

Relatório de Estágio em Futsal: Sporting Clube de Portugal

VERSÃO DEFINITIVA APÓS DEFESA

Edgar José Moita Beldroega

Relatório de Estágio para a obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto- Treino Desportivo
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Bruno Filipe Rama Travassos

Tutor: Nuno Sérgio dos Santos Dias

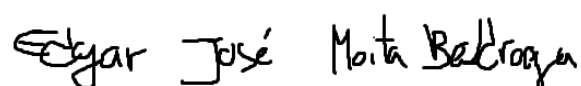
julho de 2023

Declaração de Integridade

Eu, Edgar José Moita Beldroega, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11611 do 2º Ciclo em Ciências do Desporto da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 24 /07 /2023



(assinatura conforme Cartão de Cidadão ou preferencialmente assinatura digital no documento original se naquele mesmo formato)

Agradecimentos

Agradecer em primeiro lugar ao Prof. Bruno Travassos, pelas aprendizagens resultantes das aulas que me possibilitaram sentir capacidade de entrar neste desafio, pela oportunidade e voto de confiança de sugerir ao Mister Nuno Dias e assim permitir ter esta experiência ao mais alto nível, e a ajuda demonstrada em todos os momentos ao longo desta época.

Agradecer ao Mister Nuno Dias, pelo voto de confiança em alguém que não conhecia, e que mesmo assim acreditou em mim e aceitou que pudesse realizar este estágio, possibilitando assim que pudesse trabalhar e aprender com ele e com a sua equipa técnica, Mister Paulo Luís e Mister Filipe Rodrigues. Agradecer ao Mister Tiago Varanda por toda a ajuda e oportunidade, de quando possível, trabalhar com ele no escalão de sub-19.

Agradecer aos meus familiares e amigos, por todas as visitas aos jogos, acompanhamento com mensagens de apoio e incentivo, e por todas as palavras que foram partilhando ao longo da época. E, sobretudo, ao meu primo Tó e à minha prima Mariazinha, em me aceitarem em sua casa, como se fosse um filho deles ao longo de todo este ano.

Por último, mas talvez mais importante, agradecer aos meus Pais pelo apoio incondicional, pelo carinho, conselhos, mas mais importante pelo esforço em me proporcionar esta oportunidade, sem eles nada deste trajeto que tenho vindo a desenvolver ocorreria.

Resumo

Este relatório teve como objetivo a apresentação do trabalho desenvolvido no estágio curricular da modalidade de Futsal no decorrer da época 2022/2023, no Sporting Clube de Portugal. Este relatório conta com a apresentação do trabalho desenvolvido, metodologias de trabalho e aprendizagens. Dentro deste estágio estive envolvido no escalão sénior do clube com funções direcionadas ao *Scouting*, incluindo a gravação de treinos e jogos. Ainda dentro deste estágio trabalhei com o escalão de sub-19, com a função de ajudar nos treinos, com montagem dos exercícios, e o controlo e feedback sobre os mesmos.

Este trabalho inclui um projeto de investigação, o qual incidiu sobre as seguintes questões: Qual será o papel do transfer direto da semana de treinos em relação à forma como ocorrem os golos no período competitivo do microciclo? Claro é, que cada microciclo é trabalhado tendo em vista a preparação do jogo que se aproxima, sobretudo e exemplificando é a escolha da situação específica da bola parada, contudo, será que realmente tem importância direta, será que ao trabalharmos mais exercícios de bola parada ou de organização ofensiva, vamos marcar mais golos dessa forma? Para responder a estas perguntas foi analisada a época desportiva do Sporting Clube de Portugal, no decorrer da época 22/23, até ao jogo 1 das meias-finais dos Play-offs da liga Placard.

Palavras-chave

Análise; Treino; Competição;

Abstract

This report aimed to present the work developed during the curricular internship in the Futsal modality throughout the 2022/2023 season at Sporting Clube de Portugal. This report includes the presentation of the work done, work methodologies, and learnings. During this internship, I was involved with the senior team of the club, focusing on scouting, which included recording training sessions and games. Additionally, I also worked with the under-19 team, assisting in training sessions by designing exercises and providing control and feedback on them.

This work includes a research project that focused on the following questions: What is the role of direct training week transfers in relation to the occurrence of goals during the competitive period of the microcycle? It is clear that each microcycle is developed with the upcoming game in mind, particularly in choosing specific set-piece situations. However, does it truly have a direct impact? Do we score more goals through increased set-piece or offensive organization exercises? To answer these questions, the Sporting Clube de Portugal's 2022/2023 season was analyzed until the first game of the playoff semifinals in the Liga Placard.

Keywords

Analysis; Training; Competition.

Índice

Lista de Figuras	Xi
Lista de Tabelas	xii
Lista de gráficos	xiii
Lista de Acrónimos	xiv
Introdução	1
Objetivos do estágio	1
Contextualização da prática	3
Caraterização da entidade Sporting Clube de Portugal.....	3
Caraterização do contexto de estágio	4
Desenvolvimento da prática	4
Enquadramento teórico	4
Intervenção	6
Reflexão sobre o trabalho desenvolvido	13
Introdução à investigação	15
Revisão literatura	15
Metodologia.....	16
Análise estatística.....	20
Resultados	21
Discussão.....	24
Conclusão	25
Bibliografia	27

Lista de Figuras

Figura 1- Exemplo de um mesociclo do escalão de sub-19.....	8
Figura 2- exemplo de um microciclo do escalão de sub-19	9
Figura 3- Exemplo de uma Unidade de Treino.....	10
Figura 4- recorte do painel utilizado no XPS	11
Figura 5- corte retirado de um jogo entre adversários num momento de canto	12
Figura 6- corte retirado de um jogo entre adversários num momento de 5x4	12
Figura 7- Exemplificação da base de dados, utilizando o mesociclo 9.	20

Lista de Tabelas

Tabela 1- Resultados da Correlação de Pearson para a relação dentro do microciclo.	21
Tabela 2- Tabela com os valores totais para cada categoria	22
Tabela 3- Resultados da Correlação de Pearson para a época até ao J1 da Meia-final dos Playoffs.....	22

Lista de gráficos

Gráfico 1- Situação do golo marcado vs Intervalos de tempo	23
Gráfico 2- Situação do golo sofrido vs Intervalos de tempo	23

Lista de Acrónimos

FPF	Federação Portuguesa de Futebol Jogos Desportivos Coletivo
GR	Guarda-Redes
JDC	Jogos Desportivos Coletivos
SCP	Sporting Clube de Portugal
UBI	Universidade da Beira Interior

Introdução

Este relatório de estágio foi realizado no âmbito da Unidade Curricular: Dissertação ou Estágio, incluído no 2º ano de Mestrado em Ciências do Desporto – Treino Desportivo. O estágio teve a duração da época desportiva de 2022/2023 e foi realizado na entidade: Sporting Clube de Portugal. Um estágio com uma exigência e nível elevado, mas com um sentimento de preparação e foco, cujo objetivo é aprender e adquirir o maior conhecimento possível e junto do treinador nomeado como melhor do mundo no ano de 2021.

O realizar de um estágio permite adquirir vários conhecimentos e permite exercer várias funções nas mais diversas áreas, vai assim coincidir com o papel de um treinador, que exige ter também um vasto conhecimento sobre as mais diversas áreas (Mesquita, 2005) afetas ao treino, ao jogo e à parte social de ligação com os jogadores e restantes elementos do clube, para isso, é também importante ter uma equipa técnica confiável e com diversos conhecimentos, criando um grupo forte, dotado de vários conhecimentos e com um objetivo comum.

Objetivos do estágio

O estágio é um elemento essencial na ligação entre a formação académica e o mundo do trabalho, permitindo obter e desenvolver conhecimentos abordando diretamente as vivências. E neste estágio consegui obter imensas aprendizagens, também devido à realidade em que me encontrei, o nível máximo do futsal no nosso país e na Europa. Com isto, não deixei de ter funções mais específicas atribuídas a mim, sendo elas ligadas à área do *Scouting*, nomeadamente com as funções de gravar treinos e jogos, realizar análises de jogo e cortes específicos solicitados pela equipa técnica. Assim no decorrer deste relatório vou abordar mais sobre esta temática e sobre o meu trabalho desenvolvido ao longo da época.

