GOMES, Antônio Carlos; **SOUZA**, Juvenilson de. *Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento*. São Paulo: Artmed, 2008. 254 p.

Sumário

Autores v
Agradecimentos vii
Apresentação (Mário Celso Petraglia} ix
Prefácio (Vadão) ix

1 - Sistema de preparação do futebolista p. 21
Teoria de preparação desportiva dos futebolistas p. 21
    Conceito de jogo e de jogo desportivo p. 21
Características dos jogos desportivos p. 21
Componentes do jogo p .23
Formação do técnico e do preparador físico p. 26

2 - Atividade motora realizada pelo futebolista durante o jogo p. 29
Calendário de competições p. 29
Características do jogo p. 29
Ações motoras realizadas durante o jogo p. 32
Análise das atividades competitivas do jogo p. 37
Análise das ações técnico-táticas e coletivas p. 38
Análise das ações técnico-táticas individuais e em pequeno grupo p. 41
Movimentação do futebolista durante o jogo p. 45
Aspectos fisiológicos das ações motoras realizadas durante o jogo p. 48

3 - Aquecimento e suas formas de aplicação p. 53
Objetivos do aquecimento p. 53
Características especificas do aquecimento p. 54
Aquecimento geral e específico p. 55
Etapas do aquecimento p. 56
Aquecimento preparatório para o jogo p. 57
Alongamento antes e depois do treinamento técnico-tático, de velocidade, de força explosiva, de resistência de velocidade e de resistência aeróbia p. 58

4 - Treinamento e aperfeiçoamento das capacidades motoras p. 89
Relação entre as capacidades motoras determinantes no rendimento físico p. 89
Treinamento e aperfeiçoamento da coordenação de movimentos p. 90
    O significado das capacidades coordenativas p. 91
    Meios e métodos de treinamento das capacidades coordenativas p. 93
    Capacidade de reestruturação dos movimentos p. 94
    Treinamento da precisão de movimentos p. 94
    Treinamento da capacidade de equilíbrio p. 96
Treinamento e aperfeiçoamento da força muscular p. 102
    Aspectos neuromusculares que determinam a força muscular p. 103
    Treinamento da capacidade de força p. 106
    Treinamento da capacidade de força no regime concêntrico (força máxima, força explosiva e força de resistência) p. 108
        Treinamento da força máxima p. 108
        Treinamento da força p. 110
        Treinamento da força de resistência p. 112

Treinamento da capacidade de força no regime isocinético p. 113
Treinamento da capacidade de força nos regimes excêntrico e combinado (concêntrico e excêntrico) p. 114
Treinamento da capacidade de força nos regimes isométrico e combinado (dinâmico e estático) p. 117
Organização das cargas no treinamento da força muscular p. 119
Metodologia do treinamento da força especial p. 121
Diagnóstico dos níveis da força muscular p. 132
Teste da força de membros superiores (supino-1RM) p. 133
Teste da força de membros inferiores (meio agachamento-1RM) p. 134
Teste da potência de tronco e de membros superiores (lançamento de medicine Ball - 3Kg) p. 134
Teste de potência de membros inferiores (salto vertical) p. 135
Teste de potência de membros inferiores (salto horizontal) p. 135
Teste da resistência muscular em regime de velocidade (60s saltando corda elástica na altura de 40cm) p. 135
Treinamento e aperfeiçoamento da velocidade de movimentos p. 137
Particularidades do treinamento da velocidade de movimentos p. 139
Treinamento da velocidade de reação simples p. 140
Treinamento da velocidade de reação com a bola em movimento p. 141
Aperfeiçoamento da capacidade de fixação no campo visual 142
Treinamento da percepção (reação de antecipação) p. 143
Treinamento da velocidade de reação complexa p. 143
Treinamento da velocidade de aceleração, da velocidade máxima e da resistência de velocidade p. 144
Metodologia do treinamento da velocidade p. 147
Método pós-efeito para o recrutamento de unidades motoras
Estimuladas por exercícios com pesos p. 150
Método de exercício variável p. 150
Método de exercício executado nas condições facilitadas de velocidade p. 151
Métodos complementares para o treinamento da velocidade p. 152
Meios de treinamento da velocidade de forma cíclica e acíclica p. 152
Treinamento e aperfeiçoamento da resistência p. 162
Aspectos fisiológicos relacionados à resistência p. 162
Tipos de resistência p. 164
Treinamento da resistência p. 169
Treinamento da resistência anaeróbia p. 171
Treinamento da resistência aeróbia p. 177
Treinamento da resistência especial p. 181
Treinamento e aperfeiçoamento da flexibilidade 181
Flexibilidade e seus fatores determinantes p. 192
Metodologia do treinamento da flexibilidade p. 193

5 - Programação de treinamento no futebol: organização e periodização p. 205
Programação do treinamento p. 205
Metodologia da programação do treinamento p. 206
Periodização do treinamento p. 208
Treinamento a longo prazo (muitos anos) p. 210
Fase de preparação básica p. 211
Etapa de preparação preliminar. p. 212
Etapa de especialização inicial p. 214
Fase de preparação especializada p. 217

Etapa de especialização profunda p. 217
Etapa de realização máxima das capacidades desportivas p. 219
Fase de longevidade desportiva p. 221
Organização do programa de treinamento p. 221
Sessão de treinamento p. 222
Microciclo de treinamento e de competição p. 223
Mesociclo de treinamento e de competição p. 226
Macrociclo de treinamento e de competição p. 231
Estruturação e organização do treinamento no futebol p. 237
Recuperação após as cargas de treinamento e de competição p. 240
Indicadores para o treinamento p. 244

Referências p. 247