



# FIFA 11+

Um programa de aquecimento completo para  
prevenir lesões no futebol

# MANUAL



# FIFA 11+ MANUAL

UM PROGRAMA DE AQUECIMENTO COMPLETO  
PARA PREVENIR LESÕES NO FUTEBOL

## ÍNDICE

PREFÁCIO	4
INTRODUÇÃO	6
ESTRUTURA DO FIFA 11+	7
POSIÇÃO CORPORAL	8
ELEMENTOS CHAVE DA PREVENÇÃO DE LESÕES	9
MOTIVAÇÃO E CUMPRIMENTO	11
COMO ENSINAR O FIFA 11+	12
EVOLUÇÃO PARA O NÍVEL SEGUINTE	13
CONFIGURAÇÃO DO CAMPO	14

### PROGRAMA FIFA 11+

#### PARTE 1: EXERCÍCIOS DE CORRIDA

1 CORRER PARA A FRENTE	18
2 CORRER JOELHO PARA FORA	20
3 CORRER JOELHO PARA DENTRO	22
4 CORRIDA À VOLTA DO PARCEIRO	24
5 CORRIDA SALTO COM CONTACTO OMBRO COM OMBRO	26
6 CORRIDA SPRINTS PARA A FRENTE E PARA TRÁS	28

#### PARTE 2: EXERCÍCIOS DE FORÇA, PLIOMETRIA E EQUILÍBRIO

7.1 PRANCHA ESTÁTICA	32
7.2 PRANCHA PERNAS ALTERNADAS	34
7.3 PRANCHA LEVANTAR UMA PERNA E MANTER	36

## ÍNDICE

8.1 PRANCHA LATERAL ESTÁTICA	38
8.2 PRANCHA LATERAL LEVANTAR E BAIXAR ANCA	40
8.3 PRANCHA LATERAL COM ELEVÇÃO DA PERNA	42
9 ISQUIOTIBIAIS PRINCIPIANTE – INTERMÉDIO – AVANÇADO	44
10.1 EQUILÍBRIO NUMA PERNA SEGURAR A BOLA	46
10.2 EQUILÍBRIO NUMA PERNA LANÇAR A BOLA AO PARCEIRO	48
10.3 EQUILÍBRIO NUMA PERNA TESTAR O PARCEIRO	50
11.1 AGACHAMENTOS COM ELEVÇÃO DAS PONTAS DOS PÉS	52
11.2 AGACHAMENTOS AFUNDOS FRONTAIS	54
11.3 AGACHAMENTOS COM UMA PERNA	56
12.1 SALTAR SALTOS VERTICAIS	58
12.2 SALTAR SALTOS LATERAIS	60
12.3 SALTAR SALTOS ALTERNADOS	62
PARTE 3: EXERCÍCIOS DE CORRIDA	
13 CORRIDA ATRAVESSAR O CAMPO	66
14 CORRIDA SALTOS GRANDES	68
15 CORRIDA MUDANÇA DE DIREÇÃO	70
ANEXO: PERGUNTAS FREQUENTES	72
RESUMO	74

## PREFÁCIO



Joseph S. Blatter



Prof. Jiri Dvorak

É um facto cientificamente comprovado que o exercício físico é a melhor forma de prevenir muitas doenças. Há estudos científicos de envergadura que demonstram que o futebol é um excelente desporto para melhorar a boa forma física, tendo também vantagens a nível social por ser um desporto de equipa. Jogar futebol como uma forma de lazer, ou mesmo de competição, é uma atividade física segura se os jogadores estiverem bem preparados através da realização regular do FIFA 11+.

Nas últimas décadas, o futebol viu a sua popularidade crescer junto de homens e mulheres. Hoje, há cerca de 300 milhões de jogadores, árbitros e pessoal técnico registado, dos quais aproximadamente 40 milhões são jogadoras de futebol feminino. Não há dúvidas: o futebol é o desporto mais popular do mundo e o Campeonato do Mundo de Futebol da FIFA™ é o maior evento desportivo à escala global. Além das multidões que leva até aos estádios, a beleza deste jogo também atrai 30 mil milhões de espectadores. A FIFA, bem ciente

desta evolução, considera que é da sua responsabilidade olhar pela saúde dos jogadores. No futebol, uma lesão pode ocorrer com ou sem contacto com outro jogador. As Regras do Jogo e a sua aplicação adequada através de uma arbitragem rígida, a formação em matéria de «fair play» e a melhoria das capacidades técnicas têm um efeito positivo na redução das lesões de contacto. A melhor forma de prevenir lesões sem contacto é através da preparação. Desta forma, a FIFA e o seu centro de investigação e avaliação médica, o F-MARC, desenvolveram o programa de prevenção de lesões FIFA 11+. Há estudos de investigação clínica de envergadura que indicam claramente que a execução consequente do FIFA 11+ pode levar a uma redução de 30 a 50% das lesões.

Tendo conhecimento destes resultados, a FIFA decidiu implementar este programa a nível mundial e recorrer ao Campeonato do Mundo de Futebol FIFA na África do Sul™ para lançar o programa nas associações membro. Através

de programas de desenvolvimento, formámos treinadores, árbitros e técnicos sobre o contexto e a execução correta dos exercícios com as suas equipas. O presente manual e o DVD de instruções ([www.FIFA.com/medical](http://www.FIFA.com/medical)) são as ferramentas educativas destinadas a facilitar a implementação do programa em todo o mundo, sem custos, em benefício de todos os jogadores.

Joseph S. Blatter  
Presidente da FIFA

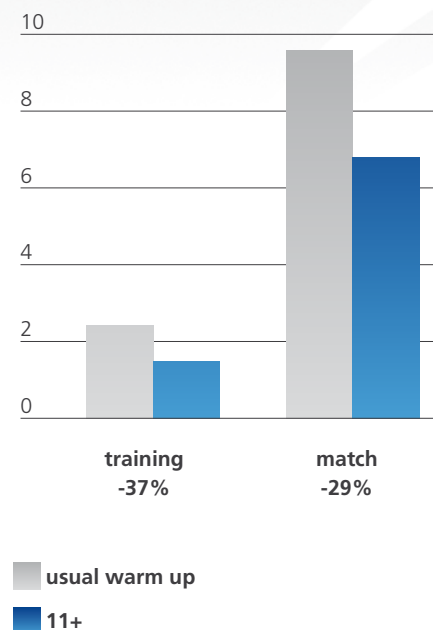
Prof. J. Dvorak  
Médico-Chefe da FIFA,  
presidente do F-MARC

Jogar futebol requer diversas competências e capacidades, como, por exemplo, resistência, agilidade, velocidade, capacidade de leitura técnica e tática do jogo. Todos estes aspetos são ensinados e melhorados durante os treinos, mas jogar futebol também implica um risco substancial de lesões. Deste modo, um bom treino deverá incluir exercícios destinados a reduzir o risco de lesões.

O programa de prevenção de lesões Fifa 11+ foi desenvolvido por um grupo internacional de especialistas com base na sua experiência prática com vários programas de prevenção de lesões para jogadores amadores com idades iguais e superiores a 14 anos. É um aquecimento completo, devendo substituir o aquecimento normal realizado antes do treino.

Num estudo científico, demonstrou-se que as equipas de futebol juvenil que aplicaram o FIFA 11+ como forma de aquecimento normal tiveram um risco significativamente inferior de lesões em comparação com as equipas que faziam o aquecimento de sempre.

Injuries / 1,000 hours of exposure



(Em vez de controlo/intervenção: aquecimento normal/FIFA 11+)

As equipas que executaram o FIFA 11+ regularmente, pelo menos duas vezes por semana, tiveram menos 37% de lesões em treino e 29% menos lesões em jogo. As lesões graves apresentaram uma redução de quase 50%. Este estudo foi publicado no «British Medical Journal» em 2008, uma revista de renome.



O FIFA 11+ tem três partes, num total de 15 exercícios, a realizar na sequência especificada no início de cada treino.

**Parte 1:** exercícios de corrida a velocidade reduzida combinados com alongamentos ativos e contactos controlados com o parceiro;

**Parte 2:** seis conjuntos de exercícios, com enfoque na força das pernas e do centro, equilíbrio e pliometria/agilidade, cada um com três níveis de dificuldade crescente;

**Parte 3:** exercícios de corrida a velocidade moderada/elevada combinados com movimentos de mudança de direção.

Um aspeto chave do programa é aplicar a técnica adequada em todos os exercícios, mantendo uma postura correta e um bom controlo corporal, incluindo alinhamento das pernas, posição do joelho sobre a ponta do pé e aterragens suaves.

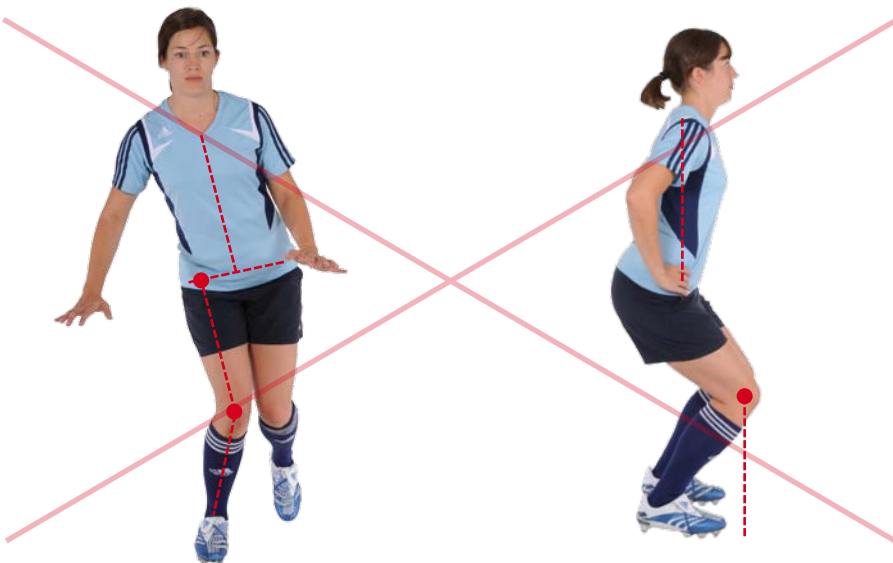


### + CORRETA

Perna alinhada  
Posição do  
joelho sobre a  
ponta do pé



### - ERRADA



Os elementos chave dos programas eficazes de prevenção de lesões para futebolistas são a força do centro, o equilíbrio e o controlo neuromuscular, o treino excêntrico dos isquiotibiais, a pliometria e a agilidade.

**Treino do centro:** O «centro» representa uma unidade funcional que inclui os músculos do tronco (abdominais, músculos extensores das costas) e a região pélvica e das ancas. A preservação da estabilidade do centro é essencial para o bom funcionamento das extremidades inferiores (sobretudo da articulação do joelho). Os futebolistas têm de ter força e controlo neuromuscular suficiente nos músculos das ancas e do tronco para dar estabilidade ao centro. Há cada vez mais evidências científicas que apontam no sentido de que a estabilidade do centro desempenha um papel importante na prevenção de lesões.

**Equilíbrio e controlo neuromuscular:** O controlo neuromuscular não representa uma entidade única, mas, antes, sistemas complexos que integram integrando diferentes aspetos das ações musculares (estáticas, dinâmicas, reativas), ativações dos músculos (excêntricas mais do que concêntricas), coordenação (músculos que atravessam várias articulações), estabilização, postura corporal, equilíbrio e capacidade de antecipação. Há fortes evidências empíricas e cada vez mais evidências científicas de que programas de treino neuromuscular específicos a cada desporto conseguem prevenir com eficácia as lesões no joelho e no tornozelo.

**Pliometria e agilidade:** A pliometria consiste em exercícios que permitem ao músculo atingir o máximo de força o mais depressa possível. Em muitas habilidades desportivas, às contrações musculares excêntricas seguem-se depressa contrações concêntricas. Por conseguinte, devem usar-se exercícios funcionais específicos com enfoque nesta mudança rápida da ação muscular para preparar os atletas para as atividades do seu desporto. O objetivo do treino pliométrico é diminuir o tempo que é necessário entre o final da contração muscular excêntrica e o início da contração concêntrica. A pliometria confere a capacidade de treinar padrões de movimento específicos de uma forma biomecanicamente correta, fortalecendo, assim, o músculo, o tendão e o ligamento de uma forma mais funcional. A pliometria e os exercícios de agilidade foram os componentes essenciais do programa que se revelou eficaz na prevenção, sobretudo de lesões do ligamento cruzado anterior, mas também de outras lesões do joelho e do tornozelo.

