

# Treino de Jovens

## Etapa de Iniciação (Infantis e Iniciados)

António Graça \* 2007

### Introdução

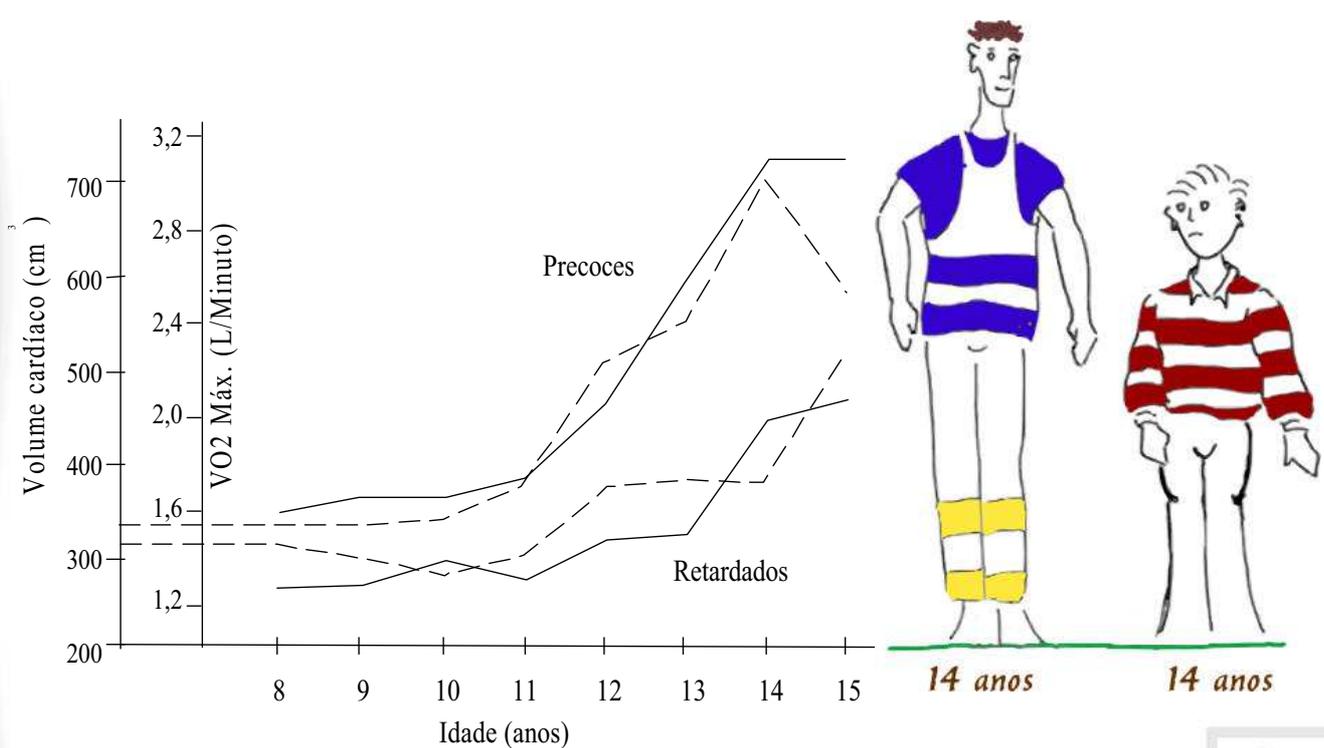
- **Princípios do Treino com Jovens**
- **O Treino das Qualidades Físicas (condicionais)**
- **Treino das Técnicas**
- **Planeamento e Organização do Treino**



# Princípios de Treino com Jovens

António Graça \* 2007

## Rendimento precoce



# Desenvolvimento dos sistemas

Sistemas	Anos	Observações
Nervoso	10 - 15	Velocidade, coordenação, ritmo, etc.
Muscular	14 - 15	Força
Cardio-respiratório	15 - 20	Resistência Aeróbia
Enzimático (LDH)	15 - 17	Resistência Anaeróbia
Ósseo	18 - 20	Cuidados com o treino de resistências

António Graça \* 2007 *Treino de Jovens*



# Idades de ouro do desenvolvimento das qualidades

Capacidades Condicionantes	Anos										
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Resistência Aeróbia											
Resistência Anaeróbia											
Força											
Velocidade											
Coordenação Motora											
Flexibilidade											

Pouco Importante
  Importância Relativa
  Muito Importante

António Graça \* 2007 *Treino de Jovens*



## Treino multidisciplinar

Na Iniciação o jovem deve “treinar” e “competir” nas várias disciplinas do atletismo (saltos, lançamentos e corridas). Deve ser com base de treino multidisciplinar que o futuro especialista deve desenvolver as diversas qualidades físicas e técnicas necessárias para alcançar a especialização.

É importante que se diversifique o mais possível evitando a falta de motivação que as sessões de treino possam vir a adquirir.



## Importância do Jogo

Através do jogo a criança descobre e “treina” as suas qualidades físicas e psicomotoras sem que disso se aperceba.

