

A EVOLUÇÃO DA PREPARAÇÃO FÍSICA E MÉTODOS DE TREINAMENTO NO FUTEBOL BRASILEIRO

Ariclenes Cavalcante de Melo

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

Robson de Paiva

Professor do Curso de Educação Física – FACOL

RESUMO

A preparação física no futebol brasileiro é um dos principais fatores que obteve uma maior evolução durante as últimas décadas, onde alterna os ritmos, sentidos e direções mais rápido possível que se pode imaginar. Sendo possível compreender as vantagens existentes a partir do excelente condicionamento físico dos atletas, favorecendo um bom desempenho durante a competição. O objetivo deste estudo foi analisar a evolução da preparação física no futebol brasileiro através dos métodos de treinamento durante a pré-temporada. A metodologia utilizada foi uma revisão bibliográfica de estudo publicado nos anos de 2000 à 2010, orientada pela busca nas seguintes bases de dados: Pubmed, Bireme e livros, onde resultou na seleção de 8 artigos e 6 livros. Conclui-se a evidência da evolução da preparação física através dos métodos existentes, com o conceito de atingir o ápice do condicionamento físico de um atleta. Fica evidente que os tipos de métodos de musculação, velocidade e treinamento funcional são os mais utilizados, essenciais na pré-temporada, e suas vantagens possibilitam aos atletas a desenvolverem melhor as suas habilidades e conseqüentemente apresentar bons resultados ao longo das competições.

Palavras-chaves: Futebol, Preparação física, Capacidades físicas, Métodos.

ABSTRACT

The physical preparation in Brazilian soccer is one of the main factors that has obtained a major evolution during the last decades, where it alternates the rhythms, directions and directions as fast as possible that can be imagined. It is possible to understand the advantages that exist from the excellent physical conditioning of the athletes, favoring a good performance during the competition. The objective of this study was to analyze the evolution of physical training in Brazilian soccer through pre-season training methods. The methodology used was a bibliographic review of a study published in the years 2000 to 2010, guided by the search in the following databases: Pubmed, Bireme and books, which resulted in the selection of 8 articles and 6 books. We conclude the evidence of the evolution of the physical preparation through the existing methods, with the concept of reaching the apex of the physical conditioning of an athlete. It is evident that the types of methods of bodybuilding, speed and functional training are the most used, essential in the preseason, and their advantages allow the athletes to develop their skills better and consequently to present good results throughout the competitions.

Key-words: Football, Physical training, Physical skills, Methods

1 INTRODUÇÃO

Durante o império Romano, os esportes, mesmo violentos, eram muito praticados e se configuraram também em necessidade social e política. O futebol é fruto da evolução de uma grande variedade de jogos com bolas, praticados por várias civilizações em diferentes períodos históricos. No século III a.C., na China, o primeiro esporte parecido com o nosso futebol se chamava Tsu Chu e era jogado com uma bola feita de couro ou bexiga de boi, forrada com plumas, pêlos ou vegetais (JAL; GUAL, 2004).

A sua origem no Brasil é a partir do trabalho de Charles Miller quando voltou da Inglaterra, em 1894, trazendo materiais próprios desse esporte: bolas, camisas, calções e chuteiras. Charles Miller introduz o futebol no Brasil, no estado de São Paulo, entre os jovens da elite paulistana, onde negros e mulatos eram excluídos dessa “nobre prática esportiva”, sendo um privilégio dos componentes da elite nacional (ROCHE, 2002).

O futebol viveu diversas transformações ao longo de sua história, que mudaram, pouco a pouco, a cara do esporte, proporcionando mais dinamismo e velocidade às partidas. A mais recente foi à introdução da tecnologia na linha do gol durante as partidas. (GOMES, 2008).

O futebol atual não é o mesmo que se praticava há 39 anos quando o Brasil se tornou tricampeão mundial. Era um futebol lento e sem marcação, em que se faziam muitos gols; havia espaço para dribladores como Gérson, Tostão e Rivelino. No futebol atual, há muito coletivo, onde os jogadores são muito exigidos fisicamente, e habilidade virou sinônimo de rapidez (WEINECK, 2000).

Por esse motivo, as características das capacidades físicas de um jogador de futebol limitam-se ao fator físico da performance: resistência, velocidade, força, flexibilidade, coordenação dentre outros. É um resultado que nos mostra o perfil de cada atleta na exigência dos treinamentos (WEINECK, 2000).

