

Millenium, (ed espec nº9), 241-247.

pt

A INFLUÊNCIA DOS JOGOS REDUZIDOS E CONDICIONADOS NO TREINO DE ANDEBOL  
THE INFLUENCE OF REDUCED AND CONDITIONED GAMES IN HANDBALL TRAINING  
LA INFLUENCIA DE LOS JUEGOS REDUCIDOS Y CONDICIONADOS EN EL ENTRENAMIENTO DEL BALONMANO

*António Azevedo<sup>1</sup>*

*Paulo Eira<sup>1</sup>*

*João Dias<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Educação de Viseu, Departamento de Ciências do Desporto e Motricidade, CI&DEI, Viseu, Portugal

<sup>3</sup> Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Educação de Viseu, Viseu, Portugal

António Azevedo - toazevedo@esev.ipv.pt | Paulo Eira - peira@esev.ipv.pt | João Dias - jdias.acord@gmail.com



**Autor Correspondente**

*António Azevedo*

Rua das Eiras, Lote 2 - 1.º Esq.

3505-564 Viseu - Portugal

toazevedo@esev.ipv.pt

RECEBIDO: 18 de novembro de 2020

ACEITE: 15 de junho de 2021

## RESUMO

**Introdução:** A riqueza de conteúdos que os Jogos Desportivos Coletivos encerram, permite que estejam vincadamente presentes na vida das crianças e jovens, na medida em que representam uma forma privilegiada do seu desenvolvimento físico e desportivo.

**Objetivos:** O presente estudo pretende aferir a perceção dos treinadores da Associação de Andebol de Viseu acerca da importância dos jogos condicionados e reduzidos, frequência de utilização, variantes utilizadas e motivo de utilização, no treino do Andebol.

**Métodos:** O grupo de estudo foi composto por 35 treinadores, com efetiva participação em processo de treino e competição. Os instrumentos de pesquisa utilizados foram entrevistas individuais semiestruturadas, organizadas a partir de um conjunto de questões fundamentadas nas três dimensões de análise indicadas.

**Resultados:** Os jogos reduzidos e condicionados permitem desenvolver a tomada de decisão, adequando-a ao modelo de jogo da equipa, assim como possibilitam desenvolver e transferir um conjunto de princípios necessários ao desempenho em competição.

**Conclusão:** Os jogos reduzidos e condicionados devem ser geridos de forma diversificada e dependentes do objetivo final do treinador, pois condições de tarefa específicas (duração, número de jogadores, modificação das regras) promovem diferentes respostas em termos de carga física, técnica, tática e de tomada de decisão aplicada, emergindo daí a necessidade em periodizar adequadamente o processo de treino.

**Palavras-chave:** jogos reduzidos; jogos condicionados; treino; andebol; jovens

## ABSTRACT

**Introduction:** Collective Sports Games are strongly present in the lives of children and young people, as they represent a privileged form of their physical and sports development.

**Objectives:** This study aims to assess the perception of Viseu Handball Association coaches about the importance of conditioned and reduced games, frequency of use, used variants and reason for use, in Handball teaching/training.

**Methods:** The study group was composed of 35 coaches, with effective participation in the training and competition process. The research instruments used were semi-structured individual interviews, organized from a set of questions based on the three dimensions of analysis already indicated.

**Results:** Reduced and conditioned games allow the development of decision making, adapting it to the team's game model, as well as making it possible to develop and transfer a set of necessary principles for performance in competition.

**Conclusion:** Reduced and conditioned games must be managed in a diversified manner and depending on the coach's final objective, as specific task conditions (duration, number of players, rules modification) promote different responses in terms of physical, technical, tactical and applied decision making, emerging the need to properly periodize the training process.

**Keywords:** reduced games; conditioned games; training, handball; youth

## RESUMEN

**Introducción:** La riqueza de contenidos que contienen los Juegos Deportivos Colectivos, les permite estar fuertemente presentes en la vida de los niños y jóvenes, ya que representan una forma privilegiada de su desarrollo físico y deportivo.

**Objetivos:** Este estudio tiene como objetivos evaluar la percepción de los entrenadores de la Asociación de Balonmano de Viseu sobre la importancia de los juegos condicionados y reducidos, la frecuencia de uso, las variantes utilizadas y el motivo de uso, en la enseñanza/entrenamiento del Balonmano.

