

TREINAMENTO PARA GOLEIROS DE FUTEBOL NAS CATEGORIAS DE BASE

Walber Gois da Silva

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

Walber.gois@hotmail.com

João Herbert Medeiros e Silva

Professor do curso de Educação Física – FACOL

Betocoelho8@hotmail.com

Resumo: O presente estudo tem como objetivo esclarecer a finalidade dos treinamentos para goleiros de futebol nas categorias de base, comparando dois principais métodos de trabalho, sendo eles método analítico-sintético e o global, sabendo identificar qual método utilizar para diferentes faixas de idade ou categorias. Conclui-se que para os primeiros anos iniciais no futebol os autores indicam o método global, pois supre a necessidade de jogar dos jovens goleiros além de trabalhar as questões táticas que serão utilizadas posteriormente, conforme os jovens vão amadurecendo é indicado misturar os dois métodos, pois é necessário aprimorar tanto as questões táticas como as capacidades técnicas utilizadas no jogo.

Palavras-chave: goleiro; treinamento; métodos, iniciação; futebol.

Summary: The goal of this study is to clarify the purpose of training soccer goalkeepers in the basic categories, comparing two main methods of work, being they analytical-synthetic method and the global one, knowing how to identify which method to use for different age groups or categories. It is concluded that for the first initial years in soccer the authors indicate the global method, since it supplies the need to play of the young goalkeepers in addition to work on the tactical questions that will be used later, as the young people are maturing it is indicated to mix the two methods, Because it is necessary to improve both the tactical issues and the technical skills used in the game.

Key-words: goalkeeper; training; Methods, initiation; soccer.

1 Introdução

A formação de um goleiro se inicia nas categorias de base, onde o jovem goleiro irá entender e vivenciar situações específicas da posição. De maneira inteligente os treinadores de goleiros passaram a ter uma preocupação especial na aprendizagem motora, na preparação física e nos aspectos técnicos e táticos. “A prática esportiva tornou claro e evidente que para um atleta atingir um desempenho esportivo de um nível excelente ou próximo disso, se houver um treinamento de base bem desenvolvido durante a infância e adolescência” WEINECK (2003).

Com a evolução do futebol e com as novas regras introduzidas no desporto, ser goleiro tornou-se uma posição muito mais especializada, diferentemente do passado, devido às múltiplas funções exercidas além de defender. Com isso, o treinamento dos goleiros deve ser estruturado, planejado e aplicado de acordo com as exigências do jogo, ou melhor, as situações que o jogo imponha respeitando os princípios do treinamento desportivo, sendo nas categorias de base ou nas categorias profissionais. WEINECK (2003) diz que esta organização do treinamento dos componentes a longo prazo tem como objetivo a obtenção de ganhos graduais dos componentes do treino, ou seja, melhoria contínua do desempenho esportivo.

O futebol por ser um esporte coletivo, exige diversos atributos, tais como: técnico, tático, físico e psicológico por parte de todos os atletas. Ao goleiro isso ocorre devido às inúmeras funções que o goleiro terá que desempenhar dentro do jogo tanto nos momentos de executar a defesa, quanto pra realizar uma reposição de bola ou até mesmo a realizações de algumas tomadas de decisões, enfrentando às inúmeras situações que as partidas de futebol podem apresentar.

ZAKHAROV & GOMES (2003), “as capacidades Física, Técnicas e Táticas dos atletas constituem um suporte para que o mesmo realize suas ações específicas necessárias durante uma partida de futebol e que as habilidades individuais ou coletivas sejam bem executadas “economizando” energia”.

O presente estudo também relata qual momento utilizar as metodologias de ensino sendo eles analítico sintético e global.

2 Percorso metodológico

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura.

Para apresentar este presente estudo, busquei junto ao meu orientador expor aqui algo que estivesse haver com o futebol, em especial um tema sobre goleiros nas categorias de base. De início encontrei certa resistência, pois, existem poucos estudos sobre esta temática.

Procurei em algumas bases de dados como: www.scielo.org, bases.bireme.br, encontrar estudos relacionados a meu possível tema, mas não obtive retorno. Então procurei encontrar estudos em sites relacionados ao futebol e a goleiros, e em três sites pude encontrar subsídios para meu tema.

