

O treino da condição física no jovem andebolista

FASES DO DESENVOLVIMENTO

Primeira infância **nascimento aos 3 anos**

Segunda infância **3 aos 7 anos**

Terceira infância **7-8 aos 12-13 anos**

1º Período **7-8 aos 10-11 anos**

2º Período **10-11 aos 12-13 anos (pré-puberdade)**

Puberdade **12-13 aos 15 anos**

→ **Período a que se reporta este Curso de Grau 1**

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DO DESENVOLVIMENTO

Notas prévias:

- Independentemente das características gerais de cada idade, cada criança tem o seu ritmo de desenvolvimento próprio. O que é fácil para um atleta poderá ser muito difícil ou impossível para outro, ainda que com a mesma idade;
- A idade cronológica nem sempre coincide com a idade biológica;
- A aprendizagem em geral e das tarefas motoras, em particular, não tem uma evolução linear: por vezes a criança demora muito tempo a integrar um novo exercício e, de um momento para o outro, faz a aquisição perfeita do gesto.

TERCEIRA INFÂNCIA: 7-8 AOS 10-11 ANOS

Desenvolvimento motor

- **Muita actividade com dificuldade de concentração:**
 - **Estímulos simples e frequentes;**
- **O volume do coração é pequeno relativamente ao corpo:**
 - **Cansam-se rapidamente. Tempos de recuperação deverão ser mais amplos;**
- **O esqueleto é ainda relativamente frágil;**
 - **Atenção às posturas e à aplicação de cargas sem controlo dos movimentos;**
- **A massa muscular está ainda pouco desenvolvida;**
 - **A fadiga localizada é frequente;**
- **O tempo de reacção é deficiente;**
 - **Deveremos dar muita atenção aos exercícios que estimulem respostas rápidas e decisões progressivamente mais complexas;**
- **A coordenação neuromuscular é ainda muito insípida:**
 - **Deveremos privilegiar exercícios que impliquem coordenação**

ALGUNS ASPECTOS A REALÇAR...

1. O crescimento do esqueleto precede o crescimento muscular;
2. O crescimento em altura não é uniforme;
3. Não há uma relação directa entre o crescimento e o desenvolvimento psicomotor;
4. O aumento do peso, nos rapazes, corresponde a um aumento da massa muscular; nas raparigas é também acompanhado, particularmente nas idades mais tardias, a um aumento da massa gorda;
5. As crianças destas idades necessitam de estímulos variados;
6. O treino muscular, desde que correctamente executado (baixa intensidade e posturas adequadas) pode ser introduzido nos planos de treino nestas idades;
7. Os exercícios mais “físicos” deverão ser motivadores e diversificados;
8. As raparigas têm um processo de crescimento mais precoce, atingindo a maturidade mais cedo.

CAPACIDADES FÍSICAS

CAPACIDADES FÍSICAS

- **Resistência aeróbia**
 - Recuperação
 - Baixa intensidade
 - Alta intensidade

- **Velocidade**
- **Resistência de velocidade**

- **Força**
 - Resistência de força
 - Potência
- **Flexibilidade**
- **Coordenação**

RESISTÊNCIA AERÓBIA

- *Recuperação*

- 40-50% da frequência cardíaca (FC) máxima
- A utilizar raramente nesta escala etário

- *Baixa intensidade*

- 50-60% FC máxima
- A utilizar preferencialmente neste escala
- Pode ser treinada de sem bola (corrida, jogos, etc.) ou através de exercícios técnicos

- *Alta intensidade*

- 70-90% FC máx.
- Raramente a ser utilizada neste escala

VELOCIDADE

- Deverá ser treinada logo desde muito cedo;
- Deve acentuar-se a componente da coordenação
- Acentuar a técnica correcta de corrida;
- Se incluirmos exercícios técnicos deveremos ter cuidado para não impedirmos a execução rápida;
- A duração dos exercícios não deve exceder os 7-8 segundos;
- A recuperação deverá ser completa;
- A intensidade tem de ser máxima;
- As repetições não deverão ser superiores a 5-6

RESISTÊNCIA DE VELOCIDADE

- Exercícios com duração de 30 a 45 segundos a uma intensidade elevada;
- Deve ser utilizada muito criteriosamente e de forma esporádica;
- Pode ser treinada através de exercícios técnicos e jogos;
- A recuperação entre repetições é incompleta. Por isso, ainda que possa ser treinada, não é uma capacidade prioritária nestas idades;

RESISTÊNCIA DE FORÇA

- Capacidade para manter níveis elevados de força prolongados no tempo;
- Utilizar com cuidado nestes escalões;
- Atenção às posturas;
- Duração de 15-30 segundos com intensidade média;

POTÊNCIA

- Capacidade para desenvolver níveis elevados de força num curto espaço de tempo;
- Desde que cumpridos os requisitos técnicos, pode ser utilizado nestas idades;
- Intensidade máxima, duração não superior a 5-7 segundos, recuperação completa;
- Pode ser treinada com exercícios técnicos (remate, salto, etc.)

