



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Estágio em Treino no Futsal
Caraterização dos Esquemas Táticos nas Equipas Sub-20
do Campeonato Nacional de Futsal

Gonçalo Correia Barão

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

Orientador: Prof. Doutor Bruno Travassos

Covilhã, junho de 2019

Dedicatória

À Patrícia, o meu pilar, por me fazer ser melhor todos os dias.

Agradecimentos

Ao Professor Doutor Bruno Travassos pela constante disponibilidade, capacidade de orientação e ensinamentos transmitidos na realização deste trabalho.

Ao Professor Manuel Cantante pela partilha de conhecimentos e apoio durante todo o estágio.

Aos jogadores, *staff* e Direção do Centro Social de São João, que tornaram possível a concretização deste estudo.

Ao Nuno Dias e ao Paulo Tavares, treinadores de excelência, pela disponibilidade e partilha de dados que muito contribuíram para este trabalho.

Aos meus pais e ao meu irmão, pelo apoio incansável e incentivo constante.

Resumo

O presente trabalho de estágio realizado no âmbito do mestrado em Ciências do Desporto na Universidade da Beira Interior, encontra-se dividido em duas partes distintas. A primeira evidencia a minha prática enquanto treinador estagiário de futsal na equipa Sub-20 do Centro Social de São João, em Coimbra. Foi definido que teríamos como funções: i) colaborar com o treinador principal na execução dos planos de treino e jogo, ficando responsáveis pelo treino dos esquemas táticos, trabalho de fortalecimento muscular e retorno à calma no final das sessões de treino e aquecimento nos jogos; ii) realizar um trabalho de investigação no âmbito do estágio e das tarefas desempenhadas nesse campo de ação, nomeadamente, identificar pontos fortes e fracos dos esquemas táticos (pontapés de canto e pontapés de linha lateral) das equipas participantes no Campeonato Nacional sub-20 de Futsal. Deste modo foram objetivos identificar o número de finalizações obtido em cantos e pontapés de linha lateral; as zonas de finalização; taxa de sucesso e insucesso das finalizações; a representatividade dos golos marcados em situações de esquemas táticos face ao número total de golos. Para tal, foram analisados 656 esquemas táticos ofensivos, ocorridos nos 14 jogos oficiais da 1.ª Fase do Campeonato Nacional de Futsal Sub-20.

Os resultados obtidos mostraram que foi difícil encontrar e criar vantagem nas situações de esquemas táticos analisadas, com a representatividade dos golos nos esquemas táticos analisados face ao total de golos marcados a situar-se nos 18,2%. Nos pontapés de canto registaram-se 42,5% de finalizações e 3,9% de sucesso, sendo a zona 6 aquela em que se finalizou mais vezes (23,5%) e a zona 4 a que registou menos finalizações (2,0%). Relativamente aos pontapés de linha lateral, observámos 20,5% de finalizações e 5,5% de sucesso. Estes dados permitem melhor compreensão sobre a metodologia de treino utilizada, mostrando-nos que o volume de treino específico destas situações estratégicas deverá ser revisto, bem como a definição do jogador que executa a tarefa, já que o mesmo deverá ser alguém com mais experiência e melhor capacidade de decisão, a fim de podermos tirar vantagem no jogo.

Palavras-chave

Futsal; Esquemas Táticos; Finalização; Metodologia de Treino; Jogo

Abstract

This internship's essay was conducted under the master's degree in Sports Science of the University of Beira Interior, Portugal, and is divided in two different parts. The first one shows my experience as a probationary coach of the Under-20 Centro Social de São João futsal team, in Coimbra. Our established duties were: i) to cooperate with the head coach, by implementing the plans of both training sessions and games, being responsible for the set-pieces, muscle reinforcement and recovery at the end of the practice sessions and warming up at games; ii) carry out a work of investigation under the internship and its tasks, such as, identify strengths and weaknesses of the set-pieces (corner kicks and kick-ins), of the participant teams in the U20 National Futsal Championship. Therefore, the targets were: to identify the number of goals obtained through corner kicks and kick-ins; the finishing areas; the finishing success and failure rates; the number of goals in set-pieces situations and its representativeness over the total amount of goals. To this end, 656 offensive set-pieces were analysed, which took place at 14 official games in the 1st round of the U20 National Futsal Championship.

The results have proved it was difficult to find and create score opportunities through the analysed set-pieces, resulting in only 18,2% of the goals from the total amount. On corner kicks it was registered 42,5% of finishes and 3,9% of success, being the area 6 the most successful one (23,5%) and the area 4 the less effective (2,0%). In relation to the kick-ins, we have examined 20,5% of finishes with 5,5% of success. These data allow us to better understand the training methodology applied, showing us that the volume of specific practice on these strategic situations must be revised, as well as the choice of the player that executes the task, as it must be a more experienced player with better capability of decision, in order to take advantage of the game.

Keywords

Futsal; Set-pieces; Finishing; Training Methodology; Game.

Índice

1 Introdução	1
1.1 Objetivos do Estágio	3
1.2 Apresentação e Caracterização da Entidade de Acolhimento	4
1.2.1 Caracterização do Clube	4
1.2.1.1 História	4
1.2.1.2 Palmarés	4
1.3 Estado de Arte	5
1.3.1 O Futsal	5
1.3.2 O Treino no Futsal	6
2. Estratégias de Intervenção, Avaliação e Controlo	9
2.1 O Diagnóstico	9
2.2 O Planeamento	10
2.3 Organização de um Plano de Treino	12
3. Trabalho de Investigação	13
3.1 Introdução	13
3.2 Objetivo do Estudo	14
3.3 Metodologia	14
3.3.1 Amostra	14
3.3.2 Recolha de dados	14
3.4 Resultados	15
3.5 Discussão	20
4. Conclusão	23
5. Bibliografia	25
6. Anexos	29

Lista de Figuras

Figura 1 - Parâmetros estatísticos de jogo	10
Figura 2 - Zonas de finalização nos PC	15
Figura 3 - Apresentação gráfica da percentagem de finalização e sucesso nos PC	16
Figura 4 - Apresentação gráfica da percentagem de finalização por zona nos PC	16
Figura 5 - Apresentação gráfica da percentagem de finalização e sucesso nos PLL	17
Figura 6 - Apresentação gráfica da percentagem de finalização e sucesso nos PLL em meio-campo defensivo	18
Figura 7 - Apresentação gráfica da percentagem de finalização e sucesso nos PLL em meio-campo ofensivo	18
Figura 8 - Apresentação gráfica da comparação das percentagens de finalização e sucesso entre PC e PLL	19
Figura 9 - Apresentação gráfica da percentagem global de finalizações e sucesso obtido	19
Figura 10 - Apresentação gráfica da percentagem dos golos de esquemas táticos	20

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Palmarés do Centro Social de S. João	4
Tabela 2 - Constituição do Plantel	10
Tabela 3 - Número de PC, finalizações e sucesso obtido	15
Tabela 4 - Finalização por zona nos PC	16
Tabela 5 - Número de PLL, finalizações e sucesso obtido	17
Tabela 6 - Número de PLL no meio-campo defensivo, finalizações e sucesso obtido	17
Tabela 7 - Número de PLL no meio-campo ofensivo, finalizações e sucesso obtido	18
Tabela 8 - Número de finalizações e de sucesso nos PC e PLL	19
Tabela 9 - Número total de esquemas táticos analisados	19
Tabela 10 - Número total de golos vs Golos de Esquemas Táticos	20

Lista de Acrónimos

ACM	Associação Cristã de Moços
AFC	Associação de Futebol de Coimbra
JDC	Jogos Desportivos Coletivos
PC	Pontapé de Canto
PLL	Pontapé de Linha Lateral

1. Introdução

No desporto, de um modo geral, só um correto planeamento e definição clara de objetivos permite que se atinjam elevados níveis de performance. Atualmente, e fruto do seu enorme desenvolvimento, o futsal é um jogo extraordinariamente rápido e que requer elevados níveis de concentração, tomadas de decisão e ação ajustadas aos contextos de jogo em função da sua velocidade, tendo por base as capacidades físicas, táticas e técnicas dos jogadores. Para Sampedro (1993), o futsal é definido como um jogo de atividade complexa, devido a uma multiplicidade de fatores incidentes numa ação motriz e no desenrolar do próprio jogo. O futsal é parte integrante da categoria dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), que se caracterizam pelo confronto entre duas equipas que, envolvidas num ambiente completamente imprevisível, estabelecem ações de contraste (ataque *versus* defesa) fazendo uma gestão espaço-temporal a seu favor (Garganta, 2002 *apud* Souza & Santana, 2018).

Como JDC que é, o futsal define-se como um jogo de oposição, inesperado, em que os aspetos técnico-táticos assumem grande importância (Fukuda e Santana, 2012 *apud* Oliveira, Tamanini, Dornelles *et* Brancher, 2018), procurando as equipas, em diferentes momentos, recuperar a posse de bola, conservá-la e progredir no terreno para marcar golo (Travassos, 2014). Tendo em conta a importância da vertente tática no futsal, é essencial que o modelo de jogo de uma dada equipa tenha bem delineados todos os princípios que permitem explorar os processos táticos dos jogadores e das equipas, visto serem estes que permitirão aos jogadores entender qual a melhor solução na tentativa de resolver os problemas com que se vão deparar. Segundo Garganta (1998), a reflexão acerca da tática visa o aumento dos conhecimentos sobre o processo, o conteúdo e a lógica do jogo, enquanto para os treinadores o estudo da tática tem o objetivo de modelar as situações de treino para alcançar eficácia competitiva.

Com o constante desenvolvimento do futsal e o aumento das exigências na qualidade de jogo e nos resultados do mesmo, é fundamental que os treinadores obtenham informações precisas a que possam recorrer para melhorarem a ação das suas equipas e dos seus jogadores. Para Souza (2002), a atuação de um jogador está fortemente condicionada pela forma como ele percebe e compreende o jogo. Assim, o mesmo autor afirma que dada a evolução da complexidade e da dinâmica do jogo, em conjunto com a alta velocidade e intensidade com que se desenrolam a maioria das ações, torna-se imperioso que os jogadores compreendam o jogo para melhor coordenarem a concretização das ações motoras. Em jogo, e sabendo de antemão que a questão tática será determinante na performance dos jogadores e equipas, o jogador deve estar preparado para saber o que fazer e como fazer, ajustando as suas ações às exigências do contexto de forma precisa e no tempo disponível (Travassos, 2014). Tal exige

que os jogadores possuam uma boa capacidade de decisão, que decorre de uma ajustada percepção do jogo, para poderem concretizar a ação (Garganta, 2002).

