

FORMAÇÃO DESPORTIVA NO ATLETISMO

UM EXEMPLO

Leiria, 14 de Novembro de 2010

Percurso treinadora

- 2005-2007 – Benjamins
- 2007/08 - Infantis
- 2008/09 – Iniciados (saltos/velocidade/barreiras)
- 2009/10 - Iniciados/Juvenis
- 2010/11 – Juvenis

Treinos / escalão

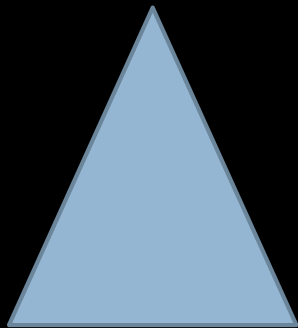
Escalão	Nº Treinos /Semana	Duração do treino	Nº Atletas/treino
Benjamins	2	1h30	20-25
Infantis	3	1h45	15-20
Iniciados	4	2h00	15
Juvenis	5	2h30	10-15

Objectivos - Escalão

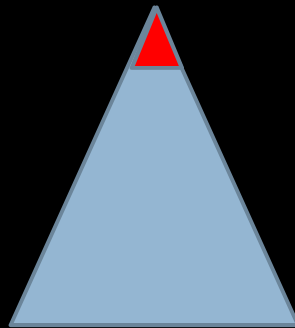
Escalão	Gerais	Específicas
Benjamins	Gosto pelo treino Assiduidade Pontualidade Promover espírito colectivo Gosto pela competição Recuperação treino	Frequência Gestual Coordenação (domínio corporal) Força Geral Capacidade de salto Aprendizagem Bases Técnicas
Infantis		
Iniciados		
Juvenis		

