



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

REPRESENTATIVIDADE DOS EXERCÍCIOS DE TREINO EM RELAÇÃO AO JOGO

Nuno Sérgio dos Santos Dias

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em
Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básicos e Secundários
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Bruno Travassos

Covilhã, Outubro de 2015

Dedicatória

À Xana, Francisca e Mariana, por tudo o que são e significam...

Agradecimentos

Para a realização deste estudo, contámos com o apoio, participação e conhecimento de diversas pessoas, sem as quais não era possível a realização do mesmo. A todos expresso um agradecimento e reconhecimento.

Ao Professor Doutor Bruno Travassos pela disponibilidade que patenteou ao longo deste estudo, incentivando e transmitindo os seus conhecimentos, contribuindo determinantemente para a sua realização.

Ao meu Distinto Amigo Paulo Luís, pelo constante apoio, partilha de informações e sugestões, e principalmente, pela amizade demonstrada ao longo de todo o meu percurso académico e desportivo.

Ao meu Amigo Raul Oliveira (treinador de guarda redes do Sporting Clube de Portugal) e a todos os jogadores que fizeram parte do plantel sénior do Sporting Clube de Portugal na temporada 2013-14, que tornaram possível os resultados obtidos nas tarefas de treino para a amostra deste trabalho.

Resumo

O presente estudo procurou avaliar o modo como surgem as ações relevantes para o desfecho final do jogo, de modo a verificar qual a relação entre essas ações e os pesos dados aos conteúdos de treino e respetivas tarefas. Para tal procurámos responder às seguintes questões: qual o transfer entre o que se treina e o que se joga? Será que a origem dos golos, em futsal, está diretamente relacionada com a escolha dos exercícios e tarefas por parte dos treinadores? Será que o tempo atribuído aos diferentes conteúdos de treino tem influência direta no modo como se obtêm os golos? O treino é representativo do jogo? Para responder a estas questões, foram avaliadas 287 unidades de treino de uma equipa de futsal da Liga Sport Zone e os golos marcados e sofridos em 44 jogos oficiais realizados por essa equipa. As tarefas de treino foram divididas de acordo com os conteúdos abordados, tendo posteriormente sido agregadas de acordo com os momentos do jogo condizentes com os conteúdos abordados. Em seguida foram analisados todos os 189 golos marcados e os 84 golos sofridos tendo por base os momentos do jogo considerados anteriormente. De modo a comparar a relação entre os conteúdos de treino abordados e os golos marcados e sofridos, foi realizada uma Correlação de Pearson e regressão linear entre a percentagem de tempo dedicado a cada conteúdo no treino e a percentagem de golos marcados e sofridos de acordo com os respetivos momentos do jogo/contenúdos do treino. Os resultados obtidos mostram que se verifica uma correlação forte e positiva entre tempo dispensado aos conteúdos do treino e golos marcados e uma correlação fraca, não significativa entre tempo dispensado aos conteúdos do treino e golos sofridos. Deste modo, verifica-se um menor transfer entre tempo de treino dedicado aos aspetos defensivos e aos golos sofridos respetivamente. De acordo com os resultados, consideramos que o modelo de treino deve conter um conjunto alargado de tarefas, que, ao serem manipuladas, dão origem a exercícios de treino diferenciados de acordo com os objetivos. Esta deverá ser a grande preocupação dos treinadores, de modo a que o aproveitamento do tempo útil de treino seja direcionado para tarefas que realmente têm influência direta no desfecho final da competição, mantendo o mesmo ênfase em termos ofensivos e defensivos.

Palavras-chave

Tarefas de treino; Origem dos golos; Representatividade; Modelo de treino; Controlo de treino; Momentos do jogo.

Abstract

The present study intended to evaluate the way how relevant actions regarding the end of the game come up in order to verify the relation between those actions and the weights given to the training content and respective tasks. Therefore we tried to answer the following questions: Which is the transfer between what the training is and what is played? Can it be said that the origin of the goals in futsal is directly related to the choice of the tasks and exercises by the coaches? Will the time given to the different training contents has a direct influence in the way goals are made? Does the game really represent what is done during training? In order to answer all these questions 287 training units of a futsal team of the league Sport Zone were evaluated. In 44 official games of the referred team goals scored and conceded were analysed. The training tasks were divided according to the addressed contents and subsequently aggregated according to the moments of the game related to those specific contents. On that basis 189 scored goals and 84 conceded goals were analysed. To compare the relation between the training contents and the goals scored and conceded a Pearson's correlation and linear regression analysis was performed between the percentage of time given to each content in training and the percentage of goals scored and conceded according to the moments of the game/ training contents. The results show that there is a strong and positive correlation between time given to training contents and goals scored and a weak correlation, minor, between time given to training contents and goals conceded. This way, the transfer between training time given to defensive aspects and conceded goals respectively is smaller. According to the results the training model should contain a wide range of tasks which, being manipulated, give origin to distinct training exercises in accordance with the objectives. This must be the coaches' real concern. In fact, it is fundamental that the benefit of useful training time be directed to tasks that really have a direct influence in the upshot of the competition keeping the same emphasis either in offensive or defensive terms.

Key-Words

Training tasks; Origin of goals; Representativeness; Training model; Training control; Moments of the game.

Índice

1	Introdução	1
1.1	Caracterização da Modalidade	1
1.2	Metodologia e Modelo de Treino	5
1.3	Observação e Análise de Jogo e Treino	9
1.4	Objetivo do Estudo	9
2	Metodologia	11
2.1	Amostra	11
2.2	Análise de Dados	11
3	Resultados	13
4	Discussão	19
4.1	Implicações/Recomendações para o Treino	21
5	Conclusões	23
6	Bibliografia	25

Lista de Figuras

Figura 1 - Golos marcados vs Tempo de treino	19
Figura 2 - Golos sofridos vs Tempo de treino	19

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Momentos do jogo / tarefas e exercícios de treino	6
Tabela 2 - Relação entre conteúdo e tarefa de treino, número de vezes treinado	14
Tabela 3 - Golos sofridos / percentagem	15
Tabela 4 - Golos marcados / percentagem	16
Tabela 5 - Divisão dos golos marcados e sofridos pelos momentos do jogo, e respetivo total referente à percentagem de conteúdos abordados	17
Tabela 6 - Divisão dos golos marcados e sofridos pelos momentos do jogo, e respetivo total referente à percentagem de conteúdos abordados	18

Lista de Acrónimos

JDC	Jogos Desportivos Coletivos
ORG. OF.	Organização Ofensiva
ORG. DEF.	Organização Defensiva
GR.	Guarda-redes
GR. AV.	Guarda-redes avançado

1. Introdução

Em desportos coletivos, o planeamento e periodização do treino busca incessantemente adaptar ou desenvolver novos métodos que permitam a manutenção de elevados níveis de desempenho individuais e coletivos ao longo da época desportiva. Os jogos desportivos coletivos (JDC) contêm em si uma fonte inesgotável de particularidades e características muito próprias, que necessitam de ser pensadas para posteriormente ao nível do treino poderem ser planificadas, tendo em vista a melhoria da performance dos jogadores e equipa (Gréhaigne, Godbout, & Zerai, 2011). Sendo a oposição e a cooperação características de todos os JDC, o duelo/confronto entre jogadores/equipas permite gerar desequilíbrios que permitem alcançar o sucesso por quem o consegue. Visando este desequilíbrio, o treinador deve sempre definir prioridades na condução do processo de treino da sua equipa, de modo a que a metodologia adotada permita alcançar o sucesso. Deste modo, a competição interna no seio da equipa deverá estar sempre presente na seleção das tarefas de treino.

O termo treino é utilizado em muitas situações da nossa vida. Por um lado, inerente a um significado lógico do qual resultam sinónimos tais como: "...adaptar e exercitar, e por outro lado, a aplicação coerente e sistemática de meios ou formas que estabeleçam as condições fundamentais para atingir o sucesso." (Castelo, 2002). O processo treino deve responder às mais variadas necessidades da competição, visando o desenvolvimento integrado de todos os fatores de rendimento (Reilly & Gilbourne, 2013). E é aqui que reside o problema, ou seja, como preparar atletas para que o seu rendimento ótimo seja constante e de longa duração, para que nas extensas competições onde participam, a resposta aos mais variados estímulos seja geradora de sucesso.

