

TREINAMENTO DESPORTIVO PARA ATLETAS DE HANDEBOL

ROBSON FERREIRA DE ANDRADE NETO
TONY CARLOS MATOS DOS REIS
ALLAN HANDERSON FERNANDES LIMA
MARCELO DE AQUINO RESENDE (CREF: 000542-G /SE)
Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
robben-vas@hotmail.com

Palavras-chave: treinamento desportivo, handebol, treinamento funcional.

INTRODUÇÃO: O treinamento desportivo proporciona ao atleta de handebol um exercício de alta intensidade e de curta duração visando alcançar um grande rendimento com características fisiológicas, técnicas, psicológicas. **OBJETIVOS:** O trabalho busca proporcionar aos atletas de handebol a oportunidade de desenvolver o esporte com qualidade de vida visando um treinamento desportivo aplicado adequadamente. **METODOLOGIA:** Este estudo caracteriza-se por assuntos que mostram o treinamento desportivo para atletas de handebol sendo utilizados artigos acadêmicos para tratar desse tema que é essencial para a evolução dos jogadores. **RESULTADOS:** Foi observado que uma monitoração com testes específicos respeitando as variadas etapas de treinamento é de suma importância para o handebol e há a necessidade constante de atualizar os métodos de preparação desse desporto moderno. A prática do handebol está ligada aos princípios do treinamento desportivo dando ênfase nas capacidades motoras de força e velocidade. As características morfológicas podem interferir no desenvolvimento físico do atleta, elas contribuem para um bom desempenho. Com relação às capacidades técnica e tática, as mesmas podem ser constatadas superiores quando os atletas do desporto supracitado apresentam altos níveis de adaptação do metabolismo anaeróbio. O atleta deve se policiar no tocante ao seu estado emocional para que ocorra um alto rendimento na prática do esporte. O treinamento funcional resistido vem ganhando espaço nas práticas desportivas. O mesmo visa o aprimoramento da capacidade funcional do corpo humano e, com isso, há uma melhoria dos aspectos neuromusculares, especialmente o proprioceptivo e o sensorio motor. Em relação ao Handebol, a estabilidade corporal é fundamental no processo de arremesso da bola ao gol, fazendo com que os jogadores tenham mais precisão e potência muscular no arremesso (da linha dos 9 metros). **CONCLUSÃO:** Por concludente, este estudo mostra que os

atletas de handebol, ao se exercitarem de maneira correta, além de estarem bem condicionados e com uma ótima respiração, obterão um excelente desempenho.

REFERÊNCIAS:

SOUZA et al. Alterações em variáveis motoras e metabólicas induzidas pelo treinamento durante um macrociclo em jogadores de handebol. **Rev Bras Med Esporte**. 3 (12), P. 129-134, 2006.

ELENO, Thaís G.; BARELA, José A.; KOKUBUN, Eduardo. Tipos de esforço e qualidades físicas do handebol. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**. Campinas, 1 (24), P. 83-98, 2002.

ALVES, Thiago Cândido; BARBOSA, Luis Fabiano; PELLEGRINOTTI, Idico Luiz. Características fisiológicas do handebol. **CONEXÕES, revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**. Campinas, ed. especial, (6), P. 59-71, 2008.

NOGUEIRA, Maurício Quian; DEL VECCHIO, Boscolo. Efeitos do treino de flexibilidade e força funcional na precisão em teste de handebol. **CONEXÕES, revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, ed. especial, (6), P. 122-131, 2008.

Oliveira VL, Leite GS, Leite RD, Assumpção CO, Pereira GB, Bartholomeu Neto J, et al. Efeito de um período de destreinamento sobre variáveis neuromusculares em atletas de handebol. **Fit Perf J**. 8 (2), P. 96-102, 2009.