

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Programa de prevenção a lesões FIFA 11+

Consiste em um programa de aquecimento completo que visa reduzir riscos de lesões em jogadores. Estudos mostraram a necessidade de praticar pelo menos 2 vezes por semana por cerca de 20 minutos. O programa é composto por 3 fases e o ideal é realizar todas elas exercícios antes de cada treino. Antes dos jogos, realizar apenas as fases 1 e 3. Deve-se iniciar cada exercício no seu nível mais leve e apenas quando não houver nenhuma dificuldade ao realizá-lo (tempo e número de repetições indicados), o atleta deve seguir para um nível mais avançado do exercício (maiores repetições ou velocidades). Geralmente, a progressão para o nível acima se dá após 3 a 4 semanas.

Organização do campo e dos exercícios:



Posicionar 6 pares de cones paralelamente, com cerca de 6m de distância entre eles. Os jogadores iniciam na posição A.
A: exercícios programados, B: corrida.

Fase 1: exercícios de corrida

1. Corra em linha reta. Mantenha o tronco alinhado. A bacia, o joelho e a ponta dos pés devem estar alinhadas.



2. Corra a distância entre os cones. Em cada cone, pare e eleve uma perna rotacionando o joelho para fora. Apoie o pé no chão. Corra até o próximo cone e faça o mesmo com a outra perna.



3. Corra a distância entre os cones. Em cada cone, pare e eleve uma perna rotacionando o joelho para dentro. Apoie o pé no chão. Corra até o próximo cone e faça o mesmo com a outra perna.



4. Corra em frente até o próximo cone. Ao chegar no cone, corra lateralmente até o centro onde se encontrará com sua dupla. Circunde-o correndo de lado. Volte para o cone onde estava correndo lateralmente e siga em frente. Repita o exercício para cada par de cones. Não esqueça de se apoiar na parte anterior dos pés, fletindo o quadril e os joelhos. Retorne ao primeiro cone correndo. Faça 2 séries.



Unidade Einstein:

End.1: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
End.2: Rua Apicás, 85 - 3o andar - Perdizes, São Paulo - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Perdizes Higianópolis - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.1: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar Paraíso - São Paulo - SP
End.2: Av. Cidade Jardim, 350 - 2º andar - Edifício Dacon - Jardim Paulistano - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

5. Corra em frente até o próximo cone. Ao chegar no cone, corra lateralmente até o centro do percurso, onde se encontrará com sua dupla e salte encostando seu ombro contra o dele no ar de forma sincronizada. Retorne correndo lateralmente para o cone onde estava e siga em frente. Repita o exercício a cada cone. Não deixe os joelhos desviarem para dentro. Para retornar ao 1º cone, corra. Faça 2 séries.



6. Corra rápido para o 2º cone. Corra de costas um cone para trás. Continue correndo 2 cones adiante e retornando um cone de costas. Mantenha o joelho semiflexionado e alinhado o tempo todo. Dê passos pequenos e rápidos. Faça 2 séries.

Fase 2: exercícios pilométricos e de equilíbrio

1. Deitar-se com o abdômen para baixo e apoie os antebraços e os pés no chão. Eleve o corpo, apoiando-se nos antebraços e nas pontas dos pés. O abdômen deve estar contraído e a coluna alinhada. Fique na posição por 20 a 30 segundos. Faça 3 séries.



2. Deitar-se com o abdômen para baixo e apoie os antebraços e os pés no chão. Eleve o corpo, apoiando-se nos antebraços e nas pontas dos pés. O abdômen deve estar contraído e a coluna alinhada. Nessa posição, eleve uma perna de cada vez mantendo-a por 2 segundos cada. Faça 3 séries.



3. Deite-se de lado deixando o joelho que está em contato com a superfície flexionado em 90° e a outra perna estendida e elevada. Apoie o cotovelo e o antebraço no chão. Mantenha a outra mão na cintura. O ombro e a perna elevada, ambos do mesmo lado do corpo, devem estar alinhados. Mantenha por 20 a 30 segundos a posição e repita do outro lado. Mantenha o abdômen contraído. Faça 3 séries, descansando alguns segundos entre cada posição.



