

A PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ATLETAS DE FUTEBOL PROFISSIONAL NOS CLUBES DE TERESINA: UM ESTUDO SOBRE A REALIDADE QUE ENVOLVE O TREINAMENTO

João Luiz Naves da Silva
Maria Helena Cavalcante Sérvio
Dilma Aurélia de Carvalho
Suele Bezerra de Sena

RESUMO: O objetivo desse estudo foi o de conhecer os recursos humanos, estruturais e metodológicos disponíveis para a preparação física dos atletas de futebol profissional nos clubes de Teresina. Aplicou-se uma entrevista semi-estruturada aos preparadores físicos de cada clube. O futebol, atualmente, é uma atividade extremamente profissional que tem cada vez mais se expandido por todos os continentes, movimentando altas somas de dinheiro e proporcionando o envolvimento e o sustento de uma gama de diferentes profissionais. Para que ocorra a profissionalização, cada vez mais, aumentam as exigências em termos de estrutura física, recursos humanos, financeiros, metodológicos e tecnológicos para a preparação dos atletas. Destacando-se nesse meio a figura do preparador físico, responsável pela preparação dos atletas através dos modernos e científicos métodos de treinamento. Observou-se que 67% dos preparadores físicos são apenas graduados e com 33% de especialistas. Os métodos de treinamentos mais utilizados são o circuito-training, a musculação e o interval training. A avaliação física é realizada a cada bimestre ou a cada semestre, 100% dos clubes dispõe de material de consumo básico para o treinamento, mas 100% terceirizam academias; 67% possui campo próprio e 33% terceiriza; 67% terceirizam piscina e 33% possuem piscina. A comissão técnica, no geral, apresenta: um treinador, um auxiliar técnico, um preparador físico, um preparador de goleiros, um massagista e um roupeiro. Os demais serviços profissionais são terceirizados. Constatou-se com esta pesquisa que os clubes pesquisados deixam a desejar em termos de recursos humanos e estruturais para a preparação de seus atletas, o que pode levar ao mau desempenho em competições.

Palavras-chaves: Preparação física. Futebol. Atletas

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos o futebol tem cada vez mais se expandido por todos os continentes. Países que não dispunham de um futebol competitivo há alguns anos atrás, hoje já fazem parte da elite do futebol mundial, como por exemplo: Angola, Costa do Marfim, Gana, Togo, Sérvia e Montenegro e Ucrânia, que participaram da Copa do Mundo pela primeira vez em 2006. o que se observa é que, além do interesse pela plástica e a paixão que este desporto desperta nas pessoas, ele também passou a ser tratado como um meio para alcançar sucesso. Para que ocorra a profissionalização, cada vez mais, aumentam as exigências em termos de estrutura física, recursos humanos e tecnológicos para a preparação dos atletas; destacando-se nesse meio o preparador físico, que é o responsável pela preparação dos atletas através dos modernos e científicos métodos de treinamento.

A prática do futebol ocorre desde tempos remotos, sendo utilizados os mais variados tipos de bolas e materiais para sua confecção. Com a evolução do desporto houve a necessidade de um aperfeiçoamento na preparação geral dos atletas e dos materiais esportivos, surgindo assim a estruturação de uma comissão técnica com integrantes das mais variadas áreas. Dentre eles, surge a figura do preparador físico, responsável por dar aos atletas uma das condições primordiais à prática do futebol, ou seja, o condicionamento físico. Para que este pudesse desenvolver seu trabalho da melhor forma possível, foi se aperfeiçoando através de estudos sobre o homem em todos os sentidos e fazendo uso da ciência para o desenvolvimento de métodos científicos para a preparação física dos atletas.

Os jogos com bola, especialmente os praticados com os pés, existem desde o início do homem no planeta. Algumas teorias antropológicas sugerem a prática de jogos com uma bola de granito na pré-história, e que era prática comum entre os primeiros homens a diversão, chutando

frutas ou mesmo crânios humanos. Essa forma de jogo pode ser considerada como o mais remoto antepassado do futebol, em sua forma mais primitiva, e apesar destas teorias carecerem de uma maior fundamentação científica, indicam uma forte atração do homem desde o início dos tempos por objetos esféricos (LEAL, 2001 e FRISSELLI e MANTOVANI, 1999).