O controlo das tarefas de treino surge então como ponto essencial para este processo (Garganta, 2009). Dentro desta temática, este trabalho tem como objetivo avaliar a relação entre o peso dado a determinados conteúdos de treino face tem às ações do jogo de futsal que influenciam diretamente o seu resultado final. Ou seja, será que a origem dos golos em futsal estão diretamente relacionados com a escolha dos exercícios/tarefas por parte dos treinadores? Será que as tarefas de treino, que têm influência direta no desfecho final do jogo, são valorizadas ao nível do treino? Para tal iremos realizar um estudo caso com a equipa sénior de Futsal do Sporting de Portugal que disputa a Liga Sportzone em Portugal.

1.1 Caracterização da modalidade

Integrado num conjunto de modalidades que constituem os Jogos Desportivos Coletivos, o Futsal é um jogo de atividade complexa e dinâmica, devido à vasta variedade de fatores que

incidem diretamente na ação sócio motriz e no desenrolar do próprio jogo (Oliveira, 1998). O apelo à cooperação entre os elementos de uma equipa, com o intuito de ultrapassar a oposição da equipa adversária, bem como, o apelo constante à inteligência para em situação de jogo escolher a melhor opção num curto espaço de tempo - velocidade de decisão, são características desta modalidade. Segundo Sampedro (1997), os JDC têm características próprias que estão configuradas nas estruturas que determinam a sua lógica interna e que não dependem das características pessoais dos indivíduos. Estas estruturas, principalmente nos jogos de oposição/cooperação (socio motrizes), encontram-se sempre presentes e sem elas não era possível levar a cabo as ações de jogo. Para este autor, essas estruturas são:

O espaço sócio motor (definido pelos papéis socio motrizes de cada jogador); O regulamento (condiciona o jogo e seu desenvolvimento); A comunicação motriz (caracterizada por ações portadoras de significado comportamental); A técnica e modelos de execução (específica da modalidade); A estratégia (jogador é um ser pensante logo capaz de analisar e decidir em função de critérios previamente estabelecidos).

Como sucede em qualquer outro tipo de JDC, no jogo de Futsal, o problema fulcral com que qualquer praticante se confronta é sempre de natureza tático, o jogador deve perceber o que fazer e como fazer de modo a adequar a sua ação ao contexto com que se depara de forma contínua (Garganta e Pinto, 1998).

Desta forma, sendo o futsal uma modalidade de cooperação/oposição onde a imprevisibilidade e a aleatoriedade das situações de jogo são suas características, a rapidez com que se tomam decisões é fundamental, ou seja, a tática ocupa um lugar de destaque na preparação para o rendimento desportivo (Travassos, 2014). Segundo Garganta e Pinto (1998), a relação de cooperação/oposição manifesta-se na realização de ações individuais, de grupo ou coletivas, de acordo com os objetivos e com as finalidades em cada momento do jogo, segundo as regras de ação coletivas, que definem o modelo de jogo, previamente definidas pelo treinador.

Para além do referido, a rápida e constante alternância entre situações de ataque e defesa, e o frequente recurso a situações de 1x1 caracterizam o futsal como um jogo onde a atividade motora é complexa, no sentido em que alterna fases variáveis em intensidade e volume, onde todas as ações relevantes se realizam em alta intensidade e são de duração reduzida.

O conhecimento das características que definem qualquer modalidade desportiva e a análise do tipo das exigências impostas pela competição, são imprescindíveis para a evolução e aperfeiçoamento do processo de treino. A duração, o espaço de jogo, as regras e as características dos momentos específicos do jogo obrigam a atitudes e comportamentos específicos que se refletem tanto nos aspetos técnicos, como táticos e metabólicos. Deste modo, o treinador terá um papel imprescindível na escolha/seleção 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.

Dadas as características de cooperação/oposição do jogo de futsal, os treinadores sentiram a necessidade de desenvolver e criar várias estratégias de intervenção no sentido de criar soluções para as exigências da competição. Citando Braz (2006), a evolução do jogo passa pelo aperfeiçoamento da organização ofensiva ou defensiva como forma de suplantar o adversário em cada momento do jogo. Esta organização, assenta, na articulação entre princípios e sub princípios de jogo que permitem o surgimento de comportamentos individuais e coletivos que o treinador pretende que sejam revelados pelos seus jogadores e pela sua equipa nos diferentes momentos do jogo. Esses comportamentos e padrões de comportamento quando articulados entre si evidenciam um padrão de comportamento ainda maior, ou seja, uma identidade de equipa ao qual denominamos de organização funcional (Guilherme Oliveira, 2003).

De modo que a construção dos exercícios de treino vão ao encontro das exigências da modalidade, mas também da ideia de jogo do treinador, estes devem ter em consideração o modelo de jogo adotado pela equipa. Por sua vez, a definição e construção do Modelo de Jogo de uma equipa contempla comportamentos padrão que devem ser identificados e manifestados nos vários momentos de jogo. Para Tamarit (2007) o Modelo de Jogo refere-se a um conjunto de comportamentos que o treinador pretende que a sua equipa manifeste de forma regular e sistemática nos 4 momentos do jogo: Organização ofensiva (ORG. OF.); Organização defensiva (ORG. DEF.); Transição defesa/ataque e Transição ataque/defesa. Muitos treinadores acrescentam ainda um 5º momento de jogo, face à sua importância no desenrolar do jogo: As “bolas paradas”. Segundo alguns treinadores (Frade, 1989; Mourinho, 1999; Valdano, 2001) o jogo não tem apenas duas fases (ataque e defesa), mas sim quatro momentos. Barreto (2003) refere que depois da destruição (defesa) é necessário construir (ataque), e é esta capacidade de coordenar estes dois tempos distintos que as equipas têm dificuldade de realizar. São as transições os momentos-chave do jogo uma vez que é nestes momentos que a maior parte dos golos surgem. Desta forma, as equipas mais equilibradas são aquelas que melhor dominam os momentos transitórios. Na opinião de Mourinho (2003) os momentos mais importantes do jogo são o momento em que se perde a bola e o momento em que se ganha a bola.

Todos estes momentos distintos, incorporam relações de interação entre jogadores, e acontecem sempre em função de um objeto chamado bola em relação ao espaço onde é jogada e tendo em consideração a baliza da própria equipa e da adversária (Travassos, 2014). A posse de bola é sempre considerada a referência para a definição dos diferentes momentos do jogo, uma vez que a sua posse ou perda exige comportamentos de objetivos opostos. Ter a bola (ORG. OF.), não ter a bola (ORG. DEF.), ganhar a bola (transição defesa/ataque) e perder a bola (transição ataque/defesa), é que define os diferentes momentos do jogo:

i) ORG. OF. (definida pela posse de bola): Com a posse de bola, o objetivo será marcar golos ou manter a posse de bola. Assim, no primeiro caso, torna-se importante criar situações para o fazer. Usar bem o espaço e o tempo em relação à equipa e ao adversário com o intuito de criar situações de finalização e posterior finalização é o seu principal objetivo.

ii) ORG. DEF. (definida pela ausência da posse de bola): Quando a equipa está sem a posse de bola, o objetivo principal é evitar golos impedir a construção de situações de finalização por parte da equipa adversária. Tal e qual como na organização ofensiva, é fulcral usar o espaço e o tempo em relação aos companheiros e adversários. “Defender para atacar melhor”. Estrategicamente devemos conduzir os jogadores adversários para onde nós queremos, de modo a melhor anularmos a criação de situações de finalização.

iii) Transição ataque/defesa - no momento em que se perde a bola é vital diminuir o tempo para pressão imediata (se for essa a decisão) ou reagrupar para ocupar os espaços. A partir do momento em que a equipa perde a posse de bola, o objetivo é organizar-se defensivamente e rapidamente, impedindo o adversário de criar situações ou possibilidades de golo. É fundamental, para dar tempo à transição, condicionar imediatamente a ação do portador da bola do adversário.

iv) Transição defesa/ataque - Diz respeito ao momento que recuperamos a posse de bola. O objetivo principal é aproveitar a momentânea desorganização adversária e tentar avançar rapidamente ao golo, uma vez que normalmente implica uma superioridade numérica no ataque. Caso não seja possível, passa a ser objetivo retirar a bola da zona de pressão. Dependendo do posicionamento do adversário e dos colegas de equipa, estas são as duas soluções que a equipa pode tomar quando recupera a bola. Esta situação exige aprender a observar e compreender o jogo elegendo a melhor resposta para cada situação. Ataque rápido ou ataque posicional.

v) Bolas paradas - Diz respeito a todos os momentos resultantes de situações estratégicas quando a bola está parada, ou seja: pontapés de canto; pontapés de linha lateral, livres, lançamentos de baliza, e situações específicas de 4x3 expulsão ou 5x4 guarda-redes avançado.