Iniciei este estágio com a expectativa de conhecer melhor a realidade do futsal em Portugal, ver como trabalham os treinadores em contexto profissional e aprender mais sobre o processo e contexto de treino e todas as áreas inerentes. Contudo, consegui obter muito mais que isso, consegui estar ligado a uma área sobre a qual não tinha tido muitas vivências, que com ajuda consegui aprender depressa e perceber quais os pontos a incidir, isso permitiu-me crescer nesse território e permitiu-me crescer como profissional.

Contextualização da prática

Caraterização da entidade Sporting Clube de Portugal

O Sporting Clube de Portugal é uma entidade fundada no dia 1 de julho de 1906, por José de Alvalade, com um sonho e um objetivo que ainda hoje são lema do clube “Queremos que o Sporting seja um grande clube, tão grande quanto os maiores da Europa”. É um clube que apresenta uma vasta representação ao nível das mais variadas modalidades e pode dignificar-se como a maior potencia desportiva nacional, tal feito beneficia de um palmarés de 22 mil títulos conquistados. De entre estes inúmeros títulos, e tal como pedido no lema proferido por José de Alvalade, estão representadas 37 taças a nível europeu, dentro delas, e salientando por ser a modalidade na qual este estágio inciduiu, 2 UEFA Futsal Champions League, para além destes títulos, contam ainda com a conquista de 18 campeonatos nacionais, 9 taças de Portugal, 11 supertaças e 4 taças da liga.

Abordando a modalidade em questão do presente estágio, deve ser referido que o Sporting Clube de Portugal possui um pavilhão próprio, o pavilhão João Rocha com uma quadra utilizada para os jogos em casa, bem como para alguns treinos ao longo da época, possui outro piso presente no Multidesportivo integrante da estrutura do estádio José Alvalade XXI, utilizado maioritariamente para treinos e alguns jogos da formação. O Sporting Clube de Portugal – Futsal encontra-se representada nos mais variados escalões, desde os traquinas (sub-9) até ao escalão sénior a nível masculino, e ao nível feminino, a modalidade, detém equipas desde as iniciadas (sub-15) até ao escalão sénior.

Descrevendo a constituição da equipa técnica nos dois escalões em que estive envolvido, temos ao nível sénior uma equipa com 2 treinadores com grau III de treinador (Nuno Dias e Paulo Luís) e um treinador com grau II (Filipe Rodrigues), onde temos como treinador principal - Nuno Dias, e 2 treinadores-adjuntos, Paulo Luís e Filipe Rodrigues. O treinador adjunto Paulo Luis, para além de todo o trabalho de gestão da equipa em conjunto com o treinador principal, tem funções ligadas ao *Scouting*. O treinador-adjunto Filipe Rodrigues, tem incluídas nas suas funções a preparação física e o treino de Guarda-Redes (GR). Assim, as minhas funções relacionam-se sobretudo com o trabalho do treinador Paulo Luís, ajudando-o com o *Scouting*. Já ao nível dos sub-19, a equipa técnica é constituída por 1 treinador de grau II (Tiago Varanda), 1 treinador de grau I (Paulo Ribeiro) e o terceiro treinador ainda não tem grau de treinador (André Sérgio), sendo o treinador principal Tiago Varanda, auxiliado pelo Paulo Ribeiro e pelo André Sérgio, com funções de analista e treinador de GR, respetivamente. Dentro deste escalão, as minhas funções foram de suporte a toda a estrutura, podendo realizar trabalho de suporte às funções de todos eles.

Como parte integrante da estrutura da modalidade no clube temos como diretor geral das modalidades Miguel Afonso, como diretor para o futsal Rodrigo Pais de Almeida e como

secretário técnico Mário Miguel Faro. O coordenador técnico do futsal do Sporting é treinador principal dos séniores – Nuno Dias, que realiza a articulação entre todos os escalões de formação e entre a formação e os séniores. Nos restantes ramos integrantes de uma equipa temos como técnico de equipamentos Carlos Alves, médicos Dr. Filipe Bettencourt e Dr. Marco Botelho, fisioterapeuta Luís Ribeiro e Andrew Durães e nutricionista Mónica Sousa e Catarina Chambel. Toda esta estrutura tem a sua importância no suporte e ajuda no longo processo que é uma época desportiva.

Caraterização do contexto de estágio

Tal como já referido anteriormente, este estágio foi realizado no Sporting Clube de Portugal na modalidade de futsal, sendo que as minhas funções foram as de acompanhar a equipa sénior em treinos e jogos, ajudando a equipa técnica em análises de vídeo e na gravação de treinos e jogos, o facto de gravar os jogos e de ao intervalo poder ir ao balneário, capacita a equipa técnica de analisar, com suporte de vídeo, a intervenção ao intervalo do jogo. Tive ainda funções no escalão de juniores (sub-19), ao nível da intervenção e ajuda nos treinos e jogos (isto quando foi possível coordenar a presença na equipa sénior).

Esta intervenção no escalão de sénior incluiu a ajuda na transição para uma plataforma de suporte para o clube, plataforma essa que permite criar os planos de treino, realizar o Scouting, introduzir as gravações de treinos e jogos e facilitar a comunicação entre treinadores e jogadores.

Desenvolvimento da prática

Enquadramento teórico

O futsal é uma modalidade que se enquadra no conjunto de Jogos Desportivos Coletivos (JDC), pressupõe uma vasta e complexa dinâmica de fatores, que incidem diretamente no desenrolar do jogo (Oliveira, 1998) e de relações de diversas naturezas, tais como, relações entre jogadores, entre equipas, jogadores-bola e equipas-bola (Braz, 2015). Como fator inerente aos JDC, é fator determinante a necessidade de pensar o jogo, analisar as suas características e padrões, com a finalidade de criar/desenvolver treinos que permitam a melhoria da performance dos jogadores e equipa (Gréhaigne, Godbout, & Zerai, 2011).

O objetivo principal do futsal, assim como nos JDC, é marcar o maior número de golos e sofrer o menor número possível. Para alcançar esse objetivo, é essencial que a equipa mantenha a posse de bola e consiga avançar no campo, criando oportunidades de finalização. Enquanto isso, a

equipa adversária, sem a posse de bola, tenta impedir essa progressão, restringindo as opções de tempo e espaço e procurando recuperar a posse de bola (Travassos, 2020).

Assim, verificamos que no futsal existe uma relação de oposição, tanto entre equipas, a nível coletivo, como entre jogadores, a nível individual. E como é natural em relações de oposição, fatores como a imprevisibilidade e a incerteza são características próprias, é assim necessário que os praticantes sejam dotados de uma velocidade de decisão célere e elevada, e que segundo Garganta e Pinto (1998), os jogadores devem ser capazes de perceber a situação em seu redor, de modo a ajustar a sua ação, salientando que estas decisões acontecem continuamente no futsal devido à sua dinâmica e intensidade, tal como expresso por Travassos, Araújo, Duarte e McGarry (2012). Dentro desta imprevisibilidade e incerteza não podemos esquecer o papel determinante da tática, que deve assumir um papel de determinante na preparação para o rendimento (Travassos, 2014).

Treino com jovens

Dentro da função de treinador, existem diferentes realidades e contextos. Os objetivos de cada treinador variam dependente do nível do rendimento desportivo, mas sobretudo ao nível do escalão que se encontram a desempenhar funções. Tal como sugerido por Balyi & Hamilton (2004), a escolha dos conteúdos de treino não deve apenas verificar o nível de idades dos praticantes, mas também o nível de desenvolvimento maturacional, isto porque, mesmo dentro do mesmo nível cronológico, podemos encontrar diferenças maturacionais significativas.

Assim a proposta da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) (Braz, Mendes & Palas, 2015) para os diferentes escalões de formação e o desempenho a alcançar no processo de desenvolvimento desportivo sugere que:

- “- Sub 11 vs Nível Básico - Capacidades coordenativas com e sem bola aplicadas em contextos básicos do jogo;
- Sub 13 vs Nível Elementar - Entendimento do jogo enquanto projeto coletivo.
- Sub 15 vs Nível Intermédio - Organização posicional e estrutural para as diferentes fases/momentos do jogo.
- Sub 17/ Sub 19 vs Nível de Especialização – Organização e dinâmica coletiva para a variabilidade do jogo.”

Todo este processo de formação tem uma denominação que é o Processo Desportivo a Longo Prazo (Balyi & Hamilton, 2004). Sendo a definição para este processo como um método educacional que segue as diretrizes do crescimento pessoal e do desempenho atlético, com o intuito de otimizar as habilidades individuais dentro de uma faixa etária específica (Harre, 1982). É por isto importante que o treinador consiga ter um domínio abrangente sobre todas as áreas do treino, levando a que as suas sessões de treino permitam impulsionar o progresso do jogador (Pinho, 2009).

