

THIBAUT JUNQUEIRA

CICLO JÚNIOR

**Projecto do Ciclo
Júnior
2009 – 2011**



CICLO JÚNIOR

Nesta Apresentação

1. Perfil do Atleta
2. Finalidades e Objectivos
3. Estratégias
4. Planeamento
5. Conteúdos
6. Considerações Finais

PERFIL DO ATLETA

- Nome: Thibaut Junqueira
- Nascido: 1992 – 18 anos
- Escalão: Júnior 2º ano
- Especialidade: 800m
- Tempo de prática: 7 anos
- Clube: 2AP – Associação de Atletismo de Pombal
- Treinador: Gonçalo Durão – 4 épocas

PERFIL DO ATLETA

Distância	RP 2008/2009 Juv2	RP 2009/2010 Jun1	Evolução
200m	-	24''25	-
300m	37''62pc	-	-
400m	53''96	51''27pc	- 2,69
800m	1'55''30	1'54''32 (1'53''60)	- 0,98 - 1,70
1000m	2'34''12	-	-
1500m	4'08''8	4'11''55	+ 2,75

FINALIDADES

- Os escalões de formação devem servir para desenvolver as diferentes capacidades dos atletas no tempo oportuno e este é um princípio que tentamos respeitar
- Apesar de assumirmos a especialidade de 800m, consideramos importante o desenvolvimento ao nível dos 400m neste ciclo júnior, principalmente no primeiro ano
- Acreditamos que as capacidades desenvolvidas desde o escalão de juvenil, as que constam neste projecto júnior e as que se seguirão nos anos seguintes, possam constituir as peças de um puzzle que fique completo “algures” no escalão sénior

OBJECTIVOS GERAIS

- ✓ A melhoria significativa do desempenho ao nível dos 400m
- ✓ A participação nas competições do seu escalão em 800m
- ✓ A elevação dos níveis de força geral
- ✓ A elevação da capacidade de utilização da potência muscular
- ✓ Aumento de alguma massa muscular
- ✓ A habituação ao ambiente encontrado nas competições do escalão sénior

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

	2009/2010		2010/2011	
	Inverno	Verão	Inverno	Verão
Distância				
400m	52" ± 0,5"	51,5" ± 0,3"	51" ± 0,3"	50,5" ± 0,3"
800m	1'56"00 ± 1"	1'53"50 ± 0,5"	1'52"00 ± 0,3"	1'51"00 ± 0,3"
1500m	Não Compete	4'06"00 ± 3"	4'00"00 ± 3"	

ESTRATÉGIAS

Considerações acerca da 2ª época de juvenil

- ✓ Em duas competições de 800m aconteceu uma passagem aos 400m na casa dos 55''
- ✓ Nessas mesmas corridas o resultado final foi de 1'55'', o que significa que fez na segunda volta cerca 60''
- ✓ As passagens na 1ª volta nessas corridas aconteceu com ~ 1'' a mais do que o recorde pessoal, o qual era de 53''96, nessa época

ESTRATÉGIAS

Considerações acerca da 2ª época de juvenil

- ✓ Falta de resistência para manter a velocidade?
ou
 - ✓ Nível nos 400m fraco em comparação com os 800m?
 - ✓ Em 1500m o atleta realizou 3 corridas ao longo da época
-
- ✓ Fez 4'08" como melhor resultado

ESTRATÉGIAS

Estratégia para o 1º ano do ciclo júnior

- ✓ Investir no desenvolvimento das capacidades do atleta ao nível dos 400m
 - ✓ Pretende-se regularidade de resultados na casa dos 51”
 - ✓ Passagens aos 400m em 55” traduzem-se numa maior margem em relação à sua valia nessa distância
 - ✓ No PPE desenvolver as capacidades aláctica e láctica
-
- ✓ Nos PPrC e PC desenvolver as potências láctica e aláctica

ESTRATÉGIAS

Estratégia para o 2º ano do ciclo júnior

- ✓ Manter a evolução nos 400m é importante
mas
- ✓ É necessário agora treinar a resistência para a fase final da corrida dos 800m
- ✓ No PPG os treinos de desenvolvimento das capacidade e potência aeróbia assumem um papel mais importante
- ✓ No PPrC e PC os treinos de ritmo são em maior número

PLANEAMENTO

Setembro a Março

Objectivos	Meios de Treino
<ul style="list-style-type: none">✓ Desenv. Cap. e Pot. Aeróbia✓ Desenv. Cap. e Pot. Láctica✓ Desenv. Cap. e Pot. Aláctica✓ Desenv. Força Geral✓ Desenv. Potencia Muscular✓ Melhorar Téc. Corrida e Coordenação	<ul style="list-style-type: none">✓ Corrida Contínua; Fartleks✓ Intervalados Extensivos e Intensivos✓ Circuitos Força Geral Calisténicos✓ Circuitos Força Geral Cargas Externas✓ Exercícios Técnicos e Coordenativos