De acordo com o referido, a orientação didático-metodológica do modelo de jogo deverá incidir sobre articulação de princípios e sub princípios de jogo nos diferentes momentos do jogo que permitam a resolução de problemas colocados pelo adversário em todas as situações de jogo. Percebe-se assim a relação existente entre Modelo de Jogo/Princípios de Jogo/Momentos de Jogo e por consequência, Metodologia de Treino. Assim, na implementação do processo de treino, o treinador deverá operacionalizar as principais características do modelo de jogo no que concerne ao sistema tático, tarefas ou missões táticas dos jogadores e princípios de jogo, nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo (Castelo, 2014). Para isso é fundamental que em cada exercício de treino se considerem os

contextos de ação que caracterizam o jogo de modo a que os exercícios sejam o mais representativos possíveis do que ocorre em competição, aumentando o transfer entre os comportamentos realizados em treino e em competição (Travassos, 2014). É nesta perspetiva que urge a clarificação de quais os pressupostos que guiam o método de treino utilizado para uma maior transferência de comportamentos entre treino e competição.

1.2 Metodologia e Modelo de Treino

Mais do que uma definição de modelo de treino em termos conceituais, parece-nos fundamental entender o treino numa perspetiva prática que reflita a preocupação e intervenção dos treinadores. Para tal, é necessário a compreensão de quais as ações relevantes para o desfecho final do jogo, bem como dos contextos em que estas ocorrem de modo a que o treinador organize os exercícios de treino garantindo a representatividade entre o realizado em treino e em competição. Deverá existir uma relação direta entre os conteúdos de treino e o respetivo momento de jogo. Deste modo, conseguimos também, ao analisarmos as situações de sucesso e insucesso em jogo (golo marcado/golo sofrido) perceber a sua origem relativamente ao momento do jogo correspondente. Através desta relação conteúdo de treino/momento de jogo e golo marcado/sofrido, conseguimos avaliar os golos de acordo com a agregação dos conteúdos de treino. Por exemplo, na tabela 1 apresentamos um exemplo de uma possível separação dos diversos conteúdos e tarefas de treino, agrupando-os pelos vários momentos do jogo, bem como as situações de “BP” e as situações específicas de 5x4 (GR. AV.) e 4x3 (Expulsão). Ou seja, o modo como cada conteúdo/tarefa de treino é desenhado pode ter por base os respetivos momentos do jogo. De referir ainda que algumas tarefas de treino podem corresponder a mais do que um momento de jogo, nomeadamente jogos condicionados com igualdades, superioridades e inferioridades numéricas. Um exercício que inicia com superioridade/inferioridade numérica, com uma recuperação defensiva associada, e com seguimento para jogo, seja ele reduzido ou não, é um exercício que engloba os vários momentos do jogo, e não só o momento de transição como ele inicia. Também o exercício de jogo formal, tem correspondência com a totalidade dos momentos do jogo. Desta forma, consideramos ser possível melhorar a organização dos exercícios de treino, bem como garantir a representatividade entre o realizado em treino e em competição

Tabela 1 - Momentos do jogo / tarefas e exercícios de treino

Origem dos golos / Momentos do jogo	Conteúdos de treino / tarefas de treino
ORG. OF.	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios (condicionados ou não): 1x1; 2x2; 3x3; 4x4; 5x5; 6x6 - Circulações ofensivas sem oposição - Circulações ofensivas com oposição passiva - Esquemas táticos sem oposição
ORG. DEF.	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios reduzidos (condicionados ou não): 1x1; 2x2; 3x3; 4x4; 5x5; 6x6 - Tarefas de ajustes com oposição passiva
Transições ataque/defesa e defesa/ataque	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios reduzidos (condicionados ou não): 1xGR; 2xGR; 2x1; 3x1; 3x2; 4x3; - Jogos condicionados com existência de sup. e inf. numéricas
Bolas paradas (foras, cantos, livres, bola de saída e saídas de pressão livres sem barreira e grandes penalidades)	<ul style="list-style-type: none"> - Jogo em campo reduzido com estratégia - Jogo formal com estratégia - Exercício com situações de finalização sem oposição ou com oposição passiva das várias bolas paradas
Situações específicas do jogo GR. AV.	<ul style="list-style-type: none"> - Exercício de 5x4 (GR. AV.) sem oposição - Exercício de 5x4 (GR. AV.) com oposição (em contexto de jogo/competição utilizando ou não cronómetro)
Situações específicas do jogo 4x3 (Expulsão)	<ul style="list-style-type: none"> - Exercício de 4x3 (Expulsão) sem oposição - Exercício de 4x3 (Expulsão) com oposição (em contexto de jogo/competição utilizando ou não cronómetro)

A intervenção do treinador, seja qual for o nível de desempenho dos atletas sob a sua orientação, tem uma forte ligação aos exercícios de treino por si seleccionados e pela orientação tática e estratégica durante a competição. No domínio técnico e tático, um conhecimento amplo, profundo e detalhado das características da situação de competição é um requisito para uma intervenção eficaz do treinador, permitindo a conceção de estratégias de intervenção ajustadas e consequentes, levando em conta às necessidades próprias do atleta e o caminho que ele terá que percorrer até atingir um nível de excelência. Mas não só! Muitas são as questões que se levantam na procura do melhor processo de treino a adotar nos

tempos que correm, sendo os treinadores das equipas, os responsáveis por trabalhar uma lista infindável de comportamentos e princípios inerentes ao jogo, tendo em vista o rendimento elevado da sua equipa (Cushion, Ford & Williams, 2012; Passos, Araújo & Davids, 2013).

Num contexto puramente desportivo, “Treino” é o processo pedagógico especializado da Educação Física e do Desporto orientado diretamente para a obtenção de elevados resultados desportivos (Matvéiev, 1981). Sendo assim, treino é um processo pedagógico complexo, que acima de tudo visa desenvolver e criar aptidões nos atletas que os tornem capazes de responder de uma forma mais eficaz aos desafios proporcionados pela competição onde estão inseridos, tornando assim a equipa e o coletivo mais fortes e aumentando, dessa maneira, o rendimento desportivo. O termo “Treino” engloba também uma série de exercícios, programados e delineados segundo princípios científicos, que através da sua repetição prática sistemática, cria e desenvolve aptidões no indivíduo, que os torna mais capazes de responder a situações complexas da competição.

