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 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 alcançados 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 assume-se, 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 Jeffrey F Lin on Unsplash