O conceito de tática envolve todas as decisões tomadas pelos jogadores num jogo, com e sem bola, numa relação individual ou coletiva. Esta forma de entendimento da tática concede relevância a todas as movimentações dos jogadores que são norteados por Princípios Táticos de Jogo (Costa, Garganta, Greco & Mesquita, 2009). Os Princípios Táticos do Jogo subdividem-se em dois grupos: Gerais e Específicos. Assim, os Princípios Gerais do jogo são inerentes às várias fases do jogo e pautam-se por três conceitos advindos das relações espaciais e numéricas: “não permitir a inferioridade numérica”, “evitar a igualdade numérica” e “procurar criar a superioridade numérica”. Já os Princípios Específicos orientam as ações dos jogadores e da equipa nas duas fases (defensiva e ofensiva) do jogo, com o objetivo de criar desequilíbrios na organização da equipa adversária. Na literatura observam-se quatro princípios para cada fase do jogo, sendo na fase defensiva: a contenção, a cobertura defensiva, o equilíbrio e a concentração e na fase ofensiva: a progressão, a cobertura ofensiva, a mobilidade e o espaço (Braz, Mendes & Palas, 2015).

Face ao exposto, é fundamental a compreensão da aplicação destes conceitos ao contexto competitivo, na medida em que o jogo, em si mesmo, é uma fonte de informações fundamentais para o treinador, que deverão servir para planear e melhorar os processos de treino (Garganta, 1998). O mesmo autor destaca a importância da análise de jogo para o processo de treino - a valoração, a recolha, o registo, o armazenamento e o tratamento dos dados a partir da observação das ações de jogo são atualmente uma ferramenta indispensável para o controlo, avaliação e reorganização do processo de treino e competição nos JDC.

Uma parte importante do jogo são os esquemas táticos. Vulgarmente designados por “bolas paradas” ou “ações estratégicas”, estes têm assumido grande relevância na organização e desenvolvimento do jogo (Braz, 2006). Tanto no futsal como noutras modalidades, estas ações estratégicas do jogo são fundamentais (Cid, 1995). Toda a equipa que pretenda realizar um jogo de qualidade, para além de ter uma grande compreensão e capacidade de ajuste das suas ações individuais e coletivas aos momentos ofensivos, defensivos e transições, deve estar preparada para a qualquer momento executar um esquema tático ofensivo (Valdericeda, 1994). Assim, os esquemas táticos devem ser treinados bastantes vezes antes de serem postos em prática, de modo a que todos os jogadores entendam os espaços e os *timings* de ação de modo a gerar desequilíbrios na equipa adversária, em função do tipo de defesa adotada (Voser, 2003).

No que se refere ao processo de ensino e treino da capacidade tática ou dos esquemas táticos, estes devem ser prioritários quer na formação dos jovens jogadores, quer no alto rendimento, uma vez que estes respondem a três condições fundamentais do jogo de futsal: (i) a maioria das ações ocorre sem que os jogadores estejam em contacto direto com a bola;

(ii) jogadores com limitado domínio das habilidades técnicas podem jogar se tiverem um nível razoável de compreensão tática (Costa, Garganta, Greco, Mesquita & Maia, 2011); (iii) o pouco conhecimento tático pode comprometer a execução eficiente e/ou eficaz das habilidades técnicas (Teodorescu, 2003).

Este documento foi realizado com o objetivo do grau de Mestre em Treino Desportivo, pela Universidade da Beira Interior, durante o estágio em treino no futsal, desenvolvido no Centro Social de São João, como treinador estagiário da equipa de sub-20 que disputou o Campeonato Nacional de Futsal Sub-20.

1.1 Objetivos do Estágio

O objetivo primordial do estágio foi permitir que o aluno estagiário adquirisse e consolidasse competências técnicas, científicas e sociais, num ambiente supervisionado, de modo a permitir o desenvolvimento das práticas profissionais que contribuirão para o seu futuro.

Partindo do princípio básico de que todos estamos em constante aprendizagem, sejamos treinadores estagiários ou principais, é importante perceber que essa aprendizagem será sempre proporcional ao empenho realizado nas tarefas, que deverá ser máximo. Neste caso, existiu sempre uma forte coordenação com o treinador principal naquilo que eram as tarefas de cada um, por ele designadas.

Assim, e tendo este sido um estágio em Treino Desportivo, os objetivos específicos que desejei alcançar foram:

- Fortalecer competências básicas de comunicação e observação que permitam emitir informação, ideias e sugestões para que se consiga fazer a gestão do grupo/equipa da forma mais eficaz;
- Colaborar no planeamento do processo de treino, em articulação com o plano do treinador e com a periodização da época desportiva;
- Conduzir momentos especiais da sessão de treino, revelando conhecimentos sobre os conteúdos a transmitir e capacidade de liderança e gestão sobre o grupo de trabalho;
- Melhorar o modo de intervir nos diversos momentos do treino/jogo e na comunicação com os atletas;
- Melhorar a comunicação entre treinadores e pais dos atletas;
- Analisar de forma objetiva os jogadores e equipas adversárias de modo a aumentar o rendimento desportivo da nossa equipa.

1.2 Apresentação e Caraterização da Entidade de Acolhimento

1.2.1 Caraterização do Clube

1.2.1.1 História

Fundado a 7 de maio de 1988, o Centro Social de São João é uma Instituição Particular de Solidariedade Social de Utilidade Pública, sem fins lucrativos. Tem como principais objetivos promover ações de solidariedade social, desenvolvendo atividades de proteção à infância e à juventude, família, comunidade e população ativa, aos idosos e deficientes, bem como, secundariamente, desenvolver a promoção desportiva, recreativa e cultural dos associados, o convívio social e a cooperação com outros organismos sociais e particulares.

Com uma forte ligação ao Desporto, concretamente à modalidade de Futsal, o clube é, neste momento, a principal referência do distrito de Coimbra e uma das referências nacionais ao nível da formação. Apresenta mais de uma centena de praticantes distribuídos por diversos escalões, desde petizes até seniores.

1.2.1.2 Palmarés

Tabela 1 - Palmarés do Centro Social de S. João

Seniores	
• 2. ^a Divisão Nacional	2014/15
• Divisão de Honra (distrital)	2002/03; 2004/05
• Taça AFC	2004/05; 2013/14
• Supertaça AFC	2014
• Taça de Honra	2014/15; 2015/16; 2016/17; 2017/18; 2018/19
Seniores - Sub 23	
• Campeonato Distrital	2018/19
Juniões	
• Taça Nacional	2009/10
• Campeonato Distrital	2006/07; 2007/08; 2009/10; 2012/13; 2014/15; 2015/16; 2016/17 (subida ao Nacional Sub-20)
• Taça AFC	2006/07; 2007/08; 2008/09; 2009/10; 2013/14; 2014/15; 2015/2016
• Supertaça AFC	2014/15; 2015/16

• Taça de Encerramento	2017/2018
Juvenis	
• Campeonato Distrital	2007/08; 2010/11; 2013/14; 2014/15; 2015/16
• Taça AFC	2007/08; 2014/15
• Supertaça AFC	2014/15
• Taça de Encerramento	2002/03; 2005/06; 2017/18
Iniciados	
• Campeonato Distrital	2013/14; 2014/15; 2016/17; 2018/2019
• Taça AFC	2013/14; 2014/15; 2017/18; 2017/19
• Supertaça AFC	2014/15; 2016/17; 2017/18
• Taça de Encerramento	2001/02
Infantis	
• Campeonato Distrital	2012/13; 2015/16; 2016/17; 2018/19
• Taça AFC	2010/11; 2011/12; 2012/13; 2015/16; 2016/17; 2017/18
• Supertaça AFC	2016/17
• Taça de Encerramento	2017/18
Benjamins	
• Campeonato Distrital	2016/17; 2018/2019
• Taça AFC	2003/04
• Taça de Encerramento	2002/03; 2003/04

1.3 Estado de Arte

1.3.1 O Futsal

Apesar de haver algumas dúvidas sobre a origem do Futsal, crê-se que este tenha surgido em 1930, no Uruguai, pelo Professor Juan Carlos Ceriani, que chamou a este desporto “Indoor football”. Mais tarde, a palavra Futsal surge pela contração do termo espanhol *Fútbol de Salón*. O aparecimento do Futsal surgiu da vontade do Professor Ceriani em proporcionar às crianças que não podiam frequentar os campos de futebol ao ar livre, a prática de futebol em campos de basquetebol, encontrando aí a solução para o problema que identificara utilizando áreas de jogo mais pequenas (Hierro, 2017).

Aproveitando e adaptando regras de outros desportos *indoor* como o basquetebol, andebol e polo aquático, Ceriani definiu um conjunto de regras para a prática da modalidade. O impacto do Futsal foi de tal ordem no Uruguai, que vivia um grande entusiasmo pelas

conquistas do futebol, que rapidamente se espalhou pela América do Sul, transformando-se num desporto global ao longo dos anos (Hierro, 2017).

O Futsal tem muitas semelhanças com o futebol e, apesar de partilhar também diversas características com outros JDC, resultou numa modalidade única. Com grande imprevisibilidade, o Futsal é um jogo de cooperação e oposição em que a perceção e a capacidade de tomada de decisão são aspetos cruciais para atingir o objetivo final. Existe, portanto, uma interação e relação de forças contante entre os jogadores de uma equipa e os seus adversários, quer na fase de ataque quer na fase de defesa. Assim, podemos definir o Futsal como um JDC de grande exigência tática e física, que obriga a constantes ajustes motores nas relações espaço-tempo entre os jogadores (Travassos, 2014). A resolução dos diversos problemas que surgem em função das constantes mudanças de um ambiente que é dinâmico, alicerçam-se na capacidade de os reconhecer e analisar num tempo e espaço reduzidos, tentando encontrar o comportamento mais funcional para as variações no contexto de jogo (Hierro, 2017).