Metodologias de análise de jogo no futsal

O processo de análise de jogo, percebe-se como um método extremamente útil nos tempos que correm, já Garganta (1996) indicava que a análise sobre o adversário e a própria equipa, era parte essencial do processo de preparação. Uma vez que, dentro destes métodos e técnicas de análise de desempenho, o seu objetivo pode e deve passar, por proporcionar uma base sólida de evidências para o treino e também sobre o desempenho dos jogadores e equipas (Garganta, 1998); Franks, 2002).

Este processo, no entanto, tem vindo a desenvolver-se numa perspetiva progressiva, tanto pela oferta de opções, quanto à necessidade de desenvolvimento por parte dos clubes e equipas técnicas. Desta feita, a técnica mais fácil de aplicar, pela simples necessidade de utilização de lápis e papel, é a denominada análise notacional (Hughes & Franks, 2004), já para técnicas mais recentes e modernas temos a tecnologia de vídeo-computorização, ou a captura em tempo real de variáveis posicionais (Carling, Reilly & Williams, 2009). Para Gréhaigne, Bouthier & David (1997), a análise notacional tem como finalidade a observação do desenvolvimento da prestação dos jogadores no ambiente natural do jogo, com o propósito de estudar e avaliar a qualidade de jogo, contabilizando, para isso, dados numéricos de forma quantitativa. Já as análises de vídeo têm como objetivo melhorar a compreensão do jogo, de modo que os treinadores consigam melhorar a sua intervenção no campo (Sarmiento et al., 2015). Desta feita, e sustentada a opinião com a do autor anterior, genericamente os treinadores têm recorrido à combinação dos dois métodos anteriormente abordados para a realização das suas análises.

É importante para a fluidez do processo, que o analista responsável por realizar estas análises, seja alguém com conhecimento sobre a modalidade em causa, e não seja apenas alguém com conhecimentos tecnológicos. A utilização de pessoas com conhecimentos práticos de treinador permitirá que a informação que o treinador obtém seja a mais pertinente e coerente com as suas necessidades e pedidos, sem que seja necessário rever toda a análise (Sarmiento et al., 2015). Isto porque, e segundo os mesmos autores, o objetivo dos treinadores com a utilização da análise de vídeo passa por conseguir caracterizar o adversário da melhor forma possível, para se conseguir adaptar e preparar da melhor forma, e identificar fragilidades, tirando proveito do que explorar com a sua equipa.

Intervenção

Treinador

Enquanto treinador a minha intervenção assentou em ajudar os treinadores do escalão de sub-19, em treino e jogo. Em treino ajudei à seleção de alguns exercícios, no feedback e nas correções. Em jogo ajudei nos feedbacks a jogadores e treinador e nas correções aos jogadores.

A seleção de exercícios era maioritariamente realizada pelo treinador principal, contudo, por vezes, com a necessidade de alterar o exercício ou criar uma variante, fui colocado à vontade para sugerir soluções para o mesmo, isto aconteceu em raras vezes em que participei nos treinos. Dentro desta parte de seleção de treinos, para o exercício de jogo formal, jogos reduzidos, etc. foi-me permitido criar as equipas, o que obriga a um pensamento sobre posição, papel ou desempenho, de forma a equilibrar equipas e/ou criar rotinas entre os jogadores.

Os papéis do feedback em conjunto com as correções oferecidas permitem potenciar os jogadores, sugerindo correções ao seu comportamento ou permitindo alargar o seu modo de ver a ação em causa e perceber se podia ou devia ter realizado o seu comportamento de outra forma.

Modelo de jogo

O modelo de jogo, segundo Oliveira (2012), baseia-se numa interação entre os princípios de jogo, as ideias do treinador, o clube e o contexto inserido, a qualidade de treino e os jogadores dessa equipa. Sendo que, para Castelo (2003), o modelo de jogo é fundamental para a determinação da construção dos exercícios de treino.

No contexto em que estou inserido existe a transversalidade do modelo de jogo entre o escalão sénior e os sub-19, logo apenas serão apresentadas as principais ideias que definem esse modelo. Lembrando que esta transversalidade não deverá ser uma linha reta, mas podendo e devendo o modelo ser adaptado à equipa e sobretudo aos jogadores, uma vez que pelo contexto, ambos os escalões têm objetivos semelhantes a nível nacional, já que o contexto sub-19 não tem internacional, objetivo esse que é lutar pelo campeonato nacional.

Desta forma passo ao primeiro passo para a criação do modelo de jogo, que é a escolha do sistema tático. Assim o esquema preferencial a utilizar é o 1:3:1, contudo a espaços o modelo 1:4:0 vai sendo introduzido no contexto de treino e jogo. O esquema 1:3:1 é o preferencial pelo facto de termos jogadores com capacidade de passe para fazer chegar a bola ao pivô e este tem capacidade de segurar a bola e colocar nos cortes dos colegas ou de rodar sobre o defensor e finalizar. Este esquema tático pede que com poucos passes em zona defensiva a bola chegue rápido ao pivô, e que pela obrigação da movimentação dos restantes jogadores, se criem situações de superioridade numérica. Já o esquema 1:4:0 tenta criar uma dinâmica de maior mobilidade, até no momento certo, por leitura dos jogadores, exista uma movimentação de rotura e crie uma superioridade no ataque.

Ao nível defensivo os princípios referenciam uma defesa individual, onde cada jogador deve acompanhar a sua marcação, sendo que apenas na primeira linha quando em pressão alta, poderia ocorrer salto de marcação do pivô e conseqüente troca com um defensor da 2ª linha. O objetivo principal da defesa passa por fechar as linhas de passe interiores e manter a defesa equilibrada. A defesa de cantos e zonas está devidamente identificada em zonal ou individual, e fica a cargo da escolha do GR a cada momento que ocorra.



Figura 1- Exemplo de um mesociclo do escalão de sub-19

Este mesociclo, representa a pré-época do escalão de juniores e o objetivo deste exemplo é o de demonstrar como era executado. Temos sinalizado com a bandeira de Portugal e a vermelho, a existência de concentrações de seleção. A branco está sinalizado a presença de jogos, com imagem do adversário, sendo que as sinalizações sem adversário, aconteceram por nesta altura ainda não estarem definidos. Ao longo dos dias está sinalizado com um quadrado branco e com a sigla UT, os dias em que haveria treino, quando existia bidiários, apareceria dois quadrados destes. Os dias de folga também estão sinalizados com folga.

SCP DEPARTAMENTO DE FUTSAL			ÉPOCA 2022-23			MICROCICLO Nº 17														
2ª FEIRA 05-12			3ª FEIRA 06-12			4ª FEIRA 07-12			5ª FEIRA 08-12			6ª FEIRA 09-12			Sábado 10-12			Domingo 11-12		
Hora			Hora			Hora			Hora			Hora			Hora			Hora		
Local			Local			Local			Local			Local			Local			Local		
UT nº			UT nº			UT nº			UT nº			UT nº			UT nº			UT nº		
TREINO			TREINO			TREINO			CN 11 JORNADA OEIRAS X SCP			TREINO			CN 12 JORNADA SCP X MATOSINHOS					
Hora	22:30		Hora	22:15		Hora	21:00		Hora	18:30		Hora	22:15		Hora			Hora	18:30	
Local	PJR		Local	PJR		Local	PJR		Local	PAV S J BARRA		Local	MD		Local			Local	PAV J GOUVEIA	
UT nº	83		UT nº	84		UT nº	85		UT nº			UT nº	86		UT nº			UT nº		

Figura 2- exemplo de um microciclo do escalão de sub-19

Temos aqui o exemplo de uma semana de trabalhos dos sub-19, onde está presente a indicação das horas e local de treino e jogo. Como podemos ver, os horários de treino eram sempre à noite, isto pela disponibilidade dos jogadores, sendo que são sub-19 não são profissionais, e alguns ainda estudam ou já trabalham. Estes horários podem variar de semana a semana, tendo em conta a disponibilidade de horários do Pavilhão João Rocha ou do Multidesportivo, sendo várias as modalidades que representam o SCP, tem de existir esta elasticidade semana a semana nos horários. A ideia seguida na planificação semanal, apresentava, quando possível, treino na manhã de jogo, dependendo do número de jogos e existência de lugar de treino.

