

PREPARAÇÃO FÍSICA E CALENDÁRIO DO FUTEBOL

MÓDULO 3

**- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN**

Preparação física e calendário do futebol profissional

Apresentação

No Módulo 3, chegamos ao momento de analisar, na prática, o calendário do futebol profissional tratando de suas particularidades e desafios presentes ao longo da temporada.

A rotina de um clube de futebol profissional é extenuante e complexa para gerir, frente às cobranças e alta exigência para o sucesso dentro de campo. Diferente de vários lugares do mundo, o futebol na América do Sul tem suas peculiaridades, que vão desde a quantidade de competições e jogos até viagens dentro de países com proporções continentais.

Nesse módulo, destacaremos o calendário do futebol profissional nos países sul-americanos, as características da pré-temporada e exemplos de microciclos na realidade do futebol profissional.

É importante deixar registrado que toda e qualquer comparação deve ser feita respeitando a realidade do clube e as circunstâncias do calendário de futebol de cada país. Dito isso, vamos em frente!

Calendário do futebol profissional: particularidades e desafios

Diferentemente de esportes individuais ou mesmo outros esportes coletivos, o calendário do futebol profissional apresenta características muito particulares e desafios enormes diante das exigências da temporada. Antes de falar do futebol, é preciso citar como funciona a temporada dos esportes individuais, já que são modalidades que influenciaram e influenciam o planejamento dos esportes coletivos.

Com relação à duração da temporada, os esportes individuais como natação, atletismo, tênis e lutas apresentam calendários anuais, divididos em períodos preparatórios, competitivos e transitórios. Ou seja, para cada competição destina-se um período específico de preparação, que envolve todos os elementos do esporte: físico, técnico, tático e mental. Curiosamente na modalidade tênis, o período preparatório (ou comumente chamado de pré-temporada, assim como no futebol) acontece em dezembro e após esse período praticamente o ano seguinte todo é composto por viagens e torneios.

Os esportes individuais, na sua grande maioria, utilizam modelos de periodização criados nas décadas de 50 e 60, com uma estrutura de planejamento e treinamento que visam picos de *performance*. Esses picos de *performance* consistem nos momentos-chave da

Preparação física e calendário do futebol profissional

temporada, aquele ápice de desempenho esportivo que pode culminar em vitória e medalha de ouro daquela competição-alvo.

Cada mesociclo (termo utilizado para caracterizar o período de um mês ou meses de atividade) possui uma estrutura bem definida de **preparação geral, específica, pré-competitiva, competitiva e transitória**. Esses mesociclos se repetem ao longo dos vários anos da carreira do atleta, organizados em macrociclos como, por exemplo, o ciclo olímpico de quatro anos.

Agora reflitam por um momento:

Considerando a característica do futebol, esses modelos tradicionais de periodização se encaixam na realidade do calendário?

Atingir vários picos de *performance* deve ser um objetivo dentro do futebol? Os picos de *desempenho* esperados devem ser no âmbito físico ou técnico/tático?

Diferente do esporte individual, o futebol não apresenta vários períodos de preparação ao longo do ano focados em competições específicas. Não há espaço para o período transitório (a não ser nas férias pós-temporada) em que a *performance* do atleta possa ser restaurada por completo, permitindo iniciar mais um ciclo de treinamento em seguida.

Especificamente em esportes coletivos como o futebol, a temporada dura aproximadamente um ano, com campeonatos longos (meses) e em alguns momentos acontecendo de maneira simultânea. Normalmente, o calendário é dividido em pré-temporada (trataremos mais adiante), período competitivo e período transitório.

Ao criar o planejamento da temporada o clube de futebol profissional deve considerar aspectos essenciais como calendário, número de competições, infraestrutura, logística de viagens, tamanho do elenco, etc. Agora, quando nos referimos ao planejamento esportivo do atleta/equipe, de como serão distribuídos os conteúdos, as unidades de treino, cargas de trabalho e outros elementos importantes, muitos outros detalhes devem ser considerados e analisados.

A periodização em longo prazo, preconizada pelos modelos de macro, meso e microciclo dos países do leste europeu, não parece se adaptar à realidade do calendário de futebol profissional. Guiado pelos novos conceitos de monitoramento de carga do atleta, é muito difícil criar uma periodização anual e esperar que a *performance* do atleta/equipe de futebol aconteça exatamente como planejado, no momento esperado.

As várias competências e capacidades que precisam ser desenvolvidas ao longo da temporada acontecem de maneira paralela e muitas vezes sob efeito concorrente, dificultando a organização do treinamento na pré-temporada e durante as competições. Esse

Preparação física e calendário do futebol profissional

é um dos principais motivos dos modelos tradicionais de periodização não se encaixarem na realidade do futebol profissional.

Por exemplo, no Brasil a temporada inicia em janeiro e termina em dezembro do mesmo ano, já na Argentina a temporada começa em julho e termina em março do ano seguinte. Dependendo do país e da região, o número e o formato das competições são diferentes, o que baliza o planejamento e preparação de uma equipe de futebol profissional.

Na Argentina, uma equipe profissional de 1ª divisão disputa, no mínimo, 42 partidas na temporada, considerando Liga Profissional, Copa Argentina, Copa da Superliga e Copa Libertadores (fase de grupos). Já no Chile 34 partidas na temporada são disputadas, no mínimo, entre Campeonato Chileno, Copa Chile e Copa Sul-americana. No Brasil, uma equipe profissional de 1ª divisão disputa, no mínimo, 50 partidas por ano, considerando campeonatos estaduais (janeiro a abril), campeonato nacional (maio a dezembro) e competições eliminatórias (Copa do Brasil, Copa Libertadores e Copa Sul-americana).

Confiram abaixo o calendário de uma equipe de 1ª divisão do futebol brasileiro na temporada 2019 e reflitam sobre a quantidade de jogos e seus desafios.