**Métodos:** El grupo de estudio estuvo compuesto por 35 entrenadores, con participación efectiva en el proceso de entrenamiento y competición. Los instrumentos de investigación utilizados fueron entrevistas individuales semiestruturadas, organizadas a partir de un conjunto de preguntas en base a las tres dimensiones de análisis señaladas.

**Resultados:** Los juegos reducidos y condicionados permiten el desarrollo de la toma de decisiones, adaptándola al modelo de juego del equipo, además de posibilitar desarrollar y transferir un conjunto de principios necesarios para el desempeño en competición.

**Conclusión:** Los juegos reducidos y condicionados deben gestionarse de manera diversificada y en función del objetivo final del entrenador, ya que las condiciones específicas de la tarea (duración, número de jugadores, modificación de las reglas) promueven diferentes respuestas en términos de toma de decisiones físicas, técnicas, tácticas y aplicadas, emergentes de la necesidad de periodizar adecuadamente el proceso de formación.

**Palabras clave:** juegos reducidos; juegos condicionados; entrenamiento; balonmano; joven



## INTRODUÇÃO

O Andebol, dentro do JDC, pela sua ocorrência num contexto coletivo de invasão, é de elevada variabilidade e aleatoriedade provocada pela velocidade e número de ações. Esta descrição conduziu a que autores como Prudente (2006) apelidassem esta modalidade desportiva coletiva de “caos/invasão”.

Com efeito, devido ao número reduzido de estímulos, revela-se uma tendência de ação de jogo mecanizada, assim como de comportamentos estereotipados, pelo que a compreensão do jogo *per sí* é dificultada pela ausência no treino de situações grupais (treino de equipa).

Atestada a eminente importância dos JDC, naturalmente importa analisar a sua forma de ensino que, por sua vez, é diversificada e tem vindo a sofrer alterações ao longo do tempo, depreendendo-se assim que metodologias diferentes tendem a gerar produtos diferentes. Nesse sentido, a evolução dos processos e métodos de treino conduz a uma segunda forma de ensino, agora centrada no jogo formal, constituindo-se como o referencial de todo o processo de aprendizagem.

Numa perspetiva mais recente, Estriga e Moreira (2014) consideram o Andebol um “jogo” onde ambas as equipas invadem o espaço do adversário e no qual o contacto físico direto entre os adversários é permitido, sendo que a manipulação da bola tem como objetivo a baliza adversária, ao mesmo tempo evitando que a mesma entre na própria baliza.

Neste artigo, propomos refletir acerca do processo de formação inicial, de jovens atletas, cujo objetivo é otimizar a médio e longo prazo o seu rendimento. Para tal, demos voz a 35 treinadores de formação desportiva na modalidade de Andebol, convidando-os a partilhar as suas práticas com vista à reconfiguração do treino. Esta reconfiguração exige que o atleta domine um repertório motor alargado e atue em função de movimentos e técnicas para que possa resolver problemas decorrentes do jogo (Mesquita, Guerra & Araújo, 2002). A mudança de paradigma de treino é focada pelos treinadores entrevistados, tornando evidente a influência positiva dos jogos reduzidos e condicionados no treino, não esquecendo a ludicidade e o prazer de jogar, fundamentais na formação dos jovens praticantes.

## 1. A EVOLUÇÃO MODELAR DO ENSINO/APRENDIZAGEM DOS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

De entre as várias características que os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) comportam, emergem a complexidade e exigência das suas ações e a capacidade de se superar e competir, resultado da interação entre as dimensões social, física, técnica, tática e psicológica (Gomes, 2014; Graça & Oliveira, 2005; Teodorescu, 2003).

A riqueza de conteúdos que os JDC encerram permite que estejam vincadamente presentes na vida das crianças e jovens, na medida em que representam uma forma privilegiada do seu desenvolvimento físico e desportivo. O jogo desportivo coletivo é uma atividade social, comportando ações de cooperação e oposição, de caráter lúdico, consubstanciando-se em forma de jogo, executado pelos intervenientes que se confrontam através da disputa do objeto de jogo e sob um conjunto pré-estabelecido de normas que determinam o seu objetivo, elaborando e operando respostas adequadas aos problemas colocados pelas situações aleatórias e diversificadas que vão sendo colocadas aos jogadores, tendo como aspeto central a noção de equipa e da relação de forças entre os que constituem o coletivo (Pereira, 2009; Gonçalves, 2009; Tani, Bento & Petersen, 2006; Teodorescu, 2003).

