

F U T E B O L ESTUDADO

REVISTA

3

Nº 3

ABR 2022

SCOUTING NA AMÉRICA DO SUL

Miguel Gama de Amorim | p. 2

QUEM TREINA O TREINADOR?

Nuno Guia | p. 7

O JOGO NÃO É SÓ DOS JOGADORES

Vasco Samouco | p. 11

A PREPARAÇÃO FÍSICA E SUAS TENDÊNCIAS

Felipe Roberto | p. 14

PONTOS DE INTERESSE

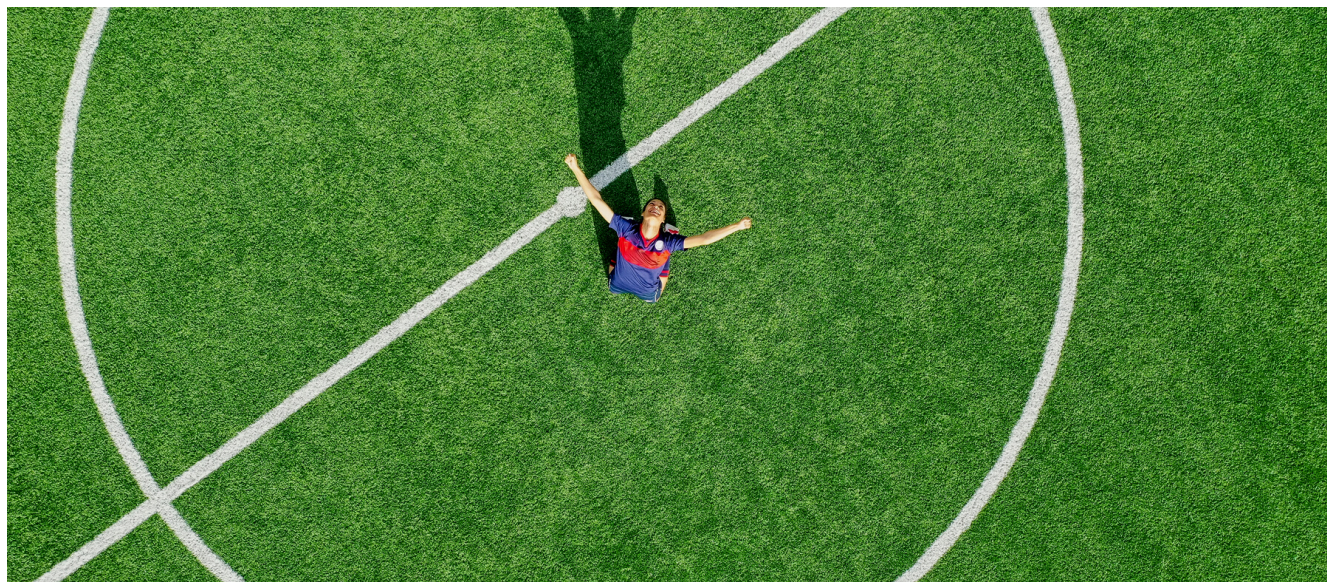
Torneios / Sites / Programas | p. 18



Evolução do Conhecimento

ABRIL 2022

NOTA DO EDITOR



O FUTEBOL É UM JOGO!

Creio ser importante relembrar de que o futebol é um jogo entre duas equipas, que pode ter três resultados finais, quando o mesmo decorre e termina de forma normal: vitória, empate ou derrota.

O treinador Inglês Bill Shankly afirmou que "o futebol não é uma questão de vida ou de morte, é muito mais importante que isso". É indiscutível o significado do futebol na vida de cada pessoa, a capacidade transformadora que pode ter, ou como pode ajudar a conduzir à paz no mundo, a dar esperança a quem está desesperado, alegria a quem está triste, motivação a quem está desmotivado, juntar famílias, etc. Ainda assim: É UM JOGO! A vida de quem nele trabalha depende desse jogo, da bola que bate no poste e entra

ou não entra, das decisões de arbitragem, da motivação dos jogadores, da preparação tática, técnica, do recrutamento, vida pessoal, social e relações de todos os intervenientes, alimentação, sono, etc.

Neste número, o Nuno Guia tem uma afirmação que dá que pensar:

"As capacidades exigidas aos treinadores, se fossem possíveis de reunir numa só pessoa, seria algo próximo do "Super Homem".

As equipas de trabalho são constituídas por profissionais especialistas em metodologia, psicologia, gestão, sociologia, nutrição, saúde, filosofia, etc. Tudo isto para vencer o maior número de JOGOS possíveis. Já vos disse que o futebol é um JOGO?

EDITOR
Sérgio Raimundo

CONTACTO:

EDITOR@
REVISTAFUTEBOLESTUDADO.COM

FUTEBOL ESTUDADO
Nº3 ABRIL 2022



SÉRGIO RAIMUNDO

A stylized black ink signature of Sérgio Raimundo.

SCOUTING NA AMÉRICA DO SUL

Texto: Miguel Gama de Amorim

Longe vão os tempos, em que os campeonatos da América do Sul juntavam a qualidade do jogador de futebol, com um valor de mercado acessível para os clubes dos campeonatos europeus, nomeadamente, os clubes portugueses, onde estes eram e ainda continuam ser uma das principais portas da Europa para estes jogadores. Antes de falarmos, do Scouting e do jogador da América do Sul, devemos primeiro, esclarecer para que tipo instituição estamos a desenvolver o trabalho de scouting. Para um clube de futebol, ou para uma empresa de agenciamento de jogadores? Tenho experiência nas duas áreas, e considero que são trabalhos com uma finalidade diferente.

Scouting da América do Sul para um clube de futebol

Com a crescente industrialização do futebol, cada vez mais este deve ser tratado como um qualquer produto de mercado, por isso, no futuro, os clubes têm que ser criativos, dinâmicos e autónomos para se tornarem competitivos, atractivos e ganhadores.

A capacidade de observar e detetar talentos é, sem dúvida, nos dias de hoje, um fator decisivo quer para o sucesso desportivo do clube, quer para a sua sustentabilidade financeira. A visão geral, ampla e universal é a visão correcta, a visão superficial, pequena e individual é a visão

deturpada. Os clubes de futebol já não podem prescindir de um departamento especializado nesta matéria - o Departamento de Scouting. Instrumentos e técnicas das mais sofisticadas estão, nesta altura, disponíveis para estes profissionais que se tornaram altamente especializados.

