

A PERCEÇÃO DOS TREINADORES DE FUTEBOL SOBRE OS JOGOS REDUZIDOS CONDICIONADOS NO PROCESSO DE TREINO

Bruno Batista¹, Fábio Cunha¹, Filipe Manuel Clemente^{2,3}
Paulo Malico Sousa¹, Válder Pinheiro¹
Fernando Jorge Lourenço dos Santos⁴

RESUMO

Introdução e Objetivos: os jogos reduzidos condicionados permitem trabalhar especificamente os aspetos físicos, técnicos, táticos e psicológicos. O presente estudo pretende verificar a percepção dos treinadores sobre a utilização dos jogos reduzidos condicionados no processo de treino. **Materiais e Métodos:** realizaram-se entrevistas semi-estruturadas a treinadores de equipas profissionais da 1ª Liga Futebol Feminino e 2ª Liga Futebol Masculino. A análise dos dados realizou-se recorrendo-se à análise de conteúdo através da definição de categorias *a posteriori*. **Resultados e Discussão:** os jogos reduzidos condicionados permitem ao treinador os diferentes aspetos do jogo, através da manipulação de condicionantes, sendo levados em linha de conta na periodização do treino. **Conclusão:** os resultados permitiram concluir que os jogos reduzidos condicionados assumem grande importância no processo de preparação dos jogadores e equipa.

Palavras-chave: Futebol. Jogos reduzidos condicionados. Treino desportivo.

ABSTRACT

The perception of the football coaches about the small-sided games in the training process

Introduction and Objectives: The small-sided games allow to work specifically the physical, technical, tactical and psychological aspects. The present study intends to verify the coaches' perception of the use of small-sided games in the training process. **Materials and Methods:** Semi-structured interviews were conducted with professional team coaches from the 1st Liga Women's Football and the 2nd Liga Men's Football. Data analysis was carried out using content analysis through the definition of categories *a posteriori*. **Results and Discussion:** The small-sided games allow the coach the different aspects of the game, through the manipulation of conditioning factors, being taken into account in the periodization of the training. **Conclusion:** The results allowed to conclude that small-sided games are of great importance in the process of preparation of the players and team.

Key words: Football. Small-sided games. Sports training.

E-mail dos autores:

brnob@sapo.pt

fabiomsc10@gmail.com

filipe.clemente5@gmail.com

pmalico@mail.pt

prof_valterpinheiro@hotmail.com

fjlsantos@gmail.com

Endereço para correspondência:

Fernando Jorge Lourenço dos Santos.

Instituto Politécnico de Setúbal.

Escola Superior de Educação, Setúbal, Portugal.

Campus do Instituto Politécnico de Setúbal, Estefanilha. 2914-504 Setúbal.

1-Instituto Superior de Ciências Educativas, Lisboa, Portugal.

2-Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Desporto e Lazer, Melgaço, Portugal.

3-Instituto de Telecomunicações, Delegação da Covilhã, Portugal.

4-Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação, Setúbal, Portugal.

INTRODUÇÃO

A metodologia de treino no futebol tem sido objeto de evolução, fruto da investigação feita dentro deste âmbito (Clemente e Mendes, 2015).

Consequentemente, existe um maior investimento e dedicação temporal na procura de exercícios de treino mais adequados e jogos modificados que possam melhorar as capacidades físicas, técnicas e táticas dos seus jogadores (Dellal e colaboradores, 2011).

A referida responsabilidade de desenvolvimento dos atletas cabe ao treinador (Resende e colaboradores, 2014), assente num conjunto de conhecimentos e competências (Albraham, Collins, Martindale, 2006; Santos e colaboradores, 2010), que serão importantes na definição da metodologia a utilizar no processo de treino.

Clemente, Martins e Mendes (2015) referem que esse conhecimento não depende somente do domínio de conceitos, mas também da experiência ganha no desenvolvimento da atividade profissional do treinador.

A verdade é que a discussão sobre qual a metodologia mais eficaz para o desenvolvimento do rendimento dos jogadores e equipa mantém-se nos dias de hoje por parte de treinadores e investigadores.

Uma visão mais tradicional do treino assenta na ideia de separação do trabalho físico, técnico e tático, onde existe uma descontextualização da realidade competitiva, mesmo com a evolução desta metodologia para o treino integrado (Davids e colaboradores, 2013; Delgado-Bordonau e Mendez-Villanueva, 2012).

Por outro lado, na busca por uma maior especificidade do treino de futebol, os novos métodos de treino baseiam-se em exercícios que desenvolvem concomitantemente os aspetos físicos, técnicos e os princípios táticos da equipa, permitindo desta forma uma prática mais ecológica e contextualizada com a dinâmica própria do jogo (Aquino, e colaboradores, 2015; Clemente, Martins e Mendes, 2014; Lee e colaboradores, 2014).