Percentagem de jogadores lesionados	Realizaram o FIFA 11+	Aqueceram como normalmente	Redução
Todas	13.0%	19.8%	-34.3%
Lesões agudas	10.6%	15.5%	-31.6%
Lesões por desgaste	2.6%	5.7%	-54.4%
Lesões no joelho	3.1%	5.6%	-44.6%
Lesões no tornozelo	4.3%	5.9%	-27.1%
Lesões graves	4.3%	8.6%	-47.7%

O treinador deverá estar ciente da importância e da eficiência dos programas de prevenção de lesões. Não é possível prevenir todas as lesões no futebol, mas podem reduzir-se significativamente lesões no joelho, entorses no tornozelo e problemas de desgaste através da realização regular de exercícios preventivos.

Os jogadores são os bens essenciais para um clube e um treinador: com jogadores (chave) lesionados, os treinadores têm menos possibilidades de selecionar o grupo e, em geral, a equipa obtém menos pontos. Por este motivo, todos os treinos deverão incluir estratégias de prevenção de lesões.

É fundamental que o treinador motive os jogadores a aprender o FIFA 11+ e a realizar os exercícios regular e

corretamente. A investigação mostrou que o cumprimento é o fator chave para a eficiência. As equipas que realizaram o FIFA 11+ com mais frequência tiveram menos jogadores lesionados do que as outras equipas. A forma mais fácil é realizar o FIFA 11+ como aquecimento padrão no início de cada treino e as partes 1 e 3 como aquecimento pré-jogo.

#### Referências:

Soligard T, Myklebust G, Steffen K, Holme I, Silvers H, Bizzini M, Junge A, Dvorak J, Bahr R, Andersen TE (2008), A comprehensive warm-up programme to prevent injuries in female youth football: a cluster randomised controlled trial. *BMJ* Dec 9; 337:a2469. doi: 10.1136/bmj.a2469

Soligard T, Nilstad A, Steffen K, Myklebust G, Holme I, Dvorak J, et al. Compliance with a comprehensive warm-up programme to prevent injuries in youth football. *Br J Sports Med* 2010;44(11):787-793.

**Começar por sublinhar a importância da prevenção de lesões. Só depois de todos os jogadores entenderem bem esta mensagem é que se deverá dar início à explicação e instrução dos exercícios.**

Para uma aprendizagem eficiente, deve começar-se pelo nível 1, dando especial atenção à realização correta dos exercícios. Todos os erros devem ser corrigidos atentamente! É crucial manter uma boa posição corporal, dado que esta permite um melhor trabalho neuromuscular e um treino mais eficiente. Quando os jogadores já conseguem realizar bem os exercícios, a duração e o número de repetições podem ser aumentados para a intensidade proposta.

Os passos que se seguem são úteis para ensinar um exercício:

- explicar brevemente e demonstrar um exercício;
- mandar os jogadores fazer o exercício e dar uma opinião/fazer correções a nível geral;

- discutir com todos os jogadores alguns dos problemas e voltar a demonstrar o exercício (eventualmente, com um jogador que o faça bem);
- mandar os jogadores repetir o exercício e dar uma opinião/fazer correções a nível individual.

Este método é especialmente recomendado para os seis exercícios da parte 2. A explicação dos exercícios de corrida da parte 1 e 3 poderá demorar menos tempo, levando também menos tempo a aprender. Normalmente, os jogadores demoram, no mínimo, 2 a 3 treinos até conseguirem realizar corretamente todos os exercícios do FIFA 11+ (nível 1).

Os jogadores deverão começar pelo nível 1. O jogador só deverá passar para o nível seguinte do exercício quando conseguir executá-lo sem dificuldades durante o tempo especificado e cumprir o número de repetições.

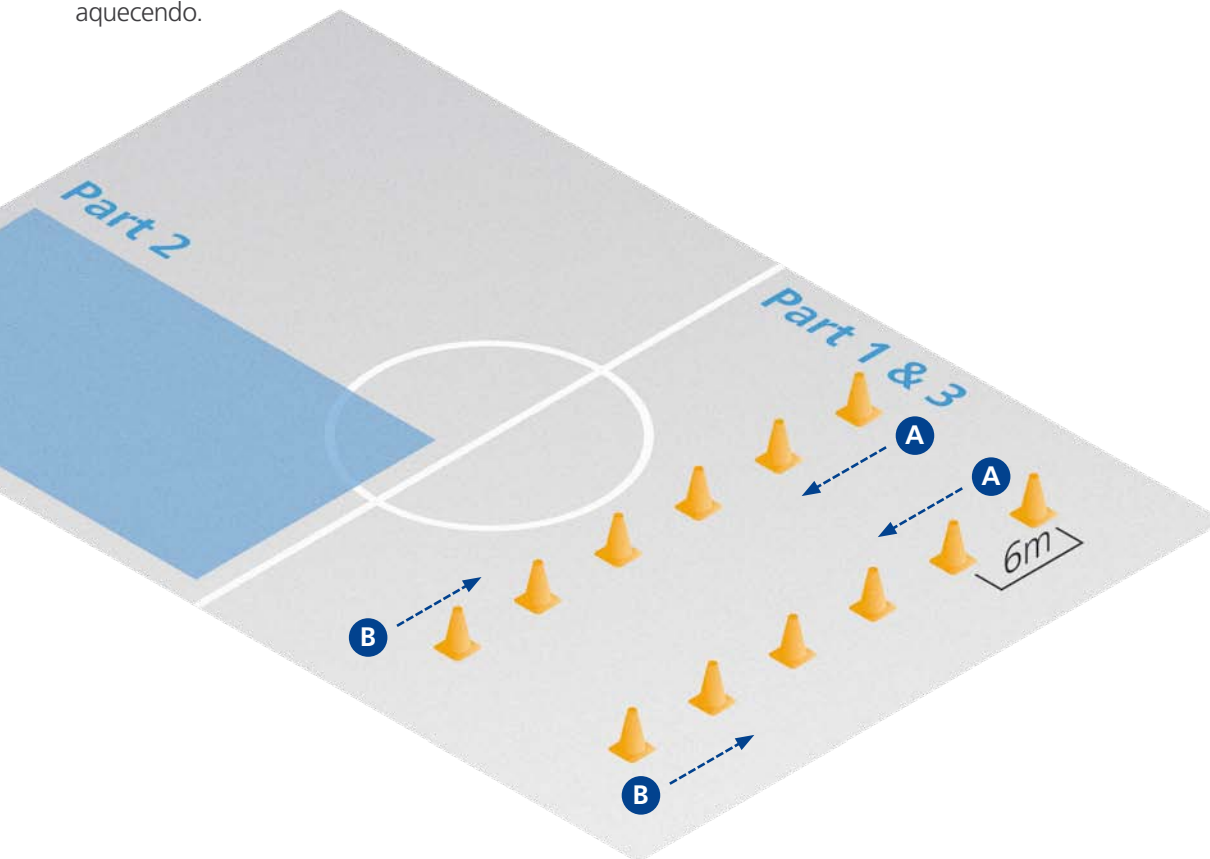
Existem três opções:

- a) O ideal é que a passagem para o nível seguinte seja determinada individualmente para cada jogador.
- b) Em alternativa, todos os jogadores podem evoluir para o nível seguinte em alguns exercícios, mas continuar com o nível atual noutros.
- c) Para simplificar, todos os jogadores podem evoluir para o nível seguinte de todos os exercícios após três ou quatro semanas.

**Importante:** É fundamental que todos os exercícios sejam realizados corretamente, pelo que o treinador deverá supervisionar o programa e corrigir os jogadores caso necessário.



A pista é composta por seis pares de cones paralelos, com uma distância aproximada de 5 a 6 m. Dois jogadores começam simultaneamente no primeiro par de cones, correm por dentro dos mesmos e realizam os vários exercícios no caminho. Depois do último cone, regressam a correr por fora. No regresso, a velocidade pode aumentar progressivamente à medida que os jogadores vão aquecendo.



- A** Exercícios  
**B** Regresso

[illegible]



## PARTE 1: **EXERCÍCIOS DE CORRIDA**

- 1 Para a frente
- 2 Joelho para fora
- 3 Joelho para dentro
- 4 À volta do parceiro

- 5 Salto com contacto ombro com ombro
- 6 Sprints rápidos para a frente e para trás

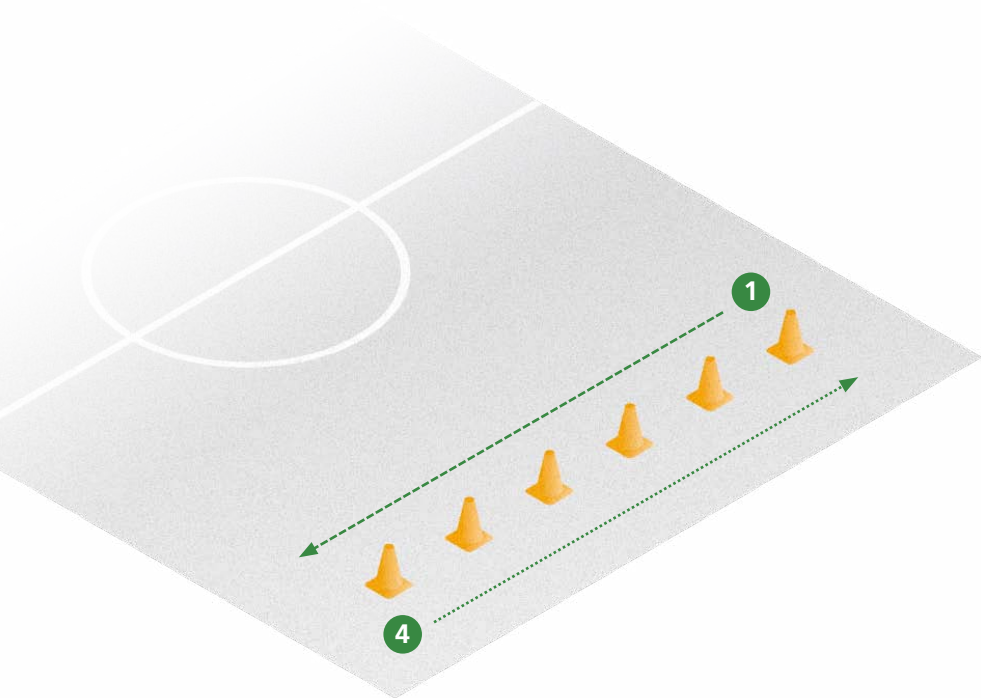
## 1 CORRER PARA A FRENTE

Correr diretamente até ao último cone. Correr ligeiramente mais depressa no regresso.

Fazer este exercício duas vezes.

**Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

- ➊ O tronco deve estar direito.
- ➋ As ancas, os joelhos e os pés devem estar alinhados.
- ▼ Não deixar os joelhos ceder para dentro.

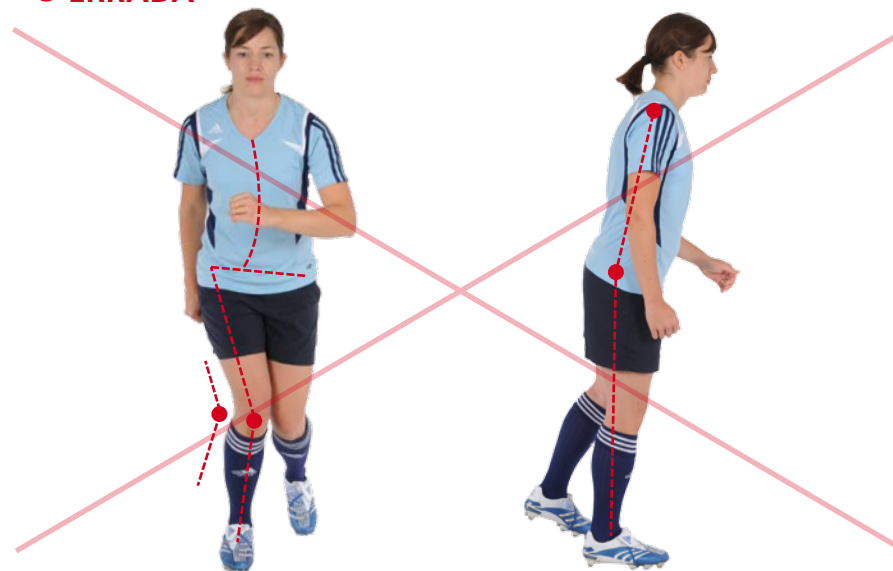


## 1 CORRER PARA A FRENTE

➕ CORRETA



➖ ERRADA



## 2 CORRER JOELHO PARA FORA

Correr até ao primeiro cone. Parar e levantar o joelho para a frente. Girar o joelho para o lado e poisar o pé. Correr até ao cone e fazer o exercício com a outra perna. Terminada a pista, regressar a correr.

