

TREINAMENTO FUNCIONAL NO FUTEBOL

Com o passar dos anos a ciência aliada ao treinamento desportivo vem buscando aperfeiçoar mecanismos de aplicação de treinamentos que busquem a excelência em rendimento através de métodos específicos de cada modalidade. Os esportes individuais no decorrer dos anos alcançaram resultados mais diretos na busca pela especificidade da manipulação das cargas de treinamento comparado aos esportes coletivos.

O futebol, dos esportes coletivos, sempre foi a modalidade que mais impõe barreiras para a implantação de técnicas novas de treinamento que visam não somente alto rendimento individual e coletivo, mas geram uma adaptação ao organismo do atleta, proporcionando uma maior equilíbrio muscular e com isso um menor risco de lesões muscular e articular.

O treinamento funcional tem como foco dentro do futebol dois objetivos claros e interdependentes:

- 1- Melhora do movimento específico do futebolista durante as fases mais intensas e decisivas do jogo;
- 2- Um maior equilíbrio das cadeias musculares, minimizando com isso as chances de dores e lesões inerentes ao futebolista.

As vertentes que compõe o treinamento funcional dentro do futebol são:
treinamento de força, core e propriocepção.

A força é aplicada com o principal objetivo de melhora da resposta muscular aos movimentos mais intensos e específicos do jogo. O treinamento de força tem como função primária melhorar a ação motora do futebolista dentro dos treinamentos e jogos. O futebol é um esporte misto e intermitente, onde o atleta realiza diversas ações musculares intensas e curtas com longas pausas para as novas ações. As ações motoras na fase ativa da partida, na maior parte das vezes, são realizadas através de movimentos rápidos e intensos com ação específica dos grandes grupos musculares.

A manipulação dos exercícios de força pretende dentro do futebol, criar uma adaptação ao atleta, para poder realizar os movimentos com mais intensidade e segurança, prorrogando ou diminuindo a chance de fadiga muscular. As manifestações de força do futebolista são força máxima, força explosiva e resistência de força explosiva.

Para o futebolista poder desempenhar o seu melhor desempenho através do treinamento de força, o fortalecimento das suas articulações e bem como seu centro de equilíbrio e controle deve ser treinado e aprimorado através do treinamento do core e da propriocepção.

A região do core pode ser entendida com a conexão entre os membros superiores e inferiores, se tornado a base do movimento de cada indivíduo, pode ser entendido como o produto de um controle motor e da capacidade muscular do complexo quadril-lombar-pelve.

Os movimentos realizados pelos membros são iniciados e posteriormente equilibrados pela região do core. Com o core bem equilibrado e fortalecido, o futebolista conseguirá realizar as ações musculares com maior segurança, gerando mais força com menos gasto de energia e conseqüentemente uma menor possibilidade de fadiga.

Contudo por mais força que o atleta conseguir realizar pelos membros e por mais fortalecido e equilibrado estiver a região do core, de pouco adianta se as articulações específicas não forem treinadas e fortalecidas da forma pontual e correta. A propriocepção tem como principal característica o fortalecimento das articulações correspondentes ao futebolista (tornozelo, quadril e joelho).

A propriocepção não age isoladamente na articulação, ela fortalece também a musculatura que compõe cada articulação. O fortalecimento articular através da propriocepção acontece através da estimulação dos receptores (especialmente os mecanorreceptores), da estimulação ao fuso muscular e ao órgão tendinoso de Golgi.

O treinamento funcional dentro do futebol é realizado dentro dessas três vertentes (força, core e propriocepção). A principal diretriz para a aplicação treinamento funcional dentro do futebol é conseguir aplicar cada uma das vertentes de forma específica, simulando os exercícios com gestos iguais ou parecidos com os realizados pelos futebolistas dentro dos treinos e jogos.

Os exercícios para serem específicos devem ser realizados pelos grupamentos musculares específicos dos futebolistas, com a alta intensidade, com a velocidade de movimento parecida com a de jogo, e com a frequência de movimentos próxima a da realidade encontrada em uma partida de futebol.

É possível o treinamento de forma integrada, com as três vertentes do treinamento funcional estimuladas ao mesmo tempo, ou isolando cada uma das vertentes em cada sessão de treino, essa divisão é pedagógica e pode evoluir de acordo com aceitação e evolução dos atletas.

O treinamento funcional dentro do futebol não prioriza a prevenção de lesões em detrimento ao alto rendimento, ele contribui para os dois objetivos agirem em conjunto proporcionando ao *futebolista moderno* um maior fortalecimento e equilíbrio muscular, potencializando o rendimento de forma complexa e específica.

Sandro Sargentim

Preparador físico do S. C. Corinthians Paulista