

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

***RELATÓRIO DE ESTÁGIO, NO GRUPO DESPORTIVO
DE RESENDE, NA EQUIPA DE FUTEBOL SÉNIOR, NA
ÉPOCA DESPORTIVA 2020/2021***

Mestrado em Ciências do Desporto com Especialização em Jogos Desportivos
Coletivos

Mestrando: João Pedro Canelas de Sousa

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Teixeira Vaz



Vila Real 2021

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

***RELATÓRIO DE ESTÁGIO, NO GRUPO DESPORTIVO
DE RESENDE, NA EQUIPA DE FUTEBOL SÉNIOR, NA
ÉPOCA DESPORTIVA 2020/2021***

Mestrado em Ciências do Desporto com Especialização em Jogos Desportivos
Coletivos

Mestrando: João Pedro Canelas de Sousa

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Teixeira Vaz

Composição do Júri:



Vila Real 2021

Agradecimentos

A concretização deste trabalho só foi possível devido à colaboração e ao contributo, de forma direta ou indireta, de várias pessoas e instituições, às quais gostaria de exprimir algumas palavras de agradecimento e profundo reconhecimento.

À Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, na pessoa do Professor Doutor Vítor Maçãs, por todos os conhecimentos e valores transmitidos ao longo destes dois anos que certamente me tornaram um melhor profissional na área do Treino Desportivo.

Ao Professor Luís Vaz, pela orientação de todo este trabalho, que o fez com uma enorme disponibilidade.

À Direção do Grupo Desportivo de Resende, por me darem a oportunidade de estagiar no clube. Não posso deixar de agradecer a todos jogadores com quem tive a oportunidade de trabalhar e que também me ajudaram no desenvolvimento deste processo.

Ao meu amigo e Rui Rebelo, pela forma como me acompanhou e orientou ao longo desta jornada. treinador

Um agradecimento especial à minha esposa por todo o apoio, compreensão e presença, mesmo nos momentos mais difíceis. Também a toda a minha família, em especial, aos meus pais e irmã, pelo apoio incondicional demonstrado, que foi fundamental para concretizar mais uma etapa importante da minha vida. A todos os meus amigos e colegas que, direta ou indiretamente, contribuíram para o meu crescimento ao longo de mais uma etapa da minha vida. Ao Futebol, e a todos aqueles que incutiram em mim esta paixão. A todos, o meu sincero Obrigado!

Índice Geral

Índice Geral	iv
Índice de Figuras	vi
Índice de Tabelas.....	vii
Índice de Gráficos	vii
Resumo.....	viii
Abstract	ix
1. Introdução	1
2. Análise do Contexto.....	2
2.1. Caracterização do clube	2
2.1.1. Palmarés do Clube.....	2
2.1.2. Escalões de Formação	3
2.1.3. Organograma.....	3
2.1.4. Quadros Humanos	5
2.2. Caracterização das Condições de Trabalho.....	5
2.2.1. Instalações do clube	5
2.2.2. Recursos Materiais	6
2.3. Caracterização do Plantel	7
2.4. Caracterização da competição	9
2.4.1. Fase regular	9
2.4.2. Fase de Apuramento Campeão.....	9
2.5. Análise SWOT	10
3. Definição de Objetivos.....	13
3.1. Definição de Objetivos para a época desportiva 2020/2021	13
3.2. Objetivos Individuais	14
4. Organização do processo de treino.....	14
4.1. Fundamentos Metodológicos	14
4.1.1. O Treinador	15
4.1.1.1. Estrutura da Equipa Técnica	17
4.1.2. O Jogador	18
4.1.2.1. Perfil de Jogador.....	18
4.1.3. O Treino	19

4.1.3.1. Modelo de treino	19
4.1.3.2. Sessão de treino	19
4.1.3.3. Métodos de Treino	20
4.1.3.4. Organização estrutural do exercício	24
4.1.3.4.1. Fatores estruturais do Exercício	24
4.1.3.4.2. Componentes do exercício	25
4.1.3.4.3- Condicionantes Estruturais do Exercício	25
4.1.3.4.4. Componente física do treino de Futebol	26
4.2. Controlo e Avaliação do processo de Treino	29
4.2.1. Indicadores de Treino	29
4.2.1.1. Análise aos Tempos de Treino	29
4.2.1.2. Análise aos Métodos de Treino/Temas de Treino	30
4.2.1.2.1. Exercícios de Preparação Geral	31
4.2.1.2.2. Exercícios Específicos de Preparação Geral	32
4.2.1.2.3. Exercício Específicos de Preparação	33
4.1.4. O Jogo	34
4.1.4.1. Modelo de jogo	34
4.1.4.1.1. Sistema Tático	35
4.1.4.1.2. Organização Defensiva	36
4.1.4.1.3. Transição defensiva	38
4.1.4.1.4. Organização Ofensiva	39
4.1.4.1.5. Transição Ofensiva	42
4.1.4.1.6. Esquemas táticos	44
4.2. Periodização	46
4.2.1. Cronograma	48
5. ÉPOCA VS COVID	49
6. Conclusões	51
7. Referências Bibliográficas	52

Índice de Figuras

Figura 1. Palmarés do Clube	2
Figura 2. Organograma do Clube	3
Figura 3. Quadro Administrativo do Clube.....	4
Figura 4. Relações Administrativas do escalão sénior.....	4
Figura 5. Quadros Humanos do grupo desportivo de Resende	5
Figura 6 .Estádio Municipal de Fornelos	6
Figura 7 calendário fase de campeãoTabela 2. Caracterização do Plantel.....	8
Figura 8. Calendário Fase Regular	9
Figura 9 calendário fase de campeão	10
Figura 10 - Sistema tático.Figura 11 calendário fase de campeão	10
Figura 12. Plano de Treino	20
Figura 13.Componentes e Condicionantes Estruturais do Exercício	24
Figura 14.Componentes do Exercício	25
Figura 15. Condicionantes estruturais do Exercício.....	26
Figura 16 - Sistema tático.....	35
Figura 17. Posicionamento em Triângulo dos médios	39
Figura 19 Cantos defensivos.	44
Figura 20 Livres laterais Defensivos.....	44
Figura 21 Cantos Ofensivos	45
Figura 22 Livres Laterais Ofensivos.	45

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caracterização do Plantel	8
Tabela 2. Caracterização do Plantel	8
Tabela 3. Resumo Análise SWOT	12
Tabela 4. Planificação Época Desportiva 2020/2021	48

Índice de Gráficos

Gráfico 1 Relação entre Grau de tensão e velocidade.....	27
Gráfico 2. Relação entre grau de Tensão e duração	28
Gráfico 3. Relação entre velocidade e duração.	28
Gráfico 4 - Tempos de Treino.	29
Gráfico 5 - Métodos de Treino.	30
Gráfico 6 - Análise aos métodos de preparação geral.	31
Gráfico 7 - Análise aos métodos específicos de preparação geral.	32
Gráfico 8 Análise aos métodos específicos de preparação.	33

Resumo

No âmbito do 2º ano do Mestrado em Ciências do Desporto: Jogos Desportivos Coletivos, com Especialização em Futebol, pela Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro, surge o presente dossier de estágio, com o objetivo de dar a conhecer todas as atividades realizadas no âmbito das unidades curriculares de Estágio Profissional I e II. O estágio decorreu durante a época desportiva 2020/21 e teve lugar no Grupo Desportivo de Resende, em específico no escalão Sénior. Enquanto treinador estagiário desempenhei a função de treinador-adjunto, tendo como principais funções preparar e/ou colaborar com a restante equipa técnica na conceção, preparação e execução das sessões de treino; acompanhar e observar a equipa em momentos competitivos e executar a fase preparatória do jogo (aquecimento). A análise do processo divide-se em quantificação do processo de treino; quantificação do volume de competição; quantificação do volume de treino; metodologia e análise do processo de treino e avaliação da equipa. De forma geral, o macrociclo de trabalho foi constituído por 9 mesociclos, 30 microciclos e 118 sessões de treino, sendo que o primeiro momento de treino foi realizado dia 11 de agosto de 2020 e o último dia 11 de junho de 2021. No que à competição diz respeito, foram realizados 17 jogos. O principal objetivo do estágio foi a realização de uma análise rigorosa e aprofundada à equipa em questão, dando ênfase ao seu processo de treino e à vertente competição. Em suma, com este estágio adquiri mais e melhores competências e conhecimentos em contexto prático, tornando-me mais apto e capaz de desempenhar, com sucesso, funções como treinador de futebol.

Palavras-chave: Processo de Treino; Métodos de Treino e Modelo de Jogo.

Abstract

Within the scope of the 2nd year of the Master's Degree in Sports Science: Collective Sports Games, with Specialization in Football, by the University of Trás-Os-Montes and Alto Douro, this internship dossier appears, with the aim of making all the activities known carried out within the curricular units of Professional Internship I and II. The internship took place during the 2020/21 sporting season and took place at Grupo Deportivo de Resende, specifically at the Senior level. As a intern coach, I performed the role of assistant coach, with the main functions of preparing and/or collaborating with the other technical team in the design, preparation and execution of training sessions, monitoring and observing the team in competitive moments and executing the preparatory phase of the game (warming). Process analysis is divided into training process quantification, competition volume quantification, training volume quantification, methodology and analysis of the training process and team evaluation. In general, the working macrocycle consisted of 9 mesocycles, 30 microcycles and 118 training sessions, with the first training session held on August, 11th 2020 and the last on June, 11th 2021. As far as the competition is concerned, 17 games were played. The main objective of the internship was to carry out a rigorous and in-depth analysis of the team in question, emphasizing their training process and the competition aspect. In short, with this internship, I acquired more and better skills and knowledge in a practical context, making me more fit and capable of successfully performing roles as a football coach.

Keywords: Training Process; Training Methods and Game model

1. Introdução

Ao longo dos anos, o Futebol tem vindo a provocar uma crescente adesão de praticantes difundidos por todo o mundo. Esta evidência corresponde a uma significativa visibilidade desta modalidade desportiva, o que justifica uma responsabilidade acrescida no que respeita ao imperativo de o Futebol se constituir como exemplo de boas práticas e de progresso do ser humano e das sociedades (Garganta, Guilherme, Barreira, Brito & Rebelo, 2013).

De acordo com diversos autores (Wharton, 2007; Brown, 2008; Castelo, 2009; Hamil, Walters & Watson, 2010; Nogueira, 2012), o futebol afigura-se como sendo um idioma universal, existindo particularidades que caracterizam a forma específica como se pratica a modalidade nos diversos países, sendo estas, resultado de uma mescla de aspetos históricos, sociais e culturais próprios de cada nação.

Assim sendo, o Futebol é hoje um fenómeno Desportivo e Social incomparável a nível mundial. Consequentemente exerce sobre todos os amantes da modalidade um fascínio único e indescritível.

Castelo (2003) refere que o Futebol é um Jogo Desportivo Coletivo, no qual os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade - rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse da bola (respeitando as leis do jogo), com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória. Para se atingir esta finalidade, o Futebol possui uma dinâmica própria, um conteúdo que podemos definir como essência do jogo a qual é moldada pelas suas leis e regulamentos dando origem a uma série de atitudes e comportamentos técnico-táticos.

A constante evolução do desporto em geral, e do futebol em particular, leva a que os treinadores tenham de possuir obrigatoriamente um leque alargado de competências e conhecimentos.

Nos dias que correm não basta treinar muito, é preciso treinar bem. É através do processo de treino que o treinador “molda” os jogadores e delineia a forma destes intervirem no jogo. As sessões de treino são constituídas por um conjunto de exercícios, devidamente sistematizados e coordenados, de forma a constituírem um processo metodológico global e coerente.

2. Análise do Contexto

Com este tópico pretendo dar a conhecer o clube onde realizei o estágio, facultando algumas informações relevantes acerca deste, tais como a sua história, organograma, instalações, jogadores, forma de competir e fundamentos metodológicos.

2.1. Caracterização do clube

O Grupo Desportivo de Resende é um clube de futebol português, com sede no concelho de Resende, distrito de Viseu. Foi fundado em 1928, sendo a sua oficialização legal a 13 de maio de 1929.

Sempre atuou nos campeonatos distritais de Viseu, tendo conquistado a 2ª divisão da AF Viseu por uma vez e a 1ª divisão da AF Viseu por três vezes.

Na época de 1991/1992 o Grupo Desportivo de Resende participou pela primeira vez na Taça de Portugal, tendo defrontado o Sporting de Mêda cujo resultado final da eliminatória (disputada a duas mãos) foi de (0-3), a favor da equipa adversária.

A 3 de setembro de 2017 o Grupo Desportivo de Resende recebeu no Estádio de Fornelos o Sporting Clube de Lamego, num jogo a contar para a 1ª eliminatória da Taça de Portugal 2017/2018. O Grupo Desportivo de Resende venceu esse jogo por (1-0). Esse foi o primeiro, e até agora único, gol do clube na prova rainha de Portugal.

2.1.1. Palmarés do Clube



Figura 1. Palmarés do Clube

2.1.2. Escalões de Formação

O Grupo Desportivo de Resende apesar de ter como foco principal a sua equipa Sénior, não descarta a sua formação. Atualmente, conta com quatro equipas no Futebol de 7, sendo elas sub-10 (escolinhas), sub-11 (benjamins), sub-12 (infantis) e sub-13 (infantis). No futebol de 11 conta com três equipas, nomeadamente sub-15 (iniciados), sub-17 (juvenis) e sub-19 (juniores).

