

JEFFERSON ASSIS PEREIRA

**Futebol: capacidade motora de velocidade
e uma proposta de treinamento**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado á Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas para obtenção do título de bacharel em Educação física.

Orientador: Prof. Dr. Miguel de Arruda

Campinas

2011

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA POR ANDRÉIA DA SILVA MANZATO – CRB8/7292
BIBLIOTECA “PROFESSOR ASDRÚBAL FERREIRA BATISTA”
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA - UNICAMP

P414f Pereira, Jefferson Assis, 1987-
Futebol: capacidade motora de velocidade e uma proposta de treinamento / Jefferson Assis Pereira. - Campinas, SP: [s.n], 2011.

Orientador: Miguel de Arruda.
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. Futebol. 2. Esportes - Velocidade. 3. Futebol - Treinamento.
I. Arruda, Miguel de. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

Informações para Biblioteca Digital

Título em inglês: Soccer: motor capacity and speed and a suggestion training.

Palavras-chaves em inglês:

Soccer

Sports - Velocity

Soccer - Training

Titulação: Bacharelado em Educação Física

Banca examinadora:

Miguel de Arruda [orientador]

Marco Antônio Cossio Bolaños

Data da defesa: 29-06-2011

JEFFERSON ASSIS PEREIRA

Futebol: capacidade motora de velocidade e uma proposta de treinamento

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado por Jefferson Assis Pereira e aprovado pela Comissão julgadora em: 29/06/2011.

Prof. Dr. Miguel de Arruda
Orientador

Prof. Dr. Marco Antônio Cossio Bolaños
Membro da comissão

Campinas
2011

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho primeiramente a minha mãe **Georgina**, que foi quem me colocou neste mundo e que me ensinou muita coisa desde pequeno, principalmente a compartilhar as coisas. Amo-a muito e sei que ela também me ama.

Dedico também ao meu pai, **Seu Dimas**, que com sua educação rígida, me fez tornar esse homem de caráter que sou hoje. Uma vez num momento de fúria, lhe disse que não gostaria que fosse meu pai, retiro o que lhe disse, se tivesse que escolher, escolheria o senhor para ser o meu pai.

Dedico em especial a minha **Tia Dita**, que sempre foi uma segunda mãe para mim, ajudou e muito em minha criação. Muito obrigado por ser esta tia que sempre quis o meu bem e que sempre esteve ao meu lado.

Dedico aos meus irmãos **William, Alexandre e Wanderlei**, irmãos que sempre foram ótimos irmãos, valeu pelo companheirismo e amizade de toda a vida. E que mesmo eu sendo o irmão mais habilidoso no futebol, nunca tiveram inveja de mim. Valeu molecada, espero que a vida nunca nos desuna, conto muito com vocês pra toda vida.

Dedico a minha sogra **Dona Socorro** por ter gerado a mulher que eu amo, e por sempre dizer que sou o filho que ela nunca teve.

Dedico a minhas cunhadas **Gabriela, Regiane e Anna**, por serem muito legais e muito divertidas, gosto muito de vocês gurias.

E por ultimo e mais especial de todos, dedico este trabalho ao amor da minha vida e a companheira que eu escolhi para toda minha vida, a minha noiva **Maria**. Muito obrigado por estar comigo estes quase cinco anos, me aturando e me amando, me faltam palavras para agradecer a importância de ter você em minha vida, eu a amo muito, e sem você, muita coisa em minha vida não teria sentido. Muito obrigado pelo apoio e companheirismo que me deu nestes anos todos, foram muito importantes para que eu me tornasse o homem que hoje eu sou e que esta etapa fosse concluída.

AGRADECIMENTOS

Começo agradecendo primeiramente ao Prof. Dr. Miguel de Arruda, que me orientou neste trabalho, neste meu ultimo passo para ser diplomado.

Agradeço ao Prof. Dr. Marco Antônio Cossio Bolaños que fez parte da minha banca de apresentação do meu TCC, muito obrigado pela honra de sua presença neste capítulo importante me minha vida.

Agradeço aos amigos e parceiros da M6A (Fernandão, Dinho, Grafite e PH) que tornaram essa minha vida universitária muito mais fácil. Obrigado rapaziada pelas zueras, pelas piadas, pelas gozações que na maioria das vezes eram comigo, mas está valendo. E obrigado principalmente pela amizade que foi construída.

Agradeço a galera 06 diurno pelos momentos juntos que me foram proporcionados, sejam eles bons ou ruins, principalmente pelos bons, os ruins a gente tenta tirar uma lição de vida. Agradeço em especial ao Ricardinho (valeu pelas bagunças e festas juntos, e também pela sua amizade) ao Guido (obrigado pela sua amizade, muito importante para mim, e valeu por me fazer rir muito) ao Coisinha (pela amizade e pelas palavras sinceras que sempre me disse) a Cici (muito obrigado pela sua amizade, e por seu carinho que sempre teve comigo) e também a outros brothers que me proporcionaram momentos de alegria, como o Nakata, Jeffinho, Peiper, Vini Silvio, Pena, Marreco, Jose, Martinha e David.

Agradecimento em especial a alguns amigos de outras turmas da FEF que fui fazendo ao longo desses quase seis anos, Diegão (valeu fera pela sua amizade e sua loucura que tano me fez rir), Ale, Natasha, Jamison e Fernando.

Agradeço a todos as outras pessoas que de alguma forma fizeram parte desta minha vida universitária.

PEREIRA, Jefferson Assis. **Futebol: capacidade motora de velocidade e uma proposta de treinamento**. 2011. 44f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

RESUMO

O futebol é um dos esportes mais populares do mundo, sendo praticado em quase todos os países. E o corte revisional aqui trabalhado foi no sentido de destacar a capacidade de velocidade dos atletas, sejam elas em suas características físicas de reação e ação, bem como nas suas características de percepção do jogo e tomada de decisão, como a capacidade mais importante dentre as capacidades importantes para um bom desempenho dentro de uma partida de futebol. O jogo de futebol por ser coletivo e de caráter intermitente, tem em sua essência a imprevisibilidade dos fatos que nele ocorrem, o que necessita que um jogador além de ter que estar preparado fisicamente para o mesmo, necessite de um bom desenvolvimento da capacidade de velocidade tanto no seu âmbito da ação (locomoção) como o de reação (percepção e tomada de decisão), para obter mais rapidamente a leitura dos acontecimentos e problemas enquanto eles ocorrem, e assim procurar soluções para resolvê-los com a maior eficiência. E que um jogador adquira esta condição, quando é submetido a maiores números de sessões específicas do jogo, ou seja, dentro dos treinamentos deve-se priorizar a especificidade do esporte em si, estipulando situações em que caracterizam as que serão encontradas numa partida. Conclui-se então que, numa partida de futebol, os jogadores devem ter uma boa capacidade física e mental, para reconhecerem rapidamente os problemas e acharem respostas rápidas para os mesmos, objetivando dar velocidade nas ações e reações a fim da busca pelo êxito. E que quanto mais for objetivado nos treinamentos o princípio da especificidade, mais transferências positivas vão ser adquiridas e utilizadas em situações de competição.

Palavras-chave: Futebol, Esportes – Velocidade, Futebol - Treinamento.

