

ÍNDICE GERAL

Prefácio de António Oliveira	5
Prefácio de Júlio Garganta	6
I. RESISTÊNCIA NO FUTEBOL	9
1. A RESISTÊNCIA NO FUTEBOL	10
2. FISILOGIA DA RESISTÊNCIA	19
3. TIPOS DE TREINO DA RESISTÊNCIA – Quanto à estrutura	35
4. TIPOS DE TREINO DA RESISTÊNCIA – Quanto à intensidade	43
5. AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA	82
II. A FORÇA NO FUTEBOL	95
1. INTRODUÇÃO	96
2. ESTRUTURA DO MÚSCULO ESQUELÉTICO	98
3. FUNÇÃO DO MÚSCULO ESQUELÉTICO	100
4. PRINCIPAIS GRUPOS MUSCULARES	109
5. TREINO DA FORÇA NO FUTEBOL	112
III. A VELOCIDADE NO FUTEBOL	147
1. A VELOCIDADE	148
2. A VELOCIDADE NO FUTEBOL	160
3. O TREINO DA VELOCIDADE NO FUTEBOL	167
4. PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS	169
5. EXERCÍCIOS PRÁTICOS	173
6. AVALIAÇÃO DA VELOCIDADE	186
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	191