão influenciar a frequência de determinadas habilidades técnicas por jogador. Por exemplo, num campo com maiores dimensões em que as distâncias entre os colegas de equipa são maiores irá promover-se mais ações de passe, uma vez que, os oponentes se encontram a uma maior distância do portador da bola. Em campos de dimensões de mais pequenas, poderá ser mais fácil a execução técnica do passe, sendo, no entanto, menor a sua eficiência, visto que os oponentes se encontram a uma menor distância do portador da bola, o que faz com que haja mais interceções (Clemente et al., 2012).

#### **2.4.7 Existência de Guarda-Redes**

Segundo Mallo e Navarro (2008), a presença ou ausência de guarda-redes também irá influenciar a exigência física do jogo reduzido, verificando-se que o jogo com guarda-redes evidencia uma menor intensidade de esforço e menores distâncias percorridas pelos jogadores. Quando há presença de guarda-redes, os jogadores tendem a ter mais cuidado na organização defensiva quando não existe a presença de guarda-redes (citado por Clemente et al., 2018).

#### **2.4.8 Esforço Contínuo ou Intervalado**

Se a intensidade é um dos objetivos do exercício, parece existir um aumento da intensidade de esforço e da distância percorrida em altas intensidades pelos jogadores quando os jogos reduzidos são organizados através de repetições com períodos de recuperação ativa quando comparados com os jogos reduzidos que ocorrem de forma contínua (Clemente et al., 2012).

#### **2.4.9 Instrução do Treinador**

De acordo com Coutts et al. (2004) e Mazetti et al. (2000), a instrução do treinador também irá influenciar a resposta fisiológica dos jogadores, verificando-se que a motivação externa dada através do feedback e da supervisão do treinador irá promover uma maior intensidade de esforço (citado por Clemente et al., 2012).

### **3. Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição**

#### **3.1 Conceção e Planeamento da Prática**

##### **3.1 Modelo de Jogo**

No desenvolvimento da conceção de jogo da equipa foi fundamental os seguintes fatores: os objetivos do clube para a época desportiva e as características dos jogadores.

Na presente época desportiva, o clube estabeleceu dois objetivos principais, a subida de divisão e a valorização dos jogadores mais jovens da equipa com o intuito de os vender e gerar uma fonte de receita considerável ao clube.

Com base nestes dois objetivos, estabeleceu-se que a equipa deveria ser dominadora em todas as fases de jogo com o objetivo de valorizar e dar o máximo de visibilidade possível aos seus jovens jogadores. Simultaneamente, este objetivo de dominar todas as fases do jogo permitiria à equipa de estar mais próxima de alcançar o seu objetivo da subida de divisão.

O plantel da equipa foi constituído por jogadores de diferentes nacionalidades, percursos de formação distintos, existindo grupos de jogadores com características mais propícias a um determinado estilo de jogo comparativamente com outros. Este foi um fator que dificultou não só a conceção de jogo da equipa como o planeamento da prática, devido às grandes diferenças entre estes grupos de jogadores provenientes de diferentes países. Além dos jogadores portugueses, os jogadores que integram o plantel são provenientes da Colômbia, Brasil e Canadá. Os jogadores portugueses apresentam uma maior capacidade de perceção-ação comparativamente com as restantes nacionalidades superiorizando-se claramente na dimensão tática do jogo, entendendo muito melhor os momentos do jogo e como tal tomando melhores decisões e rendendo mais em jogo. No entanto, os jogadores das outras nacionalidades superiorizam-se claramente nas dimensões física e técnica, tendo uma enorme capacidade de resistência, força e velocidade comparativamente com os portugueses e apresentando no geral uma capacidade técnica superior. Por outro lado, a dimensão tática destes jogadores, provavelmente, fruto do seu percurso formativo, ainda se encontra num nível muito reduzido, fazendo com estes jogadores não estejam tão preparados para o jogo formal e para exercícios de treino tão complexos, quando comparados com os portugueses. Por isso, estes jogadores apresentam no geral um rendimento mais inconstante, sendo mais jogadores de potencial do que rendimento.

A definição e o entendimento claro das fases, momentos e etapas do jogo são essenciais para que a equipa técnica possa estruturar o modelo de jogo de forma adequada. Para cada uma delas, foram definidos princípios e sub-princípios, que se encontram hierarquizados para facilitar o trabalho da equipa técnica de operacionalizar

eficazmente o modelo de jogo. Na concepção do modelo de jogo, os princípios e sub-princípios de jogo encontram-se em sintonia com os princípios fundamentais e específicos do jogo.

As fases do jogo são definidas em função da posse de bola, existindo duas fases, a ofensiva e defensiva. Em função da posse de bola, as equipas possuem objetivos distintos, a equipa em posse com o objetivo de finalizar e a equipa sem posse com o objetivo de impedir a finalização. Segundo Teodorescu (1984) no jogo existem duas fases fundamentais que são antagónicas, o ataque e a defesa e que se manifestam tanto a nível individual como coletivo. Ao longo do jogo, as equipas procuram provocar desequilíbrios através de ações técnico-táticas com o objetivo de alcançar o golo.

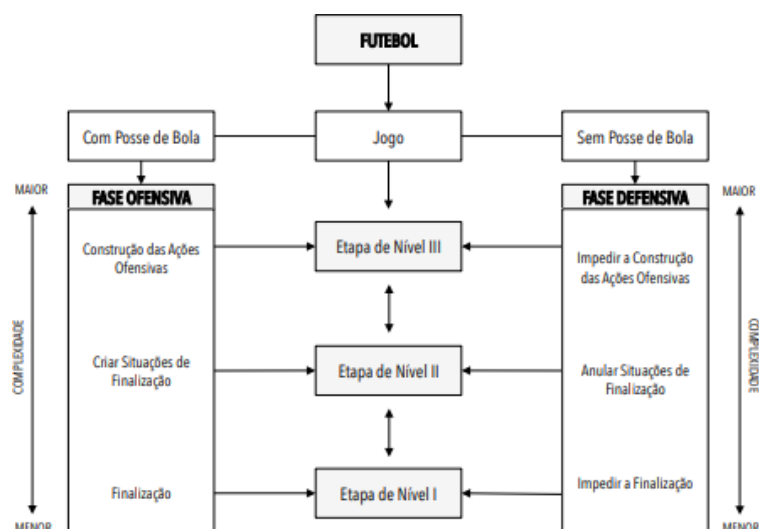
Os momentos de jogo definidos foram dois, as bolas paradas defensivas e as bolas paradas ofensivas. Nestes momentos incluem-se os cantos e os livres defensivos e ofensivos.

De acordo com Queiroz (1983; 1986) as etapas correspondem aos passos desenvolvidos que ocorrem desde o início até ao final de cada fase. Para cada uma das fases existem 3 etapas (Nível I, Nível II e Nível III) que se encontram organizadas em função do golo e da sua complexidade. Cada etapa do ataque corresponde a uma etapa antagónica da defesa.

Para a operacionalização do modelo de jogo, de acordo com as etapas definidas para cada uma das fases, estabeleceu-se na fase ofensiva três etapas: 1ª fase de construção, 2ª fase de construção e criação/finalização e na fase defensiva também três etapas: 1ª fase de pressão, 2ª fase de pressão e proteção de baliza.

Figura 3

Fases Fundamentais do Jogo e as etapas do seu desenvolvimento (adaptado de Queiroz, 1986)

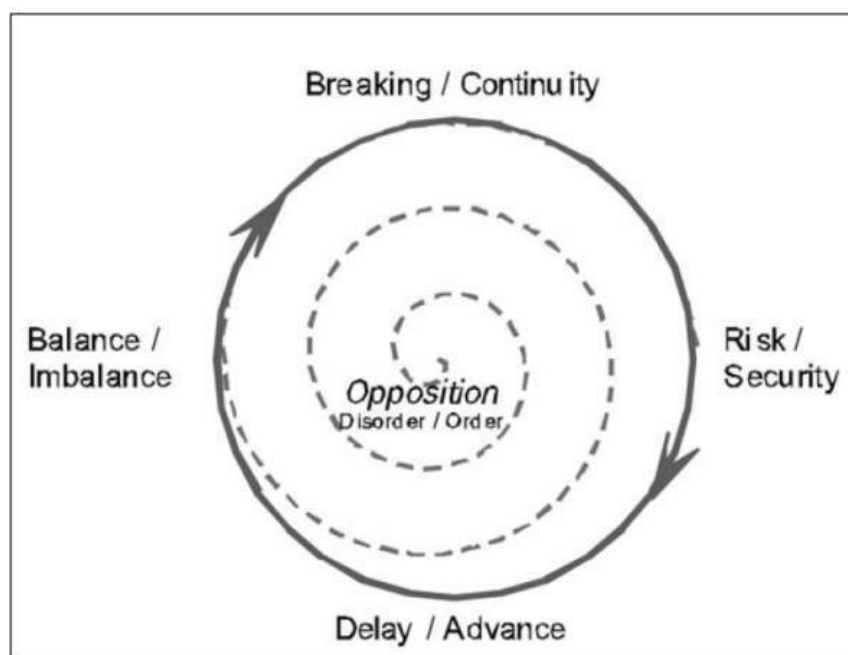


Na operacionalização do modelo da equipa teve-se em conta os seguintes fatores: a lógica interna do jogo, a lógica didática, a organização estrutural da equipa, a organização funcional.

Na conceção do modelo de jogo, a equipa técnica procurou respeitar a lógica interna do jogo. De acordo com Queiroz (1986) essa lógica, existe uma interação contínua entre dois sistemas antagónicos que procuram constantemente destabilizar o outro através de relações de cooperação entre os elementos do mesmo sistema contra as relações de oposição do sistema contrário, estando os sistemas continuamente em fases contraditórias. As variáveis fundamentais através das quais se expressam essas relações são o espaço, tempo e número, tendo que ser equacionadas em qualquer tipo de planeamento da prática.

Figura 4

Gréhaigne et al., 2011, *Revista de Psicologia del Deporte*



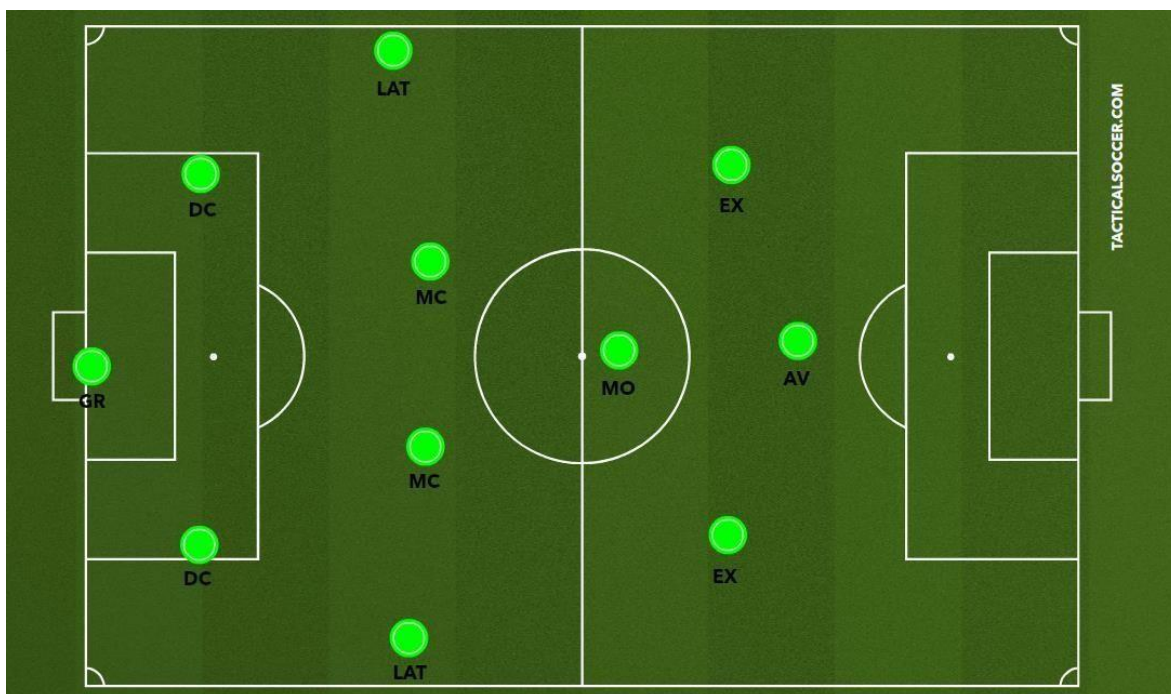
Na operacionalização do modelo de jogo através do processo de treino, a equipa procurou implementar e aplicar os princípios de uma abordagem baseada nos constrangimentos (Renshaw et al., 2015). Os exercícios desempenhados pelos jogadores tiveram como objetivo ser os mais representativos possíveis, conservando-se as nas tarefas as relações de cooperação-oposição, os momentos de transição e a existência de alvos.

O papel do jogador é crucial no modelo de jogo da equipa, tal como defende Barrero e Cabrera (2019), pois esse é o centro das decisões e execução das ações, tendo o treino

como objetivo fazer passar o jogador por vários problemas táticos que ele deve resolver recorrendo às habilidades técnicas mais adequados para cada uma das situações. O treinador principal tinha como objetivo auxiliar os jogadores no treino a resolver cada um desses problemas através do feedback e instrução (Renshaw et al., 2015). Os exercícios realizados no treino ocorreram sempre segundo uma estrutura específica da organização funcional que se pretendia para a equipa nas várias etapas de jogo e recorreu-se à utilização de constrangimentos nos exercícios, de modo a canalizar a informação dada ao jogador para os conteúdos técnico-táticos que se pretendem trabalhar. À medida que o jogador ia consolidando a informação ia-se retirando gradualmente os constrangimentos (Renshaw et al., 2015).

Definiu-se como sistema da equipa o 4-3-3 como ponto da partida para a organização funcional nas várias fases e subfases do jogo.

