

TECNOLOGIA

Preparação física avança com a ajuda de médicos

LINA DE ALBUQUERQUE
e MARCO DAMIANI

No rastro da escola alemã de futebol-força, vitoriosa na Copa de 1974 e, a partir dali, modelo para uma geração de técnicos influentes encabeçada por Cláudio Coutinho e Carlos Alberto Parreira, os brasileiros podem ter exagerado na dose.

"Tentaram imitar o sistema de preparação física dos europeus, mas lá não há toda essa carga de exercícios físicos e exames biológicos que existe por aqui", critica o centroavante Mirandinha, do Palmeiras, com a segurança de quem passou duas temporadas disputando o campeonato principal do futebol inglês. "Cansei de ver jogador estourar por causa disso", garante.

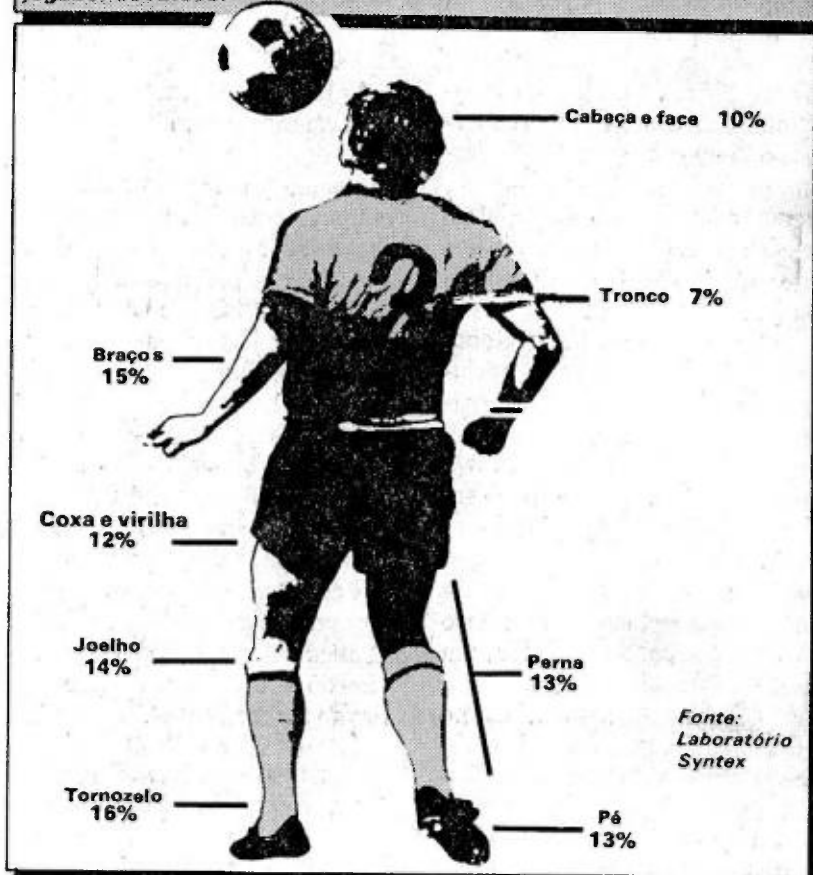
Se depender da nova geração de preparadores físicos e médicos do esporte, porém, céticos como o goleador palmeirense e outros jogadores terão cada vez menos motivos para reclamações. Afinal, os exageros estão sendo postos de lado. "Já existe o entendimento de que os caracteres principais de um atleta são de certa forma, herdados", diz o especialista em medicina esportiva Sérgio Risso Vieira. "Num trabalho conjunto com a Universidade de São Paulo, estamos conseguindo programar exercícios específicos para cada atleta", anuncia o preparador físico do Palmeiras, Régis Guariglia.



Mirandinha no Parque Antártica: "Na Europa, a carga de exercícios é menor"

Acidentes de trabalho

Levantamento aponta o percentual de riscos de lesão no corpo de um jogador de futebol



HUGO CARNEVALLI/Arco-Éstrela

Alemanha é o berço do futebol-ciência

Hoje em dia, poucos atletas ainda se gabam de não precisar de médicos. Ao contrário, medicina e esporte nunca estiveram tão sintonizados. O atletismo somente deu passos largos nos últimos anos graças ao avanço da medicina esportiva e dos exercícios cada vez mais especializados. Eis uma constatação que tanto os adeptos do "futebol arte" como do "futebol força" são obrigados a aceitar. "A Alemanha sempre irá pelo menos para as quartas-de-final da Copa porque seus jogadores são sistematicamente assistidos pela ciência", disse o médico alemão H. Liesen, que participará do I Congresso Paulista de Medicina Esportiva em agosto.