Como refere Castelo (1994), a aprendizagem e o aperfeiçoamento dos jogadores ou da equipa, só são altamente rentabilizados, quando são contemplados contextos situacionais que evoquem realidades competitivas. Na generalidade dos jogos desportivos coletivos, e mais especificamente no Futsal, considera-se que conforme se quer jogar, assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição. Tal relação é consubstanciada por um dos princípios do treino, o princípio da especificidade, que preconiza que sejam treinados os aspetos que se prendem diretamente como o jogo (estrutura de movimento, estrutura da carga, natureza das tarefas, etc.) no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições operadas no treino para o contexto específico do jogo (Garganta, 1997). Isto é, o estabelecimento de uma relação significativa entre a lógica interna do jogo e o modelo de jogo adotado, bem como entre a lógica do jogador e a lógica do processo de treino, passa pelo desenvolvimento e aplicação de cenários de treino/preparação que induzam o modelo de performance que se intenta reproduzir (Garganta, 2005). Nesta perspetiva, Travassos e colaboradores (2012) verificaram recentemente que a manipulação da informação e do número de oportunidades para a ação presentes nos exercícios de treino constroem o comportamento dos jogadores em comparação com o que ocorre em jogo. Mais especificamente, quando nos exercícios de treino é removida a informação que guia o comportamento dos jogadores no jogo, o seu comportamento motor e a própria variação da velocidade da bola tende a ser significativamente diferente do que ocorre no jogo. Deste modo, esta questão alerta-nos para a importância da criação de exercícios de treino que mantenham a mesma exploração contextual tal como ocorre em jogo, de modo a que os comportamentos mantenham a mesma interdependência contextual em treino e jogo e deste modo se verifique uma maior reciprocidade entre treino e competição. Os autores consideram que a manutenção da informação e tipo de ação nos exercícios de treino em relação à competição, permitem

aumentar o nível de representatividade dos exercícios de treino possibilitando um maior transfer entre treino e competição.

O treinador deverá por isso caracterizar o jogo que pretende implementar para, posteriormente, desenvolver metodologias de treino consentâneas (Garganta, 1997), tendo como primordiais interlocutores os jogadores. Para tal, há necessidade de se treinar como se estivesse em competição, ou seja, de selecionar e recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais - volume, intensidade, densidade e frequência - e das condicionantes estruturais - regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos - assim como estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeiçoamento de comportamentos promovidos pela utilização dos diferentes métodos de treino (Castelo, 2002). Todo o treinador possuirá, com toda a certeza, uma perspetiva de jogo que considera a ideal para atingir o sucesso, mas que deve ser suportada por uma eficaz ideia de processo de treino. É neste sentido que jogo e treino caminham juntos (Braz, 2006), sendo o jogo e o seu resultado um espelho do processo de treino inerente.

É opinião generalizada e defendida por todos que o modelo de treino adotado deve assumir uma variedade de tarefas, que pela manipulação das componentes e condicionantes estruturais mantenham uma grande representatividade em relação ao jogo, isto é um maior grau de transferência para a competição e para a operacionalização do modelo de jogo conceptualizado. No entanto é necessário que os aspetos psicológicos munidos de cargas emocionais inerentes ao jogo, são difíceis de recriar. De qualquer modo, quanto maior for essa aproximação, melhor será a resposta em jogo quando a situação similar ocorrer.

A generalidade dos autores analisados (ver, Travassos, 2014; Teodorescu, 2003; Gréhaigne, Godbout & Zerai, 2011; Faria & Tavares, 1992; Castelo, 2002; Garganta, 1997) considera importante que os jogadores sejam confrontados com situações o mais próximas possível da realidade do jogo. Sustentam que é conveniente colocar os jogadores em situações/exercícios que solicitem a resolução de problemas tático-técnicos semelhantes aos que o jogo coloca, para que as ações executadas se aproximem cada vez mais do padrão a desenvolver. Para Mourinho (2001), só existe especificidade no exercício de treino, quando existir uma constante relação entre as componentes tático-técnicas individuais e coletivas, psico-cognitivas, físicas e coordenativas, em correlação permanente com o modelo de jogo conceptualizado pelo treinador e respetivos princípios que lhe dão corpo. Quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados (exercícios de treino) e a competição, ou o modelo de jogo que se procura implementar na equipa, melhores e mais eficazes serão os efeitos (Castelo, 2009).

Partindo da ideia de que o processo ensino/treino se deve pautar pela eficácia, isto é, pela capacidade de produzir os efeitos pretendidos, torna-se imprescindível controlar o treino e suas tarefas de modo a melhor entendermos se a definição de objetivos propostos, estão de

acordo com a seleção dos meios e métodos mais adequados para os alcançar (Garganta, 1994), e se as tarefas propostas pelo treinador são aquelas que mais se adequam ao jogo, ou mais propriamente, aos aspetos decisórios do jogo no que diz respeito ao sucesso (vitória e derrota).

1.3 Observação e Análise de Jogo e Treino

Os comportamentos exteriorizados pelos jogadores em jogo, resultam das adaptações provocadas anteriormente em processo de treino. Para se ser um jogador de alto nível não basta ter talento, é necessário muito treino.

Os treinadores de futsal na construção das unidades de treino, devem estar atentos aos aspectos relacionados com a origem dos golos de modo a elaborar as sessões treinos de acordo com essa permissa. Não devemos descurar nada no treino, de modo a deixar os jogadores preparados tirando deles o máximo rendimento das situações que ocorrem em jogo. Todas as situações devem ser preparadas desde os princípios de jogo ofensivo e defensivos até às B.P. paradas (cantos, foras, livres), situações frequentes específicas de GR. AV.. Quanto mais preparados estiverem mais minimizarão os erros, e menos improvisado irão fazer.

A análise do jogo/treino para o treinador, assume assim um papel fundamental. Vários são os métodos de análise, e também as ferramentas atuais para escarpelizar todos os pormenores do jogo, no entanto, os métodos existentes na literatura não respondem de forma efetiva às necessidades do treinador (análise notacional - baseada em ações dos jogadores e locais, não permitem de forma direta a relação com o sucesso..., ii) análise vídeo - permite perceber de um modo qualitativo quais os processos que originam sucesso e insucesso mas não permitem a sua quantificação e comparação. lii) análise tempo-movimento - permite caraterizar os esforços dos jogadores e espaços preferenciais de atuação, mas tem grandes custos e não reflete por si só a relação com sucesso.

Deste modo, à que encontrar modos de controlo e observação para a análise de jogo/treino, que não permitindo o controlo de todas as variáveis que concorrem para o sucesso / insucesso, contribuam para um melhor controlo das relações entre treino e competição de forma exequível face à realidade dos clubes de futsal.

1.4 Objetivo do Estudo

De acordo com o referido, uma das dificuldades dos treinadores hoje em dia prende-se com a escolha e seleção as tarefas de treino a utilizar em cada treino e na compreensão do efeito que cada uma delas tem para o sucesso individual e da equipa.

As questões com que nos deparámos são muitas: qual o transfer entre o que se treina e o que se joga? Será que a origem dos golos em futsal, estão directamente relacionados com a escolha dos exercícios e tarefas por parte dos treinadores? Será que o tempo atribuído aos diferentes conteúdos de treino tem influencia direta no modo como se obtêm os golos? O treino é representativo do jogo?

Deste modo, o objetivo deste estudo visa essencialmente e de uma forma clara, entender e responder ás questões acima levantadas, de modo a ajudar os treinadores a melhorar a sua planificação nomeadamente no que diz respeito à escolha criteriosa das tarefas de treino a desenvolver para a sua equipa. Numa primeira fase vamos perceber de onde surgem as ações relevantes para o desfecho final do jogo. Posteriormente iremos verificar qual a relação entre essas ações e os pesos dados aos conteúdos de treino e respetivas tarefas. Com este trabalho esperamos verificar a existência de relação entre os conteúdos treinados e as ações relevantes para o desfecho final do jogo em termos ofensivos e defensivos, permitindo uma maior compreensão entre o transfer entre o que se treina e o que se joga.

2. Metodologia

2.1 Amostra

A amostra deste estudo contempla um total de 287 unidades de treino de uma equipa de futsal da Liga Sport Zone e 44 jogos oficiais realizados por essa equipa.