SCP							Plano de Treino Futsal					
Escalão		Sub-19		Época		2022-2023		Local		Multidesportivo		
Dia		5ª Feira		Data		09/03/2023		Hora		22:15		
Treino nº		112		Microciclo		30		Duração		90		
Exerc. 1	Categoria	Meinhos		Exercício	1	Forma	Campo					
Duração	15			<p>MINI GAMES</p> <p>Jogadores colocados em círculo em todo campo e 8 no meio.</p> <p>3 toque</p> <p>Objetivo fazer 20 passes</p>								
Séries												
T/Gênia												
Rep												
T/Rep												
Equipas												
Exerc. 2	Categoria	3x3 sup		Exercício	31	Forma	Campo					
Duração	20			<p>3x3 - 2x1</p> <p>3x3 EM CAMPO REDUZIDO (28 METROS).</p> <p>JOGADORES COLOCADOS CONFORME A FIGURA O NAS ALAS DO CAMPO OFENSIVO E 1 NA LINHA DE FUNDOS.</p> <p>QUANDO A BOLA ENTRAR DO FORER DAS LATERAIS TODOS OS JOGADORES TEM QUE SAIR DO CAMPO E ENTRAM TODOS OS JOGORES CRIANDO UMA SITUAÇÃO DE 2x1.</p>								
Séries	4											
T/Gênia												
Rep	5											
T/Rep												
Equipas												
Exerc. 3	Categoria	Jogo		Exercício	2	Forma	Campo					
Duração	20			<p>Mini jogo (2x2x1)</p>								
Séries	8											
T/Gênia	3											
Rep												
T/Rep												
Equipas												
Exerc. 4	Categoria	Jogo		Exercício		Forma	Campo					
Duração	30			<p>Mini jogo (3x2x1)</p>								
Séries	6											
T/Gênia	5											
Rep												
T/Rep												
Equipas												

Figura 3- Exemplo de uma Unidade de Treino

A ideia de cada unidade de treino seguia uma ordem de um exercício com menos intensidade, entre meinhos, exercícios de posse de bola ou jogos lúdicos. Seguindo-se exercícios de treino específicos onde procuramos trabalhar sobre o plano de jogo e sobre o modelo de jogo. E por último, habitualmente, existia situação de jogo, entre campo formal ou campo reduzido, com ou sem variantes de início das jogadas de esquemas táticos ou mesmo com ou sem esquemas táticos.

Analista

Ao nível de analista, função desempenhada no escalão sénior, fiquei responsável por ajudar o Paulo Luís na realização de algumas análises de jogo, nomeadamente em competições que exigiam maior “mão de obra”, isto é, em competições como a UEFA Futsal Champions League ou com jornadas reunidas (taças disputadas no calendário nacional), em que foi difícil arranjar jogos anteriores das equipas e/ou com o intuito de analisar jogos mais recentes de adversários diretos nas competições, e por esse facto, o Paulo dividia comigo e enquanto ele preparava a

seleção de vídeos para entregar ao Nuno para a análise do adversário, eu selecionava as situações no jogo mais recente, gravado por vezes no dia anterior (jogos em dias seguidos neste contexto de competições). Para isso, era utilizada a plataforma XPS Network que permitia guardar toda a informação de gravações de jogos e de treinos, e permitia que mesmo não tendo a gravação guardada no meu computador, se conseguisse realizar a análise. Este software permitia criar os plantéis necessários, permitia criar um painel de categorias personalizável, mais que uma pessoa pudesse trabalhar no ficheiro e ainda permitia juntar e descarregar todas as análises. Revelou ser uma plataforma muito útil e prática.

Os objetivos destas análises passavam por criar cortes sobre os vários momentos de jogo, por vezes de uma só ou equipa, mas no geral realizava-se a análise de ambas, até porque ao fazermos conseguimos analisar a nível ofensivo e defensivo. Sendo prática que os cortes necessários seriam esquemas táticos (defensivos e ofensivos), duelos de 1x1, subidas de GR, 5x4 e 4x3.

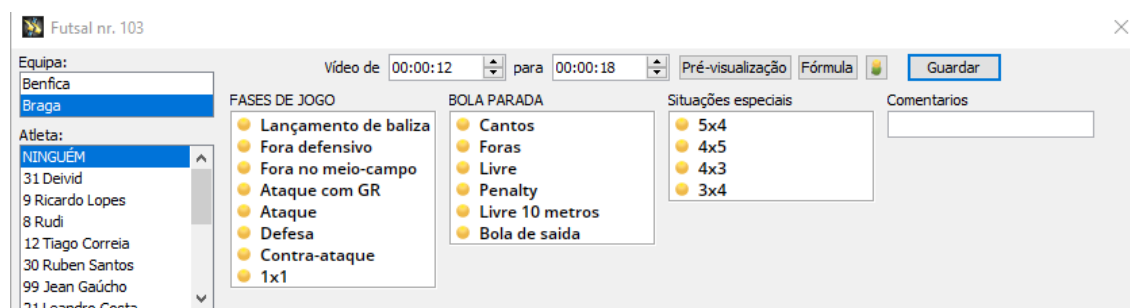


Figura 4- recorte do painel utilizado no XPS

Assim, as primeiras análises realizadas serviram como testes para que os treinadores pudessem analisar e verificar se estaria a trabalhar da maneira correta. A primeira dúvida e esclarecimento surgiu para os esquemas táticos, nas situações em que era fora muito perto da linha final, se seria para considerar realmente fora ou canto, uma vez que as defesas variavam entre defesas de cantos e foras assim sendo, foi essa a variável do tipo de defesa que iria distinguir quando colocar canto ou fora. A dúvida seguinte surgiu nas subidas do GR e quando deveriam ser sinalizadas para o corte, sendo que ficou definido, que seria apenas quando o GR subisse no terreno e não quando ocorria atraso e conseqüente alívio. Estas foram então os problemas que surgiram no início, mas depressa me adaptei e as restantes análises correram bem, visto ter obtido bom feedback dos treinadores.

O software ajudou neste trabalho, sendo que era bastante fácil de manusear e de fácil adaptação sobre alguma problemática que fosse aparecendo, isto é, quando surgia a necessidade de adicionar/criar uma categoria ao painel já existente ou quando ocorriam alterações nos plantéis adversários, sendo fácil de alterar esse dado. O software também ajuda bastante na criação e preparação das análises, sendo que tem um sistema que permite selecionar os vídeos que queremos ver através das sinalizações já realizadas, acelerando e facilitando todo esse processo.



Figura 5- corte retirado de um jogo entre adversários num momento de canto

Este corte representa um dos vários momentos retirados da análise entre os dois possíveis adversários na final dos playoffs. Este corte foi selecionado por ser uma situação de Bola parada>Cantos. Deste corte podemos analisar a movimentação ofensiva (Benfica), permitindo perceber quais seriam as zonas a explorar ofensivamente, e podendo ainda analisar o tipo de defesa de cantos, neste caso do Braga, se seria individual, zonal ou mista, bem como que cantos se poderiam adaptar a esta defesa.



Figura 6- corte retirado de um jogo entre adversários num momento de 5x4

Tal como o anterior este corte representa um momento retirado nas análises realizadas. Este corte foi selecionado por ser uma situação de 5x4, mencionando a equipa que se encontra a

atacar. Devemos analisar a movimentação ofensiva (Benfica) e tentar perceber quais seriam as linhas de passe que estariam a procurar libertar. A nível defensivo os cortes deste momento, permitem verificar os comportamentos defensivos, percebendo quais os jogadores que acompanham movimentações.

Reflexão sobre o trabalho desenvolvido

Do meu ponto de vista o único aspeto negativo do meu estágio foi exatamente o facto de não ter podido me envolver em todos os treinos e jogos dos sub-19. Por vezes os treinos eram muito tarde (começo às 23h) e não era possível coordenar esses horários com os horários dos transportes, quanto à presença em jogos, não foi possível estar em todos, isto pela sobreposição com os jogos do escalão sénior ou mesmo não podendo participar no banco, quando pude estar presente ajudei com a intervenção no aquecimento e no apoio à equipa. Este aspeto não me permitiu desenvolver tempo para ajudar mais na criação de sessões de treino, ou na gestão completa de exercícios. Contudo tiro conclusões positivas dos momentos em que pude estar envolvido com a equipa, foi sempre uma oportunidade extra de obter conhecimentos de um treinador habituado a trabalhar com formação e com passagens em vários escalões de formação. Com conhecimentos de treino e conhecimento de como se relacionar os jogadores, de como incentivar os jogadores e trazer o melhor deles. Através desta experiência enquanto treinador-adjunto realço a capacidade de observação e comunicação que necessitei desenvolver, procurando manter o foco nos aspetos relevantes da sessão de treino e ser mais assertivo no feedback e na troca de opiniões com o treinador principal. A gestão dos exercícios de treino foi um pouco difícil inicialmente uma vez que o treino era desenhado pelo treinador principal. Este aspeto alertou-me para a necessidade de uma reflexão maior sobre o desenho dos exercícios de treino e a sua compreensão para uma melhor intervenção no decorrer do processo de treino.