Os sites que encontrei meus estudos forem eles: www.voagoleiro.com, www.guardametas.com, www.universidadedofutebol.com.br. Busquei artigos que tratavam de treinamentos como: analítico e global, preparação de goleiros, macro ciclo na preparação dos goleiros, selecionando artigos que tinham coerência com minha proposta de pesquisa.

3 Desenvolvimento

3.1 MÉTODOS DE INICIAÇÃO ESPORTIVA

O método é uma forma usada pelo treinador ou preparador para “guiar” seus atletas num caminho a fim de atingir um objetivo, ou seja, é a prática do ensino. Segundo Canfield (2002), os métodos de ensino aplicados de maneira organizada e sistemática possibilitam criar ambientes de modo eficiente e científico, tornam os resultados favoráveis.

Existem vários métodos de ensino. São varias as alternativas. Quais os mais indicados? Quais são os melhores? Enfim vou abordar os métodos global e analítico, com o objetivo identificar e utilizá-los no planejamento e em um programa de treinamento destinado para os goleiros. Clenaghan e Gallahue (1985) propõem uma junção de dois métodos, destacando a necessidade de extrair os pontos altos de cada método.

3.1.1 Método Analítico

O método analítico sintético é centrado no desenvolvimento das habilidades (ou qualidades) técnicas. É o modelo ideal para aprendizagem das técnicas pelos iniciantes. As habilidades são divididas em fundamentos técnicos que, para o goleiro existem uma grande diversidade de fundamentos técnicos a serem aprendidos como: punho, encaixe, encaixe quicando, entrada, queda rasteira, queda meia altura, queda quicando, saída do gol. Na medida em que amplia o domínio das habilidades técnicas, os jogadores, em tese, dispõem de melhores recursos para enfrentar as situações-problemas de caráter tático presente no jogo (GRECO, 1998).

Esse método dividindo-se em etapas possibilita uma facilidade na aprendizagem dos jovens goleiros. Santana (2002), esse modelo de treino surgiu, primeiramente dos esportes individuais. Representado pelo método parcial apontam para um mesmo ponto: as habilidades treinadas fora do contexto do jogo para, depois, serem transferidas para as situações específicas do jogo.

O método analítico se caracteriza: a) pelo ensino de uma habilidade (ou fundamentos técnicos) por etapas ate a automatização, e por fim, sua aplicabilidade no jogo (FONSECA, 1997); b) por uma sequência de exercícios dirigidos ao aprendizado da técnica para, no final da aula (treino), se proceder ao jogo (GRECO, 1998); c) pela supressão do jogo e brincadeira (SANTANA, 1998).

3.1.2 Método Global

Para Xavier (1986), o método global trata-se ensinar as destrezas motoras em conjunto, ou seja, aprender jogando. Com isso é possível acontecer um jogo que poderão ser observados os fundamentos técnicos específicos do esporte de forma global.

O método global tem mostrado mais consistência quando comparado ao método analítico, pois supre a necessidade dos alunos, conseqüentemente, os alunos ganham uma motivação a mais e o processo de ensino-aprendizagem é facilitado (GRECO, 2001).

O método global é caracterizado pelo aprender jogando, e para o goleiro são postas algumas situações semelhantes ao jogo para melhor compreensão do mesmo, como: pequenos jogos com o objetivo realizar finalizações objetivando o gol, realizando cruzamento ou infiltrações ou passes. Greco (1998, p.43) explica que, o método global, “procura-se em cada jogo ou formas jogadas, pelo menos a ideia central do jogo, ou seja, que suas estruturas básicas estejam presentes na metodologia”.

3.2 INICIAÇÃO ESPORTIVA

No território brasileiro existem diversas categorias de futebol, ou seja, várias etapas onde os jovens goleiros terão que percorrer até chegar ao nível profissional. Nessas categorias a metodologia de trabalho tem diferença de uma pra outra, pois a forma que se trabalha uma categoria é um pouco diferente comparando-se com a outra.

As categorias são divididas em oito e são as seguintes: 1ª fraldinha (7 a 9 anos de idade), 2ª dente de leite (10 a 11 anos), 3ª pré-mirim (11 a 12 anos), 4ª mirim (12 a 13 anos), 5ª infantil (14 a 15 anos), 6ª infante juvenil (15 a 16 anos), 7ª juvenil (17 a 18 anos) e 8ª júnior (18 a 20 anos).