Quando desempenhamos funções como Scout num clube de futebol de alto nível, normalmente já existe uma metodologia de trabalho enraizada mantendo uma identidade nas suas equipas com laços estreitos de afinidade com a sua dimensão mundial, histórica e gloriosa, que reforçará a “mística” do clube.

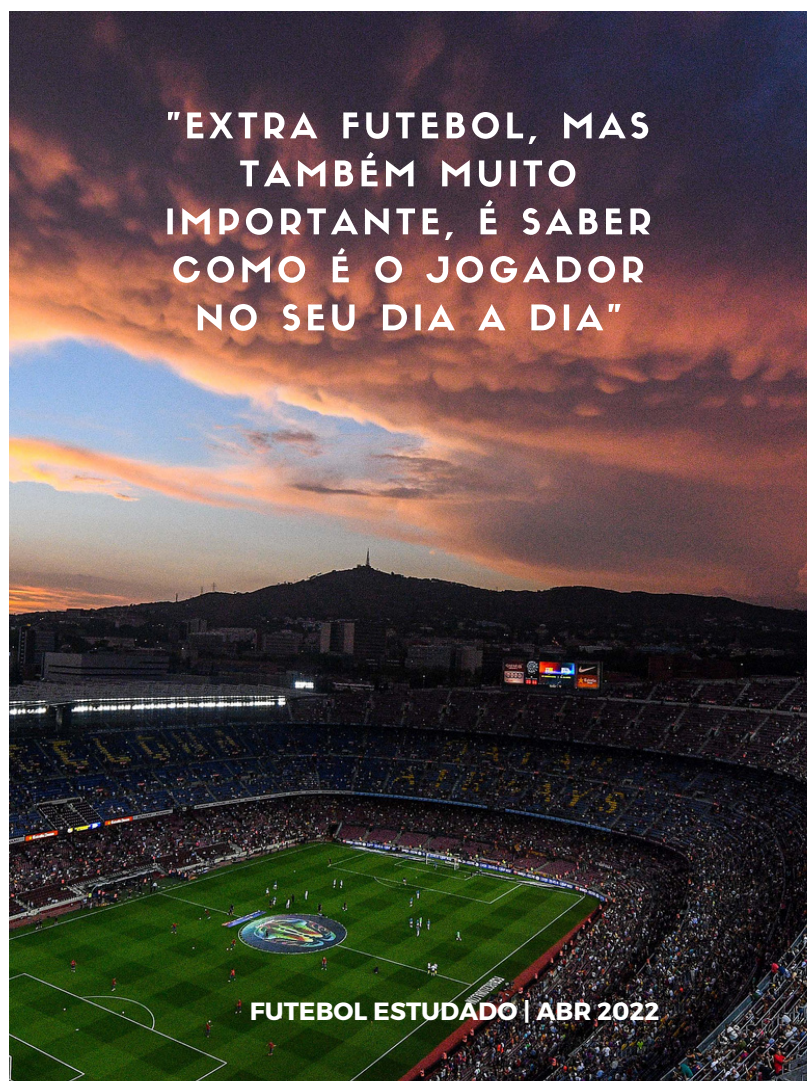
Se olharmos para os ditos clubes grandes em Portugal (F.C. Porto, S.C. Portugal e S.L. Benfica) na época 2010/11, os três clubes, tinham Avançados Centro de diferentes países da América do Sul, com características diferentes e todos eles com faro de golo e “matadores”. O F.C. Porto tinha o colombiano Radamel Falcao, o S.C. Portugal, tinha o brasileiro Liedson e o S.L. Benfica tinha o paraguaio Óscar Cardozo. Com este exemplo, podemos ver a importância e qualidade do jogador Sul americano para os clubes do campeonato português. Hoje em dia, o cenário já não é o mesmo, a qualidade do jogador continua a mesma, mas o seu valor de mercado é altíssimo. Isto, naturalmente, obriga os clubes e olharem para outros mercados.

Quando trabalhei como scout, num clube europeu com o mercado da América do Sul, a nossa dinâmica de trabalho, passava também por quatro pressupostos. Recrutar, formar, render e vender. A cultura do clube era de vencedor e vendedor.

O ponto de partida para a observação, era ter o

conhecimento profundo do nosso plantel e saber o tecto máximo de valor a pagar na compra e no salário do jogador (comprar barato e vender caro).

A partir desse momento, a pesquisa e a observação passava muito por identificar e perceber, onde havia jogadores com determinadas características que se enquadrassem com a forma de jogar do clube e que pudessem evoluir através do próprio processo de treino e do jogo e sempre em função das necessidades das equipas do clube, perspectivando o êxito desportivo e, futuramente, o financeiro, numa transferência. Quando por exemplo, estávamos a observar em busca de identificar uma alternativa ao nosso lateral direito (lateral ofensivo), primeiro



**"EXTRA FUTEBOL, MAS
TAMBÉM MUITO
IMPORTANTE, É SABER
COMO É O JOGADOR
NO SEU DIA A DIA"**

"QUAL O MELHOR CLUBE PARA O JOGADOR?"



deveríamos conhecer o nosso lateral direito e tudo o que ele aportava ao jogo da nossa equipa. Segundo, identificar um lateral com as mesmas características e comportamentos. Por exemplo, esse lateral que observamos, que comportamento / características tem, quando a sua equipa está em organização ofensiva? Efectua movimentação por fora ou por dentro (no corredor lateral), em função da dinâmica posicional da equipa? Tem capacidade de alternar o ritmo da jogada com bola e sem bola? Atacar os espaços no corredor lateral e movimentar em apoio constante sem bola? Capacidade de recepção orientada em função do contexto? Capacidade de ultrapassar o adversário directo? Capacidade de assistências para zonas de finalização?

Esse trabalho, era feito com várias observações.

Quando a equipa desse jogador jogava em casa e, também, em casa do adversário. Também é importante saber como o jogador reage a certas adversidades, como reage a um estádio cheio de adeptos adversários. Como sabemos, os jogos na América Latina são muito intensos. Vamos referenciar um jogador que mentalmente não é forte? Que se deixa influenciar pelo ambiente adverso e acaba expulso prejudicando a equipa?

