

# **FUTEBOL**

**e seus**

## **Fundamentos**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Martins, Paulo Sérgio

Futebol e seus Fundamentos / Paulo Sérgio Martins, Marco Aurélio Paganella; coordenação editorial: Alexandre F. Machado – 1. ed. – São Paulo: Ícone, 2013.

Bibliografia

ISBN 978-85-274-1229-2

1. Futebol. 2. Futebol – História. 3. Futebol – Treinamento.  
I. Paganella, Marco Aurélio. II. Machado, Alexandre F. III. Título.

12-14967

CDU – 796.334077

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Futebol: Treinamento físico: Esporte	796.334077
2. Treinamento físico: Futebol: Esporte	796.334077

Paulo Sérgio Martins  
Marco Aurélio Paganella



# FUTEBOL e seus Fundamentos

Coordenação editorial

**Alexandre F. Machado**

1ª edição

São Paulo - 2013

**Ícone**  
editora

© Copyright 2013  
Ícone Editora Ltda.

**Projeto gráfico, capa e diagramação**

Richard Veiga

**Revisão**

Juliana Biggi

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, sem permissão expressa do editor (Lei nº 9.610/98).

Todos os direitos reservados à:

**ÍCONE EDITORA LTDA.**

Rua Anhanguera, 56 – Barra Funda

CEP: 01135-000 – São Paulo/SP

Fone/Fax.: (11) 3392-7771

[www.iconeeditora.com.br](http://www.iconeeditora.com.br)

[iconevendas@iconeeditora.com.br](mailto:iconevendas@iconeeditora.com.br)

# FOLHA DE APROVAÇÃO

A presente obra foi aprovada e sua publicação recomendada pelo conselho editorial na forma atual.

## **Conselho editorial**

Prof. Dr. Antônio Carlos Mansoldo (USP – SP)  
Prof. Dr. Jefferson da Silva Novaes (UFRJ – RJ)  
Prof. Dr. Giovanni da Silva Novaes (UTAD – Portugal)  
Prof. Dr. José Fernandes Filho (UFRJ – RJ)  
Prof. Dr. Rodolfo Alkmim M. Nunes (UERJ – RJ)  
Prof. Dr. Rodrigo Gomes de Souza Vale (UNESA – RJ)  
Prof. Dr. Miguel Arruda (UNICAMP – SP)  
Prof. Dr. Daniel Alfonso Botero Rosas (PUC – Colômbia)  
Prof. Dr. Victor Machado Reis (UTAD – Portugal)  
Prof. Dr. Antônio José Rocha Martins da Silva (UTAD – Portugal)  
Prof. Dr. Paulo Moreira da Silva Dantas (UFRN – RN)  
Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Cynthia Tibeau

## **Presidente do conselho**

Prof. M. Sc. Alexandre F. Machado

# APRESENTAÇÃO

O livro trata dos Fundamentos do Futebol em sentido lato e não apenas dos Fundamentos do jogo propriamente dito.

Trata-se de um jogo de palavras com o objetivo de chamar a atenção dos estudiosos que já atuam na área e dos que têm interesse em trabalhar com o Futebol para 26 temas que, de uma forma ou de outra, poderão auxiliar no bom andamento e desenvolvimento do trabalho dos profissionais e/ou dos aspirantes a tal. Vinte e seis é um número razoável e considerável, até porque tem um simbolismo importante, haja vista o fato de que uma equipe de Futebol Profissional trabalha sempre com um número de jogadores em torno disto, um pouco mais, um pouco menos. Todavia, o livro não versa somente sobre fatores ligados ao Futebol Profissional; ao contrário, é bem mais amplo e procura abranger todos os aspectos, públicos e temas que fundamentam o trabalho no Futebol.

Somado o tempo de atuação de cada um no Futebol como jogadores, alunos, acadêmicos, estagiários, assistentes, aprendizes, professores, técnicos, treinadores e chefes de delegação em competições locais, regionais, nacionais e internacionais, coordenadores, supervisores, gerentes, docentes universitários, conferencistas e palestrantes, sem exclusão de outros, o número é superior a 60 (sessenta) anos!

Levando-se em conta que a soma da idade de ambos é pouca coisa superior a 90 (noventa) anos, há que se considerar que se trata de um tempo razoável de dedicação ao Futebol (mais de dois terços da nossa caminhada por aqui) em todos os seus aspectos em face a um relativo “vigor juvenil”... bons tempos...

