

# **Relatório de Estágio em Futsal: Sporting Clube de Braga**

**João Carlos Gonçalves Carpalhoso**

Estágio para obtenção do Grau de Mestre em  
**Ciências do Desporto**  
(2<sup>o</sup> ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Bruno Filipe Rama Travassos  
Tutor: Joel Tiago Gonçalves Rocha

**junho de 2024**



## **Declaração de Integridade**

Eu, João Carlos Gonçalves Carpalhoso, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12409 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 referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 10 /06 /2024



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

# Dedicatória

Em primeiro lugar, quero dedicar este trabalho á minha querida mãe, Aldina Gonçalves, por me ter sempre motivado e acreditado em mim para eu puder lutar pelos meus sonhos e mesmo tendo que sofrer e esgotando-se a trabalhar para eu puder ter a educação e estudar para onde quis, nunca desistiu e sempre arranjou maneira de me ajudar para além dos máximos dela, o que me faz querer chegar mais longe para poder retribuir por todo o esforço que ela fez por mim. Ela foi, é e será sempre o meu maior exemplo de luta e de querer o melhor para as pessoas que ama e apesar de não lhe dizer mais vezes quanto merece, não tenho palavras para agradecer tudo o que ela representa e fez por mim, obrigado por teres apoiado tanto o teu filho muitas vezes ingrato e sem compreender o esforço de uma vida que fizeste por mim. OBRIGADO, MÃE, isto é para ti!

Quero dedicar também às outras 2 mulheres especiais da minha vida, a minha tia e prima, que na ausência da minha mãe ajudaram-me e fizeram o papel de segunda mãe, dando-me refeições e entretenimento até a minha mãe sair do trabalho. Ajudaram-me com os trabalhos da escola e deram-me conselhos procurando também sempre o melhor para mim, considero-as umas guerreiras pois lutaram sempre com o objetivo de me ajudar a ser melhor! Elas merecem mais do que eu possivelmente tenho para dar e na incapacidade de mais fica a minha gratidão e o destaque neste relatório. Vocês são uma grande parte de mim!



# Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer á minha família, em especial á minha mãe, tia e prima que foram os principais elementos motivadores e de suporte em todo o percurso escolar e universitário. Sem todo o apoio e força delas, o caminho para acabar esta jornada não seria possível.

Agradecer ao Prof. Dr. Bruno Travassos, que me acompanhou nos últimos 4 anos, ajudando sempre e aconselhando a que fosse um pouco melhor desde que comecei a ser treinador. Todas as aulas, conversas no final de treino e momentos em que tirou um pouco do seu tempo para me ajudar a esclarecer dúvidas, contribuíram para aprender mais sobre o tipo de treinador que sou e procuro ser. Agradecer também o facto de me ter ajudado sempre a ter experiências novas, diferentes e desafiantes que me ajudaram a ter perspetivas de diferentes realidades sobre o futsal. Desde o momento em que me arranjou o clube para estagiar na licenciatura, ao projeto de apoio social numa escola em Tortosendo e o voto de apoio e confiança que passou para o Mister Joel Rocha que me deu a oportunidade de vivenciar durante um ano o que é a vida em alto rendimento e aprender mais sobre as exigências do mesmo num dos melhores clubes de Portugal, podendo estar rodeado de pessoas experientes com grandes conhecimentos e que permitiram enriquecer todo o meu conhecimento desportivo.

Agradecer a todos os elementos do Sporting Clube de Braga, em especial da equipa sénior masculina que me acolheram tão bem e me ajudaram em todos os momentos tornando mais fácil a minha integração. Dentro destes quero agradecer aos elementos da equipa técnica e staff em especial ao Mister Joel Rocha e diretor Mário Carreiras por terem aceitado o pedido para poder estagiar e aprender sobre o alto rendimento mostrando o que é a realidade de topo do futsal em Portugal. Tendo sido avisado, que este ambiente é uma das exceções da realidade em Portugal, levarei os melhores ensinamentos desta experiência. Agradecer ao Mister Joel, também por todas as conversas, conselhos, ideias, notas e *feedbacks* oferecidos que como ele gosta de dizer, valem mais que muitos cursos de treinador, e deviam dar “créditos”. Agradecer aos treinadores-adjuntos, Mister Pedro Holstein, Mister Cláudio Martins e Mister Pedro Pedroso pelas conversas e momentos de aprendizagem que tivemos dentro e fora do campo que foram bastante valiosos pois abriram os olhos a mais perspetivas e conhecimento de todo o tipo de realidades diferentes, desde formação a equipas seniores e de como observar, visualizar e aprender mais sobre o jogo. Agradecer ao Dr. Petrus Gantois e André Farinha por perderem grande parte do seu tempo a explicarem o seu conhecimento na área da fisiologia e pelas conversas e lições que me deram, para me integrar de forma mais rápida e profissional no ambiente de alto rendimento. Ao fisioterapeuta Luís Monteiro, por me ter ajudado e abdicado um pouco do seu espaço e tempo para me ajudar nas tarefas de nutrição aos jogadores, conselhos mais pessoais sobre a vida e pelas viagens de autocarro juntos para jogos fora onde foi

o meu grande companheiro de viagem. Por fim, a todos os jogadores que nunca se sentiram perturbados e foram elementos fulcrais para a minha integração no clube ao qual sinto que posso dizer que criei uma boa relação com eles.

Agradecer aos meus amigos por todas as palavras que serviram como apoio, motivação e por todos os momentos criados ao longo deste ano que me ajudaram a ser quem sou e que apoiaram incondicionalmente e ficaram e felizes quando souberam que consegui ir para o clube que queria, mesmo não tendo bem a noção do que isso obrigaria. Apesar da maior distância, das poucas visitas e contacto pessoal, a amizade nunca se perdeu, só se tornou mais forte. Neste âmbito, em especial à minha melhor amiga e praticamente irmã, obrigado pelo apoio e consideração Beatriz Pedrosa.

Por último, mas também importante à cidade da Covilha, Universidade da Beira Interior e ao clube GDMata/AAUBI por me terem dado casa, amizades, momentos e experiências das quais espero levar para a vida inteira e a qual estes últimos 5 anos serão inesquecíveis e me deixarão sempre com a saudade e a vontade de voltar.

**Folha em branco**

# **Resumo**

Este relatório serve como apresentação do trabalho desenvolvido no estágio curricular desenvolvido na modalidade de Futsal no decorrer da época 2023/2024, no Sporting Clube De Braga. O mesmo fala das experiências, trabalho desenvolvida e tarefas que foram atribuídas ao longo do estágio. Participei como treinador-adjunto com diversas funções, desde a análise de vídeo á montagem de exercícios, procurando sempre colaborar em tudo o que pudesse.

O objetivo da investigação era verificar se os fundamentos de jogo dos atletas possuíam diferenças significativas nos diversos escalões. Para isso criou-se e definiu-se parâmetros nos quais os mesmo foram avaliados através do SPSS, procurando perceber se as diferenças eram significativas ou não. Verificou-se que eram significativas em todos os escalões, ou seja, á medida que se sobe de escalão é expectável que o atleta possua uma base de fundamentos significativamente superior.

## **Palavras-chave**

Futsal; Fundamentos; Formação; Treino



# **Abstract**

This report serves as a presentation of the work carried out during the curricular internship in Futsal during the 2023/2024 season at Sporting Clube De Braga. It talks about the experiences, work developed and tasks that were assigned throughout the internship. I took part as an assistant coach in various roles, from video analysis to setting up exercises as I tried to collaborate in everything that I could.

The aim of the research was to see if the athletes' playing fundamentals differed significantly between the different levels. To do this, parameters were created and defined, which were then evaluated using SPSS to see if the differences were significant or not. It was found that they were significant at all levels, i.e. as you go up a level, it is to be expected that the athlete will have a significantly better base of fundamentals.

# **Keywords**

Futsal; Fundamental; Youth Training; Practice



# Índice

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | Introdução                                | 1  |
| 1.1 | Objetivos do Estágio                      | 1  |
| 1.2 | Revisão de Literatura                     | 2  |
| 2.  | Entidade de Acolhimento                   | 5  |
| 2.1 | Caracterização da Entidade de Acolhimento | 4  |
| 2.2 | Modelo de Intervenção da Entidade         | 5  |
| 3.  | Intervenção Profissional                  | 7  |
| 3.1 | Planeamento                               | 7  |
| 3.2 | Intervenção                               | 10 |
| 4.  | Reflexão sobre a intervenção Profissional | 12 |
| 5.  | Introdução á investigação Profissional    | 14 |
| 5.1 | Metodologia                               | 18 |
| 5.2 | Resultados                                | 18 |
| 5.3 | Discussão                                 | 21 |
| 6.  | Conclusão                                 | 24 |
| 7.  | Bibliografia                              | 25 |
| 8.  | Anexos                                    | 28 |



# Lista de Figuras

Figura 1. Exemplo de um Microciclo Padrão durante a pré-época

Figura 2. Exemplo de um Microciclo Padrão durante a época regular

Figura 3. Exemplo de um Microciclo Padrão durante os PlayOffs

Figura 4. Exemplo de um plano de treino típico.



# **Lista de Tabelas**

Tabela 1. Comparação dos Fundamentos Ofensivos entre os diversos escalões de formação.

Tabela 2. Comparação dos Fundamentos Defensivos entre os diversos escalões de formação.