Na dinâmica ecológica o comportamento intencional é resultante da interação entre os jogadores e o contexto competitivo, sendo modelada pela informação

disponível no contexto (Araújo, Keith e Hristovski, 2006).

Assim, os exercícios de treino devem permitir estabelecer ciclos de percepção-ação em contextos característicos da competição (Villar Álvarez e García González, 2014), recriando as situações de jogo através da manipulação das áreas de prática (e.g., largura e comprimento de campos) e dos objetivos e regras de jogo (condicionantes da tarefa) (Davids e colaboradores, 2013)

De acordo com Castellano e colaboradores (2017) o comportamento tático pode ser influenciado através da manipulação do formato dos jogos reduzidos.

De acordo com os referidos autores, através dos jogos reduzidos condicionados, manipulando as variáveis tempo, área do campo, número de jogadores, balizas, guard-redes, forma de marcar golo e regras específicas, é possível treinar simultaneamente as capacidades físicas em especificidade, as ações técnicas específicas e os comportamentos táticos (Aguiar e colaboradores, 2012; Clemente, Martins e Mendes, 2014; Clemente e Mendes, 2015; Hill-Haas, Coutts e Impellizzeri, 2011; Pasquarelli, Souza e Stanganelli, 2010).

Diversos estudos têm sido realizados com o objetivo de verificar os efeitos da aplicação dos jogos reduzidos condicionados no processo de treino (Aguiar e colaboradores, 2015; Aquino e colaboradores, 2015; Castellano e colaboradores, 2017; Dellal e colaboradores, 2011; Gabbett, Mulvey, 2008; Halouani e colaboradores, 2017; Owen e colaboradores, 2012).

Num estudo qualitativo Clemente, Martins e Mendes (2015) verificar como os treinadores utilizam os seus conhecimentos para o desenvolvimento dos jogos reduzidos condicionados.

De facto, a identificação de como os treinadores valorizam os jogos reduzidos e condicionados (JRCs) e como os desenvolvem tendo por base os seus conhecimentos é escassa e carece de aprofundamento teórico.

Face ao exposto a presente investigação, recorrendo à metodologia qualitativa, pretende compreender os motivos da utilização dos jogos reduzidos condicionados e como os treinadores os constroem e periodizam/enquadram nos microciclos de treino (Morgan, Muir e Abraham, 2014; Rosado, 2012).

MATERIAIS E MÉTODOS

Na presente investigação recorreremos à metodologia qualitativa. Este método de pesquisa vai para além da explicação causal, procurando a compreensão do objeto de estudo, através de estudos de profundidade (Rosado, 2012).

Este tipo de estudo centra-se na compreensão do significado dado pelos participantes sobre determinado assunto (jogos reduzidos condicionados), através da análise indutiva dos dados (Thomas e Nelson, 2007).

Amostra

Participaram no estudo dois treinadores profissionais de futebol, licenciados em Educação Física e Desporto e com grau de treinador nível IV.

Ambos os treinadores têm experiência no treino da formação e da alta competição.

Sendo que um é treinador da Primeira Liga de Futebol Feminino e o outro é treinador da 2ª Liga Portuguesa.

O estudo seguiu as normas de pesquisa em seres humanos de acordo com a declaração de Helsínquia, tendo os participantes assinado um consentimento aprovado para a participação na investigação (Harriss e Atkinson, 2013).

Instrumento

A entrevista é a fonte de dados mais utilizada nos estudos qualitativos (Thomas e Nelson, 2007), uma vez que, neste caso, permite a compreensão do que os treinadores fazem, bem como determinar a sua interpretação (como e porquê) do desenvolvimento da atividade profissional (Purdy, 2014).

O instrumento utilizado foi uma entrevista semiestruturada (Fortin, 2009) composta por um total de 12 questões.

Procedimentos

Numa primeira fase foi apresentado os objetivos do estudo, bem como os procedimentos da investigação. Depois dos treinadores terem aceite participar no estudo, foram realizadas as entrevistas.

As mesmas tiveram a duração aproximada de 30 minutos e foram gravadas recorrendo a um captador de som de telemóvel, tendo posteriormente sido transcritas na íntegra para um processador de texto (Office Word).

Após esta fase as entrevistas foram reenviadas aos treinadores no sentido de serem validadas e sendo a transcrição concordante com o que foi efetivamente dito.

