



# 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 DO CORPO	8
ELEMENTOS IMPORTANTES NA PREVENÇÃO DE LESÕES	9
MOTIVAÇÃO E COMPROMETIMENTO	11
COMO ENSINAR O FIFA 11+	12
PROGRESSÃO AO PRÓXIMO NÍVEL	13
MONTAGEM DO CAMPO	14

### PROGRAMA FIFA 11+

#### PARTE 1: EXERCÍCIOS DE CORRIDA

1 CORRIDA EM LINHA RETA	18
2 CORRIDA COM QUADRIL PARA FORA	20
3 CORRIDA COM QUADRIL PARA DENTRO	22
4 CORRIDA EM VOLTA DO COLEGA	24
5 CORRIDA COM SALTO COM CONTATO ENTRE OMBROS	26
6 CORRIDA RÁPIDA PARA FRENTE E PARA TRÁS	28

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

7.1 SUPINO ESTÁTICO	32
7.2 SUPINO COM PERNAS ALTERNADAS	34
7.3 SUPINO LEVANTANDO E MANTENDO UMA PERNA	36

## ÍNDICE

8.1 SUPINO LATERAL ESTÁTICO	38
8.2 SUPINO LATERAL LEVANTANDO E ABAIXANDO O QUADRIL	40
8.3 SUPINO LATERAL COM LEVANTAMENTO DE PERNA	42
9 COXA INICIANTE – INTERMEDIÁRIO – AVANÇADO	44
10.1 APOIO EM UMA PERNA SEGURANDO A BOLA	46
10.2 EQUILÍBRIO EM UMA PERNA JOGANDO A BOLA PARA O PARCEIRO	48
10.3 EQUILÍBRIO EM UMA PERNA TESTANDO O SEU PARCEIRO	50
11.1 AGACHAMENTO LEVANTANDO PELA PONTA DOS PÉS	52
11.2 AGACHAMENTO COM IMPULSO FRONTAL	54
11.3 AGACHAMENTO DE UMA PERNA	56
12.1 SALTO SALTOS VERTICAIS	58
12.2 SALTO SALTOS LATERAIS	60
12.3 SALTO BOX JUMP	62
PARTE 3: EXERCÍCIOS DE CORRIDA	
13 CORRIDA PELO GRAMADO	66
14 CORRIDA COM SALTO	68
15 CORRIDA FIXANDO E PARTINDO	70
ANEXO: PERGUNTAS MAIS FREQUENTES	72
RESUMO	74

## PREFÁCIO



Joseph S. Blatter



Prof. Jiri Dvorak

Exercícios físicos são a melhor medida de prevenção para várias doenças – esse é um fato cientificamente comprovado. O futebol tem mostrado, em diversos estudos científicos, ser um esporte ideal para aprimorar a condição física e proporcionar benefícios sociais, devido a seu caráter de esporte coletivo. Jogar futebol por lazer ou mesmo competitivamente é uma atividade física segura se os jogadores participantes estiverem bem preparados, praticando regularmente o FIFA 11+.

Nas últimas décadas, o futebol atraiu mais adeptos entre homens e mulheres e, atualmente, existem aproximadamente 300 milhões de jogadores, árbitros e membros de equipe técnica registrados. Destes, aproximadamente 40 milhões são jogadoras de futebol. Não há dúvidas que o futebol é o esporte mais popular do mundo e que a Copa do Mundo da FIFA™ é o maior evento esportivo do planeta. Além de lotar estádios, o belo esporte também atrai 30 bilhões de telespectadores. A FIFA não é consciente apenas desses fatos, mas

também de sua responsabilidade em cuidar da saúde dos jogadores. Lesões no futebol podem ocorrer com ou sem o contato com outro jogador. As Regras do Jogo e a sua implementação correta, através de arbitragem rigorosa, educação com relação ao fair play e desenvolvimento das habilidades técnicas, têm um efeito positivo na redução de lesões de contato. Lesões sem contato podem ser melhor prevenidas através de uma preparação abrangente. Por esse motivo, a FIFA e o seu Centro de Pesquisa e Avaliação Médica (F-MARC, Medical Assessment and Research Centre) desenvolveram o programa de prevenção de lesões FIFA 11+. Vários estudos clínicos indicaram claramente que a implementação consistente do FIFA 11+ pode levar a uma redução de 30% a 50% da incidência de lesões.

Com base nesses resultados, a FIFA decidiu estender esse programa para todo o mundo e utilizou a Copa do Mundo da FIFA África do Sul 2010™ para lançar o programa nas associações-membro. Através de programas de desenvolvimen-

to, treinadores, técnicos, árbitros e membros da equipe técnica são instruídos sobre os fundamentos do programa e sobre como realizar os exercícios corretamente com suas equipes. Este manual e o DVD instrutivo ([www.FIFA.com/medical](http://www.FIFA.com/medical)) são as ferramentas educativas para facilitar a implementação em todo o mundo, livre de custos, para todos os jogadores de futebol

Joseph S. Blatter  
Presidente da FIFA

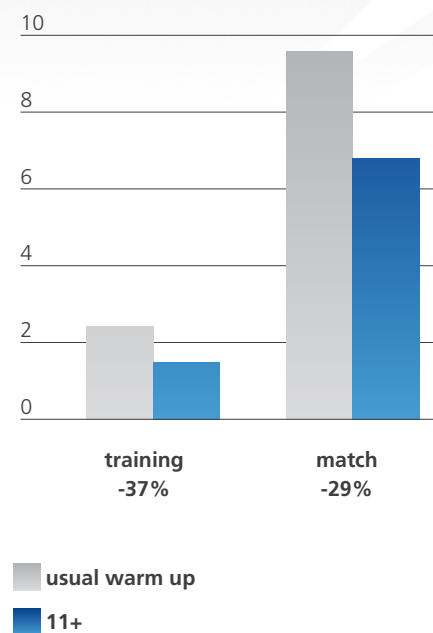
Prof. Jiri Dvorak  
Superintendente Médico da FIFA,  
Presidente da F-MARC

Jogar futebol exige várias habilidades e competências, incluindo resistência, agilidade, velocidade e compreensão técnica e tática do jogo. Todos esses aspectos são instruídos e melhorados durante os treinos, mas jogar futebol também implica em um risco de lesão considerável. Assim, um treinamento ideal deve incluir também exercícios para reduzir o risco de lesão.

O programa de prevenção de lesões FIFA 11+ foi desenvolvido por um grupo de especialistas internacionais, baseado em sua experiência prática com distintos programas de prevenção de lesões para jogadores amadores com idade acima de 14 anos. É um pacote completo de aquecimento que deve substituir o aquecimento habitual antes do treino.

Em um estudo científico, demonstrou-se que os times de futebol de categorias de base que utilizaram o FIFA 11+ como aquecimento padrão tiveram um risco significativamente menor de lesões que equipes que realizaram aquecimento da forma habitual.

Injuries / 1,000 hours of exposure



(Ao invés de controle/intervenção: aquecimento habitual/o FIFA 11+)

Equipes que praticam o FIFA 11+ regularmente pelo menos duas vezes por semana têm chance de ter 37% menos lesões durante o treino e 29% menos durante as partidas. As lesões graves foram reduzidas em praticamente 50%. Esse estudo foi publicado em 2008 no renomado British Medical Journal.



O FIFA 11+ possui três partes, com um total de 15 exercícios, que devem ser realizados na sequência definida no início de cada treino.

**Parte 1:** exercícios de corrida em baixa velocidade, combinados com alongamento ativo e contatos controlados entre parceiros;

**Parte 2:** seis conjuntos de exercícios focados na força do core e das pernas, equilíbrio e pliometria/agilidade, todos eles com três níveis de dificuldade crescente;

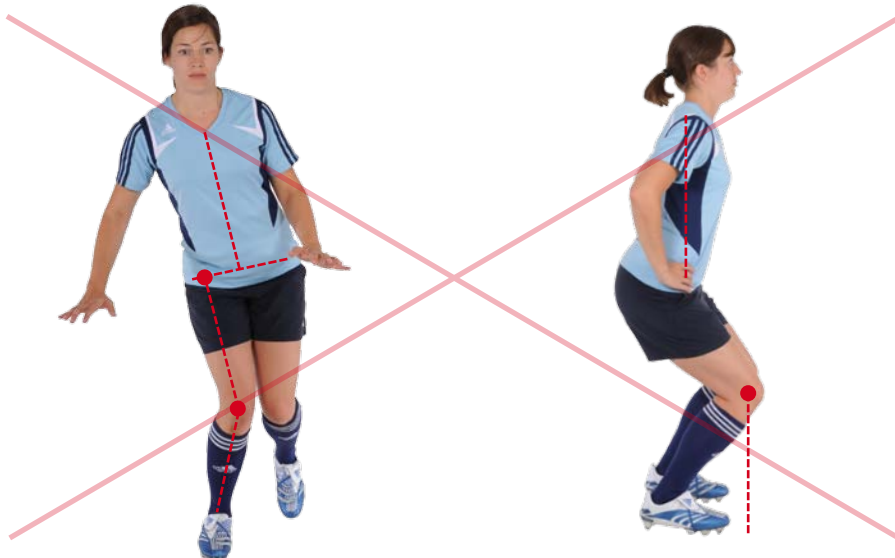
**Parte 3:** exercícios de corrida em velocidade moderada/alta, combinados a movimentos de fixação/partida.

É essencial para o programa que a técnica adequada seja utilizada em todos os exercícios. Preste total atenção à postura correta e a um bom controle corporal, incluindo o alinhamento correto das pernas, posição “joelho sobre dedo” e pisadas suaves.





## - ERRADO



Os elementos principais dos programas de prevenção de lesão eficazes para jogadores de futebol são força de core, controle e equilíbrio neuromuscular, treinamento excêntrico dos músculos da coxa, pliometria e agilidade.

**Treinamento do core:** O “core” representa uma unidade funcional, que inclui não apenas os músculos do tronco (abdominais, extensores traseiros), mas também a região pélvica e dos quadris. A preservação da estabilidade do core é uma das chaves para o funcionamento ideal das extremidades inferiores (especialmente da articulação do joelho). Jogadores de futebol devem possuir força e controle neuromuscular suficientes nos músculos do tronco e do quadril para alcançar estabilidade do core. Há uma crescente evidência científica de que a estabilidade do core possui um papel importante na prevenção de lesões.

**Controle e equilíbrio neuromuscular:** O controle neuromuscular não representa uma entidade única, mas uma complexa interação entre sistemas, integrando diferentes aspectos de ações musculares (estáticas, dinâmicas, reativas), ativações musculares (excêntricas mais que concêntricas), coordenação (músculos com múltiplas articulações), estabilização, postura corporal, equilíbrio e habilidade de antecipação. Há fortes evidências empíricas e crescentes evidências científicas no sentido de que programas de treinamento esportivo neuromuscular podem prevenir, de maneira eficaz, lesões no joelho e tornozelo.

**Pliometria e agilidade:** A pliometria é definida como exercícios que permitem ao músculo atingir sua força máxima no período de tempo mais curto possível. Em várias técnicas esportivas, as contrações musculares excêntricas são rapidamente seguidas por contrações concêntricas. Consequentemente, exercícios funcionais específicos que enfatizam essa rápida mudança na ação muscular devem ser usados para preparar atletas para suas atividades esportivas. O objetivo da pliometria é diminuir a quantidade de tempo necessária entre o final de uma contração muscular excêntrica e o início da contração concêntrica subsequente. A pliometria permite treinar padrões específicos de movimento de uma maneira biomecanicamente correta, fortalecendo assim de forma mais funcional os músculos, tendões e ligamentos. Os exercícios de pliometria e agilidade foram componentes importantes do programa, que se mostraram eficazes na prevenção principalmente de ACL, mas também de outros tipos de lesões nos joelhos e tornozelos.