# Lista de Acrónimos

[1 linha de intervalo]

|     |                                |
|-----|--------------------------------|
| GRP | Gabinete de Relações Públicas  |
| UBI | Universidade da Beira Interior |
| GR  | Guarda-Redes                   |
| JDC | Jogos Desportivos Coletivos    |



# Introdução

## Objetivos estágio

Este relatório de estágio foi realizado no âmbito da Unidade Curricular: Estágio ou Dissertação incluído no 2º ano de Mestrado em Ciências do Desporto – Treino Desportivo. Este estágio foi realizado durante 2 semestres e na totalidade da duração da época desportiva 2023/2024 da Liga Placard Futsal. A entidade de acolhimento foi o Sporting Clube de Braga, onde foi cumprido funções de treinador estagiário adjunto na equipa técnica dos Séniores Masculinos.

As tarefas que me foram atribuídas enquanto estagiário, envolvia ajudar em todas as funções para o bom funcionamento e dinâmica do treino, quer seja a ajudar a montar os exercícios ou dar as bolas aos Guarda-Redes para reporem. Competia-me também fazer cortes dos fundamentos da equipa Sénior de futsal, de acordo com os indicadores dados pelo Mister Joel Rocha, para poder haver um transfer maior entre o plantel principal e o que é trabalhado e os escalões de formação. No dia de jogos, tendo a possibilidade de acompanhar a equipa em todos os momentos competitivos, tive como dever ajudar no aquecimento antes dos jogos e, em certos momentos, gravar o jogo. Mais para a frente e com o entendimento e instrução do Nutricionista, ajudei na preparação dos batidos proteicos, pré-jogos e *recovery*. Por fim, realizei relatórios do que ocorria em todos os escalões de formação em conformidade com o que o Mister Joel Rocha pretende que seja ensinado e passado para os mais novos.

Tendo a possibilidade de fazer o estágio num clube de topo da 1ª Divisão de Futsal em Portugal, entrei com este estágio com expectativa de aprender não só como é a realidade competitiva ao mais alto nível, mas também aprimorar os meus conhecimentos sobre o jogo de futsal em si, mas também como gerir e liderar equipas de alto rendimento, desde jogadores a á equipa técnica. Sinto que é uma das características menos fortes que possuo e onde através das aprendizagens com o Mister Joel pude observar e desenvolver alguns aspetos que me permitirão moldar quem eu sou como treinador, procurando melhorar em relação ao que era e aproximar em quem eu quero ser

## Revisão literatura

O futsal surge em 1930, com o objetivo de permitir que o futebol fosse jogado em espaços mais restritos. É uma modalidade coletiva praticada indoor, jogada no formato Gr+4x4+Gr, num campo de 40mx20m e baliza 3mx2m (Hierro, 2017). O jogo é composto por 2 partes de 20min cada, sem número restrito de substituições, com intervalo de 15min (Rodrigues et al., 2011). Contudo será necessário entender que em escalões de Petizes e Traquinas as regras podem variar de associação para associação. Em seniores, é constituído por 2 partes de 20min de tempo cronometrado, sem número restrito de substituições, com um intervalo de 15 min. No caso da formação, o tempo é corrido podendo variar a sua duração e o número de parte de escalão para escalão. O objetivo principal do futsal, é marcar golo na baliza da equipa adversária, procurando finalizar o jogo com mais um golo marcado.

Em Portugal, esta modalidade é regulada pela FPF (Federação Portuguesa de Futebol) e pelas diferentes associações a nível de distrital. A nível internacional é regulada pela FIFA (Federation International Football Association) e mais específico na Europa, pela UEFA (Union of European Football Associations).

Atendendo que o futsal é um desporto coletivo, dinâmico e de alta intensidade, praticado por mais que um individuo na mesma equipa, existem relações de cooperação, com os colegas e de oposição entre jogadores adversários. Este processo desenrola-se de forma continua a um nível individual, grupal ou coletivo, na busca de vantagens constantes (Travassos, 2020). Tendo em vista que o futsal é composto por uma complexa e variável dinâmica de fatores que afetam diretamente o desenrolar do jogo (Oliveira, 1998) e possui diversos tipos de relações entre os elementos em jogo, considera-se que o futsal faz então parte dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) (Braz et al., 2015). Tal como os demais, caracteriza-se por uma relação de oposição, no qual a equipa com posse de bola procura progredir no campo para criar oportunidades de finalização e marcar golo, quanto à equipa defensora procura restringir o tempo-espaço do ataque, protegendo a baliza e recuperar a posse de bola (Castelo, 2009). Considera-se então determinante a necessidade de pensar o jogo, analisar as suas características e padrões, com a finalidade de criar treinos que permitam a melhoria da performance dos jogadores e equipa (Gréhaigne, Godbout, & Zerai, 2011).

O modelo de Jogo de uma equipa é mais nada que a relação existente entre os seus princípios de jogo, as ideias do treinador, o clube e o contexto no qual está inserido, a qualidade do treino e os jogadores que fazem parte da equipa (Oliveira, 2012). De acordo com Rocha (2022), existe ainda o modelo de plano de jogo que é um registo em formato papel e/ou digital, de acordo com a identidade e adaptabilidade estratégica da equipa, com as tarefas

individuais, coletivas e estratégicas correspondentes á equipa e ao jogador, a desempenhar em cada momento de jogo, tendo em vista o que foi analisado, treinado e preparado.

# Entidade acolhimento

## Caraterização entidade acolhimento

O Sporting Clube de Braga é um clube multidesportivo situado no distrito de Braga. Também conhecido por Arsenalistas ou Guerreiros do Minho, foi fundado a 19 de janeiro de 1921 por um grupo de estudantes adeptos do clube Sporting Clube de Portugal. Apesar do mais conhecido ser a modalidade de futebol, é um clube eclético com destaques em várias modalidades sendo uma delas o futsal. O futsal é uma modalidade relativamente recente por parte do clube, o qual foi criada no ano 2000. Em 2007, assinou um tratado com a Associação Académica da Universidade do Minho, do qual resultou a atual nomenclatura de SCBraga/AAUM. Até 2023 fizeram os jogos no pavilhão desportivo da Universidade do Minho, contudo numa grande obra realizada pelo clube, foi criada a atual AMCO Arena, localizada na cidade desportiva do clube perto do Estádio Municipal de Braga onde joga o futebol, na qual o clube treina e joga. Apesar de ter subido de diversas divisões, disputando várias taças pelo caminho, só na época atual conquistou o seu primeiro e único troféu até a data, uma Taça de Portugal.

Atualmente, pode se considerar que tem das melhores condições para a prática das modalidades do país, tendo um pavilhão próprio de grandes dimensões onde se pode dividir e existir a prática de até 3 treinos acontecerem ao mesmo tempo. O clube possui, ginásio próprio, sala de fisioterapia com pelo menos 1 fisioterapeuta a atuar durante o horário de atendimento, aberto não só para os escalões Séniores, mas também para os atletas da formação. A equipa Sénior de Futsal tem direito a pequeno-almoço nos dias de treino, bem como almoços ou lanches, dependendo da hora, nos dias de jogo. Conta também com uma sala de áudio visuais, onde acontece as reuniões pré-jogo e 6 gabinetes, no qual 1 é destinado para a equipa técnica de futsal. O futsal possui também uma arrecadação dentro do pavilhão onde é guardado as bolas, rolos e colchões de massagens bem como qualquer outro tipo de material usado para ativação de jogadores como bandas elásticas, balizas extras, cones e bonecos insufláveis para usar mediante necessidade do treino.

Em relação ao Staff e equipa técnica do futsal, o mesmo possui, 1 diretor principal da equipa Sénior, 1 diretor da equipa de comunicações, 1 treinador principal, 1 treinador-adjunto, 1 treinador de Guarda-Redes, 2 treinadores estagiários, 1 técnico de análise e edição de vídeo, 1 fisiologista, 1 fisioterapeuta e 1 técnico de equipamentos. Também possui 1 médico e nutricionista, contudo os mesmo fazem parte da equipa técnica do futebol, não se encontrando presentes muitas vezes em treinos e jogos, somente quando necessário. O

plantel atual é constituído por 17 jogadores, dos quais 10 são portugueses e 7 internacionais, havendo 2 dos internacionais considerado como formado localmente o que não entra para o problema de levar jogadores estrangeiros a mais para a convocatória. Para além destes 17 jogadores, e sendo uma missão do futsal do SCBraga, em maior parte dos treinos conta com participação de atletas da formação, o qual se procura que eles desenvolvam hábitos e rotinas caso um dia cheguem ao mais alto patamar da modalidade, quer seja no clube ou em outra equipa Sénior.

Na formação, conta com plantel desde o escalão de Benjamins (Sub-11) até Juniores (Sub-19). Na presente época, o escalão de Juvenis (Sub-17), procura subir e disputar o campeonato nacional de Juvenis na próxima época e o escalão de Juniores, foi campeão Nacional da 2<sup>a</sup> Divisão, garantindo desse modo a subida á 1<sup>a</sup> Divisão. Dentro desses 2 escalões, 6 atletas já se estrearam pela equipa principal de futsal. A formação treina também na arena onde os Séniores treinam, tendo acesso a ginásio e fisioterapia antes e pós treino.

