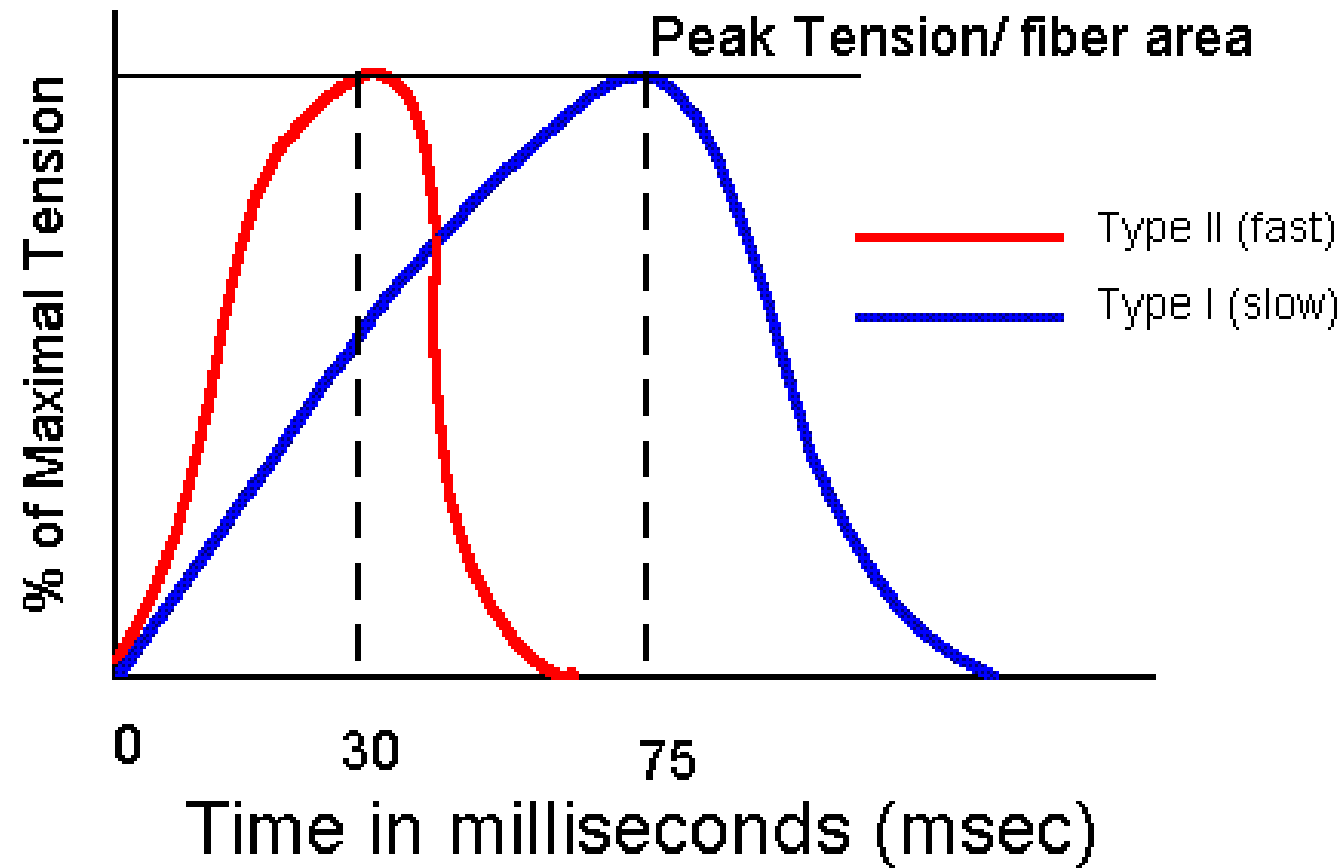


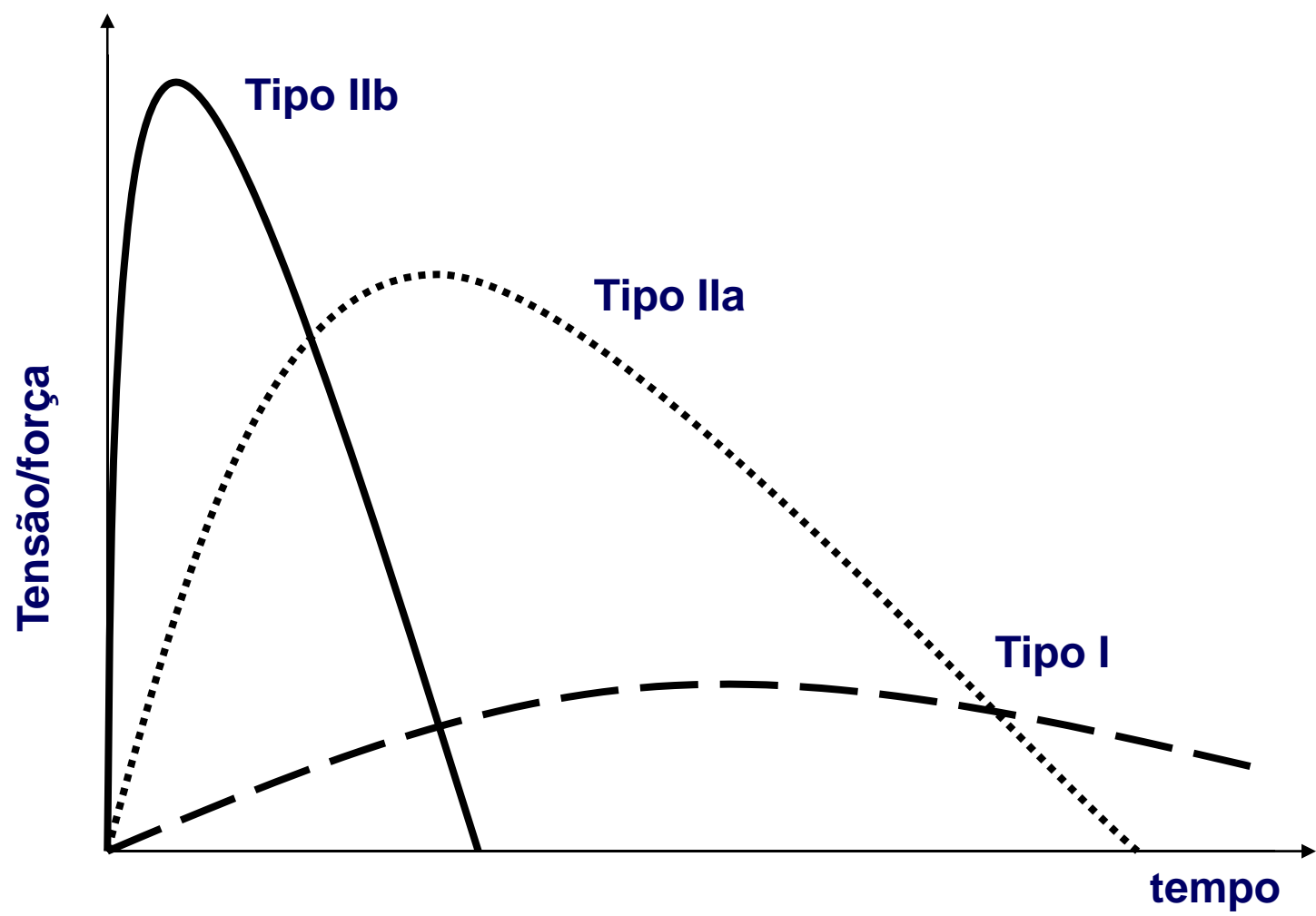
O treino da condição física no andebolista