O facto de trabalhar enquanto analista permitiu-me explorar uma área na qual ainda não tinha muita experiência, permitiu-me desenvolver e progredir nas *skills* necessárias a ter uma boa intervenção nesta função. Foi notório o meu desenvolvimento nestas funções ao longo da época, bem como a minha facilidade de trabalho nesta área. Senti-me bem ao poder realizar e ter a influência neste trabalho ao longo de toda a época. Este trabalho possibilitou-me a visualização de muitos jogos e conseqüentemente uma maior reflexão sobre os aspetos fundamentais a considerar para a caracterização de uma equipa e de um jogador. Apesar de passar grande parte do tempo na realização de gravação de jogos e visionamento de vídeos, este processo foi fundamental para aumentar o meu conhecimento sobre o jogo e conseqüentemente a explicação e criação de informação mais detalhada aos treinadores no decorrer da época desportiva.

Contudo, o trabalho que desenvolvi superou as minhas expectativas. O fator da diferença de realidades do que já tinha feito e experimentado, levou-me a pensar que iria ter funções menos

relevantes, contudo, com o passar do tempo foram surgindo coisas novas a fazer e coisas que envolviam confiança e credibilidade aos olhos dos treinadores e *staff*. Um dos pontos fortes do estágio foi a capacidade de ajudar um pouco em tudo, treinador, analista, chefe de comitiva na UEFA, etc. Isso permitiu-me ver e acompanhar todo o desenvolvimento da época, todo o planeamento e ajustes necessários ao mesmo e a gestão de pessoas envolvidas nesta área.

Resumindo, todo este meio que me rodeou, de excelentes profissionais das mais variadas valências, unido à minha vontade em desenvolver-me e evoluir como pessoa e profissional, ajudou a que todo este estágio tivesse corrido da melhor maneira possível.

As perspetivas futuras tendo em vista a realidade em que me encontro e as aprendizagens porque passei, permitem-me idealizar que a aprendizagem é um processo longo e contínuo, assim penso que neste momento preciso de continuar a ganhar experiência enquanto treinador, realizando mais a função de adjunto, ainda assim penso que posso ser uma mais valia, pelo facto de ter tido também esta experiência como analista e como treinador, e poder utilizar ambas as valências no desempenho das minhas funções.

Introdução à investigação

Revisão literatura

O Futsal enquanto JDC obriga a uma perspetiva multidimensional para a compreensão da performance, é assim um processo com distintas fases e objetivos, temos nomeadamente a fase de observação, de tiragem de dados e a conseqüente interpretação dos mesmos. A observação pode-se verificar para diferentes objetivos, é, por isso, necessário, definir os métodos e as variáveis a considerar (Sarmiento, Bradley e Travassos, 2015). Podemos dizer que a forma de análise mais comum e frequentemente utilizada é a análise estatística. Uma vez que é uma técnica quantitativa e de maior facilidade de interpretação dos valores, levando a um maior sentido sobre o jogo (Gaspar, 2001).

Segundo Sampaio & Maças (2012), a performance deve ser resultado do processo a longo prazo que resulta do treino e deve preparar os jogadores para a complexidade da competição. É necessário que o treinador escolha coerentemente as tarefas de treino com o objetivo de preparar os jogadores para a competição, integrando o desenvolvimento dos fatores de rendimento da modalidade (Reilly & Gilbourne, 2003). É assim necessário compreender qual a transferência treino-competição (Travassos, Duarte, Vilar, Davids, & Araújo, 2012). Para isso, a análise e comparação do volume de treino e conteúdos associados face às exigências da competição, bem como às necessidades dos jogadores é fundamental. Para isso, estudos futuros são necessários que permitam a compreensão da articulação entre conteúdos de treino e sua relação com o desempenho das equipas ao longo dos microciclos (Woods, McKeown, Shuttleworth, Davids & Robertson, 2019).

O crescimento da modalidade, aliada à necessidade de conhecimento científico e com a intenção de obter melhores resultados, tem levado a estudos que têm debruçado a sua atenção, exatamente, sobre a comparação de comportamentos em treino e competição. No entanto, continua a ser necessária maior compreensão sobre volume dedicado aos diferentes conteúdos em treino, de modo a verificar a sua relação com a utilização desses mesmo conteúdos em competição.

Com temas semelhantes Nuno Dias e Paulo Luís, na sua tese de mestrado procuraram avaliar a relação entre golos marcados e golos sofridos em treino e em competição.

Dias (2015), visou perceber de que forma se desenrolavam as ações com relevo sobre o desfecho final do jogo, e assim tentar perceber se existia, e de que forma, transfer entre treino e competição no momento do golo. Seguindo-se uma análise na relação dessas ações e qual o peso dado aos conteúdos de treinos e respetivas tarefas. Verificou que em geral existe uma relação direta entre o treinado ofensivamente e a ocorrência de golos, mas em termos defensivos isso não se verificou.

Luís (2015), tinha como objetivo testar um método de controlo de treino e jogo, que permitisse melhorar a objetividade na relação entre o contexto de jogo e treino. Este método baseou-se na contabilização das presenças em campo aquando do golo marcado ou sofrido. Verificou que a comparação entre o desempenho dos jogadores em treino e competição, mensurados a partir da metodologia de pontuação, apresentava alguma correlação para alguns exercícios. No entanto, esse trabalho foi apenas realizado no decorrer de uma época desportiva e o treinador necessita de melhorar os procedimentos de análise e transferência entre treino e jogo para uma melhor compreensão dos seus processos de intervenção.

Deste modo foi objetivo deste trabalho, tendo por base a solicitação da equipa técnica, a análise dos conteúdos/categorias de treino juntando o tempo disponibilizado aos mesmos num microciclo, com o objetivo de estudar a possível existência de relação entre as variáveis e a forma como os golos ocorriam nesse mesmo microciclo.

Metodologia

Esta investigação que decorreu durante a época 2022/2023, não foi utilizada por completo, uma vez que o prazo de entrega deste relatório não permite totalizar toda a época. Foi por isso analisada até ao dia 27 de junho, dia em que decorreu o jogo 1 das meias-finais do play-off da Liga Placard.

Foram então analisados 30 microciclos de um total de 41 microciclos até à data mencionada. A não utilização por completo de microciclos, surge por, sendo objetivo deste estudo analisar se o número de exercícios e o tempo dos mesmos influencia nos golos, marcados e sofridos, no decorrer desse microciclo, não faria sentido utilizar microciclos em que não ocorreram jogos competitivos.

Para a realização deste estudo foi dividido cada microciclo em cada sessão de treino e jogo/jogos. Foram pensadas e utilizadas as categorias dispostas de seguida. Sendo a atribuição da categoria ao exercício e da forma como os golos marcados foi definida por parte dos treinadores e do analista.

Para melhor compreender a ligação entre as categorias utilizadas, passo a relacioná-las com os momentos de jogo e momentos específicos.

Organização ofensiva: Momento caracterizado pela equipa com posse de bola, cujo intuito é o de realizar o objetivo principal do jogo de futsal, marcar golo. Para isso, a equipa com a posse, deve tentar criar situações que o favoreçam, tais como situações de superioridade numérica (desequilíbrios 1x1, passes de rotura, erro do adversário, etc.), levando à ação final de finalização. Este momento de jogo é categorizado neste estudo através do ataque posicional, que

inclui, no processo de avaliação do SCP, as seguintes subcategorias, “até 5 passes”, “6-10 passes” ou “mais 10 passes”.

Organização defensiva: Momento característico do momento em que a equipa não tem a posse de bola, e desse modo procura, principalmente, não sofrer golo e, eventualmente, a busca pela recuperação da mesma. Para isso deve evitar a igualdade numérica e tentar impedir a inferioridade numérica, explorando as debilidades e procurando/forçando o erro do adversário. Este momento, tal como a organização ofensiva, está caracterizado pelo ataque posicional, isto pela semelhança de análise, contudo os golos marcados e sofridos encontram-se separados no processo da investigação.