FLEXIBILIDADE

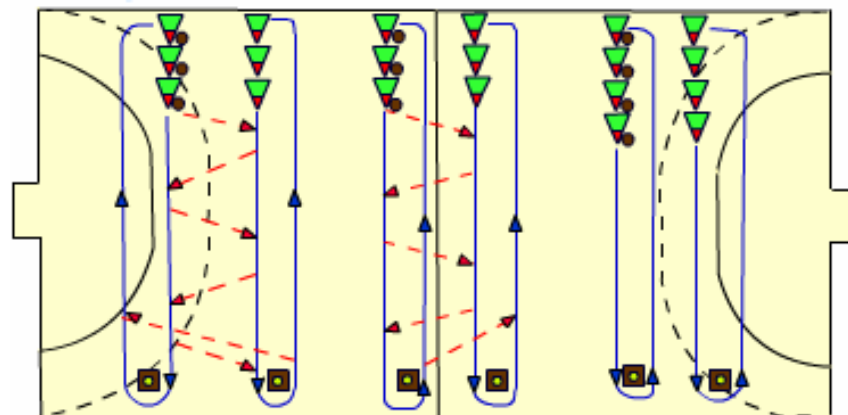
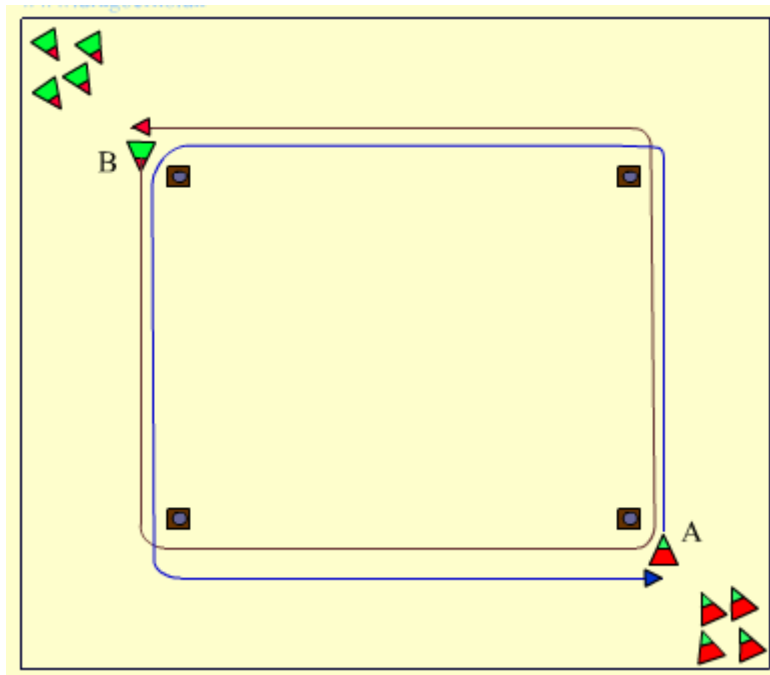
- **Melhoria da amplitude articular;**
- **Pode treinar-se de forma activa e/ou passiva;**
- **Sempre depois do aquecimento;**
- **Devem treinar-se todas as articulações com especial incidência no ombro;**
- **Atenção às posturas;**
- **Manter a respiração normal;**
- **Não menos do que 15 segundos e não mais do que 30 segundos em cada posição;**