2.1.3. Organograma

O organograma abaixo apresentado serve para distinguir de forma hierárquica os elementos do clube tendo em conta as suas funções dentro do mesmo, desde jogadores, treinadores, diretores e presidente.

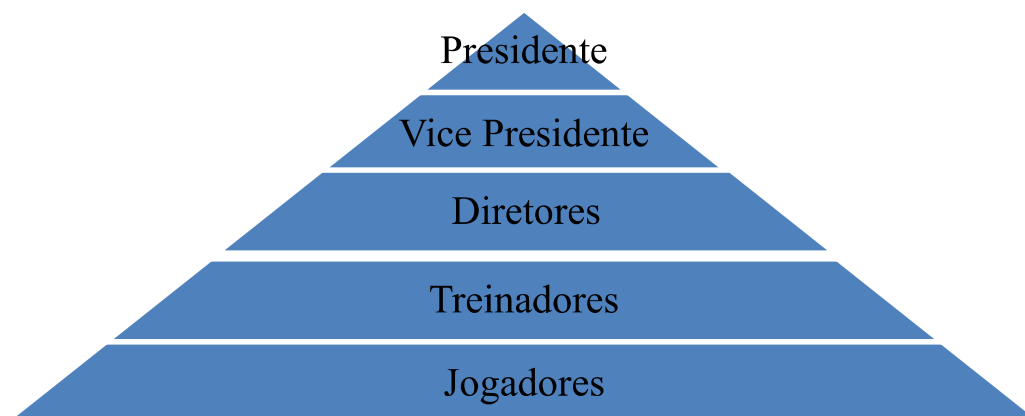


Figura 2. Organograma do Clube

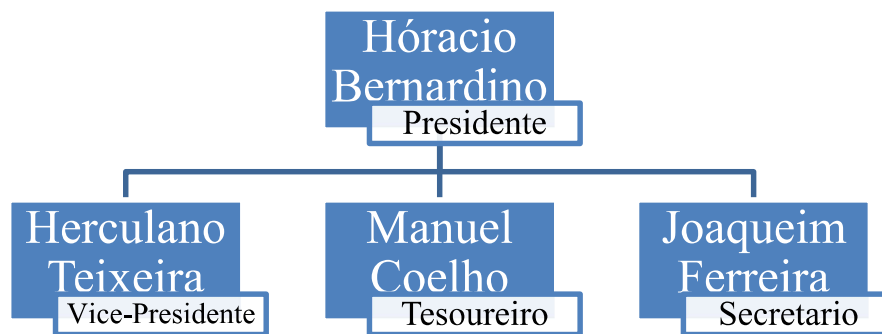


Figura 3. Quadro Administrativo do Clube

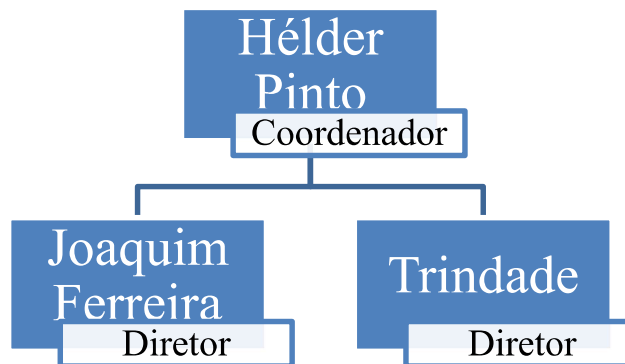


Figura 4. Relações Administrativas do escalão sénior.

2.1.4. Quadros Humanos

Para o bom funcionamento do clube, o Grupo Desportivo de Resende conta com cerca de 200 pessoas, como comprova a figura seguinte.

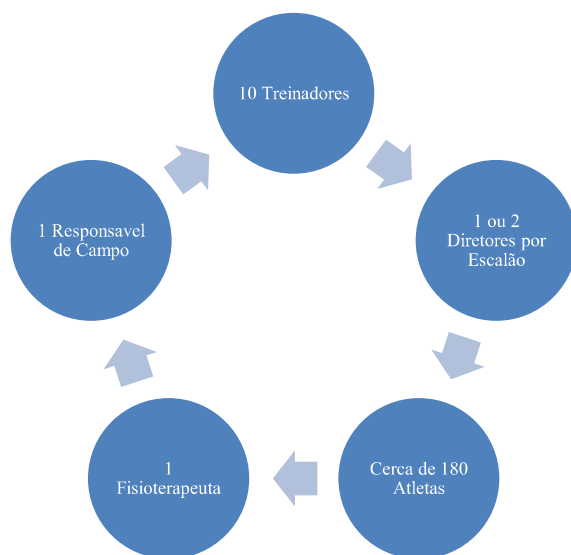


Figura 5. Quadros Humanos do grupo desportivo de Resende

2.2. Caracterização das Condições de Trabalho

2.2.1. Instalações do clube

- Estádio Municipal de Fornelos;
- Balneário para atletas, Treinadores e árbitros;
- Sala de reuniões;
- Rouparia;
- Arrecadação para guardar o material desportivo e de manutenção das instalações;
- Um bar.



Figura 6 .Estádio Municipal de Fornos

A Figura 6, representa o campo em relva sintética onde a equipa do Grupo Desportivo de Resende joga e treina.

2.2.2. Recursos Materiais

O Grupo Desportivo de Resende disponibiliza à sua equipa as seguintes condições:

- Campo de Treino;
- 20 Bolas;
- 2 Balizas amovíveis;
- Coletes;
- Escada de coordenação;
- Estacas;
- Sinalizadores;
- Cones;
- Água.

2.2. Caracterização do Plantel

A equipa do plantel principal é composta por 24 atletas, com idades compreendidas entre os 19 e os 36 anos.

Esporadicamente, quando o número de jogadores disponíveis não era o suficiente para o que estava programado no plano de treino, recorriámos aos jogadores da equipa de juniores.

A maioria dos atletas transitou da época 2019/2020, à exceção de 9 jogadores que reforçaram a equipa, dos quais 6 ingressaram no início de época, e 3 em abril. De salientar que em janeiro 3 jogadores acabaram por abandonar o clube.

Dos 24 jogadores inscritos, apenas 1 jogador não participou em qualquer jogo oficial.

Na tabela nº1, encontra-se caracterizado o nosso plantel.

Tabela 1. Caracterização do Plantel

Nº Jogador	Data de Nascimento	Idade	Nacionalidade	Posição	Outras Posições	Peso Inicial (Kg)	Altura Inicial (cm)	IMC (%)	Clube Anterior
1	23-10-1989	31	Portuguesa	Guarda-Redes		84.1	174	27.78	GD Resende
2	25-01-2004	17	Portuguesa	Guarda-Redes		89	175	29.06	GD Resende
3	11-05-1997	24	Portuguesa	Guarda-Redes		74.2	180	22.9	SC Lamego
4	03-02-1996	25	Francesa	Defesa Central		77	184	22.74	Carregal do Sal
5	21-04-1998	23	Guinéu-bissiano	Defesa Central		81.7	189	22.87	GD Resende
6	23-03-1992	29	Portuguesa	Defesa Central		75.1	179	23.44	GD Resende
7	30-11-1994	26	Guinéu-bissiano	Defesa Central		73.7	186	21.3	GD Resende
8	16-01-1993	28	Guinéu-bissiano	Defesa Lateral Direito		82	178	25.88	Gondomar
9	10-10-2001	19	Portuguesa	Defesa Lateral Direito, Extremo Direito		62.3	171	21.31	Baião
10	22-09-1996	24	Brasileira	Defesa Lateral Esquerdo	Defesa Central	71.8	179	22.41	Marco09
11	05-11-1996	24	Guinéu-bissiano	Médio Defensivo	Defesa Central	76.5	183	22.84	GD Resende
12	02-06-1991	30	Portuguesa	Médio Defensivo, Médio Centro	Médio Ofensivo	80	187	22.88	GD Resende
13	28-11-1991	29	Portuguesa	Médio Centro		69.7	176	22.5	GD Resende
14	24-06-1985	36	Brasileira	Médio Centro	Médio Defensivo	74	182	22.34	Al-Muharrag
15	21-08-1997	23	Nigeriana	Médio Centro	Médio Defensivo; Médio Ofensivo	66.3	173	22.15	CD Cinfães
16	16-01-1999	22	Portuguesa	Extremo Direito	Médio Ofensivo, Extremo Esquerdo	66.3	173	22.15	Avintes
17	29-10-1996	24	São-tomense	Extremo Direito	Extremo Esquerdo, Ponta de Lança	75.3	177	24.04	GD Resende
18	16-03-1998	23	Brasileira	Extremo Esquerdo, Extremo Direito		70	173	23.39	AD Castro Daire
19	03-11-1994	26	Congolesa	Extremo Esquerdo, Extremo Direito	Avançado	73	171	24.96	Maia Lidador
20	20-01-1998	23	Portuguesa	Extremo Esquerdo	Defesa Lateral Direito, Médio Centro	69.2	174	22.86	GD Resende
21	12-10-1996	24	Portuguesa	Médio Ofensivo, Ponta de Lança	Extremo Direito	99	174	32.7	GD Resende
22	15-02-1994	27	Portuguesa	Ponta de Lança		73	188		Camacha
23	07-07-1998	22	Nigeriana	Ponta de Lança		91	179	28.4	GD Resende
24	10-08-1997	23	Portuguesa	Ponta de Lança	Extremo Esquerdo, Extremo Direito	64.5	167	23.13	GD Resende

2.4. Caracterização da competição

Com este tópico pretendo demonstrar a forma como a nossa competição se procede, referenciando as fases, o número de jogos, calendário e respetivas classificações.

2.4.1. Fase regular

Fase constituída por 18 equipas, devido á situação pandémica só se realizaram 12 jornadas, tendo o GD Resende 2 jogos adiados, realizou apenas 10 jogos.

Os 8 primeiros classificados ficaram credenciados para disputar a fase de Apuramento de Campeão, tendo os restantes disputado a Taça de sócios de mérito da AF Viseu.



Figura 8. Calendário Fase Regular

2.4.2. Fase de Apuramento Campeão

Na fase de apuramento são 8 equipas em competição. Cada equipa faz 7 jogos, uma vez que esta fase apenas contempla uma volta.

O primeiro classificado, e campeão, sobe de divisão. Os primeiro e segundo classificados apuram-se automaticamente para a Taça de Portugal.

Nesta fase, o GD Resende realizou 4 jogos fora e 3 em casa.



Figura 9 calendário fase de campeão

2.5. Análise SWOT

A análise “SWOT” é uma técnica de planeamento estratégico utilizada para auxiliar pessoas ou organizações a identificar forças, fraquezas, oportunidades e ameaças relacionadas com a competição.

O GD Resende apresenta alguns fatores que se apresentam como “Pontos Fortes”, entre os quais podemos destacar a sua história, uma vez que é um clube com 92 anos, facto que poderá incentivar os jovens jogadores a vestir a camisola do clube e atrair jogadores de clubes vizinhos. É um clube com visibilidade no distrito, o que facilita na aquisição de jogadores, uma vez que os melhores jogadores procuram sempre jogar nos melhores campeonatos do distrito. A reputação conquistada ao longo dos anos, faz com que na zona geográfica onde se encontra inserido seja dos clubes mais emblemáticos.

Outro “ponto forte” do clube são os seus treinadores, uma vez que todos os treinadores da estrutura possuem qualificação para tal, sendo o treinador principal portador do nível II e restantes elementos nível I.

Para além de uma boa relação com os clubes vizinhos, o GD Resende possui um departamento médico com boas condições para o tratamento de atletas garantindo sempre a presença de uma das duas fisioterapeutas do clube.

O clube apresenta também algumas fragilidades que podemos considerar como “Pontos Fracos”. O facto de os diretores não terem qualquer formação ligada ao futebol torna-os menos aptos a desempenhar as suas funções de forma eficaz.

Outro ponto fraco a apontar é a ausência de transportes próprios, o que dificulta as deslocações dos jogadores para os treinos, bem como da equipa em dias de competição.

Por fim, é necessário melhorar as condições de habitação e alimentação dos jogadores que não são do concelho. Atualmente ficam alojados numa casa cedida ao clube pela Câmara Municipal. Em relação às “Oportunidades”, há empresas em Resende que investem no futebol, através de patrocínios que ajudam o clube essencialmente na contratação de mais e melhores jogadores. A criação do lar do jogador é um passo importante para o desenvolvimento do clube de forma a proporcionar melhores condições para os atletas que não são do concelho, facilitando desta forma a sua contratação.

Por fim, devido a ser o clube mais respeitado do concelho acaba por captar os melhores jogadores para a sua formação, desenvolvendo desta forma jogadores com qualidade para representar a equipa Sénior.

No que se refere às “Ameaças” da entidade de acolhimento em causa, verificamos que a localização geográfica é um fator prejudicial para o desenvolvimento do clube devido à distância dos grandes centros, onde o número de jogadores disponível é maior. No que diz respeito aos clubes vizinhos, alguns deles possuem uma maior capacidade financeira, dificultando por vezes a contratação de jogadores. Para terminar, a ausência de campeonatos nos escalões de formação, faz com que a possibilidade de aproveitar jovens jogadores seja muito remota.