Transição Ataque-Defesa: Entramos neste momento quando perdemos a posse bola, ou seja, encontrávamo-nos num sentido ofensivo e por algum motivo a posse de bola passou para o adversário, e temos de alterar as nossas ações para o momento defensivo. É essencial neste período transitório que os nossos jogadores sejam capazes de tomar a melhor decisão entre pressionar imediatamente o adversário ou esperar pelo equilíbrio da equipa, para depois passar ao objetivo de recuperar a posse. Contudo, é certo que, um aspeto determinante deste momento passa pela velocidade na mudança de comportamentos dos nossos jogadores. Ficou, este momento, denominado de contra-ataque, subcategorizado em recuperação ofensiva em superioridade e inferioridade.

Transição Defesa-Ataque: Momento em que nos encontrávamos em processo defensivo e conseguimos recuperar a posse de bola. Habitualmente deste processo surge uma superioridade numérica, devemos, por isso, tentar aproveitar em nosso favor este momento e atacar diretamente a baliza adversária. Caso não se verifique esta superioridade, o objetivo dos jogadores deve passar por conservar a posse de bola, tentando tirar a bola deste momento de instabilidade e previsível pressão adversária. Igual à transição Ataque-Defesa, a categoria utilizada na transição Defesa-Ataque foi o contra-ataque, com subcategorias de recuperação defensiva em superioridade e igualdade. Ou seja, é uma só categoria (contra-ataque), contudo para o clube existe esta separação.

Bolas paradas: Ainda não sendo considerado como um momento de jogo como os 4 anteriores, a bola parada é considerada por muitos treinadores e investigadores como um. Este momento de jogo baseia-se em todos os momentos de ataque em que são utilizadas situações de estratégicas, com foco no momento ofensivo. É categorizado como esquemas táticos e subcategorizado em foras, cantos e livres.

Momentos Específicos: Não sendo um momento de jogo, é sentida a necessidade de criar 2 categorias especiais, uma denominada de faltas, que é onde se incluem penáltis e livres sem barreira (que surgem de uma eventual 6 falta, que no futsal dá direito a um livre de 10m ou um livre sem barreira na zona, quando inferior a 10m, em que a falta ocorreu) e a segunda categoria é intitulada de superioridades/inferioridades, que incluem ataques com GR, seja o próprio ou

um jogador de campo com camisola de GR, que participa com as suas funções e permite ter superioridade numérica no ataque (5x4 (SCP), 5x4 (Adversário), 5x4 GR subido (SCP) e 5x4 GR subido (Adversário)) e quando ocorre uma expulsão e a equipa fica com menos um jogador por 2 minutos ou até que o adversário marque golo (4x3 (SCP) e 4x3 (Adversário)). Especificamente neste momento das superioridades/inferioridades, no estudo foram utilizadas as subcategorias e não a categoria principal.

Resumindo, as categorias e subcategorias utilizadas foram as seguintes:

- Ataque posicional
 - Situação que se define quando o ataque que resulta em golo se inicia após ataque organizado, nomeadamente após foras defensivo ou no meio-campo (\pm 5m da linha do meio-campo), livres no meio-campo defensivo ou com organização ofensiva, após lançamento de baliza (exceção quando o lançamento é executado de forma rápida aproveitando um desequilíbrio adversário) ou quando após roubo de bola não ocorreu uma transição e a equipa passou a ataque organizado.
- Contra-ataque
 - Situação na qual o golo surgiu por um roubo de bola, por corte ou interceção de passe, lançamento rápido do GR após defesa ou de lançamento de baliza rápido aproveitando desequilíbrios adversários.
- Esquemas táticos
 - Categoria definida para quando a situação em que resulta o golo, ocorre diretamente de um momento ofensivo de bola parada, nomeadamente, cantos, fora ofensivo ou livres no meio-campo ofensivo (sem que a jogada resulte em ataque organizado).
- Faltas
 - Momento específico em que o golo surge de um livre relativo à 6ª falta (10m ou mais próximo, sem barreira) ou quando o golo surge da marcação de uma grande penalidade.
- 5x4 (SCP)
 - Situação que define o golo quando nesse momento o Sporting utilizou um jogador de campo substituindo o GR, criando a superioridade de jogadores no momento ofensivo (exceção para quando o golo surge nesta situação, mas surge da situação de esquemas táticos).
- 5x4 (Adversário)
 - Momento em que ocorre golo e o adversário utilizou um jogador de campo substituindo o GR, criando a superioridade de jogadores no seu momento ofensivo.
- 4x3 (SCP)

- Categoria na qual o golo surge após expulsão do adversário, tendo assim o Sporting a superioridade de jogadores de campo no momento ofensivo.
- 4x3 (Adversário)
 - Situação na qual o golo surge após expulsão de um jogador do Sporting, levando a que o adversário tenha superioridade de jogadores de campo no momento ofensivo.
- 5x4 GR subido (SCP)
 - Categoria na qual o golo surge após a incorporação no ataque do GR do sporting.
- 5x4 GR subido (Adversário)
 - Categoria na qual o golo surge após a incorporação no ataque do GR do adversário.

Dentro destas categorias, os conteúdos de treinos incluídos em cada uma das categorias foram os seguintes:

Ataque posicional:

- Circulações ofensivas, independente do número de jogadores e do tipo de defesa (sem defesa, passiva ou ativa);
- Jogo formal ou com início de jogo com fora defensivo ou fora no meio-campo;
- Ajustes defensivos;
- Exercícios com igualdades numéricas.

Contra-ataque:

- Exercícios reduzidos com superioridades (1xGR; 2xGR; 2x1; 3x1; 3x2; 4x3) e/ou com retornos defensivos;
- Exercícios com troca de jogadores com apoios no meio-campo ofensivo.

Esquemas táticos:

- Jogo em campo reduzido com estratégia;
- Esquemas táticos analíticos.

Faltas:

- Exercícios de finalização sem oposição

5x4 (SCP ou Adversário):

- Exercícios de 5x4, com ou sem oposição, ofensivo e defensivo (respetivamente em SCP e Adversário);

4x3 (SCP ou Adversário):

- Exercícios de 4x3, com ou sem oposição, ofensivo e defensivo (respetivamente em SCP e Adversário).

Golos marcados (Gmarcados): Golos marcados pela nossa equipa, separados em cada categoria;

Golos Sofridos (GSofridos): Golos marcados pelo adversário, separados por categoria.

A ideia de utilizar o tempo decorrido de exercício foi pensada tendo em conta a tese de Dias (2015), pela sensibilidade que demonstra em quantificar o peso em treino, enquanto que a ideia inicial seria de usar apenas a variável número de exercícios, não traria um dado real de peso, uma vez que mesmo fazendo 5 exercícios poderiam apenas ter a duração de 5 minutos cada, logo perfazendo 25 minutos, enquanto com 1 só exercício esse tempo seria igualado, contudo por ter sido realizado em maior número teria mais peso. Ainda que, e de acordo com os dados obtidos existe uma ligação significativa ($p < 0,05$) e forte (0,952) na relação do variável número de exercícios e tempo de exercícios.

Resultados

Os resultados da análise de correlação entre número e tempo de execução dos exercícios e golos marcados e sofridos revelaram que existe uma relação entre os números de exercícios e o tempo de exercícios em relação aos golos marcados ($p < 0.05$), ainda que apresente uma significância com valores baixos a moderado. Os resultados indicam desta forma que por dedicarmos mais tempo de treino a uma categoria de golo, iremos estar mais propensos a marcar mais golos para essa categoria (Tabela 1).

Tabela 1- Resultados da Correlação de Pearson para a relação dentro do microciclo.

	Golos marcados	Golos sofridos
Número de Exercícios	0.435 $p < 0.001$	0.151 $p = 0.009$
Tempo de exercícios	0.399 $p < 0.001$	0.136 $p = 0.02$

Com estes dados podemos ainda perceber que existe relação entre as variáveis número e tempo de exercícios e os golos sofridos dentro do microciclo ($p < 0.05$), ainda que seja uma relação praticamente nula. Logo podemos dizer que por dedicarmos mais tempo de treino a uma categoria de golo não estamos a influenciar que haja relação com os golos que possamos sofrer nesse microciclo.