Sendo assim, a preparação física constitui-se pelos métodos e processos de treinamentos para que suas equipes tenham bons resultados, e os atletas possam mostrar suas habilidades com treinamentos individualizados na pré-temporada. Isso faz com que a preparação física venha evoluindo nos últimos tempos (CUNHA, 2006).

Por tando, o objetivo deste estudo foi analisar a evolução da preparação física e os métodos de treinamento utilizados no futebol brasileiro.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 FUTEBOL E PREPARAÇÃO FÍSICA

O futebol promove discussões sobre o desempenho dos atletas de futebol profissionais do passado, falando que a performance não seria a mesma, pois a preparação física atual é superior à do passado. Hoje as categorias de base fazem o aprimoramento dos atletas; eles recebem acompanhamento médico, fisiológico, nutricional, os equipamentos utilizados são melhores, no passado era tudo totalmente diferente. Podemos analisar que o atleta de futebol profissional, sendo ele do passado ou da atualidade, utilizando sua habilidade natural e pessoal, mais o desenvolvimento de outros setores do futebol, terão o desempenho superior ao da sua iniciação no futebol (OLIVEIRA, 2002).

Os primeiros indícios de treinamento físico no Brasil datam do início do século passado, por volta de 1904. As equipes paulistas tentaram substituir os treinamentos que reproduziam partidas, por outros tipos de treinamentos. O motivo inicial talvez tenha sido a dificuldade de se encontrarem atletas para realização desses treinos. O emprego de exercícios de condicionamento físico, como corridas de 100, 200, 400 e 800 metros, além de luta romana, ginástica alemã e halteres, passou a ser rotina entre as equipes. O importante a ser ressaltado era a preocupação com a força e não com a velocidade dos atletas (SANTOS NETO, 2000).

Até a década de 1970, os jogos eram mais lentos. Um jogador corria metade do que um jogador corre hoje (de 8 a 14 km por partida, em média). Muitos deles tinham um porte físico que os dava vantagem, principalmente aqueles com pernas fortes. Mas era comum ver jogadores que não possuíam esses atributos, mas compensavam com maior agilidade ou habilidade nas jogadas (SANTOS NETO, 2000).

No entanto, a preparação física dos jogadores passou a ser mais valorizada, principalmente porque o futebol começou a ser praticado na Europa. Os europeus já possuem um biótipo diferente dos latinos, por isso eram naturalmente mais fortes. Com mais força, os europeus também conquistaram maior velocidade e, conseqüentemente, procuravam ocupar mais rapidamente possível o campo de jogo, anulando o estilo latino de futebol. A diferença entre força e aumento da dinâmica do jogo ficou evidente no mundial de 1966: a Europa ostentando seu futebol-força fez com que a Inglaterra fosse campeã do mundo. Esse ano foi um marco para o início das mudanças no futebol (PRADO, 2005).

Com os times europeus bem preparados fisicamente, os jogos começaram a exigir maior força física dos atletas, daí seleções de outros países começaram a dar mais importância à preparação física e aos treinos de força. Os atletas passaram a ter mais fôlego, ocupando mais espaço no campo. Isso fez com que o contato físico entre esses atletas fosse maior, assim como a ocorrência de faltas. Com disso, o aumento das exigências físicas fazia com que os treinos fossem cada vez mais intensos, também contribuindo para o aumento de lesões (PRADO2005).

Cada vez mais competitivo o futebol na mesma proporção exige valências físicas cada vez mais apuradas de acordo com a posição ocupada no campo onde cada jogador torna-se especialista. Em função disso o treinamento físico passou a ser diferenciado, mas a capacidade aeróbia e a força física de todos continuam a ser as valências mais importantes para suportar uma partida decisiva por 90 minutos ou mais. Qualquer treinador hoje entre dois jogadores de igual nível técnico sempre opta pelo mais alto (FERREIRA, 2008).

Antigamente, muitos acreditavam que o aumento da musculatura interferia negativamente na capacidade motora do jogador, deixando-o mais "duro" e "travado". No entanto, o aumento da massa muscular promove o fortalecimento, que diminui as lesões por aumentar a elasticidade dos músculos e tendões. Ao mesmo tempo, com o aumento de partidas na temporada dos times de futebol e com os treinamentos mais pesados para o condicionamento físico, os jogadores começaram a ser tratados como verdadeiros atletas e, mesmo com os músculos fortalecidos, ficaram cada vez mais sujeitos a lesões. (OLIVEIRA, 2002).

