A PÁTRIA
JORNAL DA COMUNIDADE CIENTÍFICA DE LÍNGUA PORTUGUESA
A Pátria - Jornal da Comunidade Científica de Língua Portuguesa | ISSN 2184-2957 | ERC 127157
Ponteditora | Sede Social, Editor e Redação: Startup Madeira - Campus da Penteada
9020-105 Funchal, Madeira | 00351 291 723 010 | geral@ponteditora.org

Autor: Silva

Está a equipa em forma? Foco no rendimento no plano de jogo

“Preparar a nossa equipa para desempenhar com sucesso o plano de jogo é a melhor forma de criar uma equipa em forma”

Vamos começar por explicar a forma tradicional e depois vamos mostrar a nossa visão acerca da forma no futebol.

Múltiplos fatores podem influenciar a performance física durante o jogo de futebol entre os quais podemos destacar: as funções táticas do jogador, a capacidade técnica, a posição; a forma de jogar da equipa; a qualidade do oponente; a fase da época; a importância do jogo e as condições climatéricas e do relvado. É consensual, que em jogos de elite os jogadores necessitam de estar preparados para os momentos de maior exigência do jogo. Para isso, é fundamental melhorar as capacidades condicionais de forma a otimizar o rendimento e, simultaneamente, prevenir lesões.

No que respeita à capacidade de produzir esforços repetidos no tempo e acelerar a recuperação destacamos a melhoraria do Vo2 max., a velocidade ao limiar anaeróbio e a economia de corrida. Não esquecendo os níveis de mobilidade, força e potência ótimos para cada jogador.

A Pátria - Jornal da Comunidade Científica de Língua Portuguesa | ISSN 2184-2957 | ERC 127157
Ponteditora | Sede Social, Editor e Redação: Startup Madeira - Campus da Penteada
9020-105 Funchal, Madeira | 00351 291 723 010 | geral@ponteditora.org

Atendendo às especificidades do jogo de futebol deparamo-nos com momentos de maior intensidade a serem determinantes para as ações que determinam o resultado do jogo. Ser capaz de realizar *sprints* repetidos com pouco tempo de recuperação, realizar sprints máximos, movimentos explosivos como acelerações, travagens, mudanças de direção e saltos pode fazer a diferença para ganhar um duelo e superiorizar-se perante o adversário direto (com as mesmas condições iniciais) e assim conseguir finalizar ou executar um corte defensivo. Além disso, melhorar a capacidade de realizar mais ações por minuto durante todo o jogo sem perder a qualidade (decisão e execução) será determinante para a equipa conseguir impor o seu jogo.

Contudo, no nosso entender, esta visão encontra-se ainda incompleta. Os jogadores coletivamente desempenharem com sucesso o plano de jogo é a melhor forma de perceber se a equipa está em forma.

Seguindo esta ideia, o treinador procura através do plano de jogo os resultados que deseja para a sua equipa. Utiliza o treino como forma de alcançar esses resultados.

Desta forma, o treino centra-se em três aspetos indissociáveis:

- Correção de erros e dificuldades do jogo anterior;
- Aperfeiçoamento dos princípios de jogo da equipa relevantes para o jogo seguinte;
- Ajustamentos estratégicos que visam preparar para os problemas que o adversário poderá colocar.

A identificação dos erros e dificuldades do jogo anterior é possível através da observação e interpretação da performance da própria equipa no jogo. Assim, podemos verificar em que nível de forma esta se encontra.

Considerando que a equipa está em ótima forma se for capaz de expressar em competição o plano de jogo preparado, aquando da observação importa olhar para os princípios de jogo da equipa e para as nuances estratégicas específicas desse plano de jogo, bem como refletir sobre as possíveis razões para os comportamentos evidenciados.

Por exemplo, a forma como a equipa sofre golos e concede oportunidades ao adversário é algo que o treinador deve sempre analisar. Além disso, outros aspetos a considerar:

- Como saiu desde o GR?
- Como construiu o seu jogo?
- Como chegou a zonas de finalização?
- Como criou oportunidades de golo?
- Estava equilibrado quando tinha a bola?
- Estava equilibrada quando ganhava a bola?
- Como transitou para o ataque?
- A equipa esteve compacta?
- Como pressionou?
- Teve sucesso nos esquemas táticos?

A seleção dos princípios mais relevantes a treinar na preparação do jogo está dependente do referido no ponto anterior e da observação do adversário. O treinador deverá procurar identificar os princípios da sua equipa que serão determinantes para ter sucesso no confronto com os pontos fortes e fracos do adversário. Por exemplo, identificamos como um padrão do adversário que no momento que este recupera a bola demoram a retira-la da zona de pressão e usam frequentemente o passe lateral ou a condução. Deste modo, durante a preparação para o jogo, será importante reforçar um princípio da forma de jogar da equipa: reação à perda no campo do adversário agressiva e pressionante.

Para além dos dois aspetos já referidos, algumas particularidades do adversário poderão levar a ajustes na nossa forma de jogar. Como exemplo, uma equipa que procure jogar sobretudo em ataque posicional

A Pátria - Jornal da Comunidade Científica de Língua Portuguesa | ISSN 2184-2957 | ERC 127157
Ponteditora | Sede Social, Editor e Redação: Startup Madeira - Campus da Penteada
9020-105 Funchal, Madeira | 00351 291 723 010 | geral@ponteditora.org

envolvendo muitos jogadores e diferentes ritmos de circulação de bola para criar espaços na equipa adversária, poderá optar por ter um jogo mais vertical caso o adversário conceda muito espaço nas costas e tenha dificuldades no controlo da profundidade.

Em suma, cremos que prever o cenário do próximo jogo e delinear e treinar um plano de jogo que acreditamos ser eficaz são aspetos fundamentais. Assim, a equipa estará em forma no jogo e mais próxima do sucesso.

Co-autor: Francisco Sá

Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. É, atualmente, treinador adjunto do União da Madeira

Data de Publicação: 17-03-2020