Com base nestes dois fatores (a: referencial bibliográfico fidedigno; e b: um bom tempo de estudo, pesquisa, trabalho e experiência no Futebol) é que os autores discorrem no livro com relativo conhecimento de causa e segurança sobre os assuntos: 1. Histórico do Futebol, Futsal, Futebol *Society* e Futebol de Areia; 2. O Futebol como fenômeno social, cultural e econômico no Brasil e no mundo; 3. Infraestrutura, planejamento e filosofia de trabalho; 4. Estrutura de aula e/ou de um treino de Futebol; 5. Aquecimento; 6. O Futebol visto e entendido como Ciência; 7. Aspectos Físicos; 8. Fundamentos técnicos individuais ofensivos; 9. Fundamentos técnicos individuais defensivos; 10. Aspectos táticos e de organização e sistematização coletiva; 11. Aspectos psicológicos e emocionais; 12. Jogos da cultura popular e corporal voltados ao Futebol; 13. Jogos especialmente criados para a aprendizagem, o desenvolvimento e o aperfeiçoamento do Futebol; 14. Goleiro; 15. Métodos de trabalho; 16. Posturas e condutas adequadas do Professor; 17.1. e 17.2. Fases do desenvolvimento do Futebol pelas faixas etárias e quadro de estudo comparativo; 18.1. e 18.2. Protocolo de avaliação técnica completo e resumido; 19.1. e 19.2. Torneio individual de Futebol: Regulamento, considerações e planilha de pontuação; 20. Regras e Regulamentos: conceitos e exemplos de redação; 21.1. e 21.2. Modelos e projetos de organização estrutural e empresarial de trabalho no Futebol e quadro de estudo comparativo e exemplificativo; 22. Informática, *sites*, *softwares*, tecnologias e programas de computador aplicados ao Futebol; 23. *Marketing* esportivo e Administração esportiva; 24. Aspectos legais e jurídico-legislativos; 25. O Futebol na Escola como instrumento de formação e de educação; 26. Lesões no Futebol: breve descrição, primeiros socorros e reabilitação.

A intenção não é esgotar definitivamente o conteúdo de todos estes 26 (vinte e seis) assuntos, mas, sim, mostrar os principais elementos que se referem a cada um deles de modo a produzir no mínimo dois efeitos, quais sejam, de um lado para esclarecer pontos pouco conhecidos ou mesmo desconhecidos e ignorados para alguns e, de outro, para suscitar e estimular os que já estão atuando para o aprofundamento

no estudo e na pesquisa, sem jamais abdicar dos aspectos práticos inerentes ao Futebol.

Até porque a característica marcante do trabalho no Futebol é a conjugação perene entre teoria e prática, vale frisar, uma complementa a outra; uma depende da outra.

Tenha-se presente que o desiderato dos autores desta obra é apenas e tão somente contribuir modestamente da melhor maneira possível para o desenvolvimento e para o sucesso no estudo e no trabalho dos acadêmicos e colegas de profissão, êxito este que, uma vez concretizado, certamente também será o nosso... se as pessoas estiverem bem, nós também estaremos...

Muito grato pela atenção e consideração.

Bons estudos e pesquisas.

Bom trabalho.

Bons treinos e aulas.

Bons jogos.

*Prof. Marco Aurélio Paganella*

*Prof. Paulo Sérgio Martins*



# **SOBRE OS AUTORES**

## **PAULO SÉRGIO MARTINS**

*paulo@alphaclube.com.br*

### **Formação acadêmica**

- ▶ Formado pela OSEC em Licenciatura Plena em 1985.
- ▶ Curso de Extensão em Futebol. FEFISA – 1988.
- ▶ Especialização em Fisiologia do Exercício – UNIFMU – 1998.
- ▶ Curso de extensão em Administração e Gestão de Clubes – 2001.

### **Participação em torneios internacionais**

- ▶ Gothia Cup / Suécia – Dana Cup I / Dinamarca – Dana Cup II / Dinamarca – Helsink Cup / Finlândia – Italy Cup / Itália – Barcelona Cup / Espanha – Watermellon Tournament / USA.
- ▶ Bavarian Tournament / USA – Viena Cup / Áustria – Torneo de La Amistad / Chile – Thanksgiving Tournament / USA – State Cup Arizona/ USA – Torneo de La Serena / Chile – Torneo de Rosário / Argentina.