Para que tudo isso funcione tornou-se necessário a existência de jogadores especialistas em cada função e preparador físico igualmente especialista em treinamento científico adequado a cada jogador. De posse de testes e gráficos o preparador analisa os resultados e aplica novos treinamentos de tal forma que hoje não adianta só ter talento sem ter força, velocidade e muita resistência. Dessa forma não dá para imaginar um jogador encantar a multidão sem treinar da forma que quer jogar. Estrelas têm que treinar tanto ou mais que os outros e não se admite mais como de vez em quando presenciamos nos campeonatos regionais certos jogadores pleiteando mordomias para não treinar e/ou chegar atrasado nos treinos. A competição moderna depende diretamente da preparação física. Os tempos de Garrincha e Pelé eram outros e se davam ao luxo de ter vida social intensa (AZEVEDO, 2009).

No início da década de 1980 intensificaram-se ainda mais a migração de dos jogadores brasileiros para times estrangeiros. Com isso, muitos foram jogar na Europa e, com

o treino e a tática deles mais voltada ao futebol-força, os jogadores começaram a alterar sua constituição física e seu estilo de jogo. Também é importante comentar que o futebol de rua no Brasil teve sua importância desde sempre na formação de jogadores, principalmente na criação de jogadas criativas e improvisadas (PARREIRA, 2005).

As comissões técnicas, formadas anteriormente por treinador e preparador físico, hoje contam com assistentes técnicos, nutricionistas, fisioterapeutas e médicos, tudo para que os jogadores sempre estejam cada vez mais próximos da forma física perfeita. O preparador físico deve estar presente em todas as categorias e não somente na categoria profissional, pois existem intensidades e cargas diferentes para cada faixa etária.

Atualmente o aspecto científico do treinamento físico está muito evoluído . Os profissionais se especializam cada vez mais utilizando recursos da nova tecnologia para determinar o nível de condicionamento e a evolução dos atletas. Portanto, a preparação física evoluiu de tal maneira que seria impossível a falta de um profissional especializado em treinamento desportivo integrando a comissão técnica de uma equipe.

2.2 MÉTODOS DE TREINAMENTOS APLICADOS NO FUTEBOL

2.2.1 Método de repetições

É a realização do treino de curta duração, com pausa ativa. O objetivo do treino é melhorar a força e resistência. Ex: Na musculação o atleta irá ter uma carga elevada que será executado as repetições ente 15 a 20 segundos e em seguida fará a transferência no jump que será os 40 segundos da pausa ativa. O treino no campo será da seguinte forma, em circuito onde irá trabalhar a explosão com uma intensidade alta de 15 a 20 segundos de repetições com peso anilhas) logo após fazer a transferência com bola (WEINECK, 2003).

2.2.2 Métodos intensivo intervalados

Quando o atleta realiza o treino e não tem a recuperação total do metabolismo, com isso não há oxigenação no corpo durante o treino aplicado. Ex.: Treino com alta velocidade de 1 minuto com recuperação na pausa ativa de 30 segundos. O atleta irá realizar 1 minuto

correndo em alta velocidade e 30 segundos no cooper “trote” para depois ter novamente o estímulo de 1 minuto por 30 segundos de pausa ativa (WEINECK, 2003).

2.2.3 Método da melhoria de velocidade integrada no jogo

Trabalha na especificidade do jogo com intervalos. Ex.: São pequenos jogos de 2 ou 3 minutos com intervalo de 1 minuto de descanso. Tem outras formas de fazer o treino utilizando-se os grupos, a cada minuto de treino tira um atleta, depois volta os atletas para cada grupo sendo assim não para o treino(WEINECK, 2003).

2.2.4 Método da Velocidade e da força

São realizados os meios de treinos com velocidade em alta intensidade com elásticos ou corrida em planos inclinados, o outro exercício é o pliométricos com trabalhos de força reavita. Ex.: O treino será realizado com trenó ou paraquedas, o atleta irá realizar o treino em uma determinada distância de 30 a 40 MT com descanso passivo de 20 a 30 segundos (WEINECK, 2003).

2.2.5 Método Musculação

A musculação é um dos métodos inseridos na preparação física, que trabalha de forma adequada para melhoria da força rápida e resistência muscular. Portanto são raros os clubes que não utilizam o treinamento de musculação para aprimorar a parte física, tem-se utilizado o método visando o aspecto de prevenir lesões com fortalecimento muscular. Conscientizar os profissionais na utilização da musculação, como instrumento que ajude a melhorar a força, resistência, prevenir lesões e recuperar lesões de atletas. é utilizada para o melhor desempenho físico e trazer benefícios à sua aptidão física, força, resistência e potência, e também à recuperações de lesões.