Objectivos - Escalão

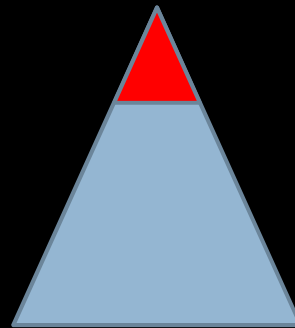
Benjamins



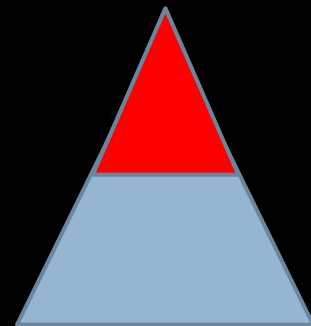
Infantis



Iniciados



Juvenis



Treino em grupo



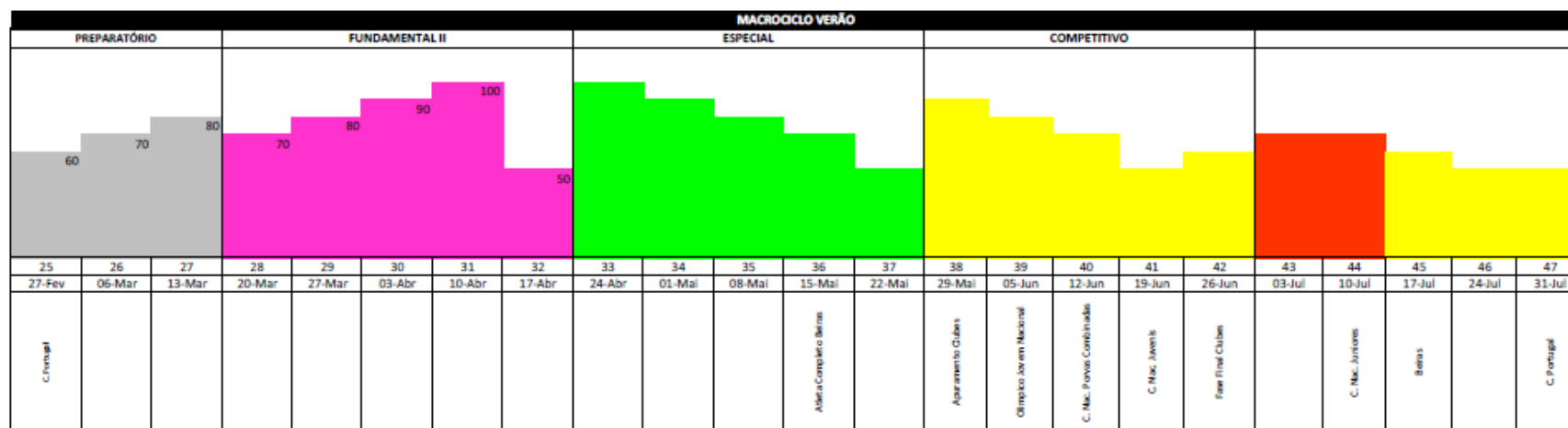
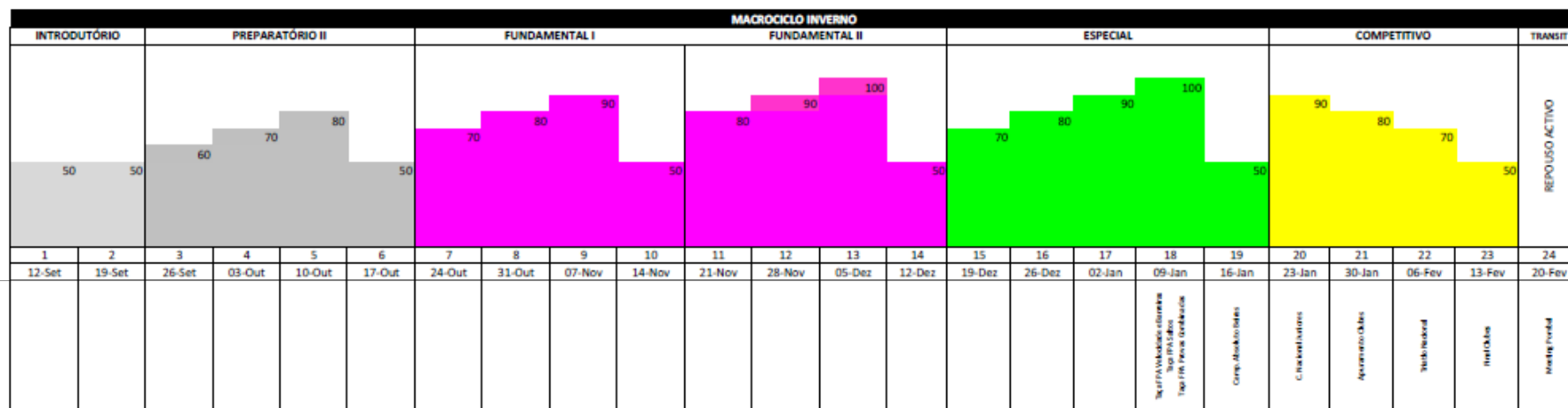
Treino individualizado

PLANEAMENTO - ÉPOCA

GRUPO: Velocidade/Barreiras e Saltos

PLANEAMENTO ANUAL

EPOCA 2010/2011



Unidade de treino

GRUPO: Velocidade/Barreiras

EPOCA 2010/2011

Mesociclo	Semana						
Objectivos							
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Parte Inicial							
Velocidade							
Técnica							
Multisaltos							
Força							
Parte Final							



Estrutura do Treino - Parte Inicial

- Corrida Contínua
- Mobilidade/Flexibilidade
- Aquecimento dinâmico – com/sem reforço; distância variável
- Mobilidade com barreiras