Em relação às 287 unidades de treino, estas foram divididas em conteúdos de treino e respetivas tarefas de acordo com os conteúdos abordados. Entre elas, Jogo de treino; Ginásio; Circuitos, situações jogadas de 1XGR; 1X1; 2XGR; 2X1; 2X2; 3X1; 3X2; 3X3; 4X3; 4X4; Jogos com mais de 5 jogadores por equipa; Jogo 4x4+GR (formal); jogo 4x4+GR em campo reduzido; jogo 4x4+GR com estratégia; 4x3 (expulsão); 5x4 (GR AV.); circulações ofensivas; esquemas ofensivos; saídas de pressão; foras; cantos; livres, bolas de saídas, num total de 1303 tarefas de treino.

Após esta divisão agregámos os conteúdos/tarefas de treino jogadas de acordo com os momentos do jogo: ORG. OF; ORG. DEF., transições mais as "bolas paradas". e as situações específicas 4x3 (Expulsão) e 5x4 (GR. AV.).

Em seguida foram analisados, catalogados e divididos todos os 189 golos marcados e os 84 golos sofridos de acordo com a divisão feita anteriormente. Dos 44 jogos oficiais para análise foram considerados todos os jogos oficiais realizados na época 2014-15, nomeadamente 1 jogo supertaça, 26 jogos da liga Sportzone, 8 jogos do play off, a jogos da Taça de Portugal e 5 jogos da UEFA futsal Cup.

2.2 Análise de Dados

De modo a comparar a relação entre os conteúdos de treino abordados e os golos marcados e sofridos, foi realizada uma Correlação de Pearson (r) entre a percentagem de tempo dedicado a cada conteúdo no treino e a percentagem de golos marcados e sofridos de acordo com os respetivos momentos do jogo/conteúdos do treino. Para tal foi considerada a relação entre cada conteúdo de treino e os respetivos golos marcados/sofridos da seguinte forma: i) Golos marcados: ORG. OF.; transições; estratégia (bolas paradas); 5x4 (GR. AV.) e 4x3 Expulsão); ii) Golos sofridos: ORG. DEF.; transições; estratégia (bolas paradas); 5x4 (GR. AV.) e 4x3 Expulsão). Recorreu-se ainda à representação gráfica da relação entre conteúdos de treino e golos marcados/sofridos e respetiva representação da regressão linear correspondente. Todos os testes foram realizados com recurso ao software SPSS (v.21.0, SPSS INC., Chicago, IL). O nível de significância foi fixado em $p < ,05$.

3. Resultados

No que diz respeito ao controle de treino, a Tabela 2 permite-nos observar a frequência de realização de cada conteúdo em treino, permitindo ao treinador uma melhor compreensão sobre os conteúdos abordados ao longo do tempo.

Tabela 2 - Relação entre conteúdo e tarefa de treino, número de vezes treinado

Conteúdo de treino	Tarefa de treino	Nº de vezes treinado	% vezes treinado
	Jogo de treino	21	1,9
	Ginásio	28	2,6
	Circuito	9	0,8
Reduzido / condicionado	1xGR	41	3,7
	1x1	24	2,19
	2xGR	13	1,2
Sup/inf/igualdades numéricas	2x1	72	6,6
	2x2	47	4,3
	3x1	11	1
	3x2	46	4,2
	3x3	58	5,3
	4x3	10	0,9
	4x4	67	6,1
	+5	49	4,5
	Formal 40/20	130	11,8
Jogo 4x4+ GR	Em campo reduzido	70	6,4
	Com estratégia	45	4,1
Sup. e inf. Estratégica	4x3 (Expulsão)	5	0,5
	5x4 (GR AV.)	47	4,3
	Circulações	76	6,9
	Esquemas ofensivos	20	1,8
	Saídas de pressão	35	3,2
	Foras	88	8
	Cantos	64	5,8
	Livres	17	1,5
	Bola de saída	5	0,45

Interessante verificar que o jogo 4x4+GR em campo 40x20m (jogo formal) é o exercício com maior frequência de utilização ao longo da época (11,8%) enquanto o 4x3 após expulsão é o

exercício com menor frequência de realização (0,5%). Relativamente aos restantes conteúdos/tarefas o complemento Ginásio e os Circuitos absorveram uma frequência de 3,4%. No que diz respeito aos jogos reduzidos/condicionados com superioridades/inferioridades e igualdades numéricas, o número total contempla 438 vezes distribuídas da seguinte forma: 1xGR (3,7%); 1x1 (2,19%); 2xGR (1,2%); 2x1 (6,6%); 2x2 (4,3%); 3x1 (1%); 3x2 (4,2%); 3x3 (5,3%); 4x3 (0,9%); 4x4 (6,1%); + de 5 (4,5%). O jogo 4x4+GR (jogo formal) foi, como referido anteriormente o exercício mais vezes realizado (130); o jogo 4x4+GR em campo reduzido (11,8%) e o jogo 4x4+GR com estratégia (4,1%). Também já referido antes, a situação específica de 4x3 após expulsão foi o exercício com menos frequência (0,5%). A tarefa de 5x4, GR AV. teve a frequência de 4,3%. As circulações ocuparam 6,9% vezes o processo de treino; esquemas ofensivos (1,8%); saídas de pressão (3,2%); foras (8%); cantos (5,8%); livres (1,5%); bola de saída de jogo (0,45%).

As tabelas que se seguem, dizem respeito à origem dos golos sofridos e marcados pela equipa do Sporting Clube de Portugal durante a época 2014-15. Os golos foram separados tendo em conta a sua génese e posteriormente agregados ao respetivo momento do jogo em que ocorreram, ou em situação de bola parada ou ainda, em situações específicas de 5x4 de GR. AV. (ataque ou defesa) ou 4x3 após expulsão (ataque ou defesa).

Tabela 3 - Golos sofridos / percentagem

GOLOS SOFRIDOS	2014/2015	
	TOTAL	%
Ataque organizado	20	23,8%
Transições	24	28,6%
Foras	3	3,6%
Cantos	7	8,3%
Livres	3	3,6%
Livres sem barreira	4	4,8%
Grande penalidade	2	2,4%
5x4 GR AV. (SCP)	8	9,5%
5x4 GR. AV. (Adversário)	10	11,9%
4x3 (SCP)	0	0
4x3 (Adversário)	3	3,6%
TOTAL	84	100%

Conforme Tabela 3, no que diz respeito aos golos sofridos pela equipa em análise, verificamos um total de 84 golos sofridos, repartidos pelas diferentes competições oficiais em que participou. Destacamos que o maior número de golos sofridos teve origem em transições de superioridade numérica pelo adversário correspondendo a uma percentagem de 28,6 %. Em

seguida a percentagem mais elevada foi de ataque organizado do adversário com 20 golos, correspondendo a 23,8%. Foras, 3 golos (3,6%); cantos, 7 golos (8,3%); livres, 3 golos (3,6%); livres sem barreira, 4 golos (4,8%); grandes penalidades, 2 golos (2,4%); 5x4 GR. AV. do Sporting, 8 golos (9,5%); 5x4 GR. AV. do adversário, 10 golos (11,9%); 4x3 expulsão de um jogador adversário, zero golos (0%); 4x3 expulsão de um jogador do Sporting, 3 golos (3,6%)

Em relação aos golos marcados, verificamos que a maior parte dos golos surge de ataque organizado seguido de Transições em superioridade numérica (ver Tabela nº4)

Do total de 189 golos marcados, destacamos que o maior número de golos marcados (74 golos) teve origem em situações de ataque organizado correspondendo a 39,2% da totalidade. As transições em superioridade numérica foi a segunda forma onde obteve mais golos, 53 correspondendo a 28,0%. Foras, 12 golos (6,3%); cantos, 22 golos (11,6%); livres, 8 golos (4,2%); livres sem barreira, 0 golos (0%); grandes penalidades, 2 golos (1,1%); 5x4 GR. AV. do Sporting, 7 golos (3,7%); 5x4 GR. AV. do adversário, 8 golos (4,2%); 4x3 expulsão de um jogador adversário, 2 (1,1%); 4x3 expulsão de um jogador do Sporting, 1 golo (0,5%)

Tabela 4 - Golos marcados / percentagem

GOLOS MARCADOS	2014/2015	
	TOTAL	%
Ataque organizado	74	39,2%
Transições	53	28,0%
Foras	12	6,3%
Cantos	22	11,6%
Livres	8	4,2%
Livres sem barreira	0	0%
Grandes penalidades	2	1,1%
5x4 GR. AV. (SCP)	7	3,7%
5x4 GR. AV. (Adversário)	8	4,2%
4x3 (SCP)	2	1,1%
4x3 (Adversário)	1	0,5%
TOTAL	189	100%

A tabela 5 permite visualizar a compilação entre total de golos sofridos, total de golos marcados e % de tempo de treino dedicado a cada exercício, de acordo com os critérios definidos anteriormente. Esta tabela, compila ainda todas as situações de bolas paradas, divididas nas tabelas anteriores, agregando cantos, foras, livres e grandes penalidades em apenas um momento, as bolas paradas. Também agrega todas as situações específicas de 5x4 GR. AV. e 4x3 expulsão.