Portanto é preponderante ter força, pois sem força não haverá movimento e sem movimento não tem atividade física. Após a execução muscular, todas as capacidades físicas são solicitadas, que são elas: Velocidade, resistência, flexibilidade, coordenação entre outras(WEINECK, 2003).

2.2.6 Método Treinamento Funcional

O atleta precisa de estímulos que ofereçam equilíbrio em todas as capacidades, para que ele possa desempenhar um bom rendimento individual ou coletivo durante os treinos e competições, melhora do movimento específico do jogador durante as fases mais intensas e lesões. Tendo um maior equilíbrio muscular. O Treinamento Funcional não é capaz de preparar e condicionar adequadamente o atleta para as devidas competições, sendo que o treinamento funcional melhora de forma global melhorando as capacidades físicas com métodos interessantes com treinamentos específicos e personalizados(WEINECK, 2003).

3 METODOLOGIA

A “pesquisa é a atividade científica pela qual descobrimos a realidade”. Ou como diz Lakatos(2001, p. 95), “pesquisa é o conjunto de procedimentos organizados, baseado no raciocínio lógico, que tem por objetivo encontrar soluções para problemas propostos, mediante a utilização de métodos científicos”.

A metodologia utilizada foi uma revisão bibliográfica de estudo publicado nos anos de 2000 à 2010, orientada pela busca nas seguintes bases de dados: Pubmed, Bireme e livros, onde resultou na seleção de 07 artigos e 06 livros. Os dados foram adquiridos e escolhidos a partir de palavras-chave: Futebol, Evolução do futebol, Preparação física, Capacidades físicas e Métodos.Os critérios utilizados para o referencial teórico foram os seguintes: (01) os artigos que não possuíam tanta importância direta no trabalho foram descartados, (02) selecionados artigos e pesquisas que estavam relacionados com a temática de uma maneira geral, e (03) foram selecionados os artigos mais específicos de acordo com o assunto a ser abordado no trabalho.

Os artigos selecionados foram avaliados em texto completo, observando-se então se de fato atendiam aos critérios da pesquisa. Alguns artigos foram excluídos nesta etapa, pois, não atendiam aos requisitos necessários para se encaixar neste artigo.

Posteriormente a utilização dos métodos de inclusão, foram encontrados estudos publicados entre os anos de 2000 a 2010.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O futebol no Brasil, desde os fins do século passado, não parou de evoluir, contudo, a hipótese a partir de Charles Miller é a mais aceita no nosso dia-a-dia.

É de suma importância que a maioria dos estudos sobre preparação física foram realizados a partir de pesquisas com atletas de futebol, quais conseguiram ter um desempenho específicos nos treinos e competições. Podendo salientar que os treinos levará o atleta a ter o ganho no condicionamento físico, enfatizando com os métodos oferecidos durante a pré-temporada.

Segundo Barbanti (2001) e Alves (2006) afirma que o ‘treino de força aplicado no esporte, tem como objetivo melhorar o rendimento na modalidade em questão,’ treinar força permite o desenvolvimento da musculatura mais importante no futebol.

Com isso, é importante ressaltar que o treinamento de musculação é eficaz na velocidade do atleta, além de prevenir lesões na musculatura.

As pesquisas levaram os profissionais a perceber cada dia mais que o importante não era analisar o ganho específico de cada grupo muscular, e sim da melhora no padrão de movimento de cada atleta de acordo com seu desporto (MELO, 2000).

É possível ter mais força e resistência na competição, devido ao treino específico na musculação, seja ela por repetições, tempo ou até mesmo com transferências em campo. Apenas os treinamentos técnicos, tático e os jogos não fornecem sobrecarga neuromuscular suficiente para gerar adaptações significativas.

Entretanto com a falta do treino de musculação ou com alguma carga em campo, o jogador tem um déficit muito grande ao participar do jogo, pois sem força e resistência o atleta terá uma desvantagem na competição.

No entanto, o treinamento funcional servirá como coadjuvante, onde a musculatura será trabalhada de forma geral, possibilitando o fortalecimento e o equilíbrio de toda cadeia muscular, através dos gestos motores específicos do futebol, enquanto a velocidade como método de preparação física é diretamente assistida pela musculação, no que concerne um suporte estrutural e funcional retratando toda situação de jogo.