## **Modelo de intervenção entidade acolhimento**

Durante a época, a equipa sénior masculina operou com 3 tipos de microciclos gerais. A pré-época, caracterizava-se por treinos bidirarios e com cargas de treino (PSE e Volume de treino) elevadas, para recuperar e ganhar forma dos atletas existindo ainda vários treinos de ginásio e específico de Guarda-Redes. Estes permitiram ainda integrar novos elementos no modelo de jogo da equipa potenciando a sua adaptação consoante os pontos fracos e fortes dos jogadores. Durante esta altura, foram realizados vários jogos amigáveis de modo que os jogadores ganhassem hábitos competitivos bem como implementar o modelo de jogo podendo sofrer afinações ainda antes da época regular começar. Durante a fase regular, os treinos concentravam-se de segunda a sexta, com jogo sábado e folga domingo. Deixou de haver treinos bi-diaros, com exceção dos atletas que se encontravam em recuperação e que poderiam fazer treinos de ginásio de tarde à parte do treino coletivo. Em relação á carga, ela tem a tendência de um U invertido, ou seja, nos primeiros e últimos dias da semana a carga é reduzida enquanto no meio da semana atinge o seu pico máximo. Os treinos onde existe maior componente tático-técnico corresponde aos treinos de maior carga enquanto bolas paradas e outras esquemas táticos, aos treinos de menor carga. Procurou-se ter pelo menos 1 treino específico de guarda-redes e 1 treino de ginásio de modo a otimizar a performance dos jogadores.

De modo a verificar a condição física dos jogadores, e a sua predisposição para a carga, era realizado um teste de Salto (*Counter Movement Jump*) numa plataforma de forças em dias de ginásio. Este teste era realizado de modo a assegurar uma melhor compreensão da força explosiva dos membros inferiores, algo que é muito necessário no jogo de futsal (Bishop et al., 2023)

A nível da análise da composição corporal, foram realizados testes antropométricos, em intervalos de 2 semanas, para verificar a variação do peso e da percentagem da massa corporal (Ramos-Campo et al., 2014) havendo valores referencia por posição (da Silva et al., 2004) para comparação com os valores de cada jogador.

A nível de análise de jogo, eram realizadas análises de vídeo onde eram realizados cortes dos vídeos dos jogos através do Adobe Premier Pro 2021, de acordo com o definido pelo Treinador Principal. Como por exemplo cortes de cantos, foras de finalização, organização ofensiva e defensiva entre outros, uma vez que as análises de vídeo procuraram ajudar na intervenção dos treinadores a passarem a sua mensagem aos jogadores pois serve como ferramenta para melhor compreensão de jogo (Sarmiento et al., 2015)

# Intervenção profissional

## Planeamento

Em relação ao modelo de jogo, a nível ofensivo este conta com 2 formas base de jogar, 1:3:1, uma vez que a equipa tem jogadores com boa capacidade de encontrar pivôs e os mesmos são capazes de segurar a bola procurando assistir os cortes dos companheiros de equipa ou até mesmo rodar sobre a oposição na tentativa de finalizar. Também é usado o 1:4:0 onde não existe um jogador referência na frente e conta com movimentações mais móveis, procurando atacar mais vezes as costas dos jogadores adversários. Em certos casos, e somente quando necessário, era transformado o 1:3:1 em 1:4:0 uma vez que os pivôs têm capacidade e mobilidade para oferecer o tipo de movimentos necessários para o jogo mais móvel procurando assim causar mais dificuldades à defesa, devido á imprevisibilidade de movimentos. Defensivamente, era utilizada uma defesa individual, procurando sempre ser pressionante e com iniciativa para roubar bola, podendo haver saltos ou não, consoante a decisão dos jogadores em campo.

Em relação ao planeamento dos treinos de forma geral foi construído tendo por base o dia em que ocorria o próximo jogo, bem como a condição física dos jogadores após o jogo. Apesar da existência de uma programação prévia, esta poderia sofrer sempre alterações atendendo ao valor das cargas atingindo pelos atletas no treino ou jogo. O conteúdo do treino em si, variava sempre de acordo com o adversário (Morgans, et al., 2014), sem perder a noção do que é o nosso modelo de jogo. Face ao planeado inicialmente os exercícios a realizar podem nem vir a ser executados, caso a carga de treino tenha ultrapassado o desejado de modo a não sobrecarregar os jogadores. Desse modo, considera-se que as cargas de treino devem ser ajustadas consoante o ciclo de treino de modo a ajudar a recuperar ou aumentar fadiga consoante a perceção de treino dos jogadores ao treino (Miguel, et al., 2018).



Figura 1. Exemplo de um Microciclo Padrão durante a pré-época

A Figura 1 representa o microciclo padrão da pré-época. Este era constituído por 3 treinos em sequência, seguidos de meio dia de pausa para recuperar, de modo a criar adaptações fisiológicas aos jogadores para poderem entrar na época regular preparados na melhor forma física possível.



Figura 2. Exemplo de um Microciclo Padrão durante a época regular

Na Figura 2, temos a representação do microciclo típico de uma semana de treinos da equipa Sênior. Tendo em vista que maior parte dos jogos ocorrem ao Sábado, procura-se sempre dar 1 dia e meio para os atletas recuperarem após jogo. Como todos os jogadores são profissionais, pode haver sempre treinos de manhã dando a tarde e a noite para os jogadores recuperarem das cargas. Pelas cargas de treino, pode-se ver que têm uma Forma de U invertido, aumentando a meio da semana, sendo mais baixa no início e fim da semana. A exceção é o dia de Jogo onde se espera que os jogadores deem sempre valores de carga mais altos, devido á intensidade do mesmo.

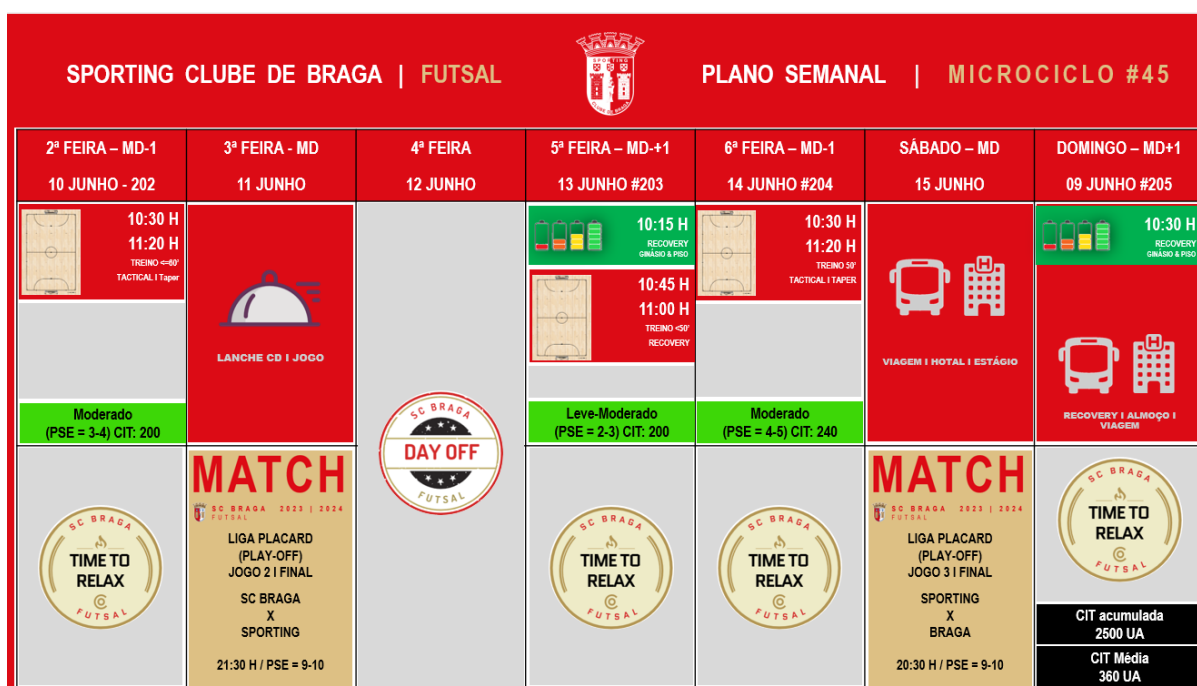


Figura 3. Exemplo de um Microciclo Padrão durante os PlayOffs.

A Figura 3, representa um exemplo típico de uma semana de PlayOffs, onde não há muito tempo de recuperação entre jogos, havendo jogos, em menos de 4 dias de intervalo. Desse modo, o planeado é que as cargas e o tempo de descanso dado aos jogadores seja o máximo de tempo possível para descansar e recuperarem, uma vez que precisam de estar no topo da sua condição para poderem estar na melhor forma possível para o próximo jogo.

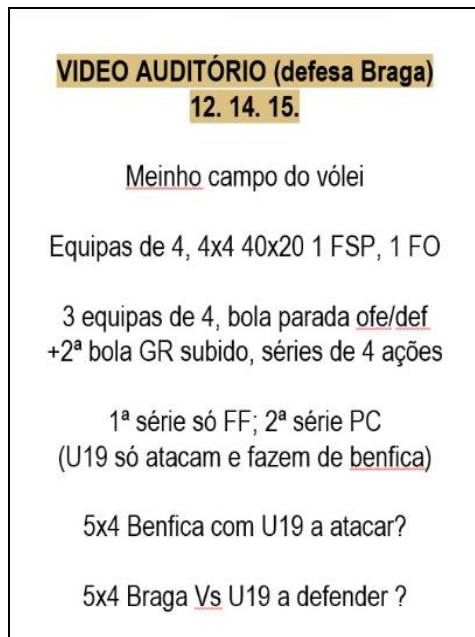


Figura 4. Exemplo de um plano de treino típico.