Estes procedimentos pretendem garantir a validade descritiva (registo da entrevista com exatidão) e intepertativa (confirmação da transcrição da entrevista pelos participantes) da pesquisa (Maxwell, 1992).

Análise dos dados

A análise dos dados foi realizada recorrendo à análise de conteúdo, através da técnica categorial, sendo que as categorias foram definidas a posteriori (Bardin, 2008).

A categorização pretendeu agrupar as informações fornecidas pelos treinadores com características comuns (Pereira e Leitão, 2007).

A categorização foi realizada manualmente (Clemente, Martins, Mendes, 2015), nas seguintes categorias: 1) pertinência dos jogos reduzidos condicionados 2) construção dos jogos reduzidos condicionados e 3) jogos reduzidos condicionados e a periodização treino 4) jogos reduzidos condicionados vs competição.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apresentados são relativos a um treinador profissional de uma equipa senior do futebol feminino (treinador 1) e de um treinador profissional de uma equipa senior masculina que compete na 2ª Liga Portuguesa (treinador 2).

Ambos os treinadores são os responsáveis das equipas técnicas.

Pertinência dos jogos reduzidos condicionados

Os treinadores entrevistados dão grande importância à utilização dos jogos reduzidos condicionados no processo de treino.

“A base de treino da equipa Feminina do escalão sénior, 1ª liga, está a ligada aos jogos reduzidos, trabalhando com pouco número de jogadores e em espaços reduzidos. Sendo que no treino é muito raro haver situações de 11x11, privilegiando exercícios de situações de jogo: 3x3, 8x7, 5x4...às vezes costume dizer que a nossa equipa, bastava ter meio campo para treinar” (treinador 1).

Num estudo realizado na Austrália, em sessões de treino de futebol, após a implementação do currículo nacional da Federação Australiana (Football Federation Australia National Curriculum) verificou-se que os treinadores prescreveram mais formas de jogo nas sessões de treino, onde se incluíam os jogos reduzidos condicionados (O'Connor, Larkin e Williams, 2007).

No entanto em estudos realizados com jovens (Ford, Yates e Williams, 2010; Partington e Cushion, 2013) e com jogadores profissionais (Horning, Aust e Güllich, 2014) verificou-se uma maior utilização de formas de treino que integram treino físico, exercícios técnicos analíticos e circuitos técnicos-físicos.

A pertinência dos jogos reduzidos condicionados reside na possibilidade que confere aos treinadores de trabalhar, não separadamente, os aspetos psicológicos, físicos, técnicos e táticos (Clemente, Martins, e Mendes, 2014), ou seja de uma forma em que os exercícios reproduzem as características e requisitos do contexto competitivo (Villar Álvarez e García González, 2014).

Os exercícios organizam-se tendo por base os momentos e os princípios do jogo (Delgado-Bordonau, Mendez-Villanueva, 2012), procurando que os jogadores sejam capazes de compreender as situações de jogo e tomar decisões adequadas ao contexto de jogo (Aquino e colaboradores, 2015; Davids e colaboradores, 2013).

Apesar de alguns autores referirem que uma das limitações dos jogos reduzidos condicionados é não conseguir garantir o nível de intensidade necessária com o contexto competitivo (Gabbett e Mulvey, 2008; Hill-Haas, Coutts e Impellizzeri, 2011), os treinadores entrevistados encontram-se em linha com a ideia de que os jogos reduzidos condicionados são importantes para treinar todas as componentes do jogo.

“As coisas nunca estão desligadas umas das outras” (Treinador 1).

“Quando planeio um exercício, faço-o de forma a englobar todas as componentes inerentes ao jogo...Como referi anteriormente quando planeio um exercício englobo todas as dimensões, não utilizo o treino analítico.” (Treinador 2).

Estudos demonstram que através da manipulação das condicionantes dos jogos reduzidos (dimensão do campo, número de jogadores, utilização de balizas, limite de toques) é possível atingir níveis adequados de intensidade para que se alcancem os propósitos de estimulação fisiológica inerentes ao desenvolvimento do praticante (Clemente, Martins e Mendes, 2014; Gabbett e Mulvey, 2008; Halouani e colaboradores, 2017), bem como trabalhar simultaneamente as habilidades técnicas, táticas e a tomada de decisão (Hill-Haas, Coutts e Impellizzeri, 2011).

No entanto o treinador 1 admite recorrer ao trabalho das capacidades físicas isoladamente, nomeadamente da força, no ginásio: “Neste momento, existe a capacidade de trabalhar num ginásio com um especialista na área, sendo que o treinador deve delegar determinadas funções mais capacitadas na área, tendo a confiança que o trabalho será bem feito e que a decisão final é sempre o treinador que toma.”