Todas as nossas observações eram realizadas por três métodos: Directa (análise in loco do jogo, conhecimento das condições externas ao jogo), Indirecta (análise em vídeo, recolha de dados sistematizados relativos aos jogadores, utilização de meios tecnológicos que possibilitam utilizar informação complementando a observação directa) e Mista (faz uso dos dois tipos de observação: directa e indirecta. Possibilita uma recolha de informação mais eficaz, fiável e rigorosa comparativamente aos dois tipos dissociados). Já extra futebol, mas também muito importante, é saber como é o jogador no seu dia a dia. Vai a festas? Como são as suas redes sociais?

São alguns aspectos importantes a ter em conta, visto que trabalhamos para um clube e todo o investimento que o clube possa fazer num jogador referenciado por nós, será sempre um alto investimento.

Citando Lewis Carroll "*hoje, é necessário correr mais rápido para se continuar no mesmo lugar*". Os clubes tem forçosamente de estar na vanguarda do futebol e conciliar os resultados do jogo com o espectáculo produzido (qualidade do jogo).

Simultaneamente, os clubes têm de ter e / ou criar condições apelativas, que estimulem e cativem a presença de espectadores.

Scouting da América do Sul numa empresa de agenciamento de jogadores

Trabalhar num departamento de scouting de uma empresa de agenciamento de jogadores de futebol, é completamente diferente de trabalhar num departamento de scouting de um clube de futebol. Quando vamos trabalhar para uma empresa de agenciamento, devemos conhecer o agente e/ou CEO. É uma pessoa conhecedora do futebol? Preocupa-se com a carreira do jogador, ou a única preocupação é o retorno financeiro que poderá ter com um futuro negócio? Vê o jogador como um ser humano, ou uma máquina de fazer dinheiro? Na minha opinião são aspectos importantes a ter em consideração quando somos convidados aceitar este tipo de desafios.

O trabalho a realizar por um scout de uma empresa de agenciamento, deve passar, na minha opinião, por três fases.

A primeira fase, observação do jogador, acompanhar o desenvolvimento do jogador e recrutar o jogador para ser representado pela empresa.

A segunda fase, passa por acompanhar o jogador, acompanhar o clube do jogador e estudar outros clubes para jogador.

A terceira fase, passa por acompanhar o jogador e definir quando transferir o jogador para a Europa? Qual o melhor campeonato para o jogador? Qual o melhor clube para o jogador?

Estas questões da terceira fase, são muito importantes. Quando transferir um jogador sul americano para a Europa? No mercado de

Janeiro ou em Julho? Eu sou apologista da transferência em Julho, é verão na Europa, a adaptação do jogador ao clima europeu será mais fácil do que em Janeiro, onde, na América Latina é verão e na Europa é inverno e também, porque em Julho, o jogador parte de igual para igual com os seus companheiros de equipa, enquanto em Janeiro, a época desportiva na Europa vai a meio e a adaptação do jogador irá sempre demorar e nem sempre, se vai tirar o melhor rendimento do jogador. Um exemplo disso, para mim, foi o jogador paraguaio Mauro Caballero, brilhava no Libertad de Asunción e chegou a Portugal em Janeiro de 2012, ao Futebol Clube do Porto, não se adaptou e acabou por ser várias vezes emprestado a outros clubes.

Uma das questões, também muito importante, é qual o melhor campeonato para o jogador sul americano? Se olharmos para o jogador brasileiro, o melhor campeonato, na minha opinião, será o campeonato português, pela língua, clima, gastronomia e também porque os clubes portugueses são presença assídua nas competições europeias, servindo como uma montra e trampolim para outros campeonatos, como o espanhol e/ou inglês.

Devido à crescente valorização económica do jogador sul americano, nem sempre é assim, podemos constatar, que muitos dos jogadores brasileiros, têm optado por outros campeonatos, com menos visibilidade, como por exemplo, o campeonato ucraniano, onde o Shakhtar Donetsk com grande poder económico, efectua um grande recrutamento de jogadores no Brasil. O jogador Brasileiro Bernard, em 2013 esteve associado ao Futebol Clube do Porto e acabou por assinar pela

equipa ucraniana. Terá sido um opção desportiva ou económica? Foi uma opção do jogador, ou de quem o representa?

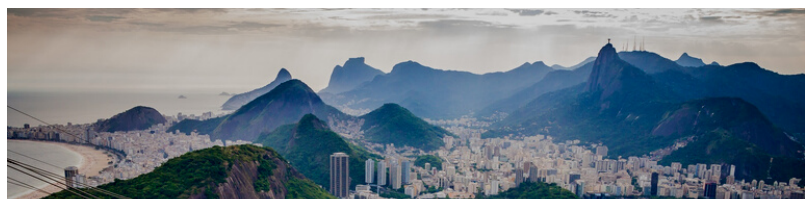
Outro exemplo mais actual, é o de Thiago Fernandes, mais conhecido como Thiaguinho. Após um excelente campeonato pela equipa principal do Clube Náutico Capibaribe de Recife, é contratado pelo Flamengo. Sem espaço no plantel principal, e com apenas vinte e um anos de idade, acaba de assinar contrato com o Houston Dynamo da MLS dos Estados Unidos, em detrimento de um clube de campeonato europeu, e mais uma vez fica a pergunta no ar, foi uma opção do jogador, ou de quem o representa? Foi opção desportiva ou económica? Também muito importante é, definir qual o melhor clube para o jogador. É tão importante conhecer o perfil e as características do jogador, como o futuro clube para o jogador. Ter o máximo conhecimento da cultura do clube, saber se é um clube comprador e / ou vendedor, se é um clube com visibilidade, qual o modelo de jogo da equipa, qual o perfil do treinador, entre outras questões. Após ter este conhecimento, saber se o jogador pode encaixar nesse mesmo clube, deveremos passar essa informação para o CEO da empresa para começar a negociar a possível futura transferência.

