

CORONAVÍRUS

A pré-época para completar a época será tudo menos normal

Há duas perguntas às quais é difícil de responder no futebol nestes tempos de pandemia: quando vai regressar e como vai regressar.



Marco Vaza

29 de Março de 2020, 7:30



REUTERS/ANDREW BOYERS

Pré-época, competição e férias. É esta a rotina a que estamos habituados no futebol, um ciclo que se repete todas as temporadas. Mas a covid-19 deu cabo de tudo o que era habitual. O futebol foi uma das muitas coisas interrompidas — **em Portugal, há cerca de duas semanas** — e que não tem data para voltar. Treinadores e jogadores vão trabalhando em função desse regresso, com um plano, mas sem um prazo. E com o objectivo de manter o estado de prontidão em níveis altos para poder responder quando o futebol (e o resto do mundo) puder sair de casa. Há coisas que se podem manter, mas há outras que se vão perder e esse regresso à competição não será imediato.

Os jornais e as redes sociais estão cheios de testemunhos de como o futebol também entrou em teletrabalho, mas qualquer jogador ou treinador dirá que não é a mesma coisa e que não chega para poderem logo ir a jogo. “Tudo o que se possa dizer é fazer futurologia”, afirma ao PÚBLICO o fisiologista José Soares. “Depende muito do que irá acontecer. Se



começassem por uma semana ou duas é uma coisa, mas é impossível. Até tenho algumas dúvidas que recomece em Junho. Acho que irá haver uma nova época”, sustenta o antigo fisiologista do Boavista e da selecção portuguesa

Muito depende da forma como “forem estruturadas as rotinas nesta nova realidade”, observa, por seu lado, Duarte Araújo, professor de Performance Desportiva da Faculdade de Motricidade Humana (FMH). “Quanto mais o dia-a-dia for preenchido, incluindo os treinos, cuidados na alimentação e sono, tudo isto ajuda os futebolistas a estarem focados e a manterem a sua confiança e motivação para o processo que há-de vir, que é o regresso. Disto pode depender a capacidade de um futebolista poder regressar, não só do ponto de vista físico, mas do ponto de vista mental”, acrescenta o académico da FMH. “Quanto mais se for neste sentido, mais o atleta vai estar pronto. Mas o treino não poderá ser logo igual ao que era antes da interrupção”, acrescenta.

“Há um impacto fisiológico”

Disciplina nesta nova realidade exige-se, mas, mesmo que se cumpra à risca toda a rotina de treinos e cuidados, nada é comparável ao trabalho diário realizado nos clubes. “Podemos treinar no duro, mas nada se pode comparar ao ritmo de treinar ao mais alto nível”, considera o avançado Pedro Rodríguez em declarações reproduzidas pelo *site* do seu clube, o Chelsea. “Não sabemos que impacto é que isto tem. Já estamos separados há muitos dias. Vai ser muito difícil estar em condições para jogar. Acredito que haverá uma pequena pré-época”, acrescenta o internacional espanhol.

O que os atletas vão fazendo nesta nova rotina dá para manter a forma, mas há coisas que se perdem. “Os aspectos do condicionamento físico até podem ser atingidos, mas a parte técnico-táctica não pode ser treinada”, sugere Duarte Araújo. “Há um impacto fisiológico. O que se paga mais caro nestas circunstâncias é a resistência aeróbia [que requer a presença de oxigénio], mas também é recuperada com alguma rapidez”, refere, por seu lado, José Soares. Mas, repete o fisiologista, **projectar o que quer que seja nestas circunstâncias** é fazer “futuologia”.

“É falar sem ponto de referência. Mesmo agora, se isto demorasse mais duas semanas, imagino que eles teriam de fazer uma mini pré-época. Mas isso é verdadeiramente impensável. O mais realista é começar uma nova época desportiva. Há tantos cenários possíveis... Tudo depende do tempo que isto vai parar. Mas vai ser sempre uma coisa diferente de uma pré-época normal. Pode haver aqui uma fase intermédia em que os jogadores podem ir para o campo, separados em grupos de quatro ou cinco... Isto já não será uma pré-época normal”, perspectiva José Soares.

A “novidade” de tudo isto também é um aspecto destacado por Duarte Araújo. “Como esta situação é tudo menos habitual, é provável que os atletas lidem com isto de forma menos habitual. Sabem lidar com as férias mas não sabem lidar com isto. É a primeira vez que isto acontece e pode haver uma grande heterogeneidade entre os atletas”, perspectiva.

É por isso, acrescenta, que o regresso não pode ser apressado: “Independentemente do momento em que isso acontecer, pelo menos uns 15 dias até os atletas entrarem no ritmo normal, uma espécie pré-época, um tempo de adaptação. Mais curto, mas necessário.”