## **Participação em torneios nacionais**

- Interclubes, Sindiclube, Copa Paulista, Economiadas, Jucas de Publicidade, Copa de Futebol da Juventude, Copa Pentágono, Campeonato Paulista de Society, Campeonato Paulista de Futsal.

## **Participação em congressos de clubes**

- Encontro dos gerentes e gestores de clubes CBC 2009 / 2010 / 2011.

## **Cursos ministrados**

- Implantação de Escolas de Futebol – UNISA.
- Desenvolvimento do Futebol de Base – Congresso Fitness Mauricio Fernandes.
- Futebol de base na Base – CEPEUSP.
- Futebol de Base – Curso de Pós graduação USP.
- Futebol de Base na Base – Work Shop de Escola de Esportes.
- Escola de Esportes – Faculdade I talo Brasileiro.
- Futebol de Base – Faculdade Nautico Mogiano.
- Work Shop de Administração e Marketing Esportivo – Alphaville Tênis Clube.

## **Experiências profissionais anteriores**

### **• Brasil**

- Coordenador de Escola de Futebol Crak – 1986 – 10 anos.
- Coordenador da Escola de Futebol Planet Ball – 5 anos.
- Coordenador do Projeto Esporte Talento – CEPEUSP / Instituto Ayrton Senna – 1995 – 5 anos.
- Coordenador Geral das Olimpíadas Inter Alphas – 2002/04/06/08/10 – 10 anos.
- Coordenador Do Torneio Internacional de Tênis Cidade de Barueri – 2007 – 4 anos.
- Coordenador de Futebol do Clube Alto dos Pinheiros – 1994 – 18 anos.

- Técnico de Futebol: Ipê Clube – Indiano Atlético Clube – Alphaville Tênis Clube – Clube Alto dos Pinheiros – ESPM – Clube Adamus em 29 anos de Profissão.
- Diretor da empresa MC Sports e Marketing – 2 anos.
- Professor de Educação Física Infantil da UNISA – 3 anos.
- Professor de Futebol e Administração e Marketing Esportivo da UNISA – 13 anos.
- Professor de Educação Física Colégio Criativa – 1991 – 4 anos.
- **Estados Unidos**
  - Coach Director – Tempe Soccer Club – 2000 – USA – 2 anos.
  - Coach Director – BRUSA – USA – 2001 e 2001.
  - Técnico de Futebol – South Bank Soccer Club – Pride Soccer – Club, Walatuck Soccer Club.

### **Funções atuais**

- Gerente de Esportes do Alphaville Tênis Clube, desde 2005. Coordenador de Esportes do Alphaville Tênis Clube de 2002 a 2005.

## **MARCO AURÉLIO PAGANELLA**

*<http://lattes.cnpq.br/2759633195142298>*

*[marcoapaganella@globo.com](mailto:marcoapaganella@globo.com)*

*[marcoaureliopaganella@bol.com.br](mailto:marcoaureliopaganella@bol.com.br)*

- Professor de Educação Física formado pela UNISA – Universidade de Santo Amaro – São Paulo – SP. CREF nº 1.472-G/SP.
- Especialista em Ciências do Futebol e do Futsal pela UCB – Universidade Castelo Branco – RJ.
- Especialista em Ciências da Natação pela UCB – Universidade Castelo Branco/RJ.
- Bacharel em Direito e Advogado formado pela UNISA – Universidade de Santo Amaro – São Paulo – SP. OAB nº 211.123/SP.

- Especialista em Direito Constitucional pelo CEU – Centro de Extensão Universitária – SP e IICS – Instituto Internacional de Ciências Sociais – SP.
- Especialista em Direito Tributário pelo CEU – Centro de Extensão Universitária – SP e IICS – Instituto Internacional de Ciências Sociais – SP.
- Mestre em Ciências da Saúde Políticas Públicas e Saúde Materno-Infantil pela Faculdade de Medicina da UNISA – Universidade de Santo Amaro – São Paulo/SP.
- Professor de Futebol, Futsal, Políticas Públicas, Técnicas de Estudo e Pesquisa e Metodologia da Pesquisa Científica, Orientador de TCCs – Trabalho de Conclusão de Curso e Administração Esportiva e *Marketing* Esportivo do Curso de Educação Física da UNISA – Universidade de Santo Amaro – São Paulo – SP.
- Professor Assistente da Coordenação do PAEC – Programa de Atividades Esportivas à Comunidade Interna/Acadêmica e Comunidade Externa do Curso de Educação Física da UNISA – Universidade de Santo Amaro – São Paulo – SP.
- Professor de Futebol do Curso de Educação Física do UNIÍTALO – Centro Universitário Ítalo-Brasileiro – São Paulo – SP.
- Professor de Direito Constitucional, Teoria do Estado e da Constituição, Ciência Política, História do Direito e do Pensamento Jurídico, e Orientador de TCCs do Curso de Direito/Ciências Jurídicas da UNISA – Universidade de Santo Amaro – São Paulo – SP.
- Coordenador Geral de Esportes, Professor e Técnico de Futebol, Futsal e Futebol *Society* do Clube Esportivo Helvetia de São Paulo – SP de 1990 a 2009.
- Natural de Esmeralda – RS.

