





Ciência e conhecimento  
para um futebol melhor

Estudos · Indicadores estatísticos  
Artigos científicos · Podcast · Video  
[portugalfootballobservatory.fpf.pt](http://portugalfootballobservatory.fpf.pt)



- 6** JOSÉ COQUEIRO, VICE-PRESIDENTE DA FPF E DIRETOR TÉCNICO NACIONAL
- 7** ENTREVISTA A ANDRÉ SEABRA, DIRETOR DA PORTUGAL FOOTBALL SCHOOL
- 10** PROGRAMA DA CONFERÊNCIA
- 12** LESÕES NO FUTEBOL: O QUE SARCISOS SOBRE INCIDÊNCIA E TEMPOS DE RECUPERAÇÃO, POR RITA TOMÁS
- 14** ASSUMIR A LIDERANÇA PARA UM DESEMPENHO SAUDÁVEL NO FUTEBOL, POR EVERT VERHAEGEN
- 16** AQUECIMENTOS E ALOJAMENTOS - MITOS, TRADIÇÕES E EVIDÊNCIAS, POR JOSÉ AFONSO NEVES
- 18** HANSTRONG: IMPLICAÇÕES NAS LESÕES DOS ISQUIOTIBIAIS, POR SANDRO R. FREITAS
- 20** SAÚDE MENTAL NO FUTEBOL: ATUALIDADE E ORIENTAÇÕES FUTURAS, POR PEDRO TEIGUES
- 22** A ALIMENTAÇÃO E A NUTRIÇÃO NO FUTEBOL: ESTRATÉGIAS E EVIDÊNCIA, POR MÓNICA SOUSA
- 24** DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS EM CRIANÇAS E JOVENS FUTEBOLISTAS, POR JOÃO VALENTE DOS SANTOS
- 26** FORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE A LONGO PRAZO: O QUE NOS DIZEM OS PERCURSOS DESPORTIVOS?, POR PATRÍCIA COUTINHO
- 28** SCOUTING E INDICADORES DE RENDIMENTO DESPORTIVO, POR DANIEL BARREIRA
- 30** DESENVOLVIMENTO DE COMPORTAMENTOS CRIATIVOS EM FUTEBOLISTAS, POR SARA SANTOS
- 32** TECNOLOGIA AO SERVIÇO DO CONHECIMENTO: COMO PODEMOS CONHECER MELHOR O TREINO E O JOGO, POR BRUNO GONÇALVES
- 34** BIG DATA, TREINO E COMPETIÇÃO, POR RUI MARCELINO
- 36** MONITORIZAÇÃO E ANÁLISE DO TREINO E DA COMPETIÇÃO POR NILO LOUREIRO
- 38** FADIGA, RECUPERAÇÃO, ROBUSTEZ E PERFORMANCE EM FUTEBOLISTAS, POR FÁBIO NAKAMURA
- 40** DINÁMICAS, OCUPAÇÃO DE ESPAÇOS E EXPLORAÇÃO VISUAL, POR PEDRO ESTEVES
- 42** JOGOS REDEZIDOS E PERFORMANCE: REPRESENTATIVIDADE E LIMITAÇÕES, POR RUGO SARMENTO
- 44** TREINAR PARA JOGAR: FATORES DE RENDIMENTO E PERFORMANCE, POR DRIBNO TRINASSOS
- 46** O FUTEBOL NÃO SERÁ O MESMO NO FUTURO: O QUE DEVEMOS ESPERAR?, POR GEORGE NASSIS
- 49** COMUNICAÇÕES LIVRES - ABSTRACTS

**FPF 300+**  
Revista oficial da Federação Portuguesa de Futebol

**Tiragem**  
350 exemplares

**Registo na CRC N.º**  
126/2015

**Depósito legal**  
353064/13

**Propriedade/Edição/Redação**  
Federação Portuguesa de Futebol  
Avenida das Salgueiras  
1495-413 Odivelas - Portugal  
**NIF:** 580 110 387  
**Telefone:** (+351) 213 252 700  
**Fax:** (+351) 213 252 780  
**Email:** [info@fpf.pt](mailto:info@fpf.pt) **Sítio:** [www.fpf.pt](http://www.fpf.pt)  
**Conteúdo editorial disponível em:**  
[www.fpf.pt/pt/pt/edicao/revista/](http://www.fpf.pt/pt/pt/edicao/revista/)  
Revista FPF 300

**Director**  
Alexandre Pereira  
**Conceção e layout**  
Alexandre Pereira, Pedro Domingues,  
João Martins, Tiago Ribeiro  
**Design**  
João Martins, Tiago Ribeiro  
**Fotografia**  
FPF e DB

**Fecho editorial**  
30 de abril 2022  
**Impressão**  
P&L 188 P  
Rua Particular AFM - Arraioles G  
2790-192 Valongo  
**Assinaturas, distribuidor, críticas e sugestões**  
[300@fpf.pt](mailto:300@fpf.pt)

## VARIABILIDADE DAS COMPARAÇÕES DE CARGA EXTERNA ENTRE JOGOS OFICIAIS E AMIGÁVEIS EM JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAIS DO SEXO MASCULINO

JOÃO PAULO BRITO<sup>1,2,3</sup>, RAFAEL OLIVEIRA<sup>4,5,6</sup>, JORGE PÉREZ GÓMEZ<sup>7</sup>, HADI NOBARI<sup>1,2,3,4</sup>

<sup>1</sup> Department of Physical Education and Sports, University of Granada, Spain

<sup>2</sup> Department of Physiology, School of Sport Sciences, University of Extremadura, Cáceres, Spain

