

Força

“Se treinarmos somente os músculos, esqueceremos dos movimentos ... mas se treinarmos movimentos, nunca esqueceremos dos músculos”

Na abordagem atual, privilegiamos exercícios que treinem de forma simultânea diversos planos e articulações, que seja específico ao ambiente.

Para isso damos ênfase a:

Padrões de Movimento

- Empurrar;
 - Puxar;
 - Estabilidade
 - Propulsão Rotacional
 - Excêntrico, concêntrico, isométrico
- Treinamento com objetivo:
 - “Força para apoiar o movimento”

“Força é aplicar a sua energia no momento certo. Caso contrário, a força é inútil. Se você é muito forte e cada vez que você tenta tirar a bola e faz falta, você está perdido.”
Seirulo.

A força é, talvez, a capacidade mais importante no treinamento do Futebol, principalmente se relacionada ao treinamento específico. Outras capacidades, como a velocidade, por exemplo, não existem sem a força, já que esta se torna pré-requisito para outros desenvolvimentos. Ela pode se manifestar no Futebol no chute, no arranque, no salto, na mudança de direção ou, até mesmo, no choque entre dois jogadores em uma disputa pela bola. Como não se consegue realizar nenhum movimento sem a contração muscular, já que esta requer força, tem-se a contração auxotônica, que se trata de uma combinação das contrações isotônica e isométrica, na qual o sistema neuromuscular coordena o liga-desliga das unidades motoras

neuromusculares, de acordo com o tipo e a velocidade dos movimentos (Weineck, 2003).

A força muscular é uma importante componente da prestação desportiva. Tem sido sugerido que as diferenças bilaterais de força e a razão dos torques máximos antagonista/agonista estão relacionadas com as exigências específicas dos diversos desportos.

Deste modo, o padrão motor de uma determinada modalidade desportiva poderá influenciar o perfil funcional dos atletas. A investigação em jogos desportivos tem demonstrado que também as posições/funções dos jogadores contribuem para uma adaptação funcional específica.

Em jogos desportivos como o futebol, os grupos musculares quadríceps e os isquiotibiais são solicitados suportando diversas habilidades motoras tais como, por exemplo, a corrida, os saltos, os passes ou os remates. Estes grupos musculares que envolvem a articulação do joelho desempenham, igualmente, um importante papel na estabilidade desta articulação assim como na prevenção de lesões.

De facto, alguns estudos sugerem que a boa funcionalidade dinâmica dos músculos estabilizadores do joelho pode ser determinante na prevenção e/ou na limitação da severidade de lesões dos tecidos moles.

Força e Especificidade.

Começo falando que a força, assim como a velocidade, são definidas 90% geneticamente, isso dito por (BOMPA, 1999) cabe a nós otimizarmos e melhorarmos os 10% que podemos interferir e vale ressaltar que sendo assim, uma valência neural, sofre bastante influência de adaptações neurais, tais como a coordenação Inter e intra muscular.

A partir do momento que não fazemos um exercício específico, ou melhor, que reforçamos movimentos diferentes do cobrado no jogo realmente, estamos criando adaptações negativas, segundo a teoria da plasticidade neural, citada por (MARISA GOMES, 2011) em sua dissertação, onde as marcas neurais são criadas provenientes de adaptações de tarefas realizadas, logo o trabalho de força não específico repetido

muitas vezes age de forma negativa na adaptação dos movimentos propostos no campo. Se queremos ganhar força para jogar futebol, temos que reforçar os padrões do nosso jogo, não aumentar o treino contra resistência, pois as relações entre os músculos e Intra músculos serão negativas.

Concordando com isso, Pedro Gomez em seu livro define força no futebol como: Capacidade condicional que, mediante a atividade muscular nos permite superar e contrariar física e psiquicamente uma carga de trabalho de uma intensidade alta e variável que se manifesta em intervalos curtos de tempo, permitindo manter o nível ótimo de rendimento e a execução das necessidades coordenativas do jogo.

“O melhor futebolista não será aquele que seja capaz de saltar mais longe ou que possa aplicar ao seu corpo maior força, mas sim aquele que seja capaz de aplicar com êxito e em momento adequado.”(Guillen del Castilho, 1998)

Outra frase que reforça minha teoria foi dita por (portoles, 1996) “De que vale um jogador melhorar a força explosiva elástica reativa se então salta antes do tempo de apuramento, ou se acelera muito rápido em um jogo para ficar com a bola, mas vem tarde por não tem percebido e antecipado antes de tal ato. ”

De forma pratica e especifica o treinamento de força é aquele baseado nos movimentos de campo, sempre que estamos na disputa pela bola, ou com a bola como centro da disputa, estamos de certa forma fazendo força, ou acelerando, saltando, freiando, os contatos corporais são manifestações de força, assim como arremates.

Sem esquecer da tomada de decisão que é fundamental para chegar antes ou depois na bola, o time antecipatorio, o entendimento do que pode acontecer na jogada, de onde veio, pra onde vai; e para isso alguns fatores mentais são importantissimo, como concentração e atenção, podemos até dizer que a força depende de sua astucia e perspicacia.

“Quanto aos meios de treinamento vemos habitualmente em nosso esporte o uso de maquinas, pesos e pliometria para a melhora de força, porem com baixissima especificidade neural e tatica e sendo entao um treino de pouco transferencia para o jogo.” Aranda 2004, apud Gomez.

Com certeza esses meios geram aumento de força, porém de forma isolada, não levando em conta todas as outras estruturas que envolvem o jogo.

Nos leva a conclusão que o futebol, não é necessário um nível máximo de força, mas sim níveis ótimos!

Mourinho fala:

“ Em vez de desenvolver a força de forma isolada ou descontextualizada, fazemos através de exercícios com determinadas características, jogando o com espaço, tempo, número de jogadores e as regras. Desta forma certamente estamos desenvolvendo algo relacionado com a força, mas em um contexto MUITO MAIS específico. Um exercício tático e técnico em que exista saltos, paradas, mudanças de direção e fintas, é muito mais importante que outra atividade que trabalhe força isoladamente”

Uma matéria que pode nos ajudar é a neurociência do esporte, e o tópico Plasticidade neural, traz à tona uma justificativa muito plausível para aceitarmos os conceitos apresentados.