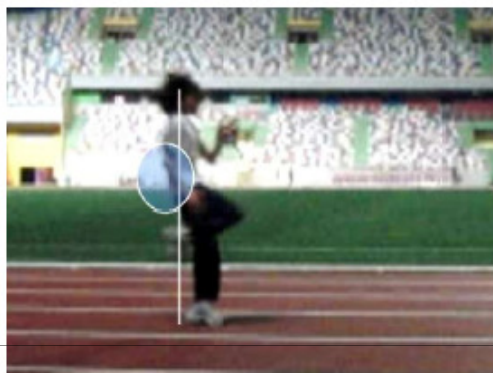
Velocidade

- Frequência gestual – circuitos;
- Jogos de estafetas;
- Jogos de reacção – partidas variadas;
- Jogos (apanhada, lenço, raposa...);

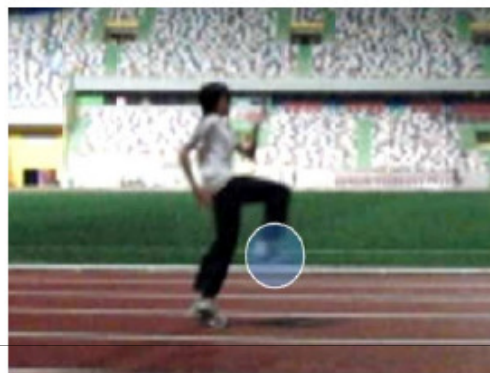
Velocidade

	Preparatório	Fundamental	Fundamental Int.	Especial	Competivo
Potência Aérobica	5x200 60% rec: 200m trote Progressivos	3x100+2x200+1x300m 70% Rec: 100m a passo			
Capacidade Láctica		2x3x200 rec: 1'30 - 6' 85%	2x3x150 rec:2'- 6' 90%	150-130-110-90-70 rec: 6' 90%	
Potência Láctica					80-100-120 rec: 12'
Capacidade Aláctica		2x4x60m rec: 1'30 - 8' 90%	2x3x60 + 2+2x80 rec: 2'-8'-3 90%	2x3x80 - 3'-8' 92.5%	3x80 - 4' 95%
Potência Aláctica	Partidas variadas	Rampas 3x3x40m 3'-6'	Arrastos 4-6x30m rec:3' carga: 8%pc	X	Blocos: 4x20+3x30+2x40 1'cada 10m e 10' 30+10m lançados

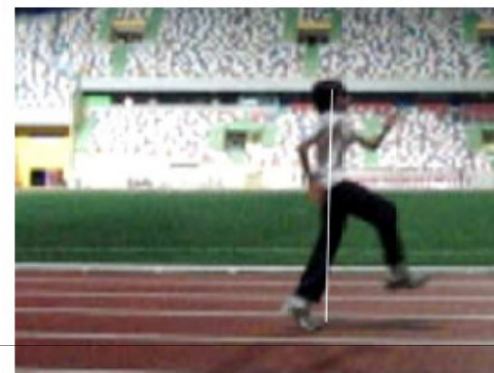
Técnica



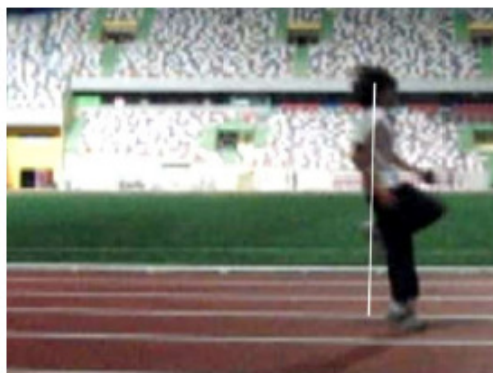
Apoio á frente do bacia
No momento em que o pé chega ao chão o outro já devia estar mais lá para a frente
Pouca amplitude de braços, cotovelo direito deveria estar mais atrás do



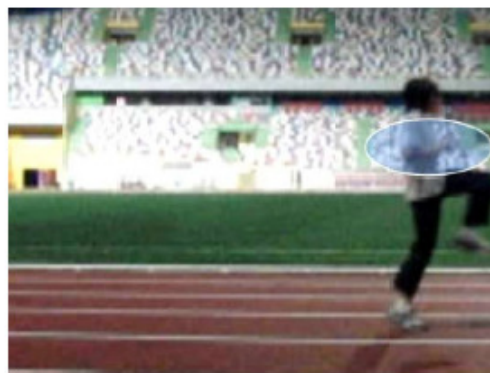
Bom colocação do joelho.
Ponta do pé para cima
Mão esquerda vem muito para cima e braço esquerdo pouco amplo



Ponta do pé para cima.
Bom alinhamento e extensão completa da perna de apoio



Quando o pé toca no chão deve ser debaixo dos segmentos corporais (cabeça, tronco e bacia).