Figura 5  
Sistema inicial 4-3-3



Para facilitar o entendimento dos jogadores quanto ao que se pretendia em cada uma das fases e momentos do jogo, dividiu-se o campo em 5 corredores: corredor central, corredor lateral esquerdo interior, corredor lateral direito interior, corredor lateral esquerdo exterior e corredor lateral direito exterior e 4 setores: setor da defesa, setor do meio campo defensivo, setor do meio campo ofensivo e setor ofensivo.

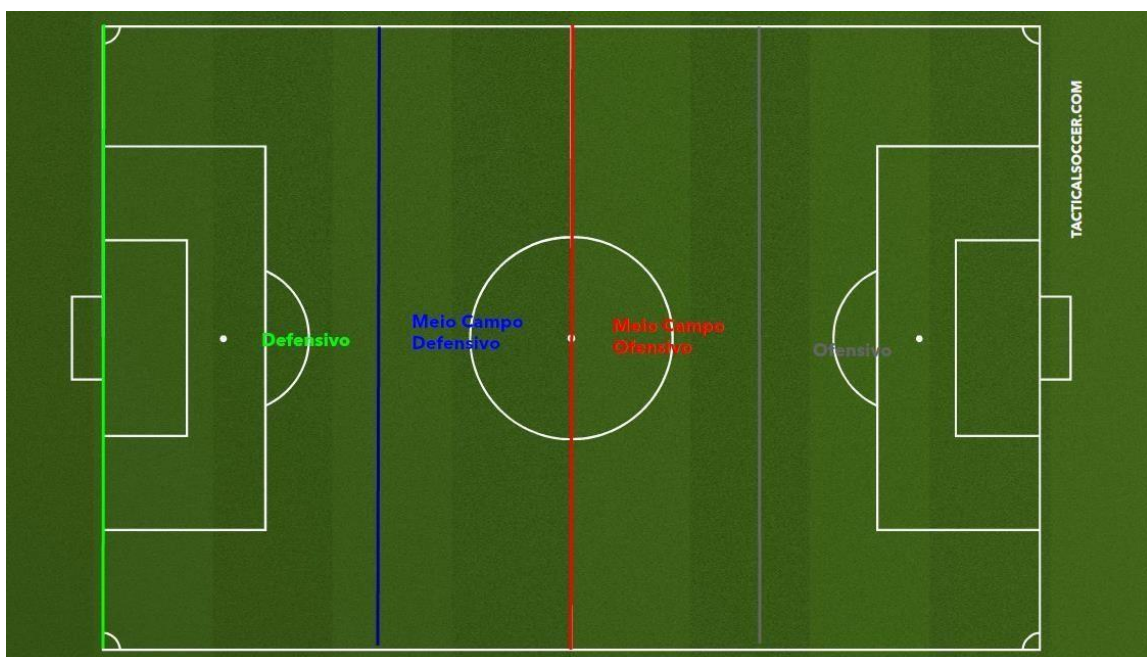
Figura 6

Divisão do Campo em Corredores



Figura 7

Divisão do Campo em 4 setores



## **Fase Ofensiva**

Método Ataque Posicional

### **Princípios**

- Equipa ofensivamente muito agressiva, procurando constantemente progredir em direção à baliza adversária, controlando os ritmos do jogo e com a capacidade de criar múltiplas situações de finalização.
- A equipa deve ter a capacidade de circular a bola, criando desorganização na estrutura defensiva adversária, com o objetivo de abrir espaços para a penetração ofensiva.
- A equipa deve estar permanentemente equilibrada em todos os setores e corredores, preparada para a transição defensiva.

### **1ª Etapa de**

### **Construção**

#### **Princípios**

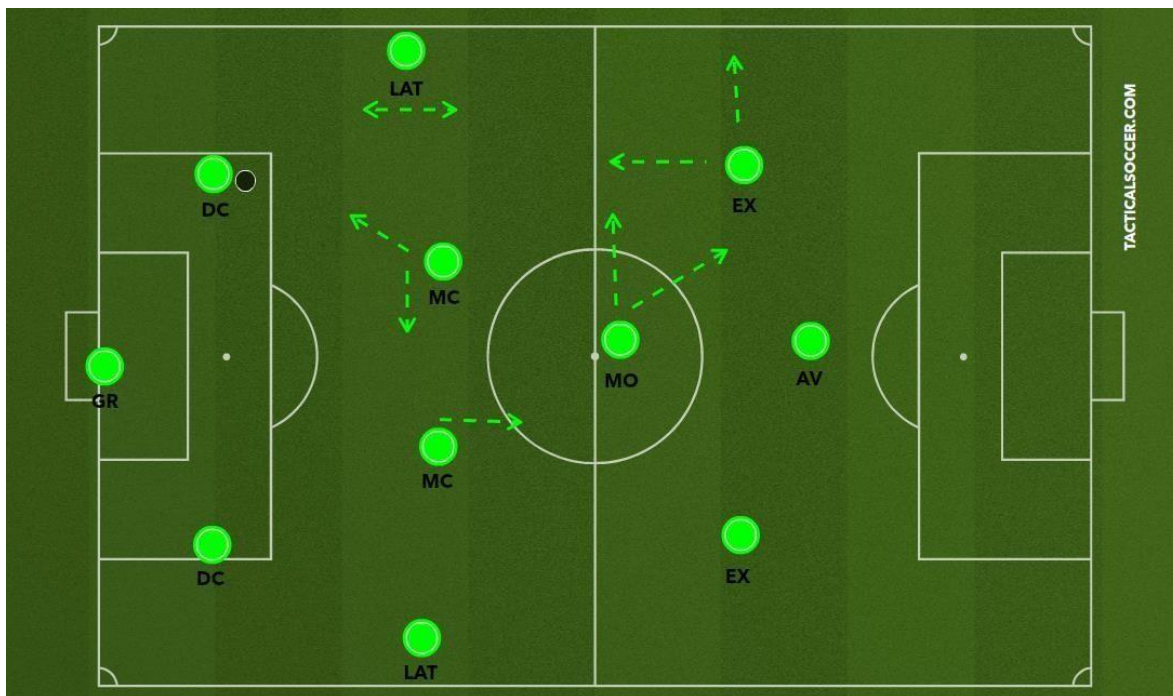
- A equipa deve procurar superioridade numérica na zona de construção.
- A equipa deve ter a capacidade de alternar entre a construção através de saída curta e saída longa.
- A equipa deve ter a capacidade de atrair a pressão adversária libertando espaços para construir por dentro ou por fora do bloco adversário.

#### **Subprincípios**

- A equipa deve ter a capacidade de circular a bola em segurança até descobrir espaço para progredir.
- A equipa deve ocupar racionalmente o terreno de jogo quer em largura quer em profundidade para facilitar a abertura de espaços para progredir.
- O portador da bola deve ter múltiplas opções de passe através do posicionamento e mobilidade dos colegas sem bola.
- Os jogadores devem ter a capacidade de criar desequilíbrios na estrutura defensiva adversária quer através do passe quer da condução.

Figura 8

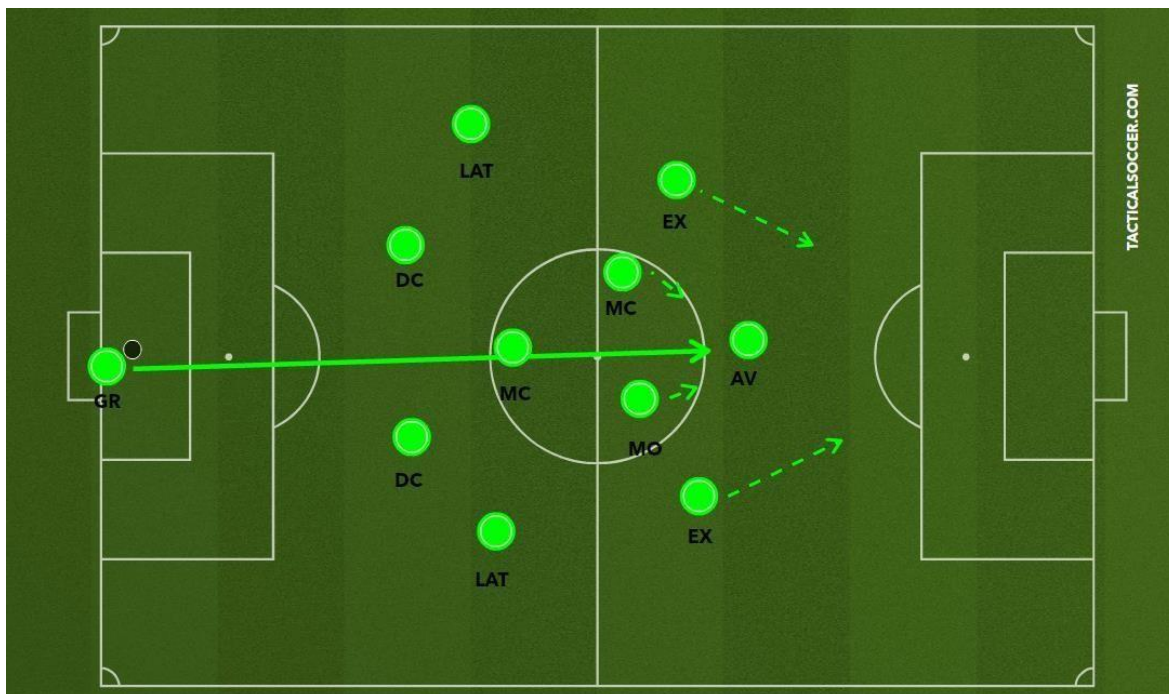
Dinâmicas da Construção da equipa na saída curta



Na construção da equipa, as trocas posicionais podem ocorrer desde que as posições estejam sempre ocupadas e haja sempre um médio preparado para variar o centro de jogo. Os extremos assumem um papel crucial na construção da equipa, tentando criar, frequentemente, superioridades numéricas no meio de 4 x 3, pois os defesas procuram constantemente o jogo interior para saltar rapidamente as primeiras linhas de pressão adversária e abrir espaços nos corredores laterais para criar situações de finalização. Caso a equipa não encontre espaço para progredir pelo corredor deve tentar variar rapidamente para o corredor oposto, de preferência através do MC contrário.

Figura 9

Dinâmicas da Equipa na Saída Longa



Na saída longa a equipa sobe no terreno compactando as linhas bola. A referência do GR é o AV que baixa no terreno com o objetivo de pentear a bola de cabeça para a entrada rápida dos extremos nas costas. Se esta primeira bola não entrar, a equipa tenta ganhar uma 2ª bola através da proximidade de 2 médios do AV, 1 dos MC sobe, procurando rapidamente o passe para a rutura dos extremos.

## 2ª Etapa de

### Construção

#### Princípios

- A equipa deve ter a capacidade de descobrir os espaços de progressão em direção à baliza adversária.
- A equipa deve ter a capacidade de alternar o ritmo de jogo.

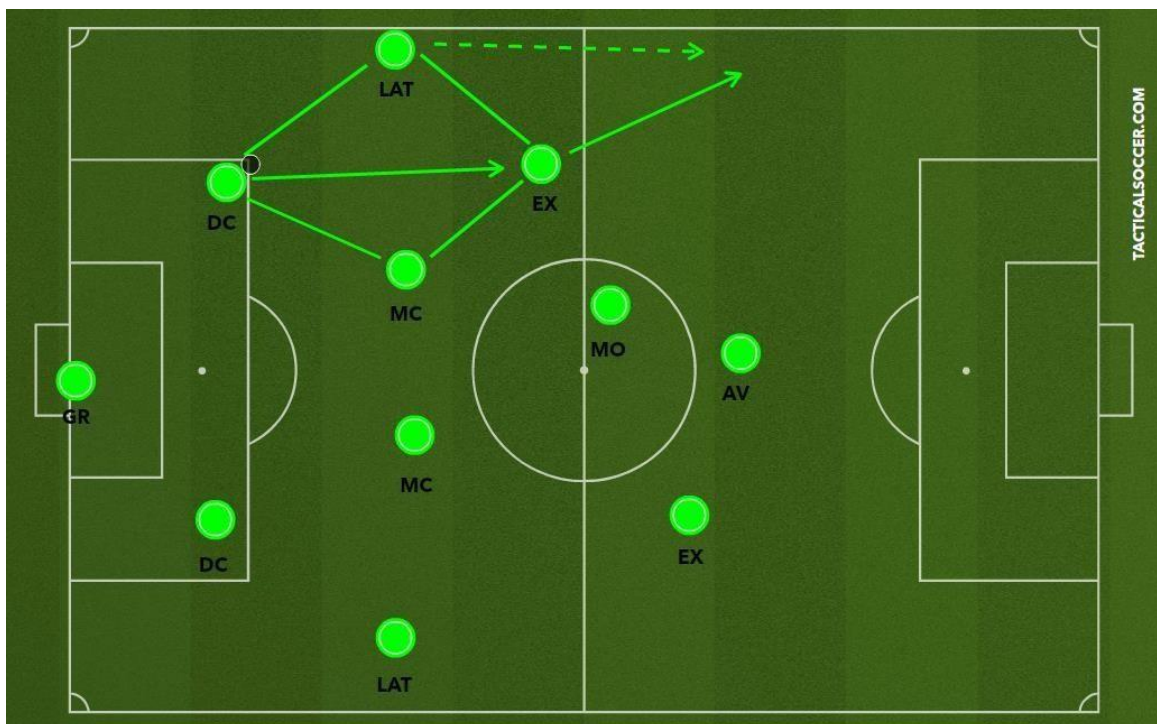
#### Subprincípios

- Os jogadores devem constantemente procurar vantagens para progredir em direção à baliza adversária.
- Os jogadores devem procurar constantemente através da mobilidade dar soluções de passe ou criar espaços para a desmarcação dos colegas.
- A equipa deve ter a capacidade de progredir por dentro e por fora do bloco adversário.

- A equipa deve ter a capacidade de acelerar o ritmo de jogo seja através do passe ou condução.