Tabela 3. Resumo Análise SWOT

Pontos Fortes	Pontos Fracos	Oportunidades	Ameaças
- Clube com 92 anos de história; - Clube que honra os compromissos com jogadores e parceiros; - Treinadores com qualificação profissional; - Departamento médico com todos os recursos necessários; - Boas relações com clubes vizinhos.	- Não qualificação dos diretores do clube; - Falta de conhecimento/experiência sobre o futebol; - Ausência de meios de transporte próprios; - Dificuldades em proporcionar boas condições para jogadores de fora do concelho, nomeadamente casa e alimentação.	- Patrocinadores locais apostarem no futebol; - Criação do lar do jogador; - Qualidade dos jogadores da formação.	- Clubes vizinhos com orçamentos superiores; - Dificuldade em contratar jogadores devido à distância dos grandes centros; - Ausência de competição nos escalões de formação na época 2020/2021.

3. Definição de Objetivos

Na preparação de cada época futebolística os clubes de futebol traçam os seus objetivos para temporada que se avizinha. Cada clube, de acordo com o seu historial, projeção e recursos, define objetivos próprios e adaptados à sua situação. Esses objetivos poder-se-ão alterar no decorrer da época, em função dos resultados alcançados pela equipa. Poderão passar a ser menos ambiciosos, quando os resultados são inferiores ao esperado, ou, pelo contrário, mais ambiciosos se a equipa exceder as expetativas no decorrer da época.

Acreditamos que a definição dos objetivos é o primeiro passo para que os mesmos sejam alcançados com sucesso. Nós, enquanto treinadores deveremos ter a preocupação de definir os objetivos da equipa, conjuntamente, com toda a estrutura, incluindo jogadores.

Para uma correta definição dos objetivos estes devem ser: específicos, possíveis de serem mensuráveis, alcançáveis e limitados no tempo. Ao definirmos os nossos objetivos, conseguimos direcionar o nosso caminho em direção às metas definidas.

3.1. Definição de Objetivos para a época desportiva 2020/2021

Antes de iniciar a época desportiva do Grupo Desportivo de Resende, coordenadores, dirigentes e treinadores reúnem-se no sentido de, não só fazerem as apresentações, mas também, definir os objetivos para a época desportiva que se avizinha.

A definição dos objetivos é fundamental para que se possam delinear estratégias de forma a atingi-los com sucesso.

No primeiro treino, é fundamental que estes objetivos sejam transmitidos a todos os jogadores de forma a motivá-los e incentivá-los a bons resultados.

Os principais objetivos do GD Resende a título coletivo para a presente época desportiva são:

- Melhorar a classificação obtida na época anterior, ou seja, ficar entre os primeiros seis classificados, pois na época 2019/2020 a equipa não conseguiu melhor do que a sétima posição;
- Desenvolver uma filosofia de jogo coesa de acordo com o pretendido pela equipa técnica. Para tal é fundamental que haja uma boa relação equipa técnica/jogadores, comunicação, respeito e confiança;

- Praticar um bom futebol de forma a atrair os adeptos e os Resendenses ao estádio para assistir aos jogos;
- É objetivo do clube não só para esta época, mas para todas, que o GD Resende seja uma referência na AF Viseu, bem como promover a prática do futebol no concelho, atraindo os jovens para as camadas jovens.

3.2. Objetivos Individuais

A nível pessoal, o meu objetivo é adquirir o maior número de informação e conhecimento possíveis, de forma a melhorar o meu desempenho, quer a nível de treino, quer de jogo.

Em relação aos jogadores, potenciá-los e evoluí-los, no que diz respeito às dimensões Física, Técnica, Tática e Mental.

Observei e analisei de forma crítica os modelos e técnicas aplicadas pelo clube e poder deste modo assimilar e otimizar as ferramentas de treino e jogo para contribuir para uma melhoria contínua deste grupo. Para tal, foi necessário entender rapidamente o modelo de jogo que o treinador queria ver em prática, e tentar perceber de que modo através do treino se conseguia evidenciar esses comportamentos.

4. Organização do processo de treino

No que diz respeito à organização do processo de treino para a época desportiva 2020/2021, é fundamental que seja uma organização estruturada.

O presente capítulo está dividido em duas subcategorias, nomeadamente os fundamentos metodológicos e conceptuais e a organização do processo de treino.

4.1. Fundamentos Metodológicos

Os fundamentos metodológicos são parte integrante e fundamental do relatório de treinador e estão divididos em 4 vetores: O Treinador, O Jogador, O Treino e O Jogo. Cada vetor tem subtópicos que são importantes para a sua evolução.

4.1.1. O Treinador

O treinador principal, sendo o elemento principal da equipa técnica, comanda a mesma tendo em conta as suas ideias e filosofias de jogo. Sendo a figura central da equipa técnica é nele que se foca a atenção. Ele é o verdadeiro líder da equipa.

O treinador principal é quem comanda, quem ordena e impõe as regras dentro do seu grupo de trabalho. Ele organiza as sessões de treino tendo em vista as suas ideias/filosofias de jogo. Para isso tem que ter um leque alargado de conhecimentos, a nível futebolístico e pedagógico, pois para além de estar a treinar uma equipa também tem que saber lidar com atletas. É ele quem motiva e apoia os jogadores, quem tem de saber intervir no momento certo para não permitir que se desviem dos objetivos.

Mesquita (2005) refere que cabe ao treinador assumir grandes e variadas responsabilidades, como organizar e gerir o treino e a competição, considerar o atleta como uma individualidade personalizada, considerar o atleta enquanto sujeito ativo, desenvolver a personalidade do atleta através do fomento da responsabilidade e autonomia individual. Para ser competente o treinador deve, antes de tudo, possuir um conjunto de capacidades específicas da sua atividade, que se centram em três domínios: conceptual, comunicativo e técnico.

Em termos futebolísticos, o treinador principal tem que ter uma ideia de jogo a implementar na sua equipa, e possuir todos os conhecimentos que permitam ter sucesso, tanto a nível do treino como a nível do jogo.

A meu ver há características fulcrais que o treinador tem de possuir para conseguir alcançar os seus objetivos com sucesso, sendo eles liderança, carácter, sabedoria e bom relacionamento humano.

Segundo Araújo (1994), o treinador atual deverá procurar uma mudança profunda do seu comportamento, relativamente ao modo tradicional como era entendido o respetivo desempenho profissional. Pois, como refere este mesmo autor, quem joga são os jogadores e não o treinador. Razão pela qual é fundamental que os jogadores sejam autónomos e capazes de se autodisciplinarem, automotivarem e autoprepararem.

O treinador tem de legitimar e valorizar a sua função pois, o rendimento da sua equipa, num certo sentido, melhora quanto mais os jogadores menos dele precisem! (Araújo, 1994). Para além dos conhecimentos técnico-táticos, para ser treinador necessita-se de adquirir um conhecimento multidisciplinar e o desenvolvimento de um conjunto de habilidades próprias no âmbito das competências de ensino, para além de uma constante tomada de decisões no âmbito

da planificação, organização e metodologias de treino, liderança, estilo e diferentes formas de comunicação com os jogadores, dirigentes, árbitros, jornalistas, etc., opções estratégicas e táticas decorrentes da observação e análise do jogo, gestão das pressões contidas na competição, controlo da capacidade de concentração e emoções, etc. (Araújo, 1994).

Segundo o mesmo autor, ser treinador é confrontarmo-nos com a necessidade de ser capaz de maximizar o grau de competência individual e coletivos da equipa, criando e gerindo as melhores condições possíveis para que fossem tomadas e postas em prática as decisões mais adequadas para os interesses do grupo de trabalho.

Dirigir e orientar uma equipa constitui um processo psicopedagógico que se combina essencialmente na comunicação e no relacionamento entre o treinador e os jogadores.

Perfil Geral de Competências do Treinador – Diversas Perspetivas

A formação do treinador deve assumir um carácter permanente e acompanhar a evolução dos conhecimentos e da própria ciência do treino, pois o trabalho do treinador desportivo exige uma preparação técnica, pedagógica e científica adequada. Relacionando a formação de treinadores com o desenvolvimento desportivo, o mesmo autor defende que esta deve ser coerente, integrada, equilibrada, participada, planeada e programada. Araújo (1987) refere que a capacidade de intervenção do treinador pode melhorar através da alteração do panorama atual, do estabelecimento de regras para a carreira de treinador que tornem a profissão mais aliciante, assim como pela definição de um perfil de treinador cuja formação crie um compromisso claro entre o conhecimento prático e o conhecimento científico, devendo respeitar os princípios de continuidade, integração científico-pedagógica, unidade e diversidade, individualização e harmonização entre a formação recebida e a intervenção profissional.

O mesmo autor refere, que o verdadeiro segredo dos treinadores com sucesso reside, entre outros fatores, na capacidade de criar nos atletas e dirigentes a motivação própria de quem se sente a participar e a contribuir para o progresso coletivo. Logo, dirigir e orientar uma equipa constitui um processo psicopedagógico que se combina essencialmente na comunicação e no relacionamento entre o treinador e os jogadores.

Para tal, o autor apresenta cinco princípios que devem estar presentes na formação de treinadores: recusa formal de posturas "autosuficientes" e individualistas; identificação clara das áreas fundamentais de formação (biológica, psicopedagógica, teórico-prática específica e gestão/organização); reconhecimento, definitivo, da importância da psicopedagogia no topo dos conhecimentos do treinador; utilização de técnicas elementares tendo em vista a criação, no

treino, de um clima motivador de trabalho; atuar segundo o exemplo daqueles que mais se destacam.

Partindo da definição de cinco grandes categorias que definem as funções do treinador - promoção do desenvolvimento social e emocional dos atletas, promoção do desenvolvimento dos conhecimentos dos atletas, aptidões referentes aos materiais e aos métodos pedagógicos, ação pedagógica junto dos restantes agentes (dirigentes, árbitros de formação, adeptos, etc.), desenvolvimento pessoal e dos clubes, associações e federações onde trabalhe - Araújo (1989) defende que uma correta metodologia a prosseguir nas atividades de formação de treinadores deve implicar preocupações relativas a uma aquisição de conhecimentos (saber), um domínio das técnicas (saber fazer) e uma transformação positiva e continuada das atitudes (saber estar). Leith (1992) corrobora dizendo que o treinador tem de ser um bom gestor. Deve possuir capacidade técnica, capacidade de relacionamento humano e capacidade conceptual.

Nos aspetos que dizem respeito à formação, Curado (1982) diz que o desenvolvimento desportivo tem de passar, obrigatoriamente, por uma formação sólida e contínua dos agentes desportivos. Para o autor, o que se pede aos treinadores é, apenas, uma grande competência, alicerçada numa sólida formação, a qual terá de ser, por um lado, multilateral e, por outro, especializado. Os treinadores têm de saber tudo da sua modalidade, afirma.

Rodrigues (1995), diz que o treinador deve ser capaz de criar à sua volta um clima de confiança mútua e estabilidade, possibilitando que as diversas tarefas a realizar pelos diferentes agentes desportivos decorram num ambiente agradável, pois ele é a personalidade mais importante do fenómeno desportivo, em especial para os atletas. Para Rodrigues, os modelos de formação devem ter em consideração as seguintes determinantes principais do processo desportivo: as características do treinador, a sua formação e experiência, as qualidades dos atletas (físicas, técnicas, psicológicas, etc.), o contexto organizacional dos clubes e das federações desportivas e os objetivos que se pretendem alcançar com essa mesma formação.

4.1.1.1. Estrutura da Equipa Técnica

Dentro do funcionamento e organização da equipa técnica do GD Resende, esta era composta por três treinadores, que entre eles repartiam a organização, o planeamento, a execução do processo de treino, bem como a análise quer do treino como do jogo, durante toda a época desportiva.

O treinador principal, Rui Rebelo, licenciado em Educação Física e com o nível 2 de treinador de futebol, possui experiência quer como jogador quer como treinador. Era ele quem estruturava e planeava as semanas de trabalho, sendo responsável por definir os objetivos de todos os exercícios das unidades de treino. Sendo o treinador principal, o responsável máximo por todas as decisões sobre qualquer assunto relativo ao treino e ao jogo. Eu, treinador adjunto, licenciado em Ed. Física, estou atualmente a completar o 2º ano do Mestrado em Ciências do Desporto com Especialização em Jogos Desportivos Coletivos, responsável pelo auxílio ao treinador principal durante as sessões de treino, comando dos exercícios da parte fundamental das unidades de treino, papel ativo no banco de suplentes no momento da competição, de forma a partilhar e a aconselhar o treinador principal, bem como era da minha responsabilidade algum trabalho físico complementar de forma analítica.

O treinador de Guarda Redes, Sandro Lage, tem formações no que diz respeito ao treino de guarda-redes, era o responsável máximo por todas as decisões relativas ao treino dos Guarda Redes.

4.1.2. O Jogador

O jogador é a parte fundamental para o sucesso do treino, por isso a sua entrega e dedicação à sessão de treino torna-se indispensável, tornando mais fácil a conquista do sucesso. O treino a nível de formação deverá ter como foco a evolução do jogador.

4.1.2.1. Perfil de Jogador

No Grupo Desportivo de Resende os jogadores têm que estar identificados com o seguinte modelo de jogador:

- Respeito pelo clube e sua História;
- Compromisso diário com o clube;
- Superação constante;
- Entrega e dedicação aos treinos e jogos;
- Espírito coletivo onde a competitividade saudável prevalece;
- Responsável e autodisciplinado;

- Habitado a lidar com elevados níveis de pressão;
- Acredita nos objetivos coletivos como forma de atingir o sucesso individual;
- Humilde e respeitador.

Para além das características acima descritas, existem também determinadas características técnico-táticas necessárias para a prática da modalidade. Sendo assim, é necessário que o jogador apresente e desenvolva competências consideradas fundamentais, tais como: técnica, física, tática e mental.