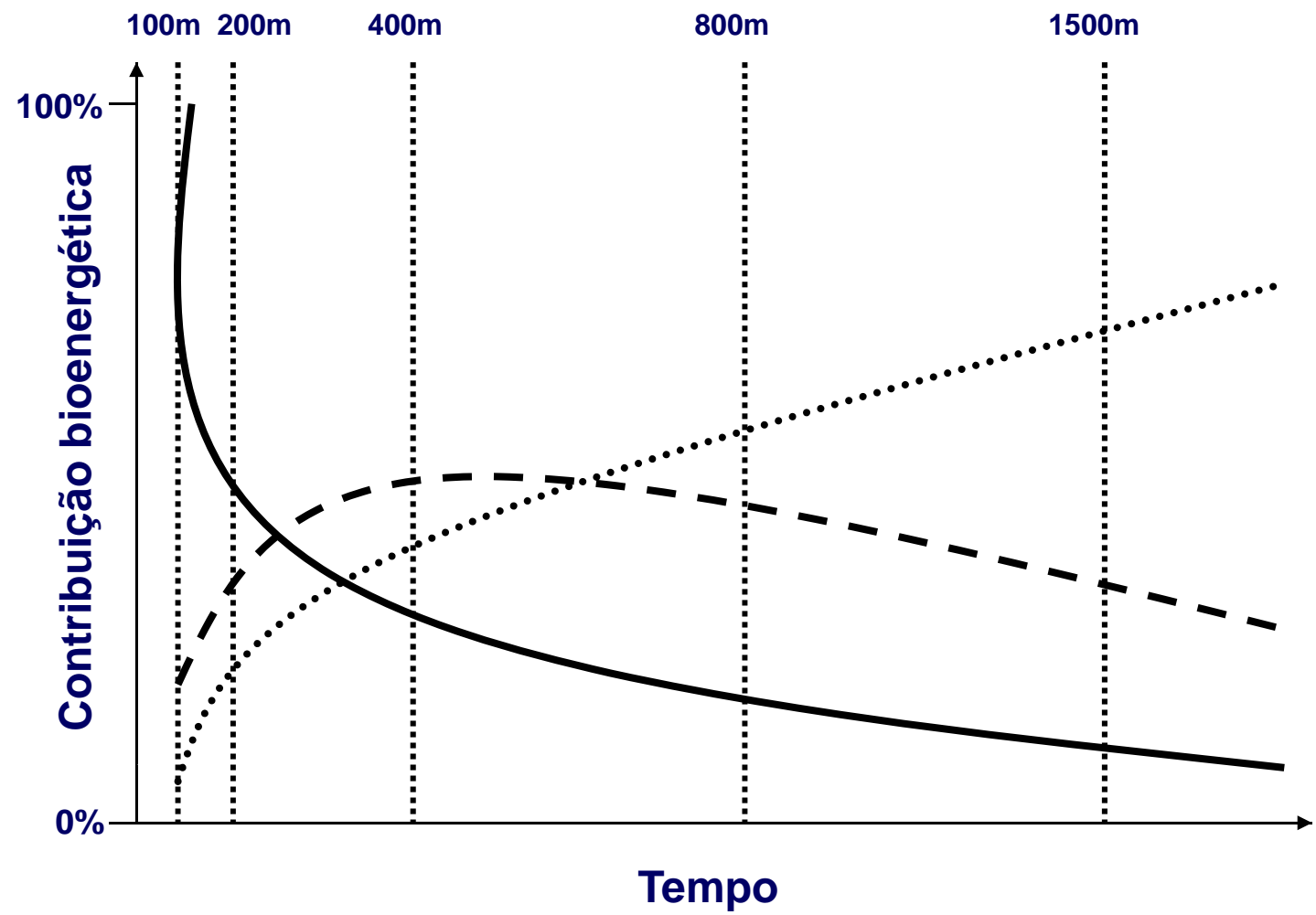
Objectivos e meios de treino

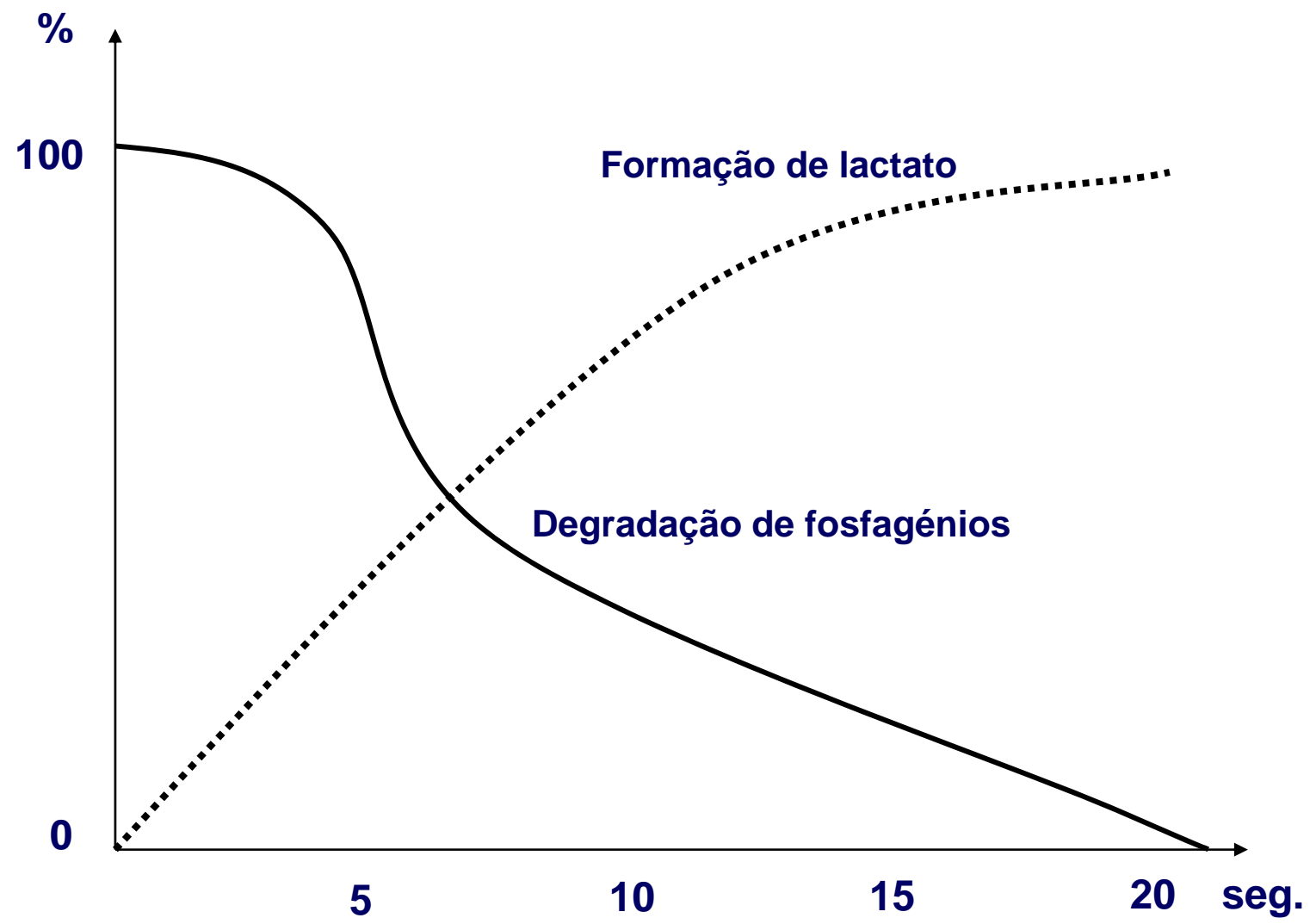
Comparação dos 3 sistemas energéticos

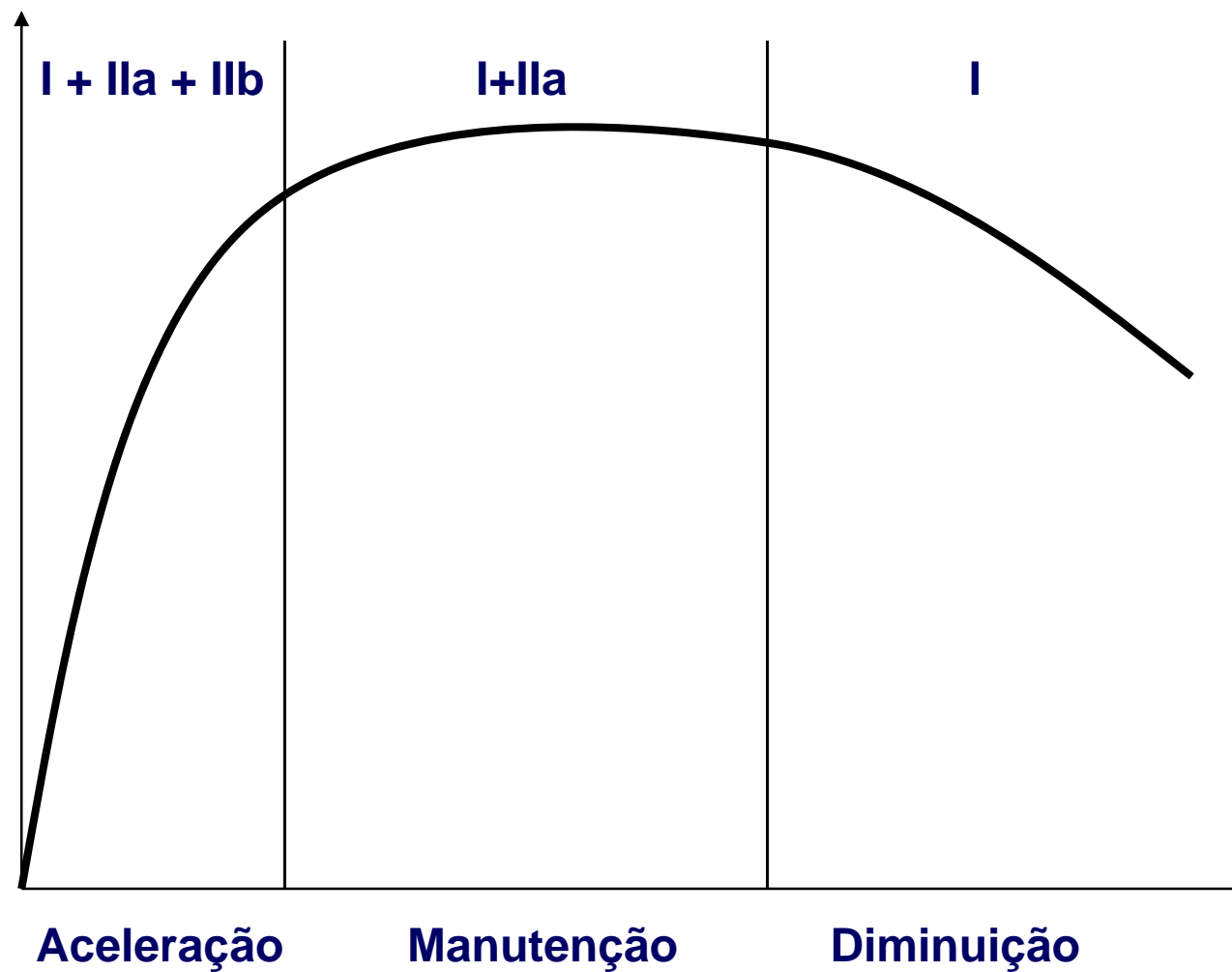
	Potência (Kcal/min)	Capacidade (Kcal disponíveis)	Limitação
ATP-CP	36	11	Rápido esgotamento das reservas
Glicólise	16	15	Acidose pelo ácido láctico
Oxidação	10	167280	Transporte e utilização de O ₂











Os principais objectivos do treino da VELOCIDADE no ANDEBOL são:

1. Aumentar a capacidade de *agir rapidamente* e produzir elevados níveis de *potência* no mais curto espaço de tempo;
2. Aumentar a capacidade de *manter* altos níveis de potência durante longos períodos de tempo;
3. Aumentar a capacidade de *recuperar* rapidamente entre esforços de alta intensidade.