4. Deite-se de lado no chão e mantenha a coluna alinhada, para isso, o antebraço próximo ao chão deve estar flexionado 90° e apoiado no solo. Eleve o quadril, mantendo a coluna alinhada com as pernas. Baixe o quadril até o solo e eleve-o novamente. Faça 3 séries de cada lado.



Unidade Einstein:

End.1: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
End.2: Rua Apicás, 85 -3o andar - Perdizes, São Paulo - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Perdizes Higianópolis - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.1: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar Paraíso - São Paulo - SP
End.2: Av. Cidade Jardim, 350 - 2º andar - Edifício Dacon - Jardim Paulistano - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

5. Deite-se de lado no chão e mantenha a coluna alinhada, para isso, o antebraço próximo ao chão deve estar flexionado 90° e apoiado no solo. Eleve o quadril, mantendo a coluna alinhada com as pernas. Eleve a perna superior, deixando 20 a 30 segundos na posição e retorne-a. Faça 3 séries de cada lado.



6. Ajoelhe-se sobre uma superfície macia. Peça para um companheiro manter firmemente os seus tornozelos apoiados no chão. Fique com o tronco 90° com a perna. Incline o tronco para frente o máximo que conseguir, mantendo os braços cruzados sobre o peito. Fique na posição de inclinação máxima o quanto conseguir. Quando não aguentar mais, solte o peso do tronco e os braços, apoiando as mãos no chão. A queda deve ser controlada. Repetir no mínimo 3 a 5 vezes e/ou durante 60 segundos. 1 série. Conforme você consiga com mais facilidade, aumente as repetições para 7 a 10. Por fim, faça 12 a 15 repetições, em um nível mais avançado.



7. Equilibre-se sobre um pé enquanto segura a bola com as mãos. A perna não apoiada deve estar flexionada no joelho 90° e com o pé para trás. Mantenha o peso do corpo na planta do pé. Não deixe que os joelhos desviem para dentro. Manter a posição durante 30 segundos. Trocar de apoio e repetir o exercício. Pode tornar o exercício mais difícil, passando a bola ao redor da cintura e/ou por baixo do joelho flexionado. Nesse caso, pé pode ser posicionado para frente. Faça 2 séries com cada lado.



8. Equilibre-se sobre um pé enquanto segura a bola com as mãos. A perna não apoiada deve estar flexionada no joelho 90° e com o pé para trás. Mantenha o peso do corpo na planta do pé. Não deixe que os joelhos desviem para dentro. Jogue a bola para seu companheiro. Fique durante 30 segundos em cada perna. Repita 2 séries.



9. Fique em um pé só, de frente para o companheiro, distante dele por cerca de 1 braço. Ambos tentam empurrar um ao outro em diferentes direções, provocando desequilíbrios. Tente manter o peso do corpo sobre a planta do pé e evite que o joelho desvie para dentro. Continue durante 30 segundos e troque de apoio. Faça 2 séries.



10. Imagine que você vai sentar-se numa cadeira. Agache, fletindo os quadris e os joelhos num ângulo de 90°. Os pés devem estar afastados e paralelos. Coloque as mãos na cintura. Não deixe os joelhos desviarem para dentro. Baixe-se devagar e eleve-se rapidamente. Repita o exercício durante 30 segundos. Faça 2 séries.



Unidade Einstein:

End.1: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
End.2: Rua Apicás, 85 - 3o andar - Perdizes, São Paulo - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Perdizes Higianópolis - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.1: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar Paraíso - São Paulo - SP
End.2: Av. Cidade Jardim, 350 - 2º andar - Edifício Dacon - Jardim Paulistano - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

11. Deixe uma das pernas um passo adiante e flexionada 90°. As mãos devem ficar na cintura e a coluna ereta. Ao fazer o agachamento, a perna de trás deverá baixar formando também 90° a medida em que o tronco desce. Não deixe o joelho desviar para dentro. Caminhe de um lado para o outro do campo, cerca de 10 vezes por perna. Faça 2 séries.