Observa-se através da história que o homem vem aperfeiçoando os instrumentos, as técnicas, as regras e a organização para a prática do futebol desde os primórdios da humanidade. Há registros do futebol no Brasil desde cerca de 1870, introduzido através de marinheiros ingleses e/ou holandeses. Ainda há registros de que padres jesuítas haviam trazido o jogo da Europa, ou de ingleses radicados no Brasil, que organizavam jogos aqui ou acolá, ou ainda de marinheiros de diversas nacionalidades que teriam organizado partidas em horários de folga. Mas é a partir do trabalho de Charles Miller que o futebol começa a ser, de fato, difundido (FRISSELLI e MANTOVANI, 1999). A partir da introdução do futebol no Brasil e com a organização das primeiras equipes, começa uma crescente no que se refere à preparação dos atletas. As equipes passam a se estruturarem com a composição de suas comissões técnicas.

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). Finalmente, a primeira atuação de um preparador físico ocorreu na Copa do Mundo de 1954, com a presença em algumas seleções de um elemento junto ao técnico, com a finalidade de dirigir as atividades físicas da equipe (BARROS, 1990).

Para Alves (2006), atualmente está cada vez mais difícil preparar bem uma equipe de futebol, devido ao pouco tempo disponível para a preparação, o elevado número de jogos e o compromisso com o desempenho. Até a década passada o atleta dispunha de um período pré-competitivo, relativamente suficiente para entrar no período competitivo (FORTEZA, 2001).

Segundo Bompa (2002, p. 59) “O treinamento físico é um dos mais e, em alguns casos, o mais importante ingrediente do treinamento para alcançar o desempenho máximo. Os principais objetivos do treinamento físico são: o desenvolvimento do potencial fisiológico e das habilidades motoras” (DANTAS, 2003, p. 41).

A importância de um profissional capacitado nos clubes é fundamental. 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. Hoje o aspecto científico do treinamento físico está muito desenvolvido. Os profissionais se especializam cada vez mais utilizando computadores e os mais variados aparelhos eletrônicos possíveis, para determinar o nível de condicionamento e a evolução dos atletas. Portanto, percebe-se que a preparação física evoluiu de tal maneira que seria impensável a falta de um profissional especializado em treinamento físico integrando a comissão técnica de uma equipe (CUNHA, 2003).

Segundo Dantas (2003), o embrião da comissão técnica surgiu no período do Empirismo do treinamento desportivo, quando o técnico passou a necessitar da colaboração de um médico. Porém somente com o advento da filosofia do Treinamento Total é que aparece a comissão técnica para controlar as diferentes variáveis introduzidas no processo. Tubino e Moreira (2003) define a comissão técnica como um grupo de pessoas reunidas em torno de um processo de treinamento, que traz especializações nas diferentes partes da preparação. Normalmente a comissão técnica básica é constituída de: supervisor, técnico, assistente técnico, preparador físico, treinador de goleiros, médico, massagista e mordomo ou roupeiro. Existem ainda outros membros, que não compõem o cotidiano da maioria dos clubes brasileiros, porém, são cada vez mais necessários; que segundo Frisselli e Mantovani (1999, p. 32), são eles: “o fisioterapeuta, o fisiologista, o psicólogo esportivo, o nutricionista e um número maior de auxiliares, responsáveis por diversas funções, atendendo assim o princípio específico da preparação física”.

METODOLOGIA

O estudo caracterizou-se por uma abordagem descritiva, transversal e de campo (THOMAS E NELSON, 2002). Para a revisão bibliográfica foram selecionados textos referentes ao objeto de estudo em livros, revistas e sites.

A amostra foi composta pelos preparadores físicos dos três clubes de futebol profissional de Teresina-PI, segundo a Federação Piauiense de Futebol.

O instrumento utilizado foi uma entrevista semi-estruturada dirigida aos preparadores físicos do River Atlético Clube, Piauí Esporte Clube e Esporte Clube Flamengo.

Após a realização das entrevistas e análise dos resultados, estes foram apresentados de forma discursiva e em forma de percentual.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Formação dos preparadores físicos

Todos os clubes pesquisados possuem preparadores físicos com graduação em Educação Física, dos quais 33% possuem pós-graduação lato sensu, 67% são apenas graduados.