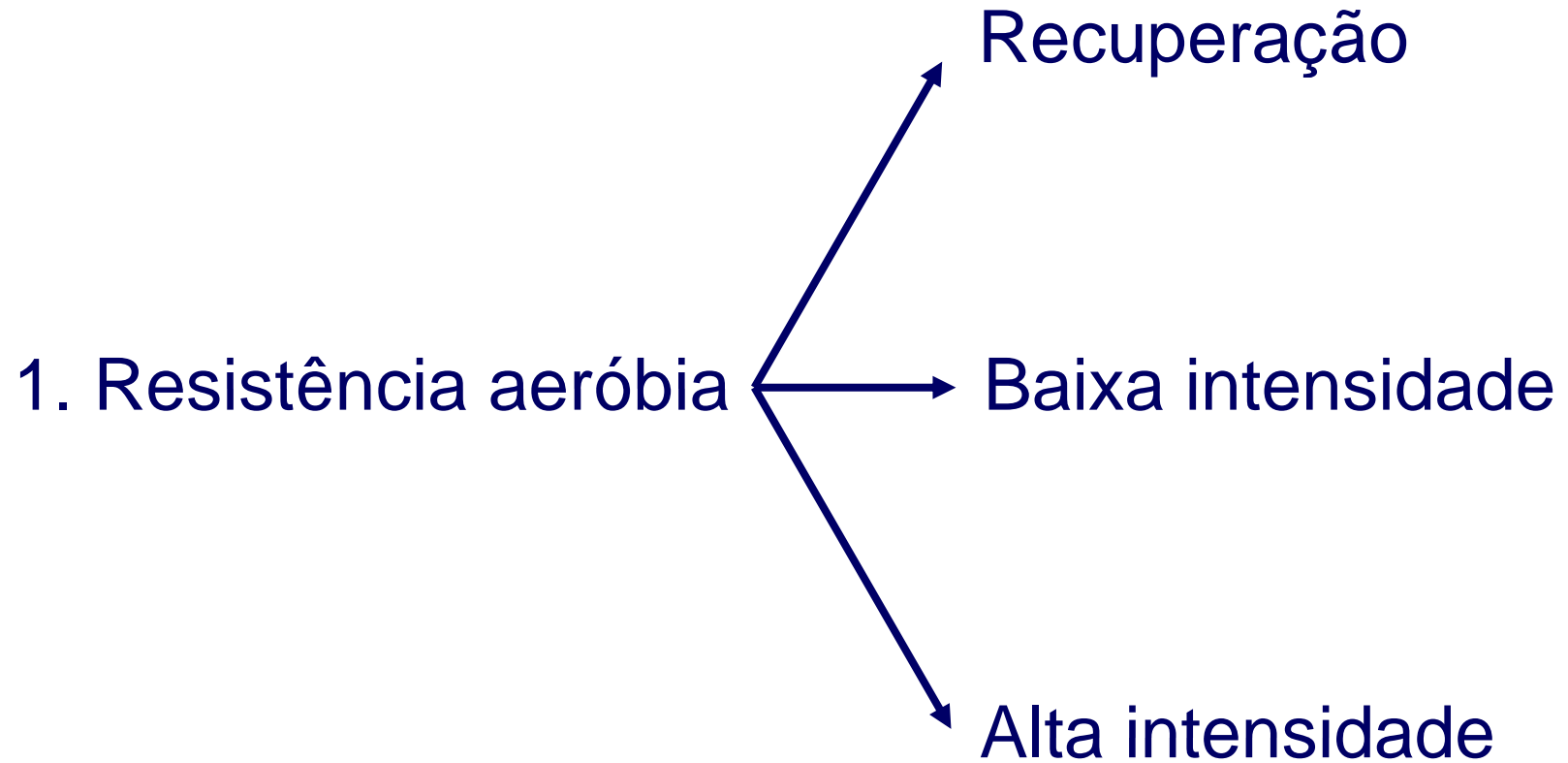
RESISTÊNCIA AERÓBIA

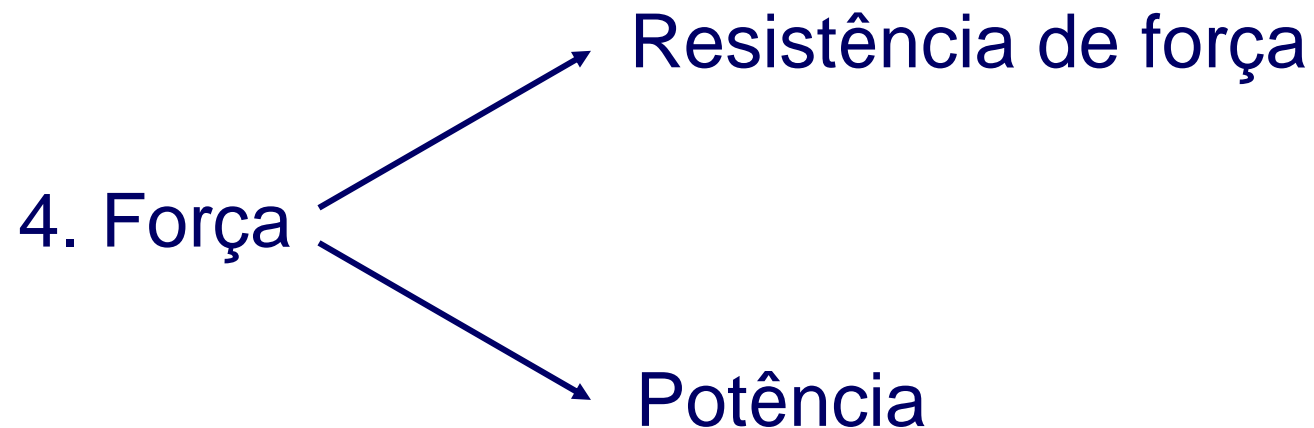
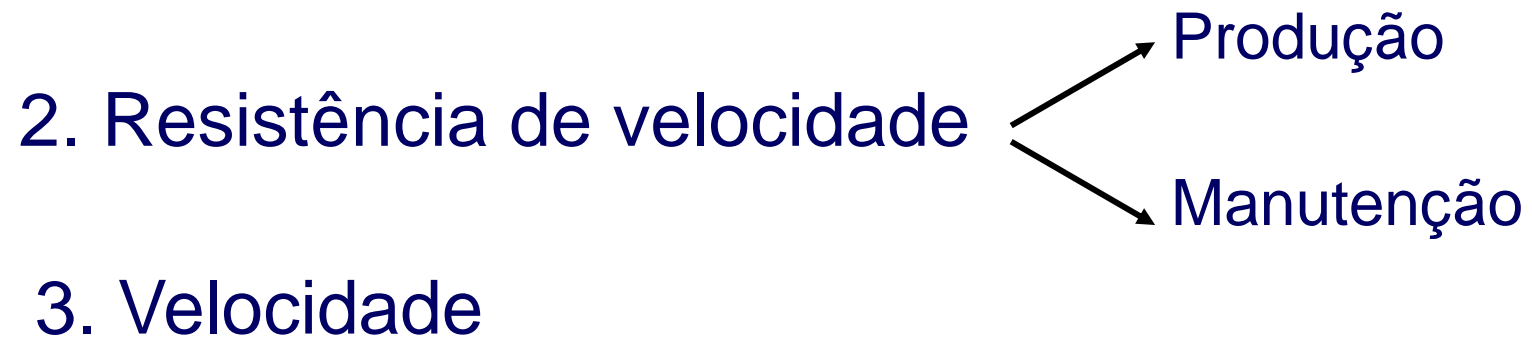
A **capacidade aeróbia** refere-se à aptidão de manter uma elevada produção de energia durante um tempo prolongado, utilizando como via preferencial a via oxidativa.