Destacamos, neste contexto, o “Teaching Games For Understanding” (TGFU), (Alcalá & Garijo, 2017; Costa, *et al.* 2010; Graça & Mesquita, 2007) como modelo de referência para a ideia previamente apresentada. De acordo com os autores citados, o TGFU rompe com a visão tradicional e compartimentada da habilidade técnica, atribuindo primazia ao ensino do jogo através do jogo, isto é, através da sua compreensão tática, o que corresponde ao desenvolvimento dos processos cognitivos de perceção e, conseqüentemente, da tomada de decisão. A componente técnica surge e é aperfeiçoada com naturalidade, numa tentativa de resolver os “problemas” que o jogo apresenta ao atleta (Alcalá & Garijo, 2017). As disposições individuais diminuem em frequência, para dar lugar a situações grupais, mesmo globais, com cerne na criatividade da tomada de decisão, em detrimento do ajustamento individual. Conseqüentemente, o repertório motor dos atletas aumenta, sendo este capaz de executar um conjunto variado de ações, ainda que exista sempre espaço para o apuro tático, isto é, para o aprimoramento das tomadas de decisão grupais, em função das ações dos colegas de equipa e da equipa adversária (O’Leary, 2016).

A remodelação dos modelos de ensino do jogo, alicerçada na ideia do jogo formal como fundamento de aprendizagem, orientou a necessidade de se criarem estratégias para maximizar a participação e rendimento dos atletas, uma vez que a complexidade do jogo se tornava demasiado abrangente para, na sua fase inicial, possibilitar a devida assimilação dos seus conteúdos. De facto, como enfatizado no início do presente trabalho, a exigência e complexidade das ações estão vincadas nos JDC.

Desta forma, tornou-se crucial decompor os pressupostos táticos do jogo em situações reduzidas, ou seja, em formas de jogo reduzido que, não desvirtuando a essência do jogo formal, são igualmente ricas do ponto de vista dos processos cognitivos, táticos e técnicos conducentes à adequada tomada de decisão, em função do *outcome* do jogo. Decorre assim a decomposição do jogo em unidades funcionais, com princípios reguladores da aprendizagem, cujo objetivo central é o de desenvolver *skills*, isto é, competências relacionadas com o jogador e com o desempenho de papéis de cooperação e oposição, noção de interação, de uma relação de forças em prol do coletivo (Teodorescu, 2003).

Despontam agora duas categorias de aprendizagem, nomeadamente os jogos reduzidos e os jogos condicionados que, de acordo com Estriga e Moreira (2014), possibilitam adequar os problemas do jogo às necessidades e características dos atletas (níveis de

aprendizagem), facilitando a experimentação e assimilação das habilidades, o que não se verificava em situações mais complexas de jogo. Importa discernir jogos reduzidos de jogos condicionados, na medida em que os primeiros se referem, tal como o seu nome indica, à redução dos elementos básicos do jogo (diminuição do terreno de jogo, do tempo, do número de intervenientes, entre outras componentes). A essência do jogo permanece, uma vez que são mantidas as formas originais de execução do jogo. Devido a comportar um elevado grau de *transfer* para o jogo formal, assim como a exponenciar o tempo de empenhamento motor dos atletas, esta metodologia enriquece a habilidade técnica e a tomada de decisão.