O mesmo treinador referiu também que existe vários treinadores que trabalham as manifestações de força recorrendo aos jogos reduzidos condicionados e a outros exercícios: “No entanto continua a existir treinadores que trabalham força, com exercícios com bola, sendo por vezes 1x1 ou mesmo 1x0”.

Os jogos reduzidos condicionados podem possibilitar o trabalho da capacidade condicional força (Clemente, Martins e Mendes, 2014; Clemente e Mendes, 2015), sendo tais jogos caracterizados por um alto nível de intermitência e densidade de contrações excêntricas, incluindo um grande número de travagens, acelerações, mudanças de direção, remates, choques e saltos (Carvalho, Lage e Oliveira, 2014; Xavier, 2013).

O Treinador 1, refere ainda um aspecto importante para que o exercício corresponda aos objetivos pretendidos. É relevante o bom planeamento do exercício, bem como a forma como o treinador gere a implementação do mesmo no contexto do treino:

“A forma como o treinador gere o exercício pode trazer mais consequências aos atletas”. Alguns estudos têm procurado verificar os exercícios utilizados pelo treinador e seu comportamento na direção do treino (Ford, Yates e Williams, 2010; Partington e Cushion, 2013).

Os valores encontrados demonstram a preocupação dos treinadores em observar e emitir instrução e feedback, a fim de conseguir atingir os objetivos pretendidos.

A existência ou ausência de encorajamento por parte do treinador tem influência na resposta fisiológica dos jogadores, uma vez que a motivação externa resultante da supervisão do treinador pode aumentar a resposta aguda por parte do atleta (Aguilar e colaboradores, 2012; Clemente, Martins e Mendes, 2014; Hill-Haas, Coutts e Impellizzeri, 2011).

De realçar também o questionamento, que apesar de maneira ainda não sistemática, poderá servir aos treinadores como forma de encorajar os jogadores a refletirem sobre as suas decisões, promovendo a adequação ao contexto do jogo das suas tomadas de decisão (Clemente, 2014).

De facto, as características do futebol exigem a formação de jogadores inteligentes, capazes de compreender e responder com rapidez às exigências emergentes do jogo (Aquino e colaboradores, 2015).

“Nós treinadores queremos ter sucesso e para ter sucesso, tem de existir um conjunto de situações bem resolvidas, para que depois naquele momento o atleta possa tomar a decisão mais eficaz e correcta (...) portanto eu acho que aquilo que faz a diferença num jogo é maior ou menor velocidade na tomada decisão e de maneira eficaz...”

A tomada de decisão é realizada através da compreensão do contexto do jogo, nomeadamente, a bola, o espaço livre, os companheiros de equipa e os adversários (Petiot e colaboradores, 2017).

Indo ao encontro do referido o treinador 1 refere: “Muito importante que o treino esteja próximo da competição”, a fim de criar situações que possam ajudar a implementar o modelo de jogo.

“(…) os jogos reduzidos são pilares essenciais na estrutura do modelo de jogo, pelo que são utilizados ao longo de todo o ano” (Treinador 2)

Construção dos jogos reduzidos condicionados

Relativamente à construção dos jogos reduzidos condicionados os entrevistados referem que deve ser concordante com os objetivos definidos pelo treinador. Para isso utilizam condicionantes na sua construção que procurem promover comportamentos que estão de acordo com o modelo de jogo da equipa.

“Essencialmente exarcebar comportamentos que me permitam estimular os jogadores para a minha ideia de jogo” (Treinador 2)

O mesmo treinador complementa a afirmação anterior alertando para as questões do planeamento bem como para a forma que é aplicado no treino - (...) o sucesso do exercício está na forma como é aplicado, deve ser planeado e direccionado para o modelo de jogo e de jogo”.

Uma das questões já referidas neste estudo e enaltecidas pelos treinadores entrevistados é importância de os treinadores construírem exercícios onde são estimuladas as componentes física, técnica e psicológica, orientando sempre as tarefas para o modelo de jogo da equipa.

Os treinadores na sua construção manipulam condicionantes relacionadas com o tamanho do campo, número de jogadores, utilização de jogadores e apoio neutros, número de toques, utilização de balizas e de guarda-redes para a construção dos jogos reduzidos condicionados, com o intuito de responder aos objetivos definidos (Clemente, Martins e Mendes, 2014; Clemente e Mendes, 2015; Hill-Haas, Coutts e Impellizzeri, 2011).

Para responder aos aspetos táticos o exercício de treino pode ainda ser enriquecido com a definição de espaços de acordo com os corredores e setores ou tendo por base a definição de espaços independentes, comuns, mistos e interditos (Castelo, 2006).