**Fazer este exercício duas vezes.**

**Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

- 1 Manter a pélvis na horizontal e o centro imóvel.
- 2 A anca, o joelho e o pé da perna de apoio devem estar alinhados.

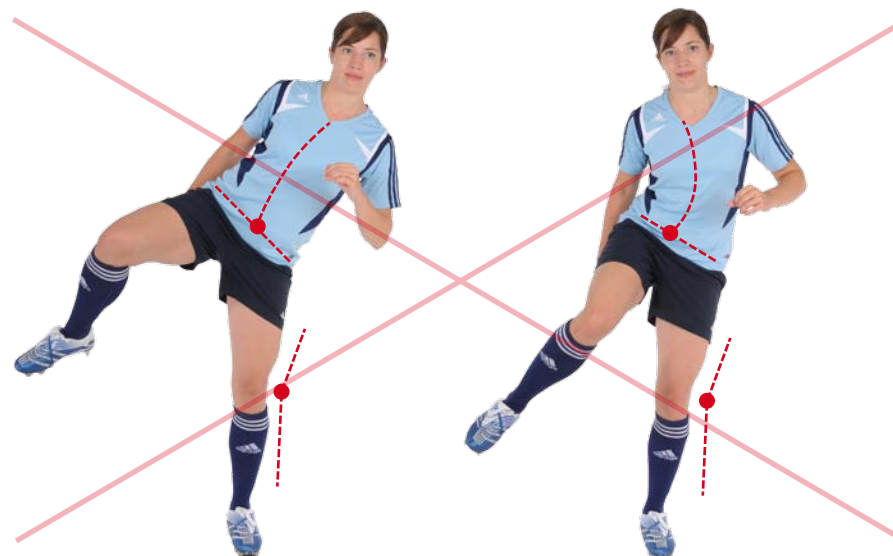
▼ **Não** deixar o joelho da perna de apoio ceder para dentro.

## 2 CORRER JOELHO PARA FORA

**+ CORRETA**



**- ERRADA**





### 3 CORRER JOELHO PARA DENTRO

Correr até ao primeiro cone. Parar e levantar o joelho para o lado. Girar o joelho para a frente e poisar o pé. Correr até ao cone seguinte e fazer o exercício com a outra perna. Terminada a pista, regressar a correr.

**Fazer este exercício duas vezes.**

**Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

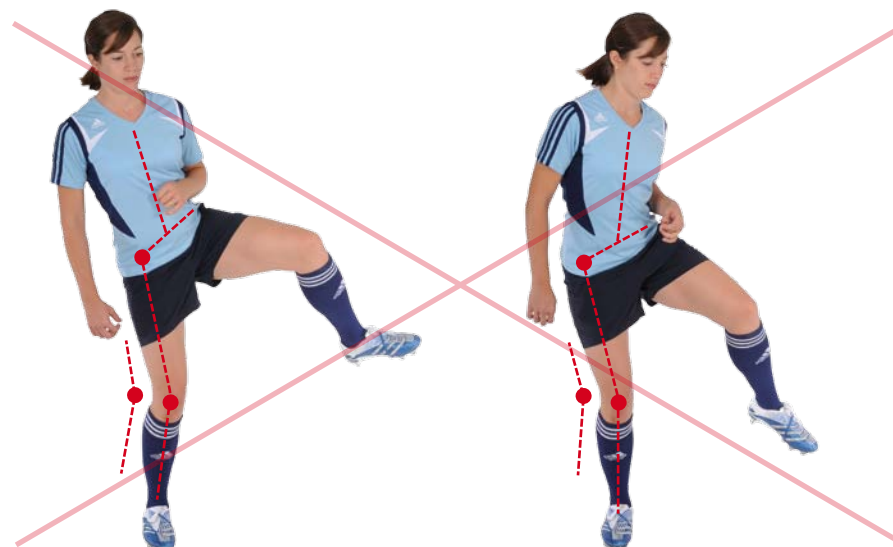
- 1 Manter a pélvis na horizontal e o centro imóvel.
  - 2 A anca, o joelho e o pé da perna de apoio devem estar alinhados.
- ▼ Não deixar o joelho da perna de apoio ceder para dentro.

### 3 CORRER JOELHO PARA DENTRO

**+ CORRETA**



**- ERRADA**



## 4 CORRIDA À VOLTA DO PARCEIRO

Jog forwards to the first cone. Shuffle sideways at a 90-degree angle towards your partner, shuffle an entire circle around one other (without changing the direction you are looking in) and back to the first cone. Jog to the next cone and repeat the exercise. When you have finished the course, jog back.

**Fazer este exercício duas vezes.**

### Aspetos importantes ao realizar este exercício:

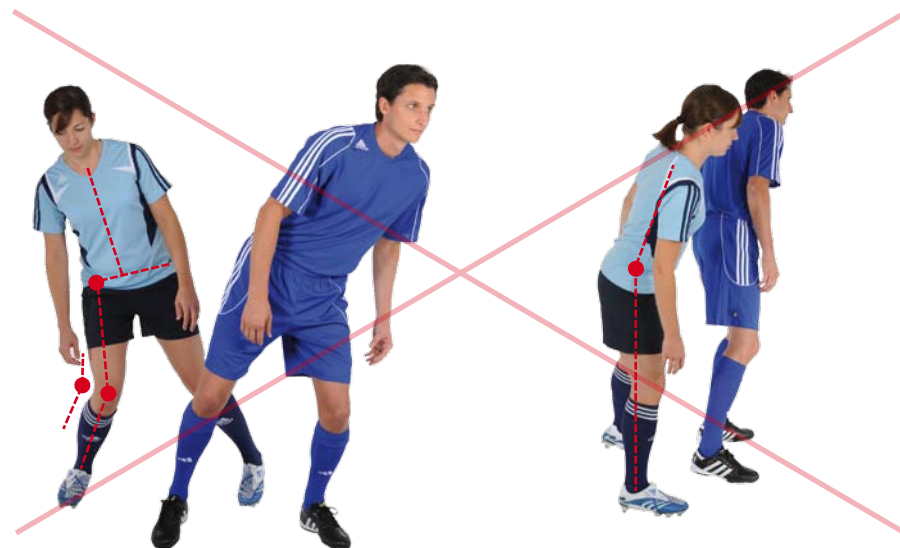
- 1 Dobrar um pouco as ancas e os joelhos e colocar o peso do corpo na parte da frente do pé.
- ▼ Não deixar os joelhos ceder para dentro.

## 4 CORRIDA À VOLTA DO PARCEIRO

### + CORRETA



### - ERRADA





## 5 CORRIDA SALTO COM CONTACTO OMBRO COM OMBRO

Correr até ao primeiro cone. A ângulo de 90 graus, correr de lado em direção ao parceiro. No meio, saltar para o lado em direção ao parceiro para criar contacto de ombro com ombro. Regressar ao primeiro cone. Correr devagar até ao cone seguinte e repetir o exercício. Terminada a pista, regressar a correr devagar.

**Fazer este exercício duas vezes.**

**Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

1 Aterrizar sobre os dois pés com as ancas e os joelhos dobrados.

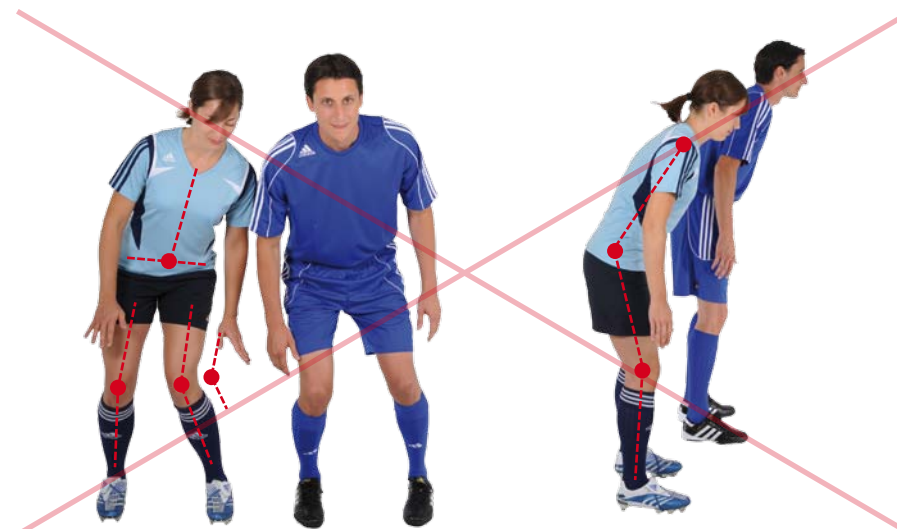
▼ Não deixar os joelhos ceder para dentro.

## 5 CORRIDA SALTO COM CONTACTO OMBRO COM OMBRO

+ CORRETA



- ERRADA



## 6 CORRIDA SPRINTS PARA A FRENTE E PARA TRÁS

Correr depressa até ao segundo cone e regressar a correr de costas para o primeiro cone, mantendo as ancas e os joelhos ligeiramente dobrados. Repetir, correndo dois cones para a frente e um cone para trás. Terminada a pista, regressar a correr devagar.

**Fazer este exercício duas vezes.**

**Important when performing the exercise:**

- 1 O tronco deve estar direito.
- 2 As ancas, os joelhos e os pés devem estar alinhados.

▼ Não deixar os joelhos ceder para dentro.

## 6 CORRIDA SPRINTS PARA A FRENTE E PARA TRÁS



## PARTE 2: **EXERCÍCIOS DE FORÇA, PLIOMETRIA E EQUILÍBRIO**

7 Prancha

8 Prancha lateral

9 Isquiotibiais

10 Equilíbrio numa perna

11 Agachamentos

12 Saltos





## 7.1 PRANCHA ESTÁTICA

Este exercício reforça os músculos do centro, algo importante para assegurar a estabilidade do corpo em todos os movimentos.

**Assumir a posição inicial,** deitando-se de barriga para baixo e apoiando-se nos antebraços e nos pés.

**Para este exercício,** levantar o tronco, a pélvis e as pernas até o corpo formar uma linha reta da cabeça até ao pé. Contrair as omoplatas em direção à coluna de forma que fiquem planas em relação às costas. Os cotovelos ficam diretamente por baixo dos ombros. Apertar a barriga e os glúteos e manter a posição durante 20 a 30 segundos. Regressar à posição inicial, fazer um breve intervalo e repetir o exercício.

**Repetições:** 3 séries  
(20 a 30 segundos cada)

### Aspectos importantes ao realizar este exercício:

- 1 O corpo deve formar uma linha reta da cabeça até aos pés.
- 2 Os cotovelos devem ficar diretamente por baixo dos ombros.

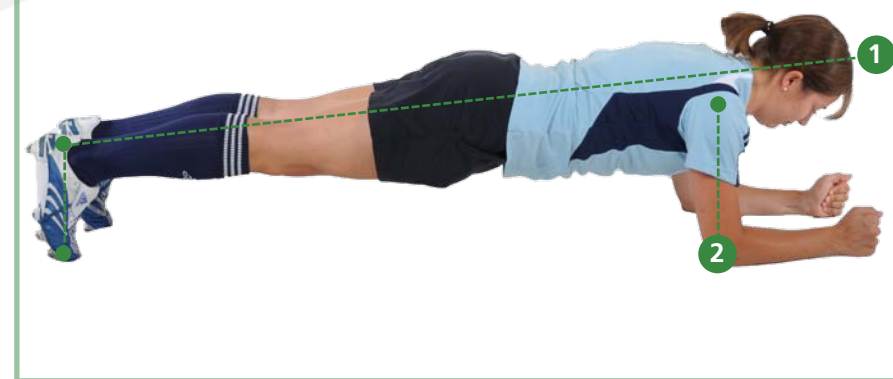
▼ **Não** inclinar a cabeça para trás.

▼ **Não** encurvar nem arquear as costas.