Por seu lado, os jogos condicionados poderão comportar, ou não, os jogos reduzidos, porém, a sua nomenclatura remete para a criação de condicionalismos que poderão comprometer a estrutura original do jogo, no sentido de a simplificar ou tornar mais complexa, mediante os objetivos estipulados para o desenvolvimento dos atletas. Abolir a execução de um determinado gesto técnico, aumentar ou diminuir o tamanho do objeto de jogo, aumentar ou diminuir o tamanho da baliza, limitar o número de passos e/ou deslocações dos atletas, exigir a realização de tarefas com apenas um dos membros (superiores e/ou inferiores), são apenas alguns dos exemplos mais comuns, utilizados pelos treinadores, quando em aplicação dos jogos condicionados. O recurso aos jogos condicionados ocorre maioritariamente para promover as relações interpessoais e a experiência em jogo, por parte dos atletas, uma vez que podem simular os elementos específicos do jogo, auxiliando na ultrapassagem de barreiras técnicas e táticas, ao mesmo tempo aumentando a frequência de oportunidades de interação entre atacantes e defensores (Alves *et al.*, 2017; Davis *et al.*, 2013).

Com base nas linhas de pensamento anterior, na utilização privilegiada das metodologias de treino, o presente estudo pretende aferir a perceção dos treinadores de jovens da Associação de Andebol de Viseu acerca da importância dos jogos condicionados e reduzidos, frequência de utilização, variantes utilizadas e motivo de utilização, no treino do Andebol.

## 2. MÉTODOS

### 2.1 Participantes

O grupo de estudo foi composto por 35 treinadores da Associação de Andebol de Viseu, com efetiva participação em processo de treino e competição, implicando a detenção do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD), no mínimo de grau I, na modalidade em questão. 71.4% dos participantes obteve o seu título por via especializada, através da frequência no respetivo curso de treinadores. Maioritariamente com formação superior (80%), 48.6% dos treinadores possui experiência no exercício da função superior a cinco anos. Com idade compreendida entre os 21 e os 59 anos, 85.7% dos treinadores é do sexo masculino, enquanto 14.3%, do sexo feminino.

### 2.2 Instrumentos de recolha de dados

A presente Investigação é de índole qualitativa ou interpretativa que se fundamenta nos pressupostos de que os acontecimentos são estudados em situações naturais, isto é, no terreno onde se desenvolvem, apenas compreensíveis se entendermos a perceção e a interpretação das pessoas que nele participam, dando ênfase aos significados, experiências, práticas e pontos de vista acerca do processo ensino/aprendizagem do jogo, face à diversidade de conteúdos, especificidades do treino e do jogo, abordagens pedagógicas que assegurem o respeito pelas dinâmicas específicas da modalidade (Tuckman, 2012; Mertens, 1998; Creswell, 1998).

Os instrumentos de pesquisa utilizados foram as entrevistas individuais semiestruturadas, organizadas a partir de um conjunto de questões fundamentadas em três dimensões: Frequência de utilização, variantes utilizadas e motivo de utilização. A utilização desta técnica de recolha de dados permite um maior grau de respostas a serem obtidas de forma espontânea, sem estarem sujeitas a um modelo preestabelecido de interrogação com o objetivo de perceber, nos discursos e representações dos treinadores o significado atribuído ao treino e suas reproduções nos processos de jogo, através de uma prática multiforme, diversificada, evitando uma especialização precoce (Quivy & Campenhoudt, 2008; Graça & Oliveira, 2005; Ruquoy, 2005; Silverman, 2000; Bogdan & Biklen, 1994;).

Como critérios na definição do grupo estudado, pretendemos identificar e compreender como as relações sociais, culturais e políticas da sociedade estão organizadas. O número de entrevistados é reduzido para permitir que o investigador seja capaz de conhecer bem o objeto de estudo, pelo que a questão da representatividade, no sentido estatístico do termo, não se coloca.

No tratamento dos dados, após a recolha, análise e transcrição dos documentos formais e discursos dos entrevistados, procedemos à análise de conteúdo, que se desenvolveu em três fases (Bardin, 2009; Vala, 2009): (i) pré-análise é a fase de organização. Inicia-se, geralmente, com o primeiro contacto com os documentos, preparando o material para a posterior análise. Antes da análise propriamente dita, o material reunido deve ser preparado, tratando-se, assim, de uma preparação formal; (ii) exploração do material - tem como objetivo administrar sistematicamente as decisões tomadas na pré-análise. Refere-se, fundamentalmente, às tarefas de codificação, envolvendo: o recorte (escolha das unidades); a enumeração (escolha das regras de contagem) e a classificação (escolha de categorias) (iii) tratamento dos dados, inferência e interpretação dos resultados das entrevistas - têm como finalidade torná-los válidos e significativos. Procuramos, no entanto, manter a dimensão descritiva dos

conteúdos narrados sem esquecer a dimensão interpretativa que decorre das interrogações de quem analisa face a um objeto de estudo (Guerra, 2006).