1.3.2 O Treino no Futsal

Rama (2016) afirma que o treino é um processo contínuo de procura de estados de adaptação que permitam responder às exigências crescentes colocadas pelo desporto. O mesmo autor reitera, ainda, que o treino desportivo constitui um sistema dinâmico cuja finalidade é promover a melhoria do rendimento do atleta.

Segundo Castelo, et al. (1996), o treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos praticantes, no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada do exercício, orientado por princípios e regras devidamente fundamentados no conhecimento científico. Em função do resultado previsto, pretende-se maximizar o rendimento com maior economia e resistência à fadiga, através do aumento dos limites de adaptação do indivíduo. Assim, o processo de treino deve responder às mais variadas necessidades da competição, visando o desenvolvimento integrado de todos os fatores de rendimento (Reilly & Gilbourne, 2003).

O conhecimento das características que definem qualquer modalidade desportiva e a análise do tipo de exigências impostas pela competição, são imprescindíveis para evolução e aperfeiçoamento do processo de treino. A duração, o espaço de jogo, as regras e os aspetos dos momentos específicos do jogo compelem a atitudes e comportamentos singulares que se refletem tanto nas questões técnicas, como táticas e metabólicas. Desta forma, o treinador terá um papel fulcral na escolha das tarefas de treino (Reilly & Gilbourne, 2003) de modo a responder às exigências da modalidade e mais especificamente dos momentos do jogo que a caracterizam.

Garganta (2008) refere que o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através de um projeto orientado para o conceito de jogo/competição. A performance nos JDC advém de um processo de treino a longo prazo que prepare os jogadores para a complexidade que a competição exige (Sampaio & Maçãs, 2012).

O treino de determinada modalidade só pode ser planificado possuindo um conhecimento profundo do seu quadro de exigências na competição, ou seja, sabendo quais os fatores que determinam o seu perfil de requisitos específicos, constituindo a base sobre o qual assentarão os modelos de preparação do jogador ou equipa. Assim, o planeamento dos exercícios do treino é um processo através do qual se procura correlacionar o exercício de treino com as exigências específicas da competição, com base nos índices mensuráveis das componentes de rendimento. Deste modo, quanto maior for a concatenação entre os modelos utilizados, em treino, e a competição de uma modalidade, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos, fundamentando-se assim a otimização do processo de treino. O treino e os exercícios que o compõem devem estar direcionados, no geral, para as ações funcionais que ocorrem em jogo, ajustadas ao contexto e orientadas para um objetivo, devendo ser mais caracterizadas pela eficácia do que pela sua estética (Araújo, Travassos, & Vilar, 2010). É a partir dos exercícios de jogo, com oposição sobre duas balizas, que se estabelece a hipótese de ser construído um número ilimitado de exercícios específicos do jogo (Castelo, 2003).

2. Estratégias de Intervenção, Avaliação e Controlo

2.1 O Diagnóstico

No sentido de contribuímos para o desenvolvimento dos jogadores e simultaneamente melhorarmos as nossas decisões no processo de treino e em competição, é vital compreendermos as razões para comportamentos apresentados pelos jogadores em treino e em jogo, identificando os problemas e descortinando as respetivas soluções. Para isso, devemos registar dados específicos e organizá-los de maneira a podermos tirar as conclusões necessárias que conduzam ao objetivo pretendido.

Desta forma, será o diagnóstico que permitirá uma maior rentabilidade do investimento e uma performance mais elevada, já que quanto melhor ele for melhor será também a prescrição dos exercícios que levarão ao desenvolvimento dos atletas e, assim, melhorarmos as nossas decisões nos processos de treino e de jogo (competição).

Durante os jogos, foi feita uma análise notacional (Figura 1) tendo como principais objetivos registar, para cada jogador, os seguintes parâmetros:

- Tempo de jogo por parte;
- Golos marcados;
- Golos sofridos;
- Assistências;
- Perdas de bola;
- Tipologia de remate;
- Número de faltas.

Jogador M	27 de agosto de 2001	Júnior 1.º ano	Ala
Jogador N	13 de janeiro de 1999	Sub-20	Pivot
Jogador O	22 de setembro de 2000	Júnior 2.º ano	Pivot

Em função do regulamento da competição (Campeonato Nacional de Juniores Sub-20) só permitir a presença de três jogadores sub-20 por jogo, houve a preocupação de fazer uma dinâmica de escalões, possibilitando assim a presença de jogadores juvenis nos treinos e jogos dos juniores sub-20.

No início do estágio, foram-me designadas as seguintes funções:

- Acompanhar e ajudar o treinador principal na operacionalização do treino;
- Ajudar o treinador principal na análise dos adversários e na definição do plano de jogo;
- Conduzir momentos do treino, com especial incidência no treino dos esquemas táticos (Anexo 1);
- Aquecimento nos jogos ($\cong 15'$ - preparação sem induzir fadiga e perda de força e velocidade (Silva et. al, 2018)) → fase geral com 3' a 4' de corrida, exercícios de mobilidade articular, ações técnicas e alongamentos dinâmicos; fase geral com 10' a 12' de jogos reduzidos, superioridades numéricas, finalização e pequenos sprints com mudança de direção;
- Retorno à calma nos treinos e jogos → corrida lenta e alongamentos para possibilitar a redução da temperatura corporal, o regresso da frequência cardíaca e pressão arterial aos valores próximos de repouso e promover a remoção do ácido láctico;
- Trabalho de força e estabilização do core e propriocepção → durante o treino, com jogadores fora da tarefa principal, ou por vezes no final do treino, eram realizados exercícios focados na região do core, estimulando a musculatura mais interna e difícil de treinar em exercícios convencionais, bem como exercícios proprioceptivos, com o objetivo de prevenir lesões.

Atendendo ao facto de que o Campeonato Nacional Juniores Sub-20 é uma competição longa, com duas fases e um (possível) play-off, o treinador principal, Prof. Manuel Cantante, elaborou no início da época a planificação anual (Anexo 2), que compreendia um período preparatório (Anexo 3) e um período competitivo. Durante o período preparatório, sempre que foi possível, utilizámos um microciclo com maior número de treinos (Anexo 4), o que nos permitiu maior volume de treino de modo a preparar a equipa, em todas as suas componentes, para a referida competição.

No período competitivo, o microciclo-tipo (Anexo 5) consistia em dois treinos, apesar de haver semanas com três treinos. Assim, com apenas duas sessões de treino, o trabalho desenvolvido era fundamentalmente tático, com incidência na estratégia a adotar face ao adversário seguinte. Relativamente às capacidades motoras, inseridas no trabalho tático, focávamo-nos na resistência e na força no primeiro treino da semana, para permitir mais tempo de recuperação, e na velocidade no treino mais próximo da competição.

2.3 Organização de um Plano de Treino

Um plano de treino (Anexo 6) deve apresentar uma estrutura metodológica e pedagógica de modo a garantir uma sequência coerente entre os vários exercícios, para que se atinjam os objetivos gerais e específicos do treino. A sua organização deve ser explícita de forma a permitir-se guiar o treinador durante a sessão.

Além dos supracitados objetivos gerais e específicos do treino, os planos de treino devem conter a representação gráfica dos exercícios a realizar, a descrição sucinta de cada exercício bem como o tempo de realização dos mesmos. De referir, ainda, que o plano de treino deve organizar-se em quatro momentos (Castelo & Matos, 2009):

- Parte introdutória → chamada de atenção para o início da sessão, onde são explicadas as tarefas a realizar, os objetivos das mesmas e como alcançá-los, aumentando a motivação dos atletas;
- Parte preparatória → tem por objetivo aumentar a atividade dos diferentes sistemas funcionais de forma a preparar o organismo para a parte seguinte do treino; esta parte subdivide-se em dois períodos: geral, onde se recorre a exercícios de que estimulam os principais sistemas funcionais, e específico, que visa estimular seletivamente o aparelho motor que irá ser solicitado de forma direta na parte principal do treino;
- Parte principal → é a parte mais importante do treino, pois será nela que se procurará alcançar os objetivos definidos para a sessão; é necessário, nesta fase, cuidar dos aspetos relativos às características das cargas aplicadas e correspondentes recuperações imediatas; a alternância entre objetivos, grupos musculares e capacidades motoras pode ser crucial para o desenvolvimento da sessão;
- Parte final → retorno à calma, assegurando que o organismo regressa a um estado próximo do estado de repouso, facilitando a posterior recuperação.

3. Trabalho de Investigação

3.1 Introdução

Procurar as razões que levam atletas e equipas a atingir elevados níveis de desempenho é uma das preocupações mais patenteadas por treinadores e investigadores na área de Ciências do Desporto. Neste campo de ação, a análise de jogo poderá contribuir para a otimização do rendimento das equipas através da recolha e análise de informação sobre a sua prestação em campo, o que permite melhorar a qualidade de intervenção do treinador no jogo e no treino (McGarry, 2009).

A análise de jogo tem sido um tema cada vez mais utilizado por equipas desportivas e também explorado pelos estudiosos das Ciências do Desporto (Garganta, 2001). Deste modo, os pesquisadores têm procurado compreender a diferença de desempenho dos jogadores e das equipas, com o objetivo de identificar os elementos que determinam significativamente o resultado da eficácia das ações táticas individuais, de grupo e coletivas (Anguera, 2000).

Conhecer os fatores que distinguem as equipas vitoriosas das derrotadas, tendo em vista a sua otimização através do treino, é uma preocupação constante dos treinadores e investigadores, tendo-se assistido a um aumento de pesquisas que tentam esclarecer a performance das equipas, principalmente através da análise do jogo (Garganta, 2001). Este é um processo que envolve várias fases, nomeadamente: observação dos acontecimentos, a notação de dados e a sua interpretação. Assim, muitos são os treinadores que recolhem dados durante o jogo para futura análise do rendimento individual e coletivo. Relativamente à interpretação dos dados, uma das formas mais utilizadas para avaliar o desempenho em jogo é a análise estatística. Representada por um estudo numérico das ocorrências dos indicadores de jogo, a estatística pode ser considerada uma técnica quantitativa de recolher e interpretar os números obtidos transformando-os em significado para o jogo (Gaspar, 2001).