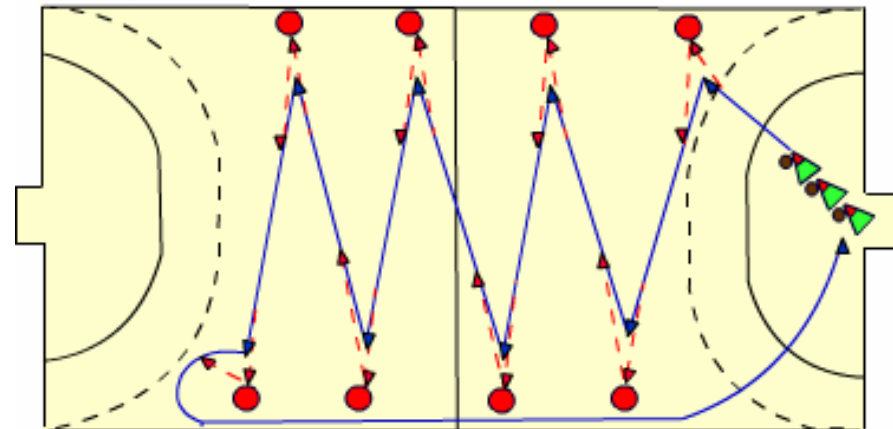
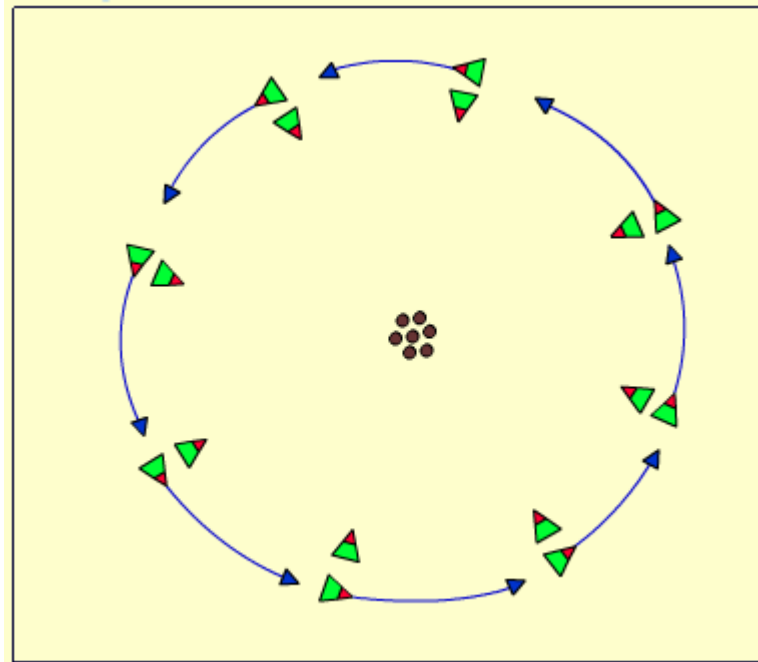
COORDENAÇÃO

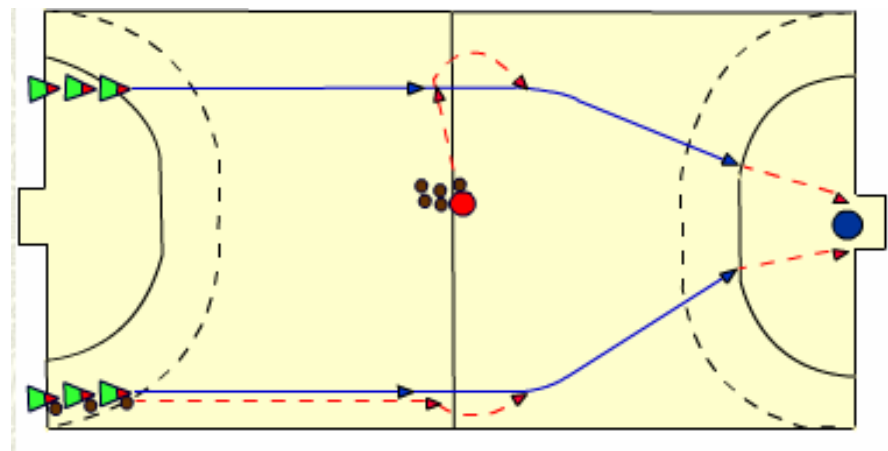
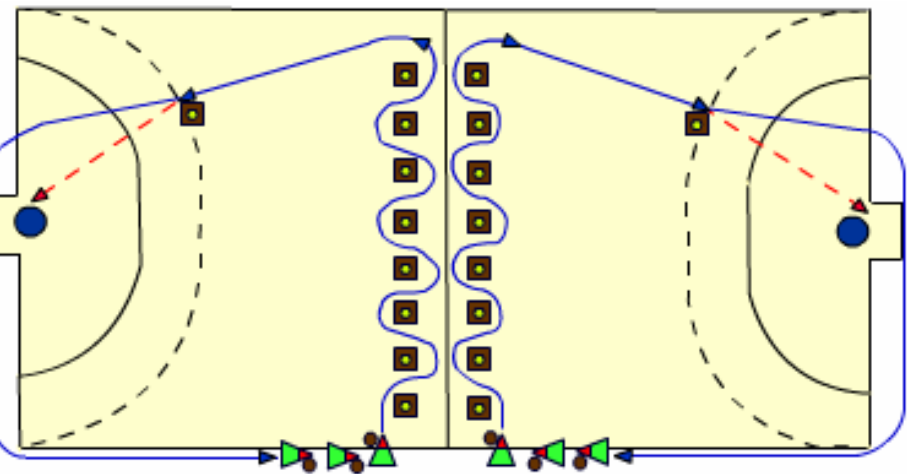
- **Aspecto decisivo do treino nestas idades;**
- **Pode e deve ser integrado com os exercícios técnicos;**
- **Variar as situações de execução em duração, intensidade e dificuldade;**
- **Aproveitar o mesmo exercício e aumentar a dificuldade com a introdução de factores de dificuldade;**
- **Desde que integrado nas exigências específicas do andebol, esta capacidade física não tem limites;**