No que concerne à utilização de condicionantes na construção dos jogos reduzidos condicionados o treinador 1 refere que “*não faz sentido estar ali fazer posse de bola, só por fazer posse de bola. O objetivo primeiro na minha opinião do jogo é finalizar. O último será defender a nossa baliza, eu organizo os exercícios sempre na direção da*

baliza contrária, a partir do meu espaço para outro.”

Apesar do referido pelo treinador é fundamental ter em atenção que a existência, ou não, de guarda-redes nos jogos reduzidos condicionados tem influencia na intensidade do exercício (Aguiar e colaboradores, 2012).

Estudos realizados demonstram que utilização de guarda-redes influencia na resposta aguda ao estímulo de treino (Hill-Haas, Coutts e Impellizzeri, 2011).

A repercursão na intensidade do exercício pode estar relacionada com a organização defensiva dos jogadores para defender a baliza (Aguiar e colaboradores, 2012), bem como o ataque à baliza adversária ser feita de uma forma mais cuidadosa (Clemente, Martins e Mendes, 2014), enriquecendo o exercício no aspecto tático.

A manipulação do tamanho campo, o formato do campo (Castellano e colaboradores, 2017) e a introdução de jogadores adicionais (Praça e colaboradores, 2016) permitem o trabalho tático, promovendo as adaptações de comportamento desejáveis.

Sannicandro e Cofano (2015), compararam jogos reduzidos condicionados 3x3, 4x4 e 5x5 e verificaram que o aumento do número de jogadores promoveu o incremento do número de execuções de gestos técnicos específicos.

A modificação das regras de jogo permite ao treinador atingir diversos objetivos do processo de treino, sendo uma valiosa ferramenta para assegurar um nível ótimo de intensidade, desenvolvimento específico da técnica e habilidades táticas (Hill-Haas e colaboradores, 2010; Hill-Haas, Coutts e Impellizzeri, 2011).

Jogos reduzidos condicionados e a periodização treino

No que diz respeito à utilização dos jogos reduzidos condicionados no microciclo de treino o treinador 2 refere: “Utilizo os jogos reduzidos e condicionados no corpo do treino em dias de maior tensão”.

A forma como os treinadores utilizam os jogos reduzidos está relacionado com o número de competições que constituem o microciclo competitivo.

Num microciclo competitivo em que os jogos ocorrem num intervalo de sete dias, e tendo em conta o referido pelo treinador 2, os

jogos reduzidos condicionados com poucos jogadores, pequenas dimensões, grande intermitência e com objetivo de promover grande tensão muscular, acontecem quatro dias antes da competição (Clemente, Martins e Mendes, 2014).

Os mesmos autores fazem uma proposta de utilização dos jogos reduzidos condicionados num microciclo competitivo, tendo por base o número competições, através da manipulação das condicionantes, espaço, tempo, número, utilização de guarda-redes, modificação de regras e características do esforço (contínuo ou intermitente).

“Depende obviamente do quadro competitivo (jogos sábado/quarta/domingo) complica a homogeneidade do microciclo, mas se tivermos presente um microciclo padrão (domingo/domingo) posso dizer que sim é homogêneo ao longo da época desportiva.” (Treinador 2)

O treinador 1 não assinala a homogeneidade dos seus microciclos, no entanto, refere que no seu planeamento semanal os jogos reduzidos condicionados são uma presença importante na preparação da equipa. “Eu não sei se é homogêneo, porque eu não fiz essa percentagem, mas que existe ao longo da época existe, logo no primeiro treino houve e haverá no ultimo treino com toda a certeza.” Refere ainda que utiliza os jogos reduzidos condicionados para trabalhar a finalização, no último treino da semana, dois dias antes da competição, através de “situações de 3x2, 4x3, 5x4”.

Clemente, Martins e Mendes (2014) na sua proposta metodológica de microciclo competitivo referem que na sexta-feira os objetivos devem centrar-se em exercícios que promovam alta velocidade de contração muscular, com durações curtas e pouca tensão muscular. Os jogos reduzidos condicionados devem-se desenvolver em espaços pequenos e médios, com poucos jogadores e com poucas repetições, o que parece estar de acordo com o referido pelo treinador entrevistado.

Ambos os treinadores entrevistados mostraram unanimidade quanto à utilização dos jogos reduzidos condicionados ao longo de toda a época. “Logo no início da época tens de trabalhar as questões relacionadas com o jogo e com competição, seja através de exercícios com menor número de jogadores

em espaços reduzidos, seja num espaço maior também.” (Treinador 2).