4.1.3. O Treino

No presente vetor debruçar-me-ei sobre a conceção e o controlo do processo de treino.

Segundo Castelo (2000) o treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos praticantes e das equipas no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.

4.1.3.1. Modelo de treino

O processo de treino no futebol deverá ser fundamentado e desenvolver-se a partir o próprio jogo (Queiroz, 1986).

Com este tópico pretendo revelar como são estruturadas as nossas sessões de treino e microciclos.

4.1.3.2. Sessão de treino

A sessão de treino é onde o treinador experimenta e treina as suas ideias de jogo. Esta deve ser planeada cuidadosamente e com alguma antecedência, tendo em vista sempre o jogo, ou seja, o treinador deve planear a semana/microciclo de treinos tendo em conta as suas ideias para o jogo.

O dossier de treinador é uma aplicação digital que permite registar o trabalho durante toda a época desportiva.

Figura 12. Plano de Treino

Na figura apresentada acima podemos ver o modelo de plano de treino que eu faço para todas as sessões de treino, onde posso editar figuras e adicionar as condicionantes e componentes que pretender relativamente à sessão de treino.

4.1.3.3. Métodos de Treino

Os exercícios de treino deverão ser específicos em função do modelo de jogo.

Para o efeito dos exercícios ser mais eficiente deverá igualmente haver uma sequenciação na sua aplicação, em que os objetivos de um exercício estejam em consonância com o próximo e o anterior, e que as sessões de treino repercutam-se nas seguintes.

O sucesso obtido em treino e em competição, está diretamente relacionado com a eficácia do próprio exercício (Castelo, 2009).

Deste modo podemos dizer que o processo de treino é constituído por métodos de treino que, segundo Castelo (2006) são subdivididos em 3 categorias, cada uma delas é diferenciado e constituído por subtemas:

Exercícios de Preparação Geral

Segundo Castelo (2013), os exercícios de preparação geral são conceptualizados e operacionalizados sem ter em conta, nem os contextos situacionais, nem as condicionantes estruturais objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol. Na prática são todos os exercícios que não incluem a utilização de bola como centro de decisão mental e ação motora do jogador.

Em relação à percentagem dada a esta categoria posso afirmar que se dá alguma importância a preparação física dos jogadores.

Exercícios Específicos de Preparação Geral

Segundo Castelo (2013), os exercícios específicos de preparação geral têm por objetivo desenvolver o conteúdo específico do jogo, através de uma relação primordial do jogador com a bola, sendo este o elemento determinante da sua ação conjuntamente com um reduzido número de companheiros e adversários.

1. Circuito (Técnico-Táticos; Técnico-Físicos; Circuitos Técnicos e Técnico-tático; Técnico-Recreativo;
2. Aperfeiçoamento Técnico / Descontextualizado (Passe/Recepção, Drible/Finta, Condução de Bola);
3. Lúdico – Recreativo (Meínho, Jogos com as Mãos; Jogos Técnicos);
4. Manutenção da Posse de Bola (Espaços Reduzidos <50m, Espaços Regulamentares, Secundados com métodos de jogo Ofensivo/Defensivo);

Exercício Específicos de Preparação para Jogo

Segundo Jorge Castelo (2013), a especialização compreende todas as adaptações estáveis adquiridas pelo organismo do jogador conseguidas através de especificidade das condições e dos contextos situacionais próprios do jogo de futebol ou, adquiridas pela implementação ou desenvolvimento do modelo de jogo adotado. Por outras palavras, o exercício de treino de carácter específico visa fundamentalmente a potenciação de um maior efeito de transferência

(transferibilidade) do processo de treino na direção da competição, tendo como elemento central o modelo de jogo adotado pelo treinador.

- Formas simplificadas de jogos;
- Jogo reduzido;
- Jogo Formal;
- Bolas Paradas/ Situações Fixas de jogo.

Exercícios Para a Concretização Do Objetivo Jogo

Segundo Castelo (2013), este tipo de exercícios são meios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, os quais procuram potenciar a criação de contextualidade situacionais de carácter individual e coletivo propícias à finalização com elevadas probabilidades de êxito, e aperfeiçoar o comportamento tático-técnico de remate em momentos sucessivos, por forma a desenvolver simultaneamente aspetos com a iniciativa, a espontaneidade, a improvisação e a destreza na execução desta ação.

Como objetivos a atingir podemos frisar quatro vertentes: criar condições propícias à finalização; potenciar uma atitude; aperfeiçoar uma ação motora fundamental e estimular um temperamento.

Exercícios Metaespecializados

Segundo Castelo (2013), estes exercícios são meios específicos de preparação dos atletas e das equipas, sendo construídos na base dos diferentes contextos situacionais relativos ao jogo de futebol, ou, do modelo de jogo adotado. Desta forma, especifica-se e potencia-se as missões táticas de certos jogadores, simultâneo ou separadamente, as quais derivam do seu estatuto dentro da organização dinâmica da equipa.

Este tipo de Exercícios tem como principais objetivos a atingir: ocupação dinâmica de uma parte do espaço; ação sobre a bola; relação com os companheiros; interceção das ligações dos adversários; constante adaptação à variabilidade das situações de jogo; concretização do objetivo do jogo.

Exercícios Padronizados

Segundo Castelo (2013), os exercícios padronizados são meios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, sendo construídos na base de duas vertentes fundamentais: o modelo de jogo adotado e as condições e circunstâncias em que certas situações de jogo normalmente se desenvolvem, durante a competição. Os exercícios de treino padronizados estabelecem formas de organização com o intuito de moldar e coordenar os comportamentos e as interações dos jogadores no domínio estratégico e tático, cuja interdependência torna a cooperação indispensável, mas todos mantêm, um certo grau de autonomia.

Exercícios Para os Setores de Jogo

Os exercícios de treino para os setores de jogo são meios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, sendo assim denominados devido ao facto de promoverem condições contextuais, através dos quais se aperfeiçoa o trabalho da equipa, fundamentalmente no que se refere à articulação e sincronização das ações do guarda-redes com os jogadores pertencentes ao setor defensivo, do setor defensivo com os jogadores pertencentes ao setor médio ou, do setor médio com os jogadores pertencentes ao setor avançado (Castelo 2013).

Exercício para as Situações Fixas do Jogo

Este tipo de exercícios são meios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, sendo construídos na base das situações de bola parada, através das quais se estuda e treina soluções estereotipadas, nomeadamente aquelas que devido à sua proximidade da baliza adversária potenciam situações de finalização com elevadas possibilidades de êxito (Castelo 2013).

Exercícios de Treino Competitivos

Segundo Castelo, estes exercícios são meios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, sendo em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de futebol, logo, são aqueles que mais se aproximam das suas condições reais.

4.1.3.4. Organização estrutural do exercício

Segundo Castelo (2013), os exercícios de treino não são inócuos, ou seja, quando corretamente selecionados, refletem efeitos positivos, manifestando-se através de uma melhor adaptação, uma maior eficácia e eficiência comportamental dos jogadores e das equipas, em resposta ao melhor exercício. Noutro sentido, também refletem efeitos negativos que aumentam, quanto mais o exercício de treino estiver desajustado ou desenquadrado das capacidades reais dos jogadores, da lógica interna do jogo de futebol ou do modelo de jogo adotado. Desta constatação, há que evidenciar que nem todos os exercícios são iguais, isto é, nem todos provocam os mesmos efeitos, nem todos têm a mesma eficácia em função das capacidades momentâneas do jogador e, do nível de identidade do exercício relativamente à contextualidade das situações, que derivam da realidade competitiva do jogo de futebol. Logo, nem todos têm eficácia em atingir os objetivos que se pretendem concretizar. Nesta perspetiva, é pertinente referenciar quais os elementos preponderantes, e, com particular importância, para a eficácia do exercício de treino. Neste sentido, o exercício de treino envolve não só a conceção, a apresentação como também a sua aplicação, repetição e correção.

4.1.3.4.1. Fatores estruturais do Exercício

Segundo Castelo (2013) existem dois fatores estruturais do exercício sendo elas as componentes e as condicionantes.



Figura 13. Componentes e Condicionantes Estruturais do Exercício

4.1.3.4.2. Componentes do exercício

Segundo Castelo (2013), a dinâmica da adaptação funcional do jogador ou da equipa, é suportada pela dinâmica das componentes estruturais do exercício e, em última análise, pelo processo global de treino e de competição. Assim, é através do manuseamento eficaz destas componentes estruturais do exercício de treino (relacionando-as convenientemente com as capacidades iniciais do jogador no momento da aplicação), que se poderão controlar (aumentando ou diminuindo) os níveis de adaptação do jogador ao jogo de futebol ou ao modelo de jogo que se procura implantar e, por consequência, os seus níveis de rendimento desportivo. As Componentes estruturais devem ser moldadas de acordo com as exigências específicas (nos planos fisiológico, psicológico, motor, regulamentar, etc.), da competição com o intuito de: acumular potenciais energéticos nos diferentes sistemas orgânicos, melhorar a estrutura coordenadora do comportamento motor do jogador, aperfeiçoar os sistemas responsáveis pela harmonização dos diferentes subsistemas e, acomodar psicologicamente o jogador em relação às condicionantes estruturais.



Figura 14. Componentes do Exercício

4.1.3.4.3- Condicionantes Estruturais do Exercício

Segundo Castelo (p.121. 2013), os exercícios específicos de preparação geral e os exercícios de preparação específica, estabelecem diferentes situações contextualizadas de ataque e defesa, pela diminuição das condicionantes estruturais. É através desta manipulação, que se possibilita

um desenho diferenciado dos exercícios, os quais consubstanciam cenários, mais ou menos próximos da lógica interna do jogo ou, do modelo de jogo que se procura implantar. Esta afirmação ou afastamento só é possível através da utilização apropriada das diferentes condições que derivam dos constrangimentos estruturais relativamente ao tempo, espaço, número, regulamento, às ações motoras de resposta, às relações numéricas e aos instrumentos utilizados, e que estão sempre presentes, mas em diferentes proporcionalidades, nos exercícios de treino de caráter específico.



Figura 15. Condicionantes estruturais do Exercício

4.1.3.4.4. Componente física do treino de Futebol

O futebol, como todos os outros desportos, envolve sempre a componente física e a fisiologia a si inerente.

Toda a atividade desportiva implica a realização de um conjunto de movimentos possuidores de uma determinada componente espacial e temporal, essas componentes dividem-se em três fatores:

- Duração: a contração muscular pode prolongar-se por um tempo maior ou menor;
- Velocidade: uma contração muscular realizada do mesmo espaço pode ter durações diferentes em função da maior ou menor velocidade de contração e descontração das fibras musculares sinérgicas;
- Grau de Tensão: as contrações musculares realizadas no mesmo espaço de tempo podem desenvolver diferentes graus de tensão em função do valor da resistência exterior a vencer.

Os gráficos que se seguem foram apresentados nas aulas assim como a informação anteriormente transcrita. Esses gráficos vão servir de base para se fazer uma correlação entre os 3 fatores anteriormente falados.

Relação Grau de tensão e velocidade

Como se pode observar no gráfico abaixo apresentado, quanta mais velocidade exercemos, maior vai ser o nosso grau tensão, ou seja, mais força vamos exercer. Por outro lado, quanto menor for a velocidade menor vai ser o grau de tensão, logo menos força vamos utilizar.



Gráfico 1 Relação entre Grau de tensão e velocidade

Relação Grau de Tensão e Duração

O Grau de Tensão e a duração do exercício também estão relacionados. Quanto menor for a duração maior será o grau de tensão e posteriormente mais força exercemos. Contrariamente, com o aumento da duração o grau de tensão vai diminuindo e assim sendo trabalhamos mais resistência/força resistente.



Gráfico 2. Relação entre grau de Tensão e duração

Relação entre velocidade e duração

A velocidade e a duração têm a mesma correlação que a anterior, ou seja, quanto menor for a duração maior vai ser a velocidade que conseguimos atingir no exercício de treino, pelo contrário quanto maior for a duração menor vai ser a velocidade, começando-se já a entrar no fator de resistência.



Gráfico 3. Relação entre velocidade e duração.

4.2. Controlo e Avaliação do processo de Treino

Com o presente capítulo pretendo fazer uma análise ao processo de treino da minha equipa. Para tal vou fazer sucessivas correlações de tempo utilizados em cada método e temas de treino, as presenças do jogador nos treinos e avaliação de alguns indicadores relacionados com o jogo. A época desportiva 2020/2021 da equipa Sénior do Grupo Desportivo de Resende começou no dia 11 de agosto de 2020, logo a análise ao processo de treino vai desde esse dia até ao dia 13 de junho 2021.

4.2.1. Indicadores de Treino

Neste subcapítulo vou fazer referência àqueles que foram os indicadores do meu processo de treino, fazendo uma análise geral e específica em relação aos tempos de treino, aos métodos e aos temas utilizados no processo de treino, e posteriormente explicá-los recorrendo à literatura e à lógica do treino

4.2.1.1. Análise aos Tempos de Treino

De seguida apresento, em gráfico, a informação relativa ao tempo planeado, ao tempo real e ao tempo real de prática.

