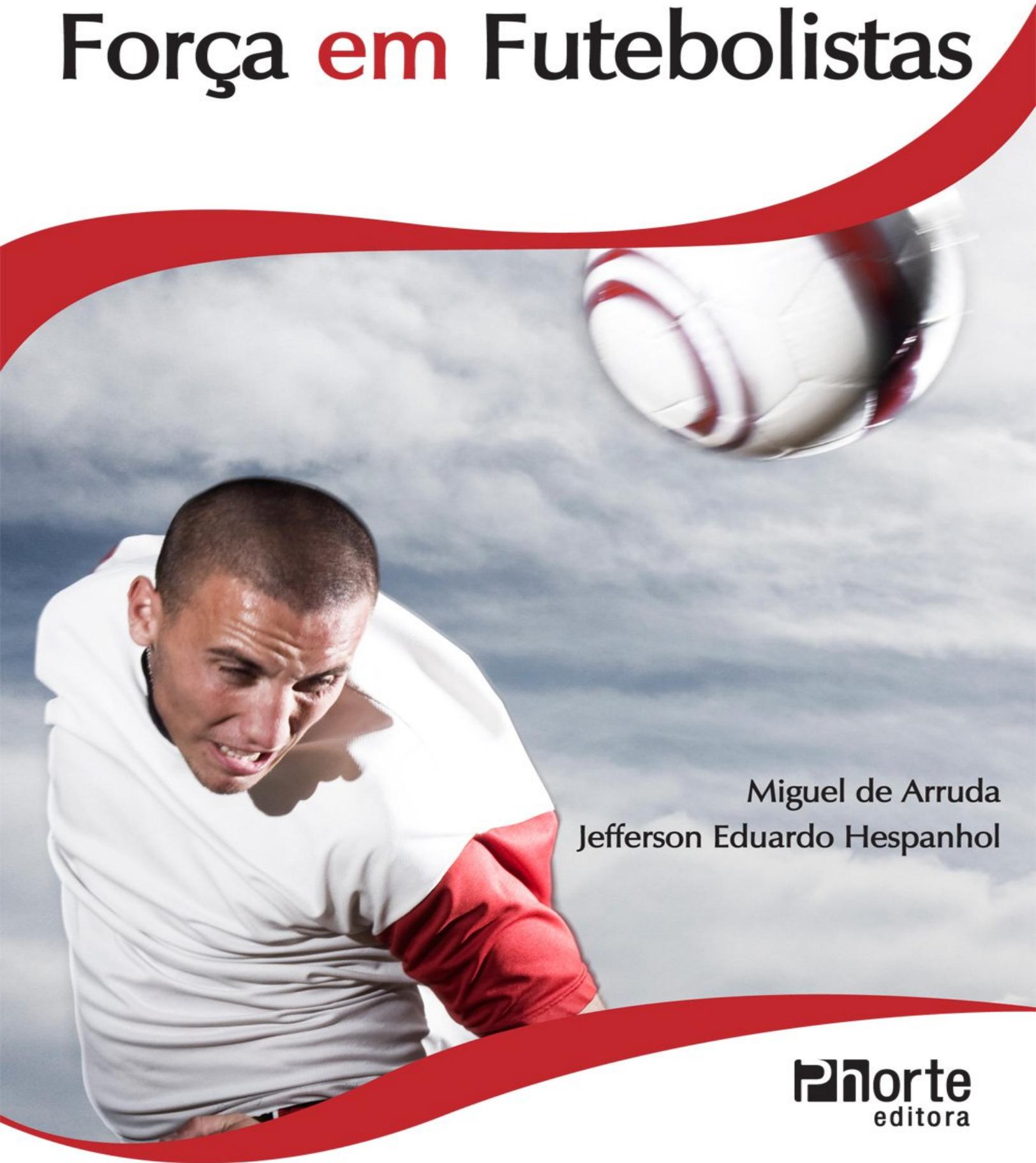


# Treinamento **de** Força **em** Futebolistas



Miguel de Arruda  
Jefferson Eduardo Hespanhol

**Phorte**  
editora

# Resumo de Treinamento de Força em Futebolistas

Treinamento de Força em Futebolistas é um tema muito importante no contexto do futebol praticado na atualidade, em que, pela sistemática do jogo, que busca uma forte marcação, quando o jogador não está de posse de bola, e na situação contrária, com a posse de bola, a situação muda de contexto, pois busca a maior velocidade de deslocamento para chegar à situação de finalização do lance em tiro a gol.

No entanto, essa alternância de situações de defesa e ataque aponta para uma condição física que possibilita responder satisfatoriamente a essas determinantes, e a prática de treinamento visa a melhoras na condição física, tornando essas respostas claramente identificáveis, como treinamento da capacidade física, força motora e suas relações com outras capacidades e suas subdivisões.

Nos dias atuais, o treinamento da força motora é um elemento-chave na modalidade do futebol. No entanto, esta capacidade não é treinada isoladamente, mas em conjunto com as demais capacidades físicas; o que ocorre é um predomínio desta capacidade sobre as demais, em especial na categoria de adultos, mas, mesmo assim, esse trabalho deve ser iniciado nas categorias de base, resguardando as prerrogativas biológicas dos jovens atletas.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)