A frase soa pedante, mas espelha uma realidade. O médico paulista Ricardo Nahas, diretor do Instituto de Medicina do Esporte, dá razão a Liesen: "Na Alemanha, a dosagem de ácido láctico chega a ser feita várias vezes durante um mesmo treinamento", explica. Medir a dosagem de ácido láctico serve

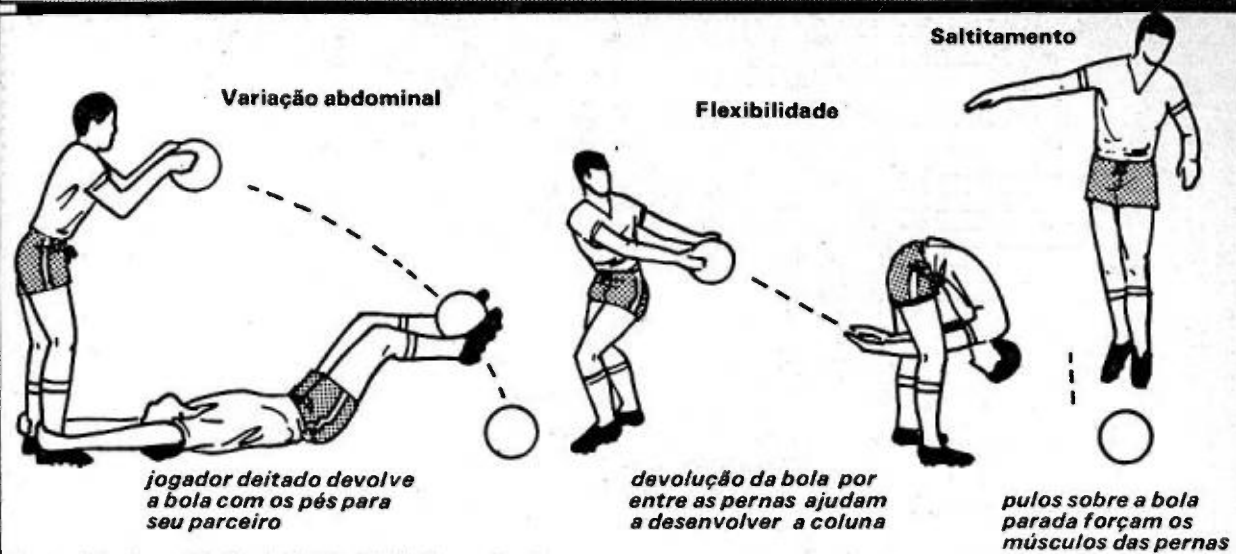
para equilibrar o treinamento de cada atleta. O jogador que acumula muito ácido láctico perde em rendimento.

Outro recurso usado pelos alemães, segundo Nahas, é o da biomecânica, cujo objetivo é fazer com que o jogador economize ao máximo energia física nos seus movimentos. Por meio de gravações em videocassete, os gastos de energia e a movimentação do atleta são analisados. Hoje já se sabe, por exemplo, quanto mais próximo estiver o pé de apoio da bola, mais eficiente será o chute.

A medicina do esporte ainda não alcançou no Brasil o mesmo estágio de desenvolvimento exibido em outros países. No entanto, a biópsia muscular, que determina a quantidade de fibras rápidas (brancas) e lentas (vermelhas) de um indivíduo, vem auxiliando os jogadores do País há cerca de 10 anos, calcula o ortopedista Clauss Robert, do Hospital Jabaquara, em São Paulo.

A força do exercício

Condicionamento de atletas depende de movimentos com bola



jogador deitado devolve a bola com os pés para seu parceiro

devolução da bola por entre as pernas ajudam a desenvolver a coluna

pulos sobre a bola parada forçam os músculos das pernas

Fonte: "A arte e a técnica do futebol", Waldemar Graciano

ASSUMPCÃO/Arte Estado

Treinos voltam a ter bolas

Tudo começou na primeira metade do século, com um técnico húngaro chamado Dori Kruschner. Quando ele chegou ao Brasil, os jogadores começaram, pela primeira vez, a exercitar o futebol sem a bola. Com o tempo, a bola foi sendo gradativamente eliminada do treinamento. "O condicionamento físico do jogador evoluiu e o futebol regrediu", lamenta José de Souza Teixeira, treinador do Ituano e ex-professor do curso técnico de futebol da Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo (USP).

Antigo treinador do Corin-

tians e ex-preparador físico do São Paulo, Teixeira nota que os jogos ganharam também velocidade. Em compensação, segundo ele, os atletas de hoje brigam menos pela bola. "Os técnicos precisam voltar a valorizar mais os exercícios feitos com a bola, pois ela dá motivação aos jogos", defende Teixeira. Aos poucos, porém, ele acredita que a bola felizmente vem readquirindo o seu prestígio nos treinamentos.

As ginásticas realizadas com a bola incluem desde simples chutes ao gol até movimentos mais elaborados (ver quadro ao lado). Elas visam tanto ao desenvolvimento da

agilidade física do jogador como o fortalecimento do corpo. "Precisamos voltar às origens", apregoa o técnico do Ituano. "Sem familiaridade com a bola, um superatleta não consegue grandes proezas."

