O Treino da Resistência Aeróbia na Escola

Leiria, 27 de Janeiro 2006

António Graça - 2006

Análise da Situação

Aumento da obesidade juvenil

1 terço das crianças (dos 7 aos 11 anos) é obesa

Sedentarismo juvenil

- **Jogam mais computador**
- **Vêem mais televisão**

As crianças e jovens (10 e os 16 anos) veêm TV 4,5 h/dia, f-d-s =7,5 h/dia.

Alimentação dos jovens

- **Maior ingestão de calorias**

António Graça - 2006

Análise da Situação

Cultura da actividade física

- 23% + de 15 anos
- Média Europeia 45%

Escola (treino da resistência)

- Pouco tempo para treino
- Treino pouco atractivo

Finlândia 77%

2º, 3º Ciclo e Secundário
Aulas 45' + 90' /sem

Corrida contínua

António Graça - 2006

Análise da Situação

Aumento da obesidade juvenil

Escola (treino da resistência)

Cultura da actividade física

António Graça - 2006

Objectivo

Como expulsar?

Como alterar a situação actual?

O Treino da Resistência Aeróbia na Escola

Porquê treinar

?

Porquê treinar a resistência aeróbia?

Benefícios para a saúde

- Benefícios para os ossos, tendões e músculos
- Diminuição das gorduras no organismo (na circulação e no corpo em geral)
- Benefícios em geral para a saúde, proporcionando um bem-estar geral (físico e psíquico)

António Graça - 2006

Porquê treinar a resistência aeróbia?

Implicações para a saúde

- Efeito protector contra o excesso de lípidos
- Diminuição das doenças cardiovasculares
- Previne a obesidade, a diabetes, etc.

António Graça - 2006

Porquê treinar a resistência aeróbia?

Benefícios fisiológico para o rendimento

- Aumento da capilarização (número e diâmetro)
- Aumento do volume cardíaco (Aumento em 15% em jovens treinados)
- Aumento da capacidade pulmonar
- Aumento do volume sanguíneo e dos glóbulos vermelhos
- Aumento do número e do tamanho das mitocândrias

Em resumo, melhoria da capacidade de absorção, transporte e consumo de O2

António Graça - 2006

Porquê treinar a resistência aeróbia?

Implicações no rendimento desportivo

- Aumento do consumo máx. de 02
- Aumento dos níveis de resistência
- Aumento da capacidade de abordagem em vários desportos (transferência)

António Graça - 2006

Porquê treinar a resistência aeróbia?

A resistência como base de outros desportos

- Natação
- Basquetebol
- Futebol
- Andebol
- Voleibol, etc

António Graça - 2006

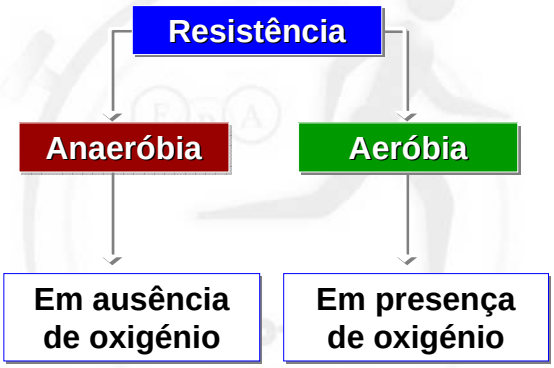
O Treino da Resistência Aeróbia na Escola

Como treinar

?

António Graça - 2006

Revisão de conceitos…



António Graça - 2006

Revisão de conceitos…

António Graça - 2006

Princípios do treino da Resistência Aeróbia

- Solicitar muitos grupos musculares
- De larga d[illegible] Aeróbia [illegible]bia
- Deve ser variado e, tanto quanto possível, divertido
- Esforço moderado
  - Baixa intensidade
  - FC Alvo 120 - 160
  - Em presença de oxigénio

António Graça - 2006

Formas de treino da Resistência Aeróbia

Métodos de treino da resistência

- Métodos contínuos cíclicos
  - Corrida Contínua
  - Jogos de corrida *(fartlek)*
- Método fraccionados cíclicos
  - Corrida de precisão
- M. fraccionados cíclicos e acíclicos
  - Treino em circuito
- Métodos mistos cíclicos e acíclicos
  - Treino em circuito, corrida e jogo colectivo

António Graça - 2006

Métodos de treino da Resistência Aeróbia

Corrida Contínua

Corrida de baixa ou média intensidade, executada a ritmo uniforme

Carga	Infantis	Iniciados	Juvenis
Quantidade	20’	30’	40’
Intensidades*	140 - 170	130 – 160	120 - 150

*BMP

Capacidade aeróbia, eliminação de gorduras

António Graça - 2006

Métodos de treino da Resistência Aeróbia

Jogos de Corrida *(fartlek)*

Corrida, com várias mudanças de ritmos.