Figura 1: calendário de uma equipe do futebol brasileiro da 1ª divisão



Fonte: elaboração própria

Algumas equipes brasileiras utilizam estratégias para minimizar o acúmulo de jogos da equipe principal ao longo da temporada como, por exemplo, usar a categoria *aspirantes* (sub-23) para disputar o campeonato estadual no início do ano. Essa é uma particularidade do

Preparação física e calendário do futebol profissional

futebol brasileiro, considerando que, em outros países da América do Sul, não há campeonatos estaduais.

Um fator a ser apontado para reflexão acerca do calendário de competições é o intervalo de dias entre os jogos. Para essa mesma equipe brasileira do exemplo anterior, **86,5 % dos jogos disputados em 2019 foram com dias ou menos de intervalo**, ou seja, um jogo a cada 4,31 dias. É o que chamamos de **calendário congestionado**.

Para que haja uma referência e fique mais claro, vamos comparar com a realidade do futebol chileno e argentino. Uma equipe chilena de 1ª divisão, disputou somente **26,5 % dos jogos com 4 dias ou menos de intervalo** na temporada 2019/20. Na temporada 2019/20 na Argentina, uma equipe de 1ª divisão disputou **42,9 % dos jogos com 4 ou menos dias de intervalo**.

Somado a isso, imaginem o desafio de competir em **vários campeonatos** (nacionais e internacionais) de maneira simultânea, considerando **logística de viagens, diferenças geográficas, fuso horário, mudança climática e outros obstáculos** (veremos casos práticos mais adiante). Quão preparados os atletas estarão para desempenhar em alto nível ao longo da temporada, criando o espetáculo que a torcida espera?

Periodização ou planejamento?

“A **periodização** do processo de treinamento desportivo consiste, antes de tudo, em criar um **sistema de planos** para distintos períodos que perseguem um conjunto de **objetivos mutuamente vinculados**” (Gomez e Zakharov citados em Guarabyra, 2009, p. 7).

A estrutura de preparação do atleta é compreendida pelas formas de **sistematização do conteúdo**, em que o conjunto de ligações entre os elementos do sistema de treino devem assegurar sua integridade e orientação especial visando o **resultado esportivo**.

A periodização do treinamento não é uma parte isolada do todo, ou seja, o planejamento do treino, mas sim uma fase do processo de elaboração do plano e que procura unir todas as variáveis que envolvem a preparação do atleta.

A partir da visão de que planejar é diferente de periodizar, no sentido de não criar ciclos longos rígidos de treinamento sob uma abordagem causa-efeito, podemos chegar à conclusão de que o termo planejamento se adequa ao futebol. E vamos explicar o porquê.

O planejamento necessário para a **realidade do futebol** consiste em criar uma **programação base** que será o **direcionador para as tomadas de decisão**. Acima de tudo, deve ser um documento **aberto e flexível o suficiente para ajustes**, na medida em que as intercorrências e os eventos acontecem. E vão acontecer!

Preparação física e calendário do futebol profissional

Diante de tudo o que pode aparecer ao longo dos treinos e dos jogos, o planejamento é construído semanalmente a ponto de ser sensível às mudanças. Existem vários fatores que modificam o planejamento semanal como: opção tática do treinador, rodízio de atletas, desgaste ao longo dos jogos, lesões, convocações para seleção nacional, etc.

A pré-temporada

Como já destacamos anteriormente, a característica do calendário do futebol profissional não permite vários blocos de preparação no ano sob os moldes tradicionais da teoria do treinamento. Sendo assim, um período muito priorizado pela comissão técnica é a pré-temporada. Esse período consiste no momento de preparação para o início das competições, após a fase de transição (férias) da temporada anterior.

O período de destreinamento durante as férias, devido à inatividade ou à baixa atividade dos atletas, pode gerar consequências para o início da pré-temporada. Alguns clubes de futebol profissional já utilizam estratégias de treinamento remoto para monitorar o condicionamento dos seus atletas. É fato que manter o corpo em atividade durante as férias pode minimizar as dificuldades no retorno aos treinos na pré-temporada.

Porém, aqui vale reforçar que o período de férias deve ser sim, um momento de descanso, sair da rotina, refrescar o corpo e a mente. A redução da *performance* nessa fase transitória faz parte do ciclo duradouro da carreira esportiva.

Pois bem, com a evolução da preparação física e dos métodos de treinamento (como tratamos no [Módulo 1](#)), o planejamento da pré-temporada se modificou no futebol. Antes, enraizada nos modelos tradicionais de periodização clássica, a rotina da pré-temporada era subdividida em: avaliações médicas e fisioterápicas, avaliações de *performance* e em seguida, treinamentos físicos isolados somente com o preparador físico. Para depois “entregar” os atletas nas mãos do treinador.

Vamos refletir um pouco.

Considerando os 30 dias de férias a que tem direito o atleta e a data de início da primeira competição do ano, quantos dias de preparação são ideais? Ou melhor, quantos dias normalmente estão disponíveis na realidade do futebol?

Usualmente, esse período de preparação pode durar de 15 a 30 dias (existem lugares que dispõem até mais de um mês), dependendo do calendário do país e das competições que vêm pela frente. Destacam-se aqui três pontos fundamentais:

Em primeiro lugar, 15 dias é muito curto para desenvolver minimamente o atleta/equipe em todas as competências. Diante de todos os conteúdos físico/fisiológicos, técnicos e táticos

Preparação física e calendário do futebol profissional

que a comissão técnica precisar aplicar, não há tempo suficiente para distribuí-los ao longo de duas semanas sem que precise acelerar o processo e sobrecarregar os atletas.