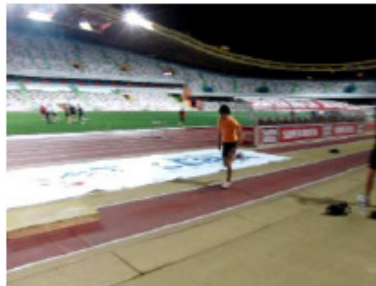


Não há ação dos braços

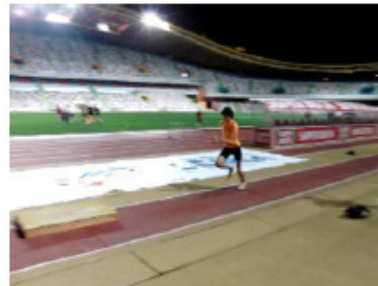
Técnica



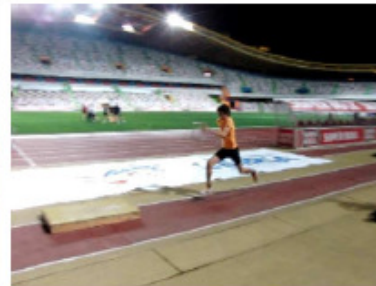
Técnica



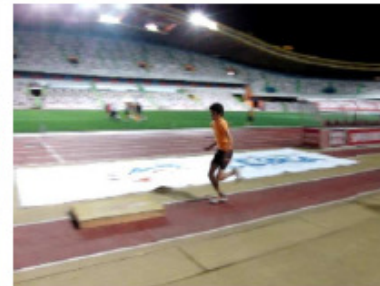
1



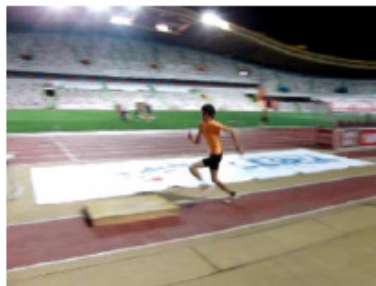
2



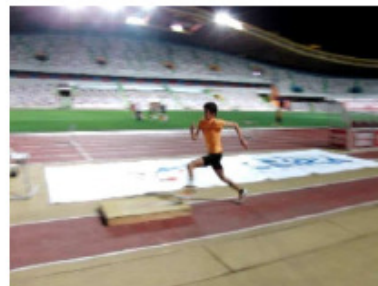
3



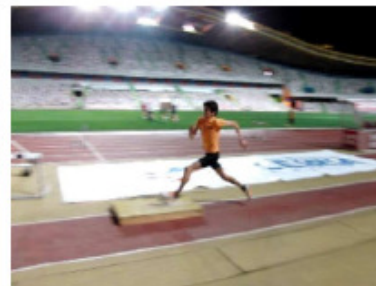
4



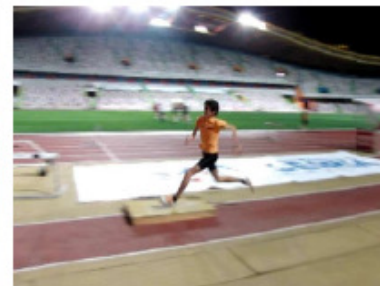
5



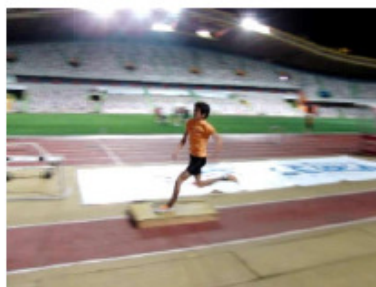
6



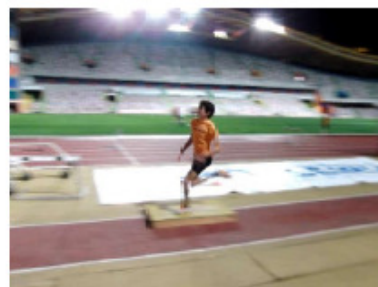
7



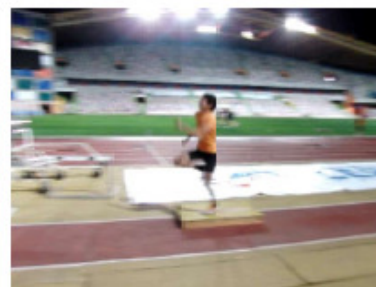
8



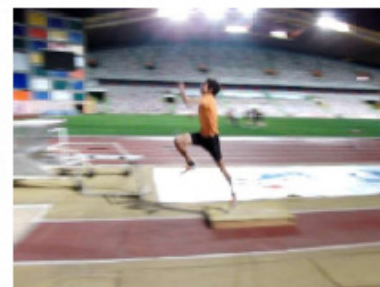
9



10



11



12

Multi-saltos

- Relva
- Rampa
- Areia
- Pista
- Com caixas



Força



**JUVENTUDE
VIDIGALENSE**

época desportiva 2009/2010

TABELA DE EXERCÍCIOS ISOMÉTRICOS

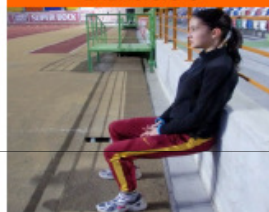
EXERCÍCIO 1



EXERCÍCIO 2



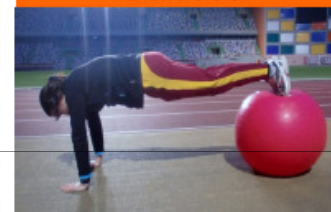
EXERCÍCIO 3



EXERCÍCIO 4



EXERCÍCIO 5



EXERCÍCIO 6



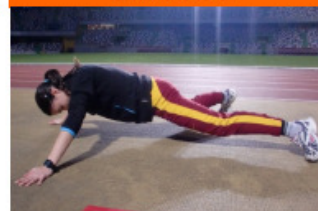
EXERCÍCIO 7



EXERCÍCIO 8