Owen e colaboradores (2012), realizaram um estudo com jogadores europeus de elite e verificaram através da periodização do treino durante quatro semanas, utilizando os jogos reduzidos condicionados, que existiu um desenvolvimento das capacidades físicas em conjunto com os elementos técnicos e táticos.

Os mesmos autores referem também a importância de os treinadores controlarem a utilização das condicionantes (tempo, espaço, número, tipo de esforço, utilização de guardanets, alteração das regras) para que sejam atingidos os níveis desejados de intensidade para a preparação dos jogadores e da equipa.

Clemente, Martins e Mendes (2014) apresentam uma periodização do treino para dez meses (pré-época e época), tendo em conta os aspetos físicos, através dos jogos reduzidos condicionados, não descurando o trabalho simultâneo dos aspetos técnicos e táticos. É proposto na pré-época um trabalho centrado no trabalho aeróbio de baixa intensidade (6x6, 7x7, 8x8) e aeróbio de alta intensidade (3x3, 4x4), que deve ser incrementado de forma gradual à medida que se vai aproximando a competição.

Nesta fase também deve ser incrementado o trabalho anaeróbio de forma moderada com o objetivo de melhorar a capacidade de recuperação em esforços de alta intensidade em que maiores concentrações de lactato.

Durante a época não existem mudanças significativas relativas ao trabalho aeróbio da pré-época, ganhando alta prioridade o trabalho anaeróbio de cariz intermitente.

Jogos reduzidos condicionados vs competição.

Os treinadores entrevistados são unânimes em referirem que existe um transfer do trabalho realizado através dos jogos reduzidos condicionados e comportamentos que são desejados ver reproduzidos na competição.

“Eu acho que há uma grande transposição daquilo que são os comportamentos técnico-táticos, psicológicos e físicos dos jogadores nos jogos reduzidos, para os jogos de futebol 11.” (Treinador 1)

Castellano e colaboradores (2017) referem que o uso de exercícios específicos no processo de treino melhora o desempenho individual, bem como ajuda as equipas a aprender coletivamente a resolver problemas cada vez mais complexos.

O processo de treino deve promover a coordenação entre jogadores, adaptando-se à variabilidade de contextos resultante das situações de jogo (Villar Álvarez e García González, 2014).

Estes diferentes contextos podem ser promovidos pelos treinadores na construção dos jogos reduzidos condicionados através da manipulação das condicionantes dos exercícios de treino.

Ao treinador exige-se o conhecimento de quais os principais constrangimentos que influenciam o comportamento em competição, a fim de construir contextos que promovem relações percepção-ação necessárias para que os jogadores explorem as suas possibilidades de ação e tomem decisões eficazes (Araújo, Keith e Hristovski, 2006).

O conhecimento e a memória são determinantes no processamento de informação e tomada de decisão (Petiot e colaboradores, 2017), sendo desta forma pertinente criar situações próximas do contexto competitivo para que os jogadores as experienciem (Delgado-Bordonau e Mendez-Villanueva, 2012).

O treinador 2 acrescenta, “dependendo sempre da qualidade do exercício reduzido apresentado, penso que o transfer é natural e positivo.”

Os jogos reduzidos condicionados são uma importante ferramenta do treinador para trabalhar a coordenação entre jogadores, tendo em conta os diversos momentos do jogo e os princípios táticos que orientam o jogar da equipa (Aguilar e colaboradores, 2015; Delgado-Bordonau e Mendez-Villanueva, 2012).

Como futuras propostas de investigações será importante continuar a perceber o como e o porquê (Morgan, Muir, Abraham, 2014) da utilização dos jogos reduzidos condicionados no processo de treino de equipas profissionais, a fim de adicionar mais informações relevantes sobre o tema de estudo, bem como realizar noutros contextos (futebol não profissional, futebol jovem).

CONCLUSÃO

O nosso estudo procurou saber qual a percepção de dois treinadores profissionais sobre a utilização dos jogos reduzidos condicionados.

Os treinadores refletiram que têm grande importância no processo de preparação da equipa ao nível físico, técnico, tático e psicológico. São ferramentas importantes para a implementação do modelo de jogo e para que os jogadores aperfeiçoem a sua tomada decisão.

Ambos referiram que os jogos reduzidos condicionados constam no planeamento do processo de treino, aquando da periodização dos microciclos e da época desportiva.

Os treinadores referiram ainda que existe um transfer entre o que é trabalhado nos jogos reduzidos condicionados e o jogo de 11, permitindo verificar os comportamentos desejados em competição.

