

1. A RESISTÊNCIA NO FUTEBOL

1.1. EXIGÊNCIAS FÍSICAS DO JOGO

O futebol é uma modalidade que exige ao jogador várias capacidades das quais se destacam uma apurada competência técnica, uma boa compreensão táctica do jogo, uma atitude mental centrada no rendimento e, para além disso, uma excelente condição física.

O jogo, com uma duração oficial de 90 minutos, é realizado a uma intensidade muito elevada, de forma intermitente e com sequências aleatórias de fases de esforço e de repouso.

Para que do treino resulte uma preparação do jogador o mais adequada possível para a competição, é necessário conhecerem-se com rigor as características da modalidade em causa. A partir deste conhecimento, o treinador poderá planear o conteúdo e a aplicação temporal das cargas do treino em função daquilo que o jogo exige. Neste sentido, têm vindo a ser publicados inúmeros trabalhos em que, com as mais diversas técnicas, se vem demonstrando a exigência física do jogador na competição.

Uma das formas de conhecimento das diversas tarefas físicas impostas pelo jogo baseia-se no estudo das características dos deslocamentos do futebolista durante uma partida, no que se refere à duração, frequência, tipo e intensidade.

Apesar do reconhecido interesse para o treino deste tipo de estudos, existem também muitas limitações à sua aplicação, dado os inúmeros factores que condicionam a performance do futebolista. A concepção táctica é, de entre os diferentes aspectos, um dos mais importantes. Se, por exemplo, estamos a avaliar a distância percorrida pelo lateral de uma equipa que joga mais recuada, portanto com preocupações mais defensivas, a actividade desse atleta será subavaliado dadas as imposições tácticas. Se, pelo contrário, essa equipa optar por uma concepção mais ofensiva em que os laterais actuam quase como extremos, vamos encontrar um muito maior espaço percorrido no jogo e, portanto, uma maior implicação física. Neste sentido, uma das soluções para obviar este constrangimento é aumentar o número de jogos observados, assim como o número de equipas em diferentes tipos de situações. A mesma equipa deve ser analisada mais do que uma vez, com adversários diferentes e em jogos realizados seja no seu campo seja no campo do opositor. Só desta forma, conseguimos encontrar um modelo de exigência física minimamente realista e adaptado às reais situações da competição.

No quadro a seguir apresentado, mostramos as profundas diferenças nos deslocamentos efectuados por atletas de equipas holandesas e inglesas em diferentes parâmetros físicos do jogo, mostrando a influência de duas concepções tácticas distintas no espaço percorrido em competição.

	ANDAR	JOGGING	CORRIDA	SPRINT	TOTAL
Defesas					
Holanda	3,2	2,0	1,4	1,4	8,4
Inglaterra	2,2	4,6	0,6	0,1	9,0
Meio campo					
Holanda	2,6	5,2	1,8	1,1	10,9
Inglaterra	2,8	7,0	0,8	0,2	12,1
Ataque					
Holanda	3,4	2,0	1,6	1,8	9,8
Inglaterra	3,5	4,0	1,2	0,4	10,4

QUADRO 1

Espaço percorrido (km) em jogo por futebolistas das Primeiras Divisões da Holanda e da Inglaterra (Verheijen, 1998).

São hoje utilizadas numerosas formas de observar o jogo do ponto de vista físico. A mais utilizada é o acompanhamento sistemático dos deslocamentos do atleta durante todo o jogo através de uma filmagem vídeo, reproduzindo essas movimentações numa mesa de digitalização e calculando, num campo à escala, as distâncias percorridas.

Internacionalmente este tipo de observação denomina-se por *time-motion analysis*. Estes percursos são posteriormente analisados em função da intensidade (ex. sprint, corrida lenta, trote, etc.), do espaço percorrido, da frequência e da forma (ex. corrida de costas, lateral, etc.).

Está amplamente descrito em inúmeros trabalhos que um jogador de futebol percorre, dependendo da função específica, entre 8 e 12 km por jogo. Os deslocamentos de baixa intensidade ocupam cerca de 4/5 de todas as restantes formas de locomoção, no que se refere ao tempo, e de 70% relativamente ao espaço (Rebelo, 1993). Os deslocamentos realizados a velocidade máxima apresentam uma grande variabilidade, sendo o seu valor médio de 15 m com uma duração de 3 segundos (Rebelo, 1993).

No Quadro 2 apresentamos os valores médios do espaço percorrido e o tempo gasto nos principais tipos de deslocamentos durante um jogo de futebol.

	DISTÂNCIA (m)	TEMPO (min)
Parado	-	15,4 ± 4,2
Marcha	2614 ± 453	35,3 ± 5,9
Baixa intensidade	3614 ± 789	22,1 ± 4,5
Média intensidade	1480 ± 502	6,3 ± 2,1
Máxima intensidade	1191 ± 307	4,1 ± 0,9

QUADRO 2

Distâncias percorridas em jogo e duração dos deslocamentos de jogadores portugueses na 1.ª Liga em competição oficial (Rebelo, 1993).

É também consensual que a performance física é significativamente inferior na segunda parte (Quadro 3), tendo sido encontradas diminuições médias de 5% a 10% no espaço total percorrido, relevando o papel determinante da fadiga na prestação do futebolista.