Esta capacidade aeróbia é habitualmente avaliada através de testes sub-máximos de que são exemplo o limiar anaeróbio ventilatório e metabólico e, dentro deste último, a velocidade às 4mmol/l de lactato.

A **potência aeróbia** é habitualmente avaliada através de testes de esforço máximo com uma duração suficientemente prolongada de forma a garantir a participação plena de todas as fontes de energia.

A determinação do consumo máximo de oxigénio (VO₂ máx.) é a forma mais tradicional de avaliar a potência aeróbia.





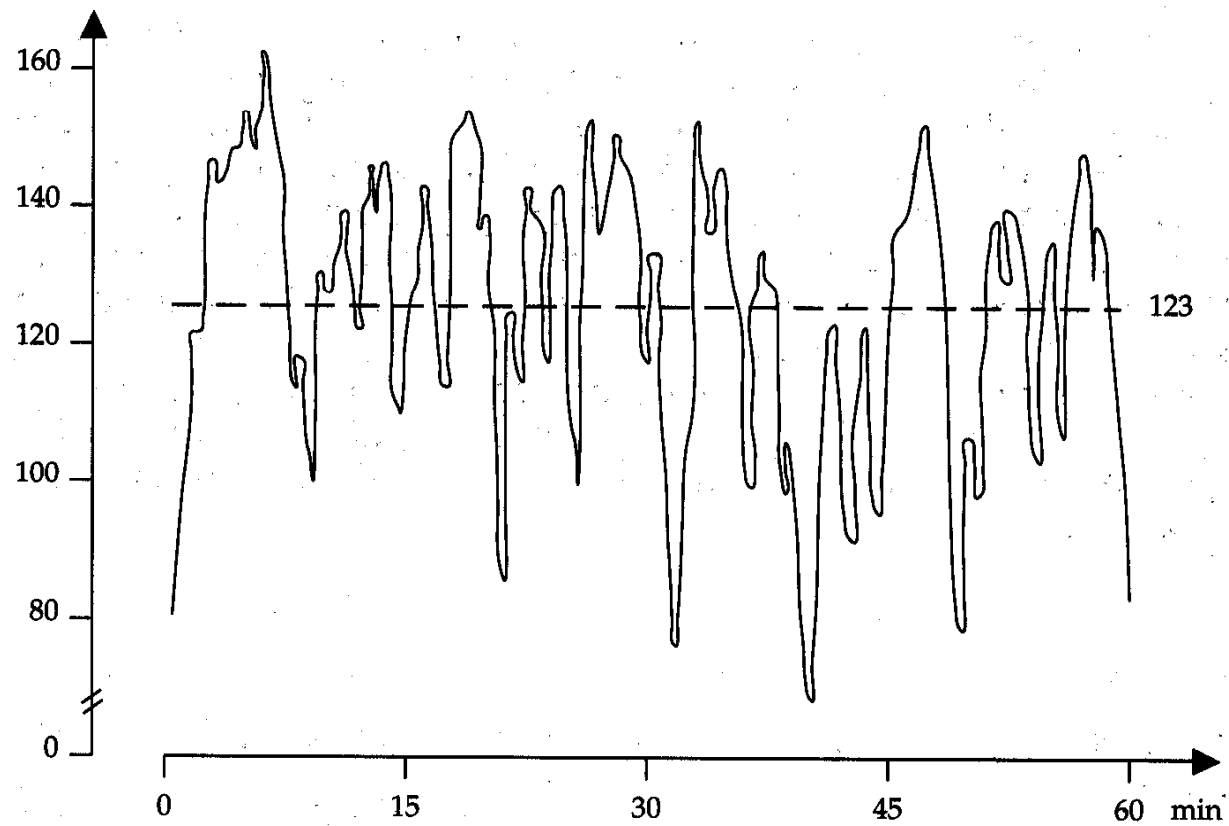


1. Resistência aeróbia

	Média	Amplit	Média	Amplit
Recup.	65%	50-70%	130	100-140
Baixa int.	80%	70-90%	160	140-180
Alta int.	90%	80-100%	180	160-200