Aproveitando os dados já existentes, foi realizado um somatório para a época, de modo a verificar a relação entre o tempo de exercício e o número de golos marcados e sofridos no total, obtendo-se a seguinte tabela:

Tabela 2- Tabela com os valores totais para cada categoria

Categoria	NExercicios	TExercicios	GMarcados	GSofridos
1- AT	193	4335	74	11
2- CA	44	695	58	20
3- ET	114,2*	2709	65	16
4- Faltas	7	95	3	6
5- 5x4 (SCP)	34,5*	496	1	1
6- 5x4 (Adv)	29	398	5	9
7- 4x3 (SCP)	1	10	1	0
8- 4x3 (Adv)	0	0	0	1
9- 5x4 GR sub. (SCP)	20,3*	394	20	3
10- 5x4 GR sub. (Adv)	14	250	5	6
Total	457	9382	232	73

*Estas categoria apresentaram exercícios em que por grupo a equipa ia rodando por diferentes objetivos no exercício (exemplo: 1 equipa atacava em esquemas táticos e posteriormente em GR subido, enquanto outra equipa defendia e uma terceira equipa trabalhava esquemas táticos na outra baliza, assim era dividido o exercício em 0,6 para ET e 0,4 para GR subido).

Podemos com esta tabela perceber que o exercício realizado mais vezes e em maior contagem de tempo foi o Ataque posicional, representando 46,21% do tempo total de treino, podemos ainda perceber que esta foi também a forma como ocorreram o maior número de golos marcados. Já em relação à categoria com maior valor nos golos sofridos, temos o Contra-ataque. Sendo uma característica da nossa equipa o domínio sobre o adversário, será habitual o adversário procurar defender bem e posteriormente tentar aproveitar desequilíbrios com esta metodologia de contra-ataque.

Tabela 3- Resultados da Correlação de Pearson para a época até ao J1 da Meia-final dos Playoffs.

	Golos marcados	Golos sofridos
Tempo de exercícios	0,861 ,001	0,530 ,115

Na linha dos dados anteriores, os resultados indicam que existe uma relação significativa ($p < 0,05$) e com um valor bastante considerável (0,861) para a variável tempo de exercício e a variável golos marcados. Por outro lado, a relação tempo de exercício e golos sofridos não apresenta valores significativos ($p > 0,05$), caso contrário os valores seriam considerados com uma moderada intensidade.

Para além da relação entre treino e jogo, procuramos uma melhor compreensão sobre o modo como os golos e os tipos de golos ocorriam ao longo do tempo de jogo (40 minutos, golos que tenham ocorrido em prolongamento não foram contabilizados).

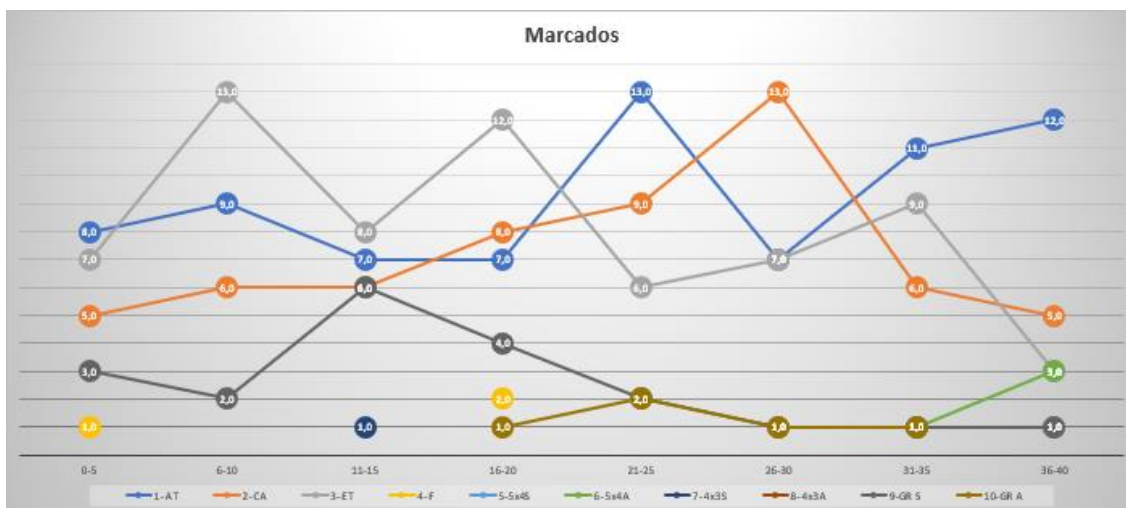


Gráfico 1- Situação do golo marcado vs Intervalos de tempo



Gráfico 2- Situação do golo sofrido vs Intervalos de tempo

Podemos verificar que ao longo do jogo as 3 maneiras mais regulares de obtermos golo foram o ataque posicional, com 74 golos no total, seguido dos esquemas táticos, com 65 golos, e por último no pódio temos o contra-ataque, com 58 golos marcados. Ficamos a saber que a nossa equipa é muito regular na divisão de golos por parte, obtendo 116 golos na 1ª parte e 115 na 2ª parte. Através do gráfico 1 podemos ainda perceber que no início da 1ª parte e 2ª parte, a situação que deu mais golos marcados foi o ataque posicional, uma possibilidade para esse dado poderá ser que a nossa equipa vem mais concentrada e dinâmica no ataque. Deste mesmo gráfico podemos verificar que os esquemas táticos têm sobretudo maior influência no decorrer da 1ª parte, aqui, de modo a tirar mais conclusões, seria necessário ter dados de quantas situações existiam em cada altura de jogo. Lembrando que estas conclusões são meramente especulativas, devendo ser melhor analisados esses momentos. Nota para que a única situação

em que não ocorreram golos marcados foi o 4x3 do adversário, podendo ter duas leituras, ou não aconteceu durante a época ou não fomos capazes de marcar nessa situação.

Em relação aos golos sofridos, as situações mais regulares do decorrer do jogo foram o contra-ataque surgindo em todos os intervalos entre os 0 e os 35 minutos, obtendo o adversário 19 golos e os esquemas táticos, que ocorreram durante todo o tempo de jogo, contabilizando 16 golos. Pelo gráfico 2, podemos afirmar que a forma como sofremos mais golos no início da 1ª parte e 2ª parte é os esquemas táticos e que no final da 1ª parte e no intervalo de 31-35 minutos de jogo, a situação que se evidencia mais é o contra-ataque, o primeiro dado pode sugerir desconcentração defensiva ou que a equipa se estará a adaptar aos esquemas do adversário, enquanto o segundo dado pode indicar algum relaxamento no momento das transições ataque-defesa ou defesa-ataque. Lembrando que tal como nos golos marcados as conclusões são meramente especulativas, devendo ser melhor analisadas.

Nota que o 5x4 habitualmente apenas é utilizado em situações desfavoráveis no resultado na parte final do jogo, por isso, golos marcados e sofridos dessa situação, apenas deverão aparecer nessa altura do jogo. Bem como que o 4x3 apenas acontece após expulsão, sendo por isso situações específicas e ocasionais do jogo de futsal.

Discussão

Sendo objetivo deste estudo tentar perceber se a escolha dos nossos exercícios em cada microciclo influencia a forma como marcamos e sofremos golos nesse mesmo microciclo, podemos afirmar que o objetivo foi cumprido. Dentro dos resultados deste objetivo verificamos que esta ligação acontece em ambas as situações de golem, contudo a intensidade dessa relação varia entre moderada para os golos marcados, e praticamente nula para os golos sofridos.

Estes resultados corroboram a ideia de que a preparação em treino está a corresponder às exigências do jogo, potenciando a obtenção de golos tendo por base o volume das ações treinadas. No entanto, não basta apenas olhar para a comparação entre volume de treino e golos, mas para a adequação dos conteúdos desse treino à especificidade das características dos adversários, de modo a explorar e aproveitar as debilidades dos adversários (Travassos, 2020). O treino deve ser visto como um momento que permite melhorar de forma sistemática, mas também estratégica o processo ofensivo e defensivo, permitindo disponibilizar mais tempo e volume de treino aos conteúdos considerados como fundamentais para a definição de uma ideia de jogo fluida e adaptativa em função das características do adversário (Almeida, Sarmiento, Kelly & Travassos, 2019). Para tal, o treinador deverá, em primeira instância, ser capaz de definir os objetivos e prioridades para a operacionalização do seu modelo de jogo de modo a relacionar essa informação com a informação proveniente da análise de jogo e que lhe permitirá a

definição de prioridades para o treino no decorrer de cada micro-ciclo de treino (Travassos, 2020).