Em segundo lugar, o objetivo da pré-temporada, antes influenciado pela abordagem prioritariamente de desenvolvimento físico, caminha para uma visão sistêmica. O tempo já é curto para uma preparação adequada, então não faz mais sentido utilizar as primeiras semanas para somente estimular fisicamente os atletas, descontextualizado do jogo de futebol, como se fazia décadas atrás.

E por último, uma duração curta de pré-temporada pode ser insuficiente para atingir o estado ótimo de *performance* no início da primeira competição. Por essa razão, dentro do planejamento da comissão técnica há de se ficar claro que, muitas vezes, durante as rodadas iniciais o atleta/equipe ainda estará em fase de aprimoramento da forma esportiva. Esse é um ponto de destaque a se considerar quanto à relação de expectativa e realidade do desempenho do clube de futebol.

E se caso, o clube tiver 30 dias ou mais de preparação? Esse efeito na *performance* esportiva dura a temporada inteira? É difícil afirmar categoricamente, pois muitos eventos ocorrerão ao longo da temporada, influenciando as respostas do atleta/equipe diante dos obstáculos que surgirão.

Porém, uma coisa é certa: pensando em preparação física, a construção da base (carga crônica) a partir de uma progressão controlada de treinamentos e jogos, criando um “efeito protetivo” e sendo constantemente estimulado em doses adequadas ao longo da temporada, aumentam as chances do atleta/equipe de suportar as competições.

Do contrário, uma pré-temporada sem um “muro construído”, pode gerar um efeito cascata de desequilíbrios na forma esportiva e problemas ao longo do caminho.

A seguir, vamos às aplicações práticas em cenários reais de clubes de futebol da América do Sul.

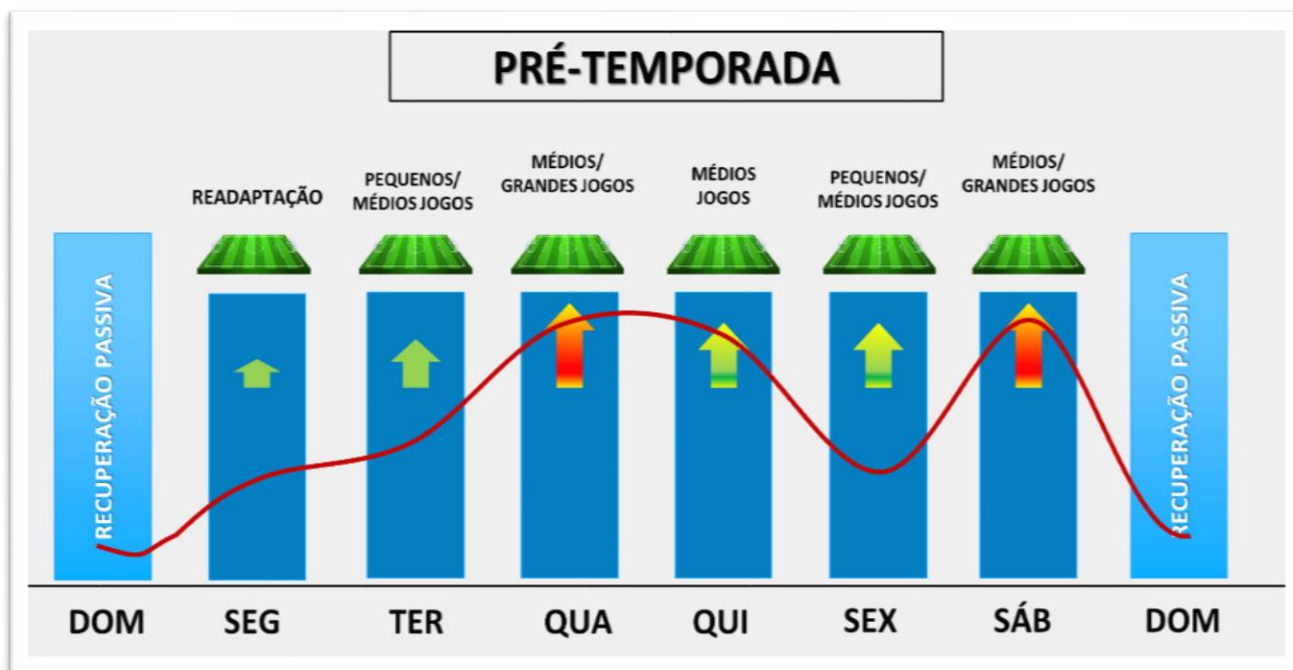
Modelos de microciclos no calendário do futebol profissional

Para que tenhamos mais clareza sobre a realidade do calendário do futebol profissional, apresentaremos a seguir modelos de microciclos em diferentes circunstâncias da temporada.

Pré-temporada

Preparação física e calendário do futebol profissional

Figura 2: diferentes momentos em uma pré-temporada



Fonte: elaboração própria

Em muitos momentos da pré-temporada o microciclo exemplificado acima faz parte do planejamento da comissão técnica de futebol profissional. O microciclo de pré-temporada, normalmente composto por seis dias de treinos por semana, visa os seguintes objetivos:

- readaptação do atleta às atividades do clube;
- condicionamento físico/fisiológico do atleta/equipe;
- aplicação dos conteúdos técnico/táticos preconizados pelo treinador;
- construção da carga crônica ("muro") do atleta/equipe para suportar o início das competições.

Durante a pré-temporada é muito comum os atletas lidarem com dores musculares tardias, cansaço generalizado e baixa tolerância à carga mental, devido ao descondicionamento gerado pelo período anterior de férias.

Por isso, o desenvolvimento dos conteúdos e cargas de treinamento desde o primeiro microciclo devem respeitar os princípios e diretrizes do treinamento esportivo. Deve haver uma adequada progressão de cargas e complexidade de conteúdos ao longo dos dias e semanas, a ponto de permitir que os estímulos de treino criem alterações no organismo do atleta e os intervalos de recuperação gerem as adaptações necessárias.