EXERCÍCIO 9



EXERCÍCIO 10



EXERCÍCIO 11



EXERCÍCIO 12



EXERCÍCIO 13



EXERCÍCIO 14



EXERCÍCIO 15



Força



**JUVENTUDE
VIDIGALENSE**

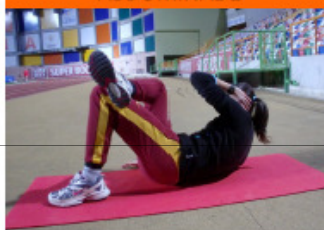
época desportiva 2009/2010

TABELA DE REFORÇO ABDOMINAL E LOMBAR

ABDOMINAL 1



ABDOMINAL 2



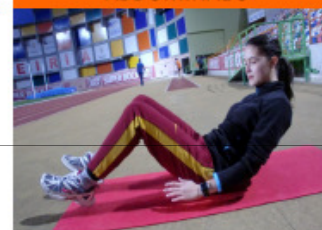
ABDOMINAL 3



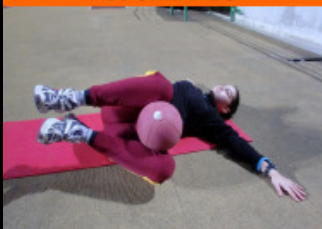
ABDOMINAL 4



ABDOMINAL 5



ABDOMINAL 6



ABDOMINAL 7



ABDOMINAL 8



ABDOMINAL 9



ABDOMINAL 10



LOMBARES 1



LOMBARES 2



LOMBARES 3



Força

□ Bola Medicinal



Força

□ Circuito força geral

CIRCUITO 1 - FORÇA GERAL		Cargas		
SESSÃO 1		FEM	MASC I	MASC II
	1- Meio Agachamento	B20	B20	B25
	2- Flexões braços			
	3- Entrada bacia	R5	R5	R10
	4- Crucifixos	R2,5	R2,5	R5
	5- Step Up	B10	B10	B20
	6- Supino	B10	B20	B30
	7- Metida ao peito dinamica	B10	B10	B20
	8- Subida a uma perna	R5	R5	R10
	9- Movimentos Corrida	R2,5	R2,5	R2,5
	10- Gêmeos	R10	R10	R20
	11- Bicipeds			
	12 - Afundos Frontais	B10	B10	B20
	13 - Tricipeds			