Sampaio (2000) refere que a análise do jogo pode adquirir um papel fundamental, podendo ser centrada em processos estatísticos, ou seja, na quantificação dos fatores determinantes da performance, indicadores estes que podem influenciar e prever o desfecho final dos jogos. Então, é basilar a obtenção de informação pontual e objetiva sobre as atuações dos jogadores em treino e em competição (Garcia, 2000), sendo que a marcação do golo é o principal indicador de sucesso no futsal e, desta forma, as situações de finalização têm recebido maior atenção na análise da performance das equipas (Hughes & Franks, 2004).

Neste âmbito, e segundo Agras, Ferragut & Abraldes (2016), não existe um número elevado de estudos na análise do jogo de futsal na literatura científica. No entanto, os mesmos autores afirmam que graças ao avanço da tecnologia, desde 2008 têm sido desenvolvidos mais estudos

no campo de ação da análise de jogo, sendo que a maior percentagem pertence a estudos relacionados com ações de finalização, nomeadamente a análise do golo (caraterização, eficiência, origem).

3.2 Objetivo do Estudo

Os fragmentos constantes do jogo (“Bolas Paradas”) têm assumido grande importância na organização e desenvolvimento do jogo de Futsal (Braz, 2006). Cid (1995) avalia estas situações de jogo como situações estratégicas, considerando as mesmas fundamentais, não só no Futsal como em qualquer modalidade. Considerando que a pesquisa sobre a análise notacional nas equipas ajuda a discriminar indicadores de sucesso que podem ajudar os treinadores a melhorar a qualidade do seu jogo, comparando os seus resultados com as melhores e/ou piores equipas, foi objetivo do presente estudo avaliar a relação entre o número de esquemas táticos (pontapés de canto (PC) e pontapés de linha lateral (PLL)) ofensivos, a taxa de finalização e o sucesso obtido na equipa de Sub-20 na qual foi realizado este estágio.

3.3 Metodologia

3.3.1 Amostra

A amostra foi constituída por todas as situações de PC e PLL, nos 14 jogos oficiais da 1.^a fase do Campeonato Nacional Sub-20, realizados pela equipa júnior do Centro Social de S. João na época 2018/2019. Os dados foram recolhidos com o consentimento informado dos responsáveis do clube, de acordo com as recomendações da Declaração de Helsínquia.

3.3.2 Recolha de dados

No que diz respeito à recolha de dados, foram observados os vídeos dos 14 jogos supracitados e efetuada a análise notacional em tabelas Excel concebidas para o efeito. Relativamente aos PC, para além da sua análise global, fizemos também uma análise por zona de finalização (8 zonas), conforme se verifica na figura 2:

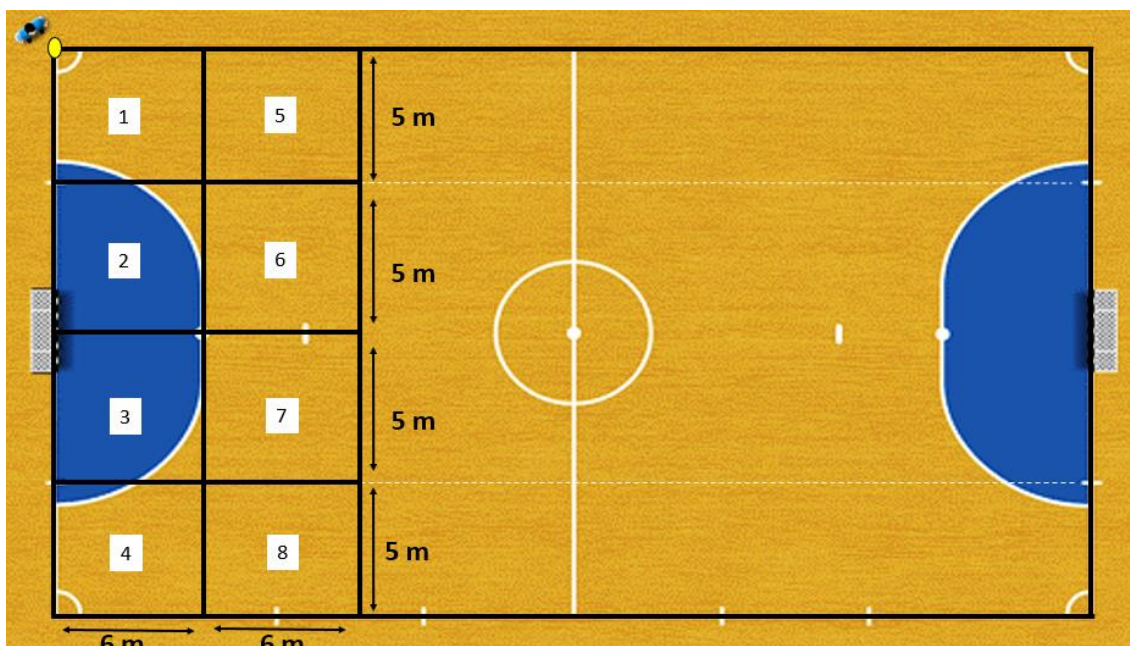


Figura 2 - Zonas de finalização nos PC

3.4 Resultados

A observação dos jogos permitiu-nos quantificar o número de PC e PLL, bem como calcular a taxa de finalização e do sucesso obtido.

Relativamente aos PC observámos que existe uma taxa de finalização de 42,5% para um sucesso de 3,9%, em contraste com uma percentagem de 96,1% de insucesso.

Tabela 3 - Número de PC, finalizações e sucesso obtido

N.º Cantos	N.º Finalizações	Não houve finalização	Sucesso - N.º Golos	Insucesso
120	51	69	2	49

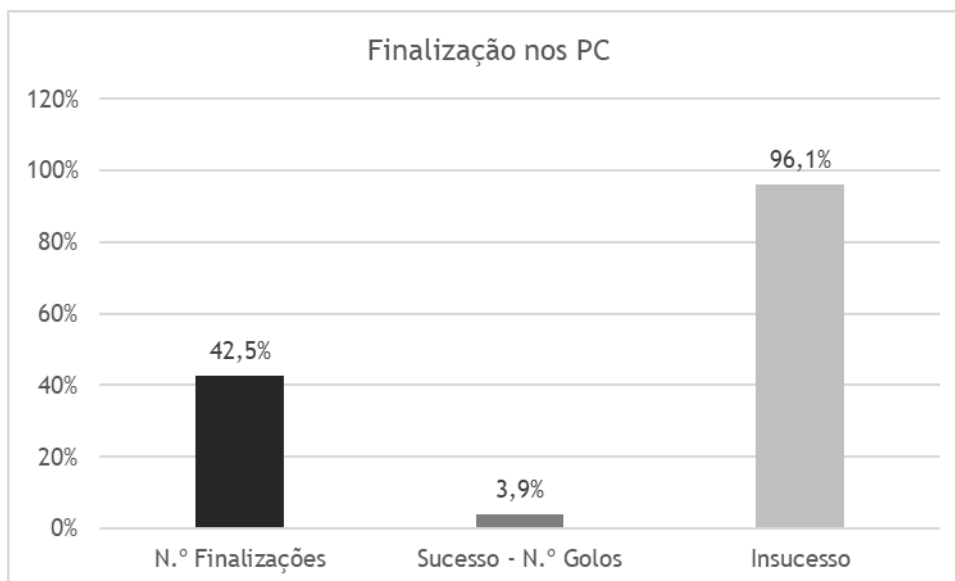


Figura 3 - Apresentação gráfica da percentagem de finalização e sucesso nos PC

No que concerne à finalização por zona nos PC, observámos que a maior percentagem de finalizações ocorreu na zona 6, com 23,5%, seguida das zonas 8 e 5, com 19,6% e 17,6% respetivamente. Em contraste, aparece a zona 4 com apenas 2,0% de finalizações.

Tabela 4 - Finalização por zona nos PC

Total	Zona 1	Zona 2	Zona 3	Zona 4	Zona 5	Zona 6	Zona 7	Zona 8
51	3	5	4	1	9	12	7	10

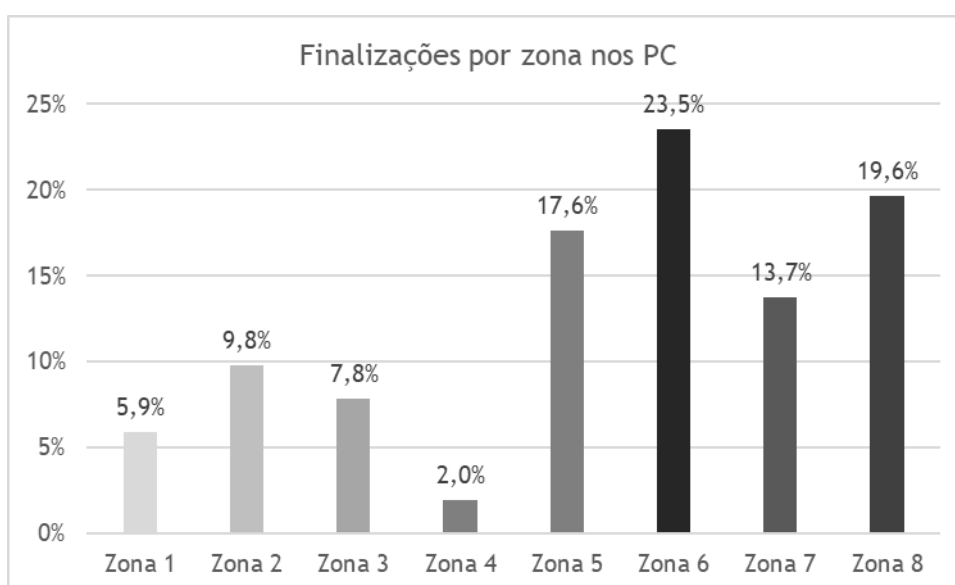


Figura 4 - Apresentação gráfica da percentagem de finalização por zona nos PC

No que diz respeito à finalização nos PLL, observámos que existe uma taxa de finalização de 20,5% para um sucesso de 5,5%, em contraste com uma percentagem de 94,5% de insucesso.