# SUMÁRIO

---

## Capítulo 1

### **HISTÓRICO DO FUTEBOL, DO FUTSAL, DO FUTEBOL *SOCIETY* E DO FUTEBOL DE AREIA (*BEACH SOCCER*), 21**

Futebol, **21**

Futsal, **26**

Futebol *society*, **29**

Futebol de areia (ou *beach soccer*), **31**

Referências bibliográficas, **33**

---

## Capítulo 2

### **O FUTEBOL COMO FENÔMENO SOCIAL, CULTURAL E ECONÔMICO NO BRASIL E NO MUNDO, 35**

Referências bibliográficas, **37**

---

Capítulo 3

**ASPECTOS LIGADOS À INFRAESTRUTURA E AO PLANEJAMENTO DE TRABALHO NO FUTEBOL, LEVANDO-SE EM CONTA A FILOSOFIA, AS DIFERENÇAS, CARACTERÍSTICAS E PECULIARIDADES DE CADA LOCAL/ ENTIDADE/INSTITUIÇÃO, 39**

Considerações importantes, **41**

Referências bibliográficas, **44**

---

Capítulo 4

**ESTRUTURA/ROTEIRO DE UMA SESSÃO DE TRABALHO: AULA E/OU TREINO DE FUTEBOL, 45**

1ª etapa/fase – diálogo inicial ou introdutório, **45**

2ª etapa – aquecimento, **46**

3ª etapa – parte principal, **46**

4ª etapa – atividades moderadas, **47**

5ª etapa – diálogo conclusivo, **47**

Considerações importantes, **47**

Referências bibliográficas, **49**

---

Capítulo 5

**AQUECIMENTO: CONCEITOS MAIS IMPORTANTES, RELEVANTES E ELEMENTARES DE UM AQUECIMENTO PRÓPRIO PARA A PRÁTICA DO FUTEBOL, 51**

Sequência fisiológica mais indicada e aspectos psicológicos, **52**

Variáveis, **53**

Tipos, **53**

Considerações importantes, **54**

Referências bibliográficas, **55**

---

Capítulo 6

**O FUTEBOL COMO CIÊNCIA: DIVISÃO DO ESTUDO SOB O PONTO DE VISTA DOS ASPECTOS FÍSICOS, TÉCNICOS, TÁTICOS, PSICOLÓGICOS E DE INFRAESTRUTURA, 57**

Aspectos físicos, **58**

Aspectos técnicos, **60**

Aspectos táticos, **60**

Aspectos psicológicos, **61**

Aspectos ligados à infraestrutura e à organização; fatores “fora das 4 linhas” que dão suporte ao trabalho dentro de campo/quadra, **61**

Considerações importantes, **62**

Referências bibliográficas, **64**

---

## Capítulo 7

### **ASPECTOS FÍSICOS LIGADOS AO TRABALHO E À PRÁTICA DO FUTEBOL, 65**

Aspectos físicos, **65**

Considerações importantes, **69**

Referências bibliográficas, **71**

---

## Capítulo 8

### **O FUTEBOL COMO CIÊNCIA: DIVISÃO DO ESTUDO SOB O PONTO DE VISTA DOS ASPECTOS FÍSICOS, TÉCNICOS, TÁTICOS, PSICOLÓGICOS E DE INFRAESTRUTURA, 73**

Fundamentos técnicos individuais ofensivos próprios dos jogadores de linha, **74**

Fases do ataque e da defesa, **77**

Modo por intermédio do qual deve ser consignado o trabalho, **78**

Considerações importantes, **78**

Referências bibliográficas, **79**

---

## Capítulo 9

### **FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS DEFENSIVOS DO FUTEBOL: PRINCÍPIOS, CONCEITOS E FASES DE TRANSIÇÃO ENTRE A MARCAÇÃO INDIVIDUAL E A MARCAÇÃO COLETIVA, 81**