Figura 10

Dinâmicas da Progressão da Equipa



A equipa procura criar estruturas de 4 jogadores no corredor da bola com o objetivo de progredir rapidamente através de um dos corredores, após explorar o jogo interior. As combinações entre o lateral e o extremo são uma das formas mais comuns da equipa progredir no terreno. O lateral do lado da bola tem a função de subir no terreno com o objetivo de provocar situações de 2x1 no corredor na bola. Assim que um dos jogadores, que jogam por dentro, no setor médio, tem condições de ficar posicionado ou efetuar ações de frente para a baliza adversária encontra-se o momento de progredir no terreno.

## Criação e Finalização

### Princípios

- A equipa deve ser agressiva e apresentar uma elevada variabilidade e criatividade na procura situações de finalização.

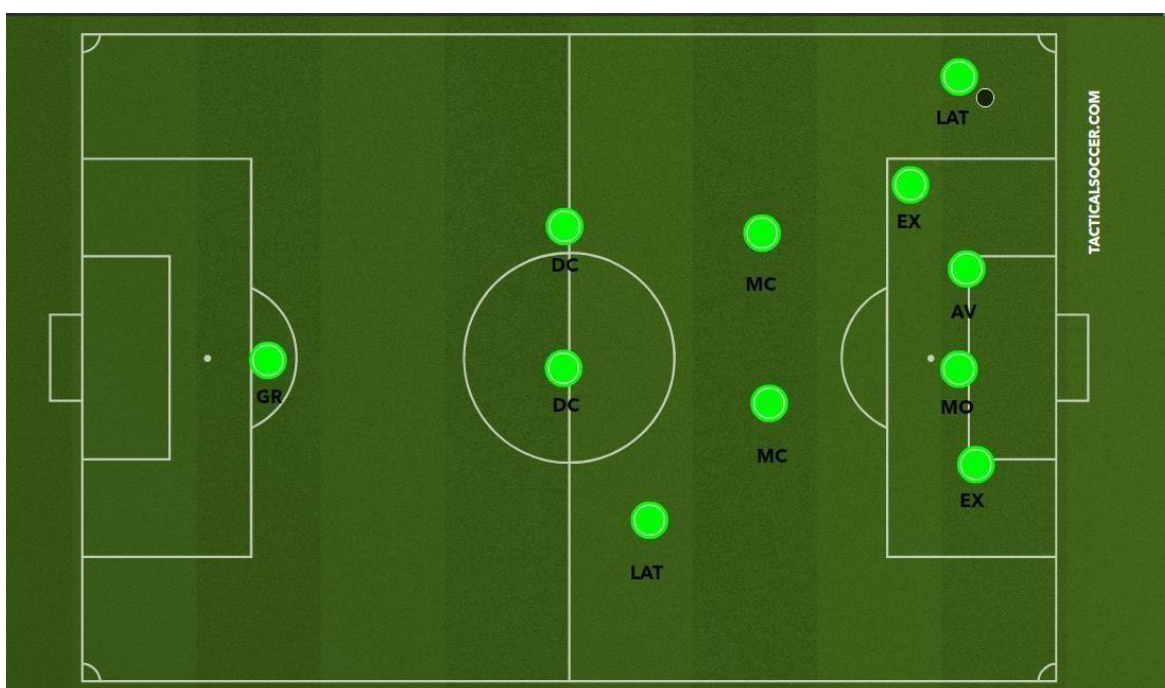
### Subprincípios

- Os jogadores apresentam uma elevada capacidade de decidir e executar as ações ofensivas rapidamente, aproveitando os desequilíbrios defensivos adversários.

- Os jogadores procuram movimentos de ruptura através da linha defensiva.
- Os jogadores criam situações de finalização através de combinações interiores.
- Os jogadores ocupam racionalmente a grande área em situação de cruzamento.
- Os jogadores têm a capacidade de criar desequilíbrios através do drible, mudanças de direção e velocidade.
- Os jogadores dominam os vários tipos de remate e de cruzamento das diferentes zonas do campo.

Figura 11

*Estrutura da Equipa em Momento de Criação/Finalização*



No momento do cruzamento, a equipa procura que o jogador que cruza tenha uma 1ª linha de cobertura e três jogadores nas seguintes zonas dentro de área: 1º poste, marca de penálti e 2º poste. Estas zonas podem ser ocupadas por diferentes jogadores, fruto da mobilidade do processo ofensivo. Para garantir o equilíbrio da equipa, os restantes jogadores procuram construir uma estrutura de 3-2. No equilíbrio, os jogadores que ocupam as várias posições são quase sempre os mesmos, existindo uma menor variabilidade.

## Transição Ofensiva

### Princípios

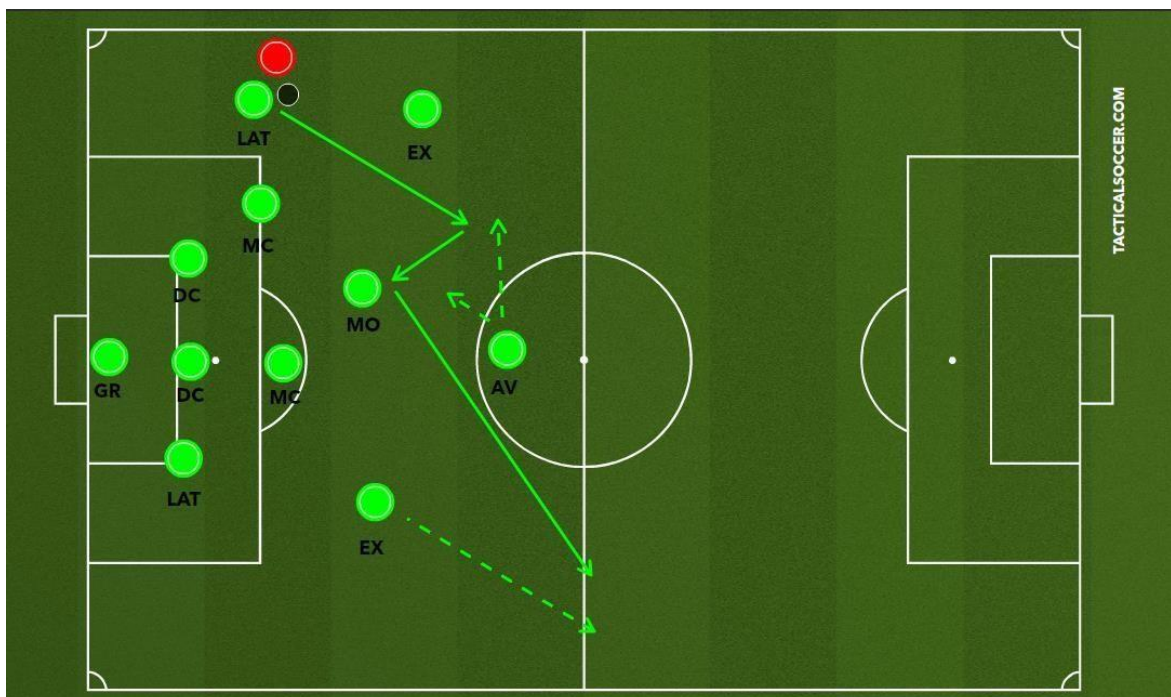
- A equipa ao recuperar a bola deve ter a capacidade de sair da pressão e explorar os espaços vazios

### Subprincípios

- No momento da recuperação, o portador da bola tem múltiplas linhas de passe.
- A equipa consegue circular a bola rapidamente através do passe, libertando-se da pressão.
- A equipa tem jogadores que procuram rapidamente desmarcações em largura e profundidade.
- A equipa tem a capacidade de interpretar o posicionamento defensivo adversário na saída da pressão, se lança o contra-ataque ou inicia de novo a construção.

Figura 12

Momento de Transição Ofensiva da equipa



No momento de transição ofensiva, a equipa procura essencialmente dois comportamentos, a saída rápida da pressão com o objetivo de evitar a reorganização ofensiva adversária e a mudança de corredor com o objetivo de obter espaço para progredir rapidamente em direção à baliza adversária.

## **Fase Defensiva**

Método Defesa Zonal

### **Princípios**

- A equipa deve ter a capacidade de se manter organizada com as linhas próximas, controlando o ataque adversário e conduzindo-o para zonas de pressão com o objetivo de recuperar a bola.
- A equipa deve estar organizada, de modo a preparar o momento da transição ofensiva.

### **1ª Etapa de**

#### **Pressão**

##### **Princípios**

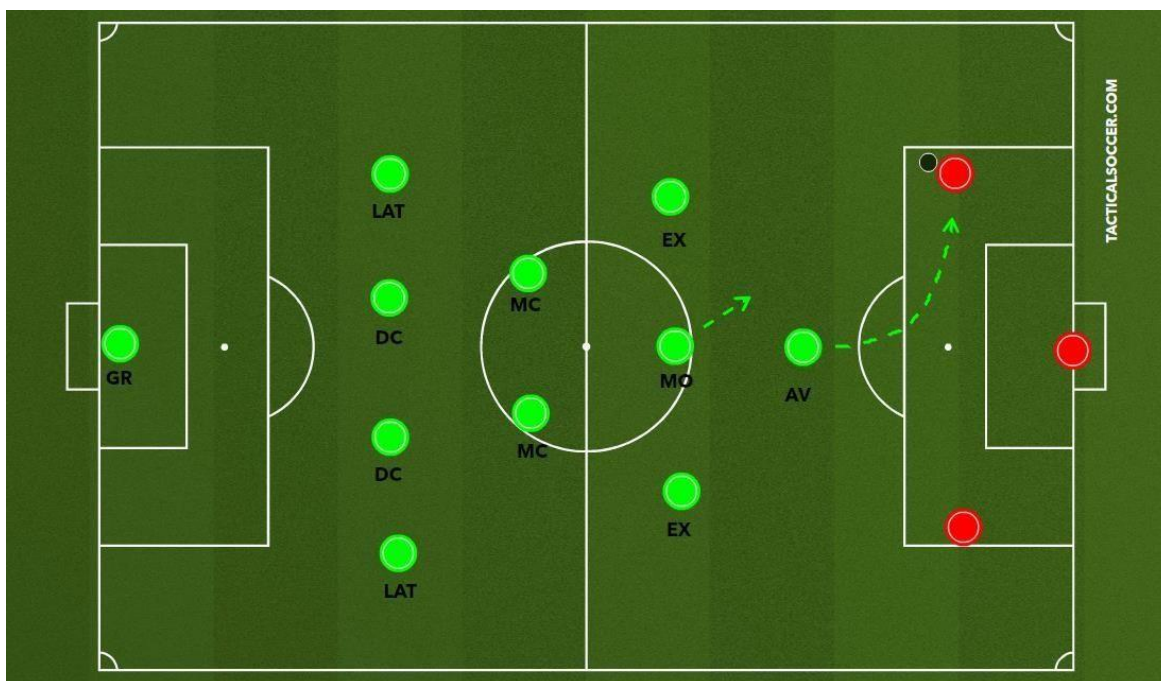
- A equipa deve ter a capacidade de recuperar a bola em zonas subidas do terreno de jogo.
- A equipa deve ter a capacidade de controlar a profundidade.

##### **Subprincípios**

- A equipa deve posicionar-se dando confiança ao adversário para sair pelo corredor em que pretende recuperar a bola.
- A equipa deve fechar todas as soluções de passe ao portador da bola conduzindo-o para uma zona de pressão.
- Na zona de pressão, a pressão ao portador da bola deve ser rápida e agressiva para que a equipa recupere a bola nessa zona.
- Na zona de pressão existe uma grande concentração de jogadores para recuperar a bola.

Figura 13

Dinâmicas da 1ª Fase de Pressão da equipa



No 1º momento da pressão da equipa, participa o AV que tenta encaminhar o DC adversário com bola para o corredor lateral, fazendo a pressão de dentro para fora (pressão em L). Na cobertura ao AV encontra-se uma linha de 3 formada pelos dois EX e o MO. O MO tem como papel controlar a aproximação do médio adversário mais próximo da bola, não permitindo à equipa adversária progredir ou variar o centro de jogo por dentro do bloco defensivo. Neste 1º momento, os extremos devem fechar o corredor central, compactando a linha média. A linha defensiva deve controlar a profundidade, estando atenta e prepara para reagir a uma saída longa do adversário. A linha de 2 médio, à frente da defesa, dá cobertura à linha de 3, controlando o espaço central e estando preparada, também, para intervir sobre uma 1ª ou 2ª bola, caso o adversário opte por jogar longo.

## 2ª Etapa de

### Pressão

#### Princípios

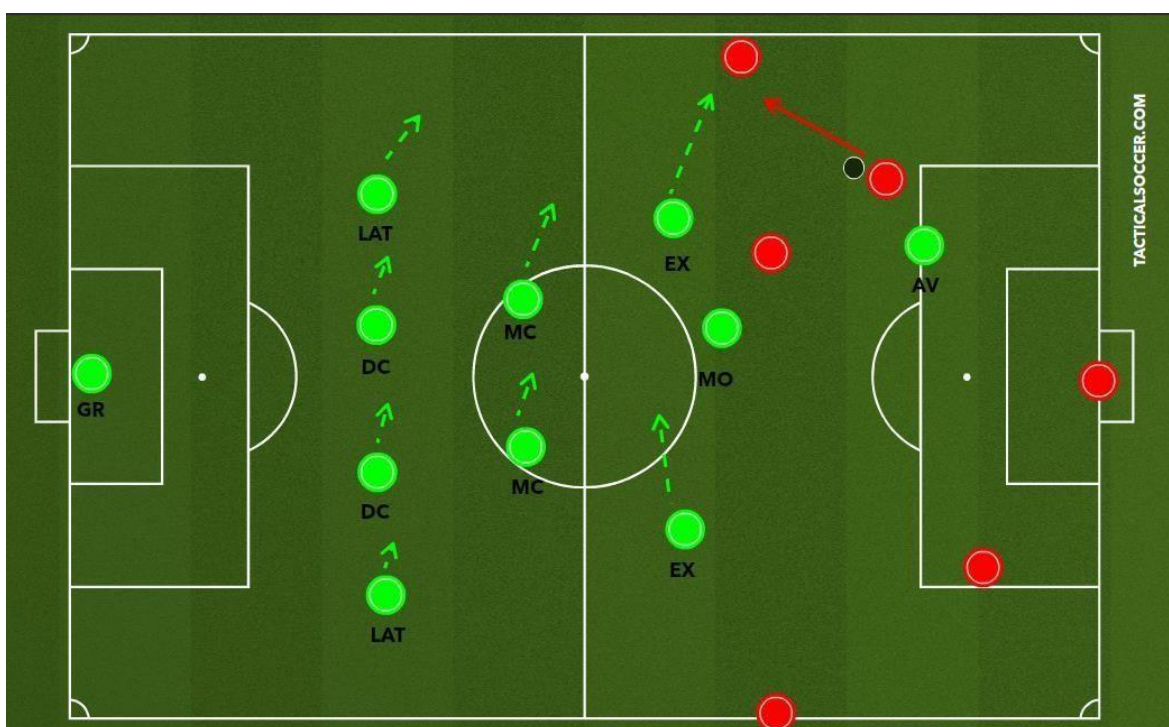
- A equipa deve ter a capacidade de se reorganizar defensivamente, não dando espaço para o adversário progredir
- A equipa deve ter a capacidade de controlar a profundidade.