No que diz respeito à organização ofensiva, para um total de 74 golos marcados (39,2%), houve um consumo de 28,9% do tempo total de treino. Em relação à organização defensiva, para um total de 20 golos sofridos (23,8%) verificou-se 18,8% do tempo de treino total. As transições ocuparam um total de 14,8% do treino com uma correspondência relativa a 24 golos sofridos (28,6%) e 53 golos marcados (28,1%). No que diz respeito às bolas paradas, houve um total de 13,2% do tempo usado em treino correspondendo a 19 golos sofridos (22,6%) e 44 golos marcados (23,2%). Em relação às situações específicas de 5x4 GR. AV. e 4x3 expulsão, resume 3,6 do tempo assumido em treino, correspondendo a 18 golos sofridos (25%) e 18 golos marcados (9,5%).

Os restantes conteúdos abordados em treino foram: circuitos, ginásio e jogos particulares, 1,4%; jogo formal, 10%; jogos condicionados com + 5 jogadores, 3,8%; jogo 4x4 com estratégia (B.P.), 3,5%; jogo 4x4 em campo reduzido, 1,9%.

Tabela 5 - Divisão dos golos marcados e sofridos pelos momentos do jogo, e respetivo total referente à percentagem de conteúdos abordados

	Total de golos sofridos	%	Total de golos marcados	%	% de tempo de treino
ORG. OF.	-	-	74	39,2%	28.9%
ORG. DEF.	20	23,8%	-	-	18.8%
Transições	24	28,6%	53	28,1%	14.8%
Bolas paradas	19	22,6%	44	23,2%	13.2%
5x4 GR. AV.e 4x3 (ataque e defesa)	18	25%	18	9,5%	3.6%
Circuitos	-	-	-	-	
Ginásio	-	-	-	-	1.4%
Jogos particulares	-	-	-	-	
Jogos formal 40/20	-	-	-	-	10.0%
Jogos condicionados com + 5 jogadores	-	-	-	-	3.8%
Jogo 4x4 em campo reduzido com estratégia (bolas paradas)	-	-	-	-	3.5%
Jogo 4x4 em campo reduzido	-	-	-	-	1.9%

A Tabela 6 resume o exposto na Tabela 5 através da distribuição dos golos marcados e os golos sofridos, pelo tempo de treino total tendo por base os 5 momentos definidos para análise: ORG. OF, ORG. DEF., transições, bolas paradas e situações específicas de 5x4 GR. AV. e 4x3 situação de expulsão.

Tabela 6 - Divisão dos golos marcados e sofridos pelos momentos do jogo, e respetivo total referente à percentagem de conteúdos treinados (resumido)

	Golos sofridos%	Golos marcados%	Tempo de treino total
ORG. OF.	-	39,2%	28.9%
ORG. DEF.	23,8%	-	18.8%
Transições	28,6%	28,1%	14.8%
Bolas Paradas	22,6%	23,2%	13.2%
5x4 GR. AV. e 4x3 (ataque e defesa)	25%	9,5%	3.6%

O valor de correlação para os golos marcados é $r(4)=.978$, $p<.05$. Face ao resultado obtido concluímos que existe uma correlação forte e positiva entre golos marcados e tempo de treino dos respetivos conteúdos. Deste modo, quanto maior o tempo de treino de um determinado conteúdo de treino maior o número de golos marcados através dessas ações. Já em relação aos golos sofridos o valor de correlação é de $r(4)=-0.018$, $p>.05$, isto é o valor da correlação é fraco e não significativo, não existindo uma relação linear entre tempo dedicado a cada conteúdo de treino e golos sofridos. Deste modo, independentemente do tempo de treino considerado, a percentagem de golos sofridos foi semelhante, não existindo deste modo qualquer relação entre tempo de treino e golos sofridos.

Os gráficos 1 e 2, que apresentam a regressão linear entre percentagens de tempo de treino com golos marcados / sofridos, Confirmam os resultados obtidos através da correlação de pearson, evidenciando que quanto maior o tempo de treino de um conteúdo maior o número de golos marcados dessa forma ($R^2=0,96$). O conteúdo mais treinado - ORG. OF. foi o que permitiu obter maior número de golos e o conteúdo menos treinado - 5x4 GR. AV.e 4x3 foi o que permitiu obtenção de menor número de golos. Já em relação aos golos sofridos não existe qualquer relação entre tempo de treino e golos sofridos ($R^2=0,00$).

