

CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS DO HANDEBOL

Thiago Cândido Alves¹, Luis Fabiano Barbosa², Idico Luiz Pellegrinotti¹. 1UNIMEP; 2 CEUCLAR.

O objetivo deste trabalho foi analisar os estudos encontrados na literatura nacional e internacional, que tivessem como foco a caracterização dos esforços durante a partida de handebol, para dar subsídios a todos profissionais que trabalham com essa modalidade na área de treinamento desportivo. Tal objetivo se justifica pelos escassos estudos relacionados a esse assunto, sendo essas informações imprescindíveis para o planejamento e organização adequada do treinamento. A discussão se pautou nos aspectos fisiológicos e na relação esforço e pausa, procurando em específico, demonstrar em que grandeza as vias metabólicas são solicitadas durante a situação competitiva, dando-se ênfase na preparação, aos sistemas anaeróbios de fornecimento de energia, já que os mesmos são solicitados nas situações decisivas do jogo.

PALAVRAS-CHAVE: Handebol; caracterização dos esforços; características fisiológicas.