PEREIRA, Jefferson Assis . **Soccer: motor capacity and speed and a suggestion the training.** 2011. 44f. Work of course conclusion(Graduation) College of Physical Education. State University of Campinas, Campinas- Sp, Brazil, 2011.

ABSTRACT

The soccer is one of the most popular sports of the whole world, been practiced in almost all the countries. This review, discussed here, was for highlight the velocity capacity of the athletes, been physical characteristics of action and reaction, as well as in their awareness of the game and its decisions as the most important capacity among the main capacities for a good performance in a soccer game. The soccer game, as known is a collective and intermittent, has in its essence the impossibility of preview the facts that occur in it, what makes the player to be physically prepared and also to have a good development of his velocity capacity in the action scope (locomotion) as in the reaction (perception and to take decisions), for obtain more quickly the analysis of the facts and issues while them occur and then look for solutions to solve them more efficiently. The player acquire this condition, when he is submitted to a several number of specific sessions of the game, that is, in the trainings it must prioritize the specificity of the sport itself, specifying situations in which the characterize that ones that will be observed in a match. We conclude that in a soccer match, the players must have a good physical and mental capacity, in order to recognize quickly the problems and find the fast answers for them, focusing on giving the velocity in the actions and reactions aiming the seeking for the success. Each more be focused in the trainings the principle of the specificity, more positive transfers will be acquired and used in contest situations.

Keywords: Soccer, Sports – Velocity, Soccer - Training

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Mini-jogo de troca de passes com apoios.....	34
Figura 2 - Jogo adaptado: passes e deslocamentos.....	35
Figura 3 - Mini-jogo de superioridade numérica.....	36
Figura 4 - Jogo reduzido de 6 x 6 treinando as linhas defensivas.....	37

SUMÁRIO

1	Introdução.....	17
2	Velocidade.....	19
3	Velocidade no futebol.....	23
4	Especificidade do treinamento.....	31
4.1	Jogo de troca de passes com apoios.....	34
4.2	Marcações pressão e ocupação dos espaços vazios.....	35
4.3	Superioridade numérica e triangulação rápida.....	36
4.4	Treinando linhas defensivas.....	37
5	Considerações finais.....	39
	Referencias.....	41

1 Introdução

O futebol é um dos esportes mais populares no mundo (MURRAY, 2000), sendo praticado em quase todos os países, o que lhe confere caráter de esporte internacional com grande repercussão de seus campeonatos e eventos. Tendo assim despertado em mim o interesse na prática desde muito pequeno, e agora a busca por conhecimento e melhor entendimento deste esporte tão magnífico e encantador.

Segundo Proni (2000) há relatos que na antiguidade, povos como os chineses, japoneses, gregos e até civilizações nativas americanas, existiam evidências de jogos em que eram utilizados os pés para chutar-se uma bola ou outros objetos, sendo estes considerados então, antepassados do jogo que se tornou o esporte futebol que hoje se conhece.

Segundo Dunning e Curry (2006) o futebol como é conhecido, foi institucionalizado no final do século XIX na Grã-Bretanha, derivado de jogos populares em que envolviam o confronto de equipes na busca pela posse de uma bola e transposição da mesma por um determinado campo de jogo até um alvo específico, em que se podia chutar, agarrar, entre outras ações. Derivações que também deram origem ao rugby, hóquei, entre outros esportes, mas em especial aqui discutido, o futebol.

O futebol em pouco tempo, se popularizou pela Europa e depois foi exportado para outros continentes, onde sua prática tornou-se comum e de grande aceitação, lhe conferindo assim caráter de esporte internacional.

Sendo até hoje um dos esportes mais praticados do mundo, principalmente aqui no Brasil, onde é chamado o “País do futebol” diz Aquino (2002). Devido ao grande número de praticantes, de inúmeros jogadores talentosos e de grandes conquistas da seleção nacional, como cinco vezes campeã mundial.

E devido a esta popularização o futebol no decorrer de sua existência foi se multiplicando em novas formas de se jogar, adaptando este esporte a pessoas e espaços para sua prática, onde existe na sua forma tradicional de onze contra onze jogadores, e também nas formas de jogos como society (em gramado sintético, onde se confrontam sete contra sete); showbol (espécie de jogo espetáculo, onde as maiorias das equipes contam com ex-atletas profissionais de futebol de campo e não há linha de saída da bola e cada equipe conta com seis jogadores); tem também futebol de cegos; futebol de

amputados; futebol de areia; futsal, masculino, feminino, juvenil, infantil, entre outros tantos.

E devido a essa popularização mundial, o futebol tornou-se ao longo das últimas décadas produto de inúmeros investimentos capitais privados, e, portanto mudando seu caráter recreativo, para o futebol empresa, diz Proni (2000).

Atribuindo-lhe assim maiores valores competitivos, devido aos grandes investimentos de patrocinadores, em que cobram resultados expressivos das equipes em que financiam.

E que uma vez mais competitivo, o futebol exige de seus atletas maiores demandas de desempenho físico, onde os mais preparados possuem maiores chances de êxito nas ações dentro de uma partida.

E este trabalho por meio de revisão bibliográfica tem como objetivo principal, abordar a importância da capacidade de velocidade de um atleta, como o fator preponderante que determina o sucesso numa partida de futebol.

Pois a velocidade é capacidade predominante numa partida de futebol afirma (JUNIOR, 2009), seja na realização de um ataque, ou na ação defensiva, na tentativa de um drible, de um desarme, entre outras ações.

Aoki (2002) corrobora com esta idéia e determina que a velocidade seja o fator preponderante para o êxito de uma jogada no futebol.

Ferreira (2009) afirma que uma ação realizada velozmente, pode aumentar a possibilidade de êxito de uma jogada. O que determina assim, que a velocidade no futebol se mostra importante e preponderante para a realização das ações dos atletas.

Leitão (2004) mostra que quanto mais veloz uma jogada se desenrola, maior desequilíbrio é causado no sistema defensivo adversário, o que possibilita oportunidades para a conclusão de uma jogada, e maiores chances de êxito devido à desordem na defesa do oponente.

Mas para que uma equipe adquira esta condição de agir velozmente, ela necessita de maiores estímulos parecidos com os encontrados no jogo de futebol, para que o agir se torne eficiente e dinâmico.

E para isto, além de propiciar a equipe jogos propriamente ditos, sejam em amistosos ou competições, é interessante que os treinamentos sejam baseados sob o princípio da especificidade do jogo (GARGANTA, 1997).

2 Capacidade de velocidade motora

A velocidade como já dita anteriormente, é a capacidade mais importante e preponderante para a realização das ações dos atletas de futebol, e que aqui neste capítulo, será apontado algumas definições sobre a mesma, de grandes estudiosos deste assunto futebol e velocidade, seguindo uma ordem cronológica em que elas foram publicadas.

Segundo Harre (1972) apud Cianciabella (1997), "Sobre o conceito de velocidade, vem caracterizada a capacidade de locomover-se com a maior rapidez possível".

Para Frey (1977) citado por Weineck (1999) diz

que velocidade é a capacidade de – em razão da mobilidade do sistema neuromuscular e do potencial da musculatura para o desenvolvimento da força – executar ações motoras em curtos intervalos a partir das aptidões disponíveis do condicionamento.

De acordo com Garcia, Muiño e Pilla Teleña (1977) a “velocidade é uma capacidade inata do ser humano”.