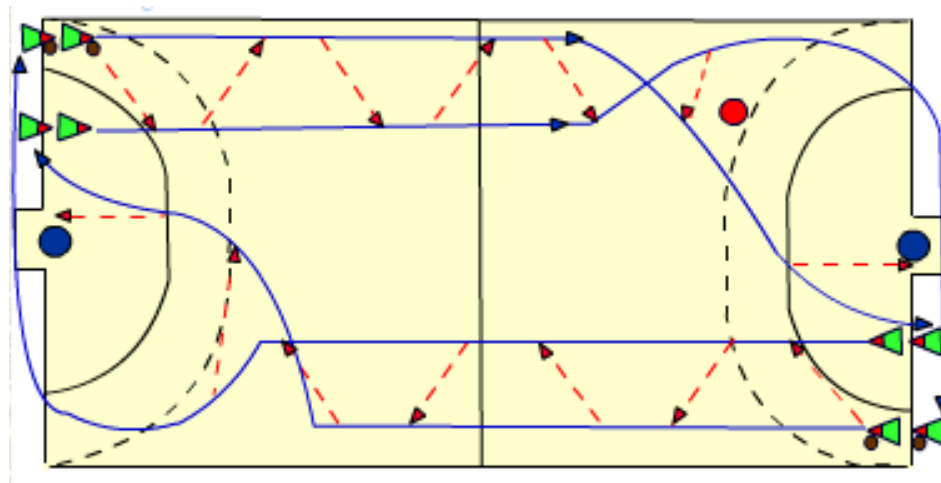
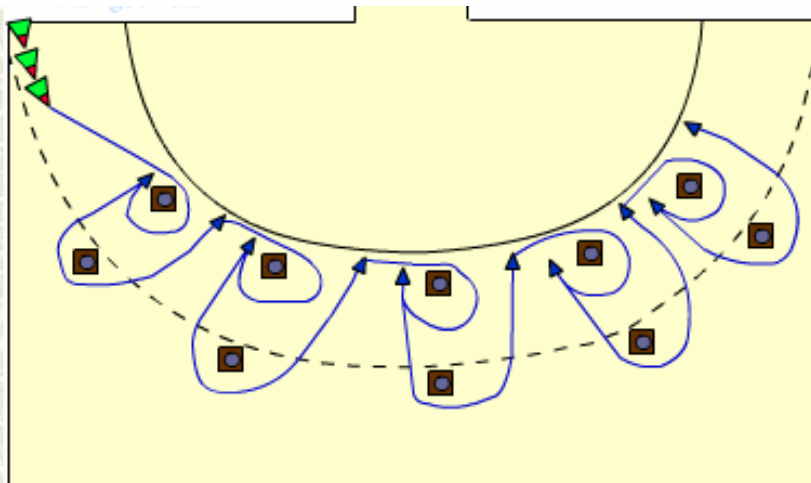
ALGUNS EXERCÍCIOS...

RESISTÊNCIA AERÓBIA/VELOCIDADE/RESISTÊNCIA DE VELOCIDADE









COORDENAÇÃO