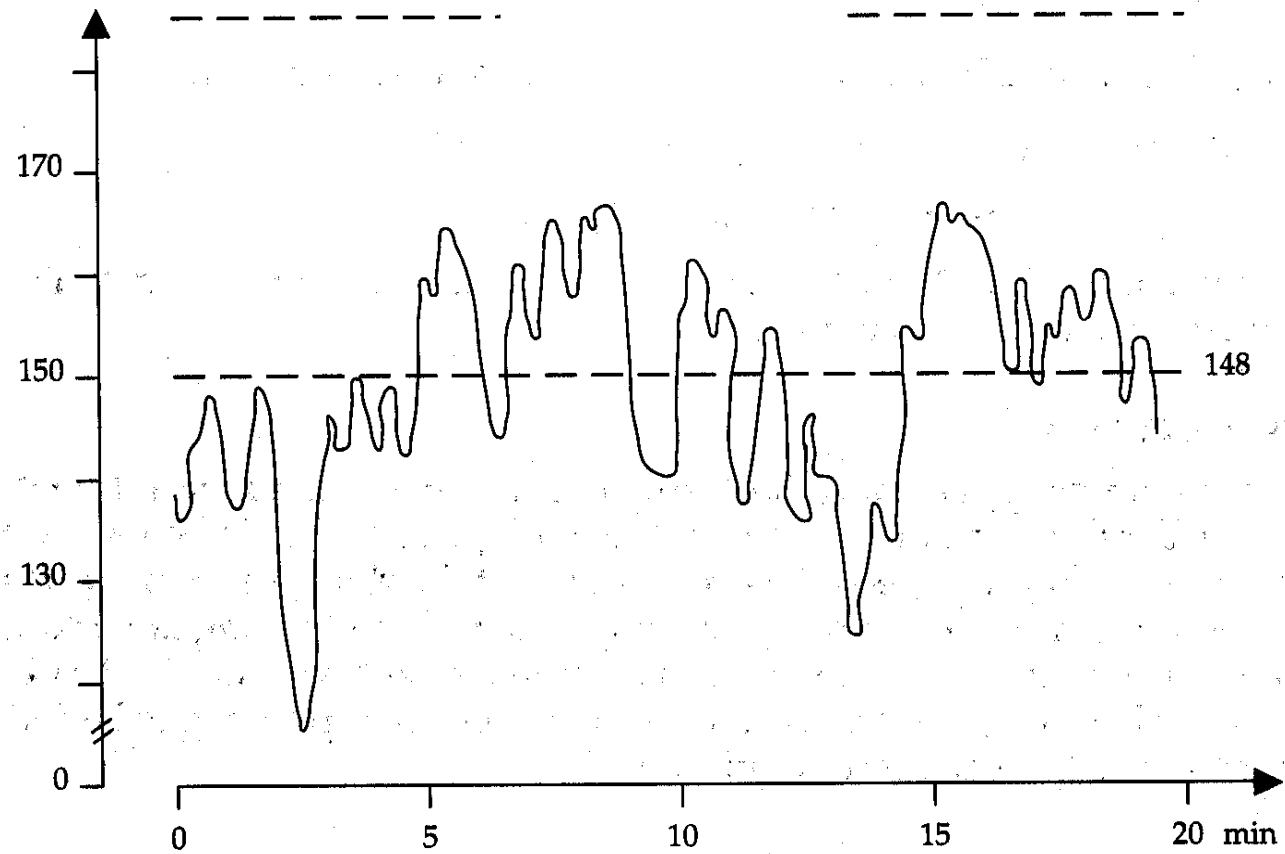


1. Resistência aeróbia - Recuperação



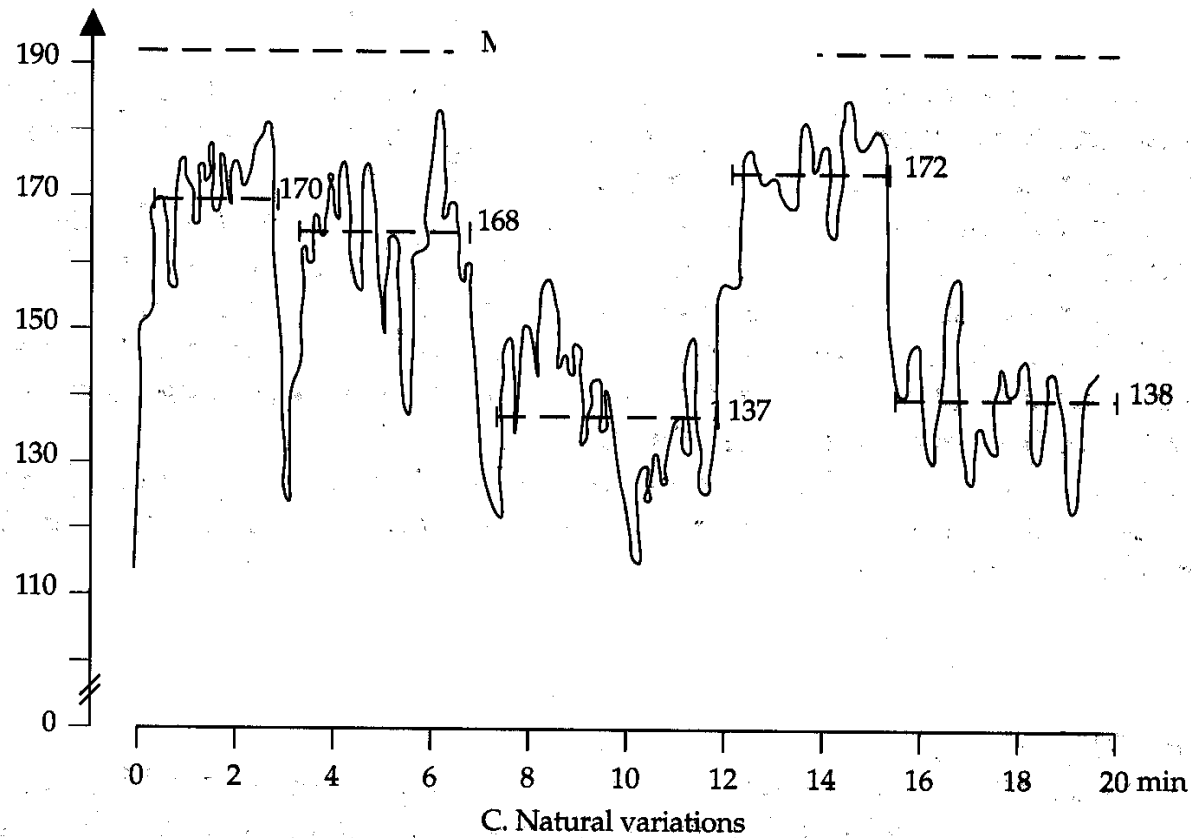


1. Resistência aeróbia - Baixa intensidade





1. Resistência aeróbia - Alta intensidade



2. Resistência de velocidade

Manutenção: Capacidade de suportar exercícios intensos.

Produção: Capacidade de realizar esforço de alta intensidade por períodos curtos de tempo

Tipo	Exerc.	Rep.	Intens.	Rep.
Manut.	30-90"	= exerc.	Sub-máx.	2-10
Prod.	20-40"	>5x exerc.	Sub-máx.	2-10

3. Treino de velocidade

Exerc.	Repouso	Intens.	Repet.
2-10"	> 5x exerc.	Máx,	2-10



Técnica de corrida

1. O contacto do pé com o solo deve realizar-se no eixo da corrida: contactos fora do eixo (corrida com o corpo em zigue-zague, típico dos futebolistas) são pouco eficientes e portanto deverão ser corrigidos sistematicamente;
2. A superfície de apoio varia com a intensidade da corrida – tanto mais pequena quanto maior a intensidade: uma corrida a alta velocidade em que o atleta coloca todo o pé no chão é uma corrida deficiente tecnicamente e demasiado dispendiosa do ponto de vista energético;
3. Para o treino da velocidade máxima, o pé deve contactar o solo com o terço anterior do bordo externo;