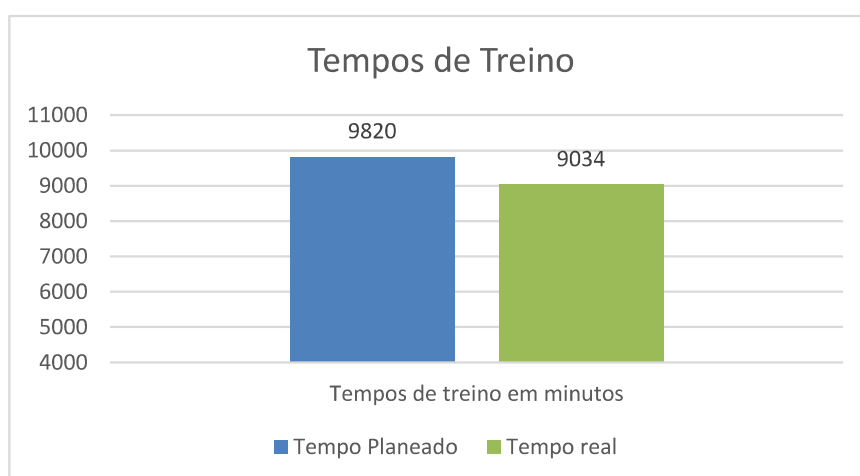


Gráfico 4 - Tempos de Treino.

Ao analisarmos o gráfico acima, podemos constatar que em relação à diferença entre o tempo planeado e o tempo real, houve uma ligeira diferença (8%), que pode ser justificada pelo atraso dos jogadores aos treinos e pela demora no departamento médico.

4.2.1.2. Análise aos Métodos de Treino/Temas de Treino

Neste tópico serão abordados os métodos de treino e a sua relevância no meu processo de treino, especificando cada um em particular. De seguida serão apresentados os gráficos.

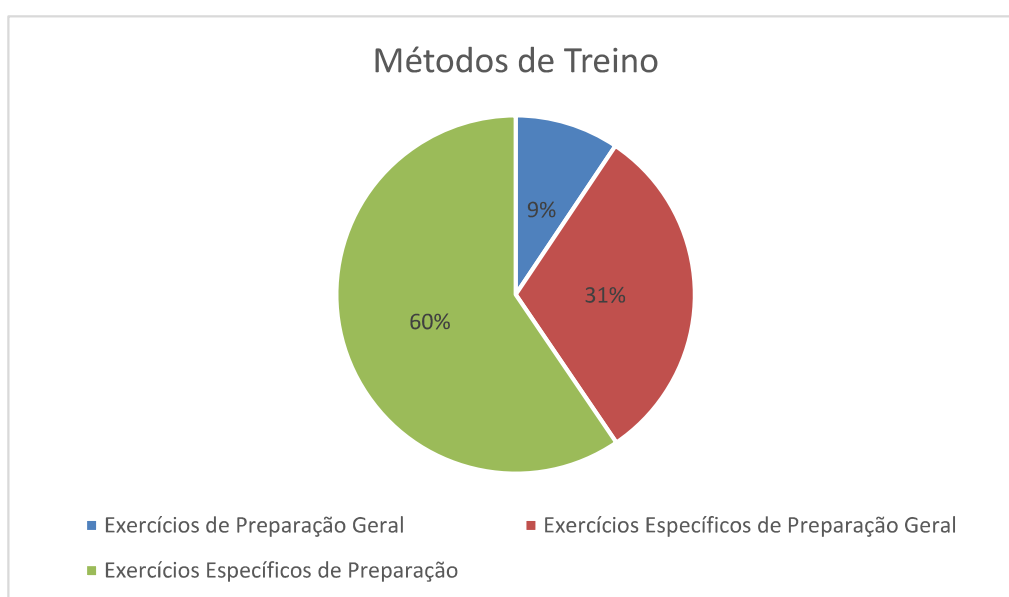


Gráfico 5 - Métodos de Treino.

No gráfico anterior, foi feita uma comparação sobre os métodos que a equipa sénior do GD Resende utiliza mais, no seu processo de treino e de acordo com o processo de análise ao treino, verificamos que os exercícios mais utilizados foram os exercícios específicos de preparação para o jogo. Diz-se frequentemente que conforme se quer jogar assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição (Garganta, 2000), por isso devemos sempre aproximar da realidade do jogo e realizar sempre exercícios tendo em vista sempre o jogo de futebol e tentá-lo aproximá-lo o máximo à competição. Em relação às outras duas categorias de exercícios podemos constatar que os exercícios específicos de preparação geral tiveram bastante mais relevo que os exercícios de preparação geral.

4.2.1.2.1. Exercícios de Preparação Geral

Com este tópico pretendemos fazer uma análise aos exercícios de preparação geral.

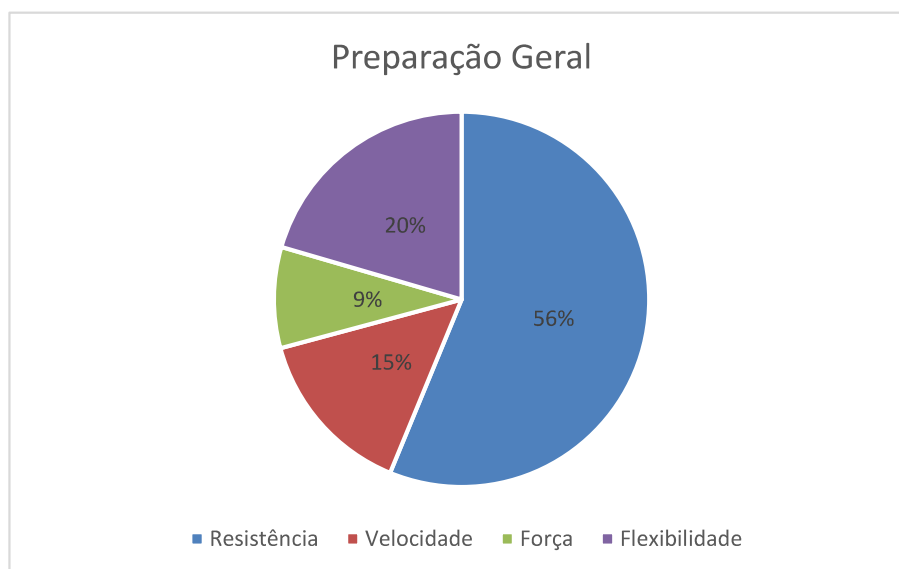


Gráfico 6 - Análise aos métodos de preparação geral.

No que diz respeito aos métodos de preparação geral, segundo (Castelo2013), inclui apenas 4 subcategorias; força, resistência, velocidade e flexibilidade. Podemos afirmar que o treino de resistência 56% foi o que se verificou mais nos treinos, seguido do treino de flexibilidade com cerca de 20%.

No que diz respeito á velocidade e á força que segundo (Bangsbo,2002) a força constitui um importante fator de prevenção de lesões musculares e articulares, melhora a eficácia dos gestos desportivos que dependem diretamente da força e contribui para o desenvolvimento de outras capacidades motoras como a velocidade, coordenação e resistência, as baixas percentagens podem ser explicadas devido á utilização do treino em circuito para o treino dessas capacidades.

4.2.1.2.2. Exercícios Específicos de Preparação Geral

Neste Subcapítulo vou apresentar a informação sobre a relevância de cada tipo de exercício específico de preparação geral no nosso processo de treino.

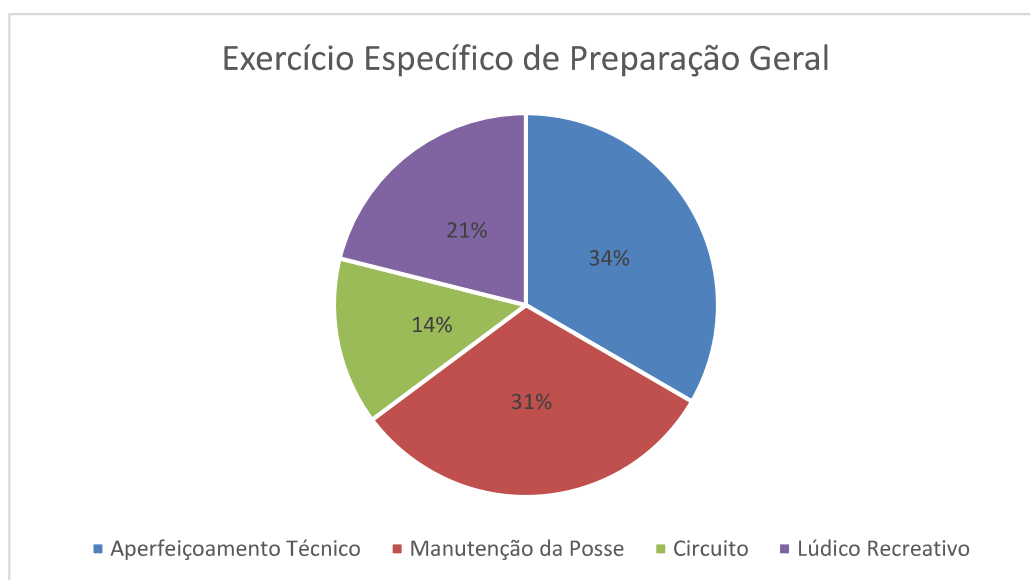


Gráfico 7 - Análise aos métodos específicos de preparação geral.

Fazendo uma análise geral, podemos verificar que os exercícios de Aperfeiçoamento técnico e MPB são os mais utilizados pela equipa, em relação ao aperfeiçoamento técnico ter uma percentagem tão elevada, é devido á sua introdução na fase inicial tendo em vista o aquecimento.

Em relação aos exercícios de MPB, de referir que estes foram utilizados na forma MPB em espaços reduzidos, MPB em espaços regulamentares e MPB secundados com métodos de jogo ofensivo/defensivo, este tipo de exercícios são os que se aproximam mais ao jogo de futebol e foram sempre utilizados tendo em vista criar blocos compactos com espaços ocupados, e que impossibilite o adversário de chegar a zonas vitais de finalização, este tipo de exercícios procura sempre a objetividade de se atingir um fim.

Em relação aos exercícios lúdico-recreativos foram utilizados maioritariamente no treino após o jogo, já os circuitos, foram utilizados principalmente para treinar força e velocidade.

4.2.1.2.3. Exercício Específicos de Preparação

Neste tópico vai ser feita a análise aos exercícios de preparação para jogo e a sua influência no meu processo de treino.

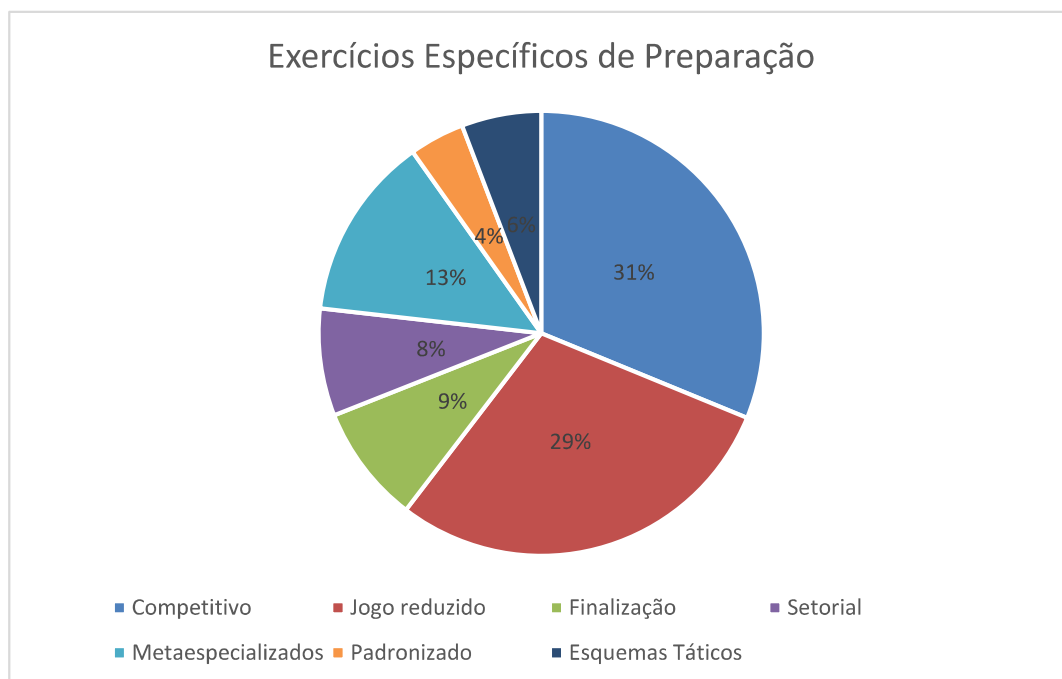


Gráfico 8 Análise aos métodos específicos de preparação.

Os exercícios específicos de preparação para jogo foram aqueles que tiveram mais influência no processo de treino da equipa, onde os exercícios competitivos juntamente com os jogos reduzidos tiveram uma maior predominância. Os Competitivos tiveram grande presença no nosso processo treino, onde na maior parte das vezes apareceu pelo meio de jogo treino. Depois os jogos reduzidos têm em vista melhorar os aspetos tácticos, os treinadores têm vindo a utilizar cada vez mais os JR, pois estes facilitam a organização do treino e promoverem uma melhor aprendizagem (Castelo 2002). Castelo (2003) defende que os JR são métodos de ensino/treino do jogo que oferecem a possibilidade de treinar situações de ataque e de defesa de forma contextualizada, através das quais se podem manipular as condicionantes estruturais do exercício.

Em relação aos outros 5 métodos desta categoria os metaespecializados, setorial e finalização tiveram mais preponderância que os padronizados e esquemas táticos.