Ex. 1000 metros, 100 metros, rampa ou escadas, corrida contínua lenta, 1000 metros, etc.

Carga	Infantis	Iniciados	Juvenis
Quantidade	20’	30’	40’
Intensidade	Alta, média e baixa		

Capacidade e potência aeróbia, velocidade, força, ritmo, eliminação de gorduras.

António Graça - 2006

Métodos de treino da Resistência Aeróbia

Corrida de Precisão

O objectivo é alcançar um tempo previamente combinado

Os alunos pode ser organizados em grupo, que correm ao mesmo tempo, ou em estafeta (2 atletas).

3-5X1.000 m (5 a 6') ou 2-3X1.500m (8 a 9'), c/ 3 a 4' intervalos a a correr ou a andar.

Carga	Infantis	Iniciados	Juvenis
Quantidade	20'	30'	40'
Intensidades*	140 - 170	130 – 160	120 - 150

*BMP

Capacidade aeróbia, ritmo, eliminação de gorduras, espírito de equipa.

António Graça - 2006

Corrida de precisão

Distância percurso : 1.000 metros (+-)	Tempo de referência: 4'40"

Atleta	Equipa	1º perc.	Desvio	2º perc.	Desvio	Pont.
Manuel	"Os Azuis"	4'45"	5"	4'50"	10"	15
João	"Os Azuis"	4'35"	5"	4'45"	5"	10
Rita	"Os Azuis"	4'40"	0"	4'50"	10"	10
Pedro	"Os Verdes"	4'35"	5"	4'40"	0"	5
Flávio	"Os Verdes"	4'45"	5"	4'55"	15"	20
Vanda	"Os Verdes"	4'50"	10"	4'50"	10"	20
Joel	"Os Brancos"	4'45"	5"	4'50"	10"	15
Maria José	"Os Brancos"	4'35"	5"	4'45"	5"	10
Francisco	"Os Brancos"	4'55"	15"	4'45"	5"	20

Equipas	Pontos
"Os Azuis"	35
"Os Verdes"	45
"Os Brancos"	45

António Graça - 2006

Métodos de treino da Resistência Aeróbia

Treino em Circuito

Alternar períodos de exercícios de carácter geral com períodos de pausas activas

Solicitar os vários grupos musculares (abdominais, pernas, lombares e braços)

A pausa deve ser realizada em corrida lenta. O objectivo é o aluno estar sempre em movimento

António Graça - 2006

Métodos de treino da Resistência Aeróbia

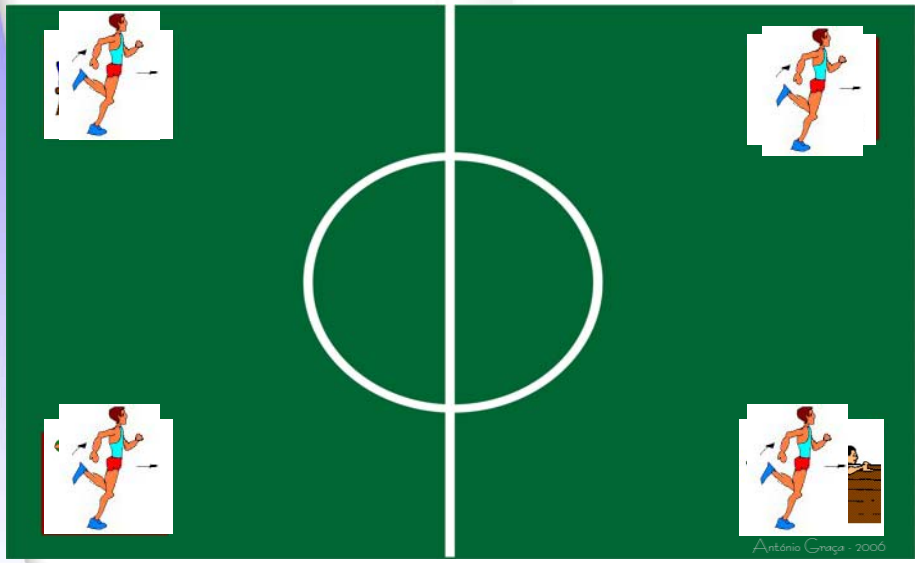
Treino em Circuito

Parâmetros da carga	
Intensidade	Baixa/média
Estações (exercícios)	8 a 10
Tempo de esforço em cada exercício	15 a 20”
Intervalo entre cada estação*	15 a 20”
Quantidade de circuitos	2 a 3
Intervalo entre cada circuito	3 a 5’

