

“O treino invisível para aumento do rendimento desportivo ”

Carlos Sales, *Fisioterapeuta Federação Portuguesa de Ciclismo*

Luís Pinho, *Fisioterapeuta Federação Portuguesa de Ciclismo*

Ricardo Vidal, *Fisioterapeuta Federação Portuguesa de Ciclismo*

Ruben Ferreira, *Fisioterapeuta Consultor Federação Portuguesa de Ciclismo*

No mundo fascinante do desporto, o chamado “treino invisível” de um atleta tem demonstrado ser fundamental no aumento da sua *performance* desportiva. De uma maneira geral, o designado “treino invisível” trata-se de todo o tipo de preparação que um atleta deve ter, para além da modalidade que pratica, tendo por objetivo aumentar a sua condição física para a competição. A recuperação do atleta com exercícios e alongamentos específicos (Anexo A) enquadra-se neste tipo de treino e revela-se essencial para redução das queixas musculares e diminuição da tensão/encurtamento muscular. O restabelecimento dos índices físicos é parte integrante do período de pós-competição em que se deve dar grande ênfase à prevenção de lesões. A prevenção, para além da recuperação, engloba técnicas de estabilização e equilíbrio corporal bem como planos de treino de fortalecimento muscular. A estabilização é executada, entre outros, pelos músculos do CORE abdominal, estrutura que pode ser trabalhada facilmente através de exercícios simples e extremamente eficazes (Anexo B). O equilíbrio, diretamente ligado ao controlo do CORE abdominal, pode ser trabalhado com exercícios em instabilidade que se aproximem do gesto técnico desportivo. Os alongamentos musculares específicos e direcionados (Anexo C) aos músculos mais frequentemente recrutados devolvem os comprimentos musculares ótimos à produção de força, função que lhes compete. O correto alinhamento muscular e fascial é preponderante para um bom desempenho desportivo e pode ser alcançado, juntamente com os alongamentos, através do treino com rolo (Anexo D), libertação de pontos de tensão muscular (contraturas) e automassagem.

Pretende-se com este artigo mostrar uma sequência de exercícios/alongamentos/posturas que podem ser efetuados em qualquer fase da época, com o objetivo de prevenir lesões e otimizar o rendimento desportivo.

A alimentação equilibrada, recuperação ativa, hidratação adequada, sono reparador e a estabilidade emocional são alguns dos exemplos do seguimento a dar ao treino invisível físico, pelo que, o restabelecimento dos índices físicos ideais para competir num curto espaço de tempo depende também destes (e de outros) fatores.

Anexo A

POSTURAS DE SGA – Stretching Global Ativo

Cada postura de SGA deverá ser realizada durante 20 min (mínimo); a introdução das posturas no treino deve ser gradual; no dia de descanso o atleta poderá aprender uma nova postura, a realizar durante a semana de treino; aconselha-se a realizar uma postura 3 vezes por semana.

Nota: O número de posturas, o tempo realizado e a introdução no treino, deverá ser feita com acompanhamento técnico.

POSIÇÃO	POSTURA	DESCRIÇÃO
INICIAL		<p><u>Postura Rã no chão, braços fechados</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Alongamento da cadeia mestra posterior;- Parte posterior do crânio e sacro no chão, braços inicialmente abertos (acima de 90 graus de amplitude);
FINAL		<ul style="list-style-type: none">- Músculos em alongamento: espinhais, sub nucais, esplénio da cabeça e do pescoço, grande e pequeno peitoral; Adutores e psoas (membros inferiores)- Após cada expiração, realizar a adução dos membros superiores e inferiores, extensão dos joelhos e dorsiflexão

<p>INICIAL</p>		<p><u>Auto-postura Rã no ar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Músculos em alongamento: espinhais, sub nucais, esplénio da cabeça e do pescoço, grande e pequeno peitoral; pelvitrocantéricos, glúteos, isquiotibiais, poplíteo e tríceps sural. - Após cada expiração realizar extensão dos joelhos e dorsiflexão.
<p>FINAL</p>		
<p>FINAL</p>		<p><u>Autopostura Rã no ar, incidência glúteos em assimetria</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cruzar o máximo o joelho fletido, sem rodar a bacia. Insistir durante a expiração (para realizar de forma simétrica, fletir joelho e anca ao máximo, sempre com os pés apoiados na parede)
<p>FINAL</p>		<p><u>Postura simétrica rã no chão</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Músculos em alongamento: os mesmos que a postura rã no chão braços fechados, mas com maior incidência no peitoral