Tabela 5 - Número de PLL, finalizações e sucesso obtido

N.º PLL	N.º Finalizações	Não houve finalização	Sucesso - N.º Golos	Insucesso
536	110	426	6	104

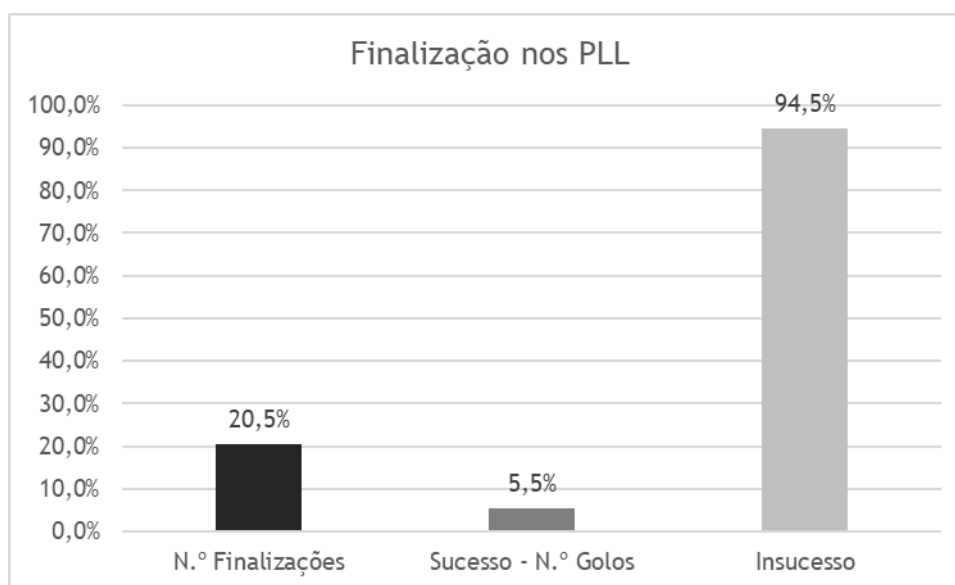


Figura 5 - Apresentação gráfica da percentagem de finalização e sucesso nos PLL

Ainda neste âmbito, aferiu-se também o número de finalizações e o sucesso obtido em PLL ocorridos no meio-campo defensivo e no meio-campo ofensivo. Desta forma, observámos que apesar de haver maior percentagem de finalizações nos PLL em meio-campo ofensivo (28,9% > 14,0%), a taxa de sucesso é maior nos PLL em meio-campo defensivo (9,5% > 2,9%).

Tabela 6 - Número de PLL no meio-campo defensivo, finalizações e sucesso obtido

N.º PLL meio-campo defensivo	N.º Finalizações	Não houve finalização	Sucesso - N.º Golos	Insucesso
301	42	259	4	38

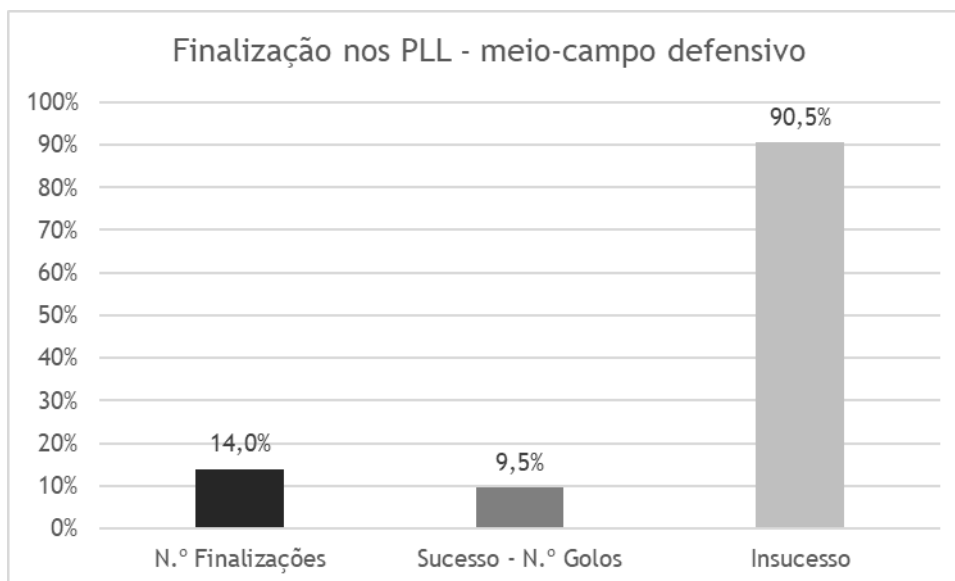


Figura 6 - Apresentação gráfica da percentagem de finalização e sucesso nos PLL em meio-campo defensivo

Tabela 7 - Número de PLL no meio-campo ofensivo, finalizações e sucesso obtido

N.º PLL meio-campo ofensivo	N.º Finalizações	Não houve finalização	Sucesso - N.º Golos	Insucesso
235	68	167	2	66

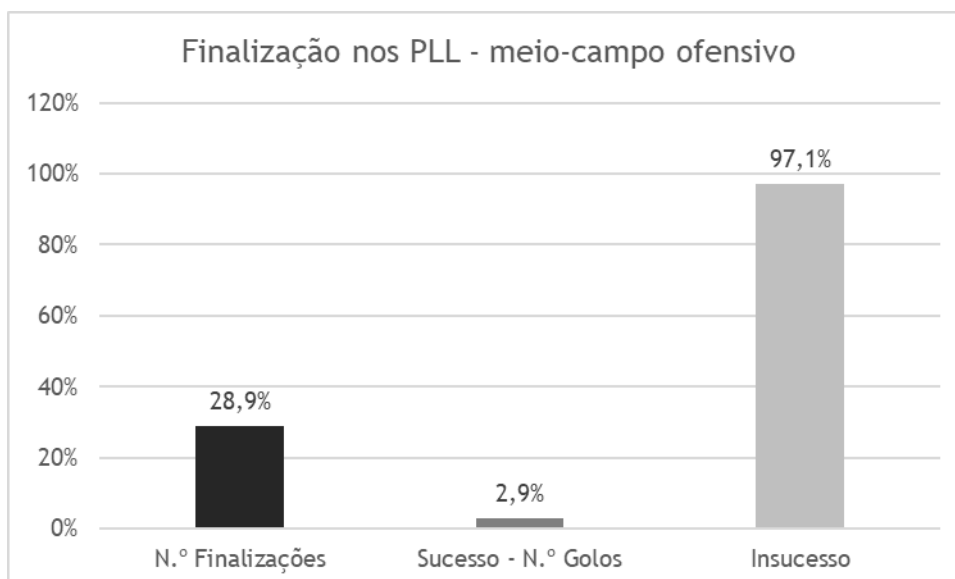


Figura 7 - Apresentação gráfica da percentagem de finalização e sucesso nos PLL em meio-campo ofensivo

Comparando os resultados dos PC e PLL, observámos que estes últimos apresentaram menor taxa de finalização ($20,5\% < 42,5\%$), no entanto obtiveram maior taxa de sucesso ($5,5\% > 3,9\%$).

Tabela 8 - Número de finalizações e de sucesso nos PC e PLL

N.º Finalizações PC	N.º Golos - PC	N.º Finalizações PLL	N.º Golos - PLL
51	2	110	6

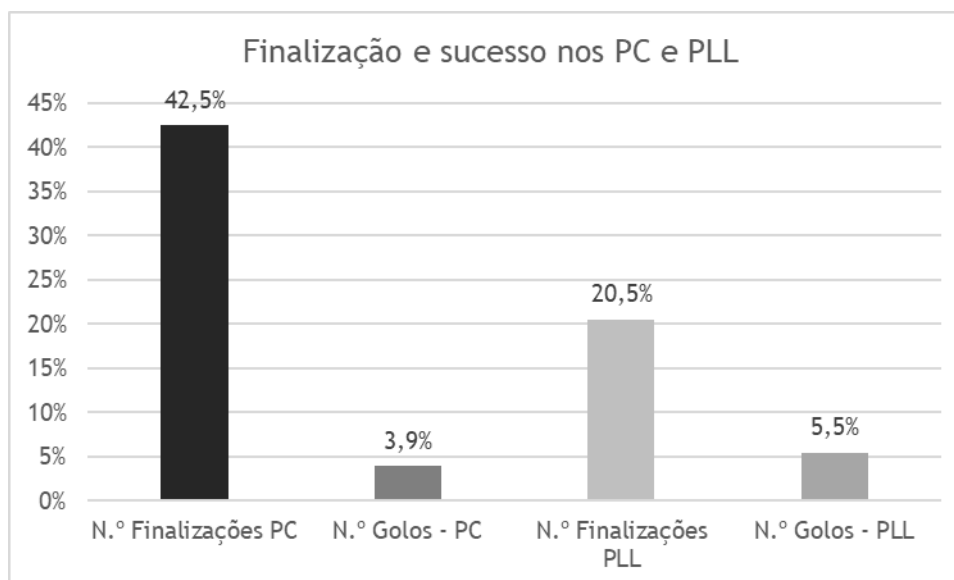


Figura 8 - Apresentação gráfica da comparação das percentagens de finalização e sucesso entre PC e PLL

Globalmente, e como se pode verificar na tabela 9 e na figura 9, observámos que em todos os esquemas táticos analisados existiram 24,5% de finalizações e 5,0% de sucesso (golos).

Tabela 9 - Número total de esquemas táticos analisados

N.º Esquemas Táticos	N.º Finalizações	N.º Golos
656	161	8

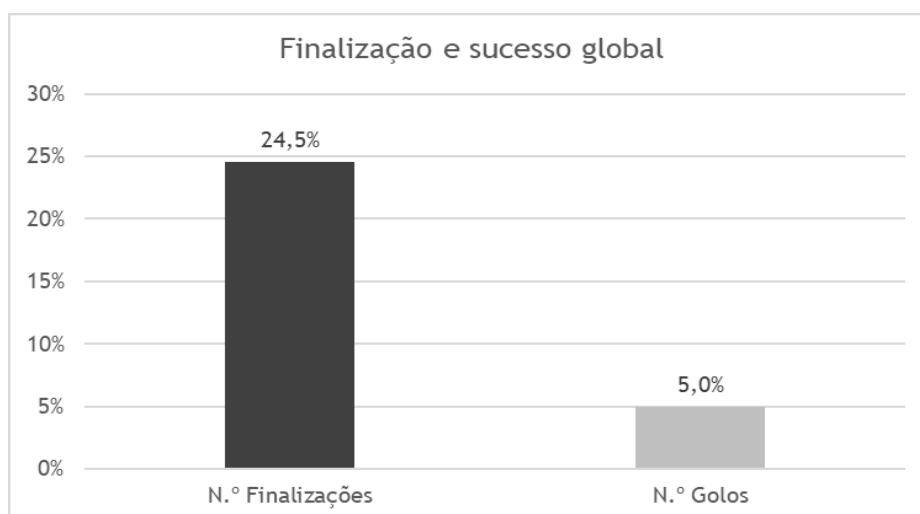


Figura 9 - Apresentação gráfica da percentagem global de finalizações e sucesso obtido

Comparando o número de golos obtido em situações de esquemas táticos com o número total de golos alcançado na 1.ª fase da competição, observámos que os mesmos representam 18,2% do total dos golos, como se pode constatar na tabela 10 e na figura 10.