□ Musculação

Parte Final - Outros



**JUVENTUDE
VIDIGALENSE**

época desportiva 2009/2010

TABELA DE FLEXIBILIDADE

EXERCÍCIO 1



EXERCÍCIO 2



EXERCÍCIO 3



EXERCÍCIO 4



EXERCÍCIO 5



EXERCÍCIO 6



EXERCÍCIO 7



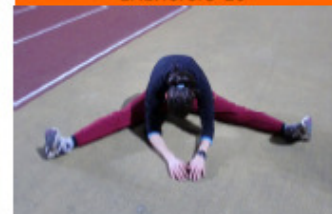
EXERCÍCIO 8



EXERCÍCIO 9



EXERCÍCIO 10



EXERCÍCIO 11



EXERCÍCIO 12



EXERCÍCIO 13



EXERCÍCIO 14



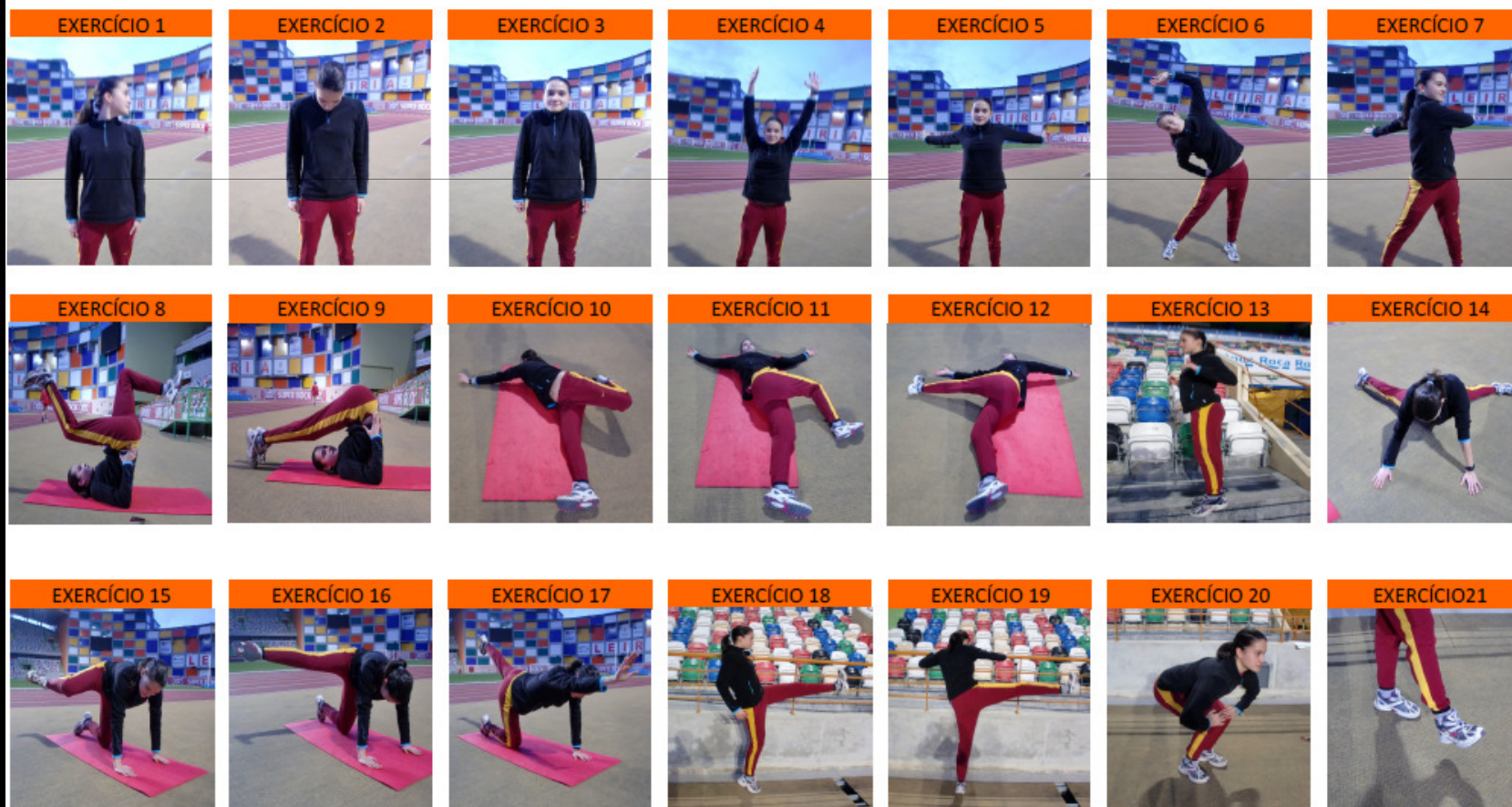
EXERCÍCIO 15



Parte Final - Outros



TABELA DE EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE GERAL



Parte Final - Outros

Proprioceptividade



Reforço dos pés



Controlo Treino

Escalão	Antropometria	Testes	Séries	Outros
Benjamins	Peso Altura			
Infantis	Igual	Condicionais		
Iniciados	+ Envergadura	Condicionais + Técnicos (3x/ano)		Alimentação
Juvenis	+ Massa Gorda	Condicionais + técnicos (5x/ano)	X	Suplementação

Controlo Treino

Parâmetros Antropométricos

	2007_08	2008_09
Peso	40,5	47,4
Massa Gorda		20,4
MG em Kg		9,7
Altura	157	

2009/2010