Tadeusz Ulatowski (1979) apud Cianciabella (1997), considera a velocidade como "a capacidade de realizar um ato motor em o menor tempo possível, nas condições estabelecidas".

Carmelo Bosco (1990) citado por Cianciabella (1997), fala da capacidade de aceleração, como a mais importante que deve possuir um jogador, “é decidir locomover-se no menos tempo possível em um espaço delimitado.”

Grosser (1991) apud Weineck (1999) define que “velocidade no esporte é a capacidade de atingir maior rapidez de reação e de movimento, de acordo com o condicionamento específico.”

Hollmann, citado por Barbanti (1996, p. 68) define velocidade como a "máxima rapidez de movimento que pode ser alcançada"

De acordo com Harre, citado por Manso, Valdivielso e Caballero (1996), velocidade é a capacidade motora que se manifesta em sua totalidade nas ações motrizes onde o rendimento máximo não seja limitado pelo cansaço.

Grosser (1991); Martin, Carl e Lehnerts (1991); Weineck (1992); Schanabel/ThieB (1993) citado por Weineck (1999, p.), traz que “ a velocidade é o principal requisito motor, o qual permite tanto a movimentação, quanto a assimilação de

outras capacidades de condicionamentos – duração e força – e também da coordenação”.

Voß (1993) apud Weineck (1999),

velocidade é não só a capacidade de poder correr velozmente, como também a capacidade de coordenar – o que é de grande importância - movimentos acíclico (salto, lançamentos), seguidos de movimento cíclicos (patinação no gelo, patins).

Para Schanabel e Thieß (1993) apud Weineck (1999),

consideram a velocidade uma capacidade do condicionamento fundamental ao desempenho, a fim de que a atividade motora possa se realizar num menor período de tempo em menor ou maior intensidade.

Segundo Weineck (1999), “entende-se por velocidade uma gama variada, incomum e complexa de capacidades, as quais se apresentam em vários tipos de esportes, de diferentes maneiras.”

Dintiman, Ward, Tellez (1999), dizem que “a velocidade é a medida de quão rápido um atleta pode correr curtas distâncias”.

Velocidade é a capacidade de executar ações motoras de maneira mais rápida possível, em determinadas condições segundo Zaciorskij, citado por Acero (2000).

Harre e Hauptmann, citado por Acero (2000), definem a velocidade como uma capacidade psicofísica que se manifesta por completo em ações motrizes, onde o rendimento máximo não seja limitado pelo cansaço.

Grosser citado por Acero (2000), define a velocidade como a capacidade de conseguir, por meio de processos cognitivos, a máxima força volitiva e funcionalidade do sistema neuromuscular, uma máxima velocidade de reação e de movimento em determinadas condições estabelecidas.

Para Bompa (2002),

grande parte da capacidade de velocidade é determinada geneticamente. Quanto maior for a proporção de fibras de contração rápida em relação às fibras de contração lenta, maior será a capacidade de contração rápida e explosiva do organismo. Entretanto, apesar da relação da velocidade com a genética, ela não é um fator limitante. Os atletas podem melhorar sua capacidade com o treinamento.

Segundo Aoki (2002) “Velocidade é a capacidade que o organismo ou parte dele possui para realizar um movimento ou uma seqüência de movimentos no menor tempo possível”.

Brollo (2007) diz que

a velocidade é uma qualidade particular do músculo e das coordenações neuromusculares, que permite a execução de uma sucessão rápida de gestos, formando uma cadeia de ações de intensidade máxima e de breve ou muito breve duração.

Gomes e Souza (2008), dizem que com o aumento no número de ações motoras executadas em alta intensidade, tem se exigido do atleta uma melhora no seu condicionamento físico, bem como um aperfeiçoamento da sua capacidade velocidade e suas subdivisões.

Gomes e Souza (2008) definem velocidade como: “a capacidade que um indivíduo apresenta para realizar ações motoras em um tempo mínimo e com o máximo de eficácia”.

Gomes e Souza (2008) subdividem a capacidade velocidade em: **Velocidade de reação, velocidade de aceleração, velocidade máxima e resistência de velocidade.**

Velocidade de reação segundo Gomes e Souza (2008), pode ser definida como desde o surgimento de um dado estímulo até o início de ação de resposta a este estímulo, esse período é chamado de reação motora.

Velocidade de aceleração é logo após a velocidade de reação, ou seja, com o estímulo de reação, o atleta coloca-se em movimento e busca assim atingir a maior velocidade possível para execução dos movimentos, até que se atinja essa velocidade, ele está em processo de aceleração.

Velocidade máxima atinge-se após aceleração máxima, ou seja, o atleta atinge sua maior velocidade possível para um determinado ciclo de movimento(s).

Resistência de velocidade é a manutenção da velocidade máxima adquirida para um determinado ciclo de movimento(s).

Ou seja, velocidade pode ser definida como a capacidade física resultante da somatória de um ou mais movimentos, com sua realização no menor tempo possível dentro de uma determinada ação.

3 Velocidade motora no futebol

O futebol é considerado um esporte intermitente nas suas ações motoras, devido ao seu alto grau de movimentação e demanda de uso das capacidades físicas e fisiológicas.

Segundo Barros e Guerra (2004), o futebol, pode ser considerado como um esporte intermitente e acíclico, pois exige esforços de alta intensidade e curta duração, interposto por períodos de menor intensidade e duração variada.

Devido a isto, segundo Barros e Guerra (2004), para muitos profissionais a velocidade seja a variável mais importante para o atleta de futebol.

Ainda segundo estes autores, os treinamentos de velocidade para o atleta devem-se seguir as mesmas características das atividades realizadas durante o jogo em que, segundo eles: raramente os sprints (piques) são superiores a 30 metros, a grande predominância é entre 5 e 15 metros, mais de 95% dos sprints são sem bola, o início destes movimentos são das mais variadas formas e normalmente estes sprints terminam com alguma ação.

Segundo Aoki (2002), o futebol tem cinco características físicas principais: Resistência, Força, Velocidade, Coordenação e Mobilidade (Flexibilidade).

Sendo todas elas interligadas na realização dos movimentos dentro de uma partida de futebol.

Segundo Aoki (2002), no futebol, assim como em mais de 90% dos esportes, a velocidade é o fator preponderante para o êxito em uma jogada.

Todos os movimentos realizados dentro de uma partida de futebol se enquadram na sucessão de fases da velocidade definidas por Gomes e Souza (2008) citados anteriormente, por exemplo, o chute, este necessita de certa velocidade para que se alcance seu alvo, mas para que isto ocorra, o atleta precisa ter o estímulo de querer chutar a bola, depois acelerar o movimento dos membros inferiores no movimento específico do chute, e assim realizar o chute em si, com a velocidade máxima adquirida naquele instante para a conclusão deste movimento.

Rebelo e Oliveira (2006) trazem que

a velocidade, a agilidade e a potência muscular são profusamente citadas na literatura como componentes importantes da performance física de um futebolista. Com efeito, num determinado momento do jogo, ser mais rápido permitirá chegar primeiro, ser mais ágil evitará o iminente impacto com um

adversário e ser mais potente contribui para o sucesso do jogador em ambas as ações”.

Dentro de uma partida de futebol, os atletas estão sujeitos a grandes e bruscas mudanças de direção, sucessivas alternâncias de velocidade como sprints (piques) e trotes, bem como também saltos e movimentos técnicos.

