

O Treino das Barreiras

Jornadas Técnicas da ADAL

Rui Norte



A Formação de um Atleta (Barreirista?)

- ☐ Na fase de Iniciação, devemos ter por base o desenvolvimento integral e multilateral do jovem;
 - ☐ Devemos conhecer as etapas de crescimento, de forma a escolher os conteúdos, métodos e meios de treino, adequados a cada etapa;
-

Etapas do Crescimento

□ Fase Pré-Puberal

- 8-9 anos até 11-12 nas raparigas e 12-13 nos rapazes;

□ Caracteriza-se por:

- Os jovens apresentam proporções corporais adequadas;
- Maior maturação do sistema nervoso e aparelho vestibular;
- Início da secreção de androgénios, acelerando o processo de crescimento;
- Poucas diferenças entre os géneros.

“desde a idade de 8 anos até à puberdade, os jovens têm uma facilidade natural de aprender e reter as coisas, incluindo uma versatilidade e motivação pronunciadas. Em nenhuma outra etapa os gestos técnicos elementares poderão ser adquiridos tão rapidamente”.

THUNM (1987)

Etapas do Crescimento

□ Fase da Puberdade

- 11-12 anos até 13-14 nas raparigas e 12-13 até aos 14-15 nos rapazes;

□ Caracteriza-se por:

- Crescimento acelerado, nomeadamente ao nível do comprimento dos segmentos, induzindo um aumento de peso e estatura;
 - Os jovens ficam corporalmente desproporcionados;
 - É uma etapa muito importante no desenvolvimento das capacidades condicionais (força, resistência e velocidade);
 - É fundamental que nesta etapa a realização de um trabalho técnico de forma mais analítica, mas sem descurar o trabalho técnico global;
 - Fase de Orientação Desportiva.
-

Etapas do Crescimento

☐ Fase da Adolescência

- Até aos 17/19 anos (idade adulta);
 - ☐ Caracteriza-se por:
 - Reequilíbrio das proporções corporais;
 - Estabilização hormonal;
 - O sistema nervoso e motor aproxima-se da sua maturação final;
 - Fase ideal para a aprendizagem das técnicas competitivas;
 - Momento propício para o desenvolvimento condicional;
 - Algumas características motoras têm pouca treinabilidade na idade adulta;
 - No final desta fase, os jovens adultos utilizam os conteúdos, métodos e meios de treino dos atletas seniores;
 - Fase de Especialização Desportiva.
-

O Treino das Barreiras nos jovens

- ☐ O treino das barreiras deve ser um dos pilares do desenvolvimento motor:
 - Técnica de Corrida (deslocamento);
 - Técnica de transposição de obstáculos (barreiras);
 - Capacidade de salto ("saltitabilidade");
 - Manipulação e lançamento de objectos (multilânçamentos).
 - ☐ A capacidade de transpor obstáculos, enquadra-se nas necessidades do treino dos jovens, em idade pré-puberal ("infantis").
 - ☐ É uma fase óptima para a aprendizagem técnica, na qual se deve incidir na utilização de ambos os membros na transposição das barreiras e na qualidade dos apoios na corrida (antes e após as barreiras).
 - ☐ Não utilizar como padrão de treino, as distâncias e alturas de competição.
-

O Treino das Barreiras nos jovens

- ❑ Durante a puberdade, o treino com barreiras oferece uma panóplia de exercícios analíticos, que constituem uma excelente forma de subdividir por partes o movimento global, auxiliando os jovens numa fase difícil em termos de coordenação motora.
 - ❑ A importância do treino de barreiras não se esgota nos eventuais futuros corredores especialistas de barreiras, mas sim, um importante conteúdo de treino no Atletismo.
 - ❑ São ainda, uma excelente forma de desenvolver os “fundamentos do Atletismo”:
 - Pé (mobilidade, força e destreza);
 - Fixação da bacia;
 - Colocação e fixação dos segmentos livres;
 - Colocação dos apoios e segmentos alinhados com o movimento.
-

Aspectos Determinantes do Rendimento nas Provas de Barreiras:

- ❑ Velocidade (frequência gestual);
 - ❑ Níveis de Força;
 - ❑ Resistência Específica;
 - ❑ Coordenação Motora.
-

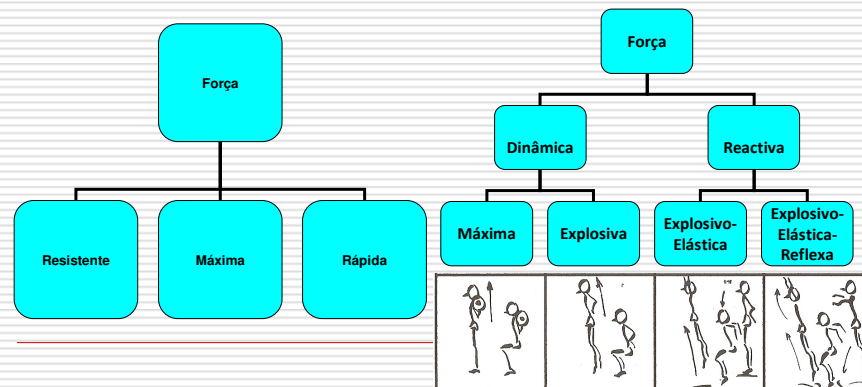
Velocidade

(frequência gestual e capacidade de aceleração):

- ❑ O que distingue os barreiristas (distância curta) a nível internacional é a frequência, uma vez que a amplitude está condicionada pelas barreiras;
- ❑ A frequência gestual é muito treinável durante a juventude mas, pouco treinável em idade adulta;
- ❑ Não é invulgar verificarem-se atletas de muito bom nível nas provas de velocidade e de barreiras, pelo que muitos dos métodos de treino aplicados aos velocistas são também muito utilizados pelos barreiristas (aceleração e velocidade máxima).