Segundo Frisselli e Mantovani (1999, p. 39), a função do preparador físico ainda carece de um melhor entendimento, quanto à real importância desse profissional, por parte dos dirigentes esportivos, imprensa especializada e público em geral. Para confirmar essa afirmação basta observar que em inúmeras situações esse profissional é tratado como um “fiscultor”, em uma clara alusão, a pura e simples cultura e do físico e da forma dos futebolistas.

A imagem de que o futebol está maduro e desenvolvido no país esconde a falta de infraestrutura nos clubes, de profissionais qualificados no corpo técnico e a resistência em relação ao conhecimento técnico e científico (GERMANA, s/d).

Métodos de treinamento mais utilizados

Nos clubes pesquisados observou-se que se utilizam dos métodos circuito-training e musculação, perfazendo um total de 100%, e que 33%, além dos métodos citados acima, utilizam ainda o interval-training.

De acordo com Dantas (2003), o circuito-training é um método polivalente adequado a realizar tanto a preparação cardiovascular como a neuromuscular; a musculação é um método eclético, aplicável a diversas qualidades físicas como: RML, força dinâmica e força explosiva; e o interval-training constitui-se de um excelente método para o desenvolvimento da velocidade, resistência anaeróbica e resistência aeróbica.

Faz-se importante ressaltar que dos clubes pesquisados, apesar de serem graduados em Educação Física, apenas 33% dos preparadores físicos, demonstrou saber relacionar o tipo de trabalho com o método correspondente.

Segundo Leal (2001, p. 97), na prática, o método deve obedecer aos processos didáticos, seguindo sempre o caminho natural para o aprendizado: do mais simples para o mais complexo.

Horário de trabalho dos clubes pesquisados

Dos clubes pesquisados observou-se que 67% treinam no turno da manhã e no turno da tarde; sendo que na parte da manhã fazem o treinamento físico e à tarde o treino técnico e tático. Os outros 33% dos clubes treinam somente no turno da tarde, realizando os trabalhos físico, técnico e tático na mesma sessão.

Segundo Viana e Rigueira (1990), o horário e os dias de treinamentos deverão obedecer à programação prevista para a semana, podendo ser de um ou mais turnos de trabalho, durante toda a semana ou parte dela, e de acordo com as estações climática, pois estas exercem influências no rendimento dos atletas.

Períodos em que são realizadas as avaliações físicas

Sendo a avaliação física o termômetro utilizado para medir a capacidade do futebolista, a mesma torna-se imprescindível, e nos clubes pesquisados observou-se que em 67% realizam-na a cada bimestre, 33% a cada semestre. Sendo os métodos de avaliação comuns a todos: resistência aeróbica – cooper 12 minutos; resistência anaeróbica – tiros intervalados; RML –

abdominal (1 minuto); flexibilidade – sentar e alcançar o calcanhar; biométrico – peso, altura, estatura e envergadura; potência de membros inferiores – impulsão vertical e horizontal; velocidade – 50m lançados; e exames laboratoriais.

Apenas 33% haviam realizado exames cardiológicos, como o teste de esforço na esteira, eletrocardiograma e espiro métrico; 67% dos entrevistados nem mencionou os exames na entrevista.

Somente é possível almejar resultados de alto nível, em qualquer desporto, quando ao se elaborar o planejamento se tenha em mãos dados reais e estatísticos sobre as potencialidades dos atletas que compõem a equipe com a qual se trabalhará. Para tal se torna necessário que se tenha um ponto de partida, o que seria conseguido por meio da elaboração de uma bateria de testes que se incluiriam atividades físicas, orgânicas e motoras, estritamente ligadas ao futebol, para posteriormente serem comparados por meio de sistemáticas reavaliações, dentro dos treinamentos executados (VIANA e RIGUEIRA, 1990, p. 19).

Recursos materiais disponíveis nos clubes para execução dos trabalhos de treinamento

Os recursos materiais disponíveis em 100% dos clubes são: bolas, redes, cones, estacas, cordas elásticas, bolas de medicinebol, em quantidades suficientes para a realização dos trabalhos propostos pelos treinadores.