Se olharmos para o Futebol Clube do Porto do treinador Vítor Pereira, em que assume publicamente que privilegia um futebol de posse de bola e de organização ofensiva, em 2011 chega ao clube uma jovem promessa, muitas vezes comparado com Leonel Messi, chamado Juan Manuel Iturbe, um extremo, que brilhou nas camadas jovens da seleção Argentina, rápido, com uma forte explosão, forte no 1x1, um jogador com características para jogar em contra-ataque

e não em organização ofensiva, onde teve uma passagem discreta pelo clube, acabando por ser transferido para a AS Roma onde teve mais oportunidades para jogar.

Outro exemplo, é o jogador Kaio Jorge, avançado centro, campeão do mundo de sub17 pela selecção do Brasil em Novembro de 2019, que brilhou com a camisola do Santos e em Julho de 2021 transferiu-se para a Juventus. É um jogador de grande qualidade sem dúvida, mas será um jogador para o futebol italiano? Perante as suas características, não será mais um jogador, para o futebol espanhol? Na minha opinião sim, o substituto ideal do argentino Kun Agüero para Futebol Clube Barcelona por exemplo.

Penso, que é muito importante, nesta área do scouting, conciliar o projeto desportivo, com o financeiro, na carreira de um jogador de futebol.



QUEM TREINA O TREINADOR?

Texto: Nuno Guia

Ser treinador de futebol é uma profissão apaixonante e de risco, a mais exigente que conheço. A instabilidade nas carreiras é elevada e as exigências são brutais.

Os contextos dos treinadores são “desafios”, mas quem treina o treinador, a dor do “treina a dor”? Para que tenha resultados, bem-estar, qualidade de vida, desempenhos...

Cada vez mais surgem notícias sobre casos de saúde mental no desporto, de atletas, ansiedade, ataques de pânico, stress, depressão, consumo desequilibrado de álcool e drogas, pensamentos suicidas. O assunto é sério, mas fala-se pouco sobre isto, muito menos em prevenção e de treinadores que são quem está em maior risco não se fala.

As capacidades exigidas aos treinadores se fossem possíveis de reunir numa só pessoa seria algo próximo do “Super Homem”. O treinador depara-se com vários problemas, consigo próprio e com os outros, como a comunicação, liderança, decisões, sessão de treino, competição, objectivos, expectativas, resultados, falta de tempo, imagem.

Ter que emigrar em busca de oportunidades, os quadros competitivos cada vez mais intensos, desequilíbrios entre a vida pessoal e profissional, cada vez mais horas fora de casa e das famílias, passados nos centros de treino, estágios, viajar, competir.

Os despedimentos cada vez mais frequentes, daí as expressões: “A mala está sempre aberta” ou “a chave está no automóvel”, e a fragilidade dos apoios no desemprego.

Quem necessita mais de treino mental no desporto? Todos, mas talvez seja o treinador.

Vou oferecer-te a seguir 10 passos que te podem ajudar a reflectir, a teres clareza.

1) Onde está o teu foco?

Quem vive focado em problemas não vê soluções. Ao ficares na dor, onde é que estás? No problema ou na solução? O sofrimento e a dor são reais e legítimos, mas pergunto-te gentilmente queres ficar aí ou sair daí? Com a dor a pessoa sabota-se, sofrer não é algo nobre, as pessoas não têm que ficar anos a sofrer. O que ocorre quando algo não está bem e não alteras o que acontece? Consolidas os problemas.

2) Seguir em frente é uma boa opção

Se avanças e recuas, avanças e recuas ou andas às voltas ou não saís do lugar o que te parece que está a acontecer? É isso que queres? O que vais fazer com isso?



O relógio não para, mesmo quando estás parado. Como seria teres soluções para o que necessitas, adquirires competências que fizessem a diferença na tua vida e em quem está à tua volta. Nem tudo se resolve do dia para a noite e aí precisas de dar os próximos passos. Ajudar a pessoa a dar os próximos passos, de hoje, amanhã e depois.

São necessários instrumentos que ajudem as pessoas a estarem alinhadas para terem resultados, que necessitam ser cada vez mais rápidos. O que realmente queres?

**"AS CAPACIDADES EXIGIDAS
AOS TREINADORES, SE FOSSEM
POSSÍVEIS DE REUNIR NUMA
SÓ PESSOA, SERIA ALGO
PRÓXIMO DO "SUPER HOMEM"**

3) Afirma o teu sorriso

Encara os problemas com descontração, como algo divertido não é simples, mas é uma capacidade. A tendência é agires muito seriamente e sofres mais.

Apostares no sorriso é o que transforma o trabalho em divertimento, a situação torna-se mais leve. Quanto mais te divertires no teu trabalho, gostares do que fazes, mais activo(a) serás e por inerência o teu envolvimento, a tua vida será melhor e à tua volta.

A dúvida e a incerteza interferem nas aptidões, consequentemente na vida e são das maiores perturbações, parece-me que existe demasiada seriedade, muita hesitação e pouca paixão.

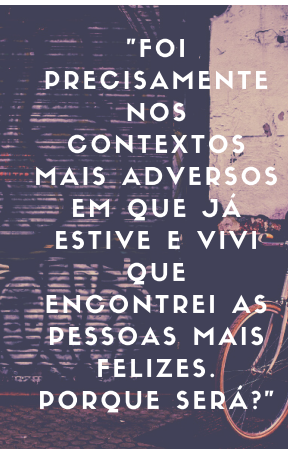
4) Desenvolve crenças de sucesso

Não conheço ninguém com resultados que tenha uma linha de orientação negativa. Gastas muito tempo a verificar o que pode correr mal?

Estás atento às pessoas que não alcançam o que desejam?

Gastas uma parte considerável do teu tempo e da tua energia à procura do que pode dar errado? É o que se chama de profecia auto-realizável. Podes acertar ou errar, o que procurares vais encontrar.

Mesmo prevenidos teoricamente, antecipando a realidade, a prática traz-nos emoções e é imprevisível, mas quando olhas para o que ainda não aconteceu sabes que vai dar certo.



5) Facilita a tua adaptação

Se olhares para o que pode correr mal, se só olhares para aí, é isso que vais encontrar. Se procurares o que pode dar certo, também encontras. O que me parece é que tudo isto acaba por resultar da in/capacidade de adaptação ao contexto em que te inseres.

Quando olhas para as tarefas e para a vida com optimismo, como um desafio a adaptação acontece, creio inclusive que esse ajuste ocorre ao nível celular.