## Subprincípios

- A equipa deve-se movimentar em bloco, mantendo as linhas próximas e os espaços entre linhas reduzidos.
- A equipa deve ter a capacidade de forçar o adversário a jogar para zonas laterais do terreno ou a jogar atrasado.
- A equipa deve ter paciência e inteligência, esperando pelo melhor momento para recuperar a bola.

Figura 14

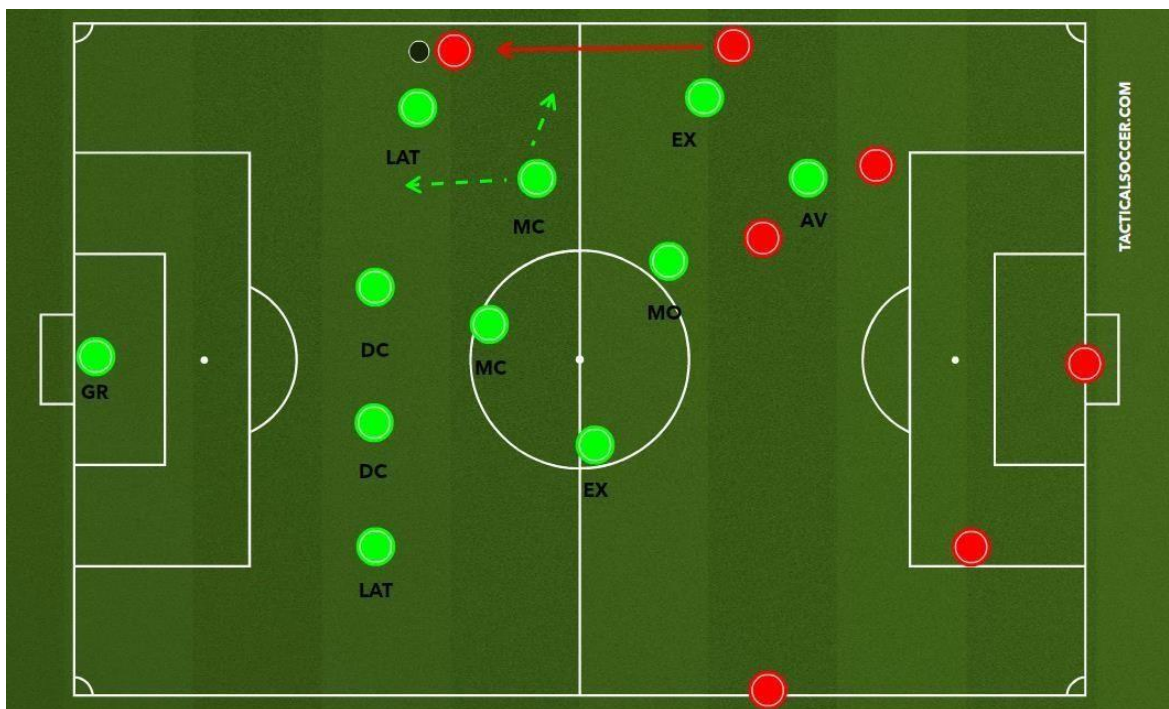
*Dinâmicas da 2ª Fase de Pressão da equipa no meio campo defensivo adversário*



Num 2º momento, a equipa procura recuperar a bola no meio campo defensivo adversário no corredor lateral. O AV corta a linha de passe para o DEF e GR adversários, forçando o DC a jogar no corredor. No momento do passe, o EX sai na contenção ao PB e o EX contrário fecha no corredor central como um médio para equilibrar a equipa. Nesse momento, a linha defensiva juntamente com a linha média dos 2 MC deve bascular para o corredor da bola com o objetivo de concentrar vários jogadores para uma pressão mais eficaz sobre o adversário.

Figura 15

*Dinâmicas da 2ª Fase de Pressão do meio campo ou meio campo ofensivo adversário*



Se o adversário conseguir progredir através do corredor lateral, chegando ao seu meio campo ou meio campo ofensivo, a equipa deve ter imediatamente uma 3ª linha pronta para saltar na pressão. Neste momento, existem 2 situações possíveis, a cobertura ao EX do lado da bola pode ser dada pelo DL ou pelo MC, em função de quem se encontra mais próximo da bola. O MC e EX contrário ajustam no corredor central conferindo o equilíbrio à equipa. A estrutura da última linha de 4 tem que se encontrar assegurada, por isso, se o DL saltar na pressão o MC mais próximo tem de estar atento às movimentações nas costas do DL, devendo lhe dar cobertura. Se o DC der essa cobertura, será o MC mais próximo do centro de jogo a ocupar o espaço do DC. Estas dinâmicas resumem-se a quem se encontra mais próximo do centro de jogo, deverá dar a cobertura.

## **Proteção de Baliza**

### **Princípios**

- A equipa deve ter a capacidade de proteger a baliza, anulando as tentativas de criação de situações de finalização do adversário.

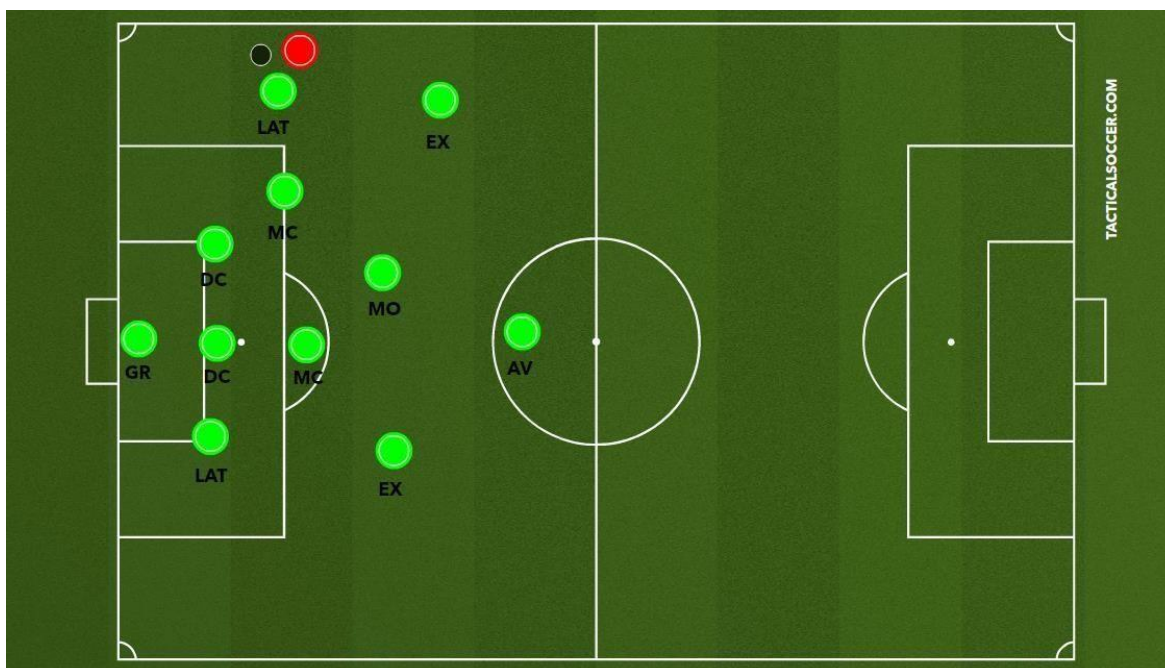
### **Subprincípios**

- O posicionamento dos jogadores deve tapar ao máximo os espaços centrais da própria baliza.

- A equipa deve ter a capacidade de controlar as movimentações de rutura do adversário através de coberturas próximas.
- Ao portador da bola adversário deve ser retirado rapidamente qualquer espaço para executar qualquer tipo de ação.
- A pressão deve conduzir o adversário para o corredor lateral, para que a equipa possa tentar recuperar a bola.

Figura 16

*Estrutura da equipa no momento de proteção de baliza*



Se o adversário conseguir progredir pelo corredor lateral, chegando a zona de cruzamento, a equipa deve ter 1 jogador a exercer pressão no PB com o objetivo de impedir o cruzamento e outro dando-lhe uma cobertura defensiva próxima e ter as zonas do 1º poste, marca de penákti, 2º poste e entrada da área protegidas. A 1ª e 2ª linha de pressão devem recuperar defensivamente para compactar a equipa, existindo aproximação do MO, no corredor central, aos MC e do EX do lado da bola, ao jogador que tenta impedir o cruzamento. O EX do lado contrário fecha no corredor central, estando preparada para abrir e atacar a profundidade do corredor no momento de transição ofensiva. O AV também baixa no terreno de jogo, para dar solução de apoio no momento de variar o corredor da bola ou atacar rapidamente a profundidade, caso a equipa transite defensivamente.

## Transição Defensiva

### Princípios

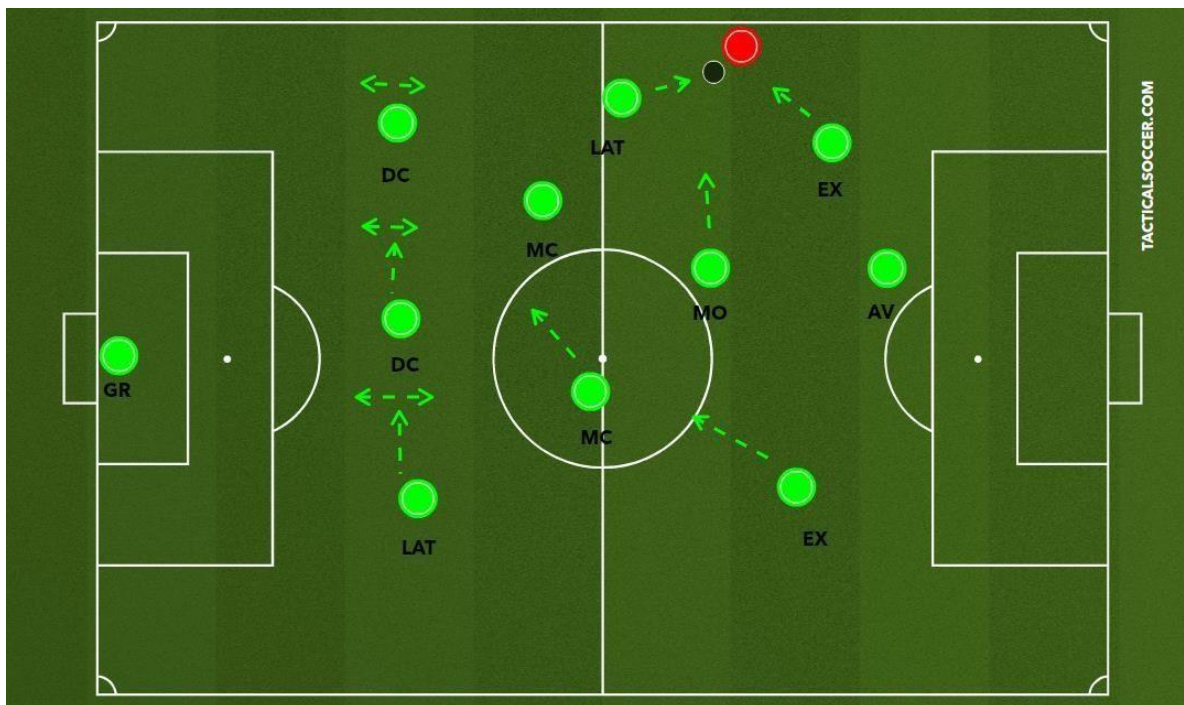
- A equipa exerce uma atitude muito pressionante e agressiva no momento da perda de bola para a recuperar.
- A equipa tem a capacidade de se compactar e reorganizar defensivamente.

### Subprincípios

- Pressão forte e rápida sobre o portador da bola, fechando as linhas de passe mais próximas.
- Recuperar a bola ou forçar o adversário a jogar atrasado, permitindo a reorganização defensiva da equipa.
- Controlar os movimentos ofensivos do adversário em profundidade.