<p>INICIAL</p>		<p><u>Cadeia Anterior, posição joelhos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alongamento da cadeia mestra anterior:
<p>FINAL</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Músculos em alongamento: espinhais, sub nucais, esplénio da cabeça e do pescoço, e grande e pequeno peitoral; reto abdominal, psoas, reto femoral, pectíneo, tibial anterior e extensor dos dedos

<p>INICIAL/ FINAL</p>		<p><u>Postura assimétrica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Músculos em alongamento na perna em flexão: espinhais, sub nucais, esplénio da cabeça e do pescoço, e grande e pequeno peitoral; glúteos, pelvitrocantéricos, isquiotibiais, poplíteo, tríceps sural - Músculos em alongamento na perna em extensão: psoas, reto femoral, pectíneo, tibial anterior extensor dos dedos
----------------------------------	---	--

INICIAL



Postura de pé

- Alongamento da cadeia mestra posterior:

FINAL



- Músculos em alongamento (maior incidência): espinhais, sub nucais, esplênio da cabeça e do pescoço; glúteos, pelvitrocantéricos, isquiotibiais, poplíteo, tríceps sural, músculos curtos do pé.

Anexo B

ALONGAMENTOS ANALÍTICOS

MUSCULATURA	POSIÇÃO (realizar todos os dias após o treino; 60s cada posição)		
TRAPÉZIO SUPERIOR			
PEITORAL			
BÍCEPS			
TRÍCEPS			

PSOAS



ABDOMINAL



PELVITROCANTERIANOS
(piramidal)



GLÚTEOS



QUADRICIPETE



**ISQUIOTIBIAIS
(e adutor perna
contrária)**



GÊMEOS



SOLEAR



Anexo C

CORE ABDOMINAL e TREINO PROPRIOCEPTIVO

NOME	POSIÇÃO e PROGRESSÃO (realização dos exercícios 2/3 vezes por semana com 2 dias de descanso; cada exercício estático – 3 séries, 60s cada posição; dinâmico, pode ser realizado em 3 séries com 10/12 repetições, com duração de 10s)
------	---

PROPRIOCEÇÃO APOIO UNIPODAL	 <ul style="list-style-type: none"> - Apoio unipodal, que pode ser realizado no solo, bosu, trampolim. - Progressão (exemplo): bipodal, unipodal, olhos abertos, olhos fechados, salto vertical, salto para o trampolim.
------------------------------------	---

PRANCHA	 <p>Estático</p>	 <p>Dinâmico</p>
----------------	--	---

 <p>Estático</p>
--

PRANCHA LATERAL (estáticos)		
		

**PRANCHA 4
APOIOS
(dinâmicos)**



**POSIÇÃO
PRONADA**



Dinâmico



Estático

**POSIÇÃO
SUPINO**



BOLA (prancha)



Pode-se realizar todas as progressões da prancha

**BOLA
(abdominal)**



BOLA (sentado e joelhos)



**BOLA
(musculatura posterior)**



Anexo D

EXERCÍCIOS COM ROLO

MUSCULATURA	POSIÇÃO INICIAL	POSIÇÃO FINAL
GRANDE DORSAL		
COLUNA DORSAL		
COLUNA LOMBAR		
PIRAMIDAL		
GLÚTEOS		
ISQUIOTIBIAIS		

<p>QUADRÍCEPS</p>		
<p>ADUTORES</p>		
<p>TENSOR FÁSCIA LATA</p>		
<p>TRÍCEPS SURAL</p>		
<p>TIBIAL ANTERIOR</p>		
<p>PERONAIIS</p>		
<p>FÁSCIA PLANTAR</p>		

Nota: Os exercícios podem ser realizados com diferentes rolos e posturas, conforme o objetivo.

(Fotos: Diogo Moreira)