Quando as pessoas se sentem mal, queixam-se, lamentam-se, decepcionam-se, inclusive em contextos sociais pacíficos, o que te parece que está a acontecer? O que te parece que vai desencadear?

Nós somos capazes de existir em qualquer lugar adaptamo-nos às condições mais incríveis. Foi precisamente nos contextos mais adversos em que já estive e vivi que encontrei as pessoas mais felizes. Porque será?

6) Constrói bons sentimentos

As emoções são altamente contagiosas, isto serve para umas e para outras.

Se os bons sentimentos nos fazem bem, então devemos criá-los, não te parece?

A tua experiência depende de onde estás focado(a), muda não somente o mundo externo, mas sobretudo o interno. Uma das melhores formas de fazer isso é levar as pessoas a falarem menos, ouvirem e ouvirem-se mais.

Eu tenho que! Não tens nada, isso é uma obrigação. Mas eu quero! Assim estou de acordo porque isso é uma escolha, um desejo.

7) Acredita em ti

Senão o fizeres quem fará? Começa com a capacidade de aprenderes a acreditar, seres capaz de abrir as tuas janelas, as pessoas são como paraquedas, só funcionam se estiverem abertas.

Pensa num problema que tenhas neste momento. Imagina que entras num outro estado, mais agradável, tenta agora um novo caminho, tente ainda um outro novo caminho e começa a descobrir alternativas e possibilidades. Tinhas um problema ou um desafio?

O Cristiano Ronaldo teve um processo duro principalmente no início, mas o que fez com isso? Sonhou, acreditou, com determinação, consistência, adaptou-se, trabalhou e evoluiu para concretizar a visão que tinha para si. Creio que continua assim aos 37 anos.

8) Aposta em ti

As pessoas fazem as melhores escolhas possíveis a cada momento, considerando as suas competências ou habilidades disponíveis tendo em conta o seu modelo do mundo.

Existe sempre algo a melhorar! Mas, só quando estabelece a necessidade de entrares noutra nível, é que surge a atitude de desenvolvimento pessoal ou profissional.

Se estás descompensado(a), não estás feliz, então sorri, alegra-te. Não tenho vontade! Sorri na mesma até teres vontade, conserta-te antes de te aproximares de alguém.

Cuida de ti e percebe que tens escolhas melhores e mais saudáveis. Cria esperança, isso é algo muito poderoso e deve ser desenvolvido nas pessoas.

9) Para onde nos dirigimos

Estamos a viver uma era em termos de informação como nunca vista. O conhecimento está a dobrar em todas as áreas a cada ano. As pessoas têm que fazer um grande esforço porque caso contrário num curto espaço de tempo ficam desactualizadas, bem como a sobrecarga informacional que é bastante elevada a todos os níveis.

A próxima geração talvez tenha que ser mais criativa e saber resolver problemas melhor do que nunca ou então o que te parece que poderá acontecer?

Quem está perante contextos “desafia dores”, tem muitas vezes a necessidade de fazer mais com menos, para se proporcionarem às pessoas mais possibilidades do que nós tivemos.

Falar de agentes desportivos, treinadores,

jogadores, dirigentes, agentes, árbitros, fisioterapeutas e por aí vai a palavra de ordem são desempenhos, vitórias, ganhar.

As pessoas não estão prontas para todas as exigências com que se deparam e precisam de ajuda para continuarem a crescer, de prevenção.

10) Considerações

Surpreende-me que as pessoas se surpreendam de ficarem surpreendidas de não terem resultados no que não treinaram.

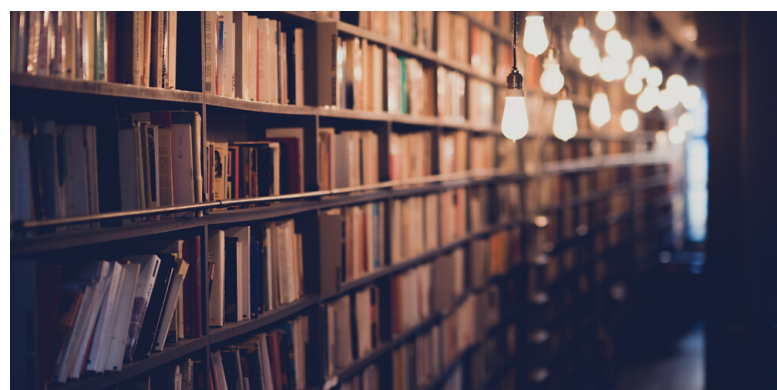
Têm acontecido várias tragédias e existe demasiado sofrimento silencioso, o sofrimento poderá não resultar da dor, mas da falta de clareza em lidar com a dor.

A maior parte das pessoas espera por tragédias, crises, traumas, doenças, diagnósticos ou problemas graves, mas a mudança pode realizar-se num estado de satisfação e inspiração em vez de dor e sofrimento.

Mas quem pode preparar mentalmente e emocionalmente os agentes desportivos?

Têm que ser pessoas altamente preparadas, experientes, temos que estar bem treinados, sermos profissionais, especialistas, temos responsabilidades, as pessoas depositam-nos essa confiança, essa necessidade e isto deve ser levado muito a sério.

Uma das vias é continuar a aprender, para crescer e desfrutar!



O JOGO NÃO É SÓ DOS JOGADORES

Texto: Vasco Samouco

Desde sempre, existiu uma inclinação, mais ou menos evidente, para simplificar ou, pelo menos, para não complicar o futebol, o jogo e tudo o que lhe diz respeito. Isso foi e é visível na prática - como por exemplo na evolução tardia do treino, na resistência à entrada e à importância de outras atividades e ciências para a modalidade, ou na constituição, até há pouco tempo bem limitada, das equipas técnicas, médicas e restante staff - mas também na teoria, com a introdução e a repetição de frases e ideias que, com ao tempo, prevaleceram e se tornaram "verdades". Essa tentativa de simplificação nem sequer é uma coisa do passado e, apesar de todos os desenvolvimentos recentes, também se verifica atualmente, sendo o maior exemplo disso o recurso a estatísticas, quase todas insignificantes se não forem bem compreendidas e enquadradas, para explicar o jogo e justificar, simplificando, resultados ou boas e más exibições.