A linha vermelha representa o nível de prontidão do atleta e as setas, a magnitude da carga de treino. Repare que, para respeitar a relação estímulo-recuperação, não é possível treinar

Preparação física e calendário do futebol profissional

com altas cargas todos os dias. É primordial que se crie **uma interconexão das cargas ao longo da semana**, com variação de estímulos e monotonia baixa (para mais informações, revise o [Módulo 2](#)).

Por exemplo, um erro de planejamento nas cargas e nos conteúdos do treino de segunda-feira (readaptação), com **cargas incompatíveis com o nível de prontidão do atleta**, pode gerar consequências para os próximos treinos fazendo que o atleta “pague” pelo **acúmulo de fadiga** já nos primeiros dias. Com isso, os treinos seguintes terão que ser ajustados para não prejudicar a sequência da semana, interferindo na qualidade do trabalho.

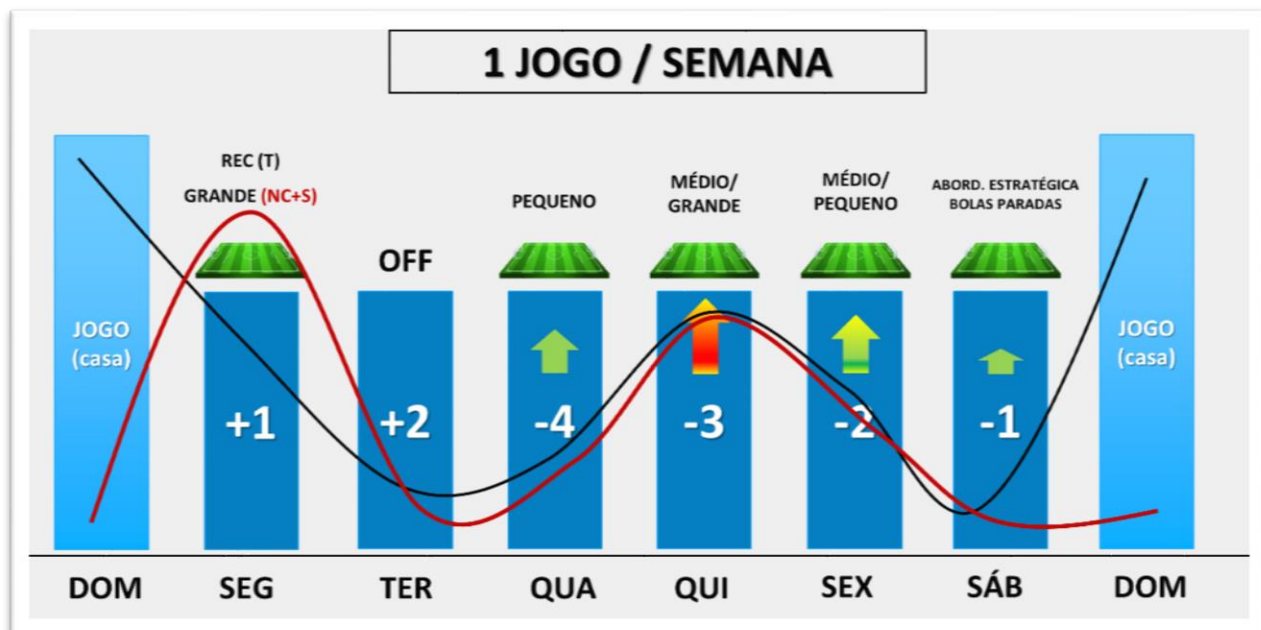
Com o passar das semanas da pré-temporada, **jogos amistosos** costumam ser planejados pela comissão técnica para colocar à prova o que é aplicado nos treinamentos. Nessas situações, a configuração do microciclo se modifica com as adaptações necessárias para que o atleta/equipe esteja **minimamente pronto para exigência do jogo formal**.

Destacamos que, assim como acontece para as cargas de treino, os jogos amistosos devem ser **controlados quanto à carga (minutos jogados)**, de acordo com o **momento da pré-temporada, individualidades e sequência dos microciclos**. Por exemplo, não é prudente já no primeiro jogo amistoso, a exposição dos atletas a 90 minutos de atuação. Sugere-se planejar dois tempos de 35 minutos, utilizando atletas diferentes em cada tempo. Num próximo amistoso na semana seguinte, realizar dois tempos de 45 minutos, com alguns atletas (de acordo com a necessidade) participando de no máximo 60 minutos. Assim até que os atletas sejam capazes de suportar a demanda de um jogo formal de 90 minutos.

1 jogo por semana

Preparação física e calendário do futebol profissional

Figura 3: microciclos com um jogo por semana



Fonte: elaboração própria

Os microciclos com 1 jogo por semana são característicos na maioria dos calendários de futebol profissional na América do Sul, podendo variar de acordo com particularidades de cada país e realidade do clube de futebol.

Aqui começam os primeiros desafios no gerenciamento do atleta/equipe ao longo da temporada. Antes de avançar na análise desse microciclo, vamos explicar cada elemento da figura 3:

Usualmente, os dias da semana costumam ser relacionados ao jogo anterior e ao próximo jogo (em inglês, *match day*). Os símbolos (+) e (-) representam a distância do jogo anterior, positivos, e do próximo jogo, negativos. Ou seja, o dia +1 se refere ao primeiro dia após o jogo. O dia +2 representa o segundo dia após o jogo. O dia -4 significa que faltam 4 dias para o próximo jogo. E assim por diante.

A linha preta representa o nível de prontidão do atleta que compõem o grupo de titulares (T). A linha vermelha corresponde ao nível de prontidão do grupo de suplentes e não convocados (NC+S).

As setas representam a magnitude da carga de treino, assim como explicado no exemplo sobre o microciclo da pré-temporada.