Porcentagem de jogadores lesionados	Praticaram o FIFA 11+	Realizaram aquecimento habitual	Redução
Todos	13.0%	19.8%	-34.3%
lesões agudas	10.6%	15.5%	-31.6%
lesões de 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 deve ter em mente a importância e a eficiência dos programas de prevenção de lesões. Nem todas as lesões no futebol podem ser prevenidas, mas lesões no joelho, torções de tornozelo e problemas de desgaste podem ser significativamente reduzidos através da prática regular de exercícios preventivos.

Os jogadores são os recursos fundamentais do clube e do treinador: se jogadores (essenciais) estiverem lesionados, o treinador terá poucas possibilidades para escolher o time e a equipe normalmente conseguirá menos pontos. Por isso, estratégias de prevenção de lesões devem ser parte de qualquer treino.

É essencial que o treinador motive os jogadores a aprender o FIFA 11+ e praticar os exercícios regular e cor-

retamente. A pesquisa mostrou que a conformidade é um fator essencial para a eficiência. Times que realizaram o FIFA 11+ mais vezes tiveram menos jogadores lesionados que outras equipes. A forma mais fácil é praticar o FIFA 11+ como aquecimento padrão no começo de cada treino e as partes 1 e 3 também como aquecimento antes das partidas.

#### 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.

**Comece ressaltando a importância da prevenção de lesões: todos os jogadores devem compreender essa mensagem. Somente depois disso comece as explicações e instruções sobre os exercícios.**

O segredo para uma instrução eficiente é começar pelo nível 1 e concentrar-se na execução correta dos exercícios. Corrija todos os erros cuidadosamente. É essencial um bom posicionamento do corpo. Isso possibilita um melhor trabalho neuromuscular e um treinamento mais eficaz. Quando os jogadores forem capazes de praticar os exercícios corretamente, a duração e o número de repetições podem ser aumentados de acordo com a intensidade proposta.

Os passos a seguir são úteis ao ensinar um exercício:

- explique rapidamente e demonstre um exercício
- instrua os jogadores a praticar o exercício e forneça feedback/correções gerais

- discuta com todos os jogadores alguns dos problemas e demonstre novamente o exercício (talvez com um jogador que o execute bem)
- instrua os jogadores a praticar o exercício novamente, e forneça feedback/correções individuais.

Esse método é recomendado especialmente para os seis exercícios da parte 2. Para os exercícios de corrida das partes 1 e 3, pode ser suficiente uma explicação mais rápida e, conseqüentemente, menos tempo de aprendizado. Normalmente é necessário um mínimo de 2 a 3 treinos para que os jogadores sejam capazes de realizar corretamente todos os exercícios do FIFA 11+ (nível 1).

Os jogadores devem começar com o nível 1. O jogador só poderá progredir para o próximo nível do exercício quando o mesmo puder ser realizado sem dificuldades, com a duração e o número de repetições definidos.

Há três opções:

- a) De preferência, a transição para o próximo nível é determinada individualmente para cada jogador.
- b) Alternativamente, todos os jogadores podem progredir para o próximo nível em alguns exercícios, mas continuar no nível anterior em outros.
- c) Para simplificar, todos os jogadores podem progredir para o próximo nível de exercícios após 3 ou 4 semanas.

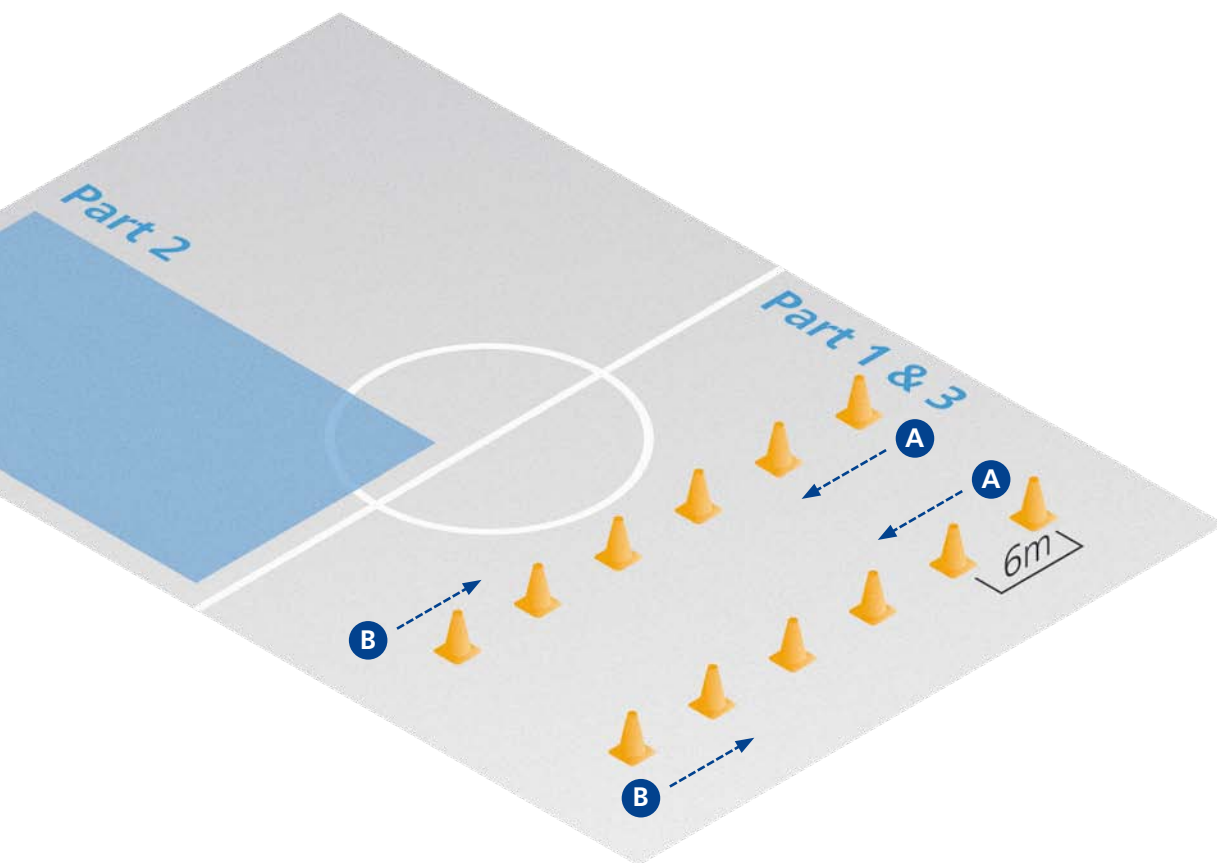
**Importante:** Uma execução correta é de extrema importância para todos os exercícios. Conseqüentemente, o treinador deve supervisionar o programa e corrigir os jogadores, se necessário.



## MONTAGEM DO CAMPO

A trajetória é feita de seis pares de cones paralelos, com cerca de 5 a 6 m de distância entre eles. Dois jogadores começam ao mesmo tempo a partir do primeiro par de cones, fazendo uma corrida leve por dentro dos cones e praticando os vários exercícios durante a trajetória. Após o último cone, os jogadores retornam correndo por fora. Na volta, a velocidade pode ser aumentada progressivamente, à medida que os jogadores se aquecem.

- A** Exercícios
  - B** Retorno



### OBSERVAÇÕES

[illegible]



## PARTE 1: **EXERCÍCIOS DE CORRIDA**

1 Em linha reta

2 Quadril para fora

3 Quadril para dentro

4 Em volta do colega

5 Salto com contato entre ombros

6 Corrida rápida para frente e  
para trás

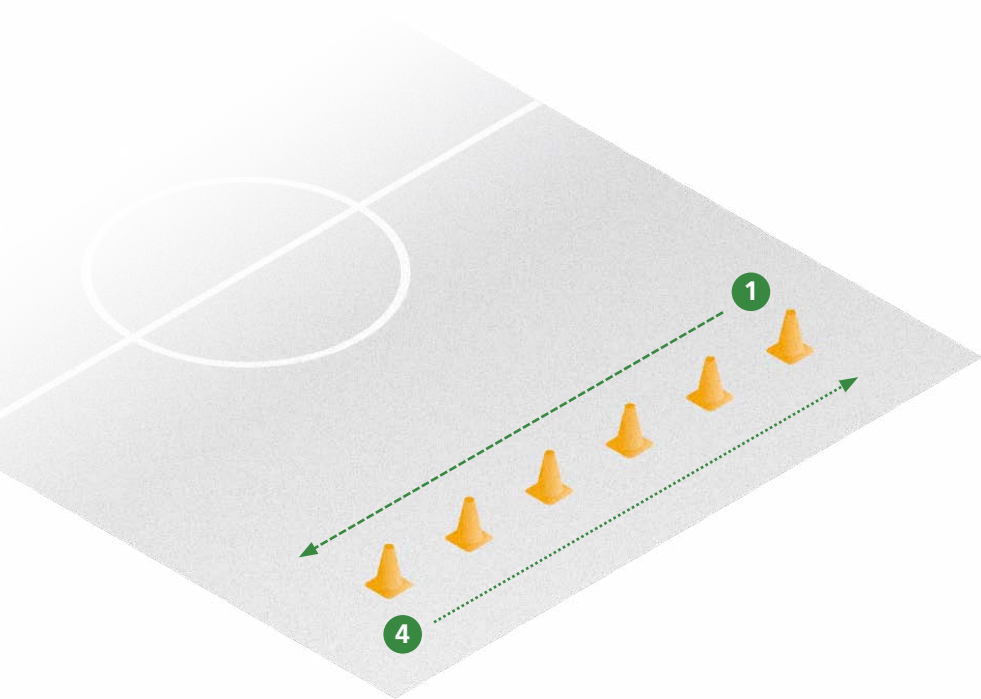
## 1 CORRIDA EM LINHA RETA

Corra até o último cone. Corra ligeiramente mais rápido na volta.

**Execute o exercício duas vezes.**

**Pontos importantes na prática do exercício:**

- ➊ Mantenha ereta a parte superior do corpo.
- ➋ Seus quadris, joelhos e pés devem estar alinhados.
- ▼ **Não** deixe seus joelhos se curvarem para dentro.

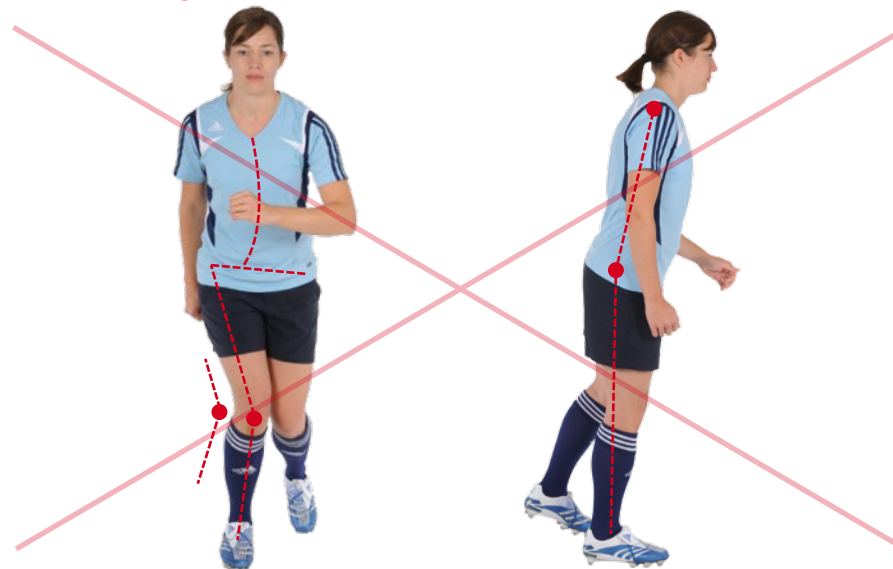


## 1 CORRIDA EM LINHA RETA

➕ CORRETA



➖ ERRADO



## 2 CORRIDA COM QUADRIL PARA FORA

Corra até o primeiro cone. Pare e levante o joelho para frente. Gire o joelho para o lado e coloque o pé no chão. Corra até o cone e faça o exercício com a outra perna. Quando tiver concluído o trajeto, retorne correndo.

