

TEIXEIRA, José de Souza. *Treinador de futebol: herói ou vilão?*. São Paulo: Família Teixeira, 2018. 224 p.

Prefácio (Júnior, Eduardo e Márcia) p. 5

Sumário p. 9

1 - Introdução p. 12

1.1 - Apresentação p. 13

1.2 - Mensagem aos treinadores de futebol, principalmente aos iniciantes p. 14

2 - Observações gerais sobre a atividade dos treinadores p. 20

2.1 - Formação, capacitação, aperfeiçoamento e administração da carreira como treinador profissional p. 21

2.2 - Tipos de treinadores, de comandantes, de líderes p. 34

3 - O treinador e sua autoavaliação p. 36

3.1 - Importância de uma autoavaliação para o treinador de futebol realizar com sucesso um trabalho em nível elevado p. 37

3.2 - Objetivos da autoavaliação p. 38

3.3 - Informações para sua correta autoanálise p. 39

3.3.1 - Características pessoais p. 39

3.3.2 - Qualidades profissionais p. 40

3.3.3 - Atividades profissionais práticas p. 41

3.3.4 - Classificação do seu nível como treinador p. 42

3.3.5 - Mensagem final sobre a autoavaliação p. 43

3.4 - Sugestões e observações muito importantes para os treinadores iniciantes p. 43

3.4.1 - Não desperdice as oportunidades que surgirem p. 43

3.4.2 - Observe sempre as decisões dos mais experientes p. 44

3.4.3 - Apresente novas soluções para aperfeiçoar os departamentos de futebol do seu clube p. 45

3.4.4 - Cuidados que o treinador deve ter nas atitudes tomadas com relação às palavras “vontade” e “necessidade” p. 45

3.4.5 - Tipos de relacionamentos utilizados pelo treinador com seus comandados p. 47

3.4.6 - Diferentes meios de aprendizagem p. 50

3.4.7 - Comportamento do treinador durante o jogo p. 51

4 - Sobre o treinamento físico p. 55

4.1 - Utilização dos resultados dos exames médicos e dos testes físicos para o planejamento do “volume” e da “intensidade” do treinamento físico p. 56

4.2 - Sugestões para a realização das avaliações iniciais e dos principais testes físicos p. 72

4.2.1 - Peso ideal dos atletas p. 73

4.2.1.1 - Antropometria p. 73

4.2.1.2 - Fórmula de Bornhardt p. 74

4.2.1.3 - Índice da massa corpórea p. 74

4.3 - Flexibilidade p. 74

- 4.3.1 - Anterior do tronco p. 75
- 4.3.2 - Abertura lateral das pernas p. 75
- 4.3.3 - Abertura anteroposterior das pernas p. 75
- 4.4 - Força p. 76
- 4.4.1 - Com carga máxima para cada segmento corporal p. 76
- 4.5 - Impulsão ou jump test p. 76
- 4.5.1 - Salto vertical com os pés unidos p. 76
- 4.5.2 - Salto horizontal com as pernas alternadas p. 77
- 4.5.3 - Salto horizontal com os pés unidos p. 77
- 4.6 - Agilidade p. 78
- 4.6.1 - Ida e volta correndo em zigue-zague entre 4 estacas p. 78
- 4.7 - Velocidade p. 79
- 4.7.1 - Corrida de 50 metros lançados p. 79
- 4.8 - Resistência p. 79
- 4.8.1 - Corrida de 12 minutos adaptados as exigências das posições p. 79
- 4.9 - Conclusão sobre os testes físicos p. 81

- 5 - Desenvolvimento técnico p. 84
- 5.1 - Importantes observações sobre o aprimoramento técnico p. 85
- 5.2 - Deficiências técnicas mais cometidas durante os jogos p. 86
- 5.3 - Procurando os 70% de rendimento no campeonato p. 98
- 5.4 - Jogos realizados no nosso estádio, como mandantes p. 102

- 6 - Treinamento tático p. 107
- 6.1 - Os grandes comandantes militares do passado e as informações que procuravam sobre os inimigos, cujos exemplos podem ser muito úteis para os treinadores de futebol p. 108
- 6.2 - Escolha, treinamento e aplicação do sistema tático ideal p. 112
- 6.3 - Importância das informações sobre os adversários p. 114
- 6.4 - Definir a escalação e realizar substituições p. 124
- 6.5 - Integração entre os departamentos de futebol profissional e de base p. 125

- 7 - Preparação mental dos atletas de uma equipe de futebol p. 136
- 7.1 - Uso da psicologia no futebol p. 137
- 7.2 - Definição de Psicologia p. 138
- 7.3 - Um exemplo prático do uso da Psicologia p. 141

- 8 - Causas do “estresse” nos atletas de futebol p. 154
- 8.1 - Influência do “estresse físico e emocional” no rendimento dos atletas do futebol durante o jogo p. 155
- 8.2 - Conclusão sobre o efeito do “estresse positivo” e do “estresse negativo” p. 158
- 8.3 - Outros meios p. 158

- 9 - Os goleiros no futebol atual p. 161
- 9.1 - Qualidades ideais para os goleiros de futebol p. 162
- 9.2 - O goleiro como primeiro atacante p. 164
- 9.3 - Exemplos de reposição da bola em jogo pelos goleiros p. 166

9.4 - Nas rebatidas dos goleiros, os gols dos adversários p. 170

10 - O treinador como verdadeiro líder p. 174

10.1 - Diferentes formas de comandar equipes de futebol p. 175

10.2 - Líder pelo poder, pelo importante cargo que ocupa p. 175

10.3 - Líder pela autoridade, pelo conhecimento p.176

11 - Conclusão p. 179

Consultas bibliográficas p. 196

Currículo do autor p. 197

Prorrogação p. 209