De acordo com Oliveira e Paes (2004), a iniciação esportiva normalmente são três etapas, sendo elas denominadas de iniciação I, II e III.

3.2.1 Iniciação I

Nessa primeira fase onde são envolvidas as duas primeiras categorias fraldinha e dente de leite, as mesmas começam combinar habilidades fundamentais, que foram aperfeiçoadas anteriormente aplicando assim nas situações de jogo.

Segundo Weineck (1991) nessa fase os jovens atletas estão com o peso e altura crescendo paralelamente, as crianças apresentam boas condições corporais, fase propícia para aprendizagem de novas habilidades motoras, que necessitam de repetições até sua assimilação.

No ponto de vista cognitivo, nesta faixa etária, segundo Piaget (1977) as crianças se encontram num estágio chamado operatório concreto, no qual a mesma é capaz de perceber noções de espaço, peso, distância, etc.

Já no ponto de vista emocional, segundo Piaget (1977), crianças nessa faixa etária estão livres de pensamentos egocêntricos, reconhecendo o pensamento e argumentação das outras crianças.

Matta e Greco (1996) esse processo de iniciação esportiva no futebol onde as crianças desta faixa etária estariam em um estágio denominado universal. Nesse estágio deve: “...proporcionar o desenvolvimento de todas as capacidades motoras e coordenativas de uma forma geral, gerando uma base ampla e variada de movimentação que ressaltam o aspecto lúdico...” (MATTÁ; GRECO, 1996, p.40) uma variedade de jogos e brincadeira com maior ênfase no desenvolvimento cognitivos e motores, focado no divertimento. A criança brinca incorporando elementos táticos, porém com poucas exigências técnicas.

3.2.2 Iniciação II

Nessa segunda fase as crianças estão envolvidas nas categorias pré-mirim e mirim. De acordo com Weineck (1991) as crianças nessa faixa etária começam sofrer com aumento da produção de testosterona e os demais hormônios, de modo que se torna necessário que as atividades sejam prazerosas, pois os jovens tendem a desmotivar-se facilmente.

Gallahue e Ozmunn (2001), afirmam que nessa faixa etária caracteriza-se pelo estágio de aplicação onde a satisfação cognitiva crescente no indivíduo é capaz de tomar inúmeras decisões de aprendizado individuais e ambientais. Neste estágio de aplicação, os indivíduos começam buscar ou evitar participar-se em atividades específicas. Com ênfase no crescimento de forma de: habilidade, precisão e nos aspectos do desenvolvimento motor.

Piaget (1977) afirma, nessa faixa etária as crianças se encontram no estágio de operações formais, ou seja, suas estruturas cognitivas, alcançam seu maior nível de desenvolvimento, tornando-se aptas para aplicar o raciocínio lógico e todas as classes de problemas.

Pelo ponto de vista afetivo, já se parece com um adulto em formação, estará em contato com ambientes dos mais velhos graças às adaptações. Na dinâmica e organização seu sistema de ação encontra-se mais avançada.

Nessa fase as crianças começam a ter um volume a mais de treinos e conseqüentemente participações em competições. É necessário cativar bem o aluno para permanecer no desporto, evitando especialização precoce.

Matta e Greco (1996) nesta fase compreende o estágio de orientação, qual os treinadores devem priorizar as variações das técnicas com intuito de adquirir amplos repertórios de padrões motores. Não deve cobrar no seu jovem goleiro a execução perfeita do fundamento de defesa, deve-se orientar para o mesmo saber o momento certo de executar tais fundamentos técnicos e a forma como eram utilizados nos momentos distintos do jogo.

3.2.3 Iniciação III

Nessa fase os jovens goleiros se encontram nas categorias infantil e infanto-juvenil, onde os mesmos têm idade de treze aos quinze anos.

Weineck (1991), afirma que os jovens adolescentes se encontram na segunda pubescência. O corpo ainda continua com suas transformações que passa por um transtorno

dos níveis e produção de hormônios, principalmente dos níveis de testosterona, causando uma queda brusca nos níveis de coordenação, principalmente por conta da fase do estirão, momento em que os membros ou troco crescem de forma desproporcional.