Golos marcados vs Tempo de treino

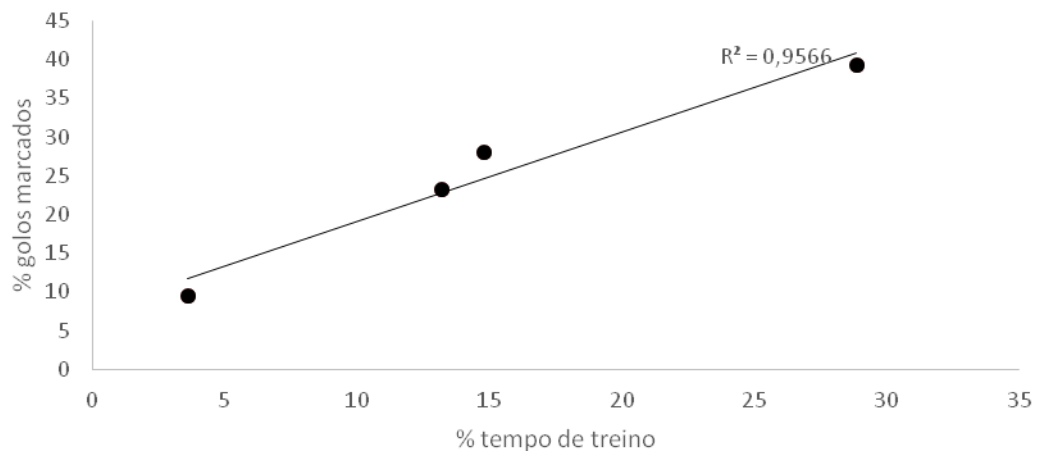


Figura 1 - Golos marcados vs Tempo de treino

Golos sofridos vs Tempo de treino

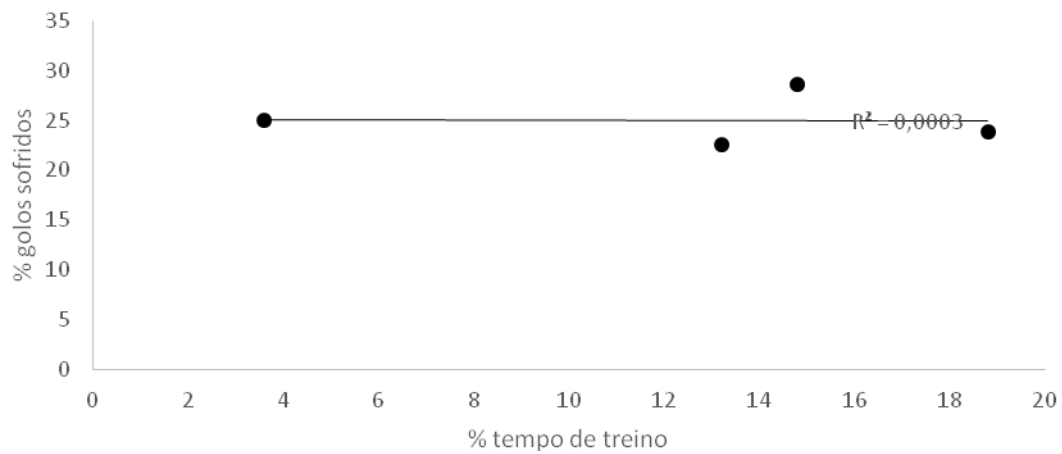


Figura 2 - Golos sofridos vs Tempo de treino

4. Discussão

O grande objetivo deste trabalho foi perceber de onde surgem as ações relevantes para o desfecho final do jogo, de modo a verificar qual a relação entre essas ações e os pesos dados aos conteúdos de treino e respetivas tarefas. Os resultados obtidos mostram que se verifica uma correlação forte e positiva entre tempo dispensado aos conteúdos do treino e golos marcados e uma correlação fraca, não significativa entre tempo dispensado aos conteúdos do treino e golos sofridos,

Através do registo e controle dos conteúdos de treino, distribuindo as tarefas de treino pelos diferentes momentos do jogo, verificámos que existem conteúdos de treino que são treinados com maior ênfase do que outros, quer defensivamente quer ofensivamente. No entanto, essa questão não parece ser um problema uma vez que o próprio jogo se pode dividir em momentos de jogo, que em função da sua maior ou menor ocorrência em jogo determinam um determinado modelo de jogo, uma determinada identidade da equipa (Guilherme Oliveira, 2003). Mais importante do que identificar o que é treinado com maior ou menor densidade, é importante perceber se os comportamentos treinados têm transfer para o treino (Garganta, 1997; Travassos, 2014), de acordo com o modelo de jogo adotado pelo treinador (Castelo, 2009).

Neste trabalho procurámos perceber qual o transfer entre os conteúdos abordados no treino e os golos obtidos em competição. Se existir um transfer entre o que é treinado e aquilo que acontece no jogo, então consideramos que o treino é representativo da competição. De um modo geral podemos afirmar que existe uma relação direta entre o que treinamos ofensivamente e a forma como obtemos os golos. Quanto mais treinamos um determinado conteúdo, maior é a probabilidade de obtermos sucesso através dessas mesmas ações em competições. De acordo com o referido por Castelo (2009), parece existir em termos ofensivos correspondência entre os modelos utilizados (exercícios de treino) e a competição. Face aos resultados obtidos podemos afirmar que a equipa em análise apresenta grande transfer entre os conteúdos trabalhados em treino e as ações de sucesso em competição, sendo que neste caso o jogo espelha o processo de treino guiado pela equipa técnica da equipa correspondente (Braz, 2006).

No entanto, este mesmo estudo contraria esta tese no que diz respeito aos golos sofridos. Ou seja, o peso dado a cada conteúdo em termos defensivos não apresenta uma relação direta com os golos sofridos. A equipa apresenta independentemente do tempo de treino uma distribuição muito semelhante em termos de golos sofridos. Ao invés do referido anteriormente, a seleção dos meios e métodos defensivos aplicados em termos de tempo de treino consumido não apresenta está relacionado com a quantidade e tipo de golos sofridos.

De um modo geral estes resultados permitem-nos afirmar que o tempo de treino não é representativo dos golos sofridos pela equipa. Neste caso esperaríamos obter uma correlação negativa forte entre tempo de treino e golos obtidos (+ tempo de treino, - golos sofridos)

Um dos aspetos que poderá levar à obtenção destes resultados tem a ver com a planificação semanal do treinador, uma vez que, na maioria das vezes, ela é construída tendo por base os comportamentos ofensivos em detrimento dos comportamentos defensivos a adotar em cada jogo. Consequentemente a organização dos exercícios tende a ser idealizada do mesmo modo, não permitindo manter a mesma representatividade entre comportamentos ofensivos e defensivos face aos golos sofridos. Na maioria das vezes, o foco de atenção por parte dos treinadores está direcionado para o sucesso da ação (ataque) e não para a anulação desse mesmo sucesso (defesa). Mas este ponto tem alguma razão de existir, uma vez que se a maioria dos exercícios utilizam o objeto do jogo (bola), e alguns deles nem sequer têm oposição, isto por si só direciona os treinadores para o desenvolvimento das ações ofensivas. Raramente os treinadores utilizam exercícios somente direcionados para a organização defensiva, até porque por norma são menos motivantes para os atletas. No entanto, os resultados obtidos vêm alertar os treinadores para a necessidade de centrarem a sua atenção não apenas nos aspetos ofensivos, mas cada vez mais também nos defensivos em função dos comportamentos dos adversários. Para além do referido, recentemente Gómez, Moral & Peñas (2015) verificaram que a posse de bola de uma equipa é influenciada não apenas pela estratégia utilizada pela equipa no ataque mas também pela estratégia defensiva adotada e tipo de pressão utilizada, mostrando a existência de uma grande interligação entre comportamentos defensivos e ofensivos. Deste modo, face aos resultados obtidos, parece existir a necessidade de simular de forma mais efetiva os comportamentos ou contextos ofensivos dos adversários de modo a garantir um maior transfer entre treino de ações defensivas e competição. Para além do referido, outro aspeto relevante que deveremos atender nesta análise prende-se com o tipo e direção dos de feedbacks utilizados em treino. Será que os feedbacks são dedicados de igual forma ao processo de organização ofensiva e defensiva? Ou será que existe uma tendência para que o treinador se foque sobretudo nos comportamentos ofensivos em detrimento dos comportamentos defensivos? Parece-nos que quase sempre uma ação de sucesso é extremamente valorizada positivamente por parte do treinador, no entanto, para essa ação ter sucesso, talvez tenha existido insucesso por parte da organização defensiva, que não foi corrigida. Consideramos que existe um viés no comportamento do treinador em torno das ações com bola do que nas ações defensivas.

Surgem ainda outras questões pertinentes, e que nos levam a considerar outras variáveis não contempladas neste estudo. Será que estes resultados seriam semelhantes se fosse avaliada uma equipa que defende mais do que ataca na generalidade dos jogos? Partindo do princípio que a equipa em análise é uma equipa que por norma tem 70 % de posse de bola no que diz respeito ao tempo total do jogo, a probabilidade de obter golos de ataque organizado é maior, assim como também a probabilidade de sofrer golos de transição é igualmente maior.

Se possui mais posse bola, certamente terá mais bolas paradas ofensivas, ou seja, a probabilidade de obter mais golos sob a forma de bolas paradas é também maior.

Na nossa opinião, as questões mais importantes com que nos deparámos: Será que a variável golos sofridos se treina apenas quando se defende (organização defensiva) ou também quando se ataca (organização ofensiva)? Será que os golos sofridos dependem mais da forma de atacar das equipas adversárias do que da forma como defendemos? Para aprofundarmos estas respostas seria necessário registar não apenas o tipo de organização que precedeu os golos marcados e sofridos, mas a origem dessas mesmas ações. Estas duas questões levam-nos a pensar se é sempre possível dissociar os momentos do jogo, em relação à origem dos golos em futsal, e catalogá-los de uma forma distribuída pelas tarefas mais representativas do treino tal como o realizado neste trabalho, ou se deveremos considerar outra forma de organização do próprio treino e da análise dos golos tendo por base a origem dos comportamentos que deram origem aos golos como sugerido por Gómez, Moral & Peñas (2015).

Quando analisamos a origem dos golos, percebemos claramente em que momento do jogo o golo teve a sua origem, mas, apesar da percentagem dos golos (marcados ou sofridos) ser maior num determinado momento, é talvez mais importante perceber e distinguir qual o momento em que ocorre o golo que decide o resultado final (vitória, empate ou derrota). Ou seja, apesar da percentagem relacionada com a origem dos golos ser maior num determinado momento do jogo, pode não ser condição para esse mesmo momento do jogo possuir maior percentagem naquilo que diz respeito à influência do golo no desfecho final.