Através deste estudo, foi possível perceber que o processo de treino realizado pela equipa em análise reflete as exigências da competição e nomeadamente o modo como a equipa está a conseguir a obtenção de golos. Sendo esse o objetivo do treino, consideramos que a equipa em análise apresenta uma programação ajustada às exigências competitivas.

Posteriormente com a realização desta comparação para os totais da época verificamos que a intensidade aumenta na relação tempo de exercícios e golos marcados, e desaparece na relação tempo de exercício e golos sofridos. Esta relação positiva vai ao encontro dos resultados obtidos por Dias (2015), onde se verificou uma correlação positiva e forte entre tempo de treino e golos marcados. Logo, através do aumento de volume entre os conteúdos no total da época em comparação com o microciclo, podemos concluir que tal como indicado por Sampaio & Maças (2012), que o processo de treino, é um processo a longo prazo e devem ser trabalhados nos diferentes conteúdos ao longo da época. Sendo que estes conteúdos devem ser integrados segundo os fatores de rendimento da modalidade (Reilly & Gilbourne, 2003).

Uma das debilidades ou questões a este estudo, surge na dúvida sobre se todos os momentos de jogo deveriam aqui estar presentes, ou se as categorias foram as mais corretas? Será que exercícios que tenham o intuito de organização defensiva deveriam estar incluídos na forma como os golos são marcados, e não deveria apenas estar relacionada com os golos sofridos? É aqui um ponto que sugere uma nova investigação ou reformulação sobre este estudo. Contudo toda a metodologia foi previamente pensada e realizada com o intuito de ser a mais correta e surge no sentido de dar também um outro ponto de vista à tese de Dias (2015), onde sugere que não deva ser apenas registado o tipo de organização, mas a origem da ação que dá o golo.

Conclusão

Este estágio surgiu como o realizar de um sonho. Poder representar o clube porque sempre apoiei, poder aprender junto e no mesmo contexto e vivências da referência Nuno Dias enquanto treinador, poder viver momentos, realidades e contextos únicos do mais alto nível de clubes, poder conhecer pessoas únicas durante este percurso, poder demonstrar todo o meu potencial e valor nesta área, que é a área pela qual quero continuar a aprender, crescer e fazer acontecer.

Durante o estágio tentei sempre dar o meu máximo, ao realizar tudo o que me era proposto, dentro das minhas capacidades e quando não tinha capacidades, tentei sempre aprender o mais possível e das mais variadas áreas. A realidade é que a possibilidade de efetuar um estágio e,

sobretudo, um estágio nesta realidade permite crescer bastante e desenvolver-nos a nível pessoal e profissional.

Esta época a certos momentos foi um mix de sensações, isto porque no início temos a questão de como será a adaptação e de como será o processo de integração, sendo um agente novo a entrar neste meio, será que vamos desestabilizar as rotinas, será que o staff ou jogadores nos vai receber bem. Depressa essas dúvidas ficaram dissolvidas, sendo que foi uma fácil e rápida integração levando ao aumento da confiança. Contudo ao nível de conquistas do clube não foi uma época como tem sido hábito, e por vezes existia interiormente essas dúvidas de que sendo alguém novo se estaria indiretamente a desestabilizar algo na equipa, algo que não tenho conclusões concretas. De resto, sei que sempre dei o meu máximo e com o objetivo de ajudar.

Ao nível da investigação, a problemática de ser um trabalho que a muito obrigou a obtenção de dados manualmente, levou a que por vezes houvesse erros naturais do Homem, assim foi necessário rever bastantes vezes todos os dados, de forma a garantir a veracidade dos dados e resultados.

Com esta investigação também foram abertas algumas portas de ideias de informação complementar a esta, e que pode no futuro vir a ser idealizado e efetuada.

Concluindo, faço um apanhado muito positivo deste estágio, reforçando a ideia do aumento das minhas *skills* profissionais, as vivências decorridas de toda a época e todas as relações criadas no decorrer deste estágio.

Bibliografia

<https://www.sporting.pt/pt/modalidades/futsal/seniores-masculinos/palmares> (acedido a 09/05/2023, 12:51)

<https://www.sporting.pt/pt/clube/instituicao/miss%C3%A3o> (acedido a 09/05/2023, 12:30)

<https://resultados.fpf.pt/> (acedido a 03/06/2023, 15:20)

<https://pt.uefa.com/uefafutsalchampionsleague/> (acedido a 04/06/2023, 14:53)

Almeida, J., Sarmiento, H., Kelly, S., & Travassos, B. (2019). Coach decision-making in Futsal: from preparation to competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(5), 711-723. doi:10.1080/24748668.2019.1648717

Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence. *Olympic Coach*, 16(1), 4-9.

Braz, J., Mendes, J. L., & Palas, P. (2015). Etapas de formação do jogador de futsal. (-. L. P. Rua Alexandre Herculano Ed.). Braz, J., Mendes, J. L., & Palas, P. (2015). Etapas de formação do jogador de futsal. (-. L. P. Rua Alexandre Herculano Ed.).

Carling, C., Reilly, T., & Williams, M.A. (2009). Performance assessment for field sports. London: Routledge.

Castelo, J. (2003). Futebol – Guia prático de exercícios de treino. Visão e Contextos. Lisboa.

Dias, N. (2015). REPRESENTATIVIDADE DOS EXERCÍCIOS DE TREINO EM RELAÇÃO AO JOGO (Tese de mestrado). Universidade da Beira Interior, Covilhã.

Franks, I. M. (2002), Evidence-based practice and the coaching process. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2, 1-5.

Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Tática do Jogo de Futebol. 63–82.

Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos coletivos. Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador.

Gaspar, A.B. (2001). Estatística e “scouting” no basquetebol. São Paulo, EEFUEUSP, Monografia de Bacharelado em Esporte.

Gréhaigne, J.F., Bouthier, D., & David, B. (1997). "Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer." *Journal of Sports Sciences*, v.15. p.137-149.

Gréhaigne, J.F., Godbout, P., & Zerai, Z. (2011). How the “rapport de forces” evolves in a soccer match: the dynamics of collective decisions in a complex system. *Revista De Psicologia Del Deporte*, 20(2), 747-764.

Harre, D. (1982). *Principles of sports training*. Berlin. Sportverlag.

Hughes, M., & Franks, I. (2004). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*. 23(5): 509-514.

Kotrlík, J.W., Williams, H.A. & Jabor, M.K. (2011). Reporting and Interpreting Effect Size in Quantitative Agricultural Education Research. *Journal of Agricultural Education*,52(1):132-142.

Luís, P. (2015). *Controlo do treino e avaliação do desempenho em futsal (Tese de mestrado)*. Universidade da Beira Interior, Covilhã.

Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Oliveira, J. G. (2012). *Periodização Tática Pressupostos e Fundamentos*.

Oliveira, L.M. (1998). *Perfil de atividade do jovem jogador de Futsal/Cinco. Um estudo em atletas juvenis masculinos*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto, FCDEF. Porto.

Pinho, N. (2009). *O treinador de excelência no futebol: elementos para uma cartografia multidimensional: um estudo centrado na perspetiva de jornalistas desportivos e treinadores de futebol*.

Reilly, T., & Gilbourne, D. (2003). Science and football: a review of applied research in the football codes. *Journal of Sports Sciences*, 21(9), 693-705.

Sampaio, J., & Maçãs, V. (2012) Measuring tactical behaviour in football. *International Journal of Sports Medicine*, 33(5), 395-401. doi: 10.1055/s-0031-1301320

Sarmiento, H., Bradley, P., & Travassos, B. (2015). The transition from match analysis to intervention: optimising the coaching process in elite futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 471-488.

Travassos, B. (2020). *Manipulação de exercícios de treino no futsal. Da conceptualização à prática*. Lisboa: Primebooks.

Travassos, B. (2014). *“A tomada de decisão no futsal”*. Lisboa: PrimeBooks.

Travassos, B., Araújo, D., Duarte, R., & McGarry, T. (2012). Spatiotemporal coordination patterns in Futsal (indoor football) are guided by informational game constraints. *Human Movement Science*, 31(4), 932-945.

Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K., & Araújo, D. (2012). Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action. *Journal of Sports Sciences*, 30(13), 1447-1454. doi:10.1080/02640414.2012.712716

Woods, C. T., McKeown, I., Shuttleworth, R. J., Davids, K., & Robertson, S. (2019). Training programme designs in professional team sport: An ecological dynamics exemplar. *Human movement science*, 66, 318-326. doi:<https://doi.org/10.1016/j.humov.2019.05.015>