Figura 17

Momento da Transição Defensiva da equipa

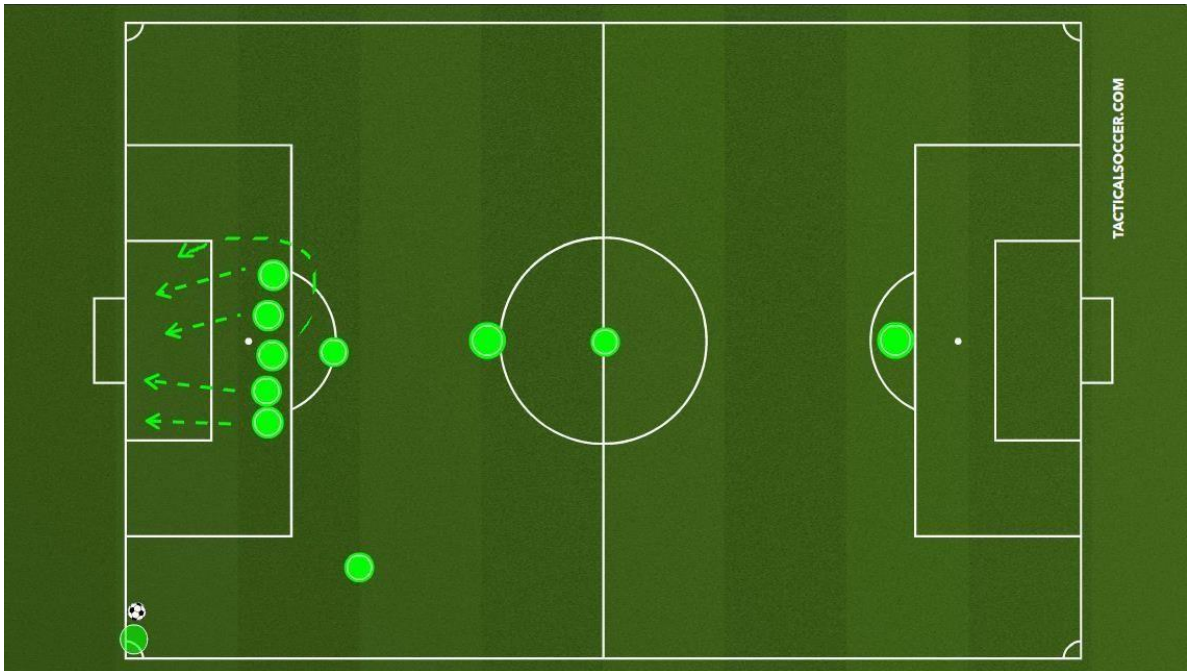


No momento de transição defensiva da equipa, procura-se que haja vários jogadores a pressionar e a cortar as linhas de passe mais próximas do PB, de forma rápida e agressiva, com o objetivo de recuperar a bola o mais rapidamente possível ou forçar o adversário a jogar atrasado para que a equipa se reorganize defensivamente. Ao mesmo tempo, os jogadores mais longe do centro de jogo, devem ajustar o seu posicionamento, de modo a reduzir o espaço atacante adversário, passando a equipa a defender em 2



Figura 19

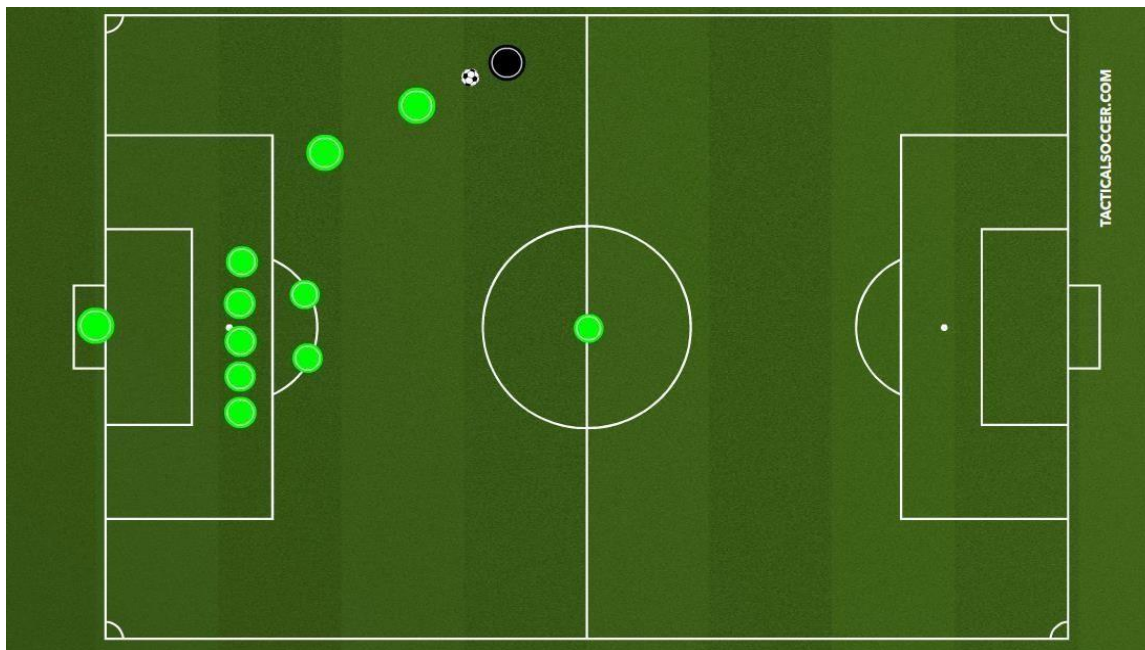
Posicionamento no Canto Ofensivo da Equipa



A equipa coloca 5 jogadores em linha para atacar a bola, atacando 2 jogadores a zona do 1º poste, 2 jogadores a zona central e 1 jogador a zona do 2º poste. 1 jogador encontra-se à entrada de área pronto a disputar uma 2ª bola e outro próximo do baterador, para o canto curto. 2 jogadores da equipa encontram-se prontos para prevenir a transição ofensiva adversária, ficando sempre +1 jogador na zona de equilíbrio.

Figura 20

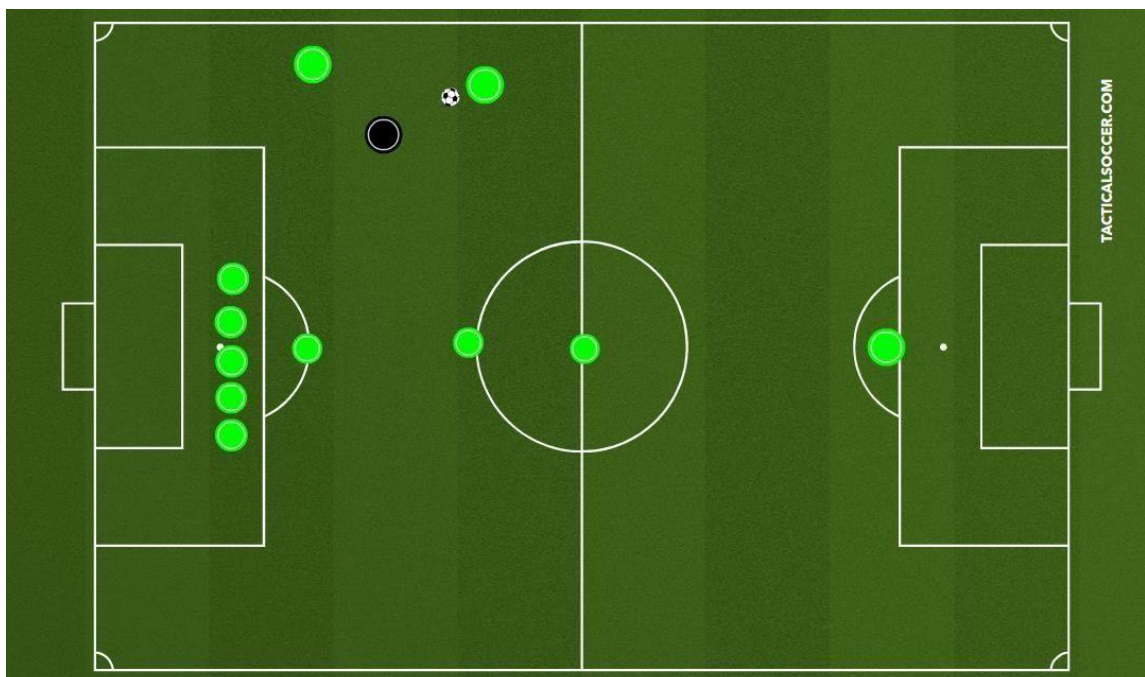
Posicionamento da Equipa no Livre Lateral Defensivo



No livre lateral defensivo, a equipa coloca 1 jogador na barreira com um jogador imediatamente atrás pronto para sair num livre rápido curto do adversário. 5 jogadores são colocados em linha prontos a retirar rapidamente a profundidade, defendendo à zona, e 2 jogadores encontram-se à entrada da área prontos a disputar uma 2ª bola. 1 jogador encontra-se em profundidade pronto para a transição ofensiva.

Figura 21

Posicionamento da Equipa nos Livre Laterais Ofensivo



A equipa coloca 1 jogador próximo do batedor para o livre curto, 5 jogadores numa linha prontos para atacar a bola, 1 jogador à entrada da área preparado para disputar uma 2ª bola e 2 jogadores no equilíbrio ofensivo, ficando a equipa com +1 jogador na zona de equilíbrio.

### **3.2 Condução e Operacionalização do Treino e Competição**

O planeamento do processo de treino, assim como a organização e hierarquização dos conteúdos abordados ao longo da época, faz-se em função do período competitivo, com o objetivo que a equipa esteja na melhor forma possível em todos os jogos que disputa.

Para a época 2021/22, prevê-se que a equipa realize 34 microciclos de treino compostos cada um por 4 sessões de treino semanais. Estes microciclos encontram-se incorporados em 8 mesociclos.

Todo o planeamento inicial encontra-se aberto a possíveis alterações quer no tempo que se dedicará a cada um dos conteúdos quer na ordem e natureza dos conteúdos abordados, pois é frequente ao longo da época, em função de diversas circunstâncias e das necessidades da equipa existirem alterações legítimas no planeamento inicial efetuado para a época desportiva.



e psicológicos que variam conforme a performance atual da equipa, o dia da semana e o momento da época desportiva.

De acordo com o esquema representado em baixo, apresenta-se a estrutura do microciclo padrão da equipa.

Tabela 3 - Microciclo Padrão

Microciclo Padrão							
Dia	+ 1	+2	-4	-3	-2	-1	0
	Folga	Recuperação	Força	Resistência	Velocidade	Folga	Jogo
Princípios		Coletivos e Intersetoriais	Setoriais	Coletivos e Intersetoriais	Setoriais e Intersetoriais		
Fases do Jogo		Organização Ofensiva e Defensiva	Organização Defensiva	Organização Ofensiva e Defensiva Momentos Transição	Organização Ofensiva Esquemas Táticos		
Contração		Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade		
Complexidade		Baixa	Elevada	Elevada	Moderada		
Volume		75'	90'	90'	75'		
Nº Jogadores		Elevado	Reduzido	Elevado	Variado		
Espaço		Moderado	Reduzido	Elevado	Variado		
Densidade		1/1	1/4	4/1	1/6		
Duração Exercitação		Média	Curta	Longa	Muito Curta		
Intensidade		Baixa	Elevada	Elevada	Moderada		
Metabolismo Predominante		Aeróbio Regenerativo	Anaeróbio Láctico	Aeróbio	Anaeróbio Alático		

## Princípios da sessão

Dentro de cada sessão de treino, procura-se cumprir com determinados pressupostos: elevada quantidade de repetições, variabilidade das condições de repetição, alternância vertical e representatividade dos exercícios, simplicidade e sucesso.

A repetição sistemática está sempre presente na sessão de treino, procurando-se essa repetição com o objetivo de os atletas adquirirem e consolidarem os conteúdos que se pretendem lecionar numa dada sessão.

A variabilidade das condições em que se executa cada uma das repetições procura-se com o objetivo de dotar os atletas de capacidade de adaptação às circunstâncias imprevisíveis do jogo, que se modificam a cada momento.

A alternância vertical ocorre na sessão com o intuito de possibilitar ao atleta uma aquisição gradual dos conteúdos, aumentando de forma crescente as estruturas de complexidade para que haja uma aprendizagem consistente.

A representatividade dos exercícios prende-se com a necessidade de tornar a

exercitação do atleta específica com aquilo que ocorre no jogo. A maioria dos exercícios caracteriza-se pela existência de relações de cooperação e oposição, momentos de transição, a pontuação através de um alvo ou baliza e direccionalidade.

A simplicidade relaciona-se com a ideia de que os exercícios devem ser tanto mais simples quanto possível. Os constrangimentos impostos nos exercícios devem ser os mínimos necessários para a aquisição dos conteúdos que se pretendem adquirir, para que o foco seja sempre o conteúdo lecionado e não as dinâmicas do próprio exercício.

O sucesso é uma condição chave dos exercícios de treino procurando que o atleta fomente confiança no treinador e nas suas ideias, percebendo que aquilo que se treina permite obter sucesso e que, ao mesmo tempo, experiencie um clima positivo dentro da sessão.

### **Estrutura da Unidade de Treino**

A unidade de treino é composta por três partes, a parte inicial, a parte principal e a parte final. A parte inicial com uma duração aproximada de 15 minutos, é composta por exercícios que têm como objetivo a ativação cardiorrespiratória e muscular específica em função do dia de treino. Por exemplo, se o treino for o – 4 o aquecimento deverá ter como foco exercícios que potenciem a manifestação de uma das formas de força promovendo elevadas tensões musculares. Frequentemente, os exercícios de aquecimento integram além de capacidades físicas, uma dimensão técnica relacionada com ações de suporte que poderão ser mais solicitadas na parte principal da sessão. Por exemplo, se os exercícios da parte principal forem realizados em espaço reduzido, o aquecimento poderá focar as ações de passe rasteiro curto e receção. Na parte principal com uma duração de 40 a 45 minutos, o foco é sempre numa dimensão técnico-tático, em que os conteúdos trabalhados estão sempre relacionados com a forma de jogar da equipa. Os aspetos defensivos e ofensivos estão sempre presentes, sendo que existirá um objetivo primário relacionado com um destes aspetos e o outro será secundário. O treinador principal ocupa-se dos aspetos ofensivos, por exemplo, se estes fizerem parte do objetivo primário e os treinadores adjuntos dos aspetos defensivos, se estes fizerem parte dos objetivos secundários. Na parte final do treino os jogadores realizam durante 10 minutos alongamentos estáticos. Esta é uma parte do treino, em que os jogadores aproveitam para descomprimir também através do diálogo entre si e com a equipa técnica. Quer antes do começo quer antes do final do treino, o treinador pode dar uma palestra curta com o objetivo de passar alguma mensagem que lhe pareça relevante ser passada nalgum destes momentos, por exemplo, acerca da forma de jogar da equipa, da estratégia de organização

defensiva da equipa para um jogo ou fazer um balanço geral sobre como foi a performance dos atletas no treino.

