

FUTEBOL



COLHENDO EXPERIÊNCIA ALHEIA

Como deve ser uma chuteira

A chuteira do jogador de futebol, como o calçado do atleta, deve reunir as melhores qualidades para favorecer o rendimento físico e técnico do jogador.

DR. ROBERTO R. OZORES

PREPARADOR NACIONAL DE FUTEBOL

Tradução do Cap. Dr. JOSÉ CIRIACO DO NASCIMENTO

Permita-nos começar esta dissertação, com uma pequena citação pessoal, que tem relação íntima com o assunto acima, e que traz recordações antigas com sabor de triunfo, depois de muitos anos de cepticismo e oposição nos meios futebolísticos.



Éramos ainda adolescentes, mas já tínhamos rasgado muitos calçados chutando bolas, quando certo dia recebemos, como prêmio, por nossa destacada atuação como jogador, um par de chuteiras.

Era o primeiro êxito desportivo, por isso sentíamos-nos momentaneamente cheios da satisfação que acompanha a tóda vitória; mas bem logo, essa impressão nos decepcionou ao comprovarmos o resultado deficiente que obtínhamos com o seu emprêgo, já que, antagônicamente às idéias daquela época, a chuteira regulamentar para a prática do futebol nos havia criado um problema técnico, físico e médico importantíssimo que era necessário remediar perfeitamente.

Observamos experimentalmente que aquêlo tipo de "chuteira" dura, rígida, pesada, pouco acomodável a função mecânica e articular, dificultando sobremaneira a transmissão dos estímulos originados no talão do pé, prejudicava o nosso rendimento técnico, capacidade física e defesa natural contra as lesões. Em conseqüência desta observação, abandonamo-la sumariamente e voltamos a usar os nossos calçados

flexíveis, moles, leves e adaptáveis à mobilidade do pé e sensíveis ao contato do membro com a bola.

Desconhecíamos naquela época os fundamentos científicos em que basear as causas que provocavam tais malefícios, contudo, não abandonamos a idéia que aquêlo fato, tão estranho e demonstrativo, nos sugerira. Algumas vezes animado por espírito de curiosidade, outras vezes, por intuição desportiva, quisemos estudar o assunto até esclarecer a questão focalizada, esclarecimento que trouxemos à baila com pouca sorte, porque reinava, então, o conceito errôneo, extremamente arraizado, de que a força do chute e a proteção do tornozelo dependiam exclusivamente da dureza e rigidez da chuteira.

Este juízo mais que pueril e contraproducente pôde ser defendido durante tantos anos, por não se compreender que: — A intensidade do contato da bola não está ligada à dureza da chuteira, mas sim, influenciada por um preciso e rápido golpe seco dado na bola com a "ceifada" do pé, conduzido ao ponto ideal por um veloz e enérgico movimento distensivo do joelho, uma perfeita ação de equilíbrio basculante



dos quadris, com a cooperação de todos os efeitos mecânicos do exercício, sem necessidade de força e sob a dependência da coordenação psico-motora voluntária e reflexa imprescindíveis.

E' o que se chama em gíria futebolística possuir: — "Ótima gíngua de chute".

Se a tudo isto juntarmos o melhor contrôle que se exerce sobre a bola, e o melhor domínio que sobre ela se têm, não só para travá-la como para rebatê-la, passá-la ou chutá-la, teremos demonstrado a superioridade das vantagens técnicas da chuteira flexível sobre a dura.

A proteção do tornozelo contra as lesões é menor no calçado duro que no flexível, porque no caso da chuteira rígida os movimentos do pé cairiam forçosamente sobre sua articulação, a qual sofrerá maiores e mais fortes prejuízos funcionais e traumáticos; por tornar-se essa região único ponto fulcro de qualquer ação mecânica do pé devido a ausência da valiosa mobilidade do tarso, metatarso e dedos, que simbolizam a fase tão desportiva e atlética dos movimentos futebolísticos da articulação.

Contudo, existem ainda outros inconvenientes em torno desse modelo de chuteira tão apreciado antigamente pelos futebolistas espanhóis.

Eram os prejuízos de ordem física ou de natureza mecânica, como a fadiga geral, câibras do tornozelo, conseqüentes ao prolongado uso de um calçado pesado durante uma partida, como também as inflexuras da sua sola, e traves altas no seu calcâneo, que dificultam a capacidade de resistência, a fisiologia do salto e da corrida, a facilidade dos giros e a estabilidade nos outros deslocamentos.

Resumindo, diremos que a chuteira de futebol

deve ser: mole, suave, flexível, leve, simples, com traves baixas, solas curtas, nunca rígidas, bem ajustáveis ao pé, sem contudo apertá-lo, e que não mude a direção do eixo normal do pé, nem prejudique a função elástica da articulação, reunindo, deste modo, as melhores condições técnicas possíveis, colaborando ativamente nas ações físicas e desportivas do jogador.

Aquêles que isto tenha comprovado, poderá nos dar razão e sentir como se aproxima, depois de tanta indiferença, o triunfo daquele juízo, que nós, na nossa juventude, emitimos após muito meditar sobre o problema criado fortuitamente por um par de chuteiras presenteadas.

(Extrato da Revista Espanhola de Ed. Física)