Segundo Gomes e Souza (2008) o futebolista percorre distancias em velocidades que variam de 3 a 50 metros, sendo a predominância de distancias que variam de 5 a 20 metros, além de que 95 % dos sprints são realizados sem bola, e iniciados das mais variados formas (de frente, de costas, após salto, entre outros) e sempre terminam com alguma ação (como chute, cabeceio, domínio, interceptação da bola, entre outros), sendo que os laterais geralmente percorrem distâncias mais curtas, variando de 5 a 15 metros.

Ressaltando que todos estes deslocamentos são realizados com ou sem bola, e que sua maioria são realizados sem o domínio da bola, buscando dentro do jogo as melhores posições exigidas para a seqüência dos movimentos necessários, como antecipação a uma ação do adversário, como num arranque para um contra-ataque, ou recuperação de um ataque mal executado, exigindo do atleta grande velocidade para realização desta gama de movimentações, bem como grande coordenação para as mesmas.

Segundo Weineck (1999), “Velocidade é não só a capacidade de poder correr velozmente, como também a capacidade de coordenar – o que é de grande importância – movimentos cíclicos e acíclicos”.

Segundo ainda este autor,

A velocidade dos jogadores de futebol é uma capacidade múltipla que depende da rápida reação, do manuseio da situação, da rapidez em iniciar o movimento e dar seqüência ao mesmo, da aptidão com a bola, do drible e também do rápido reconhecimento e utilização das respectivas situações”. (WEINECK, 1999).

Caracterizando assim um jogo com um número alto de deslocamentos em direção ao gol adversário ou recuperação para defesa de seu próprio gol, sendo que estes deslocamentos, em sua grande maioria são efetuados com grande velocidade, pois quanto mais rápido se efetua uma seqüência de ataque, maior é a chance de se desorganizar uma defesa, ou no caso de um contra-ataque, não dar chance que a mesma se recupere, e assim aumentando a chance de gol.

Para Sargentim (2010), no futebol as ações em velocidade na maior parte das vezes acontecem de forma acíclica, com mudança de direção, se caracterizando por desacelerações e novas acelerações na mesma ação. Com esses dados em mãos podemos pontuar que os gestos específicos dos futebolistas em campo são caracterizados por uma reação rápida e curta com a mudança de direção, novamente potencializando a necessidade da reação rápida dos componentes neuromusculares dos futebolistas.

Segundo Schimid e Alejo (2002) apud Cunha (2009)

a velocidade é mais complexa do que correr o mais rápido possível. A velocidade no futebol inclui rapidez, tiros curtos, movimentos rápidos em todas as direções, a habilidade de reagir e parar rapidamente, velocidade e tempo de reação. Velocidade é uma combinação de força e excelente resistência, o que é necessário para a realização dos movimentos com máxima rapidez em todo o tempo.

De acordo com Garret Jr, Kirkendall e Contiguglia (2005), a velocidade pode converter um bom jogador em um jogador excepcional, ou jogador mediano em um jogador útil, ou um jogador mediano em um jogador inútil.

Pois um jogador que não consegue desenvolver sua capacidade de velocidade de reação e ação, dentro de uma partida de futebol prejudicará muito sua equipe, pois provavelmente perderá muitas bolas para o adversário, como também prejudicará muitos contra-ataques, e provavelmente falhará na marcação.

O time que desenvolve maior número de ataques, nem sempre vence uma partida, pois pode não ter conseguido transformar suas oportunidades em gols, devido a vários fatores, principalmente a dificuldade de assimilação da velocidade de ataque, com a coordenação de movimentos de finalização, em contrapartida, um time que realiza menos ataques, pode vencer uma partida se souber associar a velocidade de ações com as oportunidades de gol.

Porém, o time que ataca mais que o adversário, terá mais chances de fazer gol, só que estes ataques não podem ser realizados desordenadamente, pois a seqüência de deslocamentos e movimentações com ou sem bola, necessita de grandes velocidades de ações, bem como boa eficiência nos arremates ao gol, e para que isto ocorra, é necessário treinamento.

Segundo Leitão (2004), o tempo de posse de bola não é determinante para o êxito de uma equipe. E que um time que realiza ataques rápidos tem maiores chances de se criar um desequilíbrio na defesa adversária.

De acordo ainda com Leitão (2004), a partida de futebol consiste numa sucessão de equilíbrio e desequilíbrio dos sistemas defensivos e ofensivos das duas equipes, que quem ataca tenta desequilibrar a defesa adversária, e vice versa, bem como quem realizou um ataque, velozmente tenta se reequilibrar defensivamente.

De acordo com o estudo realizado por Campos (2004), o meio campo defensivo é onde ocorre a maioria das ações de recuperação de posse de bola, sendo a interceptação a forma mais freqüente, e que boa parte destas interceptações dá origem a contra-ataques que resultam em finalizações ao gol. Mas o mais importante descoberto foi, que a duração em média destas ações de contra-ataque que dão origem a finalizações, variam de 0 a 10 segundos, com participação de 3 ou 4 jogadores, caracterizando assim que quanto mais veloz se realiza uma jogada, mais oportunidades de êxito surgem.

Em que desta maneira, ações ofensivas rápidas podem gerar grandes chances de finalizações, aumentando assim a possibilidade de ocorrer gols, devido principalmente ao desequilíbrio defensivo que se encontra ou que se provoca no adversário.

“O baixo tempo de realização dos ataques mostrou-se um fator associado à eficiência das jogadas”, diz Leitão (2004). E que a interceptação de bola é a forma mais freqüente de destruição de uma seqüência ofensiva adversária. Sendo que o meio campo ofensivo de jogo é a região do campo onde a recuperação da posse de bola se mostra mais vantajosa, devido a sua maior proximidade ao gol adversário, pois, quanto mais perto do gol, maiores são as chances de se chegar até ele com finalizações.

Sun Tzu (1999) diz em a Arte da Guerra, que se deve capturar o inimigo quando ele está em desordem, assim como na guerra, o futebol tem por sua essência o mesmo princípio, ou seja, um time que está atacando tenta desorganizar uma defesa para desferir um golpe (finalização) ao gol adversário, por sua vez, o time que está se defendendo, tenta recuperar a posse de bola, e assim iniciar um contra-ataque ao time que se encontrará desorganizado defensivamente por causa de seu ataque mal sucedido.

Sendo que ambas as ações de ataque e contra-ataque, serão vantajosas se realizadas com o menor tempo possível e com a maior eficácia, pois assim poderão

gerar desordem adversária ou aproveitar uma desordem já estabelecida por ação ofensiva interceptada.

Segundo Lopes (2005): “Progressivamente, os sprints (corrida em alta velocidade em várias direções, em pequenos e grandes espaços) passaram de 88 ± 12 por jogo no início da década de 80, para 108 ± 9 no final da mesma década e daí para 119 ± 8 no final da década de 90. Portanto, cada vez mais os jogadores deverão ser capazes de repetir ações altamente técnicas em tempo e espaços mais reduzidos”.

Segundo Benedek e Palfai (1980) apud Siva e Souza (2008), “a velocidade dos jogadores de futebol é uma capacidade múltipla que depende da rápida reação, do manuseio da situação, da rapidez em iniciar o movimento e dar seqüência ao mesmo, da aptidão com bola, do drible e também do rápido reconhecimento e utilização das respectivas situações”.