**Execute o exercício duas vezes.**

### Pontos importantes na prática do exercício:

- 1 Mantenha a pélvis horizontal e o core imóvel.
- 2 O quadril, o joelho e o pé da perna de apoio devem estar alinhados.

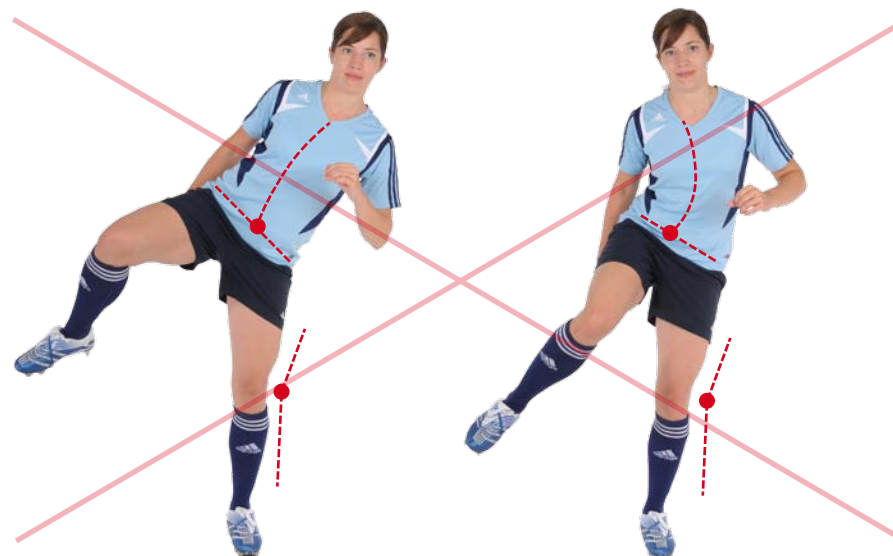
▼ **Não** deixe o joelho da perna de apoio se curvar para dentro.

## 2 CORRIDA COM QUADRIL PARA FORA

### + CORRETA



### - ERRADO





### 3 CORRIDA COM QUADRIL PARA DENTRO

Corra até o primeiro cone. Pare e levante o joelho para o lado. Gire o joelho para frente e coloque o pé no chão. Corra até o próximo cone e faça o exercício com a outra perna. Quando tiver concluído o trajeto, retorne correndo.

**Execute o exercício duas vezes.**

#### Pontos importantes na prática do exercício:

- 1 Mantenha a pélvis horizontal e o core imóvel.
- 2 O quadril, o joelho e o pé da perna de apoio devem estar alinhados.

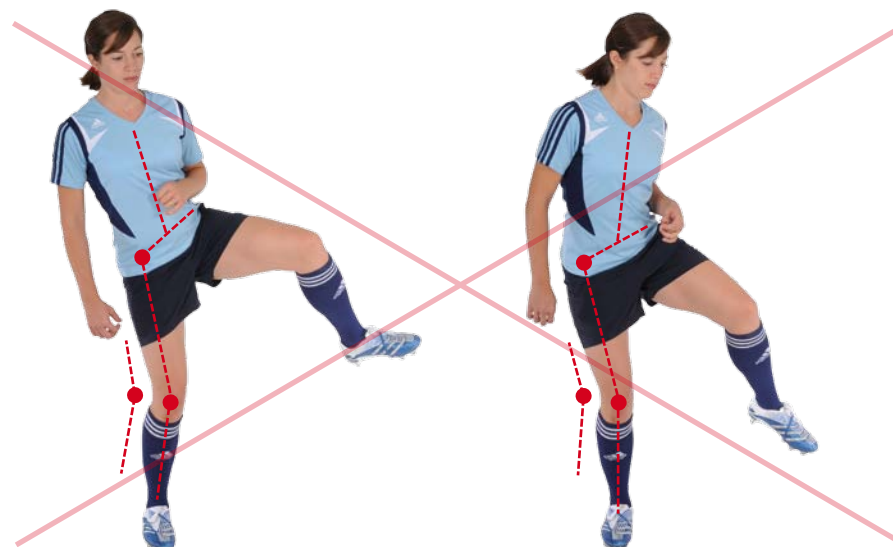
▼ **Não** deixe o joelho da perna de apoio se curvar para dentro.

### 3 CORRIDA COM QUADRIL PARA DENTRO

#### + CORRETA



#### - ERRADO



## 4 CORRIDA EM VOLTA DO COLEGA

Corra em frente até o primeiro cone. Alterne lateralmente em um ângulo de 90 graus na direção de seu colega, faça um círculo em torno dele (sem mudar a direção de sua visão) e volte para o primeiro cone. Corra até o próximo cone e repita o exercício. Quando tiver concluído o trajeto, retorne correndo.

**Execute o exercício duas vezes.**

### Pontos importantes na prática do exercício:

1 Curve levemente os quadris e joelhos e mantenha o peso do corpo na ponta dos pés.

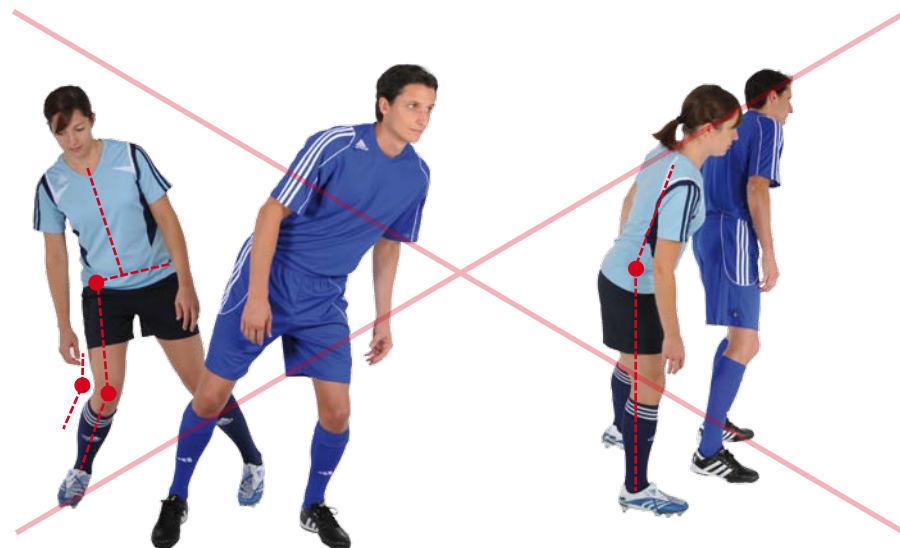
▼ Não deixe seus joelhos se curvarem para dentro.

## 4 CORRIDA EM VOLTA DO COLEGA

### + CORRETA



### - ERRADO





## 5 CORRIDA COM SALTO COM CONTATO ENTRE OMBROS

Corra até o primeiro cone. Alterne lateralmente em um ângulo de 90 graus em direção a seu colega. No meio, pule lateralmente em direção a ele, provocando o contato entre ombros. Alterne de volta para o primeiro cone. Corra então até o próximo cone e repita o exercício. Quando tiver concluído o trajeto, retorne correndo.

**Execute o exercício duas vezes.**

### Pontos importantes na prática do exercício:

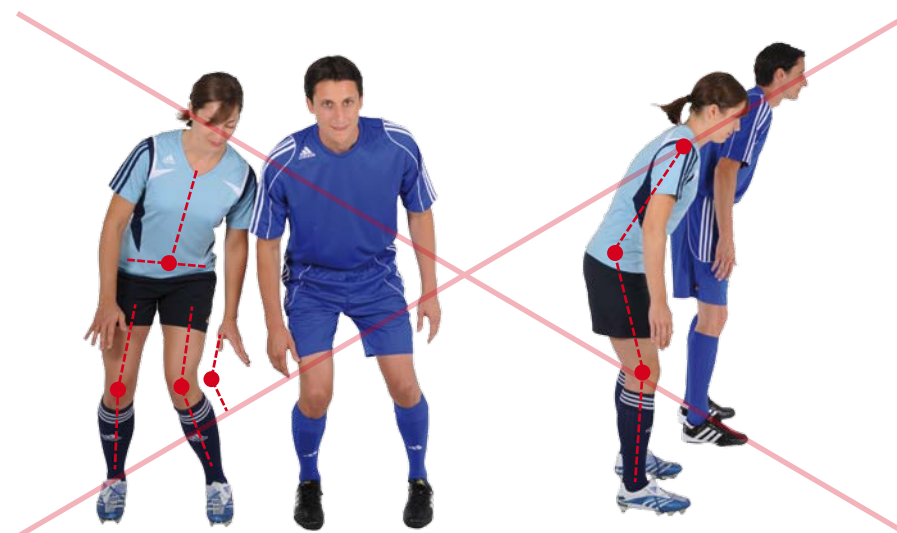
- 1 Toque o solo com os dois pés, com os quadris e joelhos dobrados.
- ▼ Não deixe seus joelhos se curvarem para dentro.

## 5 CORRIDA COM SALTO COM CONTATO ENTRE OMBROS

### + CORRETA



### - ERRADO



## 6 CORRIDA RÁPIDA PARA FRENTE E PARA TRÁS

Corra rapidamente para o segundo cone, depois corra de costas rapidamente para o primeiro cone, mantendo os quadris e joelhos levemente dobrados. Repita, correndo dois cones para frente e um cone de costas. Quando tiver concluído o trajeto, retorne correndo.

**Execute o exercício duas vezes.**

### Pontos importantes na prática do exercício:

- 1 Mantenha ereta a parte superior do corpo.
  - 2 Seus quadris, joelhos e pés devem estar alinhados.
- ▼ Não deixe seus joelhos se curvarem para dentro.

## 6 CORRIDA RÁPIDA PARA FRENTE E PARA TRÁS



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

7 Supino

8 Supino lateral

9 Músculos da coxa

10 Apoio em uma perna

11 Agachamento

12 Salto





## 7.1 SUPINO ESTÁTICO

Esse exercício fortalece os seus músculos do core, o que é importante para garantir a estabilidade do corpo em todos os movimentos.

**Assuma a posição inicial**, deitando de frente, apoiando-se nos antebraços e pés.

**Durante esse exercício**, levante o tronco, a pélvis e as pernas até que seu corpo forme uma linha reta da cabeça até os pés. Leve os seus ombros em direção à coluna, de forma que eles fiquem alinhados com a mesma. Os cotovelos ficam diretamente abaixo dos ombros. Contraia os músculos do abdômen e dos glúteos e mantenha a posição por 20 a 30 segundos. Volte à posição inicial, faça uma pausa rápida e repita o exercício.

**Repetições:** 3 séries  
(de 20 a 30 seg. cada)

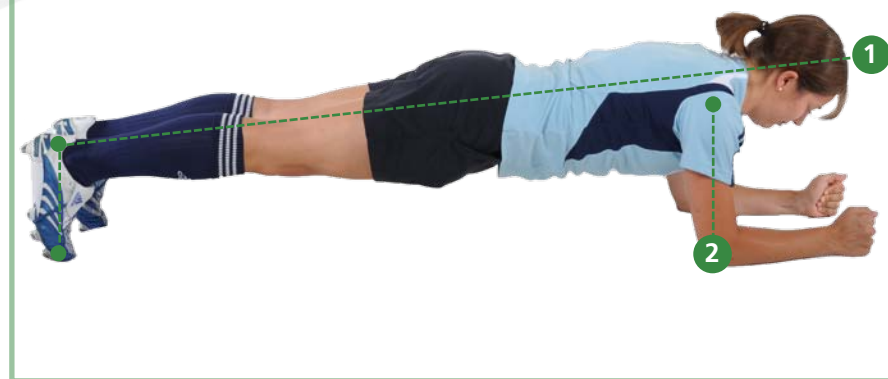
**Importante ao praticar o exercício:**

- 1 Seu corpo deve estar em linha reta, da cabeça aos pés.
- 2 Os cotovelos devem estar diretamente abaixo dos ombros.