4. A cabeça deve manter-se no prolongamento do corpo;
5. Os músculos da face e pescoço devem estar descontraídos: os atletas devem saber, na teoria e na prática, que a descontração dos músculos acessórios é fundamental para uma corrida eficiente; normalmente a excessiva contração destes músculos indicia uma contração generalizada de todo o corpo
6. Quando a cabeça começa a inclinar-se para trás ou a oscilar em demasia, deve ser entendido como um indicador externo de fadiga; se o treino tem como objectivo a velocidade, o exercício deve ser interrompido para permitir a recuperação do atleta; se o treino for de resistência de velocidade, este aspecto deverá também ser corrigido, ainda que sem interrupções prolongadas dado a fadiga fazer parte intrínseca deste tipo de treino;

7. O tronco deve manter-se verticalizado, os ombros alinhados e os movimentos dos braços sincronizados com a acção das pernas;

8. As mãos devem manter-se semi-abertas: é também um sinal de hipercontracção corporal correr com as mãos cerradas e com movimentos muito rígidos dos braços;

9. A perna que proporciona a impulsão para a frente, deverá estar em extensão completa, com correspondente elevação do joelho da perna contrária.



3. Treino da força

Resistência de força

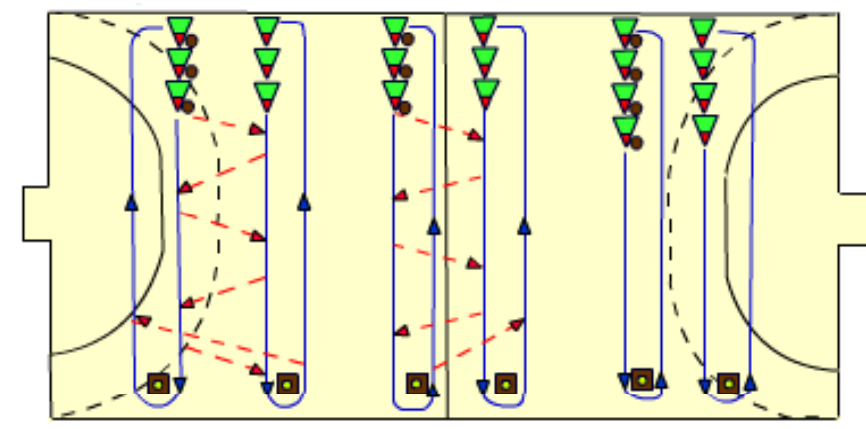
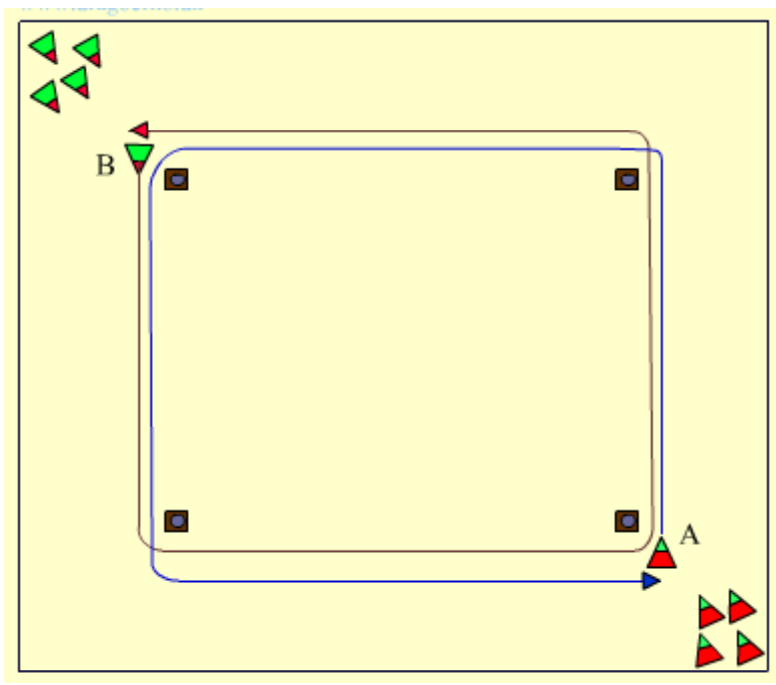
Exerc.	Repouso	% RM	Repet.	Veloc.	Séries
20-45''	= esforço	60-80%	10-20	Média	1-3

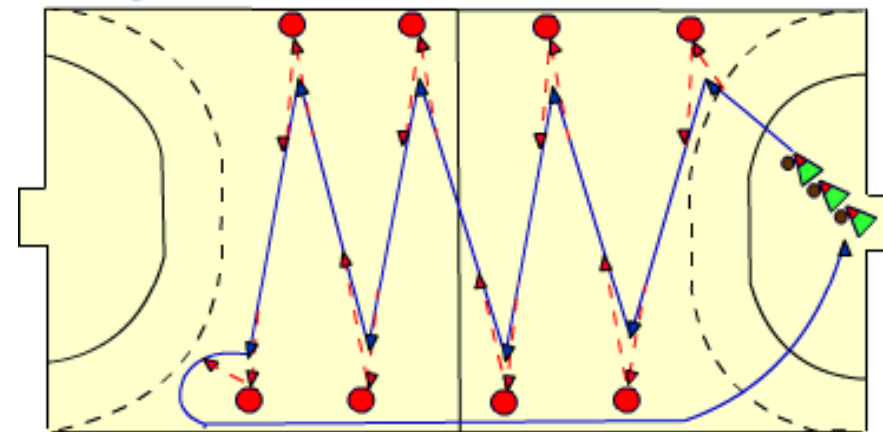
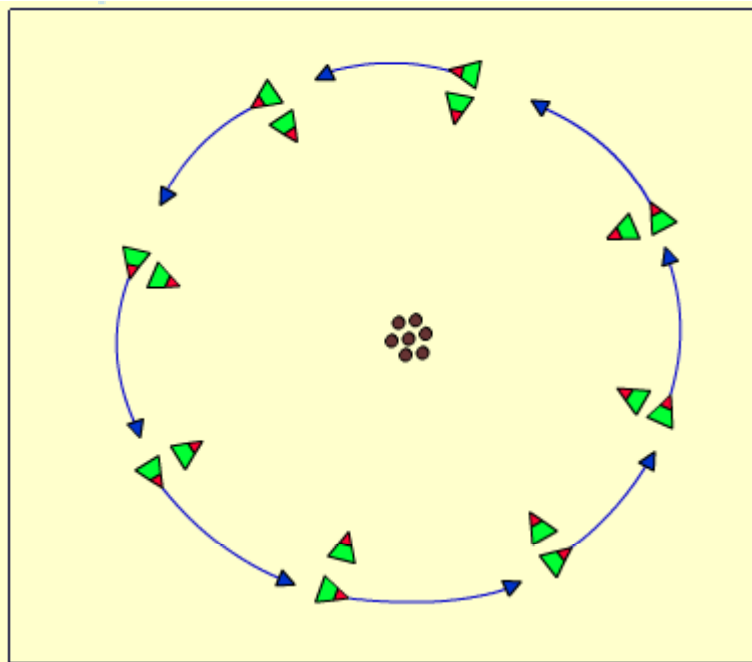
Potência