O treino é geralmente constituído por exercícios iniciais mais lúdicos como um meinho, onde os jogadores consigam aquecer e preparar o corpo, para os próximos exercícios que realmente têm conteúdo mais tático e possam ser realizados com uma intensidade mais próxima do nível de jogo. Geralmente o conteúdo dos exercícios tem a ver com a identidade da equipa bem como da maneira que o próximo adversário joga. Por fim, o treino tem uma parte mais parada onde é trabalhado momentos mais específicos de jogo, como bola parada ou 5x4.

## **Intervenção**

Em relação ao que foi a minha intervenção profissional na equipa Sénior de futsal, para além de acompanhar os treinos, construí um registo de controlo do treino o qual foi usado para controlar os minutos de treino de cada exercício e tipologia de exercício (por exemplo, Jogo a 2) (Anexo 1) obtendo assim desse modo, os minutos de valor de treino dessa semana e o total treinado ao fim da época. Foi criado também um Caderno de Fundamentos (Anexo 2) no qual ficou por minha responsabilidade. Esse caderno foi usado para ajudar a formação na construção de exercícios e planeamento do treino com base nesses fundamentos com o objetivo de ajudar os treinadores e formar os escalões de formação para que se algum dia chegarem a um plantel Sénior, essas bases não terem de ser ensinados só nessa altura. Em estágios, para além das tarefas de ajudar a equipa nos momentos de pré-treino e recovery, contribuí para a análise de adversários, (Anexo 3) fazendo cortes de momentos de jogo, para ajudar de forma mais rápida e eficiente a preparar a equipa para o próximo jogo. Nos dias de

jogo da equipa, fiquei responsável pela gravação dos jogos, para mais tarde serem analisados, bem como ajudar no que for preciso durante o aquecimento do jogadores e pós-jogo

Na formação, assisti aos treinos de todos os escalões pelo menos 1 vez por semana, onde escrevi um relatório (Anexo 4) do que se passava para verificar se a transição entre as ideias pretendidas passar para a formação da equipa Sénior. Foi realizado também uma tabela de análise individual (Anexo 5) dos jogadores dentro dos fundamentos designados pelo Mister Joel Rocha, que serviu para verificar como os atletas se encontravam bem como servir para criar uma referência de futuros jogadores que possam vir a treinar com a equipa Sénior.

## Reflexão sobre intervenção profissional

O que levo de aprendizagem do estágio é bastante grande. Tive a sorte de aprender em primeira mão o que é o dia-a-dia de um clube grande com umas das melhores condições de treino de Portugal e com um conjunto de pessoas que são totalmente profissionais naquilo que fazem. Desde treinadores a jogadores, todos vivem do futsal, sendo esse um dos patamares que eu pretendo atingir. Conheci uma realidade diferente com a qual trabalhei anteriormente, um nível competitivo mais alto, algo que nunca tinha tido contacto anteriormente. Então não só interagi com pessoas muito mais experientes que eu, como consegui aprender ensinamentos novos, que acredito que mudaram quem eu sou como pessoa, mas também como treinador e que me irão acompanhar na minha evolução como pessoa e treinador com o objetivo que ainda quero e procuro atingir. Sinto que aumentei e atingi um nível maior que tinha anteriormente e ao conviver diariamente com pessoas que são do melhor que há na área, entendo melhor o quão grande é o mundo do Futsal e o quão longe ainda estou de poder ser uma pessoa de top e referência no Futsal. Sinto que todos os meus objetivos pessoais foram cumpridos, aprendendo mais e melhor sobre a parte técnico-tática do que é o jogo de Futsal em si, do que olhar quando analisar um jogo ou treino quer seja em vídeo ou em tempo real onde pude colocar um pouco disso em prática nas tarefas que tive nos escalões de formação. No entanto, considero que desenvolvi bastante o meu conhecimento sobre como ser um melhor líder e gestor de pessoas, sabendo agora um pouco melhor como dar feedbacks e interagir com o jogador e o homem que joga sabendo-os distinguir e distanciar melhor pois essa diferença tem de ser trabalhada de modo a melhorar ambos.

Sendo estagiário, sempre me esforcei para dar o melhor de mim e ajudar em todas as áreas possíveis. Sinto que melhorei, não só no que aprendi como treinador-adjunto e do treino em si, mas também da equipa multidisciplinar com quem trabalhei das quais levo ensinamentos e *skills* que acredito me irão ser uteis mais tarde. Ajudando na parte de Guarda-Redes, pude ouvir feedbacks e discutir dúvidas com o treinador que sempre esteve disponível para me ajudar, fazendo-me entender um pouco melhor sobre o que ensinar, intervir e dar feedbacks. Ajudando o fisiologista do clube a montar *setups* pude aprender alguns exercícios e formas de otimizar os jogadores, a perceber as cargas e forma de as controlar, onde aprendi na teoria, mas finalmente pude observar na prática e em ação. Na parte da análise, levo ferramentas e um desenvolvimento de uma capacidade que as minhas vivências anteriores não possibilitavam, mas que acredito que no futuro me serão bastante valiosas no meu futuro profissional.

Sinto que um dos meus pontos fortes no estágio foi a sempre a minha predisposição a querer ajudar, ver e procurando sempre aprender onde podia. No entanto tive muitos pontos fracos no qual também acho que melhorei ao longo do estágio. Sinto que lidei com uma realidade diferente logo á primeira e demorei tempo a procurar alcançar o passo onde todos os outros estavam. Muitas vezes, não tendo noção do que estava a acontecer, não procurando logo de início ajuda das pessoas que estavam á minha volta e sempre se mostraram disponíveis para qualquer coisa, não valorizando tão bem e desde cedo as relações com as pessoas á minha volta.

Com toda esta experiência, levo grandes ideias, ensinamentos e aprendizagens que quero experimentar e pôr em prática num plantel liderado por mim, mas conhecendo melhor onde eu sou bom e menos bom, quero ainda esperar um pouco mais e conhecer melhor o todo do Futsal, ganhando mais experiência como adjunto e analista em uma das equipas mais fortes de Portugal e da elite da modalidade, mas sempre com grande vontade de pôr em prática tudo aquilo que aprendi até agora.

## Introdução à investigação

Na formação desportiva das crianças, geralmente agrupa-se as necessidades de desenvolvimento dos atletas em fatores consoante a faixa etária e não de acordo com idade maturacional da criança. A criação de uma Preparação Desportiva a Longo Prazo (PLPD), é muito importante pois é um período de formação onde se procura desenvolver bases que permitam aos jogadores alcançarem objetivos de capacidades em vez de serem especializados desde numa função, permitindo assim conhecerem e desenvolverem mais soluções e capacidades de ação. Desse modo pode-se dizer que o foco de um PLPD é o desenvolvimento de capacidades e não ganhar a curto prazo (Balyi, I., & Hamilton, A., 2004). Harre (1982) define a PDLP como um processo pedagógico regido de acordo com as leis do desenvolvimento pessoal e performance atlética, que tem por objetivo maximizar as capacidades dos indivíduos numa determinada idade.

Cotê (1999) fala que os jovens na infância têm 3 etapas de participação em desportos. Os *Sampling Years* dos 6 aos 13 anos, onde os pais, fornecem aos filhos contacto com diferentes realidades e desportos onde eles podem desenvolver uma base de capacidades motoras maiores sem existir um foco muito grande numa determinada modalidade nem uma grande intensidade de treino. De seguida, *Specializing Years*, dos 13 aos 15 anos, onde a involvencia em vários desportos diminui e existe um balanço na diversão e pratica de desporto deliberada. Por fim vem os *Investment Years*, dos 15 aos 18 anos, onde já existe somente a prática de 1 desporto e o treino é deliberado para o jogo, com menos treino dedicado à diversão. A criação mais tarde do Modelo de Desenvolvimento de Participação Desportiva (Cotê, et al., 2007) onde diz que existe 3 vias para um jovem atleta seguir enquanto passa na formação. Geralmente, a via que se procura que as crianças sigam com o ponto de vista para o alto rendimento é a passagem correta pelas fases definidas anteriormente. Contudo existe também a possibilidade de as crianças seguirem meramente a fase recreativa, onde mantém uma boa ligação ao desporto e são ativas sem terem um alto rendimento enquanto adultas, ou a via da especialização precoce, onde em adultos até conseguem ter alto rendimento. No entanto, na especialização precoce existe maior probabilidade de haver menor diversão na prática da modalidade e menos saúde física devido a desde cedo serem sujeitos a altos níveis de intensidade.

Em relação ao futsal, foram criados os níveis de desempenho que correspondem ao que se espera a que uma criança desenvolva para que se possa tornar um jogador de equipa sénior considerando todo o seu processo evolutivo. Dessa maneira Guilherme & Braz (2013) denominam 4 níveis de desempenho de nível básico, nível elementar, nível intermedio e

nível de especialização. O nível básico corresponde a ações individuais com e sem bola, o nível elementar ao conhecimento do jogo e seus objetivos, o nível intermedio a uma organização posicional e estrutural e nível de especialização á organização funcional e dinâmica coletiva.

Mendes (2014), relacionou o nível de desempenho com o escalão de formação uma vez que existem semelhanças entre os conteúdos identificados para treinar em ambos. Dessa relação obteve-se as seguintes comparações, Sub-11 vs Nível Básico, Sub-13 vs Nível Elementar, Sub-15 vs Nível intermédio, Sub-17 e Sub-19 vs Nível De Especialização.