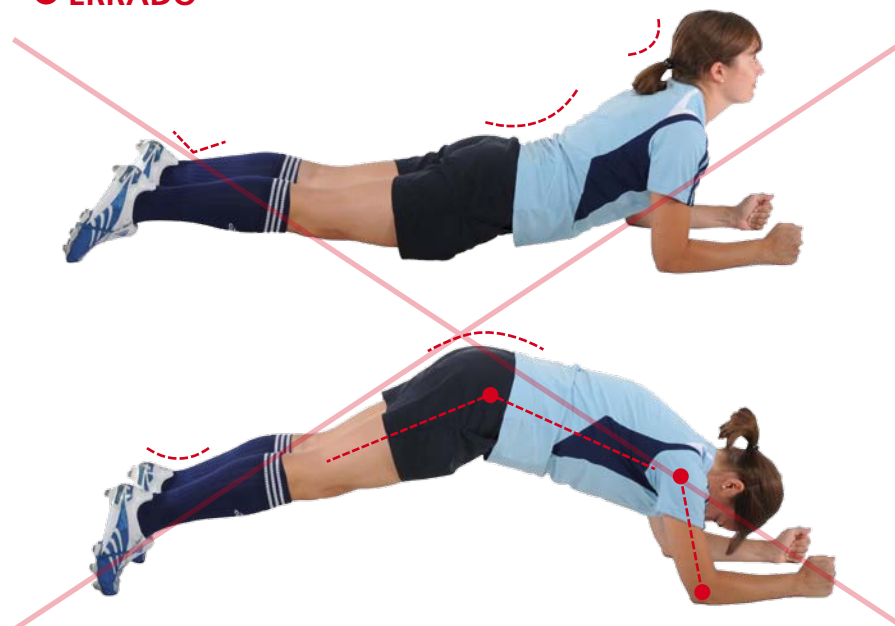
- ▼ Não incline a cabeça para trás.
- ▼ Não balance ou arqueie as costas.
- ▼ Não levante as nádegas.

## 7.1 SUPINO ESTÁTICO

**+ CORRETA**



**- ERRADO**



## 7.2 SUPINO COM PERNAS ALTERNADAS

Esse exercício fortalece os seus músculos do core, o que é importante para garantir a estabilidade do corpo em todos os movimentos.

**Assuma a posição inicial,** deitando de frente, apoiando-se nos antebraços e pés.

**Durante esse exercício,** levante o tronco, a pélvis e as pernas até que seu corpo forme uma linha reta da cabeça até os pés. Leve os seus ombros em direção à coluna, de forma que eles fiquem alinhados com a mesma. Os cotovelos ficam diretamente abaixo dos ombros. Contraia os músculos do abdômen e dos glúteos. Levante uma perna por vez, mantendo a posição por 2 segundos. Continue por 40 a 60 segundos. Volte à posição inicial, faça uma pausa rápida e repita o exercício.

**Repetições:** 3 séries  
(de 40 a 60 seg. cada)

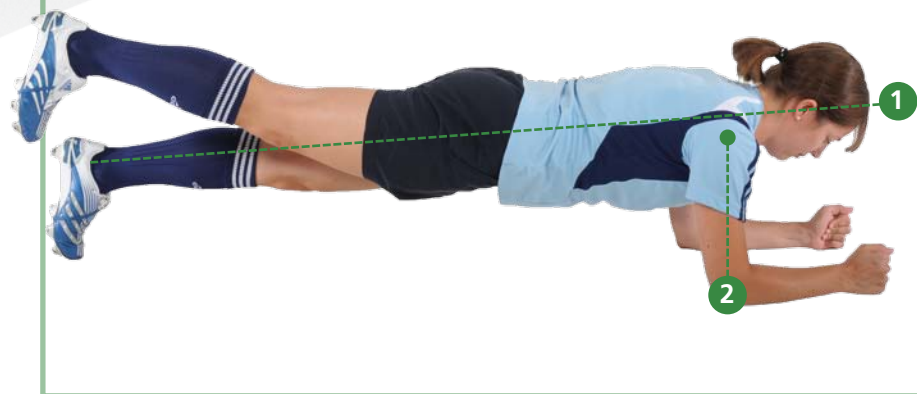
**Importante ao praticar o exercício:**

- 1 Sua cabeça, ombros, costas e pélvis devem estar alinhados.
- 2 Os cotovelos devem estar diretamente abaixo dos ombros.

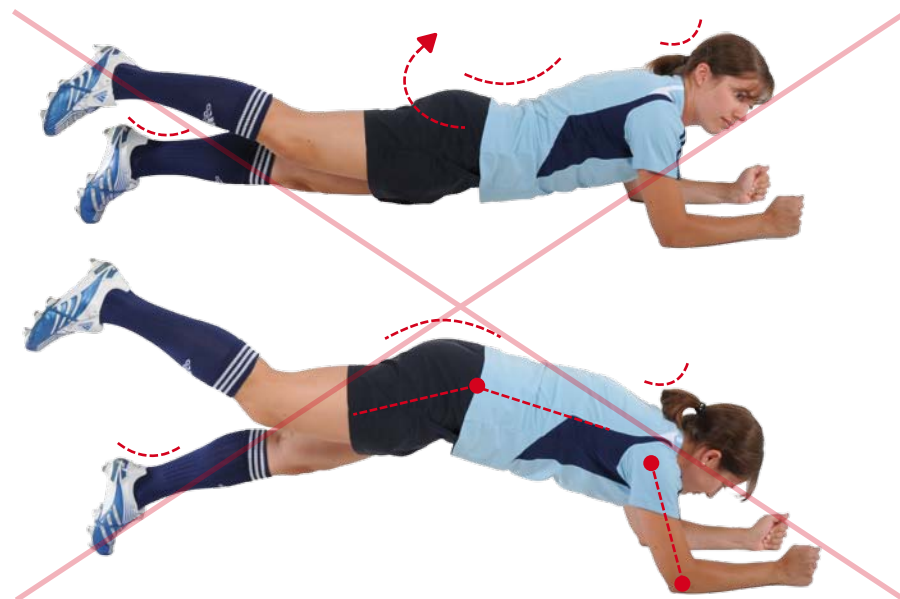
- ▼ Não incline a cabeça para trás.
- ▼ Não balance ou arqueie as costas.
- ▼ Não levante as nádegas.
- ▼ Mantenha a pélvis estável e não a incline para o lado.

## 7.2 SUPINO COM PERNAS ALTERNADAS

**+ CORRETA**



**- ERRADO**



### 7.3 SUPINO LEVANTANDO E MANTENDO UMA PERNA

Esse exercício fortalece os seus músculos do core, o que é importante para garantir a estabilidade do corpo em todos os movimentos.

**Assuma a posição inicial,** deitando de frente, apoiando-se nos antebraços e pés.

**Durante esse exercício,** levante o seu tronco, pélvis e pernas até que seu corpo forme uma linha reta. Leve os seus ombros em direção à sua coluna, de forma que eles fiquem alinhados com a mesma. Os cotovelos ficam diretamente abaixo dos ombros. Contraia os músculos do abdômen e dos glúteos. Levante a perna cerca de 10 a 15 cm do chão e mantenha a posição por 20 a 30 segundos. Volte à posição inicial, faça uma pausa rápida e repita o exercício com a outra perna.

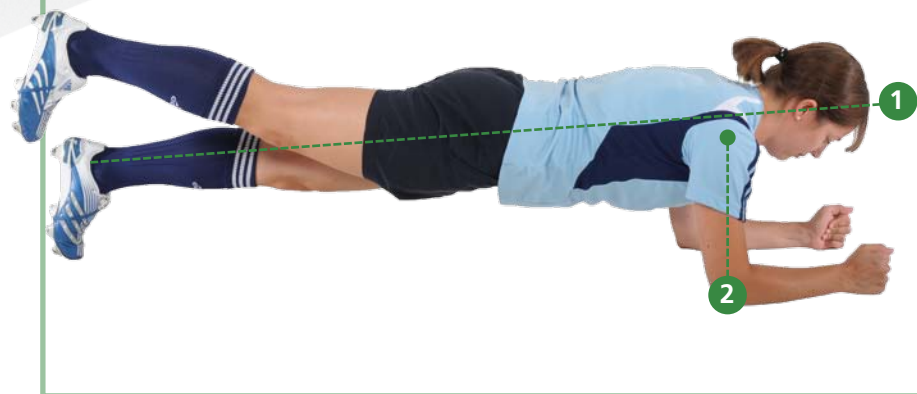
**Repetições:** 3 séries  
(de 20 a 30 seg. cada lado)

**Importante ao praticar o exercício:**

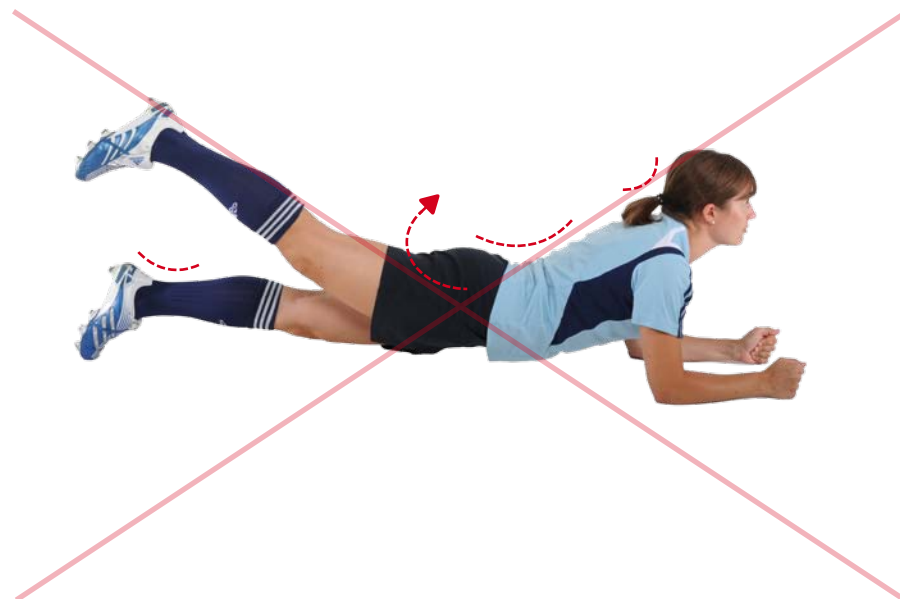
- 1 Sua cabeça, ombros, costas e pélvis devem estar alinhados.
  - 2 Os cotovelos devem estar diretamente abaixo dos ombros
- ▼ Não incline a cabeça para trás.
  - ▼ Não balance ou arqueie as costas.
  - ▼ Não levante as nádegas.
  - ▼ Mantenha a pélvis estável e não a incline para o lado.

### 7.3 SUPINO LEVANTANDO E MANTENDO UMA PERNA

**+ CORRETA**



**- ERRADO**





## 8.1 SUPINO LATERAL ESTÁTICO

Esse exercício fortalece os músculos laterais do core, o que é importante para garantir a estabilidade do corpo em todos os movimentos.

**Assuma a posição inicial,** deitado de lado com o joelho da perna inferior dobrado em 90 graus e apoiando-se no antebraço e na perna inferior.

**Durante esse exercício,** levante a pélvis e a perna superior até que estejam alinhados com o ombro e mantenha a posição por 20 a 30 segundos. O cotovelo do braço de apoio está diretamente abaixo do ombro. Volte à posição inicial, faça uma pausa rápida e repita o exercício do outro lado.

