



## AVALIAÇÃO DA INTENSIDADE E DOS ASPETOS TÁTICO-TÉCNICOS DO TREINO DE FUTEBOL: EXERCÍCIO SOB FORMA JOGADA VERSUS EXERCÍCIOS CONVENCIONAIS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO

Henriques, J.<sup>1</sup>, Petrica, J.<sup>1,3</sup>, Marinho, D.<sup>2,4</sup>, Paulo, R.<sup>1</sup>

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

<sup>1</sup> Escola Superior de Educação de Castelo Branco, Portugal;

<sup>2</sup> Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal;

<sup>3</sup> Centro de Investigação CI&DETS, Portugal;

<sup>4</sup> DIDESD;

Correspondencia:

Mail: ricardo.henriquesfut@gmail.com

### Introdução

**A**tualmente, é reconhecida a importância da utilização de JR enquanto forma de replicação de situações vividas durante o jogo e no desenvolvimento de competência físicas, tático-técnicas e psicológicas, pelo que se constituem como um valioso exercício de treino (Owen et al., 2004).

### Objetivo

O presente estudo teve como principal objetivo avaliar a intensidade e os aspetos tático-técnicos do treino de futebol: exercícios sob forma jogada versus exercícios convencionais específicos de preparação.

### Método

#### *Participantes*

A amostra foi constituída por doze (12) futebolistas do género masculino, com uma idade média de 25,0±2,79 anos.

#### *Instrumentos*

*Avaliação da frequência cardíaca (FC):* A avaliação da FC foi realizada através de cardio-frequencímetros portáteis. Foi registado a FC<sub>méd</sub> e a FC<sub>pico</sub> em cada exercício.

*Avaliação da percepção subjetiva do esforço (PSE):* Para avaliação da PSE foi utilizado a escala de Borg (1998). Após a realização de cada situação de esforço, os jogadores foram submetidos a um teste em forma de inquérito referente à PSE, para medir o esforço percebido na realização das formas jogadas.

*Análise do desempenho tático-técnico:* Para realizar uma observação constante e válida cientificamente, procedemos à definição de todos os indicadores selecionados (adaptada de Garganta, 1997 e Maçãs, 1997).

#### *Procedimento*

Os exercícios estudados foram o Gr + 2 vs + 2 + Gr e um exercício convencional específico de preparação (ECEP). A intensidade dos exercícios foi avaliada através da monitorização da frequência cardíaca (FC) (FC<sub>pico</sub> e FC<sub>méd</sub>) e da percepção subjetiva do esforço (PSE). A análise dos aspetos tático-

técnicos foi realizada com base nos indicadores utilizados por Garganta (1997) e Maças (1997). Na análise e tratamento estatístico dos dados recorreu-se ao programa S.P.S.S., versão 19.0. Recorreu-se, numa primeira fase, à estatística descritiva, para descrever a amostra. Na análise inferencial, para a comparação da localização das variáveis estudadas recorremos ao teste de Wilcoxon para duas amostras emparelhadas. *Adotou-se um nível de significância de  $P \leq 0,05$ .*

## Resultados e discussão

Comparando os valores de  $FC_{PICO}$  verificamos que à medida que diminui o número de jogadores aumenta  $\%FC_{MÁX}$ , afirmando assim que a intensidade mais alta foi verificada com menos jogadores. Na análise da  $FC_{MÉD}$ . segundo Flanagan e Merrick (2002), os valores obtidos no “Gr+2 vs 2+Gr” e no “ECEP” são considerados de uma intensidade elevada. Os nossos resultados de PSE nos JR são semelhantes com outros estudos, em que afirmam que jogos com menor número de jogadores existem uma PSE maior por parte dos atletas. Relativamente aos aspetos tático-técnicos comparando os nossos resultados com os de outros autores, podemos verificar que eles não encontraram diferenças significativas na frequência da maioria das ações.

Tabela nº1: Diferença de médias entre os grupos para a  $FC_{PICO}$ ,  $FC_{MÉD}$  e PSE

<b>Variável</b>			
<b>Dependente</b>	<b>(I) Grupo</b>	<b>(J) Grupo</b>	<b>p.</b>
<b><math>FC_{PICO}</math></b>	Gr + 2 vs 2 + Gr	Ex. Convencional	0,555
	Gr + 4 vs 4 + Gr	Ex. Convencional	<b>0,002</b>
<b><math>FC_{MÉD}</math></b>	Gr + 2 vs 2 + Gr	Ex. Convencional	0,157
	Gr + 4 vs 4 + Gr	Ex. Convencional	<b>0,003</b>
<b>PSE</b>	Gr + 2 vs 2 + Gr	Ex. Convencional	0,794
	Gr + 4 vs 4 + Gr	Ex. Convencional	<b>0,002</b>

## Conclusões

Assim, a título de conclusão, podemos afirmar, que o treino sob forma jogada com um menor número de jogadores origina uma intensidade semelhante ao treino convencional, tendo os JR a vantagem que nesta tipologia de exercícios acontecem todas as ações do jogo com pressão do adversário, enquanto no ECEP não, e acaba por existir uma maior interação com os colegas.

## Referências

- Maças, V. (1997). *Análise do jogo em futebol. Identificação e caracterização do processo ofensivo em selecções nacionais de futebol júnior*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.
- Owen, A., Twist, C. & Ford, P. (2004). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight*, 7(2), 50-54.