	14-Sep-09	19-Out-09	16-Nov-09	11-Jan-10	22-Mar-10	19-Abr-10	22-Jun-10
Peso	47,8	47,7	48,3	48,5	50	49,8	49,8
Massa Gorda	20,2	21,3	21,9	21,7	22,3	21,5	22,7
MG em Kg	9,7	10,2	10,6	10,5	11,2	10,7	11,3
Altura	158	158		1,59	1,59	1,59	1,59

2010/2011

	6-Sep-10	11-Out-10					
Peso	49,8	49,4					
Massa Gorda	21,8	20,5					
M. Gorda kg	10,9	10,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Altura	1,59	1,59,5					

Controlo Treino

Testes Condicionais

	INF	INIC I	INIC II	JUV				
Data	07_08	08_09	09_10	Out				
30 metros			4,58	4,58				
40 Metros	6,27	5,94						
60 metros	9,70	8,78	8,56	8,82				
150 metros			23,23	23,00				
Pés Juntos	1,95	2,02	2,08	2,12				
Triplo Step	5,70	5,95	6,00	5,95				
Triplo Step 6 p			8,50					
Quintuplos	9,63	10,05	10,45	10,50				
Quintuplo 6p			13,40					
Decas			21,50	21,85				
Triplo Hop Esq			6,00	5,60				
Triplo Hop Dir			6,10	6,00				
Comp 6 pass			3,85					
Comp 10 pass			4,00					
Frontal 3Kg	8,45 (2)	8,60	9,50					
Dorsal 3Kg	8,7 (2)	9,05	9,30					
Flexibilidade	2,00	10	10,00					