Hierro (2017), criou também as Etapas de Desenvolvimento do Jogador. Essas etapas foram criadas uma vez que os jogadores de futsal passam por fases distintas em termos de aprendizagem e aquisição de diferentes competências e habilidades envolvidas no jogo. Definiu então como fase de iniciação (6-10 anos) a familiarização com o jogo, fase de desenvolvimento desportivo (11-14 anos) o início da compreensão do jogo, a fase de tecnificação (15-16 anos) onde o jogador começa a aplicar os conhecimentos adquiridos, a fase de especialização (17-18 anos) onde começa a desenvolver e aperfeiçoar técnicas e ações táticas complexas e a fase de rendimento (+19 anos) onde existe um longo período de plenitude das habilidades e capacidades adquiridas.

Rocha (2022) fala que o Modelo de Ensino do Jogo deve ser iniciado pelos praticantes de modo que eles se tornem “seres únicos” desenvolvendo assim a sua relação individual com a bola, baliza atacante e defensor, tendo em conta os fundamentos. Então os exercícios devem ser pensados de forma a trabalhar mais ações táticas individuais (1x1 e 1x0) do que meramente ações coletivas. De seguida, acrescenta-se mais jogadores, aumentando o grau de complexidade dos exercícios e havendo mais ações táticas grupais (2x0, 2x1, 2x2, 3x0, 3x1, 3x2, 3x3). Numa perspetiva mais perto do jogo e com maior grau de complexidade, o foco dos exercícios seria em ações táticas coletivas (4x4, 4x3, 4x2, 4x1, 4x0). Acrescenta ainda a parte de ação estratégica onde envolve ações com o GR e Bolas Paradas.

Sendo o futsal um JDC, sabe-se então que ele tem diversas relações entre jogador-bola, jogador-jogador e jogador-oposição. Um jogador mais capaz e que descobre tendencialmente um maior número de possibilidades de ação tem de ser um jogador que lê bem o jogo, mas que também é mais coordenado, mais forte, mais rápido em relação ao contexto do meio (Travassos, 2014). Travassos (2020) acrescenta que a identificação e criação de possibilidades para ação não se resume a um processo percetivo ou cognitivo, mas tem por base as capacidades condicionais, coordenativas e sobretudo o domínio dos fundamentos do jogo ofensivos e defensivos. É ainda referido que sendo o futsal um jogo dinâmico, com

bastantes possibilidades de ações, o comportamento individual ou coletivo dos jogadores pode resultar de múltiplas causas, desde os seus níveis técnicos, táticos, atencionais, fadiga, a tipologia do treino realizado, resultados de experiências anteriores ou fatores sociais (Travassos, 2014).

Segundo Hainaut & Benoit (1979), os princípios gerais do jogo dizem que relativamente ao número de jogadores na disputa de bola, deve-se procurar criar superioridade numérica, evitar igualdade numérica e rejeitar inferioridade numérica. Indo mais afundo desses princípios, Travassos (2014) define que o futsal, têm então princípios específicos do jogo, que são essenciais para suportar o ensino do jogo coletivo, uma vez que é através deles que o comportamento coletivo dos jogadores é desenvolvido face ao objetivo momentâneo, ofensivo ou defensivo. Os Princípios Específicos Ofensivos dividem-se então em progressão, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço, enquanto os Defensivos são caracterizados pela contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e contenção. Assim sendo entende-se que os fundamentos do jogo são os princípios orientadores do jogo, pois é através da definição deles que se faz cumprir os princípios específicos.

Tendo em contas estes fatores, pode-se assumir que o domínio dos fundamentos do jogo por parte dos atletas, são fulcrais para se cumprirem os princípios de jogo e para dar uma clara intencionalidade às ações que este exige. Desse modo pode-se afirmar que o nível de perícia de um jogador é definido pela capacidade que ele tem de compreender o jogo, de ler e decidir e pela capacidade que tem em enquadrar intencionalmente as ações, o que depende fortemente do domínio dos fundamentos do jogo (Braz, et al., 2021).

De acordo com Rocha (2022), os fundamentos ofensivos são definidos por:

- Fintas/Criar espaço: através de uma movimentação, consegue criar distância do defensor para poder receber bola;
- Domínio do Campo Visual: Olha em frente ao conduzir a bola;
- Orientação Corporal: Recebe a bola com o corpo orientado para a frente;
- Controlo e Domínio do Espaço Eu com Bola + Adversário: Percebe a distância a que está o adversário para evitar roubos de bola e ter um maior espaço motor para realizar ações com bola com mais facilidade;
- Lateralidade: Capacidade que tem em usar os 2 pés para ações necessárias no jogo;

- Fixar o Defensor: Consegue para o Adversário em condução com bola ou movimentação sem bola, de modo a ganhar espaço
- Temporização: Encontra os companheiros de equipa de maneira a não serem pressionados e poderem realizar as suas ações mais facilmente:
- Inverter / Alterar sentido de jogo: Consegue mudar o lado em que a bola está a ser movimentada de modo a encontrar vantagens sobre a defesa
- Jogar Sem Bola: Realiza ações sem bola como desmarcações de rutura ou apoio
- Domínio do Espaço/Tempo Eu sem Bola+ Adversário: Percebe a distância do adversário para realizar receções orientadas que lhe permitem vantagem
- Bloqueios: Realizam bloqueios para ganhar vantagem
- Ser Opção de Passe: Dão cobertura ofensiva para o jogador com bola

Já os fundamentos defensivos são definidos por:

- Domínio do Campo Visual: Roda a Cabeça conseguindo olhar o adversário e/ou bola
- Orientação Corporal: Roda o Corpo em vez de correr de costas para acompanhar o jogador
- Marcação/Lateralidade: Consegue usar os 2 pés para roubar bola, bem como deslocar-se sempre em frente da mesma pronto para reagir a qualquer situação
- Distância de Segurança: Tem uma boa distancia onde consegue sempre controlar o adversário
- Pressão na bola: Sabe quando pressionar e onde pressionar
- Temporização: Consegue atrasar o ataque e esperar pelos companheiros o máximo possível
- Saltos de Marcação, trocas e 2x1 na bola: Sabe quando os realizar de acordo como o modelo de jogo
- Acompanhamento: Não se esquece de acompanhar o adversário
- Cortar linha de Passe: Consegue cortar a linha de passe de acordo com o modelo de jogo

- Flutuação / Antecipação Cognitiva: Consegue ler o jogo e aperceber de onde e quando a próxima bola poderá ir conseguindo antecipar e roubar
- Cooperação: Coloca-se em posição de ajudar os colegas
- Retorno: Realiza um retorno para ficar sempre atrás da linha da bola e ajudar os companheiros

Face ao exposto, e tendo em consideração que em cada escalão etário deverão ser trabalhados os fundamentos ofensivos e defensivos de modo a potenciar o desenvolvimento dos jogadores, este trabalho teve como objetivo analisar a evolução nos fundamentos ofensivos e defensivos entre escalões etários. Desta forma é expectável identificar qual a relação o desenvolvimento dos fundamentos ofensivos e defensivos entre escalões etários. Desta forma será possível identificar quais os conteúdos a trabalhar em cada um deles de modo a assegurar um desenvolvimento sustentado das suas capacidades relacionadas com os fundamentos de jogo.

## **Metodologia**

### **Amostra**

A investigação teve duração durante a época 2023/2024, tendo sido efetuada a análise a meio da época tendo havido saída e entrada de jogadores que desse modo não chegaram a contabilizar como dados para a investigação. A amostra foram 65 jogadores das camadas de formação do Sporting Clube de Braga, Sub-11 (n=10), Sub-13 (n=15), Sub-15 (n=15), Sub-17 (n=14) e Sub-19 (n=11). Todos os pais deram o consentimento informado para a recolha de dados dentro dos procedimentos normais de funcionamento do clube.

### **Recolha de dados**

Os dados foram recolhidos tendo por base uma folha de registo de observação dos fundamentos ofensivos e defensivos (Rocha, 2022). Para o efeito, foi construída uma escala de 1 a 3 que permitia avaliar a concretização de cada um dos fundamentos ofensivos e defensivos pelos jogadores. O valor 1 correspondia à realização do fundamento com baixo sucesso e 3 com bastante sucesso. A cada um dos níveis de desempenho (1-3), para cada um dos fundamentos correspondia a descrição do esperado de modo a assegurar a fiabilidade na análise. Pegando no caso do fundamento da lateralidade ofensivo, o valor 1, representa forçar

as ações com o pé dominante, o valor 2, usar o pé não dominante somente quando não tem alternativa e o valor 3, facilidade em usar os 2 pés. A escala foi previamente proposta e validada pelo treinador principal sob o suporte de outros treinadores peritos. A referido escala encontra-se em operacionalização no processo de certificação do Sporting Clube de Braga, sendo utilizada como referência para análise de todos os escalões de formação.

### Análise dos dados

De modo a comparar os resultados obtidos por escalão etário, foi realizada uma comparação através do teste de U Mann-Whitney para 2 amostras não paramétricas. Foi usado o SPSS versão 29, e um nível de significância de  $p < 0,05$ .