Tabela 10 - Número total de golos vs Golos de Esquemas Táticos

Total Golos	Golos de Esquemas Táticos
44	8
100%	18,2%

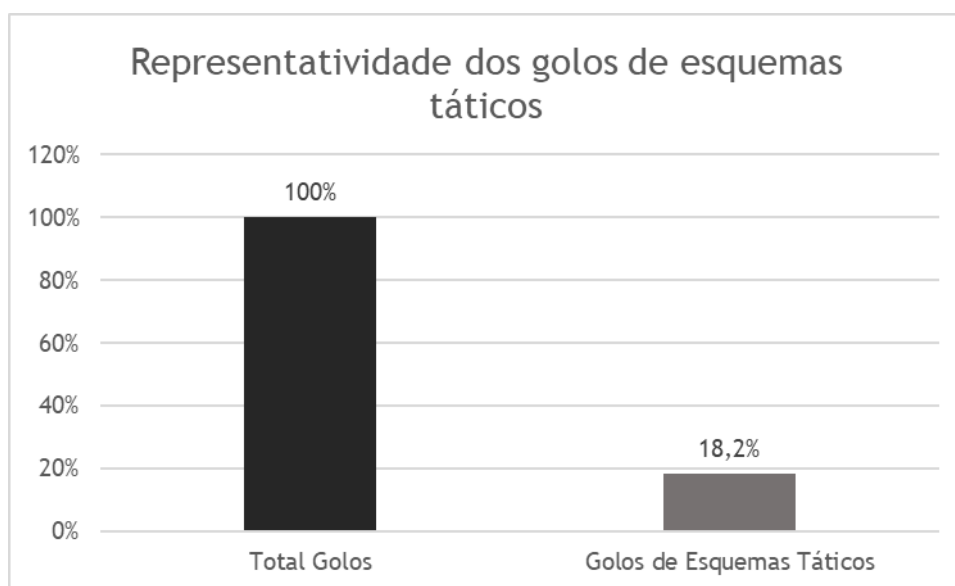


Figura 10 - Apresentação gráfica da percentagem dos golos de esquemas táticos

3.5 Discussão

O grande objetivo deste trabalho foi caracterizar e identificar pontos fortes e fracos no modo de execução dos esquemas táticos (pontapés de canto e pontapés de linha lateral) da equipa de Sub-20 de futsal (participante no Campeonato Nacional) na qual foi realizado este estágio, de modo a perceber a relação entre a finalização e o sucesso obtido nas referidas situações de estratégia, bem como da sua importância para o desfecho final do jogo. Nuccorini (2002) considera que todas as situações de “bola parada” a executar nos últimos dez/quinze metros do campo permitem desenvolver estratégias de extrema eficácia. No entanto, os resultados mostram, claramente, que quer a taxa de finalização quer a taxa de sucesso obtidas são baixas, face ao número de oportunidades para alvejar a baliza adversária, ainda que a representatividade dos golos de esquemas táticos face ao total de golos evidencie um valor interessante. Esta nossa consideração advém do facto de equipas de topo da Liga Sport Zone como o Sporting Clube de Portugal e o Sporting Clube de Braga apresentarem,

respetivamente, 16,5% e 6,6% de sucesso (dados não publicados, cedidos pelas equipas) nos esquemas táticos analisados face ao número total de golos marcados.

Um dos fatores que poderá ter conduzido à obtenção destes resultados é, como referem Tejada & Peñas (2003), que a preparação dos esquemas táticos dependerá do tempo que disponha o treinador para as ensinar e desenvolver, pelo que deverá existir rigor na definição do volume de treino para cada uma das situações, em função da relevância que lhes é conferida. Durante o estágio, e apesar de atribuímos grande importância a este aspeto do jogo, o volume de treino que lhe dedicámos não foi o ideal porque: i) o número de unidades de treino semanal variava (era curto) em função das necessidades de utilização do pavilhão e, por isso, dávamos primazia ao treino de outros momentos do jogo; ii) a dinâmica de escalões efetuada pelo coordenador do futsal do clube era impeditiva de termos sempre no treino os atletas mais utilizados nos jogos. Outra razão aponta no sentido de ser extremamente importante que a realização da tarefa seja levada a cabo por um jogador experiente e com elevada capacidade de decisão (Cid, 1995; Cid et al, 2002; Valdericeda, 1994; Voser, 2003), visto que é essencial que os jogadores sejam capazes de utilizar a sua criatividade no momento em que não for viável concretizar o que foi previamente ensaiado (Voser, 2003). Para Tejada & Peñas (2003) estas jogadas estratégicas devem ser multifacetadas, ou seja, dentro de uma possível série de soluções o jogador deverá ser hábil na escolha da opção que nesse momento seja mais fácil de executar. Assim, e pelo referido atrás, poucos foram os treinos em que tivemos disponíveis os jogadores com as melhores características para executar os esquemas táticos, inviabilizando a realização de um trabalho com maior qualidade. No entanto, o treino analítico, primeiro sem e depois com oposição, de todas as “bolas paradas” foi sempre executado nos treinos que as contemplavam, independentemente dos atletas disponíveis. Deste modo, as dinâmicas criadas entre os jogadores nos movimentos predefinidos não foram ideais, condicionando os resultados alcançados.

Face ao exposto, e considerando a constante evolução do desporto, resulta como implicações deste trabalho que um dos próximos passos seja avaliar o desempenho dos atletas no treino. Weinberg & Gould (2019) afiançam que caso os treinadores não reproduzam ao máximo as condições do jogo no decorrer dos treinos, as diferenças de desempenho no treino e em competição tendem a ser diferentes. Assim, proporcionando aos jogadores estímulos idênticos aos que encontram no jogo, faremos com que decidam cada vez melhor e estejam, portanto, mais preparados para a competição. Deste modo, poder-se-á definir com maior grau de certeza qual/quais o(s) jogador(es) em melhores condições para assumir a execução dos esquemas táticos e, conseqüentemente as tomadas de decisão implícitas.

4. Conclusão

O estágio desenvolvido no futsal, ao longo da época desportiva 2018/2019, permitiu-me uma aprendizagem enorme ao nível do processo de treino e da análise do jogo, bem como na relação humana com a comunidade envolvente (treinadores, jogadores, árbitros, dirigentes e pais). Foi um processo empolgante de constante adaptação a novos estímulos e que me obrigou a dar o máximo em todos os momentos, no intuito do bem comum.

Fruto do diálogo constante com o treinador principal, Prof. Manuel Cantante, construiu-se uma forte empatia entre nós, o que permitiu uma ótima complementaridade no trabalho desenvolvido com partilha de tarefas e análise do sucesso/insucesso das mesmas, sempre com o objetivo claro de sermos melhores de dia para dia.

No que concerne ao trabalho de investigação, este teve como objetivo ajudar os treinadores a melhorar o seu processo de treino no que respeita aos esquemas táticos, através dos indicadores: i) número de finalizações em PC e PLL; ii) zona de finalização nos PC; iii) sucesso obtido nos diversos esquemas táticos relacionando-o com o número de finalizações e respetiva zona (no caso dos PC); iv) representatividade dos golos alcançados em situações de “bolas paradas” face aos número total de golos em competição. Assim, poderemos orientar as tarefas de treino relativas aos esquemas táticos em função das informações que os indicadores atrás mencionados nos dão, melhorando e aperfeiçoando a *performance* individual e coletiva.

Os resultados obtidos mostram que as soluções de estratégia no futsal são de extrema importância. Pudemos confirmar através da representatividade dos golos obtidos nas situações de esquemas táticos que os mesmos são uma parte muito valorizável dos golos obtidos ao longo da época. Por outro lado, verificámos, também, que face à grande quantidade de situações de finalização que se conseguem produzir em jogo, neste tipo de lances, o número de finalizações e do respetivo sucesso fica aquém do que seria desejável.

Para estudos futuros, e de modo a aumentar o número de dados valorizáveis que permitam outras conclusões, propomos que se aumentem os indicadores estudados, nomeadamente: i) analisar quem é/são o(s) jogador(es) que executa(m) a marcação dos esquemas táticos e a sua influência no sucesso alcançado; ii) quais os jogadores em campo nos momentos de sucesso e a sua representatividade face ao número total de golos obtidos; iii) comparar o sucesso alcançado em função do tipo de defesa encontrado (zona/individual).

Em suma, consideramos que os resultados deste estudo não deverão ser analisados de forma isolada, mas constituem um instrumento de apoio ao treinador, ajudando-o a identificar pontos fortes e fracos relativamente à metodologia de treino e, portanto, permitindo-lhe rever, alterar ou manter a linha orientadora no sentido atingir os objetivos a que se propõe.