Para o trabalho de musculação 100% terceirizam academias; 67% utilizam-se de campo próprio e 33% terceirizam campo; 33% possuem piscina própria e 67% terceirizam.

O que realmente é de suma importância para o futebol são bolas, jogadores e campo. Mas segundo Leal (2001, p. 126) “para efeito de treinamento e facilitar o aprendizado, diversos materiais podem ser utilizados para demarcar setores, áreas (grids), embelezar o campo e, principalmente, diversificar as sessões de trabalho. São eles: cones, estacas, paredes, balizas móveis de tamanho oficial e pequenas, aros, bancos, plintos, barreiras, cordas normais e elásticas, etc.”.

Quanto à condição do campo, Leal (2001, p. 126) afirma que o clube deve oferecer tantos campos de futebol quanto necessários, considerando o número de equipes, a quantidade de atletas e as sessões de trabalho a executar por dia. O campo oficial de jogo deve ser preservado e utilizado exclusivamente para os dias de treinamento mais importantes, principalmente para o apronto final.

Composição da comissão técnica dos clubes

Quanto aos recursos humanos disponíveis, todos possuem uma comissão técnica básica, composta por um treinador, um auxiliar técnico, um preparador físico, um preparador de goleiros, um massagista, um roupeiro ou mordomo.

No que se refere à equipe da área de saúde 67% dos clubes possuem um médico e 33% não contam com a colaboração desse profissional; 100% dos clubes pesquisados terceirizam serviços de fisioterapeuta, dentista e psicólogo; 100% dos clubes não contam com o apoio de nutricionistas.

CONCLUSÃO

Com esta pesquisa observou-se que: os preparadores físicos não apresentam uma formação e conhecimentos suficientes para levarem os jogadores a performance máxima; os clubes não apresentam uma estrutura ideal para a preparação dos seus atletas, tendo que terceirizar alguns espaços para o treinamento; não apresentam uma comissão técnica nos moldes das exigências atuais; deixam a desejar quanto ao acompanhamento médico, nutricional, fisioterapêutico e na avaliação física dos atletas.

Acredita-se que um trabalho realizado nessas condições torna-se prejudicial para o rendimento técnico e tático dos atletas, o que, conseqüentemente, leva aos maus resultados obtidos pelos clubes nas competições que têm participado, seja a nível local, regional ou nacional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, D. M. **Futebol**: metodologia do treinamento utilizada na equipe juvenil do Progresso F. C. <http://www.efdesportes.com/revistadigital>. Buenos Aires, año 11, nº 39, agosto de 2006 <acesso em 16.10.2007>
- BARATA, Germana. Preparação física mantém práticas antigas. **Revista eletrônica de jornalismo científico**. <acesso em 16.10.2007>
- BARROS, J. M. A. **Futebol**: Por que foi... Por que não é mais. Rio de Janeiro: Sprint, 1990. Cap. 2, p. 15-19.
- BOMPA, Tudor A. **Teoria e metodologia do treinamento**. 4 ed. São Paulo: Phorte, 2002.
- CUNHA, F. A. da. Histórico e importância da preparação física para o futebol no Brasil. Buenos Aires: **Revista Digital**, ano 9, nº 63, agosto de 2003.
- DANTAS, Estélio H. M. **A Prática da preparação física**. 5. Ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- FORTEZA, C. A. **Treinamento desportivo, carga, estrutura e planejamento**, São Paulo: Phorte, 2001.
- FRISSELLI, Ariobaldo e MANTOVANI, Marcelo. **Futebol**: teoria e prática. São Paulo: Phorte, 1999.
- LEAL, Júlio César. **Futebol, arte e ofício**. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- SANTOS NETO, J. M. **Visão do Jogo**: primórdios do futebol no Brasil. São Paulo: Cosac & Naify, 2000. 117 p. (Coleção Zona do Agrião).
- THOMAS, J. R. e NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- TUBINO, Manoel José Gomes e MOREIRA, Sérgio Bastos. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 13 ed. São Paulo: Shape, 2003.
- VIANA, Adalberto Rigueira e RIGUEIRA, José Elias. **Futebol prático**: preparação física, técnica e tática. Viçosa: UFV, 1990.