**Repetições:** 3 séries  
(de 20 a 30 seg. de cada lado)

### Importante ao praticar o exercício:

- 1 Quando vistos de frente, a parte superior dos ombros, o quadril e a perna superior devem estar alinhados.
- 2 Quando vistos de cima, os ombros, a pélvis e ambos os joelhos devem estar alinhados.
- 3 O cotovelo deve estar diretamente abaixo do ombro.

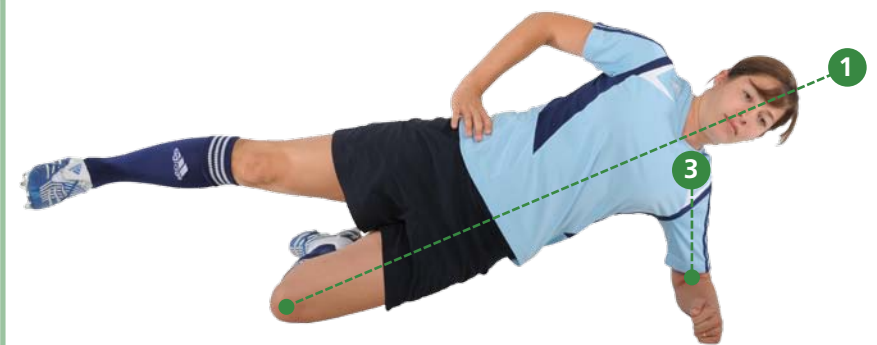
▼ **Não** apoie a cabeça sobre o ombro.

▼ Mantenha a pélvis estável e **não** a deixe inclinar para baixo.

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

## 8.1 SUPINO LATERAL ESTÁTICO

### + CORRETA



### - ERRADO



## 8.2 SUPINO LATERAL LEVANTANDO E ABAIXANDO O QUADRIL

Esse exercício fortalece os músculos laterais do core, o que é importante para garantir a estabilidade do corpo em todos os movimentos.

**Assuma a posição inicial,** deitando de lado com ambas as pernas esticadas e apoiando-se sobre o antebraço.

**Durante esse exercício,** levante a pélvis e as pernas (apenas a parte exterior do pé inferior continua no chão) até que o corpo esteja alinhado do ombro superior até o pé superior. Agora abaixe os quadris até o chão e levante-os novamente. Repita por 20 a 30 segundos. O cotovelo do braço de apoio está diretamente abaixo do ombro. Faça uma pausa rápida, mude o lado e repita.

**Repetições:** 3 séries  
(de 20 a 30 seg. cada lado)

**Importante ao praticar o exercício:**

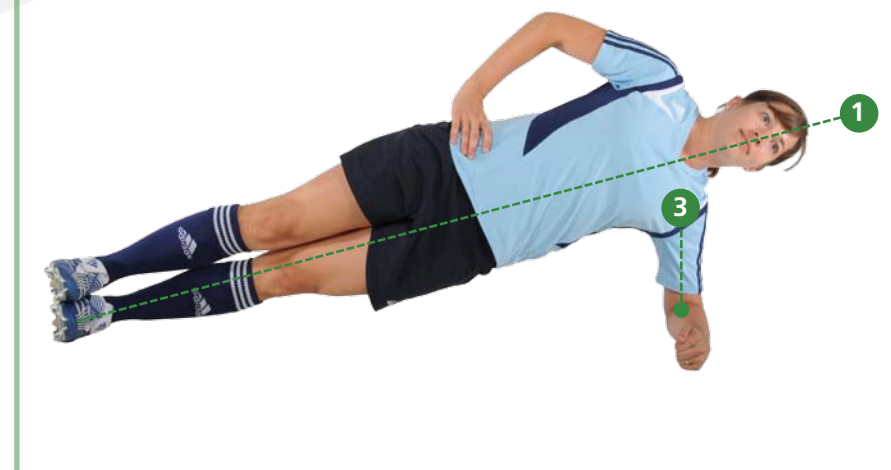
- 1 Quando vistos de frente, a parte superior dos ombros, o quadril e a perna superior devem estar alinhados.
- 2 Quando visto de cima, seu corpo deve formar uma linha reta.
- 3 O cotovelo deve estar diretamente abaixo do ombro.

▼ **Não** apoie a cabeça sobre o ombro.

▼ **Não** incline os ombros ou pélvis para frente ou para trás.

## 8.2 SUPINO LATERAL LEVANTANDO E ABAIXANDO O QUADRIL

**+ CORRETA**



**- ERRADO**



### 8.3 SUPINO LATERAL COM LEVANTAMENTO DE PERNA

Esse exercício fortalece os músculos laterais do core, o que é importante para garantir a estabilidade do corpo em todos os movimentos.

**Assuma a posição inicial,** deitando de lado com ambas as pernas esticadas e apoiando-se sobre o antebraço e a perna inferior.

**Durante esse exercício,** levante a pélvis e as pernas (apenas a parte exterior do pé inferior continua no chão) até que o corpo esteja alinhado do ombro superior até o pé superior. Agora, levante a perna superior e abaixe-a novamente devagar. Repita por 20 a 30 segundos. O cotovelo do braço de apoio está diretamente abaixo do ombro. Faça uma pausa rápida, mude o lado e repita.

**Repetições:** 3 séries  
(de 20 a 30 seg. de cada lado)

#### Importante ao praticar o exercício:

- 1 Quando vistos de frente, a parte superior dos ombros, o quadril e a perna superior devem estar alinhados.
- 2 Quando visto de cima, seu corpo deve formar uma linha reta.
- 3 O cotovelo deve estar diretamente abaixo do ombro.

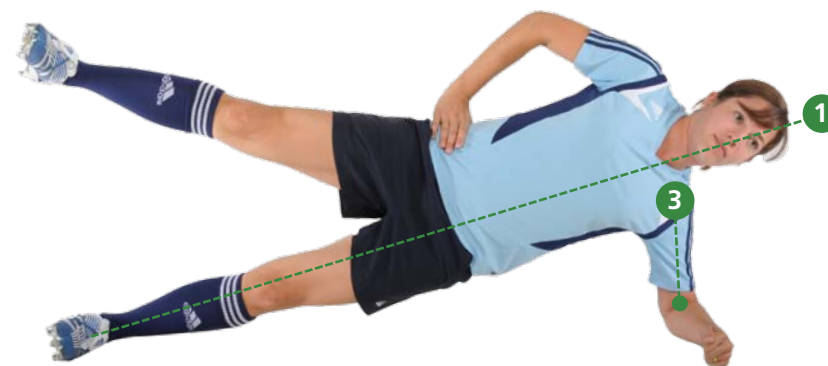
▼ **Não** apoie a cabeça sobre o ombro.

▼ Mantenha a pélvis estável e **não** a deixe inclinar para baixo.

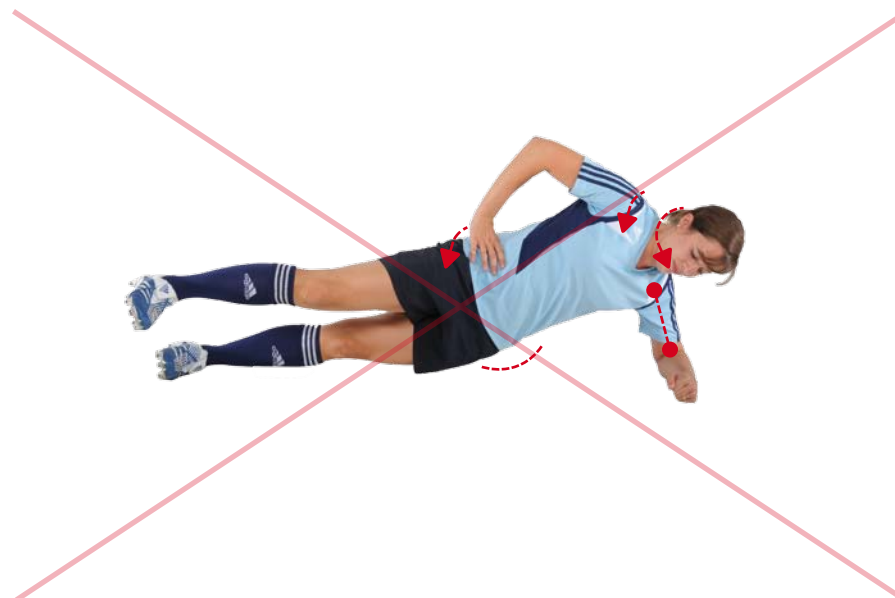
▼ **Não** incline seus ombros ou pélvis para frente ou para trás.

### 8.3 SUPINO LATERAL COM LEVANTAMENTO DE PERNA

#### + CORRETA



#### - ERRADO





## 9 COXA INICIANTE – INTERMEDIÁRIO – AVANÇADO

Este exercício fortalece os músculos da parte anterior da coxa.

**Assuma a posição inicial,** ajoelhando-se em uma superfície macia, com os joelhos separados na largura do quadril, e cruzando os braços no peito. Seu parceiro se ajoelha atrás de você e segura a parte inferior de suas pernas com as duas mãos, diretamente acima dos calcanhares, empurrando-as para o chão com o peso do corpo.

**Durante esse exercício,** o corpo deve estar totalmente alinhado, da cabeça aos joelhos. Curve-se devagar para frente, tentando manter a posição com os músculos da coxa. Quando não conseguir mais manter a posição, assuma o peso sobre as mãos, caindo numa posição de flexão de braços.

### 9.1 INICIANTE

**Repetições:** 1 série  
(de 3 a 5 repetições)

### 9.2 INTERMEDIÁRIO

**Repetições:** 1 série  
(de 7 a 10 repetições)

### 9.3 AVANÇADO

**Repetições:** 1 série  
(no mínimo de 12 a 15 repetições)

**Importante ao praticar o exercício:**

- 1 Seu parceiro deve manter a parte inferior de suas pernas firmada junto ao chão.
- 2 Sua cabeça, tronco, quadril e coxa devem estar alinhados.
- 3 O movimento ocorre apenas nas articulações do joelho.
- 4 Execute esse exercício devagar no começo e, quando estiver se sentindo confortável, aumente a velocidade.

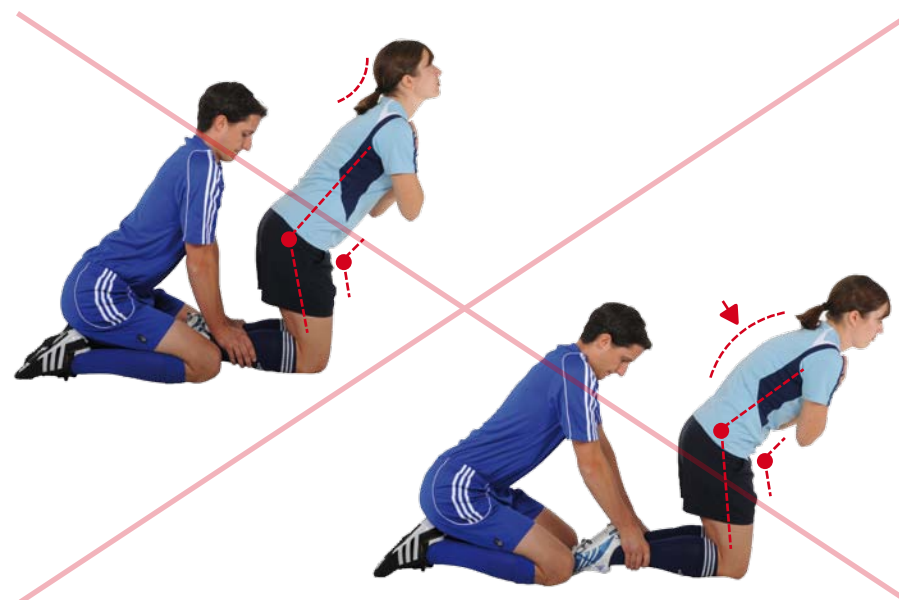
▼ Não incline a cabeça para trás.

▼ Não se curve sobre o quadril.