De acordo com os aspectos cognitivos, Piaget (1977) afirma que, indivíduos nesta categoria encontram-se no estágio de operações formais, sendo assim estes indivíduos já possuem processos cognitivos avançados, tornando-se aptos a formarem pensamentos lógicos e resolver problemas ou situações de forma similar aos adultos.

No ponto de vista emocional, esses adolescentes dependem muito das opiniões dos seus semelhantes, por passar muito tempo entre amigos, passam a se interessar-se de forma intensa pelo sexo oposto. Sendo assim acaba ao treinador ou professor tornar um programa interessante para os mesmos.

Nessa fase ocorre a automatização de tudo que foi aprendido, execução dos movimentos, porém, com o gasto energético menor. É necessário proporcionar situações reais ou semelhantes do jogo, pois é a partir desta categoria as competições tornam-se muito presentes na vida destes atletas, recomenda-se treinos que possa vislumbrar situações reais do jogo, porém com atenção maior as questões técnicas, que nas fases anteriores ficavam em segundo plano. As técnicas devem ser trabalhadas de forma mais complexas, envolvendo assim aspectos táticos e de tomada de decisões.

A partir desta fase de iniciação, há uma ênfase nos quesitos técnicos do desporto, é de suma necessidade um planejamento de treinamentos pautados no método analítico-sintético, fator que bem assimilado pelos adolescentes que visa o aperfeiçoamento para uma futura profissionalização ou mesmo para competir com os demais atletas da sua mesma faixa etária.

3.2.4 Fase de Especialização

Além das três etapas subsequentes sugeridas por Oliveira e Paes (2004), apresentam mais etapas antes da chegada ao alto nível propriamente dito, que são fase de ESPECIALIZAÇÃO e a da APROXIMAÇÃO/INTEGRAÇÃO.

A etapa de especialização ocorre em dois anos, momento em que o atleta se encontra na categoria juvenil, uma faixa etária entre os dezesseis aos dezoito anos.

No desenvolvimento motor, segundo Gallahue e Ozmunn (2001), não há mudanças significativas para próxima fase, ocorre uma especialização das habilidades trabalhadas nas fases anteriores.

Na composição corporal Weineck (1991) afirma que a produção de hormônio a uma regularização, ocorrendo poucos desequilíbrios no formato corporal. As capacidades físicas chegam próximas ao seu ápice e o treinamento físico podendo assim ser realizado de forma mais intensa dentro de um cronograma de treinamento.

Os adolescentes nessa categoria apresentam uma capacidade cognitiva similar aos adultos, já com o desenvolvimento emocional mais estável. Nesta fase procura-se o aperfeiçoamento e otimização do potencial tanto físico como técnico e tático, onde deve ser base para o emprego de comportamentos táticos ao alto nível. Há uma grande necessidade de integração dos treinamentos técnicos e táticos, um trabalho que necessita de um desenvolvimento prévio, ocorrendo nas etapas anteriores dos processos cognitivos.

“desenvolver e aperfeiçoar a regulação dos programas e processos motores, particularmente em situações sob influência da ação do adversário, respeitando a cooperação com os colegas i: diminuindo o tempo que o jogador necessita para recepção, descoberta e elaboração das informações, a fim de minimizar a quantidade de erros no jogo”(KONZAG e KONZAG apud MATTÁ e GRECO, 1996, p.42)

Matta e Greco (1996) firma que a última etapa é a de APROXIMAÇÃO/INTEGRAÇÃO, fase que duram três anos, englobando assim a categoria juniores, atletas entre dezoito aos vinte e um ano de idade. Os atletas dessa categoria possuem o desenvolvimento motor e físico no seu auge, fazendo com os profissionais que trabalham com esses atletas possam polir as habilidades trabalhadas em todas as categorias subsequentes. No ponto de vista cognitivo e sócio afetivo, indivíduos nesta categoria são considerados jovens adultos, faltando-lhes experiências para lidar com situações inéditas.

3.3 MÉTODO ANALÍTICO VERSOS MÉTODO GLOBAL

3.3.1 Método Analítico Sintético

O método Analítico Sintético se caracteriza pelo qual a aprendizagem se dá pela repetição, onde se tem um aperfeiçoamento progressivo, e conseqüentemente a automatização dos movimentos básicos de cada fundamento.

