



TREINAMIENTO PARA JOVENS FUTEBOLISTAS

Miguel de Arruda – Marco Antonio Cossio Bolaños

norte
editora

Resumo de Treinamento Para Jovens Futebolistas

Diversas pesquisas já comprovaram que os treinamentos de jovens atletas não devem seguir o mesmo modelo do treinamento de adultos. Existem diferenças peculiares que devem ser respeitadas. Não bastasse o tema brilhante, os autores tomaram o cuidado de fazer uma obra completa, tratando desde as bases biológicas até os treinamentos físico, técnico e tático do jovem atleta.

Treinamento para Jovens Futebolistas contempla os indicadores biológicos responsáveis pela determinação do estágio maturacional dos jovens atletas, os conceitos de crescimento físico e composição corporal, os indicadores do comportamento motor e os indicadores de desempenho motor, pontuando o treinamento desportivo, as cargas de treinamento e as capacidades físicas voltadas ao desenvolvimento do jovem atleta.

Com referências atuais, pautadas em pesquisas científicas recentes, menciona a importância do caráter lúdico nos treinamentos. Além disso, são apresentados modelos de atividades práticas para exemplificar os conteúdos abordados na obra.

Todos os que trabalham com jovens futebolistas agradecem aos autores a preciosa contribuição e o enriquecimento da literatura nacional.

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