### 2.3 Procedimentos

No que concerne aos aspetos metodológicos conducentes à organização e obtenção dos dados a tratar posteriormente, ou seja, no referente ao protocolo de aplicação do instrumento, enumeramos os seguintes: a) levantamento dos contactos telefónicos e respetivos correios eletrónicos dos treinadores da Associação de Andebol de Viseu; b) contacto via telefone com todos os treinadores para explicação dos objetivos do estudo e obtenção da respetiva autorização; c) realização da entrevista, prevalecendo o anonimato do inquirido e a confidencialidade das respostas; d) as entrevistas foram realizadas entre os dias 12 e 21 de fevereiro de 2020, nos locais previamente estabelecidos pelos entrevistados. Em todas as entrevistas, mantivemos um ambiente acolhedor, terminando com um agradecimento pela participação neste estudo e toda a sinceridade pelas respostas dadas.

Uma vez construídas as categorias de análise de conteúdo, estas foram sujeitas a um teste de validade interna, assegurando a sua exaustividade e exclusividade (Tuckman, 2012; Lessard-Hébert, Goyette & Boutin, 2010).

Estabelecemos o objetivo da investigação e realizámos a revisão bibliográfica, a fim de isolar as grandes categorias de onde emergiram as perguntas realizadas nas entrevistas. Posteriormente, as entrevistas foram submetidas a um conjunto de peritos com a intenção de as analisar e corrigir, para desta forma, obter um instrumento fidedigno com os principais objetivos desta investigação.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise interpretativa dos discursos dos treinadores do grupo de estudo, inferimos que, no que se refere à dimensão da frequência de utilização, quer os jogos reduzidos, quer os condicionados, constituem metodologias de trabalho muito apreciadas e “muito utilizadas”. Na medida em que estas metodologias de treino configuram adequadamente os constrangimentos presentes em contexto real de competição, pretendemos consciencializar para a sua utilização mais efetiva, no sentido de aperfeiçoar o processo de treino e exponenciar as condicionantes táticas e técnicas que lhe estão associadas. Os nossos treinadores revelaram esforço na procura de metodologias que visem aprimorar as capacidades dos atletas de uma forma integrada, isto é, associando as componentes tática, técnica e física pelo que, nesse contexto, os jogos reduzidos e condicionados representam uma proposta adequada desse melhoramento (Hill-Haas *et al.*, 2011). As normas de concretização do jogo estão devidamente estabelecidas e os objetivos fixados de modo que os princípios táticos e técnicos possibilitem a resolução dos problemas que derivam do próprio contexto. Desta forma, a aplicação de jogos reduzidos e condicionados proporciona que os atletas ajam de acordo com as situações, dentro do modelo de jogo pré-estabelecido pelo treinador, estimulando o desenvolvimento das conceções de estratégica e tática como processos cognitivos de base na tomada de decisão.

No que concerne ao conjunto de variantes utilizadas, ou seja, à manipulação das componentes principais do jogo, os treinadores destacam o terreno de jogo, neste caso as suas dimensões, como principal “variante” a manusear nos jogos reduzidos. A necessidade de adaptação face às condicionantes do espaço induz os treinadores a escolher os jogos reduzidos e condicionados para desenvolver a performance aeróbia através da estimulação dos grupos musculares mais requisitados durante o jogo (Impelizzeri *et al.*, 2006). Concomitantemente, os treinadores gerem, quando estruturam este tipo de tarefas, o número de atletas e gestos técnicos com o intuito de “valorizar o objetivo de jogo”. As restrições impostas aos treinadores, citadas anteriormente, provocam a tendência de estes valorizarem e potenciarem o sucesso através da facilitação do cumprimento do objetivo de jogo, que agora se consubstancia em número de passes concluídos, no atingir de zonas delimitadas do campo, para além do habitual “golo”.