4.1 Implicações/Recomendações para o Treino

Por ultimo, relativamente ao processo de treino, o feedback do treinador assume um papel fundamental para o reforço, motivação, informação e descrição do exercício. Este deverá ser direcionado para a tarefa e desempenho e não para o atleta. No seguimento, parece-nos importante que os treinadores clarifiquem qual o objetivo específico em cada tarefa de treino (ofensivo ou defensivo), e conseqüentemente, deverá existir uma coerência no feedback em função desse mesmo objetivo. Isto é, quando os treinadores selecionam uma tarefa de treino, direcionada para a melhoria ou correção de um determinado aspeto da organização defensiva, devem centrar os seus feedbacks nesse mesmo objetivo. Por vezes o foco de atenção desse objetivo é desviado passando a valorizar as ações ofensivas, esquecendo a pertinência inicialmente bem planificada do objetivo da tarefa.

Em relação à escolha das tarefas de treino, é cada vez mais difícil dissociar o momento referente a cada exercício. Além disso, será que o tipo de exercícios para organização defensiva não deveria iniciar com o processo ofensivo, de modo a preparar a equipa defensivamente aquando da transição da fase de ataque para a fase de defesa? Deste modo,

preparam se as equipas para minimizar a dificuldade inerente à desorganização espacial e numérica momentânea causada pela perda da bola.

5. Conclusão

Este estudo teve como objetivo ajudar os treinadores a melhorar o seu processo de treino, através dos indicadores: origem dos golos marcados e sofridos, relacionando com o momento do jogo em que eles ocorrem, adaptando as tarefas de treino associadas a estes momentos. Ou seja, sabendo quais os momentos do jogo em que há mais golos, devemos orientar as tarefas de treino em função disso. O efeito que a seleção correta do exercício de treino tem no desfecho final do jogo leva-nos a afirmar que existe um transfer entre o que se treina e o que se joga.

Tendo por base, a relação origem dos golos, com o momento do jogo em que o golo ocorreu, seguindo a lógica apresentada referente aos conteúdos de treino relativamente aos momentos do jogo, os resultados sugerem que:

- Relativamente aos golos marcados, quanto maior o tempo de treino de um determinado conteúdo, maior o número de golos marcados através dessas ações. Isto leva-nos a concluir que a seleção correta das tarefas de treino em qualidade e quantidade aumenta a probabilidade de produzir positivamente efeitos de um maior número de ocorrências de golos marcados. A relação é forte e conseqüentemente possibilita afirmar que no que diz respeito aos aspetos ofensivos, o treino é representativo do jogo.
- Já em relação aos golos sofridos não existe uma relação entre o tempo dedicado a cada conteúdo de treino e golos sofridos.

Em suma, os treinadores devem planificar as suas unidades de treino tendo em atenção os vários momentos do jogo. Todos eles são muito importantes e estão interligados entre si. Torna-se difícil associar o golo (marcado ou sofrido) a um determinado momento do jogo, exceto no que diz respeito às bolas paradas e às situações específicas do jogo, apresentadas neste estudo, nomeadamente as situações de 4x3 expulsão e de 5x4 guarda-redes avançado. Ou seja, dando o exemplo do golo marcado de transição ofensiva, este deverá, não só, estar associado a uma tarefa de treino da própria transição, mas também à organização defensiva, uma vez que esta, permitiu a recuperação de bola e conseqüente contra-ataque. O mesmo se verifica em relação ao golo sofrido. Isto é, o golo sofrido de transição deverá igualmente estar associado a uma deficiente organização defensiva no que diz respeito à transição propriamente dita, mas também a um deficiente ataque organizado, que originou a perda de bola e conseqüente transição.

Por último, recomendamos que as tarefas de treino devem ter o seu objetivo, ofensivo, defensivo ou ambos. E os treinadores não devem afastar-se disso, direcionando o seu feedback para o desempenho da tarefa em função do objetivo da mesma.

6. Bibliografia

- Braz, J. (2006). Organização do jogo e do treino em futsal. Estudo comparativo acerca das conceções de treinadores de equipas de rendimento superior em Portugal, Espanha e Brasil. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto, FCDEF.
- Barreto, R. (2003). O problematizar de dois princípios de jogo fundamentais no acesso ao rendimento superior do futebol: o “pressing” e a “posse de bola” expressões duma “descoberta guiada” suportada numa lógica em que “o todo está na(s) parte(s) que está(ão) no todo”. Tese de Licenciatura Universidade do Porto, FCDEF.
- Castelo, J. (1994). Futebol - modelo técnico-tático. Lisboa: FMH.
- Castelo, J. (2002). O exercício de treino desportivo - A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo. Edições FMH.
- Castelo, J. (2009). Futebol - Organização dinâmica do jogo (3ª ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Cushion, C., Ford, P., & Williams, M. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1631-1641. doi: 10.1080/02640414.2012.721930.
- Frade, V. (1989). Apontamentos das aulas de Metodologia do Futebol- Opção Futebol. FCDEF
- Garganta, J. (1994). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In: Graça, A. e Oliveira, J. (eds.). O ensino dos jogos desportivos. 11-25, Porto: CEJD - FCDEF.
- Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol - estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento, Universidade do Porto, FCDEF.
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de inter(acção), para um Futebol com os pés... e cabeça. In D. Araújo (Ed.), O contexto da decisão. A acção táctica no desporto. Lisboa: Visão e contextos.
- Garganta, J. (2008). Modelação táctica 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 (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 81-89.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 95-135). Lisboa: Edições CEFD.

- Gómez, M.-Á., Moral, J., & Lago-Peñas, C. (2015). Multivariate analysis of ball possessions effectiveness in elite futsal. *Journal of Sports Sciences* (ahead-of-print), 1-9.
- Gréhaigne, J.F., Godbout, P., & Zerai, Z. (2011). How the “rapport de forces” evolves in a soccer match: the dynamics of collective decisions in a complex system. *Revista De Psicologia Del Deporte*, 20(2), 747-764.
- Matvéiev, L. (1981). “O processo de treino desportivo”. Livros Horizonte.
- Mourinho, J. (1999). Entrevista In Faria, R. (1999). *Periodização Tática. Um imperativo concepto-metodológico do rendimento superior em futebol*. Tese de Licenciatura Universidade do Porto, FCDEF.
- Mourinho, J. (2001). 5 perguntas a ... José Mourinho. In *Revista Training*(3). pp.: 4-5.
- Mourinho, J. (2001). Programação e periodização do treino em futebol. In palestra na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.
- Mourinho, J. (2003). Entrevista. In C. Santos (Ed). *Do Modelo de jogo do treinador ao jogo praticado pela equipa: Que relações e congruências entre o pretendido e o sucedido*. Um estudo de caso realizado com uma equipa sénior da Superliga Portuguesa. Dissertação de licenciatura apresentada à Universidade do Porto, FCDEF.
- 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.
- Passos, P., Araújo, D., & Davids, K. (2013). Self-organisation processes in team sports: Implications for leadership. *Sports Medicine*, 43,1-7. doi: 10.1007/s40279-012-0001-1).
- Reilly, T., & Gilbourne, D. (2003). Science and football: a review of applied research in the football codes. *Journal of Sports Sciences*, 21(9), 693-705.
- Sampedro J. (1997). “Iniciacion al fútbol sala”. Madrid. Gymnos Editorial.
- Tamarit, X. (2007). Que es la “Periodizacion Tática”? Vivenciar el “juego” para condicionar el juego.
- Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K., & Araújo, D. (2012). Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action. *Journal of Sports Sciences*, 30 (13), 1447-1454. doi: 10.1080/02640414.2012.712716).
- Travassos, B. (2014). “A tomada de decisão no futsal”. Lisboa: PrimeBooks.
- Valdano J. (2001). “*Apuntes del balón*”. Madrid: Marca.