



Neuroatletismo – Lista de verificação inicial

Teste, exercícios e como integrar no treino

Este documento foi disponibilizado por areacopa.com.

EQUIPA

ESCALÃO

DATA

Registo antes e depois

Mede o mesmo valor antes e depois do exercício, por jogador.

Jogador	Valor antes	Valor depois	Manter?

Olhos (visão)

Alternar o olhar entre a bola e o entorno sob pressão de tempo.

- ☐ Passe com anúncio: uma terceira pessoa mostra um número ou cor atrás do recetor, que o diz em voz alta antes de controlar a bola
- ☐ Progressão: o mesmo exercício em movimento em vez de parado
- ☐ Teste: passa contra a parede durante 30 segundos e conta os passes limpos com olhar por cima do ombro

Equilíbrio

Exigir do sistema do equilíbrio sem a visão como apoio.

- ☐ Apoio numa perna com movimentos de cabeça: cabeça devagar para a esquerda, direita, cima e baixo, 30 segundos por perna
- ☐ Progressão: fecha os olhos ou apanha e lança uma bola ao mesmo tempo
- ☐ Teste: apoio numa perna com os olhos fechados, mede os segundos calmos

Perceção corporal

Treinar as correções rápidas dos músculos e articulações.

- ☐ Apoio numa perna enquanto um parceiro dá pequenos toques suaves e sem aviso no ombro ou na anca
- ☐ Progressão: de pé descalço ou sobre uma superfície mole
- ☐ Teste: depois de cada toque, volta logo a uma postura firme e verifica a estabilidade

Como integrar no treino

Curto, regular e com expectativas honestas.

- ☐ Dez minutos no aquecimento, duas vezes por semana
- ☐ Alterna o sistema sensorial ao longo das semanas: olhos, equilíbrio, perceção corporal
- ☐ Mantém os estímulos curtos e limpos, uma perceção cansada não traz nada
- ☐ Treina de forma específica só a partir da U12, deixa a U6 até à U11 jogar de forma variada
- ☐ Mede o efeito por jogador e mantém apenas o que melhora o valor do teste