<sup>3</sup> Sports Scientist, Sepahan Football Club, Isfahan, Iran

<sup>4</sup> Department of Exercise Physiology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Iran

<sup>5</sup> Escola Superior de Desporto de Rio Maior, L.P. Santarém, Rio Maior, Portugal

<sup>6</sup> Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real, Portugal

<sup>7</sup> Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Rio Maior, Portugal

<sup>8</sup> HEME Research Group, Faculty of Sport Sciences, University of Extremadura, Cáceres, Spain

// Recentemente foi lançado um alerta para a comunidade desportiva de futebol sobre a necessidade de discutir o fenómeno global dos jogos amigáveis (JA) da pré-temporada. A grande maioria dos JA decorre na pré-época, onde os imperativos comerciais estão cada vez mais presentes no desempenho da equipa o que pode condicionar a intensidade do treino e a pressão exercida sobre os jogadores. Assim, os objetivos deste estudo foram: a) comparar a intensidade da carga externa entre jogos oficiais (JO) e JA; b) comparar a carga externa entre a primeira e segunda parte dos jogos da 1.ª liga profissional iraniana.

Doze jogadores participaram neste estudo (idade, 28,6 ± 2,7 anos; altura, 182,1 ± 8,6 cm; massa corporal, 75,3 ± 8,2 kg). A carga externa foi medida pela duração total, distância total, velocidade média, distância percorrida em elevada velocidade, distância percorrida em “sprint”, velocidade máxima e “body load”.

Em geral, verificou-se maior intensidade nos JO do que nos JA em todas as variáveis. A primeira parte apresentou intensidades maiores do que a segunda parte, independente de o jogo ser oficial ou amigável. Especificamente, os JO apresentaram valores mais elevados nos “sprint” ( $p = 0,012$ ,  $ES = 0,59$ ) e velocidade máxima ( $p < 0,001$ ,  $ES = 0,27$ ), mas menor valor para “body load” ( $p = 0,038$ ,  $ES = -0,42$ ) em comparação com JA. A primeira parte dos JO apresentou apenas menor valor para “body load” ( $p = 0,004$ ,  $ES = -0,38$ ) do que os JA, enquanto na segunda parte dos JO apenas apresentou a distância total com um valor maior que os JA ( $p = 0,013$ ,  $ES = 0,96$ ). Os JO apresentaram maiores demandas de alta intensidade, questionando o pressuposto original da exigência dos JA. Dependendo do período da temporada em que os JA são realizados, os treinadores podem considerar solicitar maiores intensidades às suas equipas.

### PALAVRAS-CHAVE

Performance; monitorização da carga; carga de jogo; body load; sprint

## EFEITOS NO DESEMPENHO FÍSICO E TÉCNICO DA INSTRUÇÃO SOBRE O POSICIONAMENTO DOS JOGADORES DURANTE JOGOS REDUZIDOS DE FUTEBOL

PEDRO CAMPOS<sup>1</sup>, SARA SANTOS<sup>2,3</sup>, BRUNO GONÇALVES<sup>4,5,6</sup>, JOSÉ NETO<sup>1</sup>, DIDGO COUTINHO<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup> Instituto Universitário do Maia, Portugal

<sup>2</sup> Departamento de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal

<sup>3</sup> Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real, Portugal

<sup>4</sup> Departamento de Desporto e Saúde, Escola de Ciências e Tecnologia, Universidade de Évora, Portugal

<sup>5</sup> Comprehensive Health Research Center, Portugal

<sup>6</sup> Portugal Football School, Oeiras, Portugal

// Os treinadores manipulam as regras para enfatizar informação específica que guie o comportamento dos jogadores. Contudo, existe pouca informação sobre como a instrução sobre o posicionamento dos jogadores afeta o seu comportamento. Assim, este estudo teve como objetivo analisar o efeito da instrução sobre o posicionamento de jogadores de futebol ( $n = 8$ , sub-17) no desempenho físico e técnico durante jogos reduzidos de Gr+8vs8+Gr de futebol.

Os jogadores foram expostos a dois dias de testes sob as seguintes condições: a) LIVRE, sem qualquer instrução prévia do posicionamento; b) POSIÇÃO, os jogadores foram instruídos a jogar no seu posto específico no sistema 1:3:2:3, havendo 4 jogadores de corredor lateral (laterais e extremos) e 4 jogadores de corredor central (central, médios e avançado); c) INVERTIDO, no qual os jogadores foram instruídos a jogar no sistema 1:3:2:3, mas com inversão da sua posição (os jogadores do corredor lateral trocaram de posição com os jogadores do corredor central). O comportamento dos jogadores foi observado através de GPS e análise notacional sob vídeo.

Os jogadores percorreram uma distância superior em sprint na POSIÇÃO do que no LIVRE (Cohen's d: efeito grande,  $p < .05$ ), em contraste, a condição LIVRE contribuiu para valores superiores percorridos a passo (efeito moderado,  $p < .05$ ). O ritmo mais elevado na condição POSIÇÃO vai de encontro às evidências científicas que sugerem um ritmo mais elevado em condições de maior domínio dos jogadores. No que concerne ao desempenho técnico, não se verificaram diferenças significativas entre condições, apesar dos valores médios mais elevados nos remates ao alvo nas condições LIVRE e INVERTIDO do que POSIÇÃO (efeito pequeno). Desta forma, os treinadores podem informar os atletas sobre a posição a ocupar quando pretendem aumentar as exigências físicas e, por outro lado, não atribuir postos específicos em dias que visem reduzir a carga externa.

### PALAVRAS-CHAVE

Jogos desportivos coletivos; manipulação constrangimentos; informação prévia; análise notacional; análise de tempo e movimento; GPS