

Pré-Temporada

Por Carlos Eduardo Perruci Faria

Quantas e quantas vezes, vimos e ouvimos treinadores reclamarem da falta de tempo para preparar sua equipe durante a pré-temporada?

Todos cometemos os mesmos erros de planejamento. É verdade sim, ao levarmos os princípios do planejamento de treinamento esquecemos de um pequeno detalhe: tempo.

Tudo bem, você irá me dizer que no seu caso não, mas deixe-me explicar:

A maioria se esquece que investir na preparação física na pré-temporada é um equívoco. Primeiro por não há tempo suficiente para melhorar a performance da equipe e segundo porque a equipe continuará sem o conjunto tático adequado.

Solução?

Ênfase nos treinamentos táticos e posicionamento da equipe em campo. Bem posicionada e organizada taticamente, o time corre menos gerrado menos desgaste físico.

O controle das variáveis físicas dos treinos técnicos e táticos proporcionariam uma adequação das cargas de trabalho que, quando necessário seriam complementadas.

Lembre-se de que o futebol é um desporto coletivo onde o ideal está no condicionamento físico adequado ao melhor desempenho técnico individual que levaria a um melhor desempenho tático coletivo.

Trate sua equipe como um só organismo e tenha sucesso!

O texto faz parte do blogcast da Coach Solution : Perruci-Faria Consultoria Esportiva produzido por Carlos Eduardo Perruci Faria