A relevância deste estudo centra-se na possibilidade de treinadores verificarem a forma de utilizar os jogos reduzidos condicionados na preparação dos jogadores e equipa recorrendo a exercícios que estão de acordo com o contexto competitivo, refletindo desta forma sobre a sua atividade profissional.

REFERÊNCIAS

1-Aguiar, M.; Botelho, G.; Lago, C.; Maças, V.; Sampaio, J. A review on the effects of Soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*. Vol. 33. 2012. p. 103-113. DOI: 10.2478/v10078-012-0049-x

2-Aguiar, M.; Gonçalves, B.; Botelho, G.; Lemmink, K.; Sampaio, J. Footballers' movement behaviour during 2-, 3-, 4- and 5-a-side small-sided games. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 33. Num. 12. 2015. p. 1259-1266. DOI: dx.doi.org/10.1080/02640414.2015.1022571

3-Albrahim, A.; Collins, D.; Martindale, R. The coaching schematic: Validation through expert coaches consensus. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 24. Num. 6. 2006. p. 549-564.

4-Aquino, R.; Marques, R.; Gonçalves, L.; Vieira, L.; Bedo, B.; Moraes, C.; Puggina, E. Proposta de sistematização de ensino do

futebol baseada em jogos: desenvolvimento do conhecimento tático em jogadores com 10 e 11 anos de idade. *Motricidade*. Vol. 11. Num. 2. 2015. p. 115-128. DOI: dx.doi.org/10.6063/motricidade.3724

5-Araújo, D.; Keith, D.; Hristovski, R. The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 7. Num. 6. 2006. p. 653-676. DOI: 10.1016/j.psychsport.2006.07.002

6-Bardin, L. *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70. 2008.

7-Carvalho, C.; Lage, B.; Oliveira, J. *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. Estoril. Prime Books. 2014.

8-Castellano, J.; Frenández, E.; Escheazarra, I.; Barreira, D.; Garganta, J. Influence of pitch length on inter- and intra-team behaviors in youth soccer. *Anales de Psicología*. Vol. 33. Num. 3. 2017. p. 486-496. DOI: dx.doi.org/10.6018/analesps.33.3.271051

9-Castelo, J. *Futebol - Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa. Visão e Contextos. 2006.

10-Clemente, F. Uma visão integrada do modelo Teaching Games for Understanding: adequando os estilos de ensino e questionamento à realidade da Educação Física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 36. Num. 2. 2014. p. 587-601.

11-Clemente, F.; Martins, F.; Mendes, R. Periodization based on small-sided Soccer games: Theoretical considerations. *Strength and Conditioning Journal*. Vol. 36. Num. 5. 2014. p. 34-43.

12-Clemente, F.; Martins, F.; Mendes, R.. How coaches use their knowledge to develop small-sided games: A case study. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. Vol. 37. Num. 1. 2015. p. 1-11.

13-Clemente, F.; Mendes, R. *Treinar jogando - Jogos reduzidos e condicionados no Futebol*. Estoril. Primebooks. 2015.