Atualmente, o aspecto científico da preparação física está muito evoluído. Os profissionais se especializam cada vez mais, utilizando os recursos da nova tecnologia para determinar o nível de condicionamento e a evolução dos atletas. Portanto, a preparação física

evoluiu de tal maneira que seria impossível a falta de um profissional de Educação Física especializado em treinamento desportivo integrando a comissão técnica de uma equipe.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, podemos concluir a evidência da evolução no futebol brasileiro, no que diz respeito as vantagens na preparação física e nos tipos de métodos utilizados nos treinos e nas competições, com o objetivo de atingir a excelência no condicionamento físico de um atleta. Portanto é possível dizer que o futebol está se aprimorando cada vez mais com suas metodologias. É preciso trabalhar de forma preponderante a força na musculação, o treinamento funcional e a velocidade com intuito de ter uma melhoria geral, enfatizando mais a musculação com suas transferências em campo, com arrancadas curtas para obter bons resultados e frequência de exercícios com bola em campo reduzido.

Para que o atleta possa ter um condicionamento físico e uma performance buscando ter resultados excelentes durante a competição, o preparador físico é de extrema importância nos clubes, iniciando desde a base até o profissional, aplicando os diversos métodos para cada faixa etária.

Propomos que haja outras pesquisas relacionadas a preparação física, com novos métodos para serem aplicados no futebol, com a intenção de favorecer toda a comunidade científica, e em especial os profissionais envolvidos com o futebol e principalmente os atletas.

Apesar da literatura científica apresentar alguns estudos sobre tipos de métodos na preparação física do futebol, é possível notar que as informações sobre a metodologia para futebolistas ainda são escassas, mostrando assim, a necessidade de pesquisas na tentativa de padronizar uma elaboração de programas de treinos mais específicos para as várias categorias existentes.

REFERÊNCIAS

- BARBANTI APUD ALVES 2006 . **Treinamento de força no futebol: mas que uma realidade, uma necessidade.** Universidade do futebol. 2001.
- BORIN, J. P.; GOMES, A. C.; LEITE, G. S. **Preparação Desportiva: Aspectos do controle da carga de treinamento nos jogos coletivos.** Revista da educação Física/UEM. Maringá, v 18, n.1, p 97-105, 1. 2007.
- CUNHA, F, **Treinamento funcional ajuda o jogador a equilibrar a capacidade física.** 2006.
- FERREIRA, Rafael B, Paoli, Próspero B. & Costa, Felipe R. da. **Proposta de “scout” táticos para o futebol.** Revista Digital Educación Física y Deportes, v. 12, n. 118, p 1-13, Buenos Aires, marzo, 2008.
- GOMES, A.C. e SOUZA, J. – Futebol: **Treinamento desportivo de alto rendimento.** Porto alegre: Artmed, 2008.
- GUIA N.; FERREIRA, N.; PEIXOTO, C. **A eficácia do processo ofensivo no futebol. O incremento do rendimento técnico.** Ano 10 – nº. 69. Buenos Aires. Revista Digital de Buenos Aires. 2004.
- JAL & GUAL. **A história do futebol no Brasil através do cartum;** Bom Texto Editora, 2004.
- LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica.** 4. ed. rev. e ampl. São Paulo: Atlas, 2001.
- OLIVEIRA, Frank Alves P. – **O contrato de Trabalho do Jogador de Futebol** (Monografia) – Goiânia, 2002.
- PARREIRA, C. A. **Evolução Tática e Estratégias de Jogo.** Brasília: Ed. EBF, 2005.

PRADO, Daniel A. do & BENETTI, Waldir. **As características físicas, táticas e técnicas do jogador profissional em suas respectivas posições dentro do campo.** 2005.

ROCHA. R. A. S. G. **Análise da evolução dos esquemas táticos do futebol brasileiro.** Revista Brasileira de Ciências da Saúde, ano 8, nº 26, out/dez 2010.

ROCHE, FP. **Gestão desportiva: planejamento estratégico nas organizações desportivas.** Tradução de Pedro Fossati Fritsch. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

SANTOS NETO, J. M. **Visão do Jogo: primórdios do futebol no Brasil.** São Paulo: Cosac & Naify, 2000. 117 p. (Coleção Zona do Agrião).

WEINECK, J. **Treinamento ideal.** Barueri: Ed Manole, 2003.