Mas, só se tenta simplificar (ou não complicar) o que é complexo e o futebol, uma atividade física e mentalmente exigente, que implica que pessoas joguem (porque, ainda por cima, o futebol é um jogo) umas com as outras e umas contra as outras, que se relacionem, que convivam, que sofram e

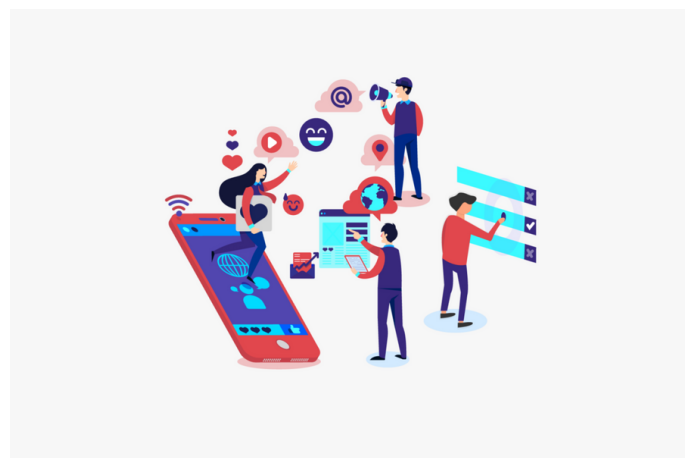


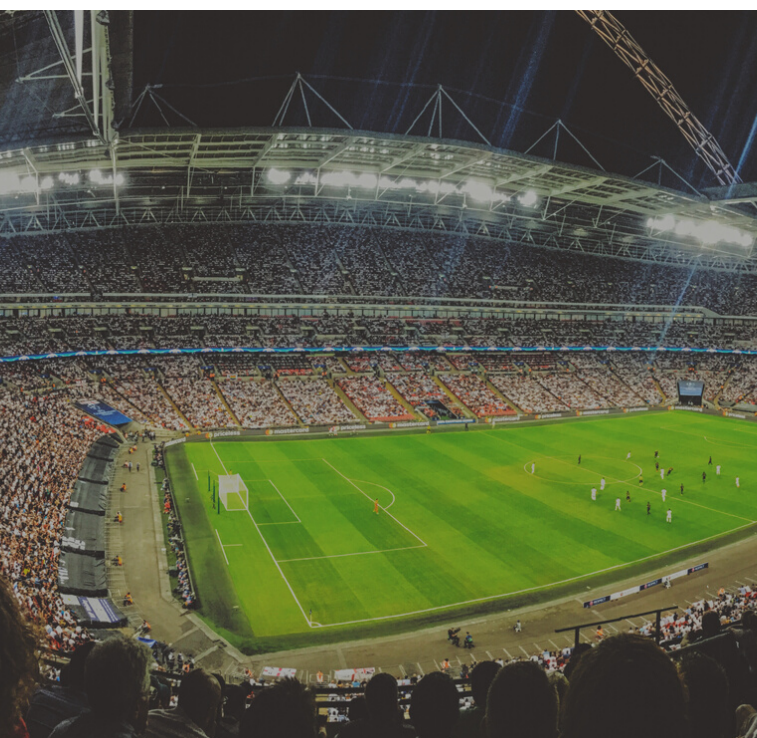
sejam felizes juntas, sob orientação de outras pessoas, levados e influenciados por ideias, formas de ser e de estar diferentes será sempre complexa. Uma dessas ideias que pretende simplificar e, por isso mesmo, limitar o futebol é a de que “o jogo é dos jogadores”. E ela continua a estar enraizada e generalizada entre clubes, treinadores, jogadores, dirigentes, adeptos ou analistas. Se é verdade que são eles que jogam, também é certo que o que eles jogam e como jogam depende de um conjunto de aspetos que, juntos, propiciam contextos favoráveis ou desfavoráveis para eles jogarem melhor ou pior. O que os jogadores fazem, como se comportam, como se relacionam, como reagem, como decidem não depende só deles, logo, dizer que os jogos de futebol são onze contra onze, faz pouco sentido. Eles são, cada vez mais, confrontos entre estruturas, organizações, ideias, formas de trabalhar, formas de pensar e equipas muito mais alargadas para além dos jogadores.

Quando o futebol apareceu, a figura do treinador nem sequer existia. Hoje, ele é apenas uma parte (muito importante) de uma organização que pode ser mais ou menos alargada, mas que se quer preparada e competente a vários níveis de intervenção, todos eles importantes para ajudar quem joga a estar o melhor preparado possível para render e contribuir para o sucesso da equipa e do clube.

Hoje, sabe-se que há várias coisas que influenciam o rendimento dos jogadores e, conseqüentemente, das equipas. O sono, a alimentação, as cargas de treino, a capacidade física, o aspecto mental, as características / experiências pessoais, as vivências sociais, são aspetos fundamentais e que por isso são analisados, trabalhados e otimizados ao máximo. O futebol nasceu sem sequer ter treinadores, mas

“O SONO, A ALIMENTAÇÃO, AS CARGAS DE TREINO, A CAPACIDADE FÍSICA, O ASPECTO MENTAL, AS CARACTERÍSTICAS / EXPERIÊNCIAS PESSOAIS, AS VIVÊNCIAS SOCIAIS, SÃO ASPETOS FUNDAMENTAIS E QUE POR ISSO SÃO ANALISADOS, TRABALHADOS E OTIMIZADOS AO MÁXIMO”





hoje, porque ele é físico e técnico, tático e estratégico, mental, relacional e comportamental, tem, e exige, psicólogos, especialistas em nutrição, em recuperação física ou em prevenção de lesões, neurocientistas. Todos eles e tudo isso tem influência no que acontece no campo. Existem cada vez mais áreas de intervenção vistas como capazes de otimizar o rendimento dos futebolistas e eles jogam melhor ou pior dependendo da qualidade dos serviços e dos profissionais que têm à disposição. Através disso, é perfeitamente possível fazer com que jogadores normais pareçam bons e que jogadores bons pareçam muito bons.