Corrêa (2008) diz que o jogador além de ser veloz fisicamente, ele deve ser veloz de pensamento, para poder realizar mais rápido e com mais eficiência as jogadas no futebol. E pensando nisso ele divide e define a velocidade em vários momentos de ocorrência dentro de uma partida:

- Velocidade de percepção: Perceber as situações do jogo e modificá-las o mais rápido possível, muitas vezes mesmo sem tocar na bola.
- Velocidade de antecipação: Capacidade de adiantar-se ao movimento do adversário ou do desenvolvimento do jogo.
- Velocidade de decisão: Algumas jogadas não são realizadas não por falta de habilidade, mas sim por falta de decisão. Isso mostra que não é suficiente somente perceber algo, mas sim decidir rapidamente e objetivamente a jogada.
- Velocidade de reação: Fintar, reagir às fintas, saídas rápidas em espaços vazios, recuperar bolas mal passadas, bolas que desviam, etc.
- Velocidade de movimento sem bola (cíclico e acíclico): Deslocamentos repetidos em aceleração em espaços amplos para busca de melhor posicionamento, ou movimentos em pequenos espaços e ações isoladas com fintas, etc.
- Velocidade de ação com bola: Inclui os componentes coordenativos e técnicos do futebol. Essa manifestação de velocidade tem por base a percepção, antecipação, decisão e reação.
- Velocidade de habilidade: É a forma mais complexa da manifestação da velocidade. Não é definida somente pelas ações energéticas e

musculares, pois para exercer a habilidade no esporte necessitamos de raciocínio técnico, ou seja, compreensão do jogo.

Caracterizando assim então, que para um bom desempenho numa partida de futebol, os atletas além de terem um bom condicionamento físico e bom repertório motor, devem desenvolver certa capacidade de leitura de jogo, para que possam reconhecer e resolver as diversas situações e dificuldades que o jogo apresenta na sua imprevisibilidade.

Leitão (2004) diz que em uma partida de futebol, as duas equipes se confrontam, colocam a prova não apenas a vontade de vencer, ou quanto cada uma delas tem capacidade para isto; mas também a competição entre dois sistemas complexos que tentam permanecer equilibrados em seu conjunto e provocar desequilíbrios no sistema adversário (que busca o mesmo); dando ao jogo característica ímpares e inconstantes.

E que entender o que acontece dentro de uma partida, é essencial para que se consiga mudar algumas situações dentro da mesma.

Ditix e Nabeluff (2001) citados por Leitão (2004), diz que num jogo onde há estratégias, um jogador deve ter princípios gerais para se guiar e antecipar o futuro e raciocinar o passado. Em que cada jogador deve procurar perceber padrões de como os adversários vão reagir as suas jogadas e como ele mesmo reagirá, e assim por diante.

Casarin (2009) diz que com a evolução do jogo de futebol, tornou o desporto mais rápido e intenso, diminuindo o espaço para jogar. E que devido a isto a velocidade tornou-se um fator determinante para obtenção de um rendimento elevado. Em que vista num panorama da velocidade clássica, englobam-se apenas os aspectos motores e fisiológicos. Assim, treinam-se sprints lineares constantes de 10, 20 e 35 metros; ou seja, sua compreensão volta-se apenas para o tempo de movimento.

Segundo ainda este autor, sendo o futebol um esporte perceptivo-cognitivo, questiona-se se essa única velocidade, puramente física, é tão imprescindível para o futebolista. Os atletas nunca repetirão, por exemplo, 50 tiros nas mais variadas distâncias em linha reta sem lidar com trocas de direção, a trajetória da bola, as armadilhas ou dificuldades impostas pelo adversário e outras variáveis pertencentes a lógica interna do futebol.

Deste modo, a velocidade no futebol não deve ser apenas quantificada em relação a questões de ordem fisiológica, mas através da complexidade das capacidades

de percepção, decisão e motoras, enfatizando assim a importância da leitura e velocidade de jogo (LEITÃO, 2004).

Ou seja, a expressão da velocidade motora decorre não apenas da brevidade de reação aos estímulos ou da velocidade gestual, mas também do tempo necessário à identificação, ao tratamento rápido da informação e ao reconhecimento e avaliação das situações complexas de jogo (GARGANTA, 1999).

4 Proposta de treinamento de velocidade no futebol

Tendo em vista a imprevisibilidade do jogo, e da manifestação da velocidade no mesmo, não predominante em sua forma pura e sim em suas variadas formas, torna-se evidente a necessidade de treinamento desta capacidade na sua especificidade, da forma que se apresenta numa partida de futebol, e não na sua forma simples de correr velozmente em linha reta, pois numa partida de futebol, as ações que exigem velocidade dos atletas se mostram das mais variadas formas e direções.

Garganta (1997) diz que treinar é modelar através de um projeto, pelo que pode dizer-se que o modelo de prestação competitiva um pressuposto fundamental do modelo de treino. Como tal, a definição dos conteúdos, exigências e características específicas da competição, por quanto contribuem para perfilar a especificidade da disciplina desportiva a que respeita, orienta o refinamento do processo de treino no sentido de potencializar o desenvolvimento do comportamento agonístico dos atletas.

E refletindo sobre isto, Leitão (2004), diz que no futebol não é diferente, que quando quer se jogar de uma forma ou de outra, treina-se para isto, o que sugere uma interdependência e reciprocidade entre a preparação (treinamento) e a competição.

Em que esta relação é sustentada pelo princípio da especificidade, em que deve ser treinado os aspectos relacionados diretamente ao jogo em questão, no sentido de proporcionar a maior transferência possível de aquisições dos treinamentos para as competições.

Garganta (1997) aponta que através deste princípio da especificidade, almeja-se que a preparação seja e esteja adequada, e induza adaptações específicas que viabilizem uma maior eficácia de processos de competição.

Thies (1994) citado por Leitão (2004) aponta que paralelamente a teoria do treinamento, houvesse uma teoria de competição.

Verkhoshansky (1995) apud (LEITÃO 2004, p. 33) apresenta que a teoria do treinamento desportivo deve estar voltada para a competição, ou seja, partindo-se do entendimento da competição chegar-se-ia ao modelo de treinamento para tal evento e modalidade.

Corrêa (2008) traz que desenvolver as várias manifestações da velocidade no futebol, podem ser criados métodos motivacionais a partir de estratégias simples. Os pequenos jogos e confrontos individuais com bola atraem muito os futebolistas, pois

além de se parecerem muito com a disputa real, cada jogador pode utilizar em muitos momentos do trabalho a criatividade nas ações contra seu “adversário”, desenvolver métodos de treinamento para futebolistas em que a velocidade esteja relacionada diretamente com a habilidade individual deve ser priorizada da maioria das sessões de velocidade.

O autor ainda relata:

o que adiantaria uma capacidade de aceleração extremamente bem desenvolvida ou mesmo uma ótima força de saltos, se o futebolista não conseguisse utilizar essas manifestações em situações adequadas do jogo? Os métodos de trabalho devem representar as ações competitivas para que o atleta reconheça as situações dos jogos e a capacidade que tem para enfrentá-las na disputa (Corrêa, 2008).