### **3.3 Avaliação e Controlo do Treino e Competição**

A monitorização do processo de treino é essencial para que se possa obter dados concretos que permitam estabelecer uma ligação entre os aspetos positivos e a melhorar na performance da equipa e os conteúdos que são trabalhados, ao longo dos microciclos. O conhecimento dessa ligação é crucial, pois permite-nos ir aperfeiçoando a processo de treino, de modo a que a performance da equipa seja cada vez melhor.

O treino é controlado ao nível dos conteúdos técnico-táticos abordados e da intensidade. Quanto ao controlo dos conteúdos técnico-táticos, este faz-se em função dos exercícios aplicados e das formas utilizadas em cada exercício. No nosso controlo, os exercícios classificam-se em:

1. Capacidades físicas **(CF)**
2. Técnica individual **(TI)**
3. Finalização **(FIN)**
4. Manutenção da posse de bola **(MPB)**
5. Organização ofensiva **(OF)**
6. Organização defensiva **(OD)**
7. Transição defensiva **(TD)**
8. Transição ofensiva **(TO)**
9. Jogos reduzidos **(JR)**
10. Princípios de jogo **(PJ)**
11. Jogo formal **(JF)**
12. Esquemas táticos **(ET)**

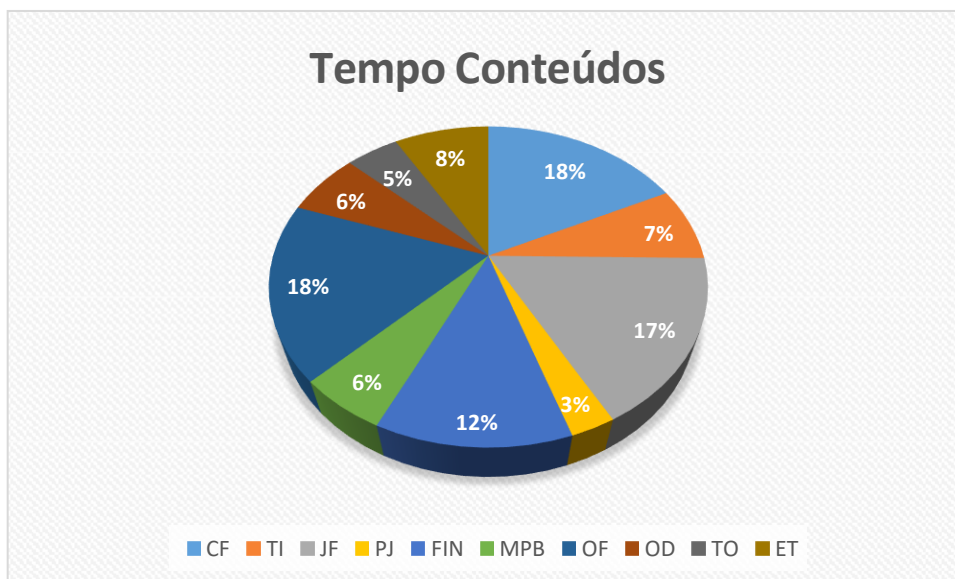
Tabela 4

Controlo dos Conteúdos de Treino nos microciclos 27 e 28 (Mesociclo 7)

 <b>Conteúdos de Treino</b>									
Mesociclo	7								
Microciclo	27				28				
Unidade	76	77	78	79	80	81	82	83	
Tempo Sessão	75	90	90	75	75	90	90	75	
Conteúdos									Total
Capacidades Físicas	15	15	15	15	15	15	15	15	120
Técnica Individual	15	15	0	0	0	20	0	0	50
Jogo Formal	20	30	30	0	0	0	35	0	115
Jogos Reduzidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Princípios de Jogo	0	0	15	0	0	0	0	0	15
Finalização	10	0	15	15	15	0	15	15	85
MPB	0	0	15	0	0	20	0	0	35
Organização Ofensiva	15	30	0	0	45	35	0	0	125
Organização Defensiva	0	0	0	20	0	0	0	20	40
Transição Ofensiva	0	0	0	0	0	0	25	0	25
Transição Defensiva	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Esquemas Táticos	0	0	0	25	0	0	0	25	50

Figura 23

Controlo dos conteúdos em % do tempo total dos microciclos 27 e 28 (Mesociclo 7)



Quanto às formas, os exercícios são classificados em:

1. Forma Fundamental I
2. Forma Fundamental II
3. Forma Fundamental III
4. Forma Complementar Integradas
5. Forma Complementar Separada

A forma fundamental I caracterizada por ataque x 0 + GR corresponde à etapa de nível I de menor complexidade, em que a equipa que ataca tem como objetivo finalizar e a equipa que defende impedir a finalização.

A forma fundamental II caracterizada por ataque x defesa + GR corresponde à etapa de nível II de complexidade intermédia, em que a equipa que ataca tem como objetivo criar situações de finalização e a equipa que defende anular a criação dessas mesmas situações.

A forma fundamental III caracterizada por GR + ataque x defesa + GR corresponde à etapa de nível III de maior complexidade, em que a equipa que ataca tem como objetivo construir as ações ofensivas e a equipa que defende impedir a construção dessas mesmas ações.

A forma complementar integrada caracteriza os exercícios de treino em que existe a integração de 2 fatores de rendimento ou mais, mas não existe a presença de baliza.

A forma complementar separada caracteriza os exercícios de treino em que está presente apenas 1 fator de rendimento e não existe a presença de baliza.

Tabela 5 - Controlo do tempo passado nas formas nos microciclos 27 e 28 (Mesociclo 7)


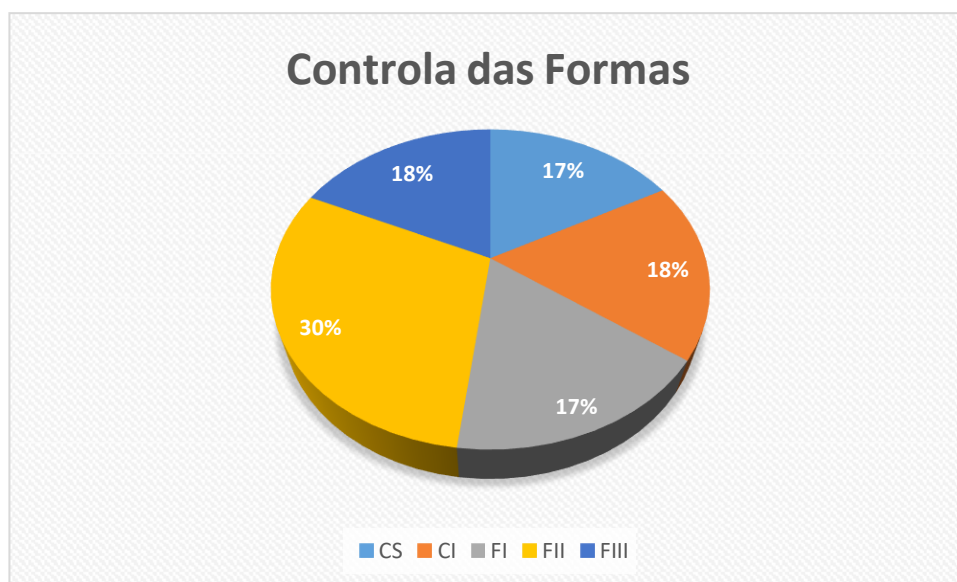
 <b>Formas</b>									
Mesociclo	7								
Microciclo	27				28				
Unidade	76	77	78	79	80	81	82	83	
Tempo Sessão	75	90	90	75	75	90	90	75	
Formas									Total
Separadas	15	15	15	15	15	15	15	15	105
Integradas	15	15	30	20	0	20	0	20	120
Fundamental I	10	0	0	15	30	25	15	15	110
Fundamental II	15	30	15	25	30	30	25	25	195
Fundamental III	20	30	30	0	0	0	35	0	115

Figura 24

Controlo do tempo em % das formas aplicadas nos microciclos 27 e 28 (Mesociclo 7)



Quanto ao controlo da intensidade do treino é utilizada a escala de percepção subjetiva do esforço (PSE). De acordo com Oliveira et al. (2015) a PSE permite-nos obter medidas válidas de correlação com as zonas de treino da frequência cardíaca. Sensivelmente 30 minutos, após o treino, depois de os jogadores saírem do balneário indicavam o valor da PSE para o treino em questão. Este intervalo de 30 minutos é importante para que os jogadores ao indiquem o valor com base numa apreciação global do treino e não com base na apreciação da intensidade do último exercício, o que provavelmente aconteceria se fossem imediatamente questionados no campo, após o final do treino.

Tabela 6 - Escala da Percepção Subjetiva do Esforço

Escala PSE	Percepção Subjetiva do Esforço
<b>10 /</b>	<b>ATIVIDADE DE ESFORÇO MÁXIMO</b> É quase impossível continuar. Completamente sem fôlego, incapaz de falar. Não é possível manter por mais tempo.
<b>9 /</b>	<b>ATIVIDADE MUITO DIFÍCIL</b> Muito difícil manter a intensidade do exercício. Mal consigo respirar e falar apenas algumas palavras.
<b>7-8 /</b>	<b>ATIVIDADE VIGOROSA</b> No limite do desconfortável. Falta de ar, consigo falar uma frase.
<b>4-6 /</b>	<b>ATIVIDADE MODERADA</b> Respirar profundo, posso manter uma conversa curta. Ainda um pouco confortável, mas cada vez mais desafiador.
<b>2-3 /</b>	<b>ATIVIDADE LEVE</b> Parece que podemos manter durante horas. Fácil de respirar e manter uma conversa.
<b>1 /</b>	<b>ATIVIDADE MUITO LEVE</b> Quase nenhum esforço, mas mais do que dormir, ver TV, etc.

Tabela 7 - Controlo da Intensidade do Treino (PSE) nos microciclos 27 e 28 (Mesociclo 7).


 <b>PSE</b>								
Mesociclo	7							
Microciclo	27				28			
Dia	+2	-4	-3	-2	+2	-4	-3	-2
Unidade	76	77	78	79	80	81	82	83
Média	1	6	7	4	2	5	6	5
Desvio Padrão	0,52	1,33	0,46	0,91	1,66	0,8	0,43	0,76

Tabela 8 - Valores esperados da PSE em função dos dias

PSE	
Recuperação Ativa (+2)	1-3
Velocidade (-2)	4-5
Duração (-3)	7-9
Tensão (-4)	6-7

## 4. Investigação no Futebol

### 4.1 Introdução

Para que um atleta atinja um rendimento ótimo numa modalidade desportiva, existe um vasto conjunto de variáveis que têm de ser otimizadas, sendo uma delas o ambiente social (Barcza-Renner et al., 2016). O treinador através das constantes interações que estabelece com os atletas é considerado um elemento chave do envolvimento social do atleta (Barcza-Renner et al., 2016). Uma interação positiva, em que o atleta se sente suportado pelo treinador irá promover um aumento da performance e um melhor desenvolvimento do atleta (Bianco & Eklund, 2001). Uma interação negativa, em que o atleta não se sente valorizado pelo treinador, é negligenciado ou rejeitado por este, poderá atrasar o progresso do atleta e prejudicar a qualidade das suas vivências (Newsom et al., 2005).

Uma vez que a relação entre treinador e atleta tem vindo a ser identificada como uma variável representativa do envolvimento social do atleta (Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani, 2009) têm surgido várias pesquisas nesse âmbito (Jowett, 2007; Davis, Jowett, & Lafrenière, 2013). A relação treinador-atleta define-se pela existência de um envolvimento em que um treinador e atleta estabelecem uma relação de partilha de perceções, sentimentos e comportamentos que se encontram interrelacionados (Jowett &

Cockerill, 2002; Jowett, Paull & Pennsgaard, 2005; Poczwadowski, Henschen & Barott, 2002).

A relação treinador-atleta pode ser caracterizada através de vários modelos, sendo frequentemente mencionados três modelos, Poczwadowski et al. (2002), LaVoi (2004) e Jowett (2007).

O modelo 4 Cs (Jowett, 2007) tem como premissa que as emoções, pensamentos e comportamentos do atleta e treinador são mutuamente interdependentes. Este modelo engloba três componentes fundamentais na relação treinador-atleta, complementaridade, coorientação, proximidade e compromisso. A complementaridade é o grau em que os comportamentos do treinador e atleta se encontram mutuamente associados. A coorientação representa em que medida o atleta e treinador estabelecem pontos de vista comuns em relação às matérias desportivas e não desportivas. A proximidade encontra-se relacionada com os significados afetivos que o treinador e atleta atribuem à sua relação (exemplo, respeito, confiança). O compromisso está relacionado com a intenção de o treinador e atleta em manter a sua relação com o objetivo de maximizar os resultados desportivos.

Segundo LaVoi (2004) os atletas irão ter um maior desenvolvimento e uma maior satisfação quando têm uma relação ótima de proximidade ou interdependência com o seu treinador e colegas. A qualidade dessa interdependência pode ser caracterizada através de 4 qualidades, autenticidade, empenho, empoderamento e a capacidade de lidar com situações difíceis.

Segundo Poczwadowski et al. (2002), a relação treinador-atleta pode ser definida como padrão recorrente de mutua preocupação entre treinador e atleta.

Outros fatores determinantes para o desenvolvimento e rendimento de um atleta é a percepção do atleta sobre o que é o sucesso na modalidade (Van Yperen & Duda, 1999). De acordo com *Achievement Goal Theory*, a percepção do sucesso influencia a intensidade e a direccionalidade do empenho do individuo na tarefa (Roberts et al., 2008).