## Resultados

Em relação aos Fundamentos Ofensivos verificaram-se diferenças significativas entre todas as variáveis ( $p < 0,05$ ) entre escalões etários (Total Ofensivo – soma de todos os fundamentos ofensivos). Ou seja, sempre que se sobe um escalão houve um aumento dos valores dos fundamentos dos jogadores. Podemos perceber que entre Sub-11 e Sub-13 houve diferenças significativas na lateralidade, Inverter o Sentido de Jogo, Jogo Sem Bola, Domínio Espaço Tempo e Opção de Passe. Entre Sub-13 e Sub-15, as diferenças passaram a ser na Orientação Corporal, Temporização e Bloqueios. Entre Sub-15 e Sub-17, a única diferença significativa encontrada foi a nível da lateralidade. No caso de Sub-17 e Sub-19, as diferenças significativas foram a nível da Orientação Corporal, Controlo e Domínio do Espaço, Temporização, Jogo Sem Bola, Domínio Espaço/Tempo.

Tabela 1. Comparação dos Fundamentos Ofensivos entre os diversos escalões de formação.

| Variáveis                | Sub-11                    | Sub-13                    | Sub-15                    | Sub-17                    | Sub-19       |
|--------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------|
| Total Ofensivo           | 15.00 ± 2.94 <sup>a</sup> | 20.73 ± 3.10 <sup>b</sup> | 22.93 ± 3.26 <sup>c</sup> | 26.00 ± 2.39 <sup>d</sup> | 30.55 ± 1.57 |
| Orientação Corporal      | 1.50 ± 0.53               | 1.67 ± 0.49 <sup>b</sup>  | 2.27 ± 0.59               | 2.29 ± 0.47 <sup>d</sup>  | 2.82 ± 0.41  |
| Domínio Visual           | 1.50 ± 0.53               | 1.80 ± 0.41               | 2.00 ± 0.00               | 2.29 ± 0.47               | 2.36 ± 0.51  |
| Finta Para Receber       | 1.00 ± 0.00               | 1.47 ± 0.52               | 1.87 ± 0.35               | 2.07 ± 0.27               | 2.27 ± 0.47  |
| Controlo Domínio/Espaço  | 1.40 ± 0.52               | 1.80 ± 0.41               | 1.93 ± 0.46               | 2.14 ± 0.36 <sup>d</sup>  | 2.73 ± 0.47  |
| Lateralidade             | 1.10 ± 0.32 <sup>a</sup>  | 1.67 ± 0.49               | 1.53 ± 0.52 <sup>c</sup>  | 2.00 ± 0.00               | 2.36 ± 0.51  |
| Fixar o Defensor         | 1.30 ± 0.48               | 1.73 ± 0.46               | 2.00 ± 0.38               | 2.14 ± 0.36               | 2.18 ± 0.41  |
| Temporização             | 1.30 ± 0.48               | 1.53 ± 0.52 <sup>b</sup>  | 2.20 ± 0.41               | 2.43 ± 0.51 <sup>d</sup>  | 3.00 ± 0.00  |
| Inverter Sentido de Jogo | 1.10 ± 0.32 <sup>a</sup>  | 1.73 ± 0.46               | 1.60 ± 0.51               | 2.00 ± 0.00               | 2.09 ± 0.30  |
| Jogo sem Bola            | 1.30 ± 0.48 <sup>a</sup>  | 2.00 ± 0.00               | 1.87 ± 0.35               | 2.14 ± 0.36 <sup>d</sup>  | 2.91 ± 0.30  |
| Domínio Espaço/Tempo     | 1.20 ± 0.42 <sup>a</sup>  | 2.07 ± 0.26               | 1.87 ± 0.35               | 2.07 ± 0.27 <sup>d</sup>  | 2.82 ± 0.41  |
| Bloqueios                | 1.00 ± 0.00               | 1.27 ± 0.46 <sup>b</sup>  | 1.80 ± 0.41               | 2.00 ± 0.00               | 2.27 ± 0.47  |
| Opção de Passe           | 1.30 ± 0.48 <sup>a</sup>  | 2.00 ± 0.00               | 2.00 ± 0.00               | 2.43 ± 0.51               | 2.73 ± 0.47  |

<sup>a</sup> significativo entre sub-11 e sub-13; <sup>b</sup> significativo entre sub-13 e sub-15; <sup>c</sup> significativo entre sub-15 e sub-17; <sup>d</sup> significativo entre sub-17 e sub-19

Em relação aos Fundamentos Defensivos, verificaram-se diferenças significativas entre todas as variáveis ( $p < 0,05$ ) entre escalões etários (Total Defensivo – soma de todos os fundamentos defensivos), ou seja, sempre que se sobe um escalão houve um aumento dos valores dos fundamentos dos jogadores. Podemos perceber que entre Sub-11 e Sub-13 houve diferenças significativas no Domínio do Campo Visual, Acompanhamento, Flutuação e Retorno. Entre Sub-13 e Sub-15, as diferenças passaram a ser na Lateralidade Defensiva e nos Saltos, Trocas e 2x1. Entre Sub-15 e Sub-17, não foram encontradas diferenças significativas. No caso de Sub-17 e Sub-19, as diferenças significativas foram a nível da Temporização, Flutuação, Cooperação e Retorno.

Tabela 2. Comparação dos Fundamentos Defensivos entre os diversos escalões de formação.

| Variáveis              | Sub-11                    | Sub-13                    | Sub-15                    | Sub-17                    | Sub-19       |
|------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------|
| Total Defensivo        | 15.30 ± 3.02 <sup>a</sup> | 20.60 ± 2.50 <sup>b</sup> | 22.53 ± 2.85 <sup>c</sup> | 25.50 ± 2.17 <sup>d</sup> | 29.18 ± 1.94 |
| Orientação Corporal    | 1.20 ± 0.42               | 1.67 ± 0.49               | 2.07 ± 0.46               | 2.14 ± 0.36               | 2.09 ± 0.30  |
| Domínio Visual         | 1.30 ± 0.48 <sup>a</sup>  | 1.80 ± 0.41               | 1.93 ± 0.26               | 2.14 ± 0.36               | 2.45 ± 0.52  |
| Lateralidade Defensiva | 1.20 ± 0.42               | 1.13 ± 0.35 <sup>b</sup>  | 1.73 ± 0.46               | 2.07 ± 0.27               | 2.18 ± 0.41  |
| Distância de Segurança | 1.60 ± 0.52               | 2.00 ± 0.00               | 1.93 ± 0.26               | 2.14 ± 0.36               | 2.45 ± 0.52  |
| Pressão na Bola        | 1.40 ± 0.52               | 1.73 ± 0.46               | 1.67 ± 0.49               | 2.00 ± 0.00               | 2.18 ± 0.41  |
| Temporização           | 1.60 ± 0.52               | 1.93 ± 0.26               | 2.07 ± 0.26               | 2.14 ± 0.36 <sup>d</sup>  | 2.64 ± 0.51  |
| Saltos TROCAS E 2X1    | 1.00 ± 0.00               | 1.07 ± 0.26 <sup>b</sup>  | 1.80 ± 0.56               | 2.14 ± 0.36               | 2.27 ± 0.47  |
| Acompanhamento         | 1.10 ± 0.32 <sup>a</sup>  | 1.80 ± 0.41               | 1.80 ± 0.41               | 2.07 ± 0.267              | 2.18 ± 0.41  |
| Cortar Linha de Passe  | 1.00 ± 0.00 <sup>a</sup>  | 1.93 ± 0.26               | 1.80 ± 0.41               | 2.07 ± 0.267              | 2.36 ± 0.51  |
| Flutuação              | 1.20 ± 0.42 <sup>a</sup>  | 1.80 ± 0.56               | 1.87 ± 0.35               | 2.21 ± 0.43 <sup>d</sup>  | 2.73 ± 0.47  |
| Cooperação             | 1.30 ± 0.48               | 1.73 ± 0.46               | 2.00 ± 0.00               | 2.07 ± 0.27 <sup>d</sup>  | 2.82 ± 0.41  |
| Retorno                | 1.40 ± 0.52 <sup>a</sup>  | 2.00 ± 0.00               | 1.87 ± 0.35               | 2.29 ± 0.47 <sup>d</sup>  | 2.82 ± 0.41  |

<sup>a</sup> significativo entre sub-11 e sub-13; <sup>b</sup> significativo entre sub-13 e sub-15; <sup>c</sup> significativo entre sub-15 e sub-17; <sup>d</sup> significativo entre sub-17 e sub-19

## Discussão

Este trabalho teve como objetivo analisar a evolução nos fundamentos ofensivos e defensivos entre escalões etários. De acordo com o esperado, podemos perceber que com o avançar de escalão é expectável que haja um aumento das capacidades individuais dos jogadores em relação à sua relação individual, com bola e sem bola, a relação com os companheiros de equipa e a relação com oposição. Os resultados estão de acordo com o que se espera do nível de desempenho á medida que se sobe no mesmo, uma vez que a complexidade do jogo, a aquisição de habilidades e o entendimento do jogo como um coletivo vai aumentado (Mendes, 2014).

No caso dos Sub-11 vs Sub-13, sabendo que a diferença do nível de desempenho é de básico para elementar (Mendes, 2014), é expectável que os Sub-13 comecem a entender o jogo como um projeto coletivo. Isso pode ser justificado pela significância de resultados do valor de Jogo Sem Bola e Opção de Passe, onde assim se espera que os jogadores procurem ajudar os colegas de equipa e receber a bola em condições favoráveis (Braz, et al., 2021). A nível defensivo, ao potenciar relações grupais, os jogadores começam a entender melhor o jogo, percebendo assim como se podem posicionar melhor e conseguir antecipar mais bolas, explicando a Flutuação. Verificou-se também um aumento da capacidade com bola dos jogadores, onde já se encontram significativamente valores superiores a nível de lateralidade e da capacidade de inverter o sentido de jogo. Tal como referido, as melhorias ao nível do Domínio do Campo Visual, Acompanhamento e Retorno pode dever-se à introdução de ações grupais, aumentando a complexidade das ações e consequentemente potenciando esses comportamentos (Braz, et al., 2021).