A estruturação acima apresenta o que chamamos de “semana cheia”, com jogos aos finais de semana. Nesse caso prático específico, há a possibilidade de planejar dia(s) de folga

Preparação física e calendário do futebol profissional

conforme a avaliação e opção da comissão técnica, podendo o dia *off* ser na segunda-feira (+1) ou terça-feira (+2).

Primeiramente, quais os critérios para a escolha do **dia de folga**? Existem **vantagens** e **desvantagens** para cada situação. Vamos a elas:

Folga no dia +1

Vantagem: possibilitar descanso mental e emocional do atleta, saindo do ambiente de trabalho logo após o jogo; permitir que durmam mais tempo e com mais frequência no dia +1, por não ter que comparecer ao clube; ficar com a família e amigos (efeito sócio-afetivo).

Desvantagem: não ter o controle exato do descanso e alimentação do atleta num dia importante de recuperação 24 horas pós-jogo; caso algum atleta apresente queixa pós-jogo, atrasa o início do tratamento.

Folga no dia +2

Vantagem: usar estratégias para acelerar o processo de *recovery* já nas 24 horas pós-jogo; propiciar descanso num dia típico de aparecimento de dor muscular tardia e cansaço generalizado (48 horas pós-atividade), que poderia interferir na qualidade do treino programado para dia +2; possibilitar que o atleta com queixa após o jogo inicie tratamento o quanto antes.

Desvantagem: dia que antecede o início do ciclo de preparação para o próximo jogo (dia -4) e que pode interferir no nível de prontidão do atleta para treinar; dia que já poderia ser utilizado pelo treinador para correções, com base nos comportamentos da equipe no jogo anterior.

Como podemos perceber, a semana para o **grupo de atletas titulares é diferente dos grupos (NC+S)**. As linhas vermelhas e pretas, que representam o nível de prontidão dos atletas, apresentam um comportamento diferente ao longo da semana. E esse é um dos maiores desafios de **gerir a carga e conteúdo de treino dentro do esporte coletivo** em situações de competição.

Para o dia do jogo +1, note que o nível de prontidão para os três grupos é diferente. Enquanto o grupo de titulares participou do jogo no domingo e recebeu uma carga de competição (física e emocional), o grupo de suplentes não recebeu carga (por exemplo, não houve substituições no jogo). Já o grupo que não estava na lista para o jogo ou seja, os jogadores não convocados treinou somente no domingo pela manhã.

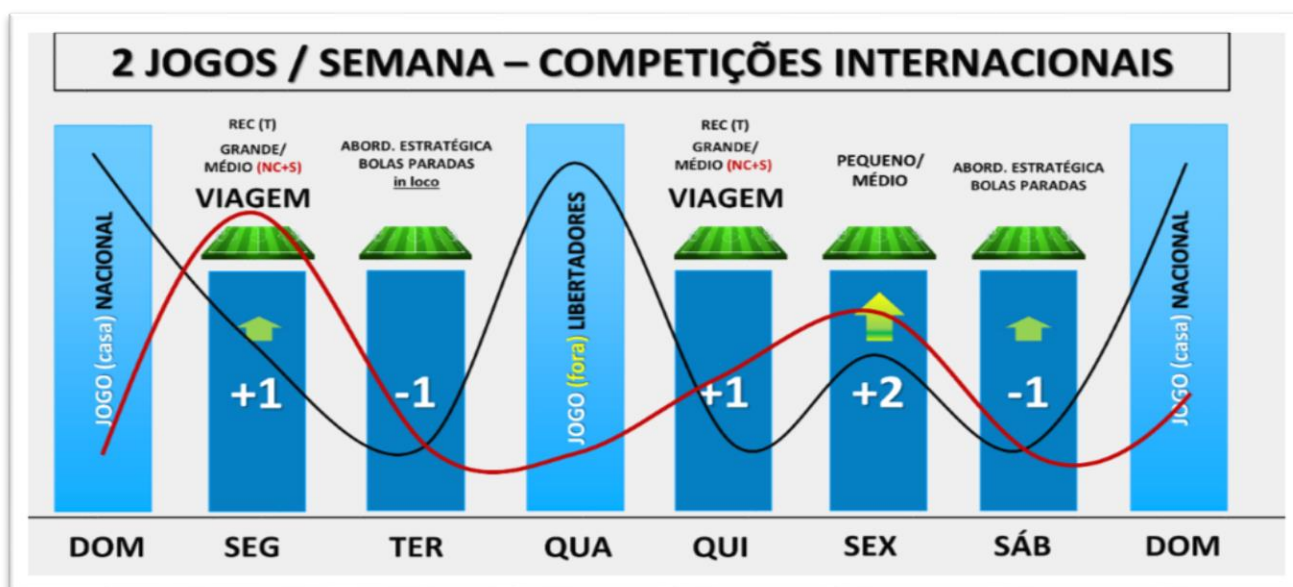
Para esses dois últimos grupos, na tentativa de “igualar” cargas de trabalho com o grupo de titulares, o dia +1 é planejado para a realização de exercícios com características de jogo formal (grandes princípios, alto volume e alta intensidade). Pode ser por meio de jogos-treinos com

Preparação física e calendário do futebol profissional

E para dificultar a situação, o último jogo da semana é fora de casa, acrescentando a viagem e a logística como mais obstáculos na preparação da equipe. Definitivamente, muitos detalhes devem ser estudados pela comissão técnica para gerir essas circunstâncias de calendário congestionado.

2 jogos com competições internacionais

Figura 5: microciclos com 2 jogos por semana em competições internacionais



Fonte: elaboração própria

Os microciclos com 2 jogos por semana com competições internacionais são comuns para os clubes credenciados a participar da Copa Libertadores e da Copa Sul-americana, por exemplo. São clubes que atingem determinada classificação nos seus campeonatos nacionais ou mesmo conquistam títulos que possibilitam vaga nessas competições sul-americanas.