Leitão (2009) fala que um jogador que é técnico, tático, físico e psicológico ao mesmo tempo, o tempo todo, se relaciona com todos os elementos do jogo, tomando decisões sem parar enquanto joga, e que a maior parte destas decisões é tomada sob a pressão do tempo e do espaço, escassos em função dos adversários que planejam o tempo todo anula suas funções.

O que caracteriza que um jogador com capacidade de percepção de jogo bem desenvolvida, consiga em certas situações achar boas soluções para as situações que o jogo lhe apresenta, podendo proporcionar vitória ao final de uma partida.

Leitão (2006) traz que a preparação (treinamento) de futebol, não deve ser desmembrada em treinamentos de princípios táticos, técnicos e físicos, e sim trabalhada em conjunto na sua complexidade do jogo em que se apresenta.

Leitão (2009) sugere que o trabalho de treinamento seja baseado em cima de ocorrências das partidas em que se encontram semelhanças entre elas que se repetem, e trabalhar nos treinamentos o princípio da especificidade, através de atividades como mini-jogos e outros, em que contenham em sua estrutura, retratações dos acontecimentos ocorridos em uma partida de futebol.

Correa (2008) diz em respeito ao treinamento de velocidade de futebol, que ela não pode ser treinada na sua forma simples como os atletas de atletismo, pois fazer um jogador de futebol realizar tiros de 20, 30, 40 e 50 metros em linha reta dezenas de vezes, não carrega em sua metodologia a especificidade do jogo, tendo que em uma partida de futebol, os jogadores correm em várias direções e a todo instante estão mudando de direção devido aos deslocamentos da bola, de seus companheiros e de seus adversários.

Segundo Skill (2008),

velocidade nasce com o individuo e a sua técnica trabalha-se. Um jogador rápido que não perceba como se deve fazer a ligação dessa característica com o jogo, é um jogador pouco útil. Facilmente pode ser anulado por um adversário que seja mais inteligente (sem grandes níveis de exigência) na aplicação dos princípios de jogo defensivo (contenção/cobertura/equilíbrio/concentração). A velocidade no futebol está para lá da sua ação pura e simples - como é entendida -. A velocidade no futebol está relacionada com a bola, com a percepção e entendimento dos espaços, combinação/relação com os outros colegas e mudanças de ritmo.

De acordo com o artigo “O que é velocidade no futebol? Algumas considerações a partir do pensamento do treinador português José Mourinho” (2010) consultado no site da Universidade do Futebol, traz um afirmação (retirado de uma entrevista dada por ele a uma emissora de televisão) do técnico de futebol português José Mourinho, conhecido mundialmente no mundo do esporte, devido a suas grandes conquistas de campeonatos pelos clubes que passou, em que segundo ele "a velocidade no futebol tem a ver com análise da situação de jogo, com as reações rápidas aos estímulos, como a correta posição no campo, a posição da bola, o antecipar de uma ação e o saber ou perceber o que o adversário vai fazer, entre outros detalhes".

O que corrobora com a idéia de que um jogador deve ter em sua essência uma boa percepção do jogo, para que aplica com eficiência uma velocidade as ações que se apresentam para ele.

Para Sargentim (2010),

“os gestos específicos do futebolista são intensos e curtos não ultrapassando 4 segundos de execução, como é possível então pensar que times de futebol ainda se preocupam em correr em linha reta de forma cíclica contínua ou intervalada, se o jogo de futebol é caracterizado por acelerações curtas, desacelerações e gestos específicos com alta intensidade e curtas durações”

O que caracteriza assim, que para os jogadores estarem preparados para uma partida de futebol em todos os seus aspectos da complexidade e imprevisibilidade da mesma, os atletas devem cada vez mais ser sujeitos a estímulos próximos ou iguais aos que encontrarão nos momentos competitivos de um jogo, e esses estímulos devem ser dados na preparação da equipe nos treinamentos.

Mini-jogos, jogos adaptados e até mesmo o tradicional “coletivo” (este nome

se dá a simulação do jogo propriamente dito, dentro dos treinamentos) em que reproduzem situações de uma partida, são os que mais se aproximam da especificidade do esporte futebol e estão sendo disseminados ao longo dos últimos anos por e para várias profissionais deste ramo esportivo, devido principalmente ao sucesso do treinador português José Mourinho, que é declarado utilizador desta metodologia de treinamento.

A seguir serão apresentados algumas propostas de atividades de jogos reduzidos, que se enquadram na proposta de treinamento aqui sugerida.

4.1 Jogo de troca de passes com apoios

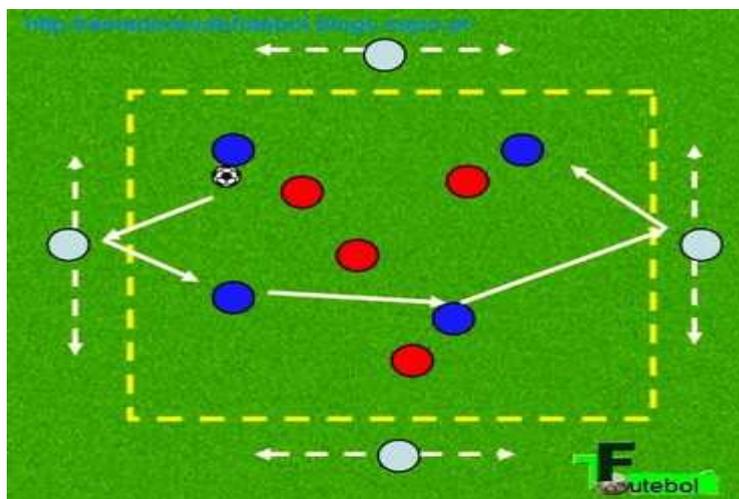


Figura 1: Mini-jogo de troca de passes com apoios

Na Figura 1 está o exemplo de um mini-jogo em espaço reduzido, onde se confrontam quatro contra quatro jogadores e com apoios nas laterais fora da área de jogo para auxiliar na troca de passes.

- Objetivo da atividade: Troca de passes rápidos entre os componentes da equipe, velocidade de ação, movimentação sem bola e ocupação dos espaços vazios.
- Regras: podem ser variadas de acordo com os objetivos almejados, como a possibilidade de um toque ou mais na bola por jogador, ou que exista um número de passes mínimos entre os componentes da equipe para se marcar um ponto, entre outros.
- Os apoios são utilizados como rota de fuga da marcação e não podem sofrer pressão adversária por estarem fora do espaço da atividade, ou seja, a equipe que estiver com a posse de bola, tem que trocar passes entre seus componentes, podendo utilizar os apoios

que estão fora da área de jogo como auxílio para se livrar da marcação, sendo que este apoio é livre de marcação.

- Matérias: Campo de jogo reduzido, limitado, por exemplo, por cones ou mesmo usando as linhas de campo, como a área de meta ou círculo central. Bola e dois conjuntos de coletes de cores diferentes

Este mini-jogo simula uma parte de um acontecimento dentro de uma partida de futebol, em que em uma situação onde exista pouco espaço de ação, os jogadores que atacam necessitam de se movimentar a fim de propiciarem linhas de passes e efetuar toques rápidos para criar desordem no adversário e definir a jogada. Por sua vez, os jogadores que estão defendendo, necessitam se movimentar rapidamente a fim de anular as ações adversárias e tentar recuperar a posse de bola.