Na realização da performance desportiva o atleta em função daquilo que considera ser o sucesso irá perseguir diferentes objetivos, que irão moldar o seu grau de motivação e influenciar a sua competência desportiva (Van Yperen & Duda, 1999; Roberts et al., 2008). Os objetivos do atleta são definidos em função de duas orientações, uma tendencialmente para a tarefa e outra para o ego. Um atleta orientado para a tarefa caracterizará o sucesso na modalidade pela aquisição de um elevado grau de mestria, o aperfeiçoamento das suas habilidades e melhoria constante da sua performance individual, existindo um foco permanente do atleta em superar-se a si mesmo (Van Yperen & Duda,

1999; Roberts et al., 2008). A orientação para a tarefa fará com que haja uma constante adaptação do desempenho do atleta, encarando os obstáculos como desafios que deve tentar superar através da melhoria da sua mestria (Roberts et al., 2008). Um atleta orientado para o ego irá caracterizar o sucesso na modalidade através de uma melhor performance do que os outros atletas, estando permanente focado em superar os outros na sua modalidade (Van Yperen & Duda, 1999; Roberts et al., 2008). Estes indivíduos tem uma tendência para utilizar o mínimo de energia necessária para desempenharem uma boa performance, vendo isso como uma proeza ainda maior (Roberts et al., 2008). Face à percepção de dificuldades, este tipo de atletas evidencia uma maior tendência para desmotivar, reduzir o grau de empenho, evitar desafios e até desistir da modalidade (Roberts et al., 2008).

Ao longo de uma época desportiva, jovens futebolistas com uma orientação para a tarefa apresentam um maior desenvolvimento das suas habilidades comparativamente com atletas com uma orientação para o ego (Van Yperen & Duda, 1999).

Segundo Nicholls et al. (2017), na modalidade de futebol, ao analisar-se a relação entre treinadores e atletas de uma academia de futebol de um clube que participa na *Premier League*, concluiu-se que uma relação treinador-atleta positiva está relacionada com o desenvolvimento da mestria dos atletas na modalidade.

A performance dos jovens jogadores nas academias de futebol pode ser maximizada se existir uma otimização da relação entre treinadores e atletas (Nicholls et al., 2017).

Segundo Adie e Jowett (2010), uma relação treinador-atleta positiva encontra-se associada a um forte esforço dos atletas para melhorarem cada vez mais as suas competências. Atletas focados em melhorar a sua mestria, tendem a encarar as situações stressantes como desafios e como tal a ter desempenhos superiores a atletas que sentem essas situações como ameaças, com receio de não estarem à altura, pondo em causa a percepção da sua competência (Nicholls et al., 2014).

De acordo com Nicholls et al. (2017) jogadores com uma forte relação com o seu treinador têm elevadas probabilidades de desenvolverem mais rapidamente determinadas competências comparativamente com os jogadores que não apresentam uma relação tão significativa com o seu treinador.

Segundo Vella (2012), uma liderança eficaz em conjunto com uma relação entre treinador e atleta positiva tem uma correlação moderada positiva com o desenvolvimento de jovens atletas na modalidade de futebol. Entre a qualidade da relação entre treinador e atleta e o sucesso da equipa não existe qualquer correlação (Vella, 2012).

Neste estudo terei como objetivo verificar se existe uma associação entre a qualidade da relação treinador-atleta e a orientação para os objetivos dos atletas do escalão de juniores.

## **4.2 Metodologia**

### **4.2.1 Amostra**

A amostra é composta por 23 atletas do escalão de juniores do Sport Clube Lusitânia. Os atletas têm idades compreendidas entre os 16 e 19 anos, pois o plantel integra dois atletas do escalão de juvenis. No plantel existem 3 atletas brasileiros, 2 canadianos, 2 colombianos e 1 panamenho, sendo os restantes 15 atletas de nacionalidade portuguesa.

### **4.2.2 Procedimentos**

#### **Consentimento**

Todos os atletas que participaram no estudo foram informados quanto ao objetivo do que se pretendia. Os atletas com 18 e 19 anos assinaram um consentimento de participação. Aos atletas com 16 e 17 anos, o consentimento foi obtido através dos encarregados de educação.

#### **Relação Treinador-Atleta**

A relação treinador-atleta foi medida através do *Coach Athlete Relationship Questionnaire* ou CART-Q (Jowett & Ntoumanis, 2004). Esta ferramenta permite avaliar a qualidade da relação entre treinador-atleta através da perceção do atleta. O questionário utilizado foi a versão portuguesa validada por Vieira et al. (2014). O questionário é composto por 11 questões que permitem medir a proximidade, o compromisso e complementaridade dessa relação. A cada uma das questões o atleta tem de atribuir um número entre 1 e 5, escala de Likert, sendo que 1 corresponde a “fortemente em desacordo” e o 5 a “fortemente em acordo” (Nicholls et al., 2017). Esta ferramenta encontra-se devidamente validada e apresenta consistência para medir a qualidade da relação entre treinador e atleta (Jowett & Ntoumanis, 2004; Olympiou et al., 2008; Jowett, 2009).

#### **Orientação para os Objetivos**

A orientação dos objetivos foi medida através da perceção do atleta utilizando o questionário TEOSQp (Fonseca & Biddle, 2001). O questionário é composto por 13 questões, sendo atribuído um número de 1 a 5 a cada questão, escala de Likert, sendo que 1 corresponde a “discordo completamente” e o 5 a “concordo completamente”. Esta versão é proveniente de uma tradução da versão original utilizada por Duda e Nicholls

(1992). Deste questionário 7 itens encontram-se relacionados com a orientação para a tarefa e 6 com a orientação para o ego (Fernandes & Raposo, 2010).

#### **4.2.3 Tratamento Estatístico**

O tratamento dos dados recolhidos e a análise estatística foram efetuados no SPSS. Na base de dados definiram-se inicialmente 3 variáveis, CART-Q, Ego e Task. A variável CART-Q corresponde à média obtida das questões do questionário CART-Q. A variável Ego corresponde à média das questões do questionário TEOSQp que se encontram associadas à orientação para o ego. A variável Task corresponde à média das questões do questionário TEOSQp que se encontram associadas à orientação para a tarefa.

Para efeitos de tratamento dos dados com o objetivo de verificar a existência de associação entre a variável CART-Q e as variáveis Ego e Task, criou-se uma 4<sup>o</sup> variável, DIF que corresponde à subtração da variável Task pela variável Ego.

O primeiro passo realizado foi a obtenção das estatísticas descritas da amostra.

O segundo passo efetuado foi realizar um diagrama de dispersão para verificar a existência de associação entre as variáveis CART-Q e DIF.

O terceiro passo efetuado foi realizar o coeficiente de correlação de Spearman, devido à natureza ordinal das variáveis. A interpretação da magnitude da correlação fez-se segundo Sheskin (2011), considerando-se  $[r] > \text{ou} = 0,7$  uma correlação forte,  $0,3 < \text{ou} = [r] < 0,7$  uma correlação moderada e  $[r] < 0,3$  uma correlação fraca.

O quarto passo que consistia em modelar a relação entre as variáveis não foi efetuado, devido aos resultados obtidos nos dois passos anteriores, que não tornaram necessário este último passo

#### **4.3 Resultados**

Os resultados obtidos na análise estatística não revelaram a existência de uma associação entre as variáveis. A amostra apresentou-se bastante homogénea quanto aos dados obtidos.

## Estatísticas

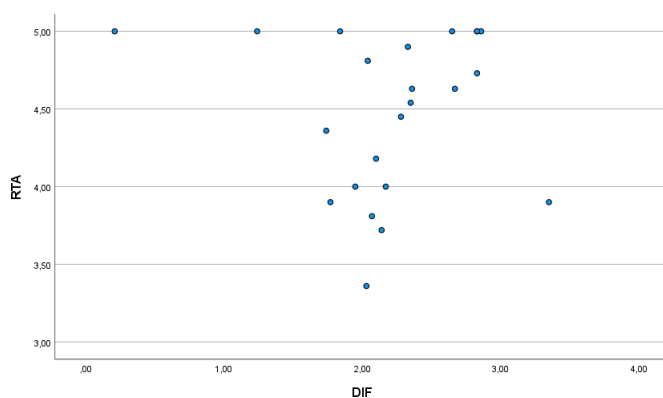
Tabela 9 - Estatística Descritiva da Amostra

		RTA	Task	Ego	DIF
N	Válido	23	23	23	23
	Omisso	1	1	1	1
Mediana		4,6300	4,8500	2,3300	2,1700
Modo		5,00	5,00	2,00 <sup>a</sup>	2,83
Erro Desvio		,51383	,52720	,55869	,63959
Variância		,264	,278	,312	,409
Intervalo		1,64	1,57	2,17	3,14
Mínimo		3,36	3,43	1,33	,21
Máximo		5,00	5,00	3,50	3,35

Os resultados obtidos permitem-nos verificar que os atletas deste escalão apresentam uma relação com o seu treinador bastante positiva e uma orientação para a tarefa. É possível, ainda, averiguar através da variância que, para cada uma das variáveis, os dados obtidos são bastante homogêneos. (RTA,  $M = 4,6300$ ,  $S^2 = 0,264$ ; Task,  $M = 4,8500$ ,  $S^2 = 0,278$ ; Ego,  $M = 2,3300$ ,  $S^2 = 0,312$ ; DIF,  $M = 2,1700$ ,  $S^2 = 0,409$ ).

Figura 25

Diagrama de Dispersão das variáveis RTA e DIF



De acordo com o diagrama de dispersão, não é possível concluir a existência de uma associação entre as variáveis, pois a distribuição dos dados indica uma associação fraca e não é possível identificar claramente a direccionalidade da distribuição.

## Correlações

Tabela 10 - Coeficiente ordinal de Spearman

		RTA		DIF
rô de Spearman	RTA	Coeficiente de	1,000	,174
		Correlação		
		Sig. (2 extremidades)	.	,427
		N	23	23
DIF	DIF	Coeficiente de	,174	1,000
		Correlação		
		Sig. (2 extremidades)	,427	.
		N	23	23

O coeficiente de correlação de Spearman indica-nos a existência de uma correlação fraca, pois  $[r] < 0,3$ , não se verificando neste estudo uma associação entre as variáveis.

### 4.4 Discussão e Conclusões

Neste estudo verificou-se que os jogadores da amostra apresentam uma relação com seu treinador bastante positiva e que igualmente a orientação dos seus objetivos, durante a prática, é predominantemente para a tarefa com uma orientação reduzida para o ego. Estes resultados vão de encontro ao estudo de Nicholls et al. (2017), em que se observou que uma relação treinador-atleta positiva se encontrava igualmente associada a uma orientação dos atletas maioritariamente para a tarefa, contribuindo, assim, para um maior desenvolvimento e rendimento dos atletas. No entanto, ao contrário de Nicholls et al. (2017) não se conseguiu comprovar a existência dessa associação. De acordo com Van Yperen e Duda (1999), os atletas que tendem a continuar a prática desportiva ao longo dos escalões de formação e a chegar à elite são atletas com uma orientação predominante para a tarefa. Segundo Roberts et al. (2008) os atletas com uma orientação maioritariamente para o ego tendem a desistir mais facilmente ao longo do processo de formação. Partindo dos pressupostos, anteriormente, enunciados, o resultado obtido relativamente à homogeneidade da amostra na orientação dos objetivos dos atletas encontra-se coerente com o que seria de esperar num escalão de uma faixa etária elevada de uma dada modalidade, uma orientação predominante para a tarefa.

A reduzida dimensão da amostra, cerca de 23 atletas, em comparação com os 104 atletas que fizeram parte da amostra do estudo mencionado anteriormente (Nicholls et al., 2017) pode ter ajudado a contribuir para a impossibilidade de se estabelecer uma

associação, pela ausência de variabilidade dos resultados obtidos. Os atletas deste estudo eram todos pertencentes ao escalão de juniores, enquanto que os atletas do estudo referido se encontravam nas faixas etárias compreendidas entre os 9 e os 20 anos, tendo sido avaliados, por isso, atletas de diferentes escalões e com diferentes treinadores. Estes fatores contribuíram, também, para que a variabilidade dos dados obtidos fosse muito reduzida tornando um processo difícil, o de comprovar a existência de uma associação entre a relação treinador-atleta e a orientação dos objetivos.

Para uma maior variabilidade dos dados obtidos, teria sido ideal o estudo abranger todos os escalões de formação e devido ao que foi mencionado anteriormente, parece relevante que os atletas que passaram pelos escalões de formação do clube e desistiram, pudessem também ter participado, avaliando a relação treinador-atleta e a orientação dos seus objetivos na altura da desistência.

Ainda assim, este estudo fornece à cerca do escalão de juniores do clube, dois indicadores positivos, uma relação treinador-atleta de elevada qualidade (Jowett & Ntoumanis, 2004; Olympiou et al., 2008; Jowett, 2009) e um grupo de atletas maioritariamente focados na própria evolução com uma tendência residual para a orientação para o ego (Fonseca & Biddle, 2001). Sabendo que bons níveis de performance e de desenvolvimento dos atletas não se encontram só dependentes destes fatores (Barcza-Renner et al., 2016), podemos concluir que ao nível da qualidade da relação com o seu treinador e da sua orientação para os objetivos existem boas condições para que os atletas possam ter um bom desenvolvimento e rendimento.

## **5. Relação com a Comunidade**

Para um atleta atingir níveis ótimos de performance existe uma multiplicidade de fatores que são necessários ter em consideração, entre os quais a hidratação e nutrição.

Para cada uma destas áreas, existem profissionais especializados que acompanham os atletas com o objetivo de garantir que estes ingerem os líquidos e os nutrientes necessários para que, durante a atividade, possam estar no seu melhor rendimento e que consigam, após o esforço, recuperar o mais rapidamente possível. No entanto, existem muitos atletas que não têm acesso a estes profissionais, devido a motivos financeiros, sendo muitas vezes os próprios através de algum conhecimento que vão adquirindo a monitorizar a sua nutrição e hidratação.

No Sport Club Lusitânia os atletas não têm acesso a profissionais de nutrição e hidratação, pois o clube não possui recursos financeiros para facultar aos atletas esse acompanhamento, sendo os atletas com diferentes graus de conhecimento a controlarem

a sua alimentação e hidratação. Alguns têm a consciência da influência que esses fatores podem exercer na sua performance, enquanto outros não. Outros tendo consciência, por não terem formação na área, por vezes, tomam opções alimentares que não são as mais adequadas para a atividade física que realizam.