## 9 COXA INICIANTE – INTERMEDIÁRIO – AVANÇADO



**- ERRADO**



## 10.1 APOIO EM UMA PERNA **SEGURANDO A BOLA**

Esse exercício aprimora a coordenação e o equilíbrio dos músculos da perna.

**Assuma a posição inicial**, equilibrando-se somente em uma perna e segurando a bola à frente com as duas mãos. Curve o joelho e quadril suavemente, de forma que seu tronco fique suavemente inclinado para frente. Quando vistos de frente, o quadril, o joelho e o pé de sua perna de apoio devem estar alinhados. Mantenha a perna levantada um pouco atrás da perna de apoio.

**Durante o exercício**, mantenha o equilíbrio e o peso do corpo na ponta dos pés. Mantenha a posição por 30 segundos, troque de perna e repita. É possível aumentar a dificuldade do exercício retirando levemente o calcanhar do chão ou passando a bola em torno da cintura e/ou por baixo do outro joelho.

**Repetições:** 2 séries  
(30 seg. em cada perna)

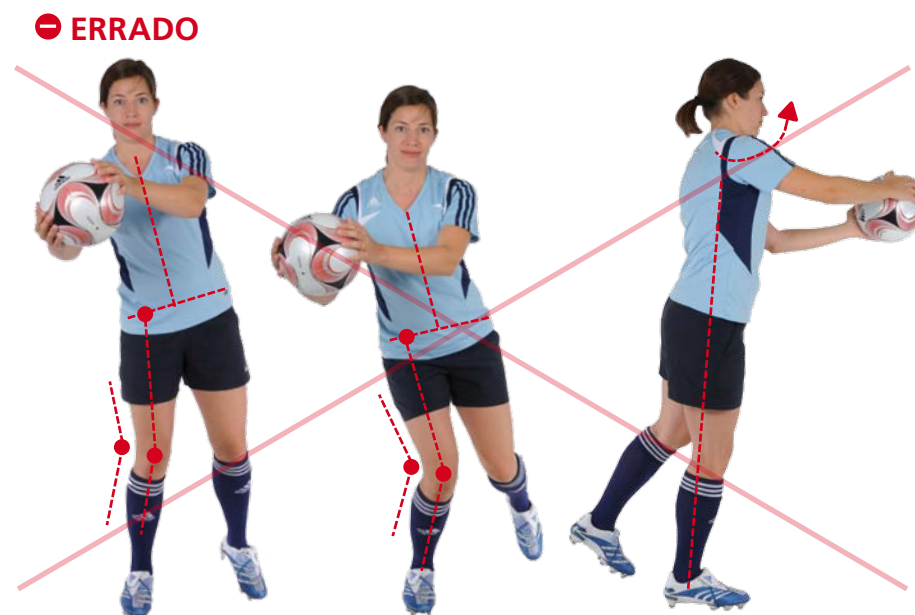
### **Importante ao praticar o exercício:**

- 1 Quando vistos de frente, o quadril, o joelho e o pé de sua perna de apoio devem estar alinhados.
- 2 Mantenha sempre o quadril e o joelho de sua perna de apoio levemente curvados.
- 3 Mantenha o tronco estável e voltado para frente.
- 4 Keep your upper body stable and facing forwards.
- 5 Mantenha a pélvis em posição horizontal.

▼ **Não** deixe o joelho se curvar para dentro.

▼ **Não** deixe a pélvis se inclinar lateralmente.

## 10.1 APOIO EM UMA PERNA **SEGURANDO A BOLA**



## 10.2 EQUILÍBRIO EM UMA PERNA JOGANDO A BOLA PARA O PARCEIRO

Esse exercício aprimora a coordenação e o equilíbrio dos músculos da perna.

**Assuma a posição inicial,** tomando uma distância de 2 a 3 m do seu parceiro, com cada um de vocês se equilibrando em uma perna. Curve o joelho e o quadril suavemente, de forma que o tronco fique suavemente inclinado para frente. Quando vistos de frente, o quadril, o joelho e o pé de sua perna de apoio devem estar alinhados. Mantenha a perna levantada um pouco atrás da perna de apoio.

**Durante esse exercício,** mantenha o equilíbrio ao passar a bola para o parceiro. Contraia o abdômen e mantenha o peso na ponta do pé. Mantenha a posição por 30 segundos, troque de perna e repita. É possível aumentar a dificuldade do exercício retirando levemente o calcanhar do chão.

**Repetições:** 2 séries  
(30 seg. em cada perna)

### Importante ao praticar o exercício:

- 1 Quando vistos de frente, o quadril, o joelho e o pé de sua perna de apoio devem estar alinhados.
- 2 Mantenha sempre o quadril e o joelho de sua perna de apoio levemente curvados.
- 3 Mantenha o peso na ponta do pé.
- 4 Mantenha o tronco estável e voltado para frente.
- 5 Mantenha a pélvis em posição horizontal

▼ **Não** deixe o joelho se curvar para dentro.

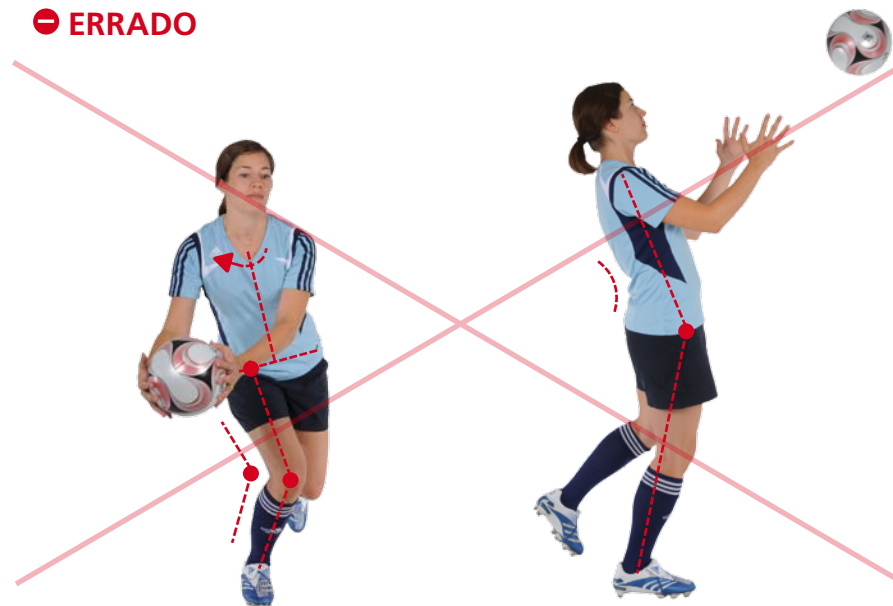
▼ **Não** deixe a pélvis se inclinar lateralmente.

## 10.2 EQUILÍBRIO EM UMA PERNA JOGANDO A BOLA PARA O PARCEIRO

### + CORRETA



### - ERRADO





### 10.3 EQUILÍBRIO EM UMA PERNA TESTANDO O SEU PARCEIRO

Esse exercício aprimora a coordenação e o equilíbrio dos músculos da perna.

**Assuma a posição inicial,** tomando distância de um braço do seu parceiro, ambos se equilibrando em uma perna. Curve o joelho e o quadril suavemente, de forma que o tronco fique suavemente inclinado para frente. Quando vistos de frente, o quadril, o joelho e o pé de sua perna de apoio devem estar alinhados. Mantenha a perna levantada atrás da perna de apoio.

**Durante esse exercício,** mantenha o equilíbrio enquanto o seu parceiro tenta desequilibrá-lo, empurrando em diferentes direções. Volte sempre à posição inicial. Mantenha a posição por 30 segundos, troque de perna e repita.

**Repetições:** 2 séries  
(30 seg. em cada perna)

#### Importante ao praticar o exercício:

- 1 Quando vistos de frente, o quadril, o joelho e o pé de sua perna de apoio devem estar alinhados.
- 2 Mantenha sempre o quadril e o joelho de sua perna de apoio levemente curvados.
- 3 Mantenha o peso na ponta dos pés.
- 4 Mantenha o tronco estável e voltado para frente.
- 5 Mantenha a pélvis em posição horizontal.

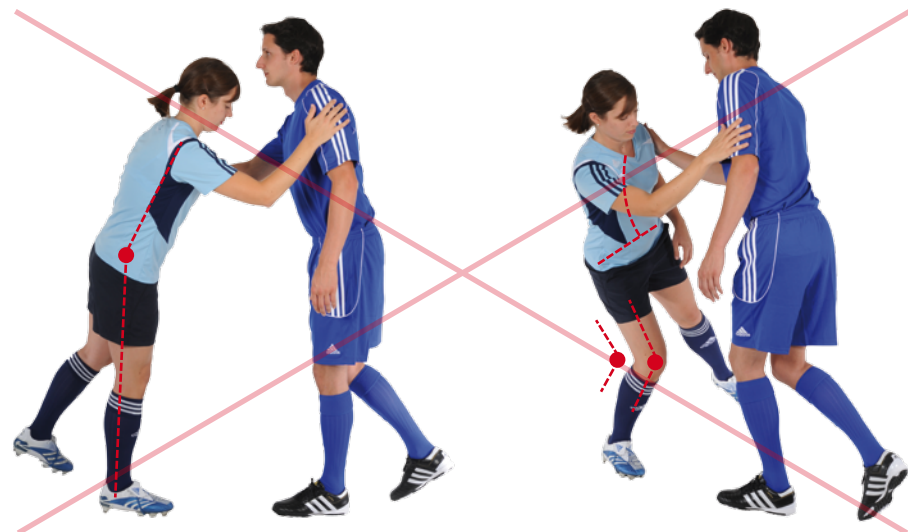
▼ **Não** deixe o joelho se curvar para dentro.

▼ **Não** deixe a pélvis se inclinar lateralmente.

### 10.3 EQUILÍBRIO EM UMA PERNA TESTANDO O SEU PARCEIRO



#### ERRADO



## 11.1 AGACHAMENTO LEVANTANDO PELA PONTA DOS PÉS

Esse exercício fortalece os músculos da coxa e da panturrilha e melhora a sua coordenação.

**Assuma a posição inicial,** mantendo-se em pé com os pés separados à distância dos quadris e as mãos nos quadris.

**Durante esse exercício,** incline suavemente os quadris, joelhos e tornozelos, até que seus joelhos estejam flexionados em 90 graus. Incline o tronco para frente. Depois, endireite o tronco, os quadris e os joelhos. Quando seus joelhos estiverem totalmente retos, fique na ponta dos pés e abaixe-se novamente, endireitando-se levemente mais rápido em seguida. Repita o exercício por 30 segundos.

**Repetições:** 2 séries (de 30 seg. cada)

### Importante ao praticar o exercício:

- 1 Quando vistos de frente, o quadril, o joelho e o pé das duas pernas devem estar em duas linhas retas paralelas.
- 2 Curve os quadris, joelhos e tornozelos ao mesmo tempo e incline o corpo para frente.
- 3 Ao inclinar o tronco para frente, mantenha as costas retas.
- 4 Fique na ponta dos pés quando estiver endireitado.

▼ Não deixe os joelhos se curvarem para dentro.

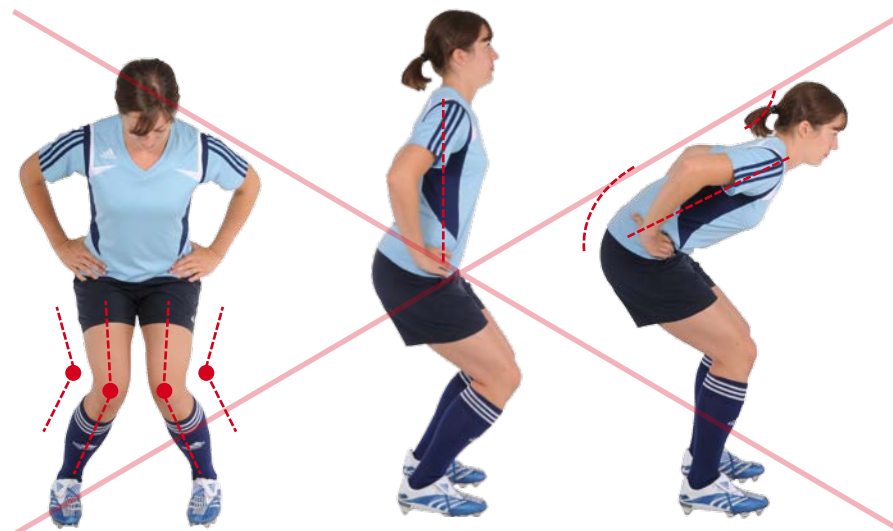
▼ Não incline a cabeça para trás.

