

Histórico e importância da preparação física para o futebol no Brasil

Mestrado em Ciências do Movimento
Universidade Guarulhos - UnG

**Prof. Ms. Fabio
Cunha**
fabiocunha@hotmail.com
(Brasil)

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 63- Agosto de 2003

1 / 1

A preparação física no futebol é um dos fatores que mais evoluiu nas últimas décadas e continua evoluindo. O conhecimento do condicionamento físico para o futebol é de vital importância para o sucesso de uma equipe dentro de uma competição.

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).

Na Seleção Brasileira, em 1958, a CBD (Confederação Brasileira de Desportos) convidou um professor, ex-jogador de futebol que exercia a função de treinador em um clube do Rio de Janeiro, para auxiliar o técnico da Seleção. Foi, portanto, o primeiro preparador físico no Brasil. Com o resultado no mundial, surgiram os primeiros preparadores físicos nos clubes. Nessa época, havia o conceito de que o preparador físico deveria ser um homem forte, de hábitos rudes, e que deveria exigir o máximo dos jogadores em atividades estafantes, nas quais não se verificavam os aspectos científicos do treinamento físico. Imperava no Brasil a fase de preparadores físicos militares. Coronéis, majores, capitães, tenentes, sargentos ou até mesmo policiais civis proliferavam nos clubes. Essa fase durou por muitos anos e acarretou sérios problemas entre jogadores e militares (BARROS, 1990).

Com o insucesso do Brasil na Copa do Mundo de 1966, muita coisa pode ser observada. Somente o aspecto técnico não era mais fundamental para se vencer uma Copa do Mundo. Outro agravante foi que o nosso preparador físico nunca havia trabalhado com futebol, mas sim em esportes de luta e na caça submarina. Chegava a hora de uma mudança! Já na Europa, as seleções eram treinadas com base em um novo método de treinamento, chamado treinamento em circuito, criado por um belga. Quatro seleções européias (Inglaterra, Alemanha, Portugal e Polônia) ocuparam os quatro primeiros lugares (BARROS, 1990).

A Copa da Inglaterra foi um marco para a preparação física. Com a criação do sistema de marcação homem a homem pela equipe inglesa, o condicionamento físico era fator preponderante para o sucesso deste esquema. A diminuição dos espaços era o objetivo principal. A Inglaterra demonstrou que o seu sistema era efetivo, com isso a preparação física a partir daquele momento tornou-se um aspecto importante e indispensável no planejamento e treinamento do futebol (GONCALVES, 1998).

Com o sucesso da Seleção Portuguesa nesse mundial, tendo um treinador brasileiro, Otto Glória, o futebol brasileiro começou a aprender um pouco mais sobre o porquê do "futebol força", praticado nessa Copa. Em meados de 1968 começou-se a ter uma evolução maior no aspecto científico do treinamento pela atualização e estudo de nossos profissionais na Europa. Essa atualização contribuiu muito para a nossa seleção de 1970, iniciando a fase científica do treinamento do futebol no Brasil (BARROS, 1990).

RIGO (1977) enfatiza que até 1970, ano em que o Brasil conquistou o tricampeonato, poucos eram os clubes no país que faziam uma preparação física e bem menor era o número de equipes que utilizavam métodos modernos e científicos.

Estudos realizados por KNOWLES e BROOKE; WHITEHEAD, citado por BARBANTI (1996); REILLY e THOMAS, citado por MAYHEW e WENGER (1985) e BARBANTI (1996) comprovam que durante a década de 1970, existia uma preocupação e um interesse com a investigação científica no futebol com o intuito de auxiliar a preparação física dos atletas, determinando os sistemas energéticos que predominavam no esporte, através de uma análise de movimento realizada durante as partidas de futebol. Estudos semelhantes foram realizados por BRODIE; WHITERS et al., citado por MAYHEW e WENGER (1985) durante os anos de 1980.

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.

Referências bibliográficas

- BARBANTI, V. J. *Treinamento físico: bases científicas*. 3. ed. São Paulo: CLR Balieiro, 1996. 116 p.
- BARROS, J. M. A. *Futebol: Porque foi... Porque não é mais*. Rio de Janeiro: Sprint, 1990. Cap. 2, p. 15-19.
- GONCALVES, J. T. *The Principles of Brazilian Soccer*. Spring City: Reedswain, 1998. Cap. 5, p. 63-85.
- MAYHEW, S. R.; WENGER, H. A. Time-Motion Analysis of Professional Soccer. *Journal of Human Movement Studies*, Edinburgh: Teviot, v. 11, p. 49-52, 1985.
- RIGO, L. *Preparação Física*. São Paulo: Global, 1977. 186 p.
- SANTOS NETO, J. M. *Visão do Jogo: primórdios do futebol no Brasil*. São Paulo: Cosac & Naify, 2000. 117 p. (Coleção Zona do Agrião).