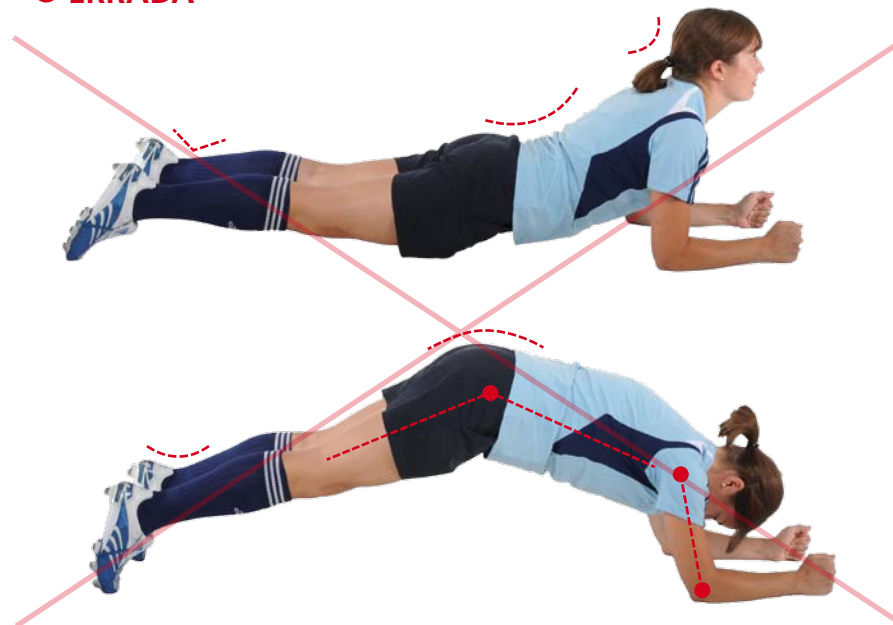
▼ **Não** levantar as nádegas.

## 7.1 PRANCHA ESTÁTICA

### + CORRETA



### - ERRADA



## 7.2 PRANCHA PERNAS ALTERNADAS

Este exercício reforça os músculos do centro, algo importante para assegurar a estabilidade do corpo em todos os movimentos.

**Assumir a posição inicial,** deitando-se de barriga para baixo e apoiando-se nos antebraços e nos pés.

**Para este exercício,** levantar o tronco, a pélvis e as pernas até o corpo formar uma linha reta da cabeça até ao pé. Contrair as omoplatas em direção à coluna de forma que fiquem planas em relação às costas. Os cotovelos ficam diretamente por baixo dos ombros. Apertar a barriga e os glúteos. Levantar uma perna de cada vez, aguentar durante 2 segundos. Continuar durante 40 a 60 segundos. Regressar à posição inicial, fazer um breve intervalo e repetir o exercício.

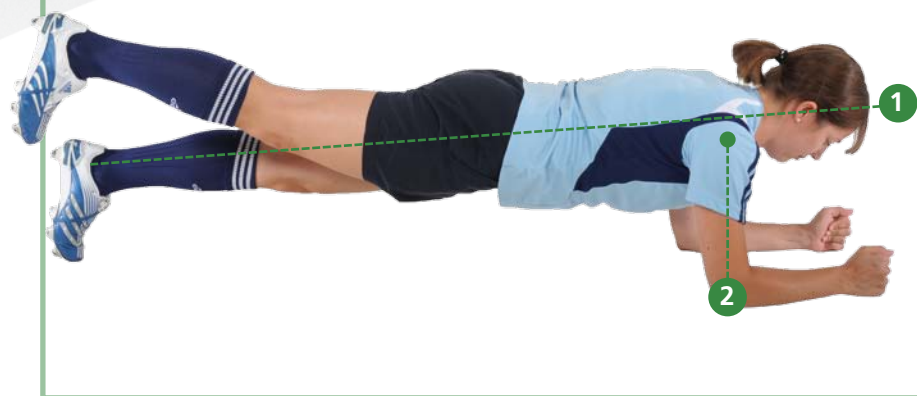
**Repetições:** 3 séries  
(40 a 60 segundos cada)

**Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

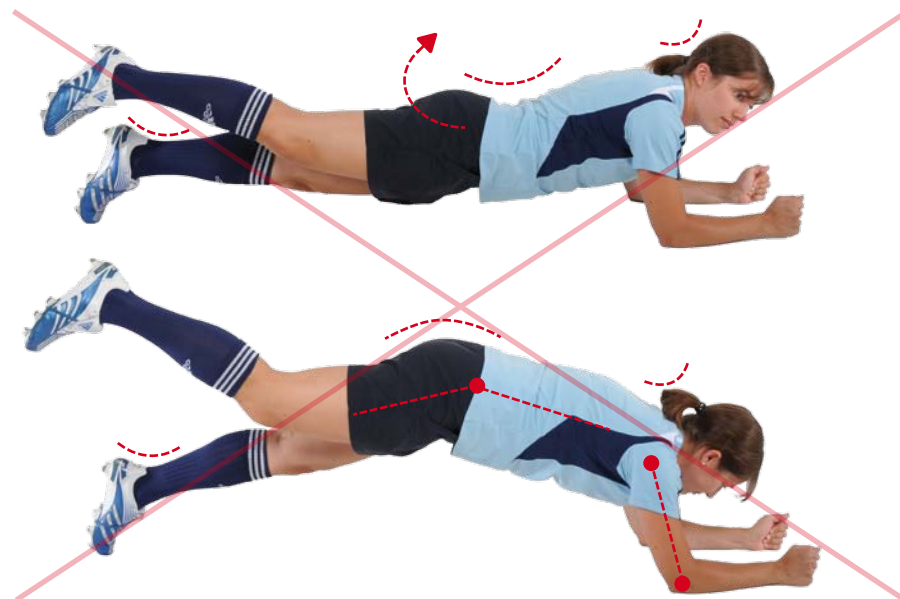
- 1 A cabeça, os ombros, as costas e a pélvis devem formar uma linha reta.
  - 2 Os cotovelos devem ficar diretamente por baixo dos ombros.
- ▼ Não inclinar a cabeça para trás.
  - ▼ Não encurvar nem arquear as costas.
  - ▼ Não levantar as nádegas.
  - ▼ Manter a pélvis estável, não a deixando inclinar para o lado.

## 7.2 PRANCHA PERNAS ALTERNADAS

**+ CORRETA**



**- ERRADA**



### 7.3 PRANCHA LEVANTAR UMA PERNA E MANTER

Este exercício reforça os músculos do centro, algo importante para assegurar a estabilidade do corpo em todos os movimentos.

**Assumir a posição inicial** deitando-se de barriga para baixo e apoiando-se nos antebraços e nos pés.

**Para este exercício**, levantar o tronco, a pélvis e as pernas até o corpo formar uma linha reta. Contrair as omoplatas em direção à coluna de forma que fiquem planas em relação às costas. Os cotovelos ficam diretamente por baixo dos ombros. Apertar a barriga e os glúteos. Elevar uma perna cerca de 10 a 15 centímetros acima do nível do solo e manter esta posição durante 20 a 30 segundos. Regressar à posição inicial, fazer um breve intervalo e repetir o exercício com a outra perna.

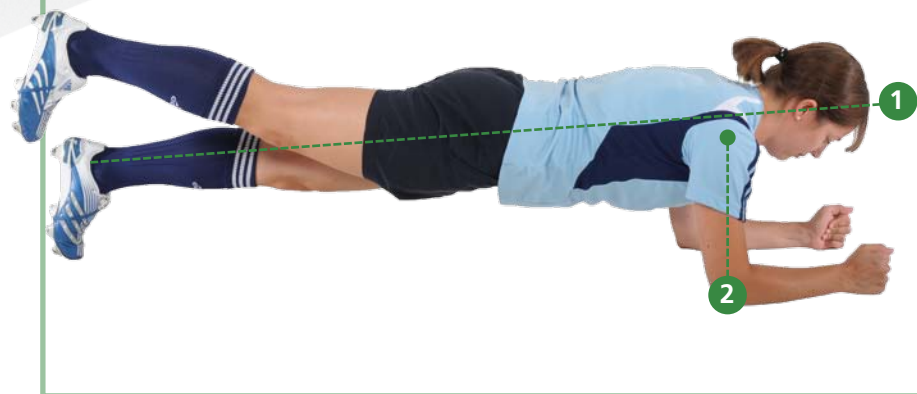
**Repetições:** 3 séries  
(20 a 30 segundos em cada lado)

**Aspectos importantes ao realizar este exercício:**

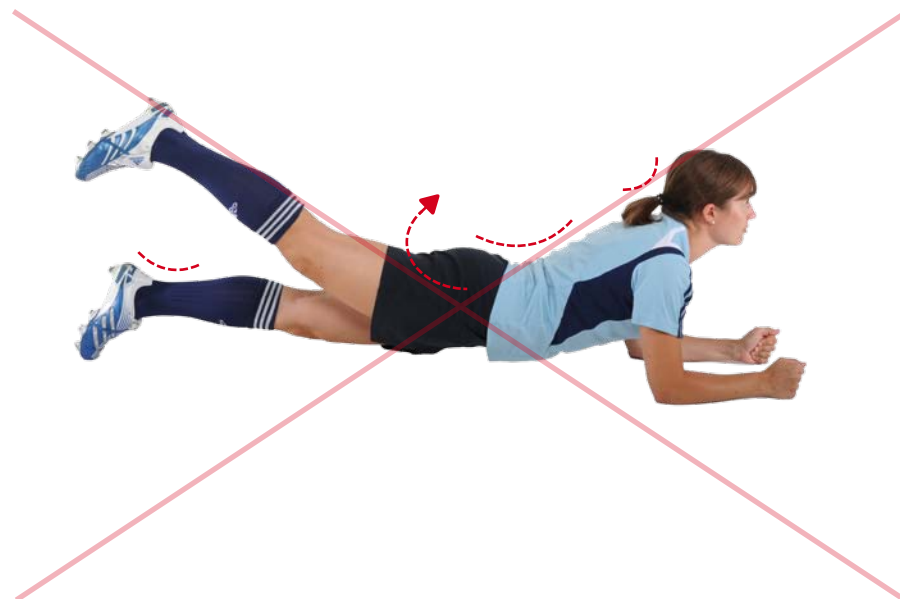
- 1 A cabeça, os ombros, as costas e a pélvis devem formar uma linha reta.
  - 2 Os cotovelos devem ficar diretamente por baixo dos ombros.
- ▼ Não inclinar a cabeça para trás.
  - ▼ Não encurvar nem arquear as costas
  - ▼ Não levantar as nádegas.
  - ▼ Manter a pélvis estável, não a deixando inclinar para o lado.

### 7.3 PRANCHA LEVANTAR UMA PERNA E MANTER

**+ CORRETA**



**- ERRADA**





## 8.1 PRANCHA LATERAL **ESTÁTICA**

Este exercício reforça os músculos do centro, algo importante para assegurar a estabilidade do corpo em todos os movimentos.

**Assumir a posição inicial**, deitando-se de lado com o joelho da perna de baixo dobrado a um ângulo de 90 graus e sobre o apoio do antebraço e da perna de baixo.

**Para este exercício**, levantar a pélvis e a perna de cima até formarem uma linha reta com o ombro e manter esta posição durante 20 a 30 segundos. O cotovelo do braço de apoio fica diretamente por baixo do ombro. Regressar à posição inicial, fazer um breve intervalo e repetir o exercício do outro lado.

**Repetições:** 3 séries  
(20 a 30 segundos em cada lado)

### **Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

- 1 Vistos de frente, o ombro de cima, a anca e a perna de cima devem formar uma linha reta.
- 2 Vistos de cima, os ombros, a pélvis e os joelhos devem formar uma linha reta.
- 3 O cotovelo deve ficar diretamente por baixo do ombro.

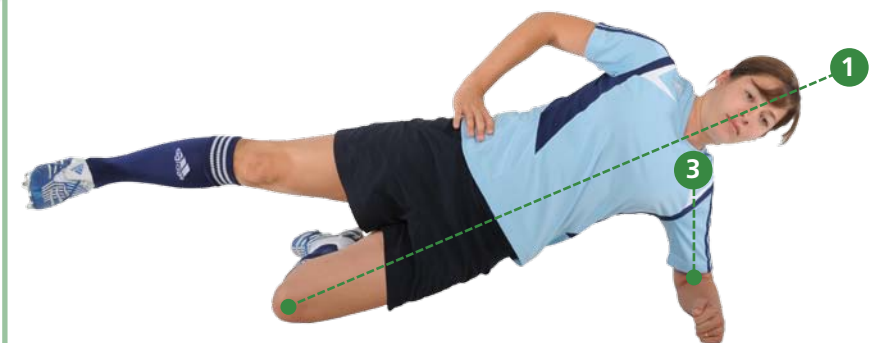
▼ **Não** apoiar a cabeça no ombro.

▼ Manter a pélvis estável, **não** a deixando descair

▼ **Não** inclinar os ombros, a pélvis nem as pernas para a frente ou para trás.

## 8.1 PRANCHA LATERAL **ESTÁTICA**

### **+ CORRETA**



### **- ERRADA**



## 8.2 PRANCHA LATERAL **LEVANTAR E BAIXAR ANCA**

**Este exercício reforça os músculos do centro**, algo importante para assegurar a estabilidade do corpo em todos os movimentos.

Assumir a posição inicial, deitando-se de lado com as duas pernas direitas e apoiando-se no antebraço.