4.1.4. O Jogo

O jogo, é definido pelo enquadramento posicional dos jogadores no terreno de jogo e, paralelamente, pelas funções táticas gerais e específicas distribuídas a esses mesmos jogadores, pelo treinador. Com efeito, a estrutura de uma equipa exprime-se por uma disposição tática, que posiciona os jogadores dentro do espaço de jogo, ajudando-os a compreenderem e a operacionalizarem as suas funções táticas e responsabilidades no plano individual e no plano coletivo.

4.1.4.1. Modelo de Jogo

O Modelo de Jogo é o conjunto de comportamentos que o Treinador quer que a sua equipa assuma nos diferentes momentos de jogo, criando assim uma identidade coletiva, reconhecida por todos os jogadores (Dinis & Escudeiro, 2016). É algo definido e construído a partir das ideias sobre o jogo e conceção de jogo do Treinador, em função da identidade do clube e considerando sempre as características dos jogadores que constituem a equipa e sobretudo o meio ambiente em que estão inseridos, ou seja, o contexto específico que sustenta toda essa construção (Azevedo, 2011).

Castelo (2009) refere que o Modelo de Jogo é constituído pelas convicções e conceções por parte do Treinador, desenvolvido na dinâmica de um projeto consciente, sobre a mais eficaz forma de interpretar e operacionalizar o jogo de uma dada equipa de Futebol. O mesmo autor refere ainda que o Modelo de Jogo eleva a vontade intrínseca de cada jogador, traduzindo-se num melhor empenhamento (atitude) deste, quer no plano individual (superação), quer no plano coletivo (sincronização), na execução das tarefas que o treino e a competição exigem.

Na perspetiva de Garganta (2003) o Modelo de Jogo é um conjunto de princípios, regras de ação e de gestão que orientam e permitem a regulação do processo de treino, possibilitando ao Treinador e aos jogadores conceber o planeamento que se deve seguir, em função dos objetivos formulados.

Queiroz (1986) refere que o Modelo de Jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um conjunto de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos técnico-táticos exigíveis aos jogadores.

A forma de jogar específica que o Treinador idealiza e operacionaliza através do treino está sempre em construção, moldando-se determinados aspetos da ideia inicial, sem, no entanto, modificar a sua matriz, aquilo que caracteriza e lhe confere singularidade.

Castelo (1994) afirma que o Modelo de Jogo nunca está acabado, antes vai-se construindo, desconstruindo e reconstruindo. Neste sentido, um Modelo de Jogo é algo que identifica uma determinada equipa.

A construção do Modelo de Jogo da equipa, alicerçada num conjunto de ideias bem definidas pelo Treinador, constitui um referencial que deve promover a articulação de sentido de tudo aquilo que vai sendo desenvolvido. De seguida, encontra-se apresentado o nosso Modelo de Jogo, que privilegia as vertentes coletivas e promove nos atletas certos comportamentos que se pretende que estes adotem nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo.

4.1.4.1.1. Sistema Tático

O Sistema Tático é a distribuição posicional dos jogadores pelos três setores do jogo (defensivo, intermédio e ofensivo). Tem como objetivos a ocupação racional do terreno de jogo, concretizar situações de superioridade numérica em determinadas zonas do campo e melhorar as capacidades técnicas, táticas, físicas, cognitivas e psicológicas dos jogadores (Castelo, 2004).

A equipa do GD Resende apresenta-se num sistema 1x4x3x3.

Setor Defensivo:

- Um Guarda-Redes;
- Dois Defesas Laterais;
- Dois Defesas Centrais.

Setor Intermédio:

- Um Médio Defensivo;
- Dois Médios Interiores.

Setor Ofensivo:

- Dois Extremos;
- Um Ponta de Lança.



Figura 16 - Sistema tático.

4.1.4.1.2. Organização Defensiva

Princípios gerais

A ideia base deste modelo de jogo, em relação ao processo defensivo, é defender bem para atacar bem. A equipa deve entender que esta organização defensiva tem como único objetivo, tirar a bola ao adversário e a partir daí construir o nosso jogo.

Estrategicamente e de uma forma geral, defendemos sempre no sentido de conduzir os jogadores da equipa adversária para onde queremos, de modo a tirar vantagens depois nas transições. Para isso temos posicionamentos e ações subsequentes a esses posicionamentos.

Comportamentos Defensivos da equipa

- **Proteção do corredor central:**

Os defesas-central e médio-defensivo do lado onde estiver a bola só em necessidade extrema se deslocam ao corredor lateral (proteção do corredor central), para que no momento em que o adversário tente fazer variação do centro do jogo, os jogadores estejam bem colocados.

- **Divisão funcional:**

Assumir uma “divisão funcional” compreende que a os jogadores que atuam do lado onde circula a bola tenham que assumir determinados comportamentos (pressão no portador da bola, coberturas defensivas, anulação das linhas de passe, organização e articulação da última linha defensiva) tendo a estrutura do lado oposto que dar uma resposta imediata em termos de ajuste posicional.

- **Triângulos Defensivos:**

Criação de triângulos defensivos como uma referência que deve orientar os ajustes posicionais defensivos, assegurando constantemente as coberturas defensivas.

- **Defesa à Zona:**

O método defensivo escolhido é a defesa à zona. Em todos os treinos incide-se na zona e nos posicionamentos defensivos (marcação do espaço e não do adversário). Referencias constantes no comportamento Zonal (bola - colega - espaço de jogo -adversário).

- **Orientar o jogo adversário para o exterior:**

Com o adversário em posse de bola a equipa baixa para o bloco médio, orientando o jogo do adversário para o exterior. A equipa assume uma atitude pressionante sobre o corredor lateral,

impedindo a variação do centro do jogo pelo corredor central. Relativamente aos posicionamentos defensivos, definimos a posição lateral ou apoios laterais (nunca frontais) perante o adversário.

- **Posicionamento Zonal Compacto:**

Com a bola em posse dos defesas centrais adversários e “aberta” (sem pressão de um nosso jogador), a equipa adota um posicionamento zonal compacto, juntando as linhas de forma a impedir o adversário de jogar dentro da nossa estrutura.

- **Bola Aberta:**

O bloco defensivo deverá oscilar entre um posicionamento mais subido ou mais recuado no terreno de jogo, orientando coletivamente e individualmente por estímulos identificados por todo o grupo (passe atrasado, bola disputada no ar, adversário a receber bola de costas para o jogo). Nestas tomadas de decisão do bloco defensivo, tem especial importância quando se encontra a bola “aberta” ou “fechada”, ou tem ou não a possibilidade de verticalizar o jogo da sua equipa. Sempre que a bola esteja em pressão (“Aberta”) a zona e os posicionamentos mais recuados devem estar mais presentes, para evitar a utilização de espaços mais profundos por parte da equipa.

- **Bola Fechada:**

O bloco defensivo deverá oscilar entre um posicionamento mais subido ou mais recuado no terreno de jogo, orientando coletivamente e individualmente por estímulos identificados por todo o grupo (passe atrasado, bola a ser disputada no ar, adversário a receber a bola de costas para o jogo). Nestas tomadas de decisão do bloco defensivo, tem especial importância quando se encontra a bola “aberta” ou “fechada”, ou seja, quando o portador da bola tem ou não possibilidade de verticalizar o jogo da sua equipa.

Sempre que a bola esteja com pressão (“fechada”), os posicionamentos mais adiantados devem estar mais presentes, para se tentar recuperar a bola em zonas mais próximas da baliza.

- **Respeito pelo posicionamento em triângulo dos médios:**

Por norma os médios defendem fora da grande área, respeitando de preferência as referências posicionais (o triângulo) entre os três jogadores do meio-campo. Estando ao mesmo tempo, preparados para a segunda bola e realização da transição.

- **Acompanhamento dos movimentos de rutura:**

Se os adversários realizarem movimentos de rutura desde fora para dentro da grande área, os médios (de fora da área) devem acompanhá-los (principalmente o médio Defensivo). Este é um dos poucos momentos onde é necessária marcação individual (acompanhar até ao fim do

movimento de rutura) de forma que os Defesas Centrais não sejam surpreendidos com estas entradas. Os médios Interiores efetuam os necessários ajustes para manter o equilíbrio.

- **Manutenção Posicional:**

Já a resposta coletiva e individual perante outros movimentos dos adversários que não de rutura, deverá ser a manutenção posicional, contemplando o acompanhamento dos adversários pelos jogadores responsáveis pela zona onde eles se encontram, até entrarem em espaços de responsabilidade de outro jogador, sendo ativados os sistemas de coberturas e equilíbrios defensivos, tendo em conta as referências posicionais, nomeadamente os triângulos defensivos.

4.1.4.1.3. Transição Defensiva

Princípios gerais

Quando se perde a bola é vital diminuir o tempo para pressão imediata (se essa for a decisão) ou então reagrupar para ocupar espaços.

A Interpretação, compreensão e tomada de decisão em função de cada decisão, no mais curto espaço de tempo é fundamental.

Os jogadores devem estar sempre preparados/posicionados para a perda de bola, para que a sua recuperação seja imediata.

Comportamentos da equipa

- **Reação rápida à perda:**

Reação rápida sobre o portador da bola e linhas de passe em redor dela pelos jogadores mais próximos de modo a poder recuperá-la rapidamente ou provocar o erro adversário.

- **Temporização defensiva:**

Se a equipa adversária sair da zona de pressão ou por erro da nossa equipa, em igualdade ou inferioridade numérica, e não havendo a possibilidade imediata de pressão sobre o portador da bola, manter a concentração defensiva, temporizando para o regresso de ajudas defensivas (se possível realizar uma falta com interrupção de jogo), que leve o adversário a uma decisão precipitada e perda da posse de bola.

4.1.4.1.4. Organização Ofensiva

Princípios gerais

Proteção da bola: tendo a posse, somos donos do jogo. O importante é não perder a bola, mas quando isso acontece não perder posições em campo, fazendo uma ocupação racional do espaço.

Usar o “Triângulo” como referência para os posicionamentos ofensivos dos médios e na sua relação com os avançados. É importante os jogadores quebrarem as linhas adversárias (sair das suas linhas normais de funcionamento), mas mantendo por norma os mesmos vértices do triângulo. O jogador que ocupa a posição 6 será o vértice mais recuado. Se o jogador da posição 8 fizer a movimentação exterior, o número 6 deve deslocar-se para manter o triângulo e o outro médio (posição número 10) faz movimento mais exterior ou mais interior, para manter não o mesmo, mas eventualmente outro triângulo, formando assim um triângulo mais fechado ou mais aberto.

Construção curta e apoiada procurando através dos princípios ofensivos descritos anteriormente, encontrar linhas de passe dentro da estrutura defensiva adversária que permita a penetração da equipa no espaço defensivo do adversário.

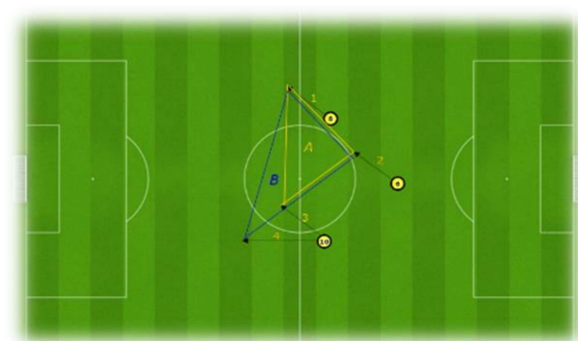


Figura 17. Posicionamento em Triângulo dos médios

Comportamentos Ofensivos da equipa

1ª Fase - Construção do Jogo Ofensivo

Jogo Posicional: defesas centrais abertos tendo como referência os vértices da área, defesas laterais profundos, médio defensivo entre os centrais para construção, os médios interiores a ocuparem o espaço central na procura de linhas de passe. Os 3 avançados numa primeira fase encostam à linha defensiva adversária e posteriormente os extremos a fazerem movimentos interiores, coordenados com os movimentos dos médios e a profundidade dos laterais.

- **Jogo Exterior/Interior:**

Circulação segura de bola, procurando inicialmente o jogo exterior, promovendo em seguida movimentações sem bola que libertem espaço no interior da estrutura defensiva da equipa adversária.

- **Construção de Triângulos Ofensivos:**

Entrando a bola num dos corredores (receção orientada do lateral), relacionando-se fundamentalmente 3 jogadores (lateral, médio interior e extremo), fazendo constantemente triângulos ofensivos para combinações diretas ou indiretas ou em profundidade (passes frontais - quebrar linhas). Os central e lateral opostos ao portador de bola, sempre numa posição em que permita equilibrar a equipa e dando solução para uma mudança de sentido do jogo.

- **Jogo interior do extremo:**

Trocas posicionais entre os médios interiores e os extremos. Movimento interior do extremo procurando receber a bola numa zona em que seja difícil de controlar para o lateral adversário e nas costas dos médios adversários, com movimento de rotura do médio interior no espaço deixado livre ou apoio (triângulo ofensivo) para combinação com o movimento em profundidade do lateral.

2ª Fase - Criação de situações de Finalização

- **Agressividade Ofensiva:**

Aumento da velocidade, mobilidade e agressividade ofensiva no momento da criação do desequilíbrio.

- **Extremo interior:**

Extremo desloca-se para o espaço interior para receber a bola e jogar entrelinhas (passes para diagonais curtas) ou acelerar para o espaço exterior para entrada do lateral ou médio interior.

- **Extremo Exterior:**

Relações predominantes nos corredores laterais - Extremo recebe em largura para procurar situações de 1x1 (movimento interior para remate ou movimento exterior para cruzamento, ou para combinações curtas com médio interior ou lateral, explorando as diagonais nos espaços entre central e lateral).