Em relação ao Sub-13 vs Sub-15 havendo agora um nível de desempenho elementar vs intermédio, onde o jogo já é realmente entendido como um coletivo, e momentos como superioridade numérica têm as suas particularidades e exigências, pode-se então perceber a diferença significativa na Temporização e Orientação Corporal uma vez que procuram ser mais objetivos e atacar a baliza, bem como procurar melhor os momentos de vantagem que conseguem criar (Mendes, 2014). A tipologia de exercícios grupais, também permite o começo do uso de Bloqueios, para ajudar o companheiro de equipa a ganhar vantagem (Braz, et al., 2021). A nível defensivo Saltos, Trocas e 2x1 na bola, bem como a lateralidade defensiva podem melhorar pelas mesmas razões (Braz, et al., 2021).

Em relação ao Sub-15 vs Sub-17, onde o nível expectável seria intermédio vs especialização (Mendes, 2014), acontece algo surpreendente. Apesar de haver melhorias significativas gerais entre escalões só a lateralidade é que é significativa. Este pode dever-se a uma das

limitações deste estudo, que está sujeito aos jogadores existentes a meio da época, sabendo que mais tarde juntaram-se jogadores que não foram avaliados, mas que aumentaram os objetivos para escalão, podendo então existir a possibilidade de haver mais fundamentos com diferenças significativas.

Sobre o Sub-17 vs Sub-19, onde ambos os escalões são de especialização (Mendes, 2014), e tendo em conta que os sub-19 recrutaram jogadores, para poderem subir á 1<sup>a</sup> divisão Nacional de Juniores, entende-se então a existência de diversas diferenças significativas, em especial a nível ofensivo. Diferenças a nível da Orientação Corporal, Controlo e Domínio do Espaço, Temporização, Jogo Sem Bola, Domínio Espaço/Tempo, podem dever-se ao facto que no escalão abaixo do nível de Séniores a exigência para o entendimento do jogo seja bastante maior, deixando de haver tantas diferenças naquilo que são comportamentos individuais e relação com bola, e passem a ser em comportamentos sem a mesma que mostrem que conseguem perceber o jogo como uma dinâmica coletiva e extremamente complexa, cheia de relações com bola, com adversário e com companheiros de equipa que o exercício, treino e jogo demandava. A nível defensivo a diferença significativa da Temporização, Flutuação, Cooperação e Retorno pode dever-se não só às dinâmicas coletivas proporcionadas pelos exercícios e o jogo em si, mas também á entreajuda e espírito de equipa uma vez que tinha o objetivo de subir de divisão o qual todos se sacrificavam para tal.

Atendendo aos resultados obtidos de modo geral, pode-se afirmar que os valores dos fundamentos aumentaram, o que mostra não só um crescimento na relação direta do jogador com e sem bola, mas também com os companheiros de equipa e oposição. Isso coincide o expectável pois, sabendo que as Etapas de Formação de Jogador (Braz, et al., 2015), falam que o crescimento do jogador vai para além do que são as suas capacidades físicas e motora, sendo também relacionadas com a melhoria do entendimento do jogo como um coletivo. Esta pode acontecer pela acumulação de experiências e vivências dos jovens, quer seja através do treino ou em situações mais sociais, onde então começam a desenvolver mais capacidade de descobrir soluções havendo melhoria da sua própria ação tática individual. (Travassos, 2014)

Algumas limitações deste estudo são a realização com os escalões que na altura não estavam completos, podendo haver saída ou entrada de jogadores que iriam influenciar os resultados. O objetivo de subida de escalão dos Sub-19 pode ter disparado em demasia os resultados uma vez que foi feito um recrutamento na região para encontrar os melhores jogadores e não serem atletas formados no clube, mas sim alguém que no seu escalão era visto como top, enquanto o resto da formação aceitava todos os que vinham independentemente das suas capacidades. A definição dos fundamentos e do que se observar também pode e deve ser

aperfeiçoada de modo a existir critérios que possam ser usados para estudos futuros passíveis de compreensão a todos os treinadores e não só treinadores do Sporting Clube de Braga, desse modo a escala usada pode ser ajustada com o intuito de ter valores ainda mais bem definidos e precisos. Outra limitação foi o reduzido número de amostras, uma vez que com mais seria possível fazer um discernimento ainda maior e melhor da evolução dos fundamentos. Deste modo, a investigação sendo só realizada num clube com um tipo de modelo de ensino do jogo definido também mostra uma pequena parte do que pode ser o mundo lá for fazendo este tipo de análise a diferentes equipas com diferentes tipos de treinos e jogadores ajudaria a compreender resultados e a verificar processos de treino que possam ajudar clubes e treinadores no futuro.

Para o futuro, seria interessante fazer uma investigação longitudinal e acompanhar o crescimento e evolução dos jogadores para compreender o que esperar no crescimento de cada um dos atletas. Fazer a comparação igual aos Escalões Seniores poderia então ajudar a entender a diferença entre formação e alto rendimento bem como, olhando a nível individual poder ajudar a entender quem são os jogadores melhores preparados para dar o salto de escalão. A realização desta comparação ao longo de uma época também poderá ajudar a perceber se o tipo de treino fornecido aos jogadores cria os estímulos necessários para o desenvolvimento e evolução dos atletas ou se tem de se alterar algo pois percebe-se e existem dados que permitem confirmar tal.

## Conclusão

Este estágio foi uma oportunidade única ao qual eu sinto e espero ter agarrado e aproveitado o melhor dela. Poder estar ligado a um dos maiores clubes em Portugal e fazer parte do seu crescimento e história é uma sensação inexplicável ao qual eu não posso fazer nada sem ser agradecer pela oportunidade que tive. Aprender com um dos melhores treinadores e líderes de sempre do futsal bem como um equipa técnica multidisciplinar talentosa e cheia de experiência que sempre se mostrou disponível para me ajudar e ensinar em todas as minhas dúvidas e questões certamente é algo que levarei para a vida não só profissional mas também fora dela.

Sinto que neste estágio aproveitei o máximo que pude e sempre dei o melhor de mim para contribuir para o bom desenvolver das práticas profissionais desenvolvidas desde o escalão Sénior até ao escalão de Sub-11. Aproveitei e “absorvi” o máximo de conhecimento que pude e espero continuar a aprender mais para estar pronto a um dia assumir um escalão e haver o mínimo de erros possíveis, uma vez que sinto que conheço melhor as minhas fraquezas e pontos fortes enquanto treinador, líder e gestor de pessoas e futsal. Não só sinto que essas valências aumentaram bem como espero um dia ao máximo pô-las em prática pois sem que essa experiência em pessoa, sinto que não conseguirei também progredir para além daquilo que imagino. Para além dessas capacidades, desenvolvi-me em áreas que nunca dei grande foco antes como a análise de vídeo onde me sinto agora confiante nas minhas capacidades nessa área e sei usar as suas vantagens para ajudar na compreensão do jogo.

Sobre a investigação, sinto que podia ter feito algo mais profundo, mas uma vez que não estava tão á espera da exigência que foi o estágio, nem tendo noção do trabalho que era uma

investigação ao mais alto nível, desde a recolha de dados até á análise dos mesmos, que provou que era algo que me criou bastantes dificuldades. Contudo sinto que a investigação que fiz tem um grande potencial de ser aplicado e ser uma ferramenta que pode ajudar clubes e treinadores a criarem mais jogadores que possam atingir o alto rendimento.

De modo geral, sinto que este estágio deu me ferramentas, capacidades, experiências e uma base de *networking* importante, ao qual me acompanhará bastante durante a minha vida profissional e pessoal.

## Bibliografia

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

Bishop, C., Jordan, M., Torres-Ronda, L., Loturco, I., Harry, J., Virgile, A., Mundy, P., Turner, A., & Comfort, P. (2023). Selecting metrics that matter: comparing the use of the countermovement jump for performance profiling, neuromuscular fatigue monitoring, and injury rehabilitation testing. *Strength & Conditioning Journal*, 45(5), 545–553.

Braz, J., Mendes, J. L., & Palas, P. (2015). *Etapas de formação do jogador de futsal*.

Braz, J., Mendes, J. L., Rodrigues, E., Travassos, B., Azevedo, R., Conceição, L., Silvério, J., & Palas, P. (2021). *Futsal: Os Fundamentos de Jogo*.

Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. .

Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395–417. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In *Handbook of sport psychology*, 3rd ed. (pp. 184–202). John Wiley & Sons, Inc.

da Silva, K. S., & da Silva, F. M. (2004). Perfil morfológico e velocidade em atletas de futsal em relação à posição de jogo. *Fitness & Performance Journal*, 4, 218–224.

Guilherme, J & Braz, J. (2013) Proposta didático-metodológica para o ensino do jogo de Futsal. In Fernando Tavares (Ed.), *Jogos desportivos colectivos. Ensinar a Jogar*, (pp. 265-301), Porto: CEJD/FCDEF-UP.

Gréhaigne, J.-F., & Godbout, P. (2014). Dynamic Systems Theory and Team Sport Coaching. *Quest*, 66(1), 96–116. <https://doi.org/10.1080/00336297.2013.814577>

Greig, L., Stephens Hemingway, B. H., Aspe, R. R., Cooper, K., Comfort, P., & Swinton, P. A. (2020). Autoregulation in Resistance Training: Addressing the Inconsistencies. *Sports Medicine*, 50(11), 1873–1887. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01330-8>

HAINAUT, K.; BENOIT, J. Enseignement des pratiques physiques spécifiques: Le football moderne - tactique-technique-lois du jeu. Bruxelles: Presses Universitaires de Bruxelles. 1979.