5. Bibliografia

- Agras, H., Ferragut, C. & Abraldes, J. (2016). Match analysis in futsal: a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 16(2), 652-686, DOI: 10.1080/24748668.2016.11868915.
- Anguera, M. (2000). *Observación en deporte y conducta cinésico-motriz: aplicaciones*. 1 Ed. Barcelona. Publicacions de la Universitat de Barcelona.
- Araújo, D., Travassos, B. & Vilar, L. (2010). *Tactical skills are not verbal skills: A comment on Kannekens and Colleagues*. *Perceptual and motor skills*, 110(3), 1086-1088.
- Braz, J. (2006). *Organização do jogo e do treino em futsal. Estudo comparativo acerca das concepções de treinadores de equipas de rendimento superior de Portugal, Espanha e Brasil*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP.
- Braz, J., Mendes, J. & Palas, P. (2015). *Etapas da formação do jogador de futsal*. Lisboa. Federação Portuguesa de Futebol.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J. & Vieira, J. (1996). *Metodologia do treino desportivo*. Edições FMH. Lisboa.
- Castelo, J. (2003). *Futebol - Guia prático de exercícios de treino*. Visão e Contextos. Lisboa.
- Castelo, J. & Matos, L. (2009). *Futebol - Conceção e Organização de 1100 Exercícios Específicos de Treino*. 4.ª Edição. Visão e Contextos. Lisboa.
- Cid, J. (1995). *Fútbol Sala, Experiencias Tácticas*. Madrid. Real Federación Española de Fútbol.
- Cid, J., Gutierrez, S., Rodrigo, M., Candelas, J. & Barrio, E. (2002). *Táctica en alta competición*. Federación Madrileña de Fútbol Sala.
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P. & Mesquita, I. (2009). *Avaliação do desempenho tático no futebol: concepção e desenvolvimento da grelha de observação do teste "GR3-3GR"*. *Revista Mineira de Educação Física*, 17(2), 36-64.
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P., Mesquita, I. & Maia, J. (2011). *Sistema de avaliação tática no futebol (FUT-SAT): Desenvolvimento e avaliação preliminar*. *Revista Motricidade*. 7(1), 69-84.
- Garcia, J. (2000). *Balonmano: perfeccionamento e investigación*. Barcelona. INDE.
- Garganta, J. (1998). *Analisar o jogo nos Jogos Desportivos Colectivos: Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador*. *Horizonte XIV* (83), 7-14.
- Garganta, J. (2001). *A análise da performance nos jogos desportivos*. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.
- Garganta, J. (2002). *Competências no ensino e treino de jovens futebolistas*. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd45/ensino.htm>
- Garganta, J. (2008). *Modelação tática em Jogos Desportivos - A desejável cumplicidade*

- entre pesquisa, treino e competição*. In: F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Gaspar, A. B. (2001). *Estatística e "scouting" no basquetebol*. São Paulo. EEFUESP. Monografia de Bacharelato em Esporte.
- Hierro, J. (2017). *UEFA Futsal Coaching Manual*. Switzerland. Published by UEFA.
- Hughes, M. & Franks, I. (2004). *Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer*. *Journal of Sports Sciences*. 23(5), p. 509-514.
- McGarry, T. (2009). *Applied and theoretical perspectives of performance analysis in sport: Scientific issues and challenges*. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 9, 128-140.
- Nuccorini, A. (2002). *Il Calcio a 5. Principi e Sviluppo*. Roma. Società Stampa Sportiva.
- Oliveira, L., Tamanini, L., Dornelles, R. & Brancher, E. (2018). *A Relação entre o número de finalizações, passes e desarmes de bola com o resultado em jogos de futsal*. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. 10(37), 221-227. ISSN 1984-4956.
- Rama, L. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino - Modalidades Individuais*. Plano Nacional de Formação de Treinadores. IPDJ.
- Reilly, T. & Gilbourne, D. (2003). *Science and football: a review of applied research in the football code*. *Journal of Sports Sciences*. 21(9), 693-705.
- Sampaio, J. (2000). *O poder discriminatório das estatísticas do jogo de basquetebol em diferentes contextos. Novos caminhos metodológicos de análise*. Dissertação apresentada ao Departamento de Desporto da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro para obtenção do grau de doutor. Vila Real.
- Sampaio J. & Maças, V. (2012). *Measuring tactical behaviour in football*. *International Journal of Sports Medicine*. 33(5), 395-401. DOI:10.1055/s-0031-1301320.
- Sampedro, J. (1993). *Iniciación al Fútbol Sala*. Madrid. Gymnos, Editorial Deportiva, S.L.
- Silva, L., Neiva, H., Marques, M., Izquierdo, M. & Marinho, D. (2018). *Effects of Warm-Up, Post-Warm-Up, and Re-Warm-Up Strategies on Explosive Efforts in Team Sports: A Systematic Review*. *Sports Medicine*. 48(10), DOI:10.1007/s40279-018-0958-5.
- Souza, P. (2002). *Validação de teste para avaliar a capacidade de tomada de decisão e o conhecimento declarativo em situações de ataque no futsal*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Belo Horizonte.
- Souza, N. M. & Santana, W. C. (2018). *Análise dos gols em jogos da Liga Futsal: comparação entre as épocas 2013, 2014 e 2015*. *Revista Motricidade*. 14(1), 134-141.
- Tejada, J. & Peñas, J. (2003). *Entrenamiento de base en Fútbol Sala*. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Teodorescu, L. (2003). *Problema de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. 2.^a Ed.

Lisboa. Livros Horizonte.

Travassos, B. (2014). *A tomada de decisão no futsal*. 2.ª Ed. Prime Books.

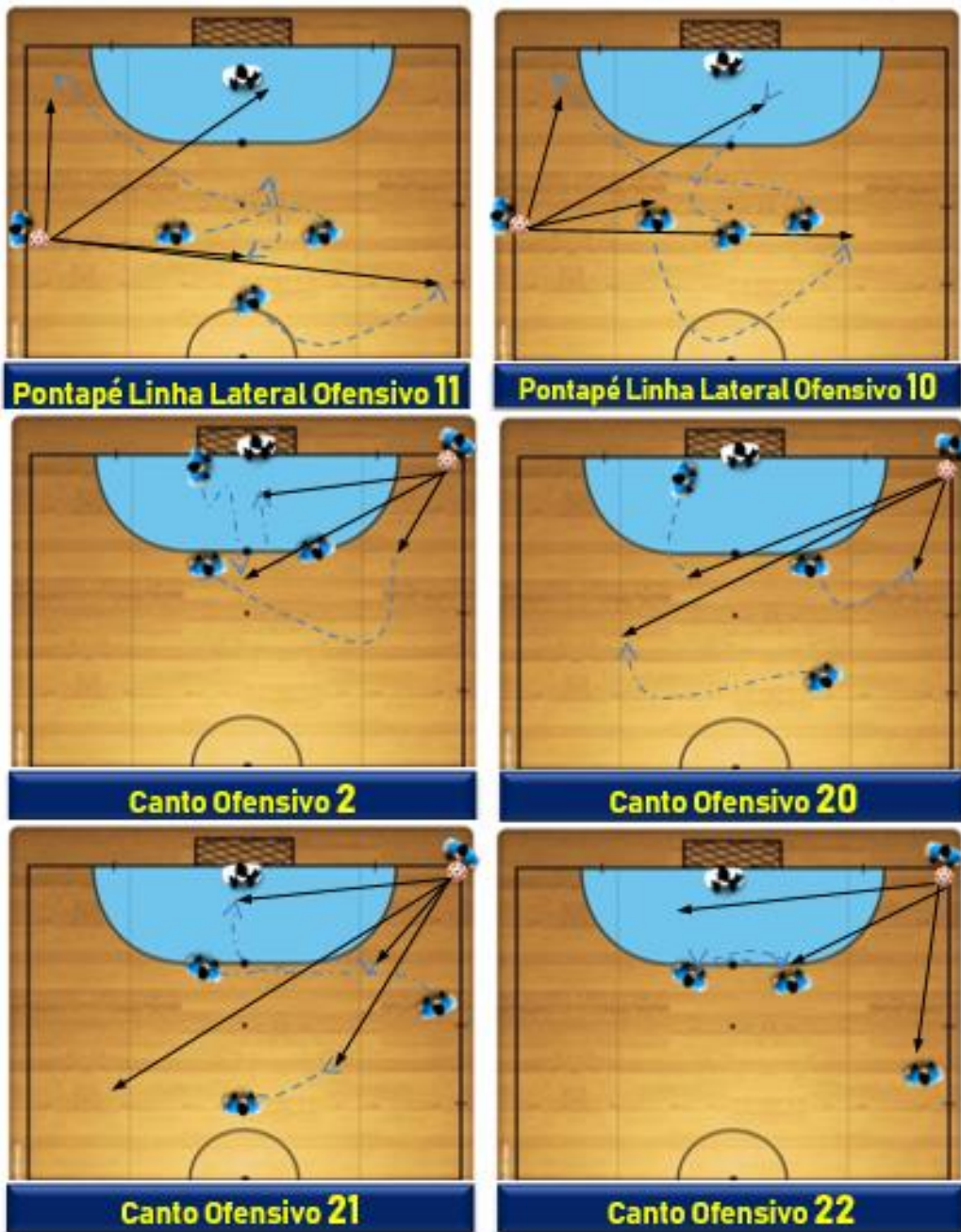
Valdericeda, F. (1994). *Fútbol Sala. Defensa-Ataque-Estrategias*. Madrid. Editorial Gymnos.

Voser, R. (2003). *Futsal. Princípios Técnicos e Táticos*. Canoas. Edições ULBRA

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 7th Edition. Champaign. Human Kinetics