- **Alternância Exterior/ Interior:**

Alternância constante entre jogo interior e exterior com os médios interiores a oferecerem sempre linhas de passe interiores no corredor central que permitam que o jogo evolua entrelinhas. O extremo do corredor contrário ao qual se está a jogar, atua como quarto médio.

- **Máxima profundidade possível:**

Os 3 jogadores mais avançados (Extremos e Ponta de Lança) e por vezes também os médios interiores, encostam na linha defensiva adversária, de forma a ganharem máxima profundidade possível, iniciando a partir daí os movimentos entrelinhas dos extremos (troca com os médios interiores ou profundidade dos laterais) e de apoio do Ponta de Lança.

- **Apoio do Ponta de Lança:**

O espaço do ponta de Lança é preferencialmente no corredor central, oferecendo linhas de passe em apoio (combinações diretas ou indiretas) e soluções para diagonais curtas no espaço entre centrais e laterais.

3ª Fase – Finalização

- **Potencialização da qualidade dos jogadores:**

Explorar a qualidade e criatividade dos jogadores, potenciando a sua capacidade, quer em ações individuais (1x1 interior para remate ou 1x1 exterior para cruzamento), quer em combinações a 2/3 jogadores (triângulo Defesa lateral - Extremo - Médio interior / Ponta de lança), mantendo sempre os princípios ofensivos da equipa.

- **Alternância de cruzamentos:**

Alternância da zona e tipo de cruzamentos.

Cruzamentos mais perto da linha de fundo, trajetória aérea ou pelo solo;

Cruzamentos afastado da linha de fundo, explorando o espaço entre a linha defensiva e o Guarda-Redes.

- **Ocupação racional dos espaços de finalização:**

Ocupação racional dos espaços de finalização de modo a cobrir os 3 espaços de baliza (1º poste, 2º poste e zona frontal da baliza), mais uma linha atrasada (penalti / entrada da área). Pretende-se que esta ocupação seja efetuada em linhas diferentes de modo que a trajetória da bola tenha sempre destinatário possível.

O Ponta de Lança ocupar preferencialmente a zona do 1º poste e zona central, o extremo do lado contrário no 2º poste e o médio interior sobre a zona de penalti/ entrada da área. Os jogadores podem permutar de posições garantindo a ocupação das zonas.

4.1.4.1.5. Transição Ofensiva

Princípios Gerais

Dois pontos importantes na transição: diminuir o tempo de transição e controlar o jogo. Portanto, ao diminuir o tempo, devemos ter sempre o controlo do jogo. A situação exige uma tomada de decisão entre ataque rápido ou ataque posicional. Exige aprender a observar e a compreender o jogo, elegendo a melhor resposta para cada situação - não queremos entregar a bola ao adversário para ele atacar novamente.

Comportamentos da equipa

- **Receção orientada para a frente:**

Após ganhar a bola, decidir para a frente, decidir permanentemente para atacar, aqui sobressai um aspeto que deve ser muito treinado: receções orientadas, receções para a frente. Esta ação individual (mesmo com pressão) é crucial, porque se no momento da recuperação da bola o jogador recebe de costas para a baliza adversaria e atrasa a bola para um companheiro, perdemos tempo e espaço. Se o mesmo jogador recebe de frente para a baliza adversaria, fica com mais opções para progredir rapidamente no terreno (em condução de bola ou passe para um colega mais adiantado).

- **Ocupar todos os corredores após recuperação de bola:**

Na organização defensiva existem 5 a 6 jogadores (Ponta de Lança, Extremos, Médio interior, defesa Central e Defesa Lateral do lado oposto à bola) que estão em dupla posição (posição de

cobertura defensiva e equilíbrio e posição para primeira ação ofensiva). Quando ganhamos a bola, temos jogadores nos 3 corredores (extremos e Ponta de Lança), temos a maior largura possível (extremos), temos um jogador livre para poder receber sem pressão adversária e tomar a melhor decisão (Médio interior do lado oposto à bola). Os 3 Avançados deverão assumir tarefas, conquistar espaços e fazer uma adequada gestão do tempo.

- **Recuperação por Pressão:**

Ganhar a bola por pressão ou por interceção implica comportamentos diferentes. Quando um jogador ganha a bola por pressão e fica com ela dominada, deve progredir (a equipa adversária perdeu 1 elemento). Temos de aproveitar esta vantagem, isto é, provavelmente a equipa adversária irá continuar equilibrada no lado da bola mais desequilibrada no lado oposto. Este movimento vai obrigar a duas coisas, à mobilidade da nossa equipa e à resposta do adversário a essa mobilidade, com uma dificuldade, os adversários passam a estar em alerta e não poderão tomar decisões erradas. Se pelo contrário recuar, a estrutura adversária permanecerá imóvel e os adversários expectantes.

- **Recuperação por interceção:**

Ganhar a bola por pressão ou por interceção, implica comportamentos diferentes. Quando um jogador ganha a bola por interceção deve pensar, decidir bem e não perder a bola (a equipa adversária mantém a estrutura). Conseguiu-se intercetar um passe do adversário, mas ele não perdeu a sua posição. A equipa adversária está fechada, mantem os 4 defesas e os 3 médios. Por outro lado, nós temos os 3 avançados mais à frente. É necessário ler bem a situação quando não se cria as duas coisas fundamentais numa transição (tempo e espaço). Assim sendo nesta situação temos de manter a posse de bola.

4.1.4.1.6. Esquemas Táticos

Bolas Paradas Defensivas



Figura 18 Cantos defensivos.

Os posicionamentos básicos pré-estabelecidos nos cantos Defensivos: Marcação à zona (1 jogador no primeiro poste, 1 jogador no meio da pequena área na linha do poste, 4 jogadores na linha da pequena área, 1 ao segundo poste e 2 jogadores na zona do penalti), à exceção do jogador mais perto da bola (9) que tem que estar atento a combinações de canto curto.

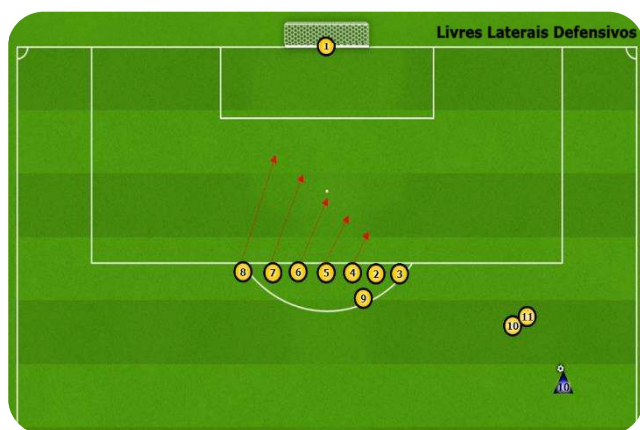


Figura 19 Livres laterais Defensivos.

Nos livres laterais defesa zona. Na maioria das ocasiões a bola será colocada entre o Guarda redes e a linha defensiva. Portanto o objetivo é fechar as diagonais, partindo de uma posição inicial à zona, em linha à entrada da grande área para uma final já dentro da grande área. A partir do momento em que o livre é marcado, os nossos jogadores deixam de ficar em linha e posicionam-se em diagonal, tentando evitar ao máximo a colocação de adversários dentro da nossa linha defensiva. Os posicionamentos básicos pré-

estabelecidos nos livres laterais defensivos: 7 jogadores em zona, em que os últimos 5 fazem a diagonal (os primeiros 2 mantêm a posição). A barreira é composta por 1 ou 2 jogadores atentos a possíveis combinações e 1 fora da grande área.

Bolas Paradas Ofensivas

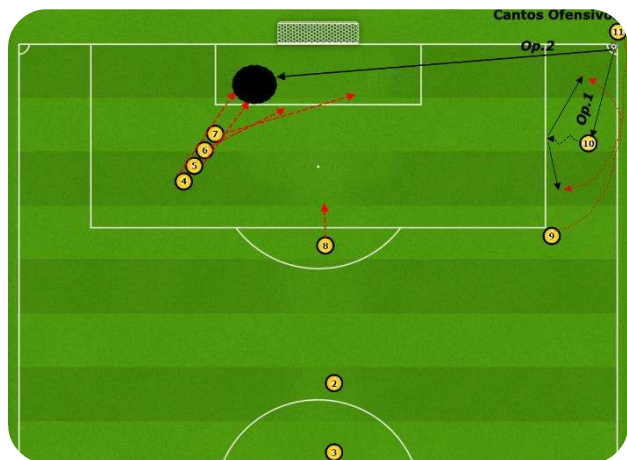


Figura 20 Cantos Ofensivos

Os posicionamentos básicos pré-estabelecidos nos cantos Ofensivos: 4 jogadores na grande área, 1 a marcar o canto, 2 jogadores para canto curto, 1 jogador à entrada da área e dois jogadores nas imediações do círculo central. Para bater o canto existem duas opções: Op.1- Canto curto. Nesta opção o jogador que bate o canto (11) depois de tocar a bola para o jogador mais perto (10), passa nas suas costas para dar linha de passe, o outro jogador mais distante (9) passa nas costas do jogador com bola (10) dando linha de passe, tendo o jogador que

tem a bola (10) duas opções para dar seguimento à jogada; Op.2- Canto direto. Aqui o jogador bate direto no segundo poste para a entrada dos dois últimos homens dos quatro posicionados na área.

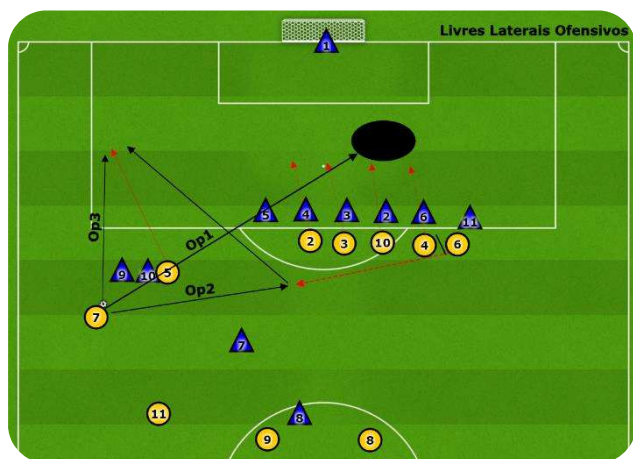


Figura 21 Livres Laterais Ofensivos.

Os posicionamentos básicos pré-estabelecidos: 5 jogadores na grande área, 1 jogador a marcar o livre com o apoio do defesa lateral encostado na barreira. Para bater o livre existem três opções: Op.1- bater direto para a zona do segundo poste; Op.2- Bater curto aproveitando a movimentação do último homem da entrada da área (bloqueio do adversário pelo colega), quando recebe a bola toca de primeira na profundidade para o colega que está na barreira; Op.3- Simular bater direto e colocar o passe por fora

da barreira na profundidade para o colega colocado junto à mesma.

4.2. Periodização

Mourinho (2001) define a periodização como "Aspecto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e colectivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico"

(Garganta, 1993), descreve a periodização como a divisão da época em períodos, onde cada um apresenta uma estrutura diferenciada (características e objetivos específicos), em função da duração e das características do calendário competitivos, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e os princípios de treino.

Segundo Rodrigues Marques et al. (2009), a periodização consiste na divisão racional da temporada em períodos conforme a carga de treino e de acordo com o calendário da competição. Contudo, existe um grande problema entre os treinadores quando é necessário identificar o modelo de periodização adequado para os desportos da iniciação ao alto rendimento.

Segundo Matveev (1990) neste período devem ser criadas e desenvolvidas as condições necessárias para que surja a forma desportiva, devendo ser assegurada a sua consolidação. Assim este período divide-se em duas etapas, uma de preparação geral e outra de preparação específica, sendo que a primeira é mais prolongada.

No período de preparação geral, o que se pretende é, criar uma boa base de forma desportiva, para isso é necessário aumentar as capacidades funcionais do organismo desenvolvendo as várias qualidades físicas. Já na etapa específica, dá-se mais ênfase à estrutura e ao conteúdo do treino com o intuito de se criarem condições de organização da forma desportiva.

Matveev determina três períodos distintos na sua metodologia de treino: o período preparatório, o período competitivo e o período de transição. O Período Preparatório é o primeiro momento de treino funcionando como fase de construção da forma desportiva, onde se pretende que haja a elaboração das bases para o período competitivo. Assim sendo, (Matveev, 1997) propõem que este período seja subdividido em duas etapas: etapa da preparação geral e etapa da preparação específica.

A primeira etapa tem como objetivo melhorar as capacidades condicionais dos atletas, existindo uma maior utilização de exercícios gerais ao invés de exercícios competitivos.

A segunda etapa deste período surge como forma de transição para o período competitivo. Nesta fase, os objetivos de treino são semelhantes aos do período preparatório geral, existindo agora uma maior preocupação pela especificidade do treino. São elaborados exercícios específicos

relacionados com a destreza e as habilidades técnicas requeridas pelo desporto em questão. Ao longo deste período existe, claramente, uma diminuição do volume de treino e um aumento da intensidade de treino. No fim do período preparatório, os atletas devem estar no momento “ótimo” da sua forma desportiva.

O segundo período – Período Competitivo – corresponde à fase da manutenção da forma desportiva onde se procura integrar as componentes de treino que antes foram trabalhadas de forma isolada com o objetivo de melhorar as habilidades dos atletas para a competição. (Matveev, 1991) acrescenta que neste período, o grande objetivo é criar condições favoráveis para os atletas demonstrarem a sua melhor forma desportiva, estando em jogo o resultado desportivo.