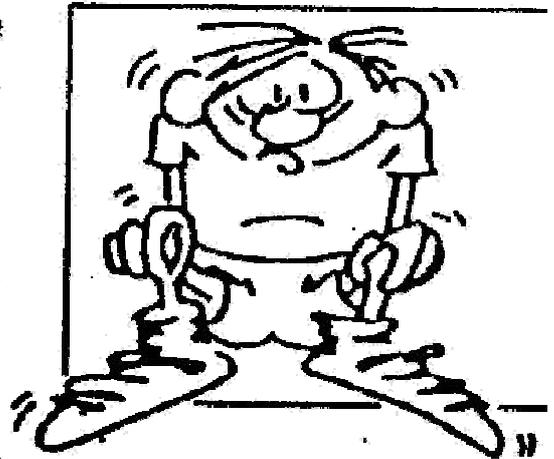
Estas formas jogadas ajudarão a diversificar os conteúdos e os meios de treino e possibilitarão a fomentação do entusiasmo pelo treino.



## Importância do Jogo

E você, que caminho vai escolher?

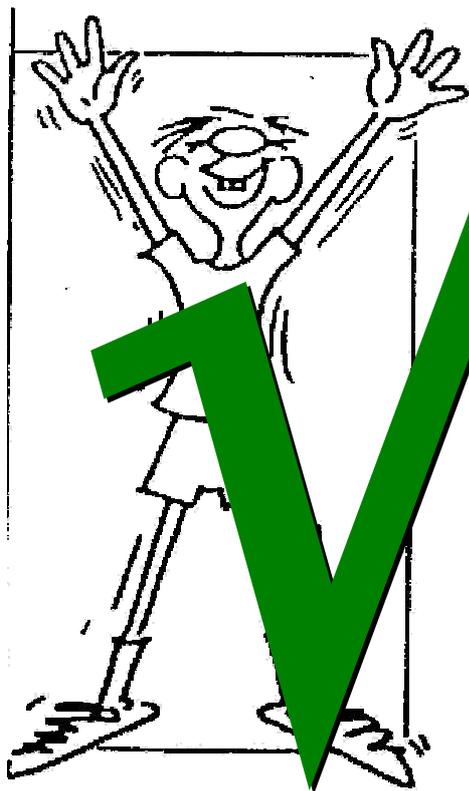
A minha convenceram-me  
que eu era uma criança — um jogo.  
Treinei muito, ganhei muitas troféus,  
falavam muito de mim nos jornais.  
Agora não consigo evoluir.  
Estou fazendo desporto!



António Graça \* 2007 Treino de Jovens



## Importância do Jogo



No princípio só jogávamos,  
e ainda agora  
continuamos a jogar bastante.  
Nunca nos preocupámos muito  
com as vitórias.  
Agora elas começaram  
a acontecer; cada vez sinto  
mais vontade de treinar!

António Graça \* 2007 Treino de Jovens



## Evitar a especialização precoce

A especialização precoce permite a rápida obtenção do rendimento, embora o mesmo possa ficar comprometido no futuro.

A iniciação da actividade física e desportiva em idades precoces não significa porém, bem pelo contrário, uma especialização precoce.

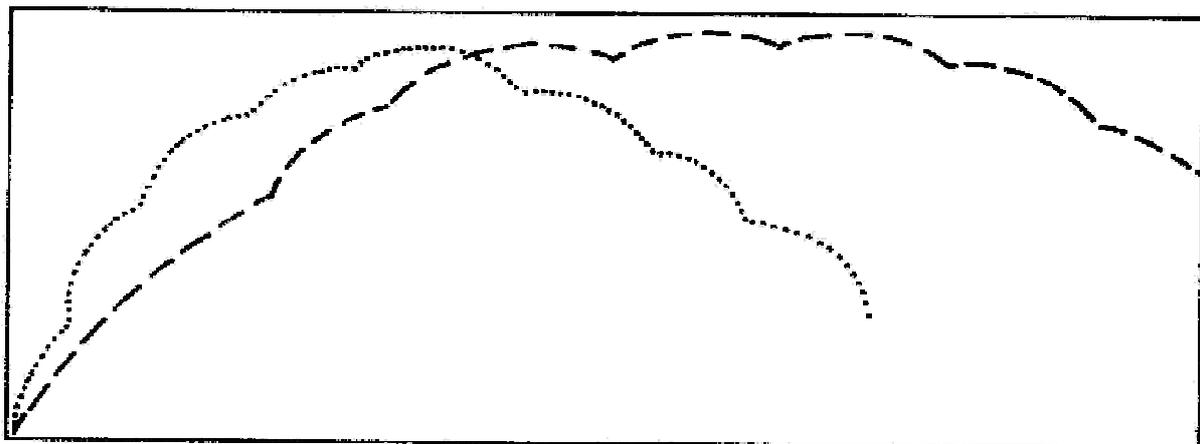
A especialização só deve ter início após uma sólida formação multilateral e em idades que variam com as exigências e especificidade das modalidades e disciplinas.

António Graça \* 2007 *Treino de Jovens*



## Evitar a especialização precoce

INFÂNCIA — JUVENTUDE — MADURIDADE — MANUTENÇÃO — REGRESSÃO



— — — — Curva da vida desportiva bem planeada

..... Curva da vida desportiva visando  
prematuramente resultados elevados

Os pequenos êxitos obtidos a curto prazo impedem o acesso aos grandes êxitos

António Graça \* 2007 *Treino de Jovens*



## Evitar a especialização precoce



Tens razão!... De facto não é um adulto em miniatura!

António Graça \* 2007 *Treino de Jovens*



## Evitar a especialização precoce



**E você,  
que caminho vai escolher?**

António Graça \* 2007 *Treino de Jovens*