Neste exemplo, vamos considerar que o jogo fora de casa da Copa Libertadores seja em Quito, no Peru, cidade a 2.850 m acima do nível do mar. Só de apresentar essa característica geográfica, a logística de viagem interfere diretamente no planejamento semanal da comissão técnica.

Existem algumas estratégias para lidar com os efeitos agudos da **exposição à altitude elevada**, mas que não será o foco nesse momento. Para esse exemplo, o clube optou por viajar dois dias antes do jogo pela Copa Libertadores. Portanto, o dia -1 de treino será realizado *in loco*, ou seja, na cidade de Quito. Normalmente, essa é uma sessão de treino de reconhecimento do estádio.

Preparação física e calendário do futebol profissional

Vamos considerar que a disputa da Copa Libertadores é o objetivo maior desse clube e, assim, serão escalados os atletas que formam a melhor equipe para o jogo (representado pela linha preta). Os atletas (S) viajarão juntos para o Peru, mas serão preparados ao longo da semana, juntamente com os (NC), para a disputa do jogo do campeonato nacional no fim de semana seguinte.

Essas escolhas têm algumas razões:

O desgaste da viagem, do jogo e dos efeitos agudos da altitude elevada em Quito provavelmente gerarão consequências para os atletas titulares. A equipe voltará para casa logo na manhã seguinte ao jogo, reduzindo a exposição à altitude elevada para menos um dia.

Além disso, permite que o grupo de suplentes treine juntamente com o grupo de não convocados no próprio centro de treinamento na volta para casa, dando qualidade à sessão de treino.

A preservação do grupo (NC+S) ao longo da semana, com relação à carga de trabalho e ao nível de prontidão, tem como objetivo escalar esses atletas para o jogo do campeonato nacional do fim de semana seguinte.

Essa gestão de equipe e de competição é uma realidade desafiadora do calendário de futebol profissional sul-americano que requer muita experiência do clube, comunicação entre áreas, conhecimento da equipe e processos bem estabelecidos.

Observação: os microciclos apresentados nessa seção são apenas alguns exemplos de casos práticos do calendário do futebol profissional. A estrutura do microciclo, os conteúdos dos treinos e as nomenclaturas utilizadas podem variar entre metodologias, clubes e países.

Preparação física e modelo de jogo

Modelo de jogo é algo que guia os treinadores e os conduz durante o processo de operacionalização e modelação tática da equipe (Garganta e Gréhaigne, 1999; José Scaglia et al., 2013). Assim, para o desenvolvimento das ideias em uma forma de jogar específica, necessitamos compreender que a influência de aspectos como a cultura do clube, país ou região, o contexto do nível competitivo, as características dos atletas e as ideias do treinador, serão preponderantes para promover uma cultura tática com base em princípios de jogo (Padilha, 2018, <https://bit.ly/2VQZ9sk>).

Preparação física e calendário do futebol profissional

Por consequência, a compreensão da relação destes fatores pode contribuir para a operacionalização de um processo de treino que estimule **comportamentos técnico-táticos** que correspondam com a modelação do próprio jogar (Tamarit, 2013). A específica forma de jogar do **modelo de jogo** deve se basear na concepção de treino pautada em diversas áreas do conhecimento, ao considerarmos o jogo enquanto um **sistema complexo** (Garganta e Gréhaigne, 1999; Morin, 1990).

Fundamentado em concepções metodológicas que guiam um processo de treino específico, considerarmos a interação das fases e dos momentos de jogo e da organização dos princípios e sub-princípios que norteiam o jogo, permitirá que as ideias surjam e sejam expressadas pelos atletas (Costa *et al*, 2015).

Não podemos deixar de destacar a periodização tática, metodologia criada em Portugal pelo professor Vitor Frade, que traz boas reflexões sobre treinamento e modelo de jogo.

A **periodização tática** é uma metodologia de treino que visa potencializar a transferência entre o treino e a competição, tendo por base o modelo de jogo da equipe. Nesta **metodologia sistêmica**, considera-se que o jogo deve ser simplificado em tarefas de treino que permitam realçar **comportamentos específicos relacionados com o modelo de jogo** proposto pelo treinador. Sendo assim, as tarefas de cada sessão de treino devem ser desenhadas e integradas no plano semanal/mensal, tendo por base as exigências físicas, técnicas, táticas e comportamentais (Rodrigues *et al*, 2019).

De acordo com esta metodologia, o atleta incrementa a **transferência de comportamentos entre o jogo e a competição**, pois estará habituado a perceber e reproduzir as situações de competição ao longo da semana através dos **princípios de jogo** (organização ofensiva e defensiva, transições, etc.). Esses orientam a construção de um processo de jogo coletivo e, consequentemente, das tarefas de treino, desde o aquecimento (Rodrigues *et al*, 2019).

É oportuno destacar que a periodização tática é apenas uma das visões e ideias de treinamento de futebol existentes no mundo. Incentivamos os leitores a refletir, sob um olhar crítico, o quanto pode se adequar à realidade do próprio ambiente.

Qual a relação entre preparação física e modelo de jogo?

O futebol atual exige uma preparação do atleta/equipe sob um **prisma holístico**, ou seja, o desenvolvimento de todos os elementos da *performance* em sincronia e sinergismo. Temos sempre que lembrar que o esporte coletivo tem suas **competências ligadas à organização coletiva, interação entre setores e posições e entendimento do jogo**. Mesmo a preparação física sendo um alicerce importante para o desempenho em campo, devemos reconhecer que essa possui um papel de suporte para o resultado.

Preparação física e calendário do futebol profissional

Afinal, o modelo de jogo define a preparação física ou a preparação física é que determina o modelo de jogo?