Por fim, o terceiro período – Período de Transição – corresponde à fase da perda da forma desportiva. Segundo (Matveev, 1991), este período corresponde a uma perda temporária da forma desportiva, caracterizada por uma rápida diminuição do nível de treino para que o atleta possa recuperar, de forma ativa, a sua forma desportiva, assegurando assim a continuidade para uma nova fase de competição.

Assim sendo, a periodização do treino surge como missão de guiar o processo de treino do treinador, facilitando a construção e a aplicação dos conteúdos de treino num processo ao longo prazo (uma época desportiva).

4.2.1. Cronograma

A tabela seguinte, ilustra o panorama da época desportiva descrita no presente documento, apresentando a visão anual, diferenciando os diferentes períodos do ano.

Tabela 4. Planificação Época Desportiva 2020/2021

Data	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
1	Férias	UT15	UT34	Folga	Folga	Folga				Folga	UT114
2		UT16	UT35	UT52	UT69	Folga				Folga	Folga
3		UT17	Folga	Folga	UT70	Folga				Folga	5ª Jornada Ap. Campeão
4		UT18	4ª Jornada	UT53	UT71	Folga				UT98	UT115
5		UT19	Folga	UT54	Folga	UT85				UT99	Folga
6		Folga	UT36	UT55	Folga	Folga				UT100	6ª Jornada Ap. Campeão
7		Folga	UT37	Folga	UT72	UT86				UT101	Folga
8		UT20	UT38	8ª Jornada ADIADA	Folga	UT87				Folga	UT116
9		UT21	UT39	UT56	UT73	UT88				1ª Jornada AP. Campeão	Folga
10		UT22	Folga	Folga	UT74	Folga				Folga	UT117
11	UT1	UT23	5ª Jornada	UT57	UT75	13ª Jornada ADIADA				UT102	UT118
12	UT2	Folga	Folga	UT58	Folga					UT103	Folga
13	UT3	1ª Jornada	UT40	UT59	11ª Jornada					UT104	7ª Jornada Ap. Campeão
14	UT4	Folga	UT41	Folga	Folga					UT105	
15	Folga	UT24	UT42	9ª Jornada	UT76					Folga	
16	Folga	UT25	UT43	Folga	UT77					2ª Jornada Ap. Campeão	
17	Folga	UT26	Folga	UT60	UT78					Folga	
18	UT5	UT27	6ª Jornada	UT61	UT79					UT106	
19	UT6	Folga	Folga	UT62	Folga				UT89	UT107	
20	UT7	2ª Jornada	UT44	UT63	12ª Jornada				Folga	UT108	
21	UT8	Folga	UT45	Folga	Folga				UT90	UT109	
22	UT9	UT28	UT46	10ª Jornada	UT80				UT91	Folga	
23	Folga	UT29	UT47	Folga	UT81				UT92	3ª Jornada Ap. Campeão	
24	Folga	UT30	Folga	UT64	Férias Natal				UT93	Folga	
25	UT10	UT31	7ª Jornada	UT65	Férias Natal				Folga	UT110	
26	UT11	Folga	Folga	UT66	Férias Natal				Folga	UT111	
27	UT12	3ª Jornada ADIADA	UT48	UT67	Férias Natal				UT94	UT112	
28	UT13	UT32	UT49	Folga	UT82				UT95	UT113	
29	UT14	Folga	UT50	Folga	Folga				UT96	Folga	
30	Folga	UT33	UT51	UT68	UT83				UT97	4ª Jornada Ap. Campeão	
31	Folga		Folga		UT84					Folga	

Legendas ■ Período Pré Competitivo ■ Período Competitivo ■ Férias de Natal

Desta forma, a época desportiva contou com um período pré-competitivo de 6 microciclos, onde foram realizadas em dois momentos distintos, sendo 4 microciclos no início da época e 2 microciclos depois da paragem devido ao Covid, que perfazem um total de 28 unidades de treino. O período competitivo estendeu-se ao longo de 24 microciclos, onde foram realizadas 90 unidades de treino e 17 jogos oficiais.

4. ÉPOCA VS COVID

A época desportiva 2020/2021 foi atípica no mundo do futebol. Das restrições aos confinamentos houve vários aspetos que tornaram a época mais complicada e trabalhosa.

No que se refere aos treinos da equipa sénior do GD Resende as principais alterações em relação ao que seria uma época normal foram as seguintes:

- Uso de máscara obrigatório desde a entrada nas instalações do GD Resende até ao relvado. No relvado apenas os jogadores retiravam as máscaras, sendo que a equipa técnica/diretores mantinham o uso das mesmas;
- A desinfecção das mãos era uma constante, bem como de todo o calçado;
- O equipamento de treino estava devidamente identificado por forma a que cada jogador utilizasse sempre o mesmo equipamento;
- Um aspeto bastante negativo foi o facto de, devido ao confinamento geral, não haver treinos durante o período de 13 de janeiro a 17 de abril.

Quanto aos jogos, as implicações da covid-19 foram bem mais notórias e tornaram a época desportiva mais difícil e trabalhosa, essencialmente ao nível psicológico. As principais consequências da infeção ao nível dos jogos foram as seguintes:

- O campeonato arrancou normalmente e durante o período em que decorria a época dita normal a nossa equipa viu dois jogos adiados por infeção de jogadores das equipas adversárias;
- A meio da época o calendário inicial sofreu alterações. Devido à gravidade do contágio/infeção e consequente confinamento geral não houve tempo para se realizar o campeonato a duas voltas (casa/fora) como habitual. De forma a conseguir-se terminar a época desportiva procedeu-se a alterações. Quando o campeonato parou (13 de janeiro a 17 de abril) as oito equipas que ficaram na parte superior da tabela disputaram entre si o título de campeão a uma volta (saliento que o GD Resende estava neste lote de oito

equipas). As restantes equipas disputaram entre si a Taça Sócio de Mérito da AF Viseu. Saliento que devido à covid-19 não houve descidas de divisão;

- Aquando da disputa do título de campeão, Resende pertencia ao grupo de cidades com risco muito elevado de infeção, o que levou a nossa equipa a realizar um jogo em campo neutro;
- Um aspeto com bastante peso no desenvolvimento do jogo e por vezes no resultado do mesmo foi a ausência de público. Foi notória nesta fase a importância do público nos jogos de futebol, não só ao nível distrital, mas também nos restantes campeonatos;

É evidente que esta doença só acarretou consequências negativas à humanidade, no entanto é importante referir que durante a época não se detetou nenhum caso positivo nos jogadores, equipa técnica e diretores do GD Resende e que apesar de tudo conseguimos cumprir os nossos objetivos para a época 2020/2021.

5. Conclusões

Ao longo desta época desportiva tive a oportunidade de vivenciar diariamente e compreender a verdadeira essência do que é ser treinador e das responsabilidades que esta profissão acarreta. Considero que esta temporada foi uma das experiências que mais me marcaram ao longo da minha, ainda, curta carreira de Treinador de Futebol, capacitando-me de um grande desenvolvimento das minhas capacidades e competências profissionais, pessoais e sociais.

No que diz respeito aos métodos de treino utilizados ao longo da temporada, observou-se que os Métodos Específicos de Preparação foram os métodos mais trabalhados pela equipa técnica, com predominância relativamente aos Métodos de Preparação Geral e Métodos Específicos de Preparação Geral. Esta constatação vai de encontro à necessidade evidenciada na revisão da literatura em que estes são os métodos que mais se aproximam às lógicas e características reais do jogo de Futebol, constituindo-se como os métodos preferenciais com vista a operacionalizar o Modelo de Jogo concetualizado.

De um modo geral, as funções que me foram delegadas ao longo da temporada foram positivamente alcançadas. A minha interação com todo o staff e restante população envolvente ao meio foi feita de forma correta, desenvolvi a autonomia e a capacidade para liderar exercícios nas sessões de treino de forma eficiente, melhorei a minha capacidade de liderança, de comunicação e de Intervenção no processo de treino através de feedbacks construtivos de acordo com o nosso Modelo de Jogo. Fui, ainda, capaz de resolver alguns conflitos existentes entre atletas nas sessões de treino.

Acredito que contribui no processo de formação dos jovens enquanto desportistas e elementos da sociedade, o que me permite afirmar que os meus objetivos gerais e específicos definidos para esta época desportiva foram atingidos.

No que se refere aos objetivos definidos para a equipa para esta época desportiva, também foram alcançados com sucesso. Garantimos a manutenção na 1ª Divisão Distrital (apenas na última jornada do campeonato) e concluímos a época desportiva com o sentimento de que a maioria dos atletas, melhoraram significativamente as suas capacidades e qualidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas, assim como desenvolveram os valores educativos e sociais que lhes servirão para a vida futura, não só como praticantes, mas também como indivíduos e cidadãos. Quando tal acontece, é uma sensação gratificante e um momento de autossatisfação no qual, fica o sentimento de dever cumprido.

6. Referências Bibliográficas

- Araújo, J. (1987).** O treino do treinador. Lisboa: Livros Horizonte.
- Araújo, J. (1989).** A formação dos treinadores e o desenvolvimento desportivo. Revista Horizonte, Vol.5, n.º 30 (Abr.- Mai., 1989), 187-190.
- Araújo, J. (1994).** Ser Treinador. Editorial Caminho.
- Azevedo, J. (2011).** Por dentro da tática - A construção de uma forma de jogar específica (1ª ed). Lisboa: Prime Books.
- Bangsbo, J. (2002).** Fútbol: Entrenamiento de la condicion física en el fútbol. 3ª Edicion. Editorial Paidotribo.
- Bangsbo, J. & Peitersen, B. (2000).** Soccer Systems & Strategies. Smarter coaching Sharper execution Superior teamwork. Champaign: Human Kinetics;
- BOMPA, T.** Periodização, teoria e metodologia do treinamento. Guarulhos: Phorte editora, 4ª edição, 2002;
- Brown, A. (2008)** ““Our club, our rules”: fan communities at FC United of Manchester”, Soccer & Society.
- Castelo, J., (1994)** Futebol técnico-tático do jogo, Edições FMH, Universidade Técnica de Lisboa.
- Castelo, J. et al. (2000)** "Metodologia do Treino Desportivo", Edições FMH, 3ª edição
- Castelo, J. (2002).** O Exercício de Treino Desportivo. A Unidade logica de programação e estruturação do treino desportivo. Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (2003)** Futebol – Guia prático de exercícios de treino. Visão e contextos. Lisboa
- Castelo, J., (2004)** Futebol. Organização dinâmica do jogo, Edições FMH, Universidade Técnica de Lisboa.
- Castelo, J., & Matos, L. (2006).** Concepção e Aplicação de 1100 Exercícios Específicos de Treino. Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2009).** Futebol. Organização dinâmica do jogo (3ª Ed). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
- Castelo, J. (2013).** Futebol- Conceção e Organização de 1100 exercícios específicos de treino;
- Coelho, O. (1987).** Pedagogia desportiva: O que o treinador não pode esquecer. Revista Horizonte.
- Curado, J. (1982).** Planeamento do Treino e Preparação do Treinador. Editora Caminho, Lisboa.

- Dinis, E. & Escudeiro, J. (2016).** Treino Desportivo. In Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J. Coutinho, R., Escudeiro, V. (1ª Ed.), Ser Profissional no Amador, (15-46). Lisboa: Prime Books.
- Garganta, J. (1993).** Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade. Porto: FCDEF-UP.: In J. Bentos & A. Marques (Eds), A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem.
- Garganta, J. (2000).** O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos. In J. Garganta (Ed.), Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos. Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J. (2003).** Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. Training Fútbol.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A.(2013).** Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar. Porto: Editora FADEUP.
- Hamil, S., Walters, G. and Watson, L. (2010)** ‘The model of governance at FC Barcelona: balancing member democracy, commercial strategy, corporate social responsibility and sporting performance’, Soccer & Society, 11(4), pp. 475–504. doi: 10.1080/14660971003780446.
- Leith, L. M. (1992).** Um bom treinador tem de ser um bom gestor. Treino Desportivo, II série, 23, 3-13.
- MATVEEV, L. (1990).** *O Processo de Treino Desportivo*. Cultura Física - 2ª edição, Lisboa, Livros Horizontes.
- MATVEEV, L. (1991),** “Fundamentos do treino desportivo”. 2ª ed. Lisboa: Horizonte.
- MATVEEV, L. (1997),** “Treino desportivo: metodologia e planeamento”. Guarulhos: Phorte.
- Mesquita, I. (2005).** A Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos coletivos. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mourinho, J. (2001),** "Programação e periodização do treino em futebol" in palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.
- Nogueira, S. L. (2012)** ‘Fútbol, Historia y Política’, Soccer & Society, 13(1), pp. 129–130. doi: 10.1080/14660970.2012.646140.
- Queiroz, C. (1986).** Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol. Lisboa: Edições FPF

Rodrigues, J. (1995). O Comportamento do treinador. Estudo da influência do objectivo dos treinos e do nível de prática dos atletas na actividade pedagógica do treinador de voleibol. Tese de Doutoramento não publicada, UTL-FMH.

Ramos, F., (2003). Futebol – Da ‘Rua’ à competição. Instituto do Desporto de Portugal. Lisboa.

Wharton, B. (2007) ‘Reflections on the New fiesta nacional(ista); Soccer and Society in Modern Spain’, Soccer & Society, 8(4), pp. 601–613. doi: 10.1080/14660970701440956.