No referente aos jogos condicionados, o manuseio das componentes efetuado pelos treinadores direciona-se para a restrição (por vezes na inibição) do “número de passes, receções e dribles”, assim como na adição de um “jogador universal” (atleta que executa as suas ações em função da posse de bola, ou seja, “joga sempre pela equipa que tem bola”). A intenção agora implícita, ainda que semelhante, difere da utilizada quando da aplicação dos jogos reduzidos pois, se na primeira metodologia predomina a valorização da condição física, o âmago dos jogos condicionados encontra-se no aprimoramento da componente tático-técnica, à qual os treinadores do nosso estudo apelidaram de “experiência de jogo”. Dito de outra forma, a técnica surge em função da tática, em função dos problemas que surgem do contexto de jogo e da necessidade em os resolver, em detrimento do trabalho analítico e desconetado do próprio jogo.

Por fim, no que se refere ao motivo de utilização dos jogos condicionados e reduzidos, a utilização de uma porção reduzida de terreno disponível para treinar surge como principal fator enunciado, não obstante a importância da utilização de tais metodologias de treino. “Não se poder treinar a campo inteiro” inclui a partilha do espaço com outros escalões (por défice na gestão dos recursos espaciais, temporais e/ou financeiros que os clubes apresentam) reportada pelos treinadores e que conduz à restrição de utilização do jogo formal na sua mais pura essência.

Por seu lado, a integridade física dos atletas é igualmente valorizada pelos entrevistados, que se vêm impelidos a restringir o espaço útil de ação devido a “pisos escorregadios” e/ou “instáveis”. Paralelamente, o “número insuficiente de atletas” representa

também um fator impeditivo de realização do jogo formal, sobretudo em modalidades como o Andebol, cuja oferta desportiva ultrapassa a procura, não obtendo a extensão desejada pelos seus intervenientes.

Importa ressaltar que os constrangimentos indicados não carregam um juízo de valor, ou seja, mais que aumentar ou limitam possibilidades (podendo ser “positivos” ou “negativos”), estes atribuem liberdade aos treinadores para, em contexto de liberdade e criatividade, construir soluções e novas oportunidades de desenvolvimento das capacidades dos atletas. Como tal, restringir as ações dos atletas pode significar a existência de um espaço de ação (limitado pelos constrangimentos) em que todas as soluções são possíveis (Ric *et al.*, 2016).

## CONCLUSÃO

O sucesso no desempenho dos atletas e da equipa resulta de um processo adequado de treino, uma vez que os prepara convenientemente para os requisitos complexos e dinâmicos da competição. Tendo como objetivo perfeccionar a importância atribuída à metodologia de treino com base na aplicação de jogos reduzidos e condicionados, os entrevistados consideram-na crucial para o trabalho integrado das dimensões física, técnica e tática.

Os jogos reduzidos e condicionados permitem desenvolver a tomada de decisão, adequando-a ao modelo de jogo da equipa, assim como possibilitam desenvolver e transferir um conjunto de princípios necessários ao desempenho em competição. Com efeito, a realidade pode ser reproduzida em processo de treino, através de tarefas específicas que visam a interação entre atletas e o aumento da frequência de ações técnicas e tomadas de decisão. Por conseguinte, os exercícios programados devem estimular a percepção-ação característica do contexto de competição, através da manipulação de áreas de prática (terreno de jogo), objetivos e regras do jogo (condições da tarefa).