4.2 - Marcações pressão e ocupação dos espaços vazios



Figura 2: Jogo adaptado de passes e deslocamentos

Este jogo da figura 2 desenvolve-se em um campo reduzido onde se enfrentam duas equipes de 5 jogadores cada.

- Objetivos: marcação sob pressão ao adversário, ações rápidas, passes e deslocamentos

- Regras: cada vez que o atleta recebe a bola, ele pode efetuar apenas 2 toques na bola antes de efetuar o passe, caracterizando assim no máximo de 3 toques na mesma. Após a realização do passe o jogador deverá sair em velocidade para algum dos cones colocados fora da área de jogo, realizar o contorno no mesmo e só aí poderá retornar ao campo do jogo buscando um espaço vazio e propiciando linha de passe ao companheiro, caso ele efetue o passe e não cumpra a obrigação de dar um “tiro” até o cone e contorná-lo, ele não poderá receber novamente a bola, pois estará fora de jogo. Todos os passes realizados obrigam a quem os efetuar, desta obrigação de contorno em um dos cones. Enquanto o jogador efetua esta ação fora da área de jogo, os outros continuam jogando normalmente.

- Materiais: Campo de jogo reduzido, limitado, por exemplo, usando as linhas de campo, como a área de meta ou círculo central. Bola, cones e dois conjuntos de coletes de cores diferentes.

4.3 Superioridade numérica e triangulação rápida

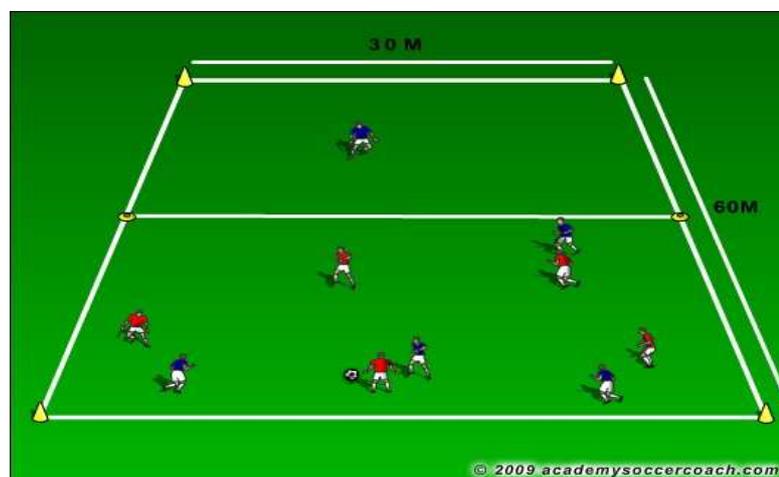


Figura 3: Mini-jogo de superioridade numérica

Este jogo desenvolve entre duas equipes de quatro jogadores num campo reduzido dividido em dois, numa parte deste campo joga-se 4x3 e na outra parte do campo fica o jogador que sobrou. Por exemplo, acima a equipe azul joga em superioridade numérica contra a equipe vermelha que tenta tomar a posse de bola para passá-la para o outro lado do campo onde se encontra um de seus jogadores. Por sua vez

a equipe azul tenta trocar 10 passes entre si sem que a equipe vermelha roube a bola. Se a equipe vermelha rouba a bola, realiza-se o passe para o companheiro que está do outro lado e todos passam para o outro campo, exceto um jogador de azul que permanece para descanso passivo. Desta forma quem jogará em superioridade numérica será a equipe vermelha, até a equipe azul retomar a bola e iniciar a mesma ação do outro lado. Esse jogo tem por objetivo desenvolver a resistência física, triangulações, marcação sob pressão, pensamentos e ações rápidas, passes rápidos, deslocamentos e ocupação de espaços vazios.

Materiais: Campo de jogo reduzido, cones, bola e coletes de cores diferentes.

4.4 Treinando linhas defensivas



Figura 4: Jogo reduzido de 6 x 6 treinando as linhas defensivas

Este jogo é realizado em meio campo com duas equipes e 1 goleiro. A equipe laranja tenta marcar gol nos 4 pequenos gols (2 a 3 metros cada, dependendo da necessidade de se criar mais dificuldade para o ataque ou para a defesa, feitos com cones ou estacas) dispostos no meio campo. A equipe azul defende estes golzinhos e ataca o gol convencional, como na Figura 4.

A equipe azul defende os golzinhos formando uma linha de 4 defensores com 2 jogadores a sua frente. Estes 4 jogadores de azul podem ser treinados como se fossem 4 zagueiros com 2 volantes a sua frente. Ou podem ser treinados como se fossem 4 homens de meio campo com 2 atacantes a sua frente, dependendo do objetivo do treinador no momento.

Quando a equipe azul tiver a posse de bola tentará marcar gol movimentando-se ofensivamente – transição ofensiva. A equipe laranja defenderá o gol convencional –

transição defensiva.

Este jogo tem por finalidade treinar principalmente as linhas defensivas, podendo variar estas linhas de acordo com o esquema tático ideal para cada equipe. Este jogo propicia também grandes movimentações com ou sem bola, provocando a ocupação dos espaços vazios, além de trocas de passes, dribles, entre outros repertórios de ações exigidas de um atleta de futebol.

Materiais: campo reduzido, cones, bola e coletes de cores diferentes

Caracterizando assim, que atividades como essas atinjam a proposta da especificidade do treinamento, em que se aproxima de situações ocorrentes em uma partida de futebol e mais facilmente os atletas consigam fazer transferências positivas da preparação para os momentos competitivos e assim vão estimulando ações em que os jogadores vão procurando respostas aos acontecimentos, fazendo assim com que vão adquirindo repertórios de jogadas que podem ser utilizadas dentro de uma partida oficial para melhores desempenhos.

5 Considerações Finais

O futebol de campo como esporte coletivo, exige de seus atletas muitas capacidades físicas para sua prática e realização das ações motoras, e dentre as capacidades mais exigidas, a velocidade então tem destaque quanto a sua ocorrência, pois se torna imprescindível para a realização das jogadas com maior rapidez

E para que os jogadores adquiram esta capacidade e consigam individualmente e/ou coletivamente resolverem os problemas que uma partida lhes oferece, é necessário então que os mesmos sejam submetidos a diversas situações que simulem acontecimentos do jogo.

E é nos treinamentos que estas situações devem ser apresentadas, mas não numa forma desintegrada “tradicional” que ocorre em que se divide técnico, físico e tático, mas sim sobre o olhar de uma nova perspectiva, em que não se deve mais trabalhar as partes para se chegar ao todo, e sim trabalhar o todo conjuntamente.

Baseando-se assim sobre o princípio da especificidade, em que se devem dar estímulos iguais ou parecidos dos que são apresentados no jogo propriamente dito, com as suas características específicas e inerentes.

Os treinamentos devem ser elaborados então em cima de técnicas e metodologias que abordem e tragam o conteúdo do jogo para a preparação na sua forma mais parecida com a real e fiel do esporte.

Métodos utilizados comumente para isto é a utilização de mini-jogos (em que simulam situações em espaço reduzido de acontecimentos de uma partida), jogos adaptados que tragam características semelhantes ao esporte e também a utilização do jogo propriamente dito, ou do “coletivo” como é chamado popularmente.