## 11.1 AGACHAMENTO LEVANTANDO PELA PONTA DOS PÉS

### + CORRETA



### - ERRADO



## 11.2 AGACHAMENTO COM IMPULSO FRONTAL

Esse exercício fortalece os músculos da coxa e dos glúteos e melhora a sua coordenação.

**Assuma a posição inicial**, mantendo-se em pé com ambos os pés no chão, separados à distância dos quadris, e as mãos nos quadris.

**Durante esse exercício**, impulsione as pernas para frente devagar, em um ritmo constante. Enquanto impulsiona, incline os quadris e joelhos suavemente até que o joelho dianteiro esteja flexionado em 90 graus. O joelho dobrado não deve ir além da ponta dos pés. Mantenha o tronco ereto e a pélvis na horizontal. Realize 10 impulsos em cada perna.

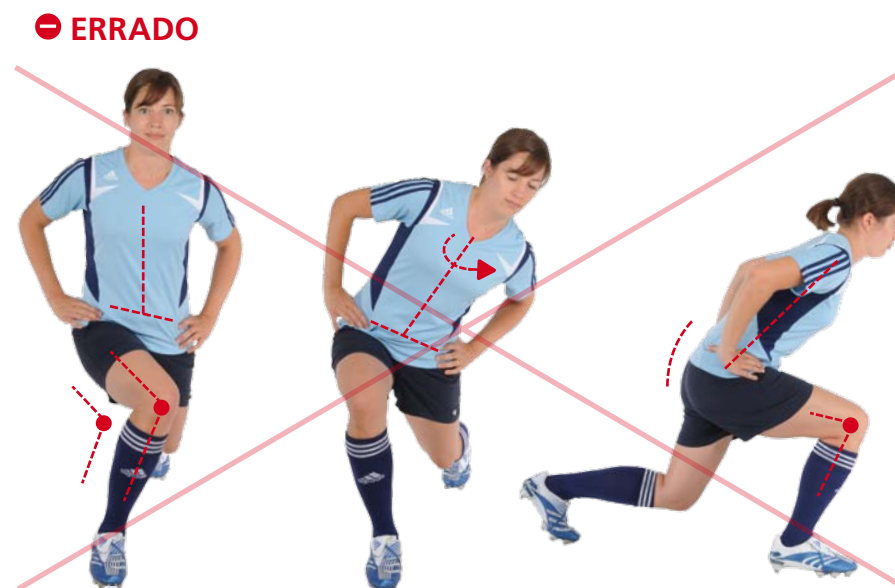
**Repetições:** 2 séries  
(10 impulsos de cada lado)

**Importante ao praticar o exercício:**

- 1 Dobre o joelho dianteiro em 90 graus.
- 2 Mantenha o tronco ereto.
- 3 Mantenha a pélvis em posição horizontal.

- ▼ O joelho dobrado **não** deve ir além da ponta dos pés.
- ▼ **Não** deixe o joelho dianteiro se curvar para dentro.
- ▼ **Não** incline o tronco para frente.
- ▼ **Não** torça ou incline a pélvis lateralmente.

## 11.2 AGACHAMENTO COM IMPULSO FRONTAL





### 11.3 AGACHAMENTO DE UMA PERNA

Esse exercício fortalece os músculos posteriores da coxa e melhora a sua coordenação.

**Assuma a posição inicial,** mantendo-se em pé em uma perna, perto do seu parceiro, de forma que os dois possam apoiar-se livremente um no outro. Mantenha a perna levantada um pouco atrás da perna de apoio.

**Durante esse exercício,** dobre o joelho ao mesmo tempo que seu parceiro. Dobre o joelho devagar, se possível até que ele esteja flexionado em 90 graus, e endireite-o novamente. Dobre o joelho devagar e endireite-o um pouco mais rápido. Repita o exercício do outro lado, fazendo 10 agachamentos em cada perna.

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

#### Importante ao praticar o exercício:

- 1 Quando vistos de frente, o quadril, o joelho e o pé de sua perna de apoio devem estar alinhados.
- 2 Incline o seu tronco levemente para frente e mantenha-o estável e virado para frente.
- 3 Mantenha a pélvis em posição horizontal.
- 4 Dobre o joelho devagar e endireite-o um pouco mais rápido.

▼ **Não** deixe o joelho se curvar para dentro.

▼ O joelho dobrado **não** deve ir além da ponta dos pés.

▼ **Não** torça ou incline a pélvis lateralmente.

### 11.3 AGACHAMENTO DE UMA PERNA



## 12.1 SALTO SALTOS VERTICAIS

Esse exercício melhora a sua impulsão e coordenação.

**Assuma a posição inicial,** mantendo-se em pé com os pés separados à distância dos quadris e as mãos nos quadris.

**Durante esse exercício,** incline suavemente os quadris, joelhos e tornozelos, até que seus joelhos estejam flexionados em 90 graus. Incline o tronco para frente. Mantenha essa posição por 1 segundo, depois pule o mais alto que conseguir. Enquanto salta, mantenha todo o seu corpo ereto. Toque o chão suavemente com a ponta dos pés e incline levemente os quadris, joelhos e tornozelos, o máximo que conseguir. Repita por 30 segundos.

**Repetições:** 2 séries (30 seg.)

**Importante ao praticar o exercício:**

- 1 Quando vistos de frente, o quadril, o joelho e o pé das duas pernas devem estar em duas linhas retas paralelas.
- 2 Curve os quadris, joelhos e tornozelos ao mesmo tempo e incline o tronco para frente.
- 3 Salte com os dois pés e toque o chão suavemente com a ponta dos pés.
- 4 Uma queda amortecida e um impulso poderoso são mais importantes que a altura do salto.

▼ **Não** deixe os joelhos se curvarem para dentro.

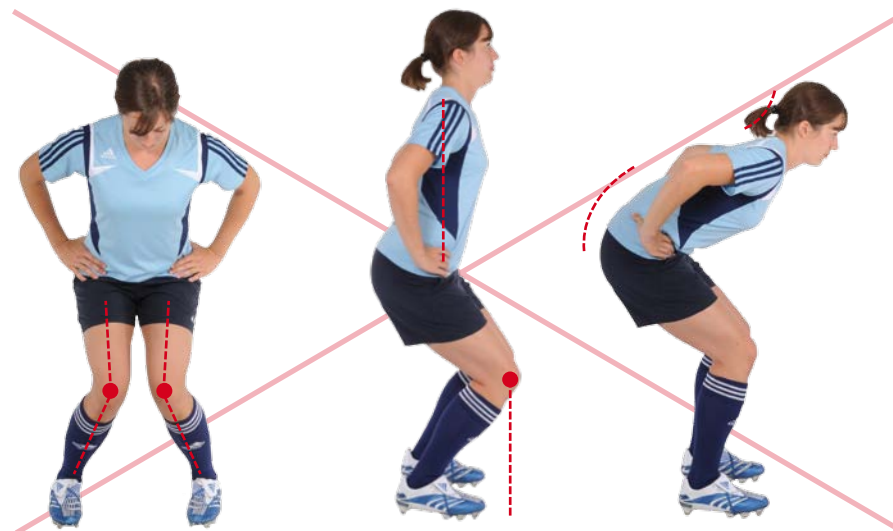
▼ **Não** toque o solo com os joelhos estendidos ou sobre os calcanhares.

## 12.1 SALTO SALTOS VERTICAIS

**+ CORRETA**



**- ERRADO**



## 12.2 SALTO **SALTOS LATERAIS**

Esse exercício melhora a impulsão e a coordenação em uma só perna.

**Assuma a posição inicial,** ficando em pé apoiado em uma perna só. Curve os quadris, joelhos e tornozelos suavemente e incline o tronco para frente.

**Durante esse exercício,** salte aproximadamente um metro para o lado, da perna de apoio para a outra perna. Toque o chão suavemente com a ponta dos pés e incline o quadril, o joelho e o tornozelo. Mantenha essa posição por cerca de um segundo e, então, salte sobre a outra perna. Mantenha o tronco estável e virado para frente e a pélvis na horizontal. Repita por 30 segundos.

**Repetições:** 2 séries (de 30 seg. cada)

### **Importante ao praticar o exercício:**

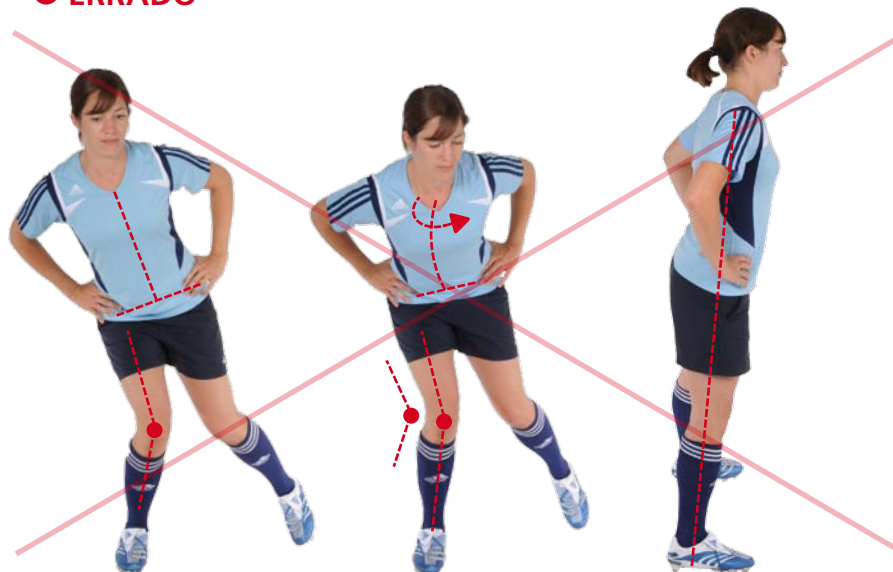
- 1 Quando vistos de frente, seu quadril, joelho e pé devem estar alinhados.
  - 2 Toque o solo suavemente com a ponta do pé, incline o quadril, o joelho e o tornozelo ao mesmo tempo e curve o tronco para frente.
  - 3 Mantenha o tronco estável e voltado para frente,
  - 4 Mantenha a pélvis em posição horizontal.
- ▼ **Não** deixe o joelho se curvar para dentro.
  - ▼ **Não** vire o tronco.
  - ▼ **Não** torça ou incline a pélvis lateralmente.

## 12.2 SALTO **SALTOS LATERAIS**

### **+ CORRETA**



### **- ERRADO**





## 12.3 SALTO BOX JUMP

Esse exercício melhora a estabilidade, a partir de movimentos rápidos em diferentes direções.

**Assuma a posição inicial,** ficando em pé com os pés separados à distância dos quadris e imagine que há uma cruz marcada no chão e que você está em pé no meio dela.

**Durante esse exercício,** incline os quadris, joelhos e tornozelos e, a partir dessa posição, alterne entre saltos para a frente e para trás, laterais e diagonais através da cruz. Pule da forma mais rápida e explosiva possível. Toque o solo suavemente com a ponta dos pés e dobre os quadris, joelhos e tornozelos. Incline o tronco levemente para frente no decorrer do exercício. Repita o exercício por 30 segundos.