- 14-Davids, K.; Araújo, D.; Correia, V.; Vilar, L. How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. Vol. 41. Num. 3. 2013. p. 154-161. DOI: 10.1097/JES.0b013e318292f3ec
- 15-Delgado-Bordonau, J.; Mendez-Villanueva, A. Tactical periodization: Mourinho's best-kept secret? *Soccer Journal*. 2012. p. 29-34.
- 16-Dellal, A.; Hill-Hass, S.; Lago-Penas, C.; Chamari, K. Small-Sided Games in Soccer: Amateur vs professional players' physiological responses, physical, and technical activities. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 25. Num. 9. 2011. p. 2371-2381.
- 17-Ford, P.; Yates, I.; Williams, A. An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 28. Num. 5. 2010. p. 483-495. DOI: 10.1080/02640410903582750
- 18-Fortin, M.-F. O processo de investigação: Da concepção à realização. Loures. Lusociência. 2009.
- 19-Gabbett, T.; Mulvey, M. Time-motion analysis of small-sided training games and competition in elite women Soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 22. Num. 2. 2008. p. 543-552.
- 20-Halouani, J.; Chtourou, H.; Dellal, A.; Chaouachi, A.; Chamari, K. Soccer small-sided games in young players: rule modification to induce physiological responses. *Biology of Sport*. Vol. 34, 2007. p. 163-168. DOI: 10.5114/biolport.2017.64590
- 21-Harriss, D. J.; Atkinson, G. Ethical standards in sport and exercise science research: 2014 update. *International Journal of Sports Medicine*. Vol. 34. 2013. p. 1025-1028. DOI: dx.doi.org/10.1055/s-0033-1358756
- 22-Hill-Haas, S.; Coutts, A.; Impellizzeri, F. Physiology of small-sided games training in Football. *Sports Medicine*. Vol. 41. Num. 3. 2011. p. 199-218. DOI: 0112-1642/11/0003-0199/\$49.95/0
- 23-Hill-Hass, S.; Coutts, A.; Dawson, B.; Rowsell, G. Time-motion characteristics and physiological responses in small-sided games in elite youth players: The influence of player number and rule changes. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 24. Num. 8. 2010. p. 2149-2156.
- 24-Horning, M.; Aust, F.; Güllich, A. Practice and play in the development of German top-level professional football players. *European Journal of Sport Science*. Vol. 16. Num. 1. 2014. p. 96-105. DOI: 10.1080/17461391.2014.982204
- 25-Lee, M.; Chow, J.; Komar, J.; Tan, C.; Button, C. Nonlinear pedagogy: An effective approach to cater for individual differences in learning a sports skill. *Plos One*. Vol. 9. Num. 8. 2014. p. 1-13.
- 26-Maxwell, J. Understanding and validity in qualitative research. *Harvard Educational Review*. Vol. 62. Num. 3. 1992. p. 279-300.
- 27-Morgan, G.; Muir, B.; Abraham, A. Systematic observation. in L. Nelson, R.; Groom, P. Potrac, *Research methods in sports coaching*. London. Routledge. 2014.
- 28-O'Connor, D.; Larkin, P.; Williams, A. Observations of youth football training: How do coaches structure training sessions for player development. *Journal of Sports Sciences*, Vol. 35. 2017. p. 1-9. DOI: 10.1080/02640414.2016.1277034
- 29-Owen, A.; Wong, D.; Paul, D.; Dellal, A. Effects of a periodized small-sided game training intervention on physical performance in elite professional Soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 26. Num. 10. 2012. p. 2748-2754.
- 30-Partington, M.; Cushion, C. An investigation of practice activities and coaching behaviors of professional top-level youth soccer coaches. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Vol. 23. 2013. p. 374-382. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2011.01383.x
- 31-Pasquarelli, B.; Souza, V.; Stanganelli, L. Os jogos com campo reduzido no futebol. *Revista Brasileira de Futebol*, Vol. 3. Num. 2. 2010. p. 2-27.

Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbff.com.br

32-Pereira, A.; Leitão, J. Metodologia de investigação em Educação Física e Desporto: introdução à análise de conteúdo. Vila Real. Sector Editorial dos SDE. 2007.

33-Petiot, G.; Aquino, R.; Cardoso, F.; Santos, R.; Teoldo, I. What mental process favours quality decision-making in young soccer players? Vol. 23. Num. 3. 2017. p. 1-7. DOI: 10.1590/S1980-6574201700030003

34-Praça, G.; Folgado, H.; Andrade, A.; Greco, P. Influence of additional players on collective tactical behavior in small-sided soccer games. Revista Brasileira Cineantropometria & Desempenho Humano. Vol. 18. Num. 1. 2016. p. 62-71.

35-Purdy, L. Interviews. IN L. Nelson, R. Groom, & P. Potrac, Research methods in sports coaching. London. Routledge. 2014.

36-Resende, R.; Sarmiento, H.; Falcão, W.; Mesquita, I.; Fernández, J. Coach education in volleyball: a study in five countries. Journal of Physical Education and Sport. Vol.14. Num. 4. 2014. p. 475-484.

37-Rosado, A. Investigação interpretativa: Uma visão global. in A. Rosado, I.; Mesquita, C. Colaço, Métodos e técnicas de investigação qualitativa. Cruz Quebrada. Edições FMH. 2012.

38-Sannicandro, I.; Cofano, G. Small Sided Games: Analysis of the internal load and technical . International Journal of Sciences and Research, Vol. 6. Nuum. 3. 2015. p. 735-739. DOI: 10.21275/ART20171583

39-Santos, S.; Mesquita, I.; Graça, A.; Rosado, A. Coaches' perceptions of competences and acknowledgement of training needs related to professional competences. Journal of Sports Science and Medicine. Vol. 9. Num 1. 2010. p. 62-70.

40-Thomas, J.; Nelson, J. Métodos de investigación em actividad física. Badalona. Editorial Paidotribo. 2007.

41-Villar Álvarez, F.; García González, L. El entrenamiento táctico y decisional en el deporte. Madrid. Editorial Síntesis. 2014.

42-Xavier, T. Periodización Táctica vs Periodización táctica. Espanha. MBF. 2013.

Recebido para publicação em 17/10/2017
Aceito em 13/11/2017