Tudo se treina e tudo é passível de ser desenvolvido e melhor aproveitado. E pelo contrário, também tudo é passível de ser mal treinado e conseqüentemente mal aproveitado se esse tal trabalho “invisível” não for bem feito. Os jogadores bons podem jogar mal e os jogadores maus podem jogar bem. E não é por causa ou por culpa deles, mas sim, acima de tudo, devido ao contexto em que estão inseridos e ao que os rodeia.

O jogo já foi só dos jogadores, mas já não é mais e, feliz ou infelizmente, será cada vez menos. Porque, num mundo cada vez mais competitivo e numa atividade tão complexa e holística, é por aí que os clubes e as equipas podem destacar-se da concorrência. Claro que é melhor ter os bons jogadores ou os melhores jogadores, mas nunca como agora esse fator foi tão pouco significativo. Vale de pouco ter os bons e os melhores se não forem pensados e criados contextos favoráveis, com pessoas competentes a trabalhar com eles e outras ferramentas que os potencializem.

É possível aproximar distâncias e reduzir diferenças graças ao que se faz fora do campo, e os detalhes que desequilibram estarão cada vez mais aí. O jogo já não é só dos jogadores. Nem deve ser.



A PREPARAÇÃO FÍSICA E SUAS TENDÊNCIAS

Texto: Felipe Roberto

Desde que o futebol começou a se estruturar profissionalmente, em meados do século passado, surgiu a necessidade de se desenvolverem abordagens mais científicas que dessem sustentação ao trabalho com atletas e equipes ao redor do mundo.

A preparação física vem evoluindo de forma grandiosa no futebol profissional e na formação de jovens futebolistas, com o suporte de áreas biológicas especializadas da ciência esportiva tais como a fisiologia, biomecânica, bioquímica, nutrição e incorporando às ciências humanas, como a psicologia e o serviço social.

Com o passar do tempo e à luz dessa significativa evolução, outros aspectos, além do "físico", foram

se tornando igualmente relevantes ao conhecimento teórico e prático do profissional de preparação física, nomeadamente os aspectos metodológicos técnico-táticos-psicossociais, e mais recentemente, os emocionais.

Ao longo dos séculos, houve no futebol, uma fragmentação das partes física, técnica, tática e psicológica gerando, por parte dos especialistas, a aquisição de conhecimentos isolados sob a perspectiva cartesiana, onde o todo é isolado em partes e estudado separadamente. Diferentemente, hoje em dia, a busca por novos caminhos que substituam esse modelo de conhecimento tradicionalmente segmentado é notória, adotando-se abordagens mais integradas

e sistêmicas que contemplem toda a complexidade do treinamento e do jogo, favorecendo uma preparação mais adequada às novas exigências do esporte. O atual futebol, demanda outros conhecimentos e habilidades, e acima de tudo, novas atitudes, sobretudo, a necessidade de expandir o conhecimento do movimento humano de forma intencional e do entendimento pleno do jogo onde todas as nuances técnico-táticas, mentais, emocionais, culturais e sociais são manifestadas.

de passes, na condução de bola e / ou na tomada de decisão individual e coletiva. Caracterizando essa exigência de maior velocidade nos atletas e na equipe Wallace J.K et al. (Evolution of World Cup soccer finals games 1966–2010: Game structure, speed and play pattern. J SciMed Sport, 2014; 17:223-228) após uma análise das finais da Copa do Mundo da FIFA entre 1966 e 2010, constataram um aumento no número de passes por minuto em cerca de 35% (de 11 para 15 passes/min.) e um aumento na velocidade do jogo, usando



"O NÚMERO DE PASSES POR MINUTO PODE AUMENTAR PARA MAIS 16 EM 2030"

Várias mudanças vêm ocorrendo no esporte, estruturalmente, as dimensões de comprimento e largura dos campos de futebol mundo afora de modo oficial diminuíram. Em paralelo, devido aos estudos e pesquisas aprofundadas na área da ciência esportiva, a condição atlética dos jogadores avançou em demasia. Conseqüentemente, o jogo de futebol alicerça-se em espaços reduzidos, com a necessidade de velocidade, seja na troca

rastreamento de bola, por 15% (de uma média de 8,0 m/s para 9,2 m/s).

Seguindo essa tendência equivalente no futuro, a velocidade do jogo será aumentada em ~5% entre 2010 e 2025 e em ~7% em 2030, atingindo um valor de cerca de 9,8 m/s. Nesse contexto, Nassi, P.G et al. (Elite football of 2030 will not be the same as that of 2020: Preparing players, coaches, and support staff for the evolution), identificaram que o número de

passes por minuto pode aumentar para mais 16 em 2030.

No que diz respeito à distância percorrida, os dados coletados da Premier League Inglesa entre 2006 / 2007 e 2012 / 2013 mostraram uma elevação de ~20% (aumento de ~3% ao ano) na distância percorrida em alta intensidade e um aumento de ~50% no número de ações de alta intensidade. A distância total em sprint aumentou 8% no mesmo período. Projetando essa tendência semelhante à temporada 2013/2014, espera-se um aumento adicional de >40% na distância percorrida em corrida de alta intensidade em 2030, em comparação com a percorrida durante a temporada 2012/2013. Em relação ao calendário de jogos, caracterizaram-se na temporada 2008 /

país, é preciso contabilizar os jogos amigáveis e os internacionais totalizando ainda mais partidas oficiais.

Diante deste cenário, concluímos que as atribuições e requisitos do profissional de preparação física devem ser regidos por: (I) estudos e investigações periódicas sob a visão sistêmica do ser humano, onde o todo é complexo e indissociável das partes; (II) responsabilidade pelo desenvolvimento dos estímulos força-velocidade em contexto individual, coletivo e de jogo; (III) inclusão em conjunto com o treinador e o corpo técnico na construção da melhora da velocidade e assertividade da troca de passes; (IV) promover exercícios que estimulem o aprimoramento nas tomadas de decisões individuais e coletivas de forma específica ao futebol; (V) coletar,



"ESPERA-SE UM AUMENTO ADICIONAL DE >40% NA DISTÂNCIA PERCORRIDA EM CORRIDA DE ALTA INTENSIDADE EM 2030, EM COMPARAÇÃO COM A PERCORRIDA DURANTE A TEMPORADA 2012/2013"