Com o objetivo de sensibilizar os atletas quanto à importância destes fatores na sua performance e facultar-lhes algum conhecimento científico nestas áreas que pudesse ser posteriormente utilizado pelos atletas na prática, foi-me pedido a mim e ao mister André Couto que se encontra comigo na equipa técnica dos seniores do Sport Club Lusitânia para realizarmos uma apresentação relativa a este tema para os atletas e equipas técnicas das modalidades de basquetebol, futsal e futebol.

A palestra foi realizada no dia 8 de Novembro de 2021 pelas 21h30, na sala de troféus do Clube, onde estiveram presentes os atletas e equipas técnicas das três modalidades e os elementos da estrutura técnica e diretiva do clube. A apresentação foi ainda transmitida via zoom para todas as pessoas que não puderam estar presentes e para alguns parceiros do clube, que se encontram noutros países como o Canadá e Brasil. Algumas pessoas que tinham interesse no tema e não pertencem ao clube, puderam estar presentes através de uma inscrição prévia.

A palestra foi divulgada através das redes sociais do clube, facebook e instagram. Esta palestra fez parte de uma série de palestras que foram dadas na sala de troféus do clube no âmbito de um projeto chamado “Jornadas do Conhecimento”, que tem como principal objetivo formar continuamente as pessoas que pertencem à entidade desportiva.

Durante a apresentação, os temas abordados foram os seguintes:

### **Alimentação**

- ✓ Benefícios para o Atleta de uma Alimentação adequada
- ✓ Consequências de uma Má Alimentação
- ✓ Macronutrientes (Hidratos, Lípidos e Proteínas)
- ✓ Micronutrientes (Vitaminas e Minerais)
- ✓ Alimentação antes, durante e após o exercício
- ✓ Suplementação

Figura 26

*Palestra sobre os conteúdos de nutrição*



## **Hidratação**

- ✓ O que é estar hidratado e desidratado?
- ✓ Consequências da desidratação
- ✓ Formas práticas de controlar a hidratação
- ✓ Recomendações antes, durante e após o exercício
- ✓ Substâncias a evitar antes e após a competição

Figura 27

*Palestra sobre a hidratação*



## **Mensagens Relevantes**

No final da apresentação, existiu um momento em que todas as pessoas a assistir puderam colocar questões sobre os temas abordados. Nessa discussão final entre os palestrantes e a audiência debateu-se concretamente sobre os hábitos de nutrição e

hidratação que eram recorrentes entre os atletas residentes na sede do clube. Concluiu-se que a alimentação que estava a ser proporcionada aos atletas residentes através do refeitório do sede não era a mais adequada, pois os atletas estavam a ingerir grandes quantidades de gordura e hidratos de carbono e pouca quantidade de proteínas. Mesmo não existindo a possibilidade de se fazerem planos alimentares individualizados, pela ausência de recursos financeiros para a contratação de um nutricionista, sabemos que atletas com diferenças de altura e composição corporal significativas e atividades diárias relativamente semelhantes estavam a ingerir praticamente as mesmas quantidades calóricas. No final ficou claro que seria preciso existir comunicação entre as áreas técnicas das modalidades e as cozinheiras do refeitório, para que estas pudessem adequar melhor a alimentação às necessidades dos atletas.

### **Balanço Final**

No final, a avaliação qualitativa da palestra foi positiva, pois quem estava a assistir, desde alguns elementos da direção aos atletas, revelaram bastante interesse nas temáticas abordadas. Penso que os conteúdos apresentados contribuíram para a consciencialização dos atletas sobre a importância da alimentação e hidratação no seu bem-estar, para a sensibilização relativamente a alguns hábitos menos saudáveis e para a aquisição de algumas ferramentas práticas e úteis que podem ser utilizadas para um melhor autocontrolo da sua alimentação e hidratação.

Pessoalmente, foi um desafio preparar uma apresentação deste tipo, pois o meu conhecimento destas áreas resultas nalguns conhecimentos que obtive nas cadeiras de bioquímica e nutrição da faculdade, o que me levou também a procurar informação suportada cientificamente à cerca dos temas em questão. O facto de a plateia também ser extensa, também foi desafiante, pois nunca tinha feito uma apresentação para tantas pessoas.

## **6. Conclusão e Perspetivas Futuras**

Este estágio realizado na época desportiva de 2021/2022 foi essencial para a minha evolução pessoal e profissional, pois sinto claramente, que nestes meses, adquiri e consolidei um conjunto de competências e valores que serão fundamentais para o meu futuro tanto na área do treino como nas relações pessoais e socio-culturais.

Nesta época desportiva, tendo realizado o estágio no SC Lusitânia, localizado na ilha Terceira, nos Açores, optei por sair da minha zona de conforto, indo para um meio totalmente desconhecido para mim tanto a nível socio-cultural como desportivo. Em retrospectiva, sinto que foi uma decisão acertada, pois deparei-me com muitos desafios que me fizeram crescer, não só por estar integrado pela primeira vez num contexto senior como

pelas vincadas diferenças culturais, que só nos apercebermos, passando algum tempo na ilha.

A integração num contexto senior criou-me a necessidade de adaptar muito a minha comunicação, pois estava acostumado a escalões da formação. Ao nível da área de planeamento e organização do treino, também, tive a necessidade de rever e estudar bastante sobre a periodização das capacidades físicas, ao longo da semana. Pois embora, seja uma equipa da distrital, que não tem muitos recursos de monitorização de cargas, existe alguma preocupação em cumprir com determinados princípios para certos dias da semana. Um grande desafio que senti, por estar mais responsável pela gestão das capacidades físicas, foi adequar a intensidade e o volume de treino para cumprir com determinados requisitos a atletas que, muitas vezes, já chegam cansados ao treino, fruto dos trabalhos pesados que realizam profissionalmente. Uma das áreas, em que também estive envolvido foi a área da análise de vídeo, que me permitiu observar e analisar o jogo com mais pormenor, refletindo sobre as ações do jogo com uma maior profundidade e retirando perceções sobre os vários momentos do jogo e algumas ações. Isso permitiu-me, ao longo da época, evoluir não só o meu conhecimento estratégico do jogo, como também o meu conhecimento técnico-tático dos jogadores e das equipas. Por último, outro aspeto em que sinto ter havido uma evolução bastante positiva, foi no planeamento estratégico e do modelo de jogo adaptado às características dos jogadores. Nos escalões de formação, existe, frequentemente, dependendo do escalão, uma menor especialização dos atletas face a algumas posições, chegando os atletas, muitas vezes, a seniores numa posição e acabando noutra. No entanto, fruto da especialização do escalão, consegui perceber melhor a individualidade de cada jogador e os desafios que existem em querer adaptar uma estratégia de jogo ao adversário que defrontamos, fazendo sobressair aquilo que de melhor existe na equipa.

A nível cultural, senti, por vezes, algum sentimento de desconfiança em relação à equipa técnica por ser de “lá fora” não só dos árbitros e adeptos como também até dentro do próprio clube. Importa reforçar, que Angra do Heroísmo, onde se localiza concretamente o clube é uma cidade em que habitam 10.000 pessoas. Neste meio em que não existe uma heterogeneidade de estímulos como numa grande cidade, o futebol distrital acaba por ter uma dimensão muito mais elevada comparativamente a uma grande cidade. A população local tem um grande sentimento de pertença relativamente ao futebol local e num projeto, em que se procurou integrar no clube jogadores de nacionalidades provenientes, principalmente, da América Latina, existiu por vezes algumas situações negativas que dificultaram o bem-estar psicológico da equipa. No entanto, extrafutebol, a generalidade

das pessoas são hospitaleiras e têm prazer em mostrar aquilo que a ilha tem de melhor e acolher quem vem de fora.

Relativamente à realidade do futebol açoriano, devido ao meu desconhecimento, fiquei surpreso pela qualidade de algumas equipas e jogadores para o nível da distrital. Um fator crucial que permite atrair jogadores de qualidade para os Açores com salários relativamente altos para a distrital são os apoios financeiros bastante bons para as realidades dos clubes, que lhes permitem conceder condições monetárias que muitos clubes nas distritais do continente não conseguiriam. Quando observamos os jogos em si, existe logo, algo muito característico da realidade competitiva, a grande agressividade e vivacidade com que os jogos decorrem. Sendo um meio pequeno, em que, muitas vezes, os oponentes das equipas convivem entre si no dia-a-dia criam-se grandes rivalidades entre alguns clubes, não só dentro de campo entre os jogadores como também fora de campo entre os adeptos. Os jogos são vividos com uma grande emoção e as bancadas estão frequentemente muito compostas para o que esperávamos à partida, quando chegámos à ilha.

Para o meu futuro, desejava continuar ligado ao futebol de 11, principalmente num escalão acima de iniciados, como os juvenis ou juniores. No entanto, mantenho todas as opções em aberto em qualquer tipo de escalão. Para mim, o mais importante é mesmo poder dar continuidade ao meu crescimento e evolução enquanto treinador, vivenciando novas experiências, consolidando o conhecimento adquirido e aprendendo cada vez mais. Para isso, é essencial manter-me ativo na modalidade, continuando ligado à prática.

## 7. Bibliografia

- Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wheterell, M., Gustafsson, H. (2018). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance. *Taylor & Francis*, 36 (17), 1985-1992. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1429176>
- Nicholls, A., Earle, K., Earle, F., Madigan, D. (2017). Perceptions of the Coach–Athlete Relationship Predict the Attainment of Mastery Achievement Goals Six Months Later: A Two-Wave Longitudinal Study among F. A. Premier League Academy Soccer Players. *Frontiers in Psychology*, 8 (684). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00684>
- Fernandes, H., Raposo, J., (2010). Confirmatory factorial analysis of TEOSQp. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23 (1), 92-101. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722010000100012>
- Vieira, L., Junior, J., Pujals, C., Jowett, S., Codonhato, R., Vissoci, J. (2014). Adaptação transcultural e propriedades psicométricas do questionário de relacionamento treinador-atleta brasileiro (CART-Q) – Versão Atleta. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 17 (6), 635 – 639, <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2015v17n6p635>
- Roberts, G., Treasure, D., Balague, G. (2008). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Science*, 16(4), 337 – 347. <https://doi.org/10.1080/02640419808559362>
- Yperen, N., Duda, J. (2007). Goal orientations, beliefs about success, and performance improvement among young elite Dutch soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9, 358 – 364. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1999.tb00257.x>
- Martín-Barrero, A., Martínez-Cabrera, F. (2019). El modelo de juego en el fútbol. De la concepción teórica al diseño práctico. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 36, 543 – 551.
- Machado, J., Ribeiro, C., Palheta, J., Alcântara, C. W., Barreira, D., Guilherme, J., Garganta, J., Scaglia, A. J. (2019). Changing Rules and Configurations During Soccer Small Sided and Conditioned Games. How Does It Impact Teams' s Tactical Behavior? *Frontiers in Psychology*, 10 (1554). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01554>
- Sarmiento, H., Clemente, F., Harper, L., Costa, I., Owen, A., Figueiredo, A. (2018). Small sided games in soccer – a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693-749. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>
- Renshaw, I., Araújo, D., Button, C., Chow, J., Davids, K., Moy, B. (2015). Why the Constrains-Led Approach is not Teaching Games for Understanding: a clarification. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(5), 459 – 480. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1095870>

- Carvalho, C., Lage, B., Oliveira, J. (2014). *Futebol – O saber sobre o saber fazer* (2nd ed). Prime Books.
- Clemente, F., Couceiro, M., Martins, F., Mendes, R. (2012). The usefulness of small sided-games on soccer training. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), pp 93 – 102.
- Pires, P. (2011). *Avaliação da intensidade de esforço no futebol: jogos reduzidos e limite de toques*. Faculdade de Motricidade Humana.
- Dellal, Alexandre; Hill-Haas, Stephen; Lago-Penas, Carlos; Chamari, Karim (2011). Small-Sided Games in Soccer: Amateur vs. Professional Players' Physiological Responses, Physical, and Technical Activities, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25 (9), 2371 – 2381. 10.1519/JSC.0b013e3181fb4296
- Katis, A., Kellis, E. (2009). Effects of Small Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(3), 374-380.
- Renshaw, I., Chow, J., Davids, K., Hammond, J. (2009). A constraints led-perspective to understanding skill acquisition and game play. A basis for integration of motor learning theory and physical education praxis? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(2), 117-137. <http://dx.doi.org/10.1080/17408980902791586>
- Renshaw, I., Chow, J. (2018). A constraint-led approach to sport and physical education pedagogy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24 (2), 103 – 116. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1552676>.
- Dehghansai, N., Lemez, S., Wattie, N., Pinder, R., Baker, J. (2020). Understanding the Development of Elite Paraspport Athletes Using a Constraint-Led Approach: Considerations for Coaches and Practitioners. *Frontiers in Psychology*, 11(5298). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.502981>
- Renshaw, I., Chow, J. (2019). A constraint-led approach to sport and physical education pedagogy, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(2), 103-116. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1552676>
- Borges, P., Antonello, A., Pereira, V., Teixeira, D., Oliveira, J., Rinaldi, W. (2014). Contribuições da Periodização Tática para o desenvolvimento de uma identidade coletiva em equipes de futebol. *Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul*, 15(2), 81 – 86.
- Greboggy, D., Silva, W. (2018). A PERIODIZAÇÃO TÁTICA SOB A JUSTIFICATIVA DAS NEUROCIÊNCIAS: HABITUAÇÃO E REESTRUTURAÇÃO DAS TOMADAS DE DECISÃO. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(38), 382 – 389

Afonso, J., Bessa, C., Nikolaidis, P., Teoldo, I., Clemente, F. (2020). A SYSTEMATIC REVIEW OF RESEARCH ON TACTICAL PERIODIZATION: ABSENCE OF EMPIRICAL DATA, BURDEN OF PROOF AND BENEFIT OF DOUBT. *HUMAN MOVEMENT*, 21(4), 37 – 43. <https://doi.org/10.5114/hm.2020.95329>