

Futebol – Treino 6 – Prof. José Carlos Astrauskas

ESTABILIDADE NO FUTEBOL

Os exercícios de estabilidade são indicados para fortalecimento da região abdominal, coluna lombar e quadril.

São exercícios realizados em vários planos que envolvem estabilização articular, força e eficiência neuromuscular. O atleta utiliza o domínio corporal na execução dos mesmos (Silva 2011).

De acordo com Carravetta (2009), podem ser trabalhados com 2 ou 3 unidades de treinos semanais, com 2 a 3 séries por exercício e duração em torno de 20 a 40 segundos. São exercícios que tem a finalidade de fortalecimento dos grupos musculares responsáveis pelas ações motoras do futebol.



Pixabay

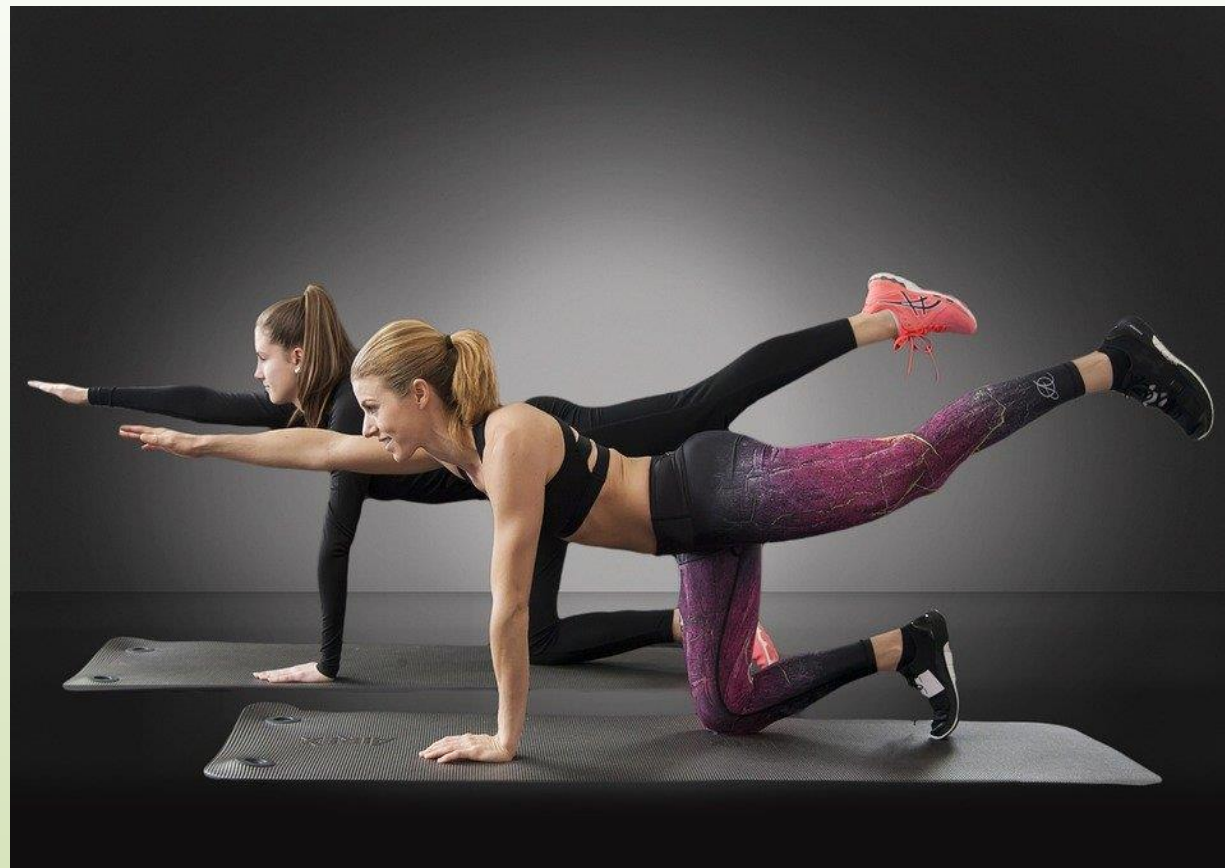
PRANCHA ISOMÉTRICA

O atleta ficará em decúbito ventral apoiando as mãos e cotovelos, pernas estendidas e coluna alinhada com a cabeça e glúteo. Manter-se 20 segundos e repetir 3 vezes com intervalo de 30 segundos.



PRANCHA LATERAL

O atleta ficará em decúbito lateral, apoiando nos pés e cotovelos, pernas estendidas e coluna alinhada com a cabeça. Manter 20 segundos com o braço direito e 20 segundos com o braço esquerdo.



Pixabay

QUATRO APOIOS

O atleta ficará em decúbito ventral apoiado em uma mão e uma perna de forma alternada.
O tronco, a cabeça, braço e perna devem estar alinhados e o abdome contraído.



Freepik

PONTE COM ELEVAÇÃO DE QUADRIL E JOELHO ESTENDIDO

Em decúbito dorsal, elevar o quadril e estender uma das pernas para cima. Retornar apoiando o quadril no colchonete e repetir o movimento estendendo a outra perna.



Freepik

PONTE COM ELEVAÇÃO DE QUADRIL E ATIVAÇÃO DE ADUTORES

Em decúbito dorsal, contraindo o abdômen, o atleta realiza o movimento de sobe e desce do quadril com uma bola entre as pernas, pressionando a mesma e ativando os adutores.

ALONGAMENTOS

Seguem algumas sugestões de exercícios para o final da atividade Futebol.

O tempo de duração de cada exercício é de 15 a 30 segundos.



Freepik

ADUTORES

Pernas em grande afastamento lateral. Flexionar um dos joelhos mantendo a outra perna estendida.



Freepik

ALONGAMENTO DE ISQUIOTIBIAIS

Afastar as pernas lateralmente mantendo os joelhos estendidos.
Flexionar o quadril até encostar as mãos no solo ou até onde for possível.



Freepik

ALONGAMENTO DE PANTURRILHA

Manter uma perna ligeiramente à frente da outra. Flexionar o joelho de trás e estender o joelho da perna da frente. Tentar segurar a ponta do pé e trazer em direção a tibia (dorsiflexão).



Freepik

ALONGAMENTO DE QUADRÍCEPS

Segurar o pé e trazer o calcanhar na direção dos glúteos e realizar uma extensão de quadril.



ALONGAMENTO DE GLÚTEOS

Cruzar a perna esquerda sobre a perna direita. A mão direita sobre o joelho esquerdo e puxar o mesmo em direção ao tronco. Rotacionar o tronco no sentido da perna flexionada.

Depois do tempo estipulado, repetir a dinâmica com a outra perna.