**Para este exercício**, levantar a pélvis e as pernas (apenas a parte externa do pé de baixo fica no solo) até o corpo formar uma linha reta desde o ombro de cima até ao pé de cima. Em seguida, baixar as ancas até ao solo e voltar a levantá-las. Repetir durante 20 a 30 segundos. O cotovelo do braço de apoio fica diretamente por baixo do ombro. Fazer um breve intervalo, mudar de lado e repetir.

**Repetições:** 3 séries  
(20 a 30 segundos em cada lado)

**Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

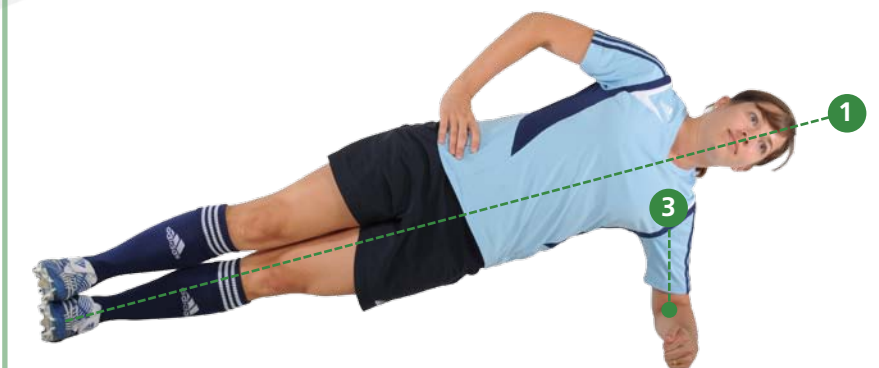
- 1 Vistos de frente, o ombro de cima, a anca e a perna de cima devem formar uma linha reta.
- 2 Visto de cima, o corpo deve formar uma linha reta.
- 3 O cotovelo deve ficar diretamente por baixo do ombro.

▼ **Não** apoiar a cabeça no ombro.

▼ **Não** inclinar os ombros nem a pélvis para a frente ou para trás.

## 8.2 PRANCHA LATERAL **LEVANTAR E BAIXAR ANCA**

**+ CORRETA**



**- ERRADA**



### 8.3 PRANCHA LATERAL COM ELEVAÇÃO DA PERNA

Este exercício reforça os músculos do centro, algo importante para assegurar a estabilidade do corpo em todos os movimentos.

**Assumir a posição inicial,** deitando-se de lado com as duas pernas direitas e apoiando-se no antebraço e na perna de baixo.

**Para este exercício,** levantar a pélvis e as pernas (apenas a parte externa do pé de baixo fica no solo) até o corpo formar uma linha reta desde o ombro de cima até ao pé de cima. Levantar a perna de cima e, lentamente, voltar a baixá-la. Repetir durante 20 a 30 segundos. O cotovelo do braço de apoio fica diretamente por baixo do ombro. Fazer um breve intervalo, mudar de lado e repetir.

**Repetições:** 3 séries  
(20 a 30 segundos em cada lado)

**Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

- 1 Vistos de frente, o ombro de cima, a anca e a perna de cima devem formar uma linha reta.
- 2 Visto de cima, o corpo deve formar uma linha reta.
- 3 O cotovelo deve ficar diretamente por baixo do ombro.

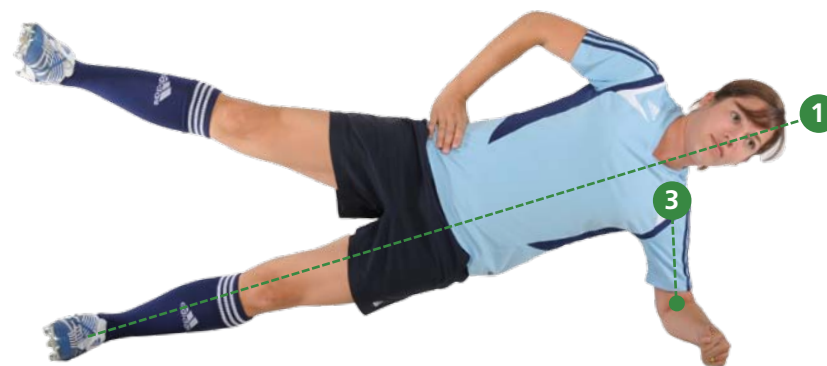
▼ **Não** apoiar a cabeça no ombro.

▼ **Manter a pélvis estável, não** a deixando descair.

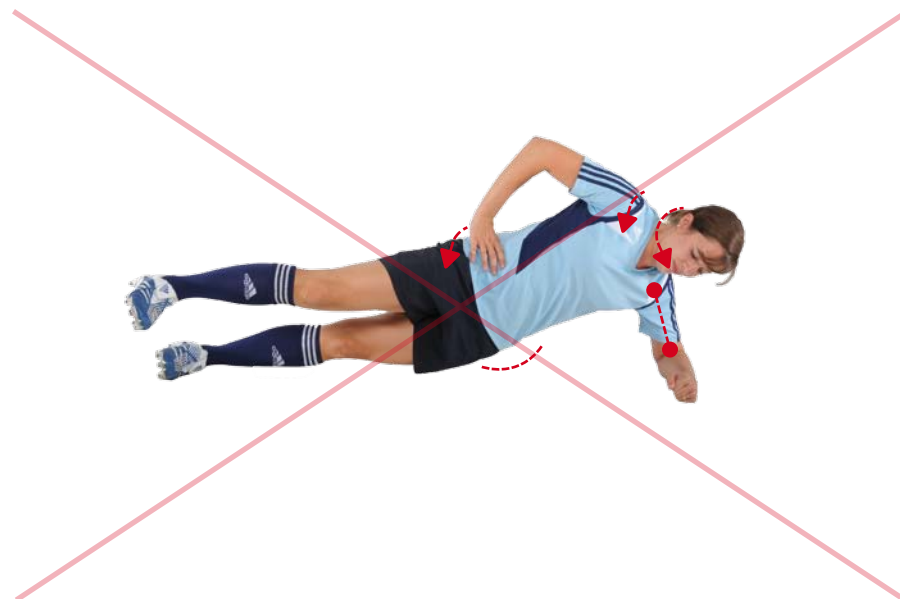
▼ **Não** inclinar os ombros nem a pélvis para a frente ou para trás.

### 8.3 PRANCHA LATERAL COM ELEVAÇÃO DA PERNA

**+ CORRETA**



**- ERRADA**





## 9 ISQUIOTIBIAIS PRINCIPIANTE – INTERMÉDIO – AVANÇADO

Este exercício fortalece os músculos posteriores da coxa.

**Assumir a posição inicial,** ajoelhando-se numa superfície macia com os joelhos afastados à largura das ancas. Cruzar os braços à frente do peito. O outro parceiro ajoelha-se atrás e, com as duas mãos, agarra nas pernas ligeiramente acima dos tornozelos e pressiona-as contra o solo com o peso do seu corpo.

**Durante este exercício,** o corpo deve ficar completamente reto da cabeça até aos joelhos. Inclinar-se devagar para a frente, procurando manter a posição com os isquiotibiais. Quando já não conseguir manter esta posição, aterrar suavemente sobre as mãos, em posição de flexão.

### 9.1 PRINCIPIANTE

**Repetições:** 1 série  
(3-5 repetições)

### 9.2 INTERMÉDIO

**Repetições:** 1 série  
(7-10 repetições)

### 9.3 AVANÇADO

**Repetições:** 1 série  
(mín. 12-15 repetições)

**Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

- 1 O parceiro mantém as pernas firmemente no solo.
- 2 A cabeça, o tronco, as ancas e as coxas devem formar uma linha reta.
- 3 O movimento limita-se às articulações dos joelhos.
- 4 Começar por realizar devagar este exercício. Quando se tornar mais fácil, aumentar a velocidade.

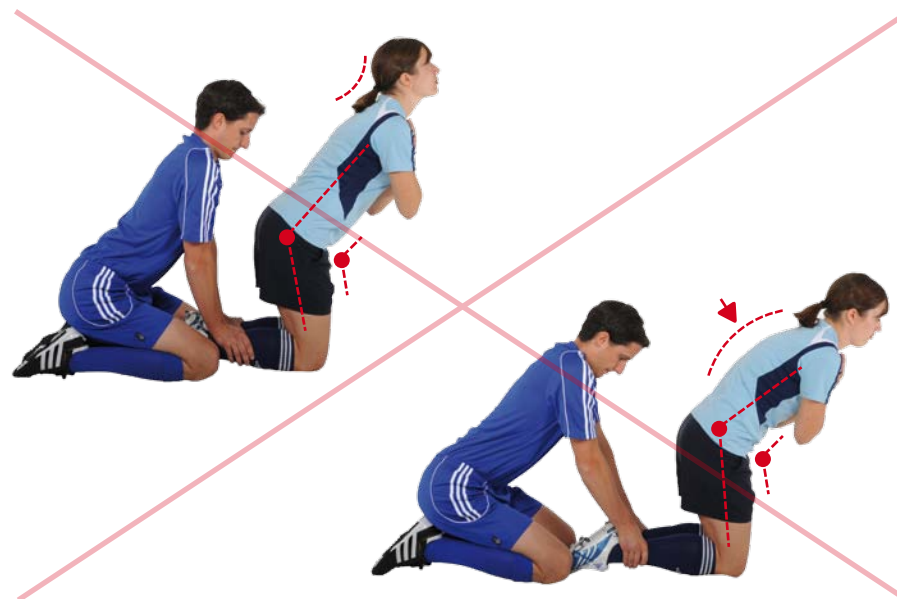
▼ **Não inclinar a cabeça para trás.**

▼ **Não dobrar nas ancas.**

## 9 ISQUIOTIBIAIS PRINCIPIANTE – INTERMÉDIO – AVANÇADO



**- ERRADA**



## 10.1 EQUILÍBRIO NUMA PERNA **SEGURAR A BOLA**

Este exercício melhora o equilíbrio e a coordenação do músculo da perna.

**Assumir a posição inicial,** ficando em pé numa perna e segurando a bola à frente com as duas mãos. Dobrar ligeiramente o joelho e a anca de modo que o tronco se incline um pouco para a frente. Vistos de frente, a anca, o joelho e o pé da perna de apoio formam uma linha reta. Manter a perna levantada ligeiramente atrás da perna de apoio.

**Durante este exercício,** manter o equilíbrio e o peso do corpo na parte da frente do pé. Continuar durante 30 segundos, trocar de perna e repetir. É possível aumentar o grau de dificuldade do exercício levantando ligeiramente o calcanhar do chão ou passando a bola à volta da cintura e/ou por baixo do outro joelho.

**Repetições:** 2 séries  
(30 segundos em cada perna)

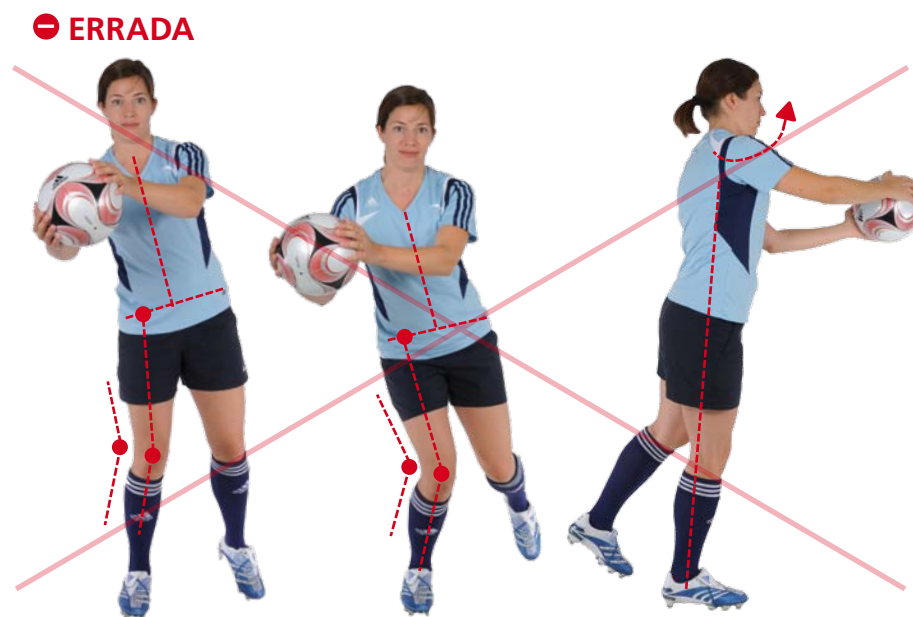
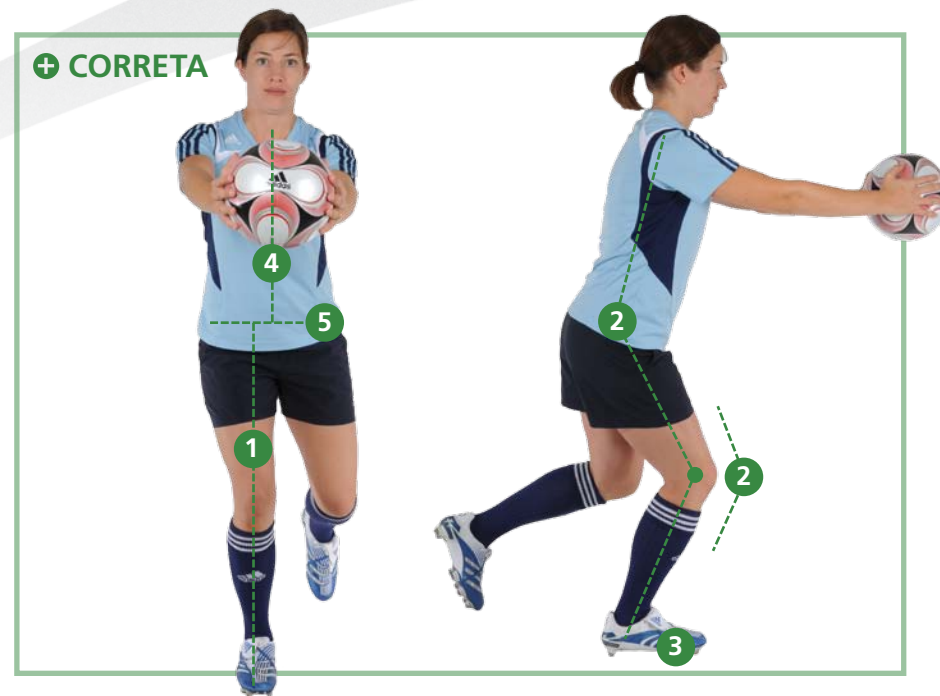
**Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