6. Anexos

Anexo 1 - Esquemas Táticos



Anexo 2 - Planificação Anual

Planificação Anual Juniores Sub20 CSSJoão																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
ago/18		F	É	R	I	A	S		F	É	R	I	A	S		P	E	R	I	O	D	O		TR	NA	SI	Ç	Ã	O	Tr1	Tr2	Tr3
set/18			Tr4	Tr5	Tr6	Tr7	Tr8	Jogo Treino	Tr9	Tr10				Tr11	Torn. eio 2 jogos	Tr12	Jogo Treino		Tr13		Torn. eio 2 jogos	Tr14	Jogo Treino	Tr15	Jogo Treino			Jogo Treino				
out/18		Tr16	Tr17	Tr18				Tr19	Tr20	Tr21	S. Tiro (C)			Tr22		Tr23	Tr24		Ossat. (F)		Tr25	Tr26	Tr27	Sang. omil (C)				Tr28				
nov/18	1/2 Aut (F) 1/2		Tr29	Nogu. eio (F)		Tr30	Tr31	Tr32	Mód. cos (C)	TR33	Tr34	Coxin. (F)		Tr35	Tr36	Tr37	PI Aut (C)	TR38	Tr39	Tr40												
dez/18	St. Tiro (F)		Tr41	Tr42	Tr43	Ossat. (C)	Tr44	Tr45	Tr46	Sang. omil (F)		Tr47	Tr48	TR49	Jogo. eio (C)	F	É	R	I	A	S								Tr50			
jan/19		Tr51	Tr52	Mód. cos (F)		Tr53	Tr54	Tr55	Coxin. (C)	FIM	Tr56	1ª Fase	Tr57	Tr58		Tr59	Tr60	Tr61	18 J 2ª Fase	Tr62	Tr63											
fev/19	Tr64	2ª J 2ª Fase		TR65	Tr66	Tr67	3ª J 2ª Fase		Tr68	Tr69	Tr70	4ª J 2ª Fase	Tr71	Tr72	Tr73	5ª J 2ª Fase	Tr74	Tr75	Tr76													
mar/19		6ª J 2ª Fase		TR77	Tr78	Tr79	7ª J 2ª Fase		Tr80	Tr81	Tr82	8ª J 2ª Fase	Tr83	Tr84	Tr85	Jogo Treino 2	Tr86	Tr87	Tr88	Jogo Treino 2												
abr/19	Tr89	Tr90	Tr91	9ª J 2ª Fase	Tr92	Tr93	Tr94	10ª J 2ª Fase	Tr95	Tr96	Tr97	11ª J 2ª Fase	Tr98	Tr99	Tr100	12ª J 2ª Fase	Tr101															
mai/19	Tr102	Tr103	13ª J 2ª Fase	Tr104	Tr105	Tr106	14ª J 2ª Fase	Tr107	Tr108	Tr109		Tr110	Tr111	1/2 Final J1		Tr112	1/2 Final J2															
jun/19	1/2 Final J3	Tr113	Tr114	Tr115	Final J1	Tr116	Tr117	Tr118	Final J2	Tr119	Final J3																					

Anexo 3 - Período preparatório

Centro Social de São João												AGOSTO - SETEMBRO DE 2018												JUNIORES											
PERÍODO PREPARATÓRIO												CAMPEONATO NACIONAL FUTSAL - JUNIORES A																							
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo															
	27		28		29	Apresentação 18h30				30	CSSJOÃO	Treino 002 10:30		31	CSSJOÃO	1			2																
						Treino 001 19h00m				6	CSSJOÃO	Treino 003 17h00m		7	CSSJOÃO	8			9																
Treino 004 10h15m			4		5														CSSJoão x Futsal Azeméis	18h30															
	3																		Pavilhão Ventos	CSSJ															
Treino 005 16h00m		Treino 006 11h30m																																	
	10		11		12					13				14		15			CSSJ x ADREP	15H30															
																			ADREP x SILVA	16H45															
		Treino 009 11h30m		Treino 010 20h30m															CSSJ x SILVA	18H00															
	17		18	Jogo treino GRV x CSSJoão	19					20				21		22			Pavilhão CSSJ	CSSJ															
Treino 012 21h30m					Fig Foz 21h00m							Treino 013 20h00m							CSSJ x CHELO	14h30															
					Pav. GRV Fig Fo														CSSJ x TRAYA	16h20m															
																			CSSJ x NSPOM	19h30m															
	24		25		26	Jogo treino Ançã x CSSJoão				27				28		29			Pavilhão CSSJ	CSSJ															
		Treino 014 20h00m										Ançã 20h45	Treino 015 21h30m						Burinhosa x CSSJoão	16h00m															
																			Pav. Burinhosa	CSSJ															






Anexo 4 - Microciclo do período preparatório

Mesociclo	Agosto/Setembro	Microciclo	2	Início	3 de Setembro de 2018	Fim	9 de Setembro de 2018
Segunda-Feira 3 de Setembro	Terça-Feira 4 de Setembro	Quarta-Feira 5 de Setembro	Quinta-Feira 6 de Setembro	Sexta-Feira 7 de Setembro	Sábado 8 de Setembro	Domingo 9 de Setembro	
<p>UT 004 10h10 – 12h00</p> <p>Trabalho Pré-Treino (20)</p> <p>Organização Ofensiva 1.3.1</p> <p>Esquemas Táticos</p> <p>Jogo Formal</p> <p>Trabalho Dirigido de Flexibilidade</p> <p>Pavilhão do CS São João</p> <p>Recuperação</p>	<p>UT 006 11h10 – 13h00</p> <p>Trabalho Pré-Treino (20)</p> <p>Organização Defensiva 1.3.1</p> <p>Esquemas Táticos</p> <p>Jogo Formal</p> <p>Trabalho Dirigido de F.M.S.</p> <p>Pavilhão do CS São João</p> <p>Crioterapia</p>	Folga	<p>UT 007 10h10 – 13h00</p> <p>Trabalho Pré-Treino (20)</p> <p>Organização Ofensiva 1.3.1 Vs Organização Defensiva 1.3.1</p> <p>Estratégia Bola de Seide e S4</p> <p>Jogo Formal</p> <p>Trabalho Dirigido de F.M.S.</p> <p>Pavilhão do CS São João</p> <p>Recuperação</p>	Folga	<p>UT 008 20h10 – 22h00</p> <p>Trabalho Pré-Treino (15)</p> <p>Finalização Superintendida/Intenionde</p> <p>Treinações OfDef</p> <p>Esquemas Táticos</p> <p>Jogo Formal</p> <p>Trabalho de Tolerância Leito</p> <p>Trabalho Dirigido de F.M.S.</p> <p>Pavilhão do CS São João</p> <p>Crioterapia</p>	Folga	<p>Vs</p> <p>Azéméis</p> <p>Pavilhão Ventosa do Bairro 18h30m</p>

Anexo 5 - Microciclo-tipo

Mesociclo	Outubro	Microciclo	07	Início	08 de outubro de 2018	Fim	14 de outubro de 2018
Segunda-Feira 08 de outubro	Terça-Feira 09 de outubro	Quarta-Feira 10 de outubro	Quinta-Feira 11 de outubro	Sexta-Feira 12 de outubro	Sábado 13 de outubro	Domingo 14 de outubro	
<p>UT 018 19h30 – 21h30</p> <p>19h30 Trabalho Pré-Treino (Força Geral)</p> <p>20h00 – 21h30 Trabalho Dirigido de acordo com o próximo Adversário: St Tirao Potenciação dos nossos Comportamentos em campo</p> <p>Posse de bola em espaço reduzido</p> <p>Organização Defensiva</p> <p>Jogos Condicionados/Reduzidos</p> <p>Trabalho Dirigido de Core</p> <p>Pavilhão do CS São João</p> <p>Recuperação</p>	Treino Grs 17h10m	Folga	<p>Treino Grs 08h30m</p> <p>UT 019 20h30 – 23h00</p> <p>20h30 Vídeo sobre o Adversário St Tirao</p> <p>21h00 Trabalho Pré-Treino (Força Geral)</p> <p>21h30 – 23h00 Trabalho de Acordo com a Análise do Adversário</p> <p>Posse de bola em espaço reduzido</p> <p>Organização Ofensiva 1.3.1</p> <p>Jogos Condicionados/Reduzidos</p> <p>Trabalho Dirigido de Flexibilidade</p> <p>Pavilhão do CS São João</p> <p>Crioterapia</p>	<p>UT Juvenis 19h30 – 21h00</p> <p>Os efeitos não conhecidos para os públicos e que estejam disponíveis não treinar com os juvenis. No entanto, na 2ª feira, será comunicado quem e em que moldes será o treino</p> <p>Pavilhão do CS São João</p> <p>Jogo Sub 23 Para Convocados</p> <p>Vs</p> <p>Concentração 20h20m Jogo 21h30</p> <p>Recuperação</p>	Folga	<p>2ª JORNADA 16H00M</p> <p>Vs</p> <p>AST Futsal</p> <p>Pavilhão CSS João</p>	

Anexo 6 - Plano de treino

		PSE Treino	6 - 7	Conteúdos de Treino	Capacidades Motoras
		Sessão Treino	018 --- 08-out.-2018	Organização Defensiva x Ofensiva	Resistência
		Hora	19h30 (20h00-21h30)	Jogos reduzidos com conteúdo tático def.	Força
		Duração	90'	Fora Redes, 4x5, 5x4 e saídas de pressão	
		Observações	Treino adaptado do MorfoCiclo de modo a aproveitar presença do Leandro Costa (grs)		
					Azuis
					Vermelhos
					Verdes
Material	Descrição	Esquema		Componentes do Exercício	
Coletes Bolas	Organização Ofensiva 1.3.1. Procura da diagonal para defesas zona. Potenciar as nossas movimentações com muita mobilidade e poucos toques na bola. Atenção aos posicionamentos de cobertura a nível defensivo e ao constante ajuste posicional em função da bola. Introdução de oposição progressiva de modo a criar maiores dificuldades.			Duração	25'
				Repetições	1
				Séries	1
				Pausa Repetições	---
				Pausa Séries	---
				Volume Exercício	25'
				Recuperação	---
				Volume Acumulado	25'
<i>Trabalho Complementar</i>					
Coletes Bolas	3x1 x 3x1. Com apoio lateral, objetivo continuar a trabalhar Organização Ofensiva (Bola no fixo, saída do ala do lado do apoio, forçando a cortina para a entrada da bola no Pivot (apoio)). A nível defensivo dividir a marcação do lado do apoio. Se existir inversão do lado do jogo ala faz apoio entre linhas, procurando tabela simples.			Duração	3'
				Repetições	3
				Séries	2
				Pausa Repetições	1'30"
				Pausa Séries	2'
				Volume Exercício	26'
				Recuperação	3'
				Volume Acumulado	54'
<i>Trabalho Complementar</i>					
Coletes Bolas	Fora Redes. Bola de Saída. Estratégia de 5x4 versus 4x5.			Duração	20'
				Repetições	1
				Séries	1
				Pausa Repetições	---
				Pausa Séries	---
				Volume Exercício	15'
				Recuperação	1'
				Volume Acumulado	75'
<i>Trabalho Complementar</i>					
Coletes Bolas	Jogo Formal, condicionada a algumas situações específicas, 5x4 e 4x5. Bolas de Saída e Fora com redes, obrigatórias em algumas situações. Executar saída de pressão baseada no nosso modelo de jogo 1.3.1			Duração	15'
				Repetições	1
				Séries	1
				Pausa Repetições	---
				Pausa Séries	---
				Volume Exercício	15'
				Recuperação	---
				Volume Acumulado	90'
<i>Trabalho Complementar</i>					
Manuel Cantante					
Notas:					