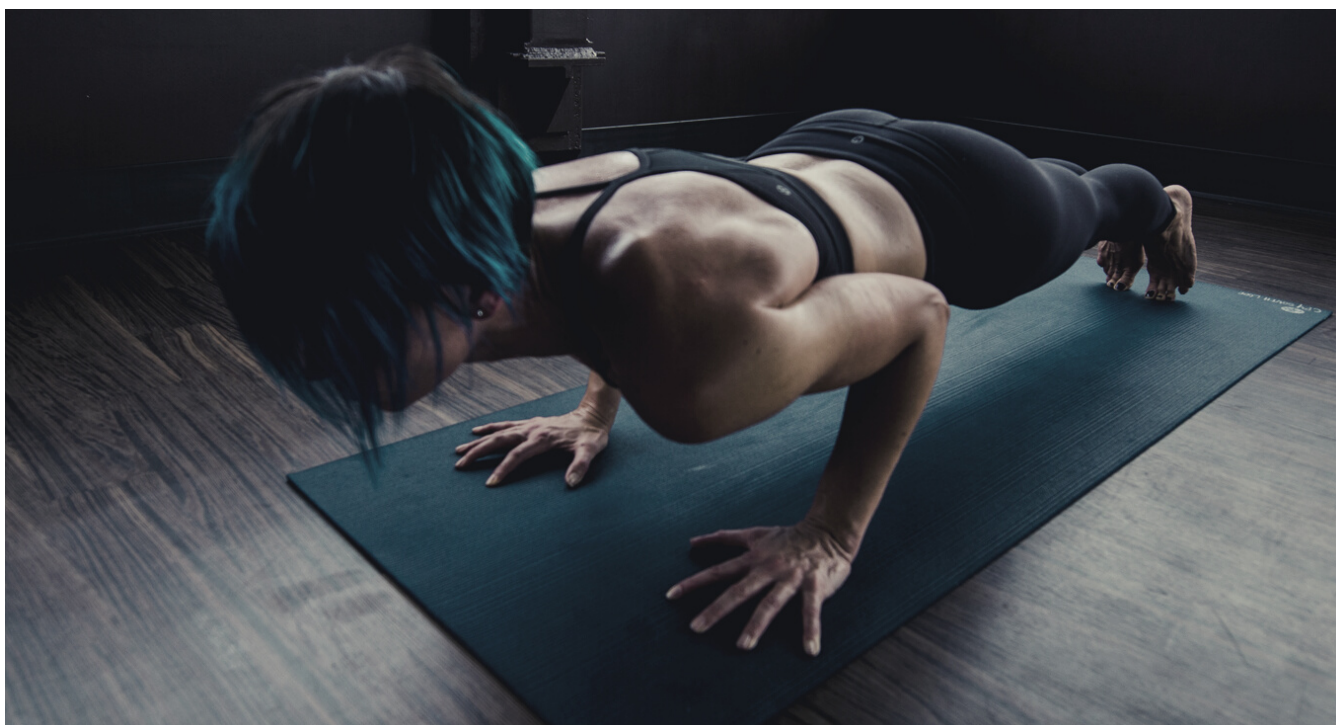
2009 um clube da elite europeia 50 jogos, ao passo que na temporada 2018 / 2019, esse número cresceu para 60 jogos. Somado a isso, para os melhores jogadores que são convocados para a seleção de seu

interpretar e disseminar os dados sobre a relação carga-esforço coletiva e individual dos atletas e assim monitorá-los; (VI) ter mecanismos recuperativos e profiláticos elaborados de estratégias individuais e

"SE FAZ NECESSÁRIO DEIXAR PARA O PASSADO AS ABORDAGENS TRADICIONAIS (MECANICISTAS E CARTESIANAS), E ENTÃO INTENSIFICAR AS INTERVENÇÕES PRÁTICAS EM PROCESSOS QUE INTEGRAM A COMPLEXIDADE DA ÁREA ESPORTIVA E HUMANA QUE EXIGE, EM ESPECIAL, MUITA DEDICAÇÃO, MATURIDADE, INTELIGÊNCIA, ESTUDOS E PESQUISAS. E MAIS, TUDO ISSO DEVIDAMENTE ALINHADO AO SEU PRÓPRIO PROPÓSITO DE VIDA!"

coletivas de acordo com a necessidade e estrutura física; (VII) comunicação frequente e apropriada com outras áreas especializadas responsáveis pela saúde física e mental dos atletas; (VIII) estar atento a novos dispositivos tecnológicos que possam potencializar tarefas e entregar resultados mais completos; (IX) compreender a complexidade do futebol por meio dos jogadores e do staff que o cercam no trabalho diário.

Por fim, se faz necessário deixar para o passado as abordagens tradicionais (mecanicistas e cartesianas), e então intensificar as intervenções práticas em processos que integram a complexidade da área esportiva e humana que exige, em especial, muita dedicação, maturidade, inteligência, estudos e pesquisas. E mais, tudo isso devidamente alinhado ao seu próprio propósito de vida!



PONTOS INTERESSE

→ IDA - Valencia



Academia Internacional que oferece programas de estudos e treino para alunos-atletas de todos os níveis, com instalações desportivas de nível profissional e tecnologia de ponta.

www.internationalda.com

→ Nuno Guia Mental Coach



Professor, Mental Coach, Trainer, ex-jogador internacional jovem por Portugal, tem o objetivo de ativar o potencial humano através de PNL, Hipnose e Coaching.

<https://www.nunoguia.com/>

→ FussballSchule Gutti



Página instagram da Academia de futebol de Gustavo Ribeiro "Guti", baseada na Alemanha, com exercícios de treino individualizado.

<https://www.instagram.com/fussballschuleguti/>



DESTAQUE

→ Torneios Ibercup



Junho e Julho vão ser meses ocupados com um dos maiores torneios de categorias de base em todo o Mundo.

Especial destaque para o Ibercup **Rio de Janeiro, no Brasil**, de 19 a 23 de Julho deste ano.

<https://www.ibercup.com/>

SUBMETA OS SEUS ARTIGOS PARA:

EDITOR@REVISTAFUTEBOLESTUDADO.COM

**...e contribua para a
evolução do conhecimento!**



N° 3 | ABRIL 2022

Download disponível em:

REVISTAFUTEBOLESTUDADO.COM

PARCEIROS