Primeiro, é fundamental que o preparador físico **compreenda o modelo de jogo** do clube para que possa interagir com a comissão técnica em todos os momentos. O preparador físico deve ser capaz de contribuir com o planejamento e a prescrição dos treinamentos juntamente com a área técnica, sempre **conectando os aspectos físico/fisiológicos com os conteúdos técnico/táticos**.

Em vários momentos, inclusive em reuniões técnicas, a preparação física é solicitada para definir as cargas do trabalho em campo, juntamente com a área de fisiologia. Para que o trabalho entre preparador físico e treinador seja otimizado, estes deverão assegurar que a transferência dos comportamentos ocorra em cada tarefa de treino.

No final das contas, esses comportamentos fazem parte da filosofia e da cultura do clube, além das ideias e crenças daqueles que constroem o modelo de jogo. A partir desses comportamentos é que, como preparadores físicos, criamos maneiras de treiná-los e potencializá-los dentro do que o jogo pede. Ou seja, a preparação física somente surtirá efeito se o atleta for treinado para a especificidade do modelo (Padilha, 2018) Por exemplo, a ideia de jogo do clube/treinador pode ser “jogar na retranca”, com defesa em bloco baixo, apostando menos na construção ofensiva e mais nos desarmes e transições. Para esse tipo de jogo, exigências físicas específicas como ações de aceleração/desaceleração, de velocidade e *sprints* repetidos são muito características. Dessa maneira, são elas que devem ser contempladas nos treinos como forma de preparação.

Portanto, respondendo à pergunta em destaque: o modelo de jogo é que define a preparação física!

Treinos complementares

Os **treinos complementares** têm tudo a ver com a relação da preparação física e modelo de jogo. Muitas vezes ao longo da semana de treinamento, haverá a necessidade de complementar o treino principal por alguns motivos:

- conteúdos técnicos/táticos para **reforçar comportamentos individuais e coletivos**;
- conteúdos técnicos para **situações específicas do próximo jogo**, por exemplo a disputa de pênaltis;
- conteúdos físicos/fisiológicos para **suprir o que não foi atingido na sessão de treino**.

E os treinos complementares podem ser feitos no **pré-treino**, no **pós-treino** ou mesmo no **contraturno**. O contraturno significa realizar o treinamento no período contrário ao da

Preparação física e calendário do futebol profissional

sessão de treino principal. Por exemplo, se o treino principal foi pela manhã, o treino complementar será à tarde.

Figura 6: momentos quando podem ser desenvolvidos os treinos complementares



Fonte: elaboração própria

Como deve ser a escolha do dia, do momento (pré-treino, pós-treino ou contraturno) e do conteúdo para compor o treino complementar?

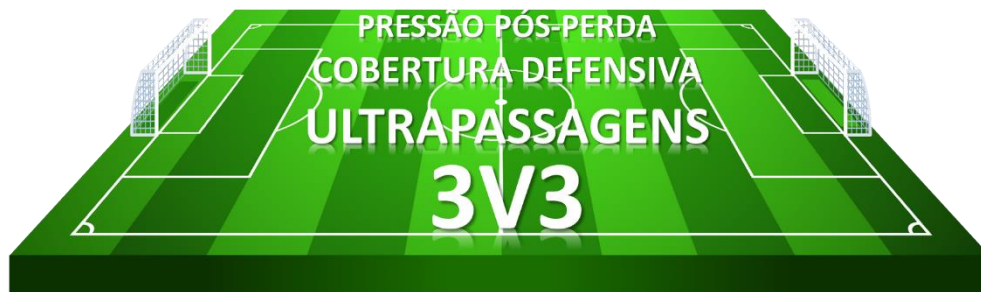
Isso tudo vai depender do que foi aplicado como conteúdo pelo treinador no dia anterior, no dia atual e o que será aplicado no dia seguinte. É o que chamamos de conexão com o treino principal. Vamos a alguns exemplos práticos.

Conexão com o treino principal

Imaginem que o treinador planejou um treino envolvendo os seguintes conteúdos:

Preparação física e calendário do futebol profissional

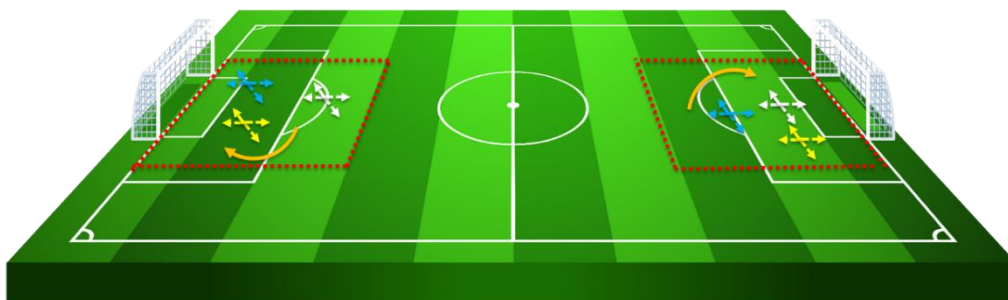
Figura 7: exemplo do treino



Fonte: elaboração própria

- pressão pós-perda;
- cobertura defensiva;
- ultrapassagens;
- utilizando dois jogos reduzidos de G+3v3+G simultaneamente.

Figura 8: exemplo de um exercício no treino



Fonte: elaboração própria

Sabendo que para esses tipos de exercícios e objetivos algumas respostas ocorrerão com mais frequência e magnitude, como por exemplo, o IMA (*inertial movement analysis*). Lembra das métricas apresentadas no [Módulo 2](#)?

Em exercícios como os jogos reduzidos de pequenos princípios e com esse formato de jogadores, há uma prevalência de métricas como mudanças de direção, acelerações curtas e desacelerações, presentes em ações como dribles, finalizações e ultrapassagens.