Força:

- ❑ A Velocidade é dependente da Força;
- ❑ A Força tem várias formas de manifestação:



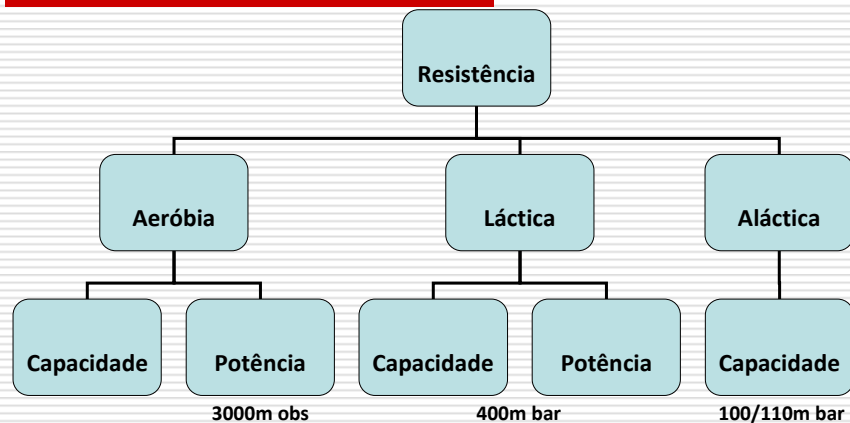
Força:

- ❑ É fundamental estimular o desenvolvimento da força, desde a primeira etapa do treino (iniciação);
 - ❑ Contudo, esse estímulo deve ser ao nível do desenvolvimento das estruturas músculo-tendinosas com exercícios de condição física geral, estimulando o corpo de forma proporcionada e adequada à etapa de crescimento;
 - ❑ O desenvolvimento da força rápida e máxima estão condicionados pelo desenvolvimento do sistema músculo-tendino-esquelético;
 - ❑ É fundamental desenvolver a técnica de execução dos exercícios de força rápida e máxima, como pressuposto inicial da sua utilização, sem a qual o risco de desenvolver lesões é elevado;
 - ❑ A força rápida pode ser desenvolvida desde cedo, desde que se realize simultaneamente o treino de condição física geral, e os jovens apreendam a forma de execução dos exercícios e com os volumes ajustados ao seu desenvolvimento;
-

Força:

- ❑ Os níveis de força máxima elevam-se naturalmente nos jovens (principalmente rapazes), sem que estes realizem os métodos de treino usualmente utilizados por atletas adultos, devido à produção hormonal que a potencia.
 - ❑ Assim, o treino da força máxima não se justifica nas primeiras etapas do treino; Contudo, a aprendizagem técnica dos exercícios que posteriormente serão utilizados deve ser apreendida;
 - ❑ É geralmente aceite a idade de juvenil, para o início do treino com cargas adicionais, ainda com acento no número de repetições e com cargas moderadas.
-

Resistência Específica:



Coordenação Motora (Técnica):

- ☐ A Coordenação Motora e a técnica de transposição de obstáculos deve ser desenvolvida desde a etapa pré-puberal (benjamins e infantis);
- ☐ Deve ser desenvolvida utilizando uma metodologia global e analítica (acentuando nesta durante a puberdade – escalão de iniciados);
- ☐ No escalão de infantis deve-se estimular acções diversificadas, que não apenas as competitivas, desenvolvendo aspectos mais gerais e globais;
- ☐ Desde cedo, centrar a observação nos aspectos fundamentais do movimento;
- ☐ A partir do escalão de juvenis (início da especialização), a estrutura rítmica da corrida deve ser consolidada.

Fundamentos Técnicos:

☐ **Qualidade dos Apoios:**

- Corrida com apoio de metatarso;
- Ataque à barreira (último apoio);
- Recepção da barreira (primeiro apoio após);
- Continuidade das acções (apoio subsequente).

☐ **Fixação da bacia:**

- Ataque à barreira “empurrando” a bacia para a frente (corpo alinhado);
- Evitar a rotação da bacia;
- Posição da bacia, no instante de recepção.

Fundamentos Técnicos:

☐ **Colocação e Fixação dos segmentos livres:**

- Tronco alinhado, com a projecção vertical do centro de gravidade ligeiramente à frente do apoio;
- Acção de braços sem ultrapassar a linha média do corpo, para não gerar acções de rotação.

☐ **Colocação dos apoios e segmentos alinhados com o movimento:**

- Ataque da barreira pela acção do joelho (sem chutar);
- Perna de ataque na direcção da corrida;
- Acção dinâmica da perna de impulsão, terminando em extensão completa;
- Recuperação do pé de impulsão, com uma trajectória próxima do glúteo, terminando com joelho da perna de impulsão, alto e orientado para a frente;
- Recepção com a perna de ataque em extensão.