- 1 Vistos de frente, a anca, o joelho e o pé da perna de apoio formam uma linha reta.
- 2 Manter sempre a anca e o joelho da perna de apoio ligeiramente dobrados.
- 3 Manter o peso do corpo sobre a parte da frente do pé.
- 4 Manter o tronco estável e virado para a frente.
- 5 Manter a pélvis na horizontal.

▼ **Não** deixar o joelho ceder para dentro

▼ **Não** inclinar a pélvis para o lado.

## 10.1 EQUILÍBRIO NUMA PERNA **SEGURAR A BOLA**



## 10.2 EQUILÍBRIO NUMA PERNA LANÇAR A BOLA AO PARCEIRO

Este exercício melhora o equilíbrio e a coordenação do músculo da perna.

**Assumir a posição inicial,** em pé, com uma distância de 2 a 3 metros do parceiro, cada um apoiado numa perna. Dobrar ligeiramente o joelho e a anca de modo que o tronco se incline um pouco para a frente. Vistos de frente, a anca, o joelho e o pé da perna de apoio formam uma linha reta. Manter a perna levantada ligeiramente atrás da perna de apoio.

**Durante este exercício,** manter o equilíbrio enquanto se lança e recebe a bola do parceiro. Apertar a barriga e manter o peso do corpo na parte da frente do pé. Continuar durante 30 segundos, trocar de perna e repetir. É possível aumentar o grau de dificuldade do exercício levantando ligeiramente o calcanhar do chão.

**Repetições:** 2 séries  
(30 segundos em cada perna)

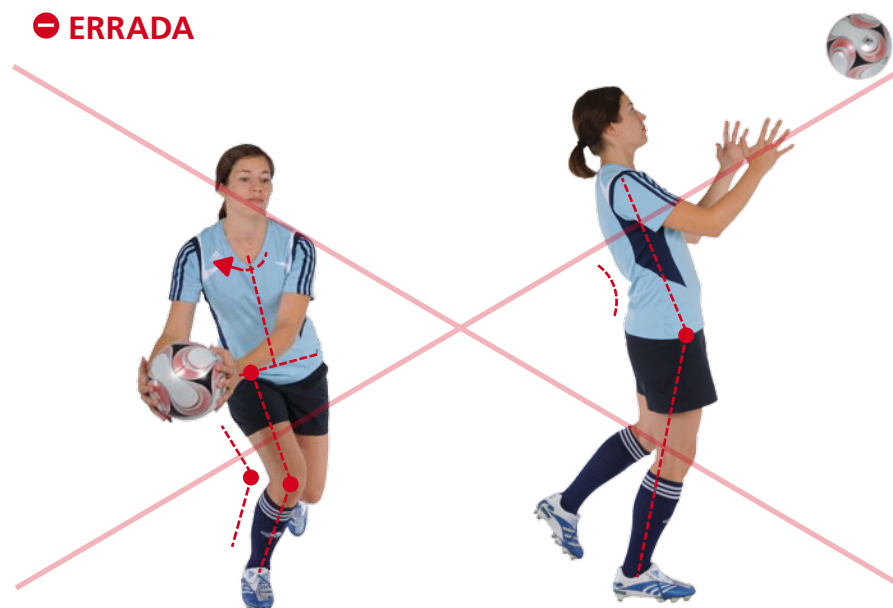
**Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

- 1 Vistos de frente, a anca, o joelho e o pé da perna de apoio formam uma linha reta.
- 2 Manter sempre a anca e o joelho da perna de apoio ligeiramente dobrados.
- 3 Manter o peso do corpo sobre a parte da frente do pé.
- 4 Manter o tronco estável e virado para a frente.
- 5 Manter a pélvis na horizontal.

▼ **Não** deixar o joelho ceder para dentro.

▼ **Não** inclinar a pélvis para o lado.

## 10.2 EQUILÍBRIO NUMA PERNA LANÇAR A BOLA AO PARCEIRO





### 10.3 EQUILÍBRIO NUMA PERNA TESTAR O PARCEIRO

Este exercício melhora o equilíbrio e a coordenação do músculo da perna.

**Assumir a posição inicial,** à distância de um braço do parceiro. Os dois jogadores estão em pé sobre uma perna. Dobrar ligeiramente o joelho e a anca de modo que o tronco se incline um pouco para a frente. Vistos de frente, a anca, o joelho e o pé da perna de apoio formam uma linha reta. Manter a perna levantada ligeiramente atrás da perna de apoio.

**Durante este exercício,** manter o equilíbrio enquanto os dois jogadores tentam, alternadamente, desequilibrar o outro em direções diferentes. Voltar sempre à posição inicial. Continuar durante 30 segundos, trocar de perna e repetir.

**Repetições:** 2 séries  
(30 segundos em cada perna)

**Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

- 1 Vistos de frente, a anca, o joelho e o pé da perna de apoio formam uma linha reta.
- 2 Manter sempre a anca e o joelho da perna de apoio ligeiramente dobrados.
- 3 Manter o peso do corpo sobre a parte da frente do pé.
- 4 Manter o tronco estável e virado para a frente.
- 5 Manter a pélvis na horizontal.

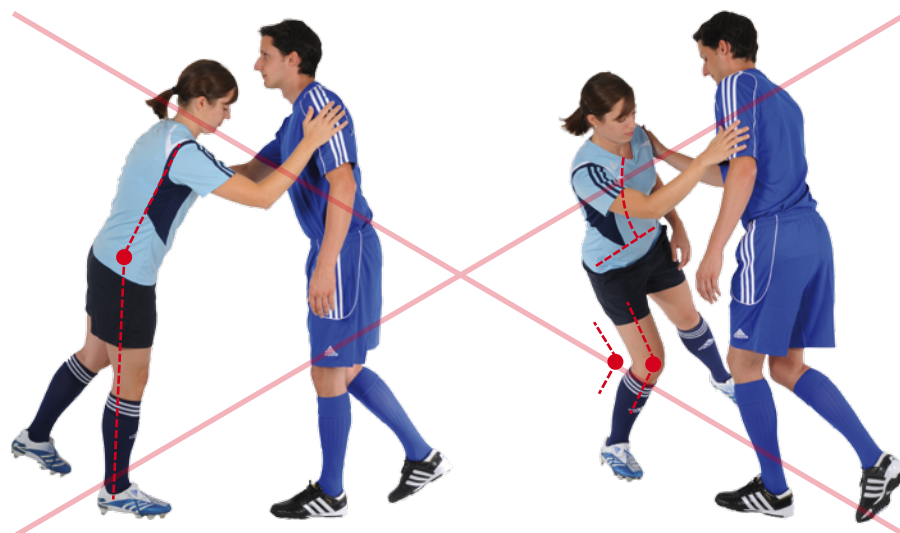
▼ **Não** deixar o joelho ceder para dentro.

▼ **Não** inclinar a pélvis para o lado.

### 10.3 EQUILÍBRIO NUMA PERNA TESTAR O PARCEIRO



**- ERRADA**



## 11.1 AGACHAMENTOS COM ELEVAÇÃO DAS PONTAS DOS PÉS

Este exercício fortalece os isquiotibiais e os gêmeos e ajuda a controlar melhor os movimentos.

**Assumir a posição inicial,** com os pés afastados à largura das ancas e com as mãos nas ancas.

**Durante este exercício,** dobrar devagar as ancas, os joelhos e os tornozelos até ficarem fletidos a 90 graus. Inclinar o tronco para a frente. Em seguida, esticar o tronco, as ancas e os joelhos. Quando os joelhos estiverem completamente esticados, ficar em pé nas pontas dos pés e descer devagar. Voltar a esticar um pouco mais depressa. Repetir o exercício durante 30 segundos.

**Repetições:** 2 séries (30 segundos cada)

### Aspetos importantes ao realizar este exercício:

- 1 Vistos de frente, as ancas, os joelhos e os pés das duas pernas formam duas linhas retas paralelas.
- 2 Dobrar as ancas, os joelhos e os tornozelos ao mesmo tempo e inclinar o tronco para a frente.
- 3 Manter as costas direitas ao inclinar o tronco para a frente.
- 4 Apoiar-se nos calcanhares ao endireitar-se.

▼ **Não** deixar os joelhos ceder para dentro.

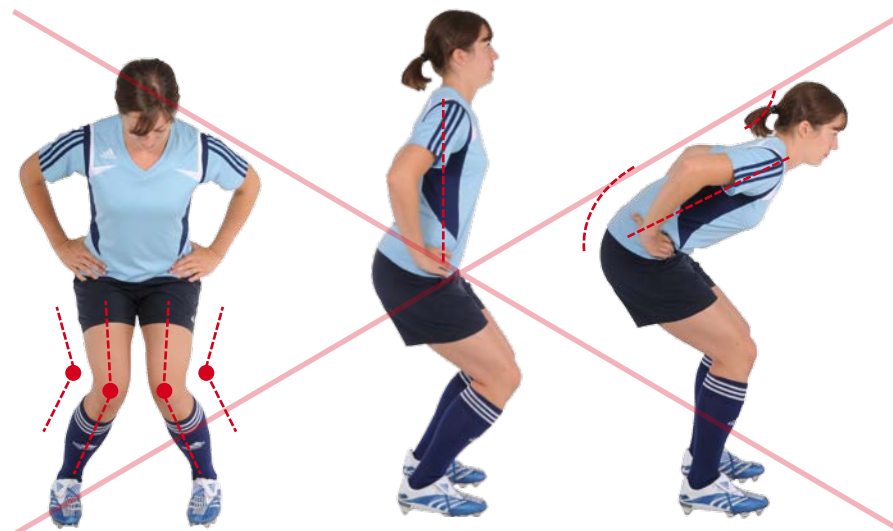
▼ **Não** inclinar a cabeça para trás.

## 11.1 AGACHAMENTOS COM ELEVAÇÃO DAS PONTAS DOS PÉS

### + CORRETA



### - ERRADA



## 11.2 AGACHAMENTOS AFUNDOS FRONTAIS

Este exercício fortalece os isquiotibiais e os glúteos e ajuda a controlar melhor os movimentos.

**Assumir a posição inicial,** com os pés afastados à largura das ancas no chão e com as mãos nas ancas.

**Durante este exercício,** avançar para a frente devagar a uma velocidade constante. À medida que se avança, dobrar as ancas e os joelhos devagar até o joelho da frente ficar fletido a 90 graus. O joelho dobrado não deve ultrapassar a ponta do pé. Manter o tronco direito e a pélvis na horizontal. Fazer 10 afundos para cada perna.

**Repetições:** 2 séries  
(10 afundos de cada lado)

**Aspectos importantes ao realizar este exercício:**

1 Dobrar o joelho da frente a 90 graus.

2 Manter o tronco direito.

3 Manter a pélvis na horizontal.

▼ O joelho dobrado **não** deve ultrapassar a ponta do pé.