**Repetições:** 2 séries (de 30 seg. cada)

### Importante ao praticar o exercício:

- 1 Quando vistos de frente, o quadril, o joelho e o pé das duas pernas devem estar em duas linhas retas paralelas.
- 2 Salte com os dois pés e toque o solo com a ponta dos pés, com os pés separados à distância dos quadris.
- 3 Incline os quadris, joelhos e tornozelos ao tocar o solo.
- 4 Uma queda amortecida e um impulso poderoso são mais importantes que a altura do salto.

▼ **Nunca deixe** os joelhos encostarem um no outro ou dobrarem para dentro.

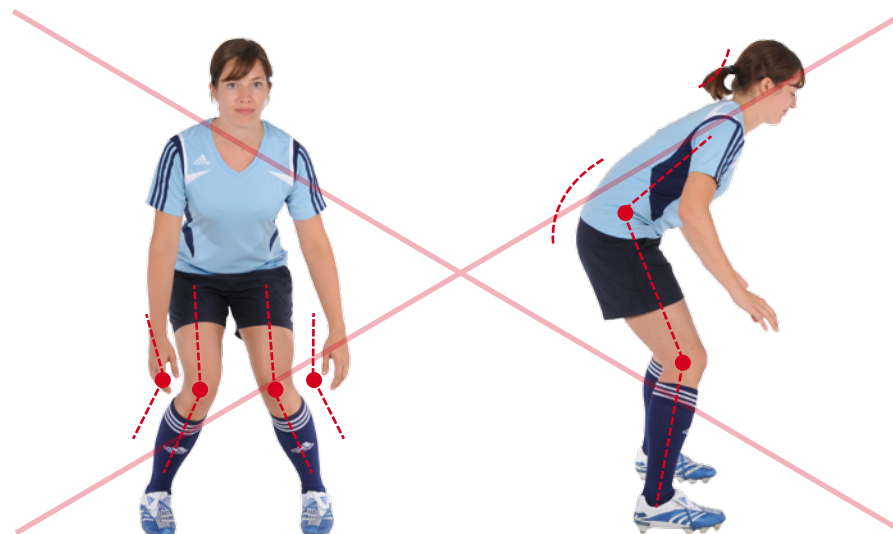
▼ **Não** toque o solo com os joelhos estendidos ou sobre os calcanhares.

## 12.3 SALTO BOX JUMP

### + CORRETA



### - ERRADO





## PARTE 3: **EXERCÍCIOS DE CORRIDA**

13 Pelo gramado

14 Com salto

15 Fixando e partindo

## 13 CORRIDA PELO GRAMADO

Corra aprox. 40 metros pelo grama-  
do, com 75% a 80% da velocidade  
máxima, depois corra normalmente  
pelo resto do trajeto. Corra de volta  
num ritmo suave.

**Execute o exercício duas vezes.**

**Importante ao praticar o  
exercício:**

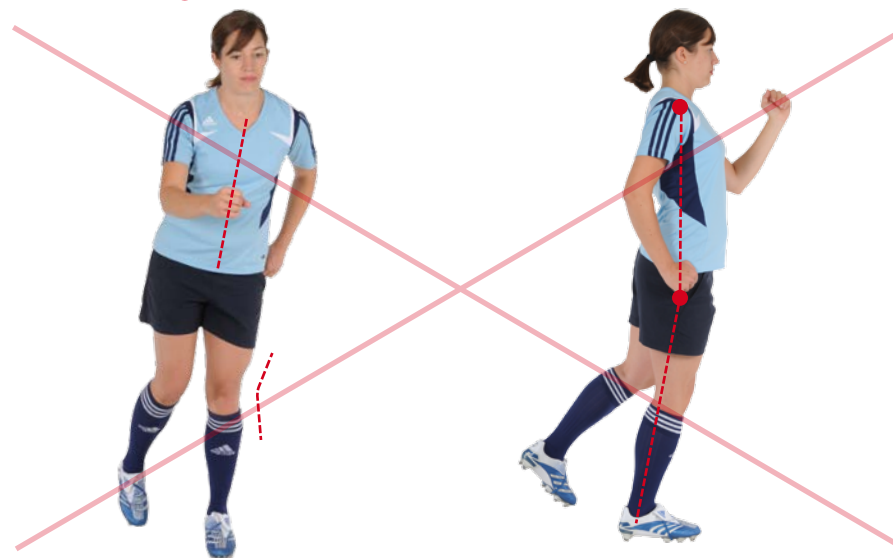
- ➊ Mantenha ereta a parte superior  
do corpo.
- ➋ Seus quadris, joelhos e pés devem  
estar alinhados.
- ▼ **Não** deixe os joelhos se curvarem  
para dentro.

## 13 CORRIDA PELO GRAMADO

➕ **CORRETA**



➖ **ERRADO**



## 14 CORRIDA COM SALTO

Dê alguns passos de aquecimento, depois dê de 6 a 8 passos saltando, levantando mais alto os joelhos, e corra normalmente pelo resto do trajeto. Em cada salto, tente levantar o joelho da perna frontal o mais alto possível e balançar o braço oposto em volta do corpo. Corra de volta num passo suave para descansar.

**Execute o exercício duas vezes.**

**Importante ao praticar o exercício:**

- 1 Mantenha o tronco ereto.
  - 2 Toque o solo com o pé frontal, com o joelho dobrado, e pule.
- ▼ Não deixe o joelho se curvar para dentro.

## 14 CORRIDA COM SALTO

**+ CORRETA**



**- ERRADO**





## 15 CORRIDA **FIXANDO E PARTINDO**

Corra de quatro a cinco passos em linha reta. Depois, fixe a perna direita e corra, mudando a direção para a esquerda e acelerando novamente. Corra de 5 a 7 passos (a uma velocidade de 80% a 90% da velocidade máxima), desacelere e fixe o pé esquerdo, mudando a direção para a direita. Repita o exercício até alcançar o outro lado do gramado, depois corra de volta.

**Execute o exercício duas vezes.**

**Importante ao praticar o exercício:**

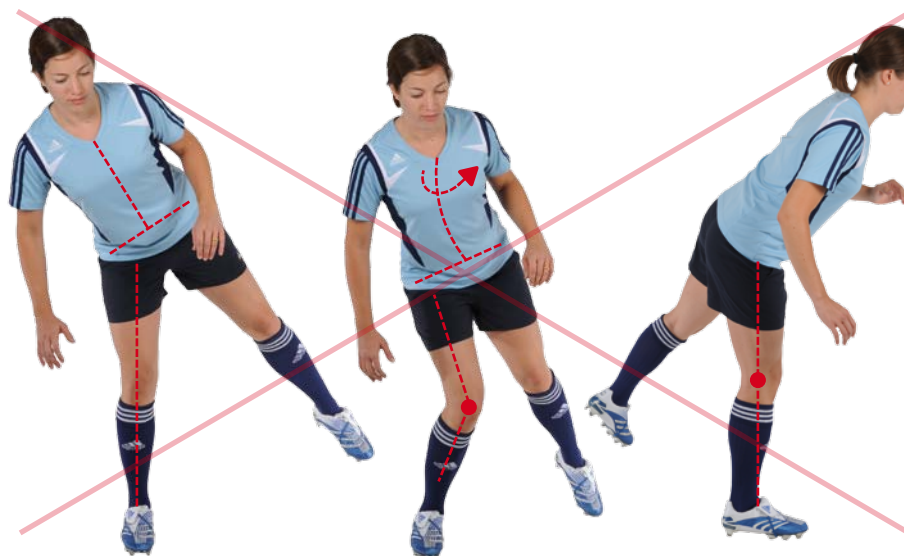
- 1 Mantenha ereta a parte superior do corpo.
  - 2 Seus quadris, joelhos e pés devem estar alinhados.
- ▼ **Não** deixe os joelhos se curvarem para dentro.

## 15 CORRIDA **FIXANDO E PARTINDO**

**+ CORRETA**



**- ERRADO**



### **O que é o FIFA 11+?**

O FIFA 11+ é um programa completo de aquecimento 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 “The 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 Esportivo de Oslo e da Fundação de Investigação Ortopédica e de Medicina Esportiva de Santa Monica. Baseia-se na ampla experiência adquirida com “The 11”, o PEP e outros programas de exercícios para prevenção de lesões sofridas ao 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, equipamentos (ou seja, sem despesas adicionais) ou 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 comum. A inovação consiste em reunir esses exercícios num programa simples e praticável, criado para ser o aquecimento normal antes de todos os treinos.

### **Porque foram escolhidos estes exercícios em particular?**

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

### **O que é alcançado pelos exercícios?**

Os exercícios resultam no fortalecimento dos músculos do core e das pernas. Além disso, melhoram o controle neuromuscular estático, dinâmico e reativo, a coordenação, o equilíbrio, a agilidade e a técnica de salto.

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

A pesquisas têm demonstrado que exercícios de alongamento estático têm uma influência negativa no de-

sempenho 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 do treino.

### **Quem deve realizar o FIFA 11+?**

O FIFA 11+ foi especialmente concebido para jogadores amadores e que praticam futebol por lazer. O programa é adequado a homens e mulheres de qualquer nível de futebol e idade (de 14 anos em diante).

### **Quando os jogadores devem realizar o FIFA 11+?**

O FIFA 11+ deve ser realizado como aquecimento antes de todos os treinos, e a versão reduzida (partes 1 e 3) deve ser praticada antes das partidas.

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

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

### **Em que os jogadores deverão prestar atenção especial ao fazer 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 para o FIFA 11+ fazer efeito?**

Dependendo da frequência de treino do jogador, aproximadamente de 10 a 12 semanas.

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

Enquanto jogarem futebol, os jogadores deverão realizar o FIFA 11+, pois os efeitos podem diminuir após o término do treino.

### **E quanto a outras medidas preventivas?**

É claro que outras medidas preventivas são permitidas e aconselhadas. Principalmente o fair play e a utilização de caneleiras.

### **Qual a idade necessária para que os jogadores possam praticar o FIFA 11+?**

No mínimo 14 anos. Se os jogadores forem mais novos, alguns exercícios

## RESUMO

não devem ser realizados e outros devem ter a intensidade 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 deve ser utilizado para se praticar o FIFA 11+?**

De preferência, o FIFA 11+ deve ser realizado em um gramado, com chuteiras.

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

Não, a sequência foi escolhida para proporcionar uma progressão e um aquecimento intencionais.

### **Quando os jogadores devem passar para o nível seguinte do FIFA 11+?**

Os jogadores devem começar com o nível 1. O jogador só poderá progredir para o próximo nível do exercício quando o mesmo puder ser realizado sem dificuldades, pela duração e o número de repetições definidos.

O FIFA 11+ é um programa de aquecimento completo para reduzir lesões em jogadores de futebol do sexo masculino e feminino, com idade acima de 14 anos.

O programa foi desenvolvido por um grupo internacional de especialistas e sua eficácia foi comprovada em um estudo científico. Equipes que praticavam o FIFA 11+ regularmente, pelo menos duas vezes por semana, tiveram de 30% a 50% menos jogadores lesionados.

O programa deve ser executado como aquecimento padrão, no início de cada treino, pelo menos duas vezes por semana, e ter duração de 20 minutos. Antes das partidas, apenas os exercícios de corrida (partes 1 e 3) devem ser realizados.

A execução correta é de extrema importância para todos os exercícios. Por isso, o treinador deve supervisionar o programa e corrigir os jogadores, se necessário.

Publicação oficial da Fédération Internationale  
de Football Association (FIFA)

**Publicado por**

F-MARC

Centro de Pesquisa e Assistência Médica da FIFA  
(FIFA Medical Assessment & Research Center)

**Conteúdo**

Mario Bizzini, Astrid Junge, Jiri Dvorak

**Fotos**

Andreas Lütcher, Clínica Schulthess, Zurique

**Design gráfico e layout**

Von Grebel Motion

**Impressão**

Vogt-Schild/Druck