Os jogos reduzidos e condicionados devem ser geridos de forma diversificada e dependentes do objetivo final do treinador, pois condições de tarefa específicas (duração, número de jogadores, modificação das regras) promovem diferentes respostas em termos de carga física, técnica, tática e de tomada de decisão aplicada, emergindo daí a necessidade em periodizar adequadamente o processo de treino.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcalá, D.; & Garijo, A. (2017). Teaching games for understanding: A comprehensive approach to promote student’s motivation in physical education. *Journal of Human Kinetics*, 59, 17–27.
- Alvez, G.; Clemente F.; Sousa, P.; Pinheiro, V.; & Santos, F. (2017). How and why do soccer coaches use small-sided games in the training process? *Human Movement*, 18(5), 117–124.
- Bardin, L. (2009). *Análise de conteúdo* (5ª ed.). Lisboa: Edições 70.
- Bogdan, R.; & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação – uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Costa, I.; Greco, P.; Mesquita, I.; & Garganta, J. (2010). O teaching games for understanding (TGFU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Palestra*, 10, 69-77.
- Creswell, J. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five designs*. CA: Sage.
- Davids, K.; Araújo, D.; Correia, V.; & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and sport sciences reviews*, 41(3), 154-161.
- Estriga L.; & Moreira, I. (2014). *Ensino do Andebol na Escola - Ensinar e aprender*. Porto: Faculdade de Desporto – Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2005). Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In A. Graça e J. Oliveira (Eds.). *O ensino dos jogos desportivos*. Porto: Faculdade de Desporto – Universidade do Porto, 68-73.
- Gomes G. (2014). *Análise do comportamento da aceleração e sua relação com os aspetos táticos em jogos de andebol de jovens jogadoras*. (Mestrado). Faculdade de Desporto – Universidade do Porto, Portugal.
- Gonçalves, J. (2009). *Voleibol. Ensinar jogando*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Graça, A. & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.
- Graça, A.; & Oliveira, J. (2005). *O ensino dos jogos desportivos*. Porto: Faculdade de Desporto – Universidade do Porto.
- Guerra, I. (2006). *Pesquisa quantitativa e análise de conteúdo – Sentidos e formas de uso*. Lisboa: Príncipia.
- Hill-Haas, V.; Dawson, B.; Impellizzeri, M.; & Coutts, A. (2011). Physiology of small-sided games. *Sports Medicine*, 41(3), 199–220.
- Impellizzeri, M.; Marcora, M.; Castagna, C.; Reilly, T.; Sassi, A.; Iaia, M.; & Rampinini, E. (2006). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *Sports Medicine*, 27(6), 483–492.

- Lessard-Hébert, M.; Goyette, G. & Boutin, G. (2010). *Investigação Qualitativa. Fundamentos e Práticas*. (4ª edição). Lisboa: Coleção Epistemologia e Sociedade/21. Instituto Piaget.
- Mesquita, I.; Guerra, I. & Araújo, V. (2002). *Processo de Formação do Jovem Jogador de Voleibol*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva
- Mertens, D. (1998). *Research methods in education and psychology: integrating diversity with quantitative & qualitative approaches*. University of Michigan: Sage.
- O’Leary, N. (2016). Learning Informally to Use the “Full Version” of Teaching Games for Understanding. *European Physical Education Review*, 22, 3–22.
- Pereira, J. (2009). *O ensino do Andebol nas Escolas do 2º e 3º Ciclos do Concelho do Funchal – A utilização do jogo reduzido no processo de ensino aprendizagem do Andebol*. (Mestrado). Universidade da Madeira, Portugal.
- Prudente, J. (2006). *Análise da performance táctico-técnica no Andebol de alto nível. Estudo das ações ofensivas com recurso à análise sequencial*. (PhD). Universidade da Madeira, Portugal.
- Quivy, R.; & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de investigação em ciências sociais* (5ª ed.). Lisboa: Gradiva.
- Ric, A.; Hristovski, R.; Gonçalves, B.; Torres, L.; Sampaio, J.; & Torrents, C. (2016). Timescales for exploratory tactical behaviour in football small-sided games. *Journal of Sports Sciences*, 34(18), 1723–1730.
- Ruquoy, D. (2005). Situação de entrevista e estratégia do entrevistador. In L. Albarello, *Práticas e métodos de investigação em Ciências Sociais* (2ª ed.). Lisboa: Gradiva.
- Silverman, D. (2000). Analysing talk and text. In N. Denzin & Y. Lincon (eds.). *Handbook of qualitative research* (2ª ed.). Califórnia: Sage, 821-834.
- Tani, G.; Bento, J.; & Petersen, R. (2006). *Pedagogia do desporto*. Campo Grande: Guanabara Koogan.
- Teodorescu, L. (2003). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos* (4.ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Tuckman, B. (2012). *Manual de Investigação em Educação. Metodologia para conceber e realizar o processo de investigação científica* (4ª ed.). Lisboa: Calouste Gulbenkian.
- Vala, J. (2009). A análise de conteúdo. In A. Silva & J. Pinto. *Metodologia das ciências sociais*. Porto: Edições Afrontamento, 102-128.