▼ **Não** deixar o joelho da frente ceder para dentro.

▼ **Não** dobrar o tronco para a frente.

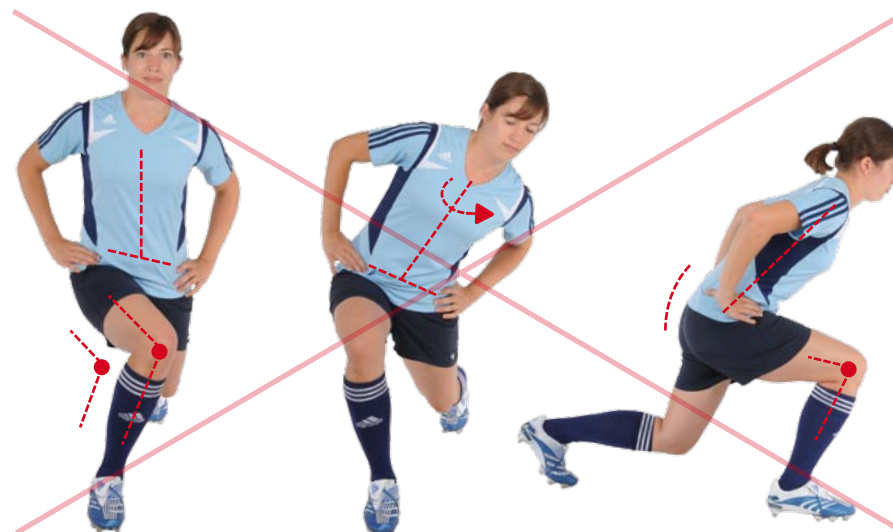
▼ **Não** dobrar nem inclinar a pélvis para o lado.

## 11.2 AGACHAMENTOS AFUNDOS FRONTAIS

**+ CORRETA**



**- ERRADA**





### 11.3 AGACHAMENTOS COM UMA PERNA

Este exercício fortalece os quadríceps e ajuda a controlar melhor os movimentos.

**Assumir a posição inicial,** em pé sobre uma perna ao lado de um parceiro de modo que consigam apoiar-se mutuamente. Manter a perna levantada ligeiramente atrás da perna de apoio.

**Durante este exercício,** dobrar o joelho ao mesmo tempo que o parceiro. Dobrar devagar o joelho, se possível, até este ficar fletido a 90 graus, e voltar a endireitar-se. Dobrar o joelho devagar e endireitar-se um pouco mais depressa. Repetir o exercício no outro lado e fazer 10 agachamentos em cada perna.

**Repetições:** 2 séries (10 em cada lado)

#### Aspetos importantes ao realizar este exercício:

- 1 Vistos de frente, a anca, o joelho e o pé da perna de apoio formam uma linha reta.
- 2 Inclinar o tronco ligeiramente para a frente e mantê-lo estável e virado para a frente.
- 3 Manter a pélvis na horizontal.
- 4 Dobrar o joelho devagar e endireitar-se um pouco mais depressa.

▼ **Não** deixar o joelho ceder para dentro.

▼ O joelho dobrado **não** deve ultrapassar as pontas dos pés.

▼ **Não** dobrar nem inclinar a pélvis para o lado.

### 11.3 AGACHAMENTOS COM UMA PERNA



## 12.1 SALTAR **SALTOS VERTICAIS**

Este exercício melhora a capacidade de salto e ajuda a controlar melhor os movimentos.

**Assumir a posição inicial,** com os pés afastados à largura das ancas e com as mãos nas ancas.

**Durante este exercício,** dobrar devagar as ancas, os joelhos e os tornozelos até ficarem fletidos a 90 graus. Inclinar o tronco para a frente. Manter esta posição durante 1 segundo e depois saltar o mais alto possível. Ao saltar, endireitar todo o corpo. Aterrar suavemente na parte da frente dos pés e dobrar o mais possível as ancas, os joelhos e os tornozelos. Repetir durante 30 segundos.

**Repetições:** 2 séries (30 segundos)

### **Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

- 1 Vistos de frente, as ancas, os joelhos e os pés das duas pernas formam duas linhas retas paralelas.
- 2 Dobrar as ancas, os joelhos e os tornozelos ao mesmo tempo e inclinar o tronco para a frente.
- 3 Saltar com os dois pés e aterrar suavemente na parte da frente dos pés.
- 4 Mais importante do que a altura a que se chega é fazer uma aterragem suave e um bom arranque.

▼ **Não** deixar os joelhos ceder para dentro.

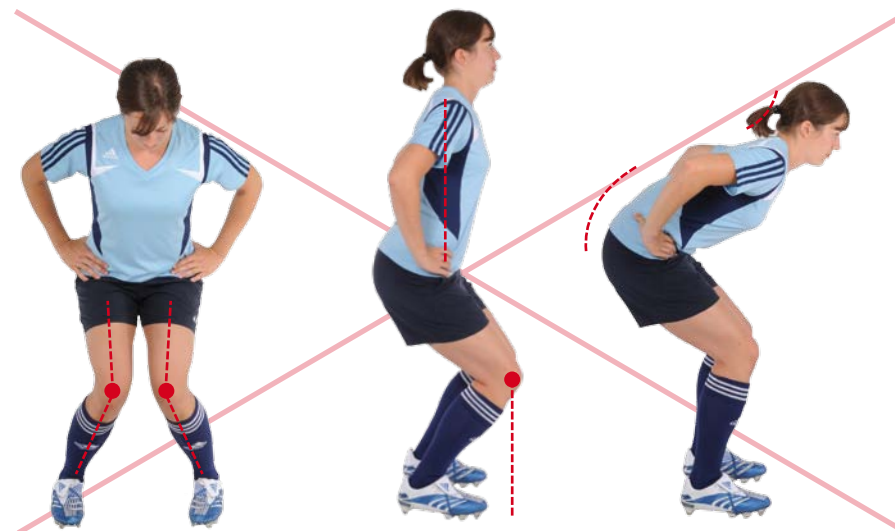
▼ **Não** aterrar com os joelhos esticados ou nos calcanhares.

## 12.1 SALTAR **SALTOS VERTICAIS**

### **+ CORRETA**



### **- ERRADA**



## 12.2 SALTAR **SALTOS LATERAIS**

Este exercício melhora a capacidade de salto e ajuda a controlar melhor os movimentos sobre uma perna.

**Assumir a posição inicial**, em pé sobre uma perna. Dobrar ligeiramente as ancas, o joelho e o tornozelo e inclinar o tronco para a frente.

**Durante este exercício**, saltar cerca de 1 metro para o lado, a partir da perna de apoio para a outra perna. Aterrar suavemente na parte da frente do pé e dobrar as ancas, o joelho e o tornozelo. Manter esta posição durante cerca de um segundo e saltar para a outra perna. Manter o tronco estável e virado para a frente e a pélvis na horizontal. Repetir durante 30 segundos.

**Repetições:** 2 séries (30 segundos cada)

### **Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

- 1 Vistos de frente, a anca, o joelho e o pé formam uma linha reta.
- 2 Aterrar suavemente na parte da frente do pé, dobrar a anca, o joelho e o tornozelo ao mesmo tempo e inclinar o tronco para a frente.
- 3 Manter o tronco estável e virado para a frente.
- 4 Manter a pélvis na horizontal.

▼ **Não** deixar o joelho ceder para dentro.

▼ **Não** rodar o tronco.

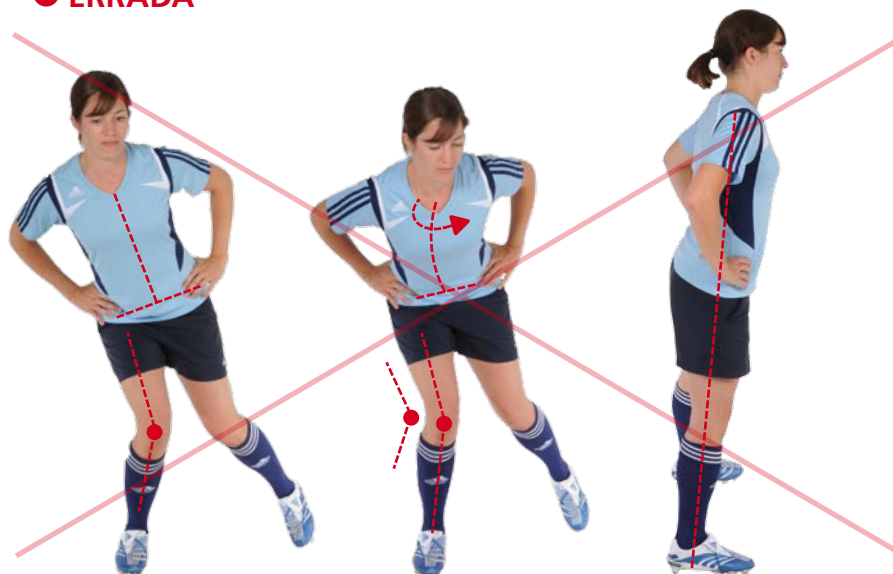
▼ **Não** dobrar nem inclinar a pélvis para o lado

## 12.2 SALTAR **SALTOS LATERAIS**

### **+ CORRETA**



### **- ERRADA**





## 12.3 SALTAR **SALTOS ALTERNADOS**

Este exercício melhora a estabilidade do corpo através de movimentos rápidos em direções diferentes.

**Assumir a posição inicial**, de pé com os pés à largura das ancas. Imaginar que se está no meio de uma cruz marcada no solo.

**Durante este exercício**, dobrar as ancas, os joelhos e os tornozelos e, a partir desta posição, alternar entre saltar para a frente e para trás, para o lado e diagonalmente em relação à cruz. Saltar o mais depressa e com o máximo de explosão possível. Aterrar suavemente na parte da frente dos pés e dobrar as ancas, os joelhos e os tornozelos. Inclinar ligeiramente o tronco para a frente durante o exercício. Repetir o exercício durante 30 segundos.

**Repetições:** 2 séries (30 segundos cada)

### **Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

- 1 Vistos de frente, as ancas, os joelhos e os pés das duas pernas formam duas linhas retas paralelas.
- 2 Saltar com os dois pés e aterrar na parte da frente dos pés com os mesmos afastados à largura das ancas.
- 3 Dobrar as ancas, os joelhos e os tornozelos na aterragem.
- 4 Mais importante do que a altura a que se chega é fazer uma aterragem suave e um bom arranque.

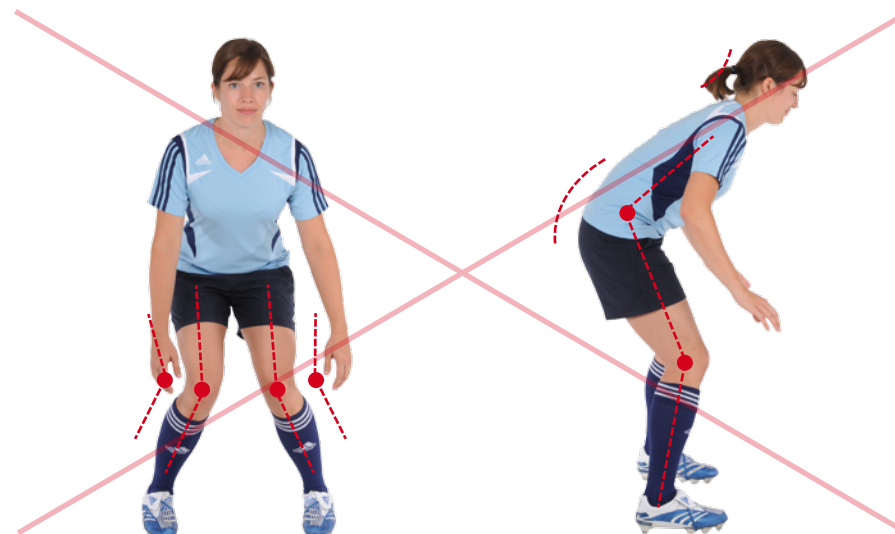
- ▼ Nunca permitir que os joelhos toquem um no outro e **não** deixá-los ceder para dentro.
- ▼ **Não** aterrar com os joelhos esticados ou nos calcanhares.

## 12.3 SALTAR **SALTOS ALTERNADOS**

### **+ CORRETA**



### **- ERRADA**





## PARTE 3: **EXERCÍCIOS DE CORRIDA**

13 Atravessar o campo

14 Saltos grandes

15 Mudança de direção

### 13 CORRIDA ATRAVERSSAR O CAMPO

Correr aprox. 40 metros através do campo a 75 a 80% do ritmo máximo e correr devagar no resto do caminho. Regressar correndo a um ritmo reduzido.

Fazer este exercício duas vezes.

**Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

- 1 O tronco deve estar direito.
- 2 As ancas, os joelhos e os pés devem estar alinhados.

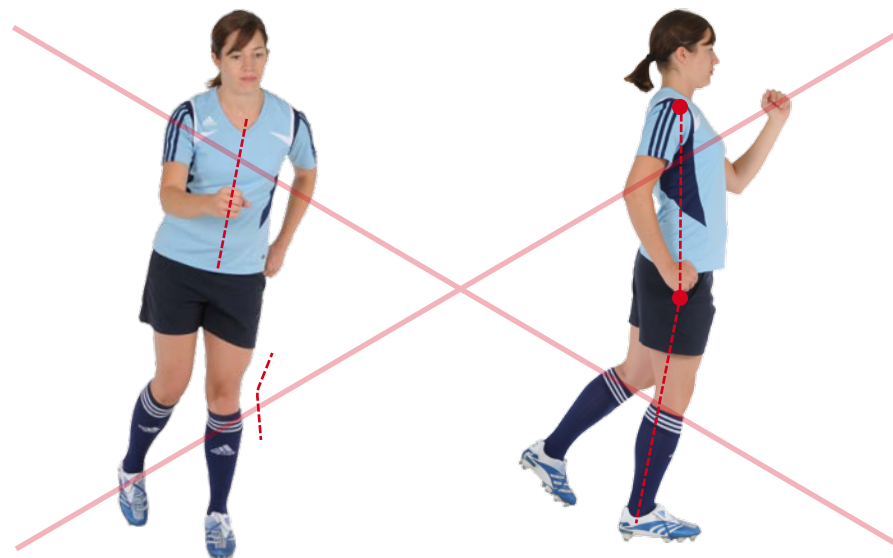
▼ Não deixar os joelhos ceder para dentro.

### 13 CORRIDA ATRAVERSSAR O CAMPO

+ CORRETA



- ERRADA



## 14 CORRIDA SALTOS GRANDES

Dar uns passos para aquecer, dar 6 a 8 saltos grandes em altura e distância com um joelho levantado e correr devagar no resto do caminho. Ao saltar, tentar elevar o mais possível o joelho da perna de impulso e balançar o braço oposto à frente do corpo. Regressar correndo a um ritmo reduzido para recuperar.

**Fazer este exercício duas vezes.**

**Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

- 1 Manter o tronco direito.
- 2 Aterrar na parte da frente do pé com o joelho dobrado e saltar.

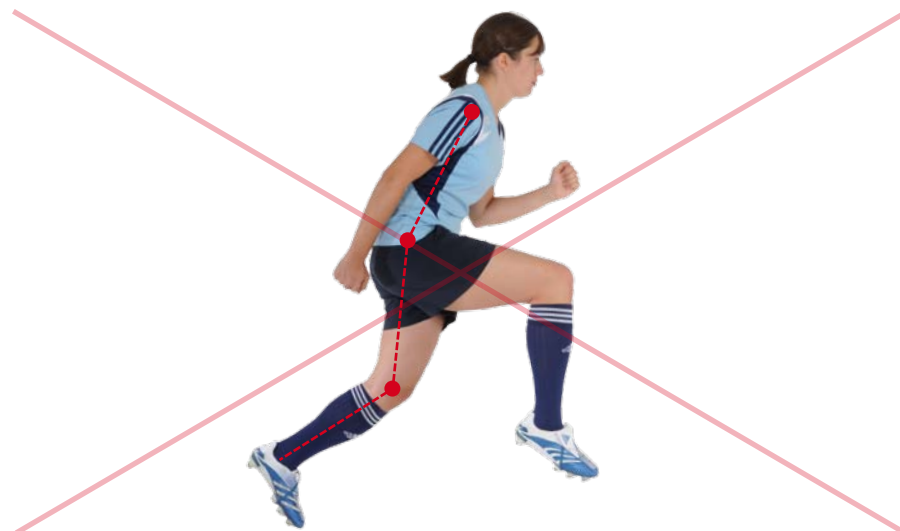
▼ **Não** deixar o joelho ceder para dentro

## 14 CORRIDA SALTOS GRANDES

**+ CORRETA**



**- ERRADA**





## 15 CORRIDA MUDANÇA DE DIREÇÃO

Correr quatro a cinco passos para a frente. Apoiar o pé direito e trocar de direção para a esquerda e voltar a acelerar. Depois de 5 a 7 passos (a uma velocidade máxima de 80 a 90%), desacelerar, apoiar o pé esquerdo e mudar de direção para a direita. Repetir este exercício até chegar ao lado oposto do campo e regressar correndo devagar.

**Fazer este exercício duas vezes.**

**Aspetos importantes ao realizar este exercício:**

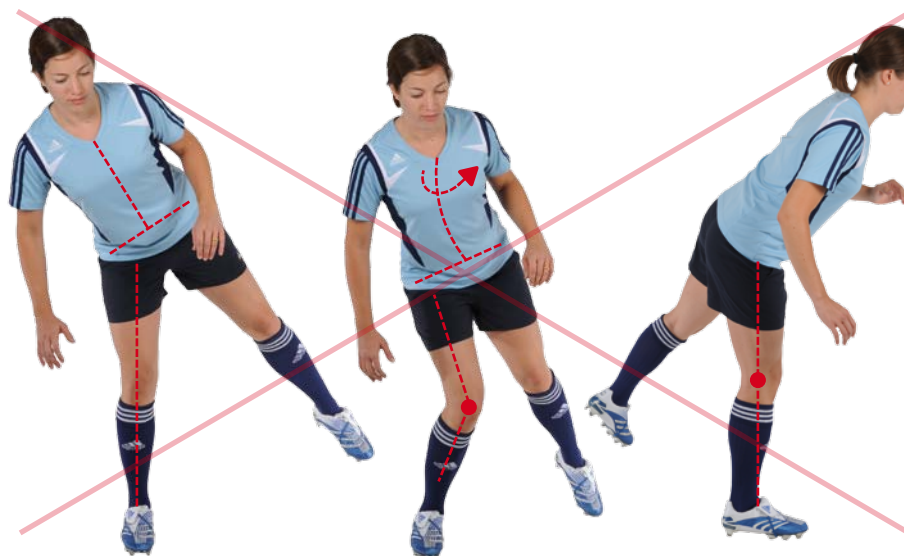
- 1 O tronco deve estar direito.
  - 2 As ancas, os joelhos e os pés devem estar alinhados.
- ▼ Não deixar os joelhos ceder para dentro.

## 15 CORRIDA MUDANÇA DE DIREÇÃO

**+ CORRETA**



**- ERRADA**



### O que é o FIFA 11+?

O FIFA 11+ é um programa de aquecimento completo que tem por objetivo reduzir as lesões mais frequentes sofridas por jogadores e jogadoras de futebol. É a versão avançada do programa de prevenção de lesões intitulado «Os 11».

### Quem desenvolveu o FIFA 11+?

O FIFA 11+ foi desenvolvido por um grupo de especialistas internacionais do Centro de Investigação e Avaliação Médica da FIFA (F-MARC), do Centro de Investigação do Trauma Desportivo de Oslo e da Fundação de Investigação Ortopédica e de Medicina Desportiva de Santa Monica. Baseia-se na larga experiência adquirida com «Os 11», o PEP e outros programas de exercícios de prevenção de lesões sofridas a jogar futebol.

### Quais são as vantagens do FIFA 11+?

O efeito preventivo do programa foi cientificamente comprovado num ensaio controlado randomizado (RCT). É simples e não requer aparelhos, equipamento (ou seja, sem despesas adicionais) nem conhecimento especializado. É um programa completo de aquecimento com vários níveis. É eficiente, dado que a maioria dos

exercícios treina vários aspetos e pode substituir outros exercícios.

### Os exercícios são novos?

A maioria dos exercícios não é nova, mas ainda não se tornou hábito. A inovação consiste em reunir estes exercícios num programa simples e exequível, que deverá ser o aquecimento normal antes de todas as sessões de treino.

### Porque foram escolhidos estes exercícios em particular?

Os exercícios baseiam-se em factos ou em boas práticas. Foram concebidos para prevenir os tipos de lesões mais frequentes no futebol, ou seja, luxações na virilha e na coxa, entorses do tornozelo e lesões dos ligamentos do joelho.

### Qual é o objetivo dos exercícios?

Os exercícios resultam no fortalecimento dos músculos do centro e das pernas. Além disso, melhora-se o controlo estático, dinâmico e neuromuscular reativo, a coordenação, o equilíbrio, a agilidade e a técnica de salto.

### Por que razão o FIFA 11+ não inclui exercícios de alongamento?

A investigação demonstra que os exercícios de alongamento estáticos

têm uma influência negativa no desempenho muscular e os resultados sobre o efeito preventivo dos alongamentos dinâmicos são inconclusivos. Não se recomenda a integração de exercícios de alongamento no programa de aquecimento, mas estes podem ser realizados no final da sessão de treino.

### Quem deverá realizar o FIFA 11+?

O FIFA 11+ foi especialmente concebido para jogadores amadores e recreativos, adequando-se a mulheres e homens de qualquer nível de futebol e idade (de 14 anos em diante).

### Quando deverão os jogadores realizar o FIFA 11+?

O programa de aquecimento FIFA 11+ deverá ser realizado antes de todos os treinos; a versão reduzida (partes 1 e 3) também deverá ser feita antes de cada jogo.

### Com que frequência deverão os jogadores realizar o FIFA 11+?

Antes de todas as sessões de treino (duas vezes por semana, no mínimo) e os exercícios de corrida (partes 1 e 3) também antes de cada jogo.

### A que aspetos deverão os jogadores prestar especial atenção

### quando realizam os exercícios?

Para ser eficaz, é importante que cada exercício seja realizado com precisão, exatamente como descrito neste manual. O ideal é que o treinador supervisione os exercícios e corrija os jogadores, caso necessário.

### Quanto tempo é necessário para realizar o FIFA 11+?

Se os jogadores já conhecerem os exercícios, 20 minutos no total.

### Quanto tempo demora o FIFA 11+ a ter efeito?

Em função da frequência de treino do jogador, cerca de 10 a 12 semanas.

### Quando poderão os jogadores deixar de praticar o FIFA 11+?

Enquanto jogarem futebol, os jogadores deverão realizar o FIFA 11+, dado que os efeitos podem diminuir com a suspensão do treino.

### E outras medidas preventivas?

Evidentemente, são permitidas e desejadas outras medidas preventivas, sobretudo o «fair play» e a utilização de caneleiras.

### Que idade é necessário ter para praticar o FIFA 11+?

14 anos, no mínimo. No caso de jo-

## RESUMO

gadores mais novos, alguns exercícios não deverão ser realizados; quanto a outros, a intensidade deverá ser modificada.

### **É necessário aquecer antes de realizar o FIFA 11+?**

Não, o FIFA 11+ é um programa completo de aquecimento que substitui outros exercícios de aquecimento.

### **Que calçado se deverá utilizar para o FIFA 11+?**

Idealmente, o FIFA 11+ deve ser realizado num campo de relva com chuteiras.

### **O FIFA 11+ pode ser realizado por uma ordem qualquer?**

Não, a sequência foi selecionada com vista a uma progressão e aquecimento intencional.

### **Quando deverão os jogadores evoluir para o nível seguinte do FIFA 11+?**

Os jogadores deverão começar pelo nível 1. O jogador só deverá passar para o nível seguinte do exercício quando conseguir executá-lo sem dificuldades durante o tempo especificado e cumprir o número de repetições.

O FIFA 11+ é um programa de aquecimento completo para reduzir lesões em jogadores e jogadoras de futebol com idades iguais e superiores a 14 anos.

O programa foi desenvolvido por um grupo internacional de especialistas e a sua eficácia foi comprovada num estudo científico. As equipas que executaram o FIFA 11+ pelo menos duas vezes por semana tiveram menos 30 a 50% de jogadores lesionados.

O programa deve ser realizado como um aquecimento normal no início de cada sessão de treino pelo menos duas vezes por semana. A sua execução exige cerca de 20 minutos. Antes dos jogos, devem realizar-se apenas os exercícios de corrida (partes 1 e 3).

É fundamental que todos os exercícios sejam realizados corretamente, pelo que o treinador deverá supervisionar o programa e corrigir os jogadores caso necessário.

Publicação oficial da Fédération Internationale  
de Football Association (FIFA)

**Editora**

FIFA Medical Assessment and Research Centre  
(F-MARC)

**Conteúdo**

Mario Bizzini, Astrid Junge, Jiri Dvorak

**Fotografias**

Andreas Lütcher, Schulthess Clinic, Zurique

**Design gráfico e layout**

Von Grebel Motion

**Impressão**

Vogt-Schild/Druck