A bola perdeu terreno, mas o condicionamento físico melhorou. A chamada capacidade vital (volume de ar inspirado em cada respiração) de um jogador de futebol (ver gráfico abaixo) é atualmente 9,4 vezes menor que de um sedentário entre 30 e 40 anos. No entanto, valores mais altos são encontrados em remadores, nadadores, ciclistas e fundistas.

Goleiro mostra técnica em vídeo



Mônica Zarattini/AE

Gilmar treina com Gilberto: talento aprimorado com esforço

O avanço da técnica a partir de um condicionamento físico estruturado em bases científicas pode ser percebido com nitidez entre os goleiros brasileiros. "Desde que passou a existir a profissão de treinador de goleiros, os nossos jogadores nesta posição alcançaram nível internacional", afirma Gilberto Geraldo de Moraes, ex-preparador de goleiros da seleção brasileira e atualmente no São Paulo.

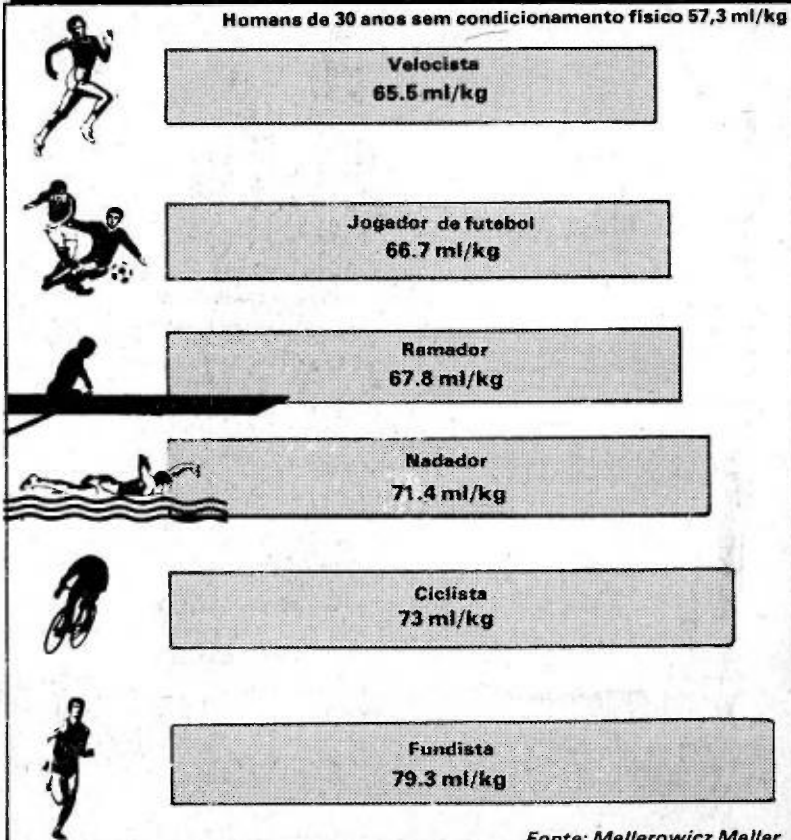
Gilberto está certo. No passado, entre os grandes do mundo e unanimidade nacional, o Brasil só exibia, numa avaliação rigorosa, o nome de Gilmar dos Santos Neves, titular nas seleções de 1958 e 1962. Agora, a cada convocação da seleção brasileira, diversos nomes são lembrados e o atual titular, Cláudio Taffarel, é com frequência citado entre os melhores do mundo. Esta multiplicação de bons goleiros, como lembra Gilberto, passou a existir desde o momento em que o ex-goleiro Valdir de Moraes começou a treinar em separado os jogadores desta posição, no

Palmeiras, na década de 70. Hoje em dia, todo grande clube tem seu treinador de goleiros.

Mas o São Paulo, com o treinador Gilberto e o titular Gilmar, conseguiu inovar e superar a concorrência. Ambos gravaram uma fita de vídeo explicando a quem se interessar todos os detalhes da preparação de um jogador da chamada posição mais ingrata do futebol. "Goleiro, a posição número 1 do futebol", produzido pela Open-line, será lançada nos próximos dias com a missão de chegar às mãos de profissionais e jovens que, mesmo interessados em apenas participar de peladas com os amigos, queiram adquirir alguma técnica. "Hoje em dia, o talento natural do futebolista tem de ser aprimorado em treinos específicos", assegura Gilmar. "Quem não fizer isso, corre o risco de ser superado por alguém que, com menor aptidão, pode suplantar o concorrente por ter desenvolvido melhor seu potencial."

A plenos pulmões

Jogadores e outros atletas recebem mais oxigênio do que as pessoas sedentárias



Fonte: Mellerowicz Meller