Segundo GRECO (1998), esse método é um aprendizado onde vai do conhecimento ao desconhecimento das partes (divisão do movimento em unidade funcionais) ao todo, do simples ao complexo, do fácil ao difícil e da percepção geral da percepção específica.

Este método possui algumas vantagens como: nas formas de exercícios é quase impossível criar situações de jogo, possibilita um treino motor complexo e mais fácil de corrigir. Deve-se prevenir a aplicação muito precipitada deste método, pois existem algumas desvantagens, como: método que não possibilita a satisfação de jogar, o treino ou aula pode ser monótono e pouco atraente e o relacionar com os outros setores quase não existe.

Costa (2003) e Saad (2006) afirmam que apesar de ser muito afetivo no treinamento das técnicas específicas e complexas do jogo, não atende as necessidades que as crianças na fase de iniciação esportiva I apresentem de movimentar-se e experimentar novas e diferentes situações de jogo, tornando-se este método desmotivante.

Na fase de iniciação II este método ganha mais força, nesta fase os jogos começam a adquirir um caráter, mas competitivo, sendo necessário o aprimoramento dos fundamentos técnicos de jogo, pois os mesmos podem decidir um jogo.

Nas demais categorias e principalmente nas de especialização, há uma maior utilização desse método, pois há uma necessidade de maior de aprimoramento técnico dos seus goleiros para que possam polir as habilidades trabalhadas nas fases anteriores e utiliza-las em competições, que nessa fase são mais presentes nas categorias de base.

Na fase de especialização é importante a dedicação e um volume de treino maior, pois nessa fase acontece a otimização das capacidades físicas, técnicas, capacidade psíquica e social já visando o desporto profissional.

Percebe-se que nessa fase o treinamento é similar ao alto nível ocorrendo um misto de analítico e global, no qual se trabalha as situações mais próximas encontradas no desporto.

3.3.2 Método Global

López (2002) afirma que o método global possui três características principais como: a) a constante tomada de decisão dos jovens goleiros, facilitando seu desenvolvimento tático, permitindo solucionar situações decorrentes das partidas, b) facilitar a compreensão dos goleiros em determinado momento do jogo entre situações defensivas e ofensivas, c) permite ao goleiro enfrentarem os jogos com mais segurança, já que enfrentam situações similares todos os dias.

Na fase de Iniciação I o grande entusiasmo das crianças é aprender o jogo jogando, há uma necessidade de movimentar-se de forma mais solta e livre, fazendo com que as mesmas experimentem todas as possibilidades que o jogo oferece, como os movimentos fundamentais

estão em processo de aperfeiçoamento, quanto mais variedades de movimentos proporcionado pelo professor mais rica será aquela atividade.

Os autores que discutem a iniciação esportiva afirmam, nessa faixa etária que se encontram os alunos na fase de iniciação I, defendem que o trabalho realizado tem que ser de forma lúdica, alegre e sempre visando a integração ou participação de todos, proporcionando um ensino e aprendizagem das técnicas aliado a percepção tática que o jogo oferece.

Na fase de Iniciação II, Scaglia e Freire (2003) ressaltam que a estratégia metodológica na aprendizagem do jogo por meio do jogo jogado, orientando na compreensão do jogo, com intuito de desenvolver a capacidade tática (cognitiva) em conjunto a especificidade técnica (motora específica), dando prioridade às situações de jogos e com brincadeiras populares da cultura infantil, pois os jogos devem ser motivam-te e desafiadores.

4 Considerações finais

Para proporcionar um trabalho de qualidade na iniciação em algum desporto, é preciso utilizar algum método de trabalho, neste caso o método é considerado como uma forma pela qual o treinamento será conduzido. Os principais métodos utilizados nesta literatura são eles analítico sintético e global.

É possível caracterizar estes métodos de trabalho, pois, o analítico sintético é focado no aprendizado da técnica através da repetição. É o método mais indicado para aprendizagem específica da técnica do desporto final, porem apresenta certa desvantagem, pois, o mesmo não proporciona situações semelhantes ao jogo. Tornando assim o aprendizado estável onde o futebol é um desporto com situações instáveis.

O método global é focado no aprendizado da técnica em conjunto, onde os goleiros irão aprender jogar o jogo propriamente dito, pois, os goleiros estão inseridos em situações reais que serão encontradas no jogo, fazendo com que o mesmo possa produzir estratégias para situações adversas. Há certo cuidado enquanto a aplicação do método não ser muito complexa do que o desporto formal.