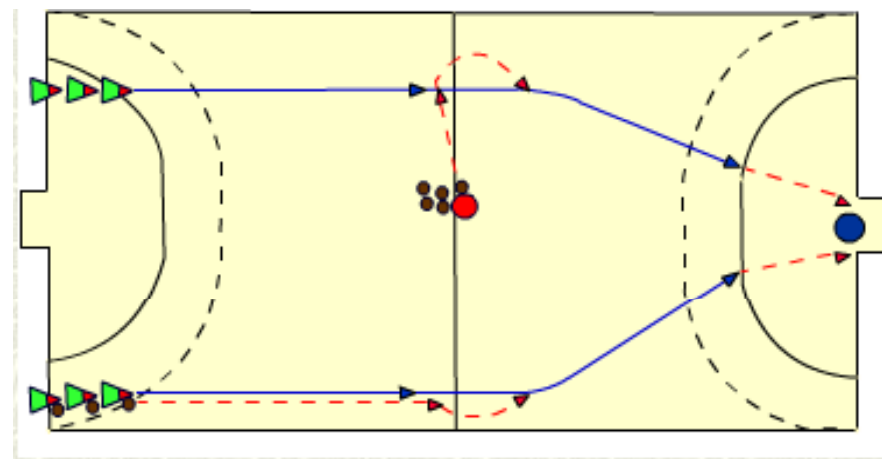
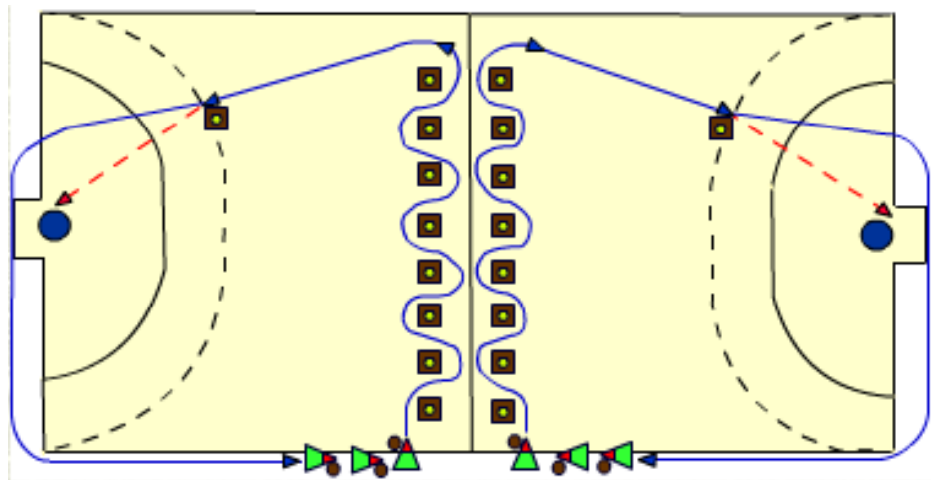
Exerc.	Repouso	% RM	Repet.	Veloc.	Séries
5-10''	x5esforço	40-60	5-7	Máxima	1-2

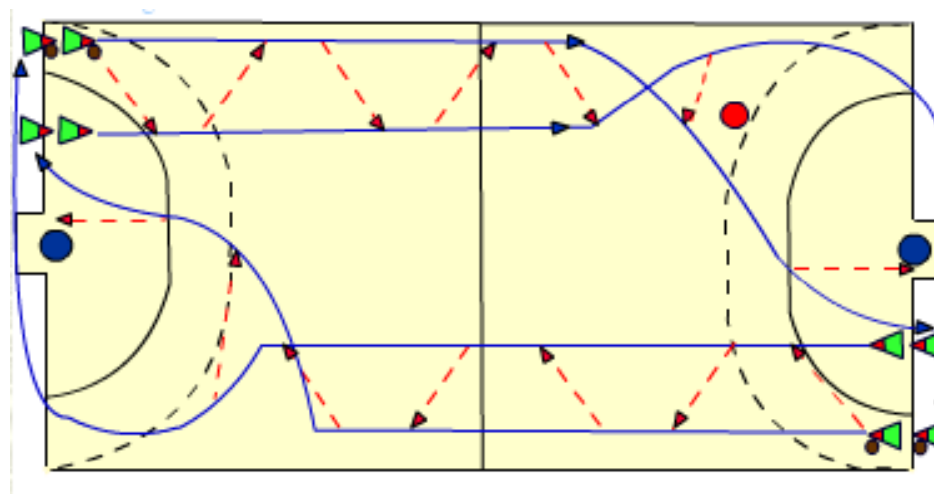
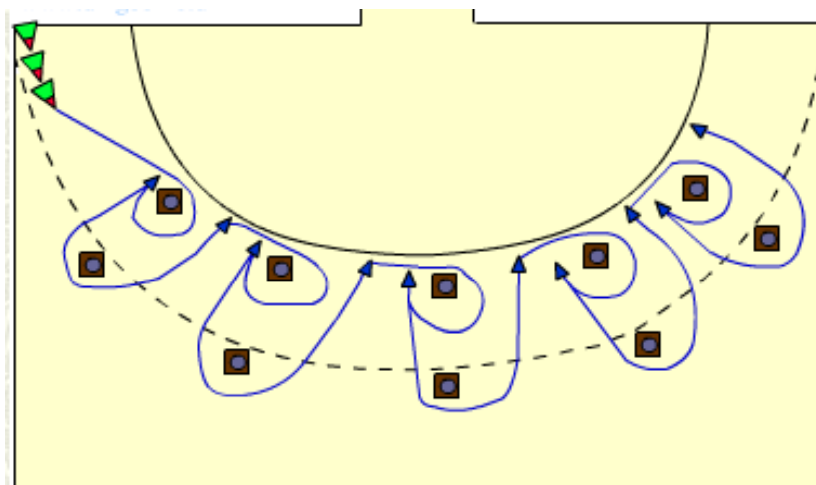
ALGUNS EXERCÍCIOS...

RESISTÊNCIA AERÓBIA/VELOCIDADE/RESISTÊNCIA DE VELOCIDADE









RESISTÊNCIA FORÇA