12. Imagine que você vai sentar-se numa cadeira. Agache, fletindo os quadris e os joelhos num ângulo de 90°. Os pés devem estar afastados e somente com um deles apoiado no chão. Abraçe seu parceiro. Não deixe os joelhos desviarem para dentro. Baixe-se devagar e eleve-se rapidamente. Você e seu parceiro devem estar sincronizados e com o mesmo pé erguido. Repetir o exercício 10 vezes para cada membro inferior. Faça 2 séries.



13. A partir da posição de agachamento (exercício 10), salte o mais alto que conseguir. Realizar a queda no solo de forma suave apoiando-se sobre a planta dos pés, com os quadris e os joelhos ligeiramente fletidos. Repetir o exercício durante 30 segundos. Faça 2 séries.



14. Com as mãos na cintura e coluna ereta, salte cerca de 1 m lateralmente, no sentido da perna de apoio para a perna livre. Apoie-se sempre de forma suave sobre a planta do pé. Deixe o quadril e os joelhos semiflexionados ao apoiar no solo e não deixe o joelho desviar para dentro. Manter o equilíbrio entre cada salto. Repetir o exercício durante 30 segundos. Faça 2 séries.



15. Salte para frente e para trás, flexionando os joelhos ao apoiar os pés no solo. Os pés devem estar paralelos e alinhados com os joelhos. Após saltar para frente e para trás, salte diagonalmente para direita e para trás e depois para esquerda e para trás. (atravessando uma cruz imaginária no solo). Faça durante 30 segundos o mais rápido que conseguir. Repita 2 séries.



Fase 3: corrida



1. Corra de um lado (40m) para o outro do campo a uma intensidade de 75% a 80%. Faça 2 séries.

Unidade Einstein:

End.1: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
End.2: Rua Apicás, 85 -3o andar - Perdizes, São Paulo - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Perdizes Higianópolis - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.1: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar Paraíso - São Paulo - SP
End.2: Av. Cidade Jardim, 350 - 2º andar - Edifício Dacon - Jardim Paulistano - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com

Dr. Marco Demange

Professor Doutor do Departamento de Ortopedia e Traumatologia
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

2. Corra saltando alternadamente com uma perna, elevando bem o joelho e apoiando sempre a planta do pé no solo. Movimente bem os braços em cada passada. Tente não deixar que a perna dianteira passe para além da linha média do corpo ou que os joelhos desviem para dentro. Repita o exercício até chegar ao outro lado do campo, voltando em corrida de recuperação para o ponto inicial. 2 séries.



3. Corra diagonalmente em zigue-zague a cada cone. Quando for mudar de direção, a perna correspondente ao lado em que você estiver deverá estar apoiada no chão, para então seguir na direção seguinte com a outra perna. Os passos devem ser grandes, com 80 a 90% de intensidade. Ao chegar no final dos cones, retorne ao início correndo em linha reta e repita mais uma série.



Em caso de dúvidas, acesse: <http://f-marc.com/11plus/11-3/> ou contate nossa equipe.

Unidade Einstein:

End.1: Av. Albert Einstein, 627 - Bloco A1 - 3o andar - Morumbi - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Morumbi, São Paulo - SP
End.2: Rua Apicás, 85 -3o andar - Perdizes, São Paulo - SP
Hospital Israelita Albert Einstein - Unidade Perdizes Higianópolis - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786

Unidade HCor:

End.1: Av. Bernardino de Campos, 186 - 3 Andar Paraíso - São Paulo - SP
End.2: Av. Cidade Jardim, 350 - 2º andar - Edifício Dacon - Jardim Paulistano - São Paulo - SP
(011) 4117-7777 - (011) 999-74-6786 - (011) - 3053-6611

demange@usp.br · www.cirurgiadojoelho.com