Nas principais fases de iniciação esportiva e especialização no futebol, podemos identificar o nível de desenvolvimento motor, físico, cognitivo e sócio afetivo que os indivíduos encontram-se em cada uma delas.

Nas fases de iniciação I e II o método global é o mais indicado, pois, as este método atende as necessidades dos jovens goleiros em aprender jogando, proporcionando às crianças maior divertimento, podendo-se trabalhar os aspectos táticos, auxiliando no processo de

tomadas de decisões. Conforme as fases iram passando o método global vai perdendo a força, pois, ha necessidade de aprimoramento das habilidades técnicas, decorrente das participações em campeonatos.

Nas categorias avançados juvenil e júnior, há necessidade de utilização dos dois métodos, pois cabe aos jovens polir suas capacidades técnicas para usa-las no ambiente de jogo, é o método analítico se encaixando ao global e assim fazendo com que o goleiro em si desenvolva suas habilidades e qualidade ao longo de sua carreira quando jogador nas categorias de base para que possa chegar ao nível profissional pronto para ser usado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CANFIELD, J.T. **Aprendizagem motora**. Gráfica da UFSM; Santa Maria, 1985.

CLANAGHAN, B.; GALLAHUE, D. **Movimientos fundamentales: su desarrollo y rehabilitación**. Buenos Aires: Editorial médica Panamericana, 1985.

COSTA, C.F. **Futsal: aprenda a ensinar**. Editora: Visual Books; Florianópolis/SC, 2003.

FONSECA, A. M. **A psicologia do desporto e o futebol: nós e os outros**. Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto, Lisboa, 1997.

GALLAHUE, D.; OZMUN, J.C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos**. 1ª. Edição Brasileira. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

GRECO, P. J. **Iniciação esportiva universal 2: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 2006.

GRECO, P. J. **Temas atuais VI - Educação Física e esportes**. Belo Horizonte: Health, 2001.

LÓPEZ, J.L. **Fútbol: 1380 juegos globales para el entrenamiento de la técnica**. Servilla: Wanceulen, 2002.

MATTA, M.O.; GRECO, P.J. O processo de ensino-aprendizagem-treinamento da técnica esportiva aplicada ao futebol. **Revista Mineira de Educação Física**, v. 4, n.2, p.34-50, 1996.

OLIVEIRA, V.; PAES, Roberto Rodrigues. A pedagogia da iniciação esportiva: um estudo sobre o ensino dos jogos desportivos coletivos. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 10, Nº 71, Abril de 2004. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd71/ensino-treinamento-dos-jogos-desportivos-coletivos.html>. Acessado em março de 2017.

PIAGET, J. **O desenvolvimento do pensamento: equilibração das estruturas cognitivas**. Lisboa: Dom Quixote, 1977^a, Título original: L'équilibration des structures cognitives, 1977.

REIS, H. B. O ensino dos jogos esportivos na escola. **Dissertação (Mestrado em Educação Física)** UFSM, Santa Maria, 1994.

SAAD, M. A. Iniciação nos jogos esportivos coletivos. **EFDeportes.com, Revista Digital.** Buenos Aires, Ano 11, Nº 95, Abril de 2006. <http://www.efdeportes.com/efd95/inici.htm>. Acessado em março de 2017.

SANTANA, W. Uma proposta de subsídios pedagógicos para o futsal na infância. **Revista Unopar Científica**, Londrina, v.2, n.1, p. 69-85, dez. 1998. Paraná.

SCAGLIA, A.J.; FREIRE, João Batista. **Educação como prática corporal**. 1. ed. São Paulo: Scipione, 2003.

WEINECK, J. Fundamentos Gerais da Biologia do Esporte para Infância e Adolescência; **Biologia do Esporte**, São Paulo: Manole, 1991, p. 247-295.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Editora Manole, 2003.

XAVIER, T. **Métodos de Ensino em Educação Física**. São Paulo: Manole, 1986;

ZAKHAROV, A.,; GOMES, A.C. **Ciência do Treinamento Desportivo**. 2ª Edição, Rio de Janeiro, Grupo Palestra Editora, 2003.