Preparação física e calendário do futebol profissional

Figura 9: Relações entre as tarefas e as ações motrices implicadas (A)



Fonte: elaboração própria

Caso haja a necessidade de aplicar treinos complementares nesse dia, qual estratégia seria a mais adequada?

Vamos pensar por um minuto.

Realizar um treino complementar pós-treino com as mesmas características do treino principal, ou seja, com acelerações curtas, desacelerações e mudanças de direção?

O que pode causar ao atleta, a alta demanda de ações repetitivas em sequência (treino principal + treino complementar) nesse mesmo dia? E a consequência para o próximo dia? Para o próximo jogo?

Figura 10: exemplo do treino com jogo reduzido



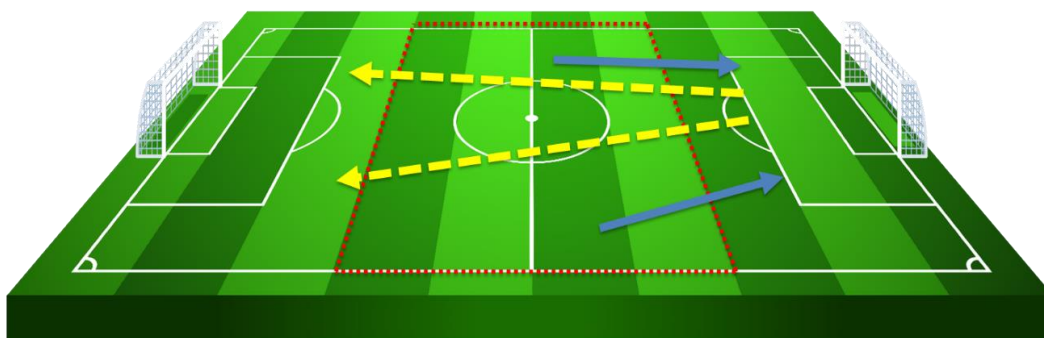
Fonte: elaboração própria

Preparação física e calendário do futebol profissional

Nesse segundo exemplo prático, imagine que o treinador pretende aplicar um treino com os seguintes objetivos:

- 2ª fase de construção;
- transição;
- utilizando um jogo reduzido de G+8v8+G.

Figura 11: exemplo do exercício com jogadores reduzidos



Fonte: elaboração própria

Jogos reduzidos com essa característica normalmente geram ações de alta demanda energética como corridas em alta intensidade (> 20 km/h), corridas em *sprint* (> 25 km/h), muitas vezes *sprints* máximos e esforços repetidos. Essas ações compõem momentos do jogo como organização e transição ofensiva e defensiva, representados por **ultrapassagens longas, bolas de espaço e temporização**, por exemplo.

Caso seja necessário complementar o treino principal, qual a melhor forma de organizar esse pós-treino? Realizar um treino complementar com as mesmas características do treino principal, ou seja, com *sprints*, corridas de alta intensidade, esforços repetidos?

Preparação física e calendário do futebol profissional

Figura 12: Relações entre as tarefas e as ações motrices implicadas (B)



Fonte: elaboração própria

Qual o risco de expor o atleta a um acúmulo de esforços com a mesma característica no pós-treino? Seria o melhor momento para complementar, considerando a parte final do treino sob um estado de fadiga considerável?

E se a opção for realizar no pré-treino ou no contraturno? O que isso diferencia na estratégia a ser aplicada?

Confira algumas vantagens e desvantagens:

Pré-treino

Vantagem: atleta descansado, por exemplo, para treinos de estímulos neurais (velocidade, aceleração, desaceleração).

Desvantagem: interferência no treino principal; risco de lesão (“corpo desligado” se não realizar um aquecimento/ativação adequado).

Contraturno

Vantagem: há um intervalo de tempo para recuperação entre treino principal e treino complementar; alta qualidade de treino a partir da recuperação adequada entre sessões, com estratégias de sono e alimentação.

Desvantagem: possível interferência no treino do dia seguinte; acúmulo de cargas dos dois períodos de treino; diminuição do tempo de descanso entre dias.

Incentivamos que faça sua reflexão considerando a realidade e ambiente do seu clube.

Preparação física e calendário do futebol profissional

Assim, terminamos aqui o penúltimo módulo do curso. Nessa reta final, você entenderá como os processos de prevenção de lesões e estratégias de recuperação são fundamentais para o atleta profissional de futebol.

Referências

Costa, T. I., Garganta Silva, J. M. e Oliveira, J. G. (2015). *Para um futebol jogado com ideias: Conceção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes*. Curitiba, Brasil: Editora Appris.

Garganta, J. e Gréhaigine, J. F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: moda ou necessidade? Em *Movimento* (10), pp. 40-50.

Guarabyra, G. (2009). *Aplicabilidade dos modelos de periodização: tradicional, de blocos e não linear*. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/Guarabyra/aplicabilidade-dos-modelos-de-periodizacao-tradicional-de-blocos-e-nolinear>

Julian, R., Page, R. M. e Harper, L. D. (2020). The Effect of Fixture Congestion on Performance During Professional Male Soccer Match-Play: A Systematic Critical Review with Meta-Analysis. Em *Sports Med* (51) pp. 255-273.

Morin, E. (1990). *Introdução ao pensamento complexo* (trad. Eliane Lisboa) Porto Alegre, Brasil: Sulina

Padilha, M. B. (2021). *Modelo de Jogo: das ideias ao jogar*. [Futebol Interativo]. Recuperado de: <https://www.futebolinterativo.com/blog/modelo-de-jogo-das-ideias-ao-jogar>.

Rodrigues, H. F. M., Nakamura, F. Y. e Rabelo, F.N. (2019). *Futsal: a ciência da preparação física*. Porto Alegre, Brasil: Secco Editora.

Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs Periodización táctica*. Valência, Espanha: MB football.