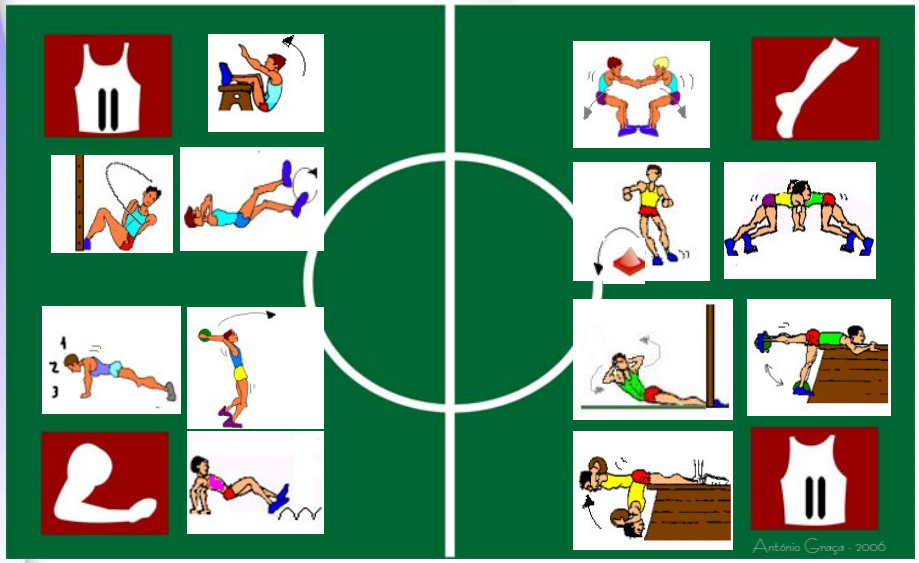
Capacidade e potência aeróbia, força resistência, eliminação de gorduras

António Graça - 2006

Organização do treino em circuito



Organização do treino em circuito



Métodos de treino da Resistência Aeróbia

Método misto

Exercícios cíclicos e acíclicos, (Circuito treino + corrida contínua + jogo colectivo, com regras alteradas).

Carga	Infantis	Iniciados	Juvenis
Quantidade	20’	30’	40’
Intensidades*	140 - 170	130 – 160	120 - 150

*BMP

Capacidade e Potência e Aeróbia, força, multilateralidade, transferência.