Fundamentos técnicos individuais defensivos/princípios da marcação individual, **81**

Fase intermediária ou de transição ou setorizada entre a marcação individual e a marcação coletiva realizada de modo organizado por toda a equipe, **83**

Fases da defesa e do ataque, **84**

---

Modo por meio do qual geralmente deve ser feita a marcação individual no contexto coletivo em face às diferentes situações que o jogo/jogada em curso propicia em cada setor, **85**

Considerações importantes, **86**

Referências bibliográficas, **87**

---

## Capítulo 10

### **ASPECTOS TÁTICOS E DE ORGANIZAÇÃO E SISTEMATIZAÇÃO COLETIVA DE UMA EQUIPE DE FUTEBOL: SISTEMA, TÁTICA, ESTRATÉGIA, POSIÇÃO, FUNÇÃO E CARACTERÍSTICAS DO ALUNO/ATLETA, 89**

Aspectos táticos e de organização e sistematização coletiva – conceitos importantes, relevantes e elementares, **90**

Definições e conceituações, **90**

Principais sistemas táticos do futebol, **95**

Principais sistemas táticos do futsal, **95**

Principais sistemas táticos do futebol *society*, **95**

Principais sistemas táticos do futebol de areia/praias/*beach soccer*, **96**

Considerações importantes, **96**

Referências bibliográficas, **96**

---

## Capítulo 11

### **ASPECTOS PSICOLÓGICOS E EMOCIONAIS IMPORTANTES E RELEVANTES A SEREM OBSERVADOS E TRABALHADOS PARA UM BOM DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO NO FUTEBOL, 99**

Aspectos psicológicos, **100**

Considerações importantes, **101**

Referências bibliográficas, **102**

---

## Capítulo 12

### **JOGOS DA CULTURA POPULAR E CORPORAL LIGADOS E VOLTADOS PARA O FUTEBOL, 103**

Jogos da cultura popular e corporal mais conhecidos no Brasil, **104**

Considerações importantes, **111**

Referências bibliográficas, **112**

---



---

Capítulo 13

**JOGOS ESPECIALMENTE CRIADOS PARA A APRENDIZAGEM, O DESENVOLVIMENTO E O APERFEIÇOAMENTO DO FUTEBOL, 115**

Jogos especialmente criados para a aprendizagem, o desenvolvimento e o aperfeiçoamento do futebol, **116**

Considerações importantes, **144**

Referências bibliográficas, **145**

---

Capítulo 14

**CONCEITOS GERAIS E FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS E DEFENSIVOS PRÓPRIOS DO GOLEIRO DE FUTEBOL, 147**

Fundamentos técnicos ofensivos próprios do goleiro de futebol, **149**

Fundamentos técnicos defensivos próprios do goleiro de futebol, **149**

Aspectos físicos e psicológicos inerentes ao goleiro, **150**

Considerações importantes, **151**

Referências bibliográficas, **151**

---

Capítulo 15

**MÉTODOS DE TRABALHO NO FUTEBOL, 153**

Considerações importantes, **156**

Referências bibliográficas, **157**

---

Capítulo 16

**POSTURAS E CONDUTAS ADEQUADAS, APROPRIADAS, EDUCADAS E EQUILIBRADAS DO PROFESSOR DE FUTEBOL, 159**

Manual prático do professor/técnico de futebol, **160**

Considerações importantes, **162**

Referências bibliográficas, **163**

---

Capítulo 17

**FASES DO DESENVOLVIMENTO DO FUTEBOL PELAS FAIXAS ETÁRIAS, 165**

Categorias do futebol (por exemplo, “ano-base” 2012), **167**

Categorias do futsal (por exemplo, “ano-base” 2012), **168**

---

Categorias do futebol *society* (por exemplo, “ano-base” 2012), **169**

Considerações importantes, **169**

O desenvolvimento do futebol nas diferentes faixas etárias. Divisão do trabalho em face dos respectivos aspectos a desenvolver: quadros de estudo comparativo, **170**

O desenvolvimento do futebol nas diferentes faixas etárias. Divisão do trabalho em face das faixas etárias: quadros de estudo comparativo, **187**