Halson, S. L. (2014). Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. *Sports Medicine*, 44(S2), 139–147. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>

Harre, D., & Barsch, J. (1982). *Principles of sports training : introduction to the theory and methods of training*. Sportverlag.

López Hierro, J. V. (2017). *UEFA FUTSAL COACHING MANUAL*.

Mendes, J.L. (2014). Etapas de formação para a especialização do jogador de Futsal. Relatório para obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (não publicado), UBI, Covilhã.

Miguel, M., Ibañez, S., Loureiro, N., Romero, F., & García-Rubio, J. (2018). A Carga e a Participação na Competição na prescrição do Planeamento do Treino no Futebol. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 4(3), 35–38.

Morgans, R., Orme, P., Anderson, L., & Drust, B. (2014). Principle and practices of training for soccer. *Journal of Sport and Health Science*, 3. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.07.002>

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.

Ramos-Campo, D. J., Martínez Sánchez, F., Esteban García, P., Rubio Arias, J. Á., Bores Cerezal, A., Clemente-Suarez, V. J., & Jiménez Díaz, J. F. (2014). Body Composition Features in Different Playing Position of Professional Team Indoor Players: Basketball, Handball and Futsal. *International Journal of Morphology*, 32(4), 1316–1324. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022014000400032>

Rocha, J. (2022). *Ser Treinador: A conceção de Joel Rocha no Futsal*. PrimeBooks.

Rodrigues, V. M., Ramos, G. P., Mendes, T. T., Cabido, C. E., Melo, E. S., Condessa, L. A., Coelho, D. B., & Garcia, E. S. (2011a). Intensity of Official Futsal Matches. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(9), 2482-2487. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181fb4574>

Rodrigues, V. M., Ramos, G. P., Mendes, T. T., Cabido, C. E., Melo, E. S., Condessa, L. A., Coelho, D. B., & Garcia, E. S. (2011b). Intensity of Official Futsal Matches. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(9), 2482–2487.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181fb4574>

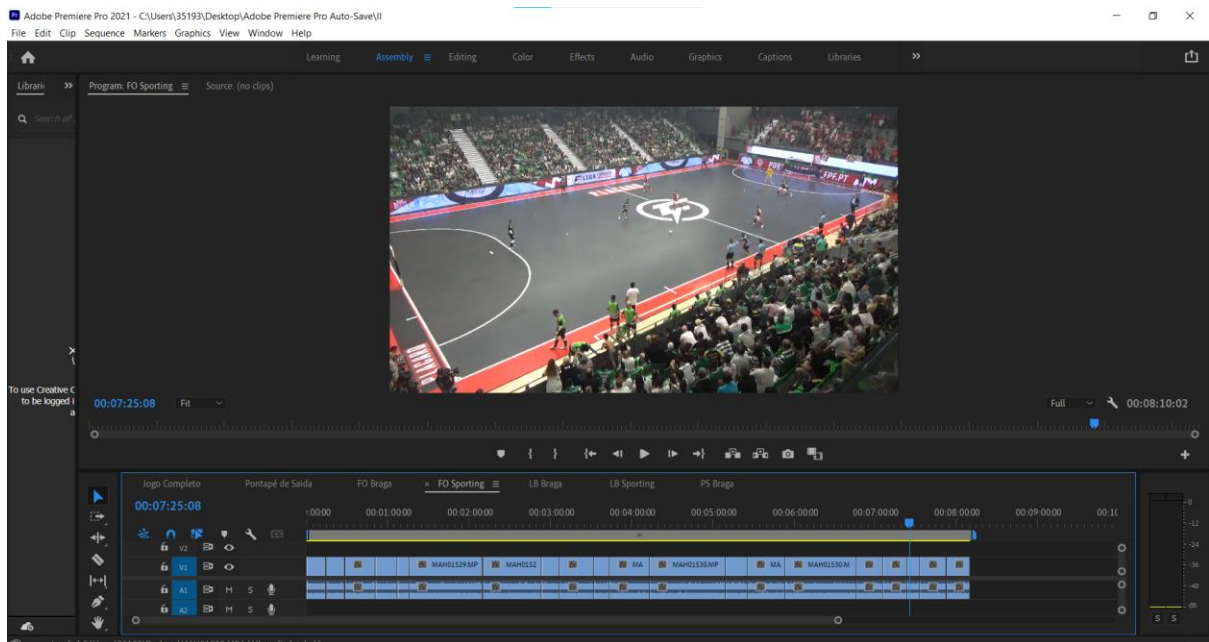
Sarmiento, H., Bradley, P., & Travassos, B. (2015). The Transition from Match Analysis to Intervention: Optimising the Coaching Process in Elite Futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 471–488.  
<https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868807>

Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and Physiological Match-Play Demands and Player Characteristics in Futsal: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897>

Travassos, B. (2014). *A tomada de Decisão no Futsal*. PrimeBooks.

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






Anexo 3. Exemplo de um corte e análise de vídeo

| ACADEMIA DE FUTSAL   CADERNO DE OBSERVAÇÃO DE FUNDAMENTOS |            |                            |  |      |       |
|---|------------|----------------------------|--|------|-------|
| Dia   | 14/12/2023 | Local do treino            | Pav. SCBraga   | Hora | 18h30 |
| Nº de Atletas   | 16         |                            |  |      |       |
| Exercício   |            | Descrição                  | Observação   |      |       |
| Início  | 19h01      | Pré treino                 |  |      |       |
| Fim   | 19h16      |                            |  |      |       |
| Total   | 15 min     |                            |  |      |       |
| Exercício   |            | Descrição                  | Observação   |      |       |
| Início  | 19h18      | 4x4 Saída de pressão redes | Pouco movimento sem bola à procura de espaços vazios ou para criar espaços para jogadas individuais - defesa conseguia fazer coberturas<br>Defesa passiva e não procurava roubar bola, só ficava à espera nem procurava fazer 2x1 defensivo<br>Apoios a defender 1x1 defensivo |      |       |
| Fim   | 19h30      |                            |  |      |       |
| Total   | 12 min     |                            |  |      |       |
| Exercício   |            | Descrição                  | Observação   |      |       |
| Início  | 19h36      | 4x4 FSP                    | Mesmo que o anterior, mas já olham cada vez mais para a frente para o pivo   |      |       |
| Fim   | 19h46      |                            |  |      |       |
| Total   | 10 min     |                            |  |      |       |
| Exercício   |            | Descrição                  | Observação   |      |       |
| Início  | 19h50      | Jogo                       | Muitas transições que nem sempre resultaram em finalização<br>Bom jogo de pivô e 1x1 para progredir<br>Defesa sem iniciativa para roubar bola muitas vezes mas pressionante, contudo apoios mal colocados<br>Dificuldade do ataque para encontrar vantagens e abri-las         |      |       |
| Fim   | 20h00      |                            |  |      |       |
| Total   | 10 min     |                            |  |      |       |

Anexo 4. Exemplo de registo dos treinos da Formação

| ACADEMIA DE FUTSAL   CADERNO DE OBSERVAÇÃO DE FUNDAMENTOS INDIVIDUAL              |  |  |         |       |             |               |  |
|---|--|--|---------|-------|-------------|---------------|--|
| Nome do Atleta  | Renato Neto                                    | Ala - D  | EXECUTA | VALOR |             |               |  |
|  | Orientação Corporal                            | Recebe virado para onde quer atacar                                  | X       | 3     |             | Quando o ad   |  |
|   |  | Recebe primeiro e depois vira-se para onde quer atacar               |         |       |             | Quando o ad   |  |
|   |  | Não se vira para o ataque  |         |       |             | Roda o corp   |  |
|   | Domínio do Campo Visual                        | Conduz com a cabeça levantada E a olhar para a bola com objetividade |         |       |             | Consegue ve   |  |
|   |  | Olha para a bola primeiro e depois para a frente                     | X       |       | 2           | Só tem como   |  |
|   |  | Não olha para a frente   |         |       |             | Não tem refer |  |
|   | Finta/Criar espaço                             | Quando pressionado, finta para ganhar espaço                         |         |       |             | Tem uma boi   |  |
|   |  | Finta mas não ganha espaço   | X       |       | 2           | Para interset |  |
|   |  | Quando pressionado, não finta para ganhar espaço                     |         |       |             | Para interset |  |
|   | Controlo e Domínio do Espaço EU com bola + ADV | Interpreta bem o espaço disponível deixado pelo adversário           | X       |       | 3           | Tem uma boi   |  |
|   |  | Interpreta o espaço mas não consegue ganhar vantagem                 |         |       |             | Tem uma dist  |  |
|   |  | Não interpreta o espaço  |         |       |             | Não deixa um  |  |
|   | Lateralidade                                   | Facilidade em usar ambos os pés                                      |         |       |             | Sabe quando   |  |
|   |  | Consegue usar ambos os pés quando não tem alternativa                | X       |       | 2           | Pressiona no  |  |
|   |  | Força ações com o pé dominante                                       | X       |       | 3           | Pressiona se  |  |
|   |  | Fixa o defensor  | X       |       | Tem muita a |               |  |

Anexo 5. Exemplo do Caderno de Observação Individual