António Graça - 2006

Métodos de treino da Resistência Aeróbia

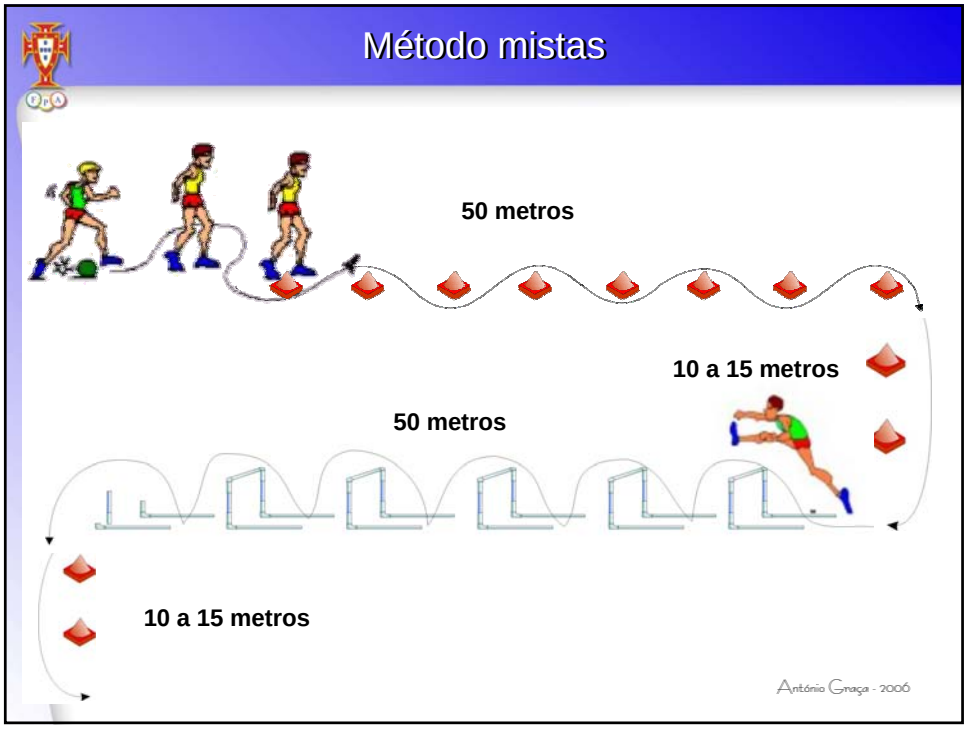
Método misto

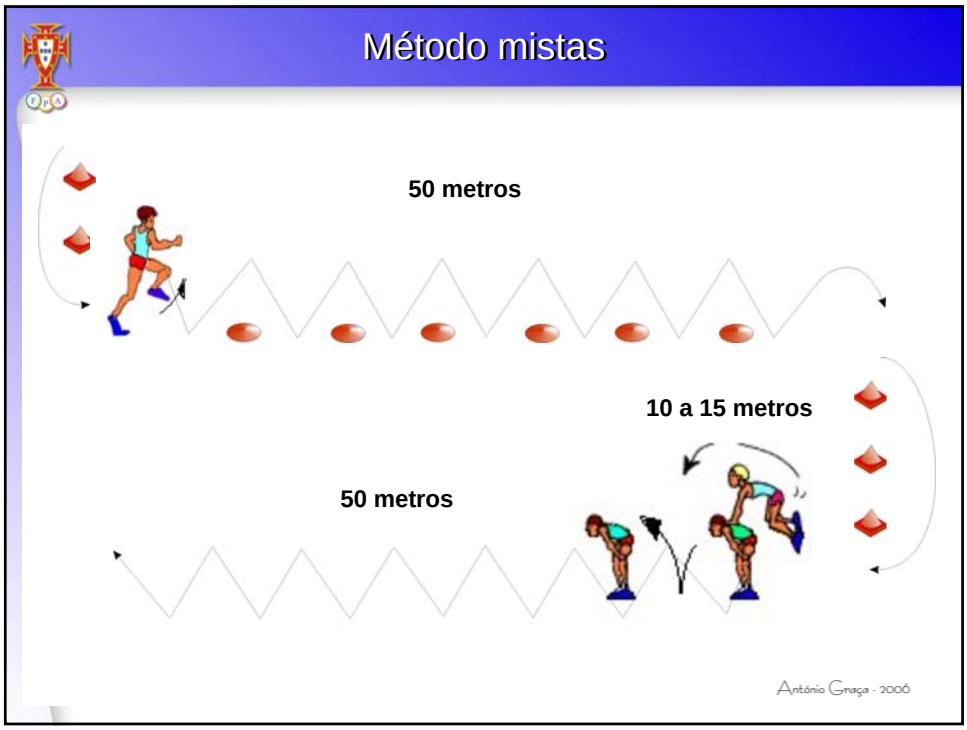
3X circuito treino misto

Circuito misto com 4 ou 5 exercícios realizados sobre 50 metros, com intervalos de 10 a 15 metros de corrida contínua + jogo de rugby durante 5 minutos + 5´Corrida Contínua.

O treino em circuito deve durar cerca de 20 a 40 minutos.

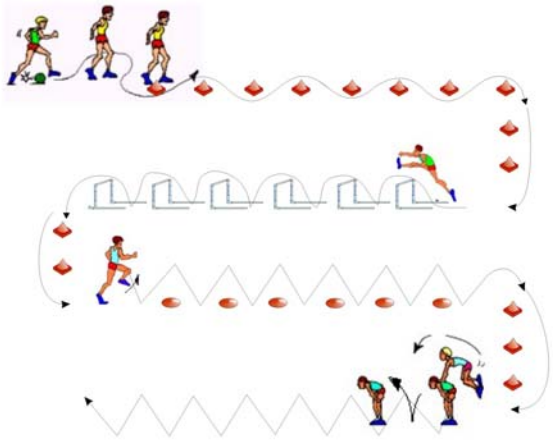
António Graça - 2006


Método mistas
50 metros
10 a 15 metros
50 metros
10 a 15 metros
António Graça - 2006


Método mistas
50 metros
10 a 15 metros
50 metros
António Graça - 2006

Método mistas

Rugby, com bola medicinal



António Graça - 2006

Organização do treino da Resistência Aeróbia

Individual | Grupo | Jogo | Circuito

Organização de uma unidade de treino

- **Aquecimento**
  - Mobilização geral + alongamentos + 5' C. Contínua
- **Parte principal**
  - Competição ou treino
- **Retorno à calma**
  - Retorno à calma 5' Corr. Contínua + + alongamentos

António Graça - 2006

Organização do treino da Resistência Aeróbia

Modalidade colectiva ou técnica	+	Corrida contínua
Modalidade colectiva ou técnica	+	Corrida de precisão
Modalidade colectiva ou técnica	+	Método Fartlek
Modalidade colectiva ou técnica	+	Método Circuito
Modalidade colectiva ou técnica	+	Método misto

António Graça - 2006

Organização do treino da Resistência Aeróbia

Ano Lectivo

Corrida contínua

Corrida de precisão lenta | **Corrida de precisão rápida**

Método Fartlek

Método circuito | **Método misto**

Deve evoluir da resistência de base para a resistência específica

António Graça - 2006

Organização do treino da Resistência Aeróbia

Obrigado pela vossa atenção