Referências bibliográficas, **204**

---

## Capítulo 18

### **PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO TÉCNICA NO FUTEBOL. AVALIAÇÃO DOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS OFENSIVOS E DEFENSIVOS DOS JOGADORES DE LINHA E DO GOLEIRO, 207**

Protocolo de avaliação dos fundamentos técnicos individuais ofensivos e defensivos dos jogadores de linha, **209**

Protocolo de avaliação dos fundamentos técnicos individuais defensivos (tipos/formas de defesa) e ofensivos (reposições) próprios do goleiro, **225**

Protocolo de avaliação técnica no futebol – resumido, **235**

Protocolo de avaliação técnica – jogadores de linha, **237**

Protocolo de avaliação técnica – goleiro, **243**

Referências bibliográficas, **247**

---

## Capítulo 19

### **PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO TÉCNICA NO FUTEBOL. AVALIAÇÃO DOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS OFENSIVOS E DEFENSIVOS DOS JOGADORES DE LINHA E DO GOLEIRO, 249**

Torneio individual de futebol: regulamento, **250**

Considerações importantes, **251**

Torneio individual de futebol: planilha de pontuação, **251**

Referências bibliográficas, **252**

---

---

Capítulo 20

**REGRAS E REGULAMENTOS: CONCEITOS, EXEMPLOS, ASPECTOS COMPARATIVOS, COMPLEMENTARES E DIFERENÇAS, 253**

Exemplo 1: futebol *society* adulto veteranos, **255**

Exemplo 2: futebol de campo juvenil colegial, **261**

Exemplo 3: futsal menores, **267**

Considerações importantes, **272**

Referências bibliográficas, **275**

---

Capítulo 21

**MODELOS E PROJETOS DE ORGANIZAÇÃO ESTRUTURAL E EMPRESARIAL DE TRABALHO NO FUTEBOL, 277**

Projeto escola de futebol, **279**

Como dar início a um projeto, **282**

Considerações importantes, **284**

Modelos e projetos de organização estrutural para o futebol: quadro de estudo comparativo e exemplificativo, **287**

Referências bibliográficas, **290**

---

Capítulo 22

**INFORMÁTICA, SITES, SOFTWARES, TECNOLOGIAS E PROGRAMAS DE COMPUTADOR APLICADOS AO FUTEBOL, 291**

Considerações importantes, **293**

Referências bibliográficas, **294**

---

Capítulo 23

**MARKETING ESPORTIVO E ADMINISTRAÇÃO ESPORTIVA: CONCEITOS ELEMENTARES, 295**

Exemplo 1: sala de ginástica/academia/sala de musculação, **303**

Exemplo 2: professores, **305**

Exemplo 3: ginásio/quadra/arquibancada/adjacências (pode ser elaborado um para a piscina), **308**

Considerações importantes, **310**

Referências bibliográficas, **310**

---

---

Capítulo 24

**LEGISLAÇÃO DE REGÊNCIA DO ESPORTE, DO FUTEBOL E DA EDUCAÇÃO FÍSICA, 313**

1. Lei Geral do Desporto – Lei Pelé – Lei nº 9.615/98, **316**
  2. Lei da Educação Física – Lei nº 9.696/98, **321**
  3. Lei de incentivo aos esportes – Lei nº 11.438/06, **323**
  1. LDB – Lei de Diretrizes e Bases da Educação, **331**
  2. PNE – Plano Nacional de Educação, **331**
  3. Formação dos professores de educação física, **332**
- Considerações importantes, **341**
- Referências bibliográficas, **342**

---

Capítulo 25

**O FUTEBOL NA ESCOLA COMO INSTRUMENTO DE FORMAÇÃO E DE EDUCAÇÃO, 345**

- Referências bibliográficas, **362**

---

Capítulo 26

**LESÕES MAIS FREQUENTES NO FUTEBOL: BREVE DESCRIÇÃO, PRIMEIROS SOCORROS E REABILITAÇÃO, 365**

- Principais fatores, causas e mecanismos para a ocorrência das lesões, **367**
- Principais lesões, primeiros socorros e reabilitação no futebol, **370**
- Distensão muscular, **371**
- Ruptura (músculos e tendões), **372**
- Contusão, **374**
- Tendinopatia ou tendinite, **376**
- Entorses, **377**
- Entorse do ligamento cruzado anterior do joelho (lca), **378**
- Fraturas, **380**
- Entesite da tuberosidade da tíbia (doença de osgoodschlater), **381**
- Considerações importantes, **382**
- Referências bibliográficas, **383**