PLANEAMENTO

Abril a Julho

Objectivos	Meios de Treino
<ul style="list-style-type: none">✓ Manutenção do adquirido na fase anterior✓ Diminuir o volume e aumenta a intensidade	<ul style="list-style-type: none">✓ Neg Split substituem Fartletks✓ Intervalados Intensivos✓ Fraccionados muito ocasionalmente✓ Circuitos Força RápidaPeso Próprio Corpo e Cargas Externas

PLANEAMENTO

		PPG			PPE + PCInv			PPrC		PC			PT
		Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.
J1	CAer	***	***	***	**	**	**	*	**	**	*	*	Praia, Jogos variados
J2		***	***	***	**	**	**	*	**	**	*	*	
J1	PAer		**	**	**	*	*		**	*	*	*	
J2		**	***	***	**	**	*	**	**	*	*		
J1	CLac		*	**	**	**		*	**	**	*		
J2				**	***	***	**	*	*	***	**	*	
J1	PLac			*	**	**	**			**	***	**	
J2					*	**	**			**	***	**	
J1	CAla		**	***	**	**	*		**	**	*	*	
J2			*	**	**	*	*		*	*	*	*	
J1	PAla			**	***	**	*			*	*	*	
J2				*	**	*				*	*	*	

PLANEAMENTO

		PPG			PPE + PCInv			PPrC		PC			PT
		Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.
J1	FRes	**	***	***	**	*	*		*				Praia, Jogos variados
J2		**	***	***	**	*	*		*				
J1	FHip			*	*	*	*	*					
J2			*	**	**	*		*	*				
J1	FRáp		*	**	**	**	*		*	*	*		
J2			*	**	**	**	*		*	*	*		
J1	Flexib	**	**	**	**	**	**	***	**	**	**	**	
J2		**	**	**	**	**	**	**	***	**	**	**	
J1	TC/B		**	**	**	**	**	***	**	**	*	*	
J2			**	**	**	**	**	**	***	**	**	*	
J1	Ritmo				*	*			*	*	*		
J2					*	**	**		**	**	**	*	

CONTEÚDOS – PPG

- ✓ Capacidade e Potência Aeróbia
- ✓ Corrida Contínua
- ✓ Fartleks
- ✓ Realizar corridas contínuas longas até 55 minutos e Fartleks não orientados e orientados até 65 minutos



CONTEÚDOS – PPG

- ✓ Capacidade e Potência Láctica
- ✓ Intervalados Extensivos e Intensivos
- ✓ Realizar repetições entre os 150 e os 400m (apenas uma série de repetições por sessão), com recuperações em função da frequência cardíaca nos extensivos e do tempo nos intensivos



CONTEÚDOS – PPG

- ✓ Capacidade e Potência Aláctica
- ✓ Intervalados Extensivos e Intensivos
- ✓ Realizar repetições entre os 60 e os 100m, com recuperações em função do tempo



CONTEÚDOS – PPG

- ✓ Força Geral
- ✓ CFG - Calistenicos
- ✓ Realizar circuitos de força geral com o peso do próprio corpo em areia e na pista, incluindo saltos sobre barreiras com intensidades e volumes que não comprometam a correcta execução técnica



CONTEÚDOS – PPG

- ✓ Hipertrofia
- ✓ Na 1ª época júnior apenas manipulação das barras e cargas externas diversas na perspectiva de aprendizagem técnica
- ✓ Na 2ª época júnior já cumpre plano em função dos testes de 1RM



CONTEÚDOS – PPG

- ✓ Força Rápida
- ✓ Transferes
- ✓ Exercícios com bolas medicinais
- ✓ Exercícios em escadas
- ✓ No ginásio: supino deitado e $\frac{1}{2}$ agachamento ou prensa



CONSIDERAÇÕES FINAIS

- ✓ A planificação é dinâmica, havendo aspectos que vão sendo alterados em função das ocorrências
- ✓ Por vezes acontecem reajustamentos devido a situações como alteração de calendários competitivos, resultados que vão sendo obtidos aquém ou além das expectativas, doença ou lesão, etc...
- ✓ Tentamos manter a concentração e a atenção nos nossos objectivos
- ✓ Procuramos que todos os momentos de treino e competitivos constituam oportunidades para nos divertirmos e apreciarmos o momento

OBRIGADO!