Sendo então que sob este olhar de preparação, o treinamento é trabalhado em cima destes métodos, e através deles incutidos na sua essência está sendo trabalhada a parte técnica, a parte tática e parte física, só que de uma forma conjunta e na especificidade do jogo.

Estimulando assim maior entrosamento entre os atletas da equipe, e propiciando com que desenvolvam maior repertório motor e de jogadas, para que consigam agir com mais velocidade nas ações, frente aos percalços encontrados dentro de uma partida de futebol

Referencias

ACERO, R. M. Velocidad en el fútbol: aproximación conceptual. Revista Digital: EFDeportes, Buenos Aires, ano 5, n. 25, set. 2000. Disponível em: <www.efdeportes.com>. Acesso em: 21/05/2011

AOKI, M. S. *Fisiologia, treinamento e nutrição aplicados ao futebol*. Jundiaí: Fontoura, 2002.

AQUINO, R. S. L. de. *Futebol, uma paixão nacional*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.

BARBANTI, V. J. *Treinamento físico: bases científicas*. 3. ed. São Paulo: CLR Balieiro, 1996.

BARROS, T. L. de; GUERRA, I. “*Ciência do futebol*”. Barueri: Manole, 2004.

BROLLO, L. C. Velocidade: considerações fisiológicas e práticas: a capacidade para superar distâncias no menor tempo possível. 2007. Disponível em: <http://www.universidadedofutebol.com.br/ConteudoCapacitacao/Artigos/Detail.aspx?id=881&p=>. Acesso em: 22 maio 2011.

BOMPA, T. O. *Treinamento total para jovens campeões*. Barueri: Manole, 2002.

CAMPOS, N. M. de O. “*Futebol: análise quantitativa e qualitativa das ações de recuperação da posse de bola e uma explanação sobre jogadas de finalizações*”. Campinas: UNICAMP, 2004.

CASARIN, R. V. “*Velocidade: simples ou complexa? Ela não deve ser apenas perspectivada em relação a questões de ordem fisiológica, mas através da complementaridade das capacidades perceptivas, decisórias e motoras*” 2009. Disponível em: <http://www.universidadedofutebol.com.br/ConteudoCapacitacao/Artigos/Detail.aspx?id=2176&p=> Acesso em: 22 maio 2011.

CIANCIABELLA, J. E. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, año 2, n. 4, abr.1997. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd4/jec41.htm> Acesso em: 17 abr. 2011.

CORRÊA, M. F. *Velocidade: um conceito complexo: no futebol, idéia deve ser abordada de forma complexa e multidimensional* 2008. Disponível em: <http://www.universidadedofutebol.com.br/ConteudoCapacitacao/Artigos/Detalhe.aspx?id=1767&p=> Acesso em 31/05/2001.

CUNHA, F. A. *Futebol treinamento da velocidade e agilidade no futebol*. 2009. Disponível em: <http://www.cdof.com.br/futebol12.htm>. Acesso em: 03 jun. 2011.

DINTIMAN, G.B.; WARD, R.D.; TELLEZ, T. “*Velocidade nos Esportes. Programa Nº1 para Atletas*”. Estados Unidos. Manole, 1999.

DUNNING, E; CURRY, G. “*Escolas públicas, rivalidade social e o desenvolvimento do futebol*”. In: Gebara, A.; Pilatti, L.A. “*Ensaio sobre História e Sociologia nos esportes*”. Jundiaí, SP: Fontoura, 2006, pp. 45-76.

FERREIRA, A. F. “*Velocidade no futebol: Além da velocidade dos movimentos, é essencial que o atleta tenha inteligência de jogo*”. 2009. www.universidadedofutebol.com.br/ConteudoCapacitacao/Artigos/Detalhe.aspx?id=4422&p= Acesso em 31/05/2011

GARRET Jr, W. E.; KIRKENDAL, D.T.; CONTIGUGLIA, S.R. “*Medicina del Fútbol*”. Barcelona – Espanha: Editorial Paidotribo, 2005.

GARCIA, C. M.; MUIÑO, E. T.; TELEÑA, A. P. “*La Preparación Física en el Fútbol*”. Madrid: [s.n.], 1977.

GARGANTA, J. M. “*Modelação tática do jogo de futebol: estudo da organização da fase ofensiva em equipes de alto rendimento.*” 1997. Tese (Doutorado) – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

GARGANTA, J. “*O desenvolvimento da velocidade nos jogos desportivos colectivos*”. **Rev. Treino Desportivo** (1999).

GOMES, A. C.; SOUZA, J. de. “*Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento*”. Porto Alegre, RS: Artmed, 2008.

JUNIOR, D. T. “*Dinâmica do treinamento de velocidade no futebol na categoria sub-12: À medida que as crianças melhoram a coordenação dos membros, podem progressivamente participar de exercícios simples de velocidade*” 2009. <http://www.universidadedofutebol.com.br/ConteudoCapacitacao/Artigos/Detalhe.aspx?id=>

[d=2055&p=](#) Acesso em 31/05/2011.

KAUFMAN, S. 1939. “*A arte da guerra: a interpretação definitiva do clássico de Sun Tzu: livro de estratégia para o artista marcial*”. Tradução Fausto Wolff. Rio de Janeiro. Bertrand Brasil, 1999.

LEITÃO, R. A. A. “*Futebol – análises qualitativas e quantitativas para verificação e modulação de padrões e sistemas complexos de jogo*”. Tese de mestrado. UNICAMP. Campinas - SP, 2004.

LOPES, C. R. “*Análise das Capacidades de Resistência, Força e Velocidade na Periodização de Modalidades Intermitente*”. ???Campinas, SP: [s.n], 2005.

MANSO, J. M. G.; VALDIVIELSO, M. N.; CABALLERO, J. A. R. “*Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo: Principios y Aplicaciones*”. Madrid: Gymnos, 1996.

MURRAY, W. J. “*Uma História do Futebol*”. 1. Ed. São Paulo. Hedra, 2000.

PRONI, M. W. “*A Metamorfose do Futebol*”. Campinas, SP: UNICAMP, INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, 2000.

REBELO, A.N; OLIVEIRA, J. “*Relação entre a velocidade, a agilidade e a potência muscular de futebolistas profissionais*”. Faculdade de Desporto Universidade do Porto Portugal. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto - v.6 - n.3 - 2006. <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/rpcd/v6n3/v6n3a10.pdf> Acesso em 21/05/2011

SARGENTIM, S. “*A Especificidade na aplicação do treino para futebolistas*”. 2010. <http://fisiologistas.wordpress.com/colunas/colunas-sandro-sargentim/a-especificidade-na-aplicacao-do-treino-para-futebolistas/> Data do acesso: 03/06/2011

SILVA e SOUZA. “*Treinamento de velocidade para atletas jovens no futebol e sua possível influência nas capacidades físicas*”. 2008

SKILL, F. “*FUTEBOL: modelo de vitória a construção do jogo*”. Viseu, Centro, Portugal, 2008. <http://futebolmodelovitoria.blogspot.com/2008/03/velocidade-no-futebol.html> Data do acesso 22/05/2011

WEINECK, J. “*Treinamento Ideal*”. São Paulo, SP: Ed. Manole, 1999.

www.universidadedofutebol.com.br “*O que é velocidade no futebol? Algumas considerações a partir do pensamento do treinador português José Mourinho*”. 2010. Data do acesso 22/05/2011.