



Autor: Sá

Avaliação e controlo da performance no futebol profissional



O treino é o principal meio que o treinador possui para preparar a equipa para alcançar os objetivos que se propuseram para a época. Este visa induzir performances, individuais e coletivas, que direcionem o processo de preparação da equipa no sentido evolutivo pretendido. Este processo é caraterizado por uma progressão não linear e complexa; com avanços e recuos, por vezes imprevisíveis. Por este motivo, importa haver uma avaliação e controlo do processo com o intuito de recolher informação relevante que ajude o treinador a tomar decisões e a intervir.

O controlo do processo permite conhecer a que distância os jogadores e a equipa se encontram do caminho desejado e possibilita o ajuste dos conteúdos de treino às necessidades (individuais e coletivas) identificadas e, com isso, aumenta as probabilidades de sucesso.

Contudo, o facto do desempenho do jogador / equipa resultar da interação de múltiplos fatores — habitualmente agrupados em quatro grandes categorias: a tática, a técnica, a física e a psicológica — torna a seleção dos meios de controlo do processo um enorme desafio. Os recentes avanços tecnológicos têm permitido o desenvolvimento de inúmeros instrumentos para recolher uma imensa quantidade de informação relacionada com as várias dimensões do desempenho. Esta informação pode ser recolhida durante a competição e o treino.

O teste mais eficaz para controlar o processo é a competição. Através da observação, análise e interpretação da performance da própria equipa no jogo, podemos verificar em que nível de forma

1/3





desportiva esta se encontra. Assim, importa olhar para os princípios que preconizam essa forma de jogar, e que foram treinados. Este processo de análise do jogo permite identificar os principais problemas da equipa, delinear contextos de prática que promovam soluções para esses problemas e, posteriormente, avaliar se o efeito da operacionalização desses contextos transformou o nível de jogo da equipa no sentido pretendido. Este é um processo cíclico, realizado ao longo de toda a época.

Outro meio que nos parece de extrema relevância para o controlo do processo trata-se da observação, análise e interpretação da performance no treino. Este meio visa avaliar a efetividade dos exercícios criados relativamente à coerência com o modelo de jogo que se pretende implementar. Ou seja, compreender se o que era pretendido com o exercício ocorreu efetivamente com a densidade, variabilidade e eficácia necessária. Quando criamos um contexto para promover determinado comportamento, este necessita da existência de uma intenção (comportamentos desejados - o objetivo), de repetição (para que se torne hábito) e de emotividade (para que tenha significado). A gestão dos níveis de complexidade e a relação desempenho-recuperação são outros aspetos a ter em conta. Portanto, através desta avaliação do treino / exercício é possível verificar se as finalidades do mesmo estão a ser alcancados e quais as razões. O uso de estatísticas «funcionais» podem ajudar neste processo, como por exemplo: quantas vezes os jogadores expressaram o comportamento pretendido? Ou, quantas vezes obtiveram sucesso nesses comportamentos? Outras questões podem ainda ser levantadas desde que a seleção das mesmas estejam em sintonia com as pretensões do treinador, de modo que a informação se torne útil e com significado. Este meio de controlo do processo durante o treino possibilita uma intervenção precoce, no decurso da semana, de modo a redirecionar o processo no sentido pretendido e a tempo de se expressar em jogo. Caso contrário só seria detetável no jogo.

Não pretendemos, com isto, desvalorizar a observação direta durante o treino e a intuição do treinador e da sua equipa técnica. Reconhecemos esses atributos como indispensáveis e valiosos num treinador. Porém, podem existir diferenças entre a perceção do treinador e o que realmente é operacionalizado pelos jogadores, que esta avaliação do treino ajudará a identificá-las e atenuá-las.

Além dos aspetos acima referidos, importa ter em conta as implicações físicas da forma que pretendemos jogar. Assim, ao longo dos microciclos o treinador pretende aumentar ou manter a forma física dos seus jogadores e, ao mesmo tempo, que estejam o mínimo fatigados no dia de jogo. Para que isto seja possível, nas várias unidades de treino, ao transmitir os comportamentos pretendidos para o jogo, o treinador deve ter em conta o binómio desempenho-recuperação.

Perceber o impacto do treino e jogo em cada jogador pode ser alcançado com o recurso a dados objetivos, como indicadores bioquímicos obtidos por via da urina ou saliva, ou dados derivados da frequência cardíaca. Outra forma menos dispendiosa e com aplicação prática inquestionável são os questionários de perceção subjetiva de esforço e de bem-estar. O primeiro permite estimar o esforço realizado pelo jogador. O segundo possibilita compreender o seu estado de prontidão. Simultaneamente, estes questionários induzem os jogadores a interpretarem os sinais do seu corpo. Os dados recolhidos por esta via devem ser interpretados em comparação com outros dados.

A partir dos dados dos GPS é possível perceber a carga / dose de cada treino e jogo. Com a ajuda desta ferramenta é mais fácil perceber se o treino está a capacitar os jogadores para o jogo pretendido. Com o aumento da precisão destas ferramentas consegue-se com maior fiabilidade perceber as ações mais intensas e explosivas que, como se sabe, marcam os momentos determinantes do jogo. Além disso, permite um ajustamento e individualização do treino.

Ao preparar a sua equipa para as demandas da competição e da forma de jogar pretendida existe um efeito preventor de lesões e maximizador das capacidades condicionais de cada jogador. Como exemplo, os jogadores necessitam de atingir velocidades máximas no treino para diminuir o risco de lesão nos isquiotibiais no jogo e serem capazes de sprintar com mais frequência nas fases mais fatigantes do jogo. Não só a capacidade de sprintar é fundamental para o sucesso no jogo. Sabemos que o decréscimo das





acelerações na 2ª parte é o melhor indicador para perceber o efeito da fadiga, o que reforça a relevância de preparar os jogadores para manter ações explosivas (de qualidade) ao longo de todo o jogo. Com os dados obtidos por GPS, o treinador pode perceber quais os exercícios que estão a promover as adaptações fisiológicas pretendidas e ajustar e individualizar o treino.

Existem muitas ferramentas disponíveis que a equipa técnica, em sintonia com o departamento da performance e médico, podem utilizar. Contudo, importa filtrar as que permitem obter as informações que são efetivamente úteis para as decisões do treinador. Para além disso, deve ser reforçada a comunicação entre equipa técnica e jogador para perceber se a perceção do treinador correspondem à do jogador.

Em suma, a avaliação e controlo do processo de preparação de uma equipa de futebol profissional assumese, cada vez mais, como indispensável para alcançar o sucesso. Por este motivo, os meios a utilizar devem ser escolhidos com ponderação, permitir obter informações importantes, úteis e atempadamente, para que a intervenção no processo se efetive.

Francisco Sá

Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo pela FADEUP. É, atualmente, treinador adjunto do União da Madeira.

Co-autor: Gabriel Silva

Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) e doutorando em Ciências do Desporto, pela mesma Faculdade, na área da periodização do treino de futebol. É, atualmente, treinador adjunto do Clube Desportivo das Aves.

Photo by <u>Jeffrey F Lin</u> on <u>Unsplash</u>

Data de Publicação: 17-12-2019

3/3