Controlo Resultados Competitivos

PISTA COBERTA																		
PROVA	2006/07	data	2007/08	Data	2008/09	Dia	Marca	Dia	Marca	Dia	Marca	Dia	Marca	Dia				
60 metros	8.90	23-Dez-06	8.45	23-Fev-08	8,07	24-Jan-09	8,25	6-Mar-10										
150 metros			20.53	1-Mar-08														
300 metros					42,62	24-Jan-09												
600 metros	1.57.54	17-Fev-07	1.52.18	1-Dez-07														
60 bar inf	10.40	6-Jan-07	10.48	29-Dez-07														
60 bar inic					9,67	7-Mar-09	9,63	26-Dez-09	9,63	3-Jan-10	9,49	23-Jan-10	9,67	6-Mar-10				
800 metros					2,24.16	21-Fev-09												
Altura	1.17	3-Mar-07	1.46	29-Dez-07	1,46	16-Nov-08	1,56	28-Nov-09	1,57	2-Jan-10	1,52	6-Mar-10						
Comprimento	4.38	21-Jan-07	4,81	27-Jan-08	5,09	27-Dez-08	5,18	26-Dez-09	5,48	23-Jan-10								
Tripio							11,18	5-Dez-09	11,23	3-Jan-10	11,58	7-Mar-10						
Peso	6.19	21-Jan-07	7.02	29-Dez-07	6,60	27-Dez-08	7,21	26-Dez-09	7,56	23-Jan-10								
Triatlo	905	21-Jan-07	1097	27-Jan-08	1193	27-Dez-08	1350	26-Dez-09	1459									
AR LIVRE																		
PROVA	2006/07	Data	2007/08	Data	2008/09	Dia	Marca	Dia	Marca	Dia	Marca	Dia	Marca	Dia	Marca	Dia	Marca	Dia
60 metros	8.77	17-Dez-06	8.44	25-Abr-08														
80 metros					10,46	4-Jul-09	10,16	21-Mar-10	10,19v	27-Mar-10	10,20	10-Abr-10	10,53 (-3)	8-Mai-10	10,34	22-Mai-10	10,07	10-Jul-10
150 metros			19.5	31-Mai-08														
250 metros					33,86	10-Mai-09												
600 metros			1.42.86	20-Jun-08														
100 barreiras					16,46	19-Abr-09	16,37	28-Mar-10	15,87	11-Abr-10	15,58	9-Mai-10	15,16	11-Jul-10				
60 barreiras	11.17	4-Jan-07	10.30	4-Mai-08														
250 barreiras					36,8	23-Mai-09	36,92	21-Mar-10	35,62	24-Abr-10	35,54	1-Mai-10						
300 barreiras							45,58	10-Jun-10										
1000 metros	3.31.79	25-Mar-07	3.13.67	4-Mai-08	3,21,30	26-Abr-09	3,17.81	28-Mar-10	3,06,51	11-Abr-10	3,10,08							
Altura	1.35		1.49	1-Jun-08	1,57	11-Jun-09	1,55	28-Mar-10	1,62	11-Abr-10	1,57	10-Jun-10	1,53	11-Jul-10				
Vara			1.80	7-Jun-08														
Tripio			10.09	8-Jun-08	11,44	11-Jun-09	11,36	2-Mai-10	11,92	9-Jun-10								
Comprimento	4.65	25-Abr-07	5.03	30-Mar-08	5,55	19-Abr-09	5,52	27-Mar-10	5,32	10-Abr-10	5,62	1-Mai-10	5,62	9-Mai-10	5,55	22-Mai-10	5,60	26-Jun-10
Peso	6.36	25-Mar-07	8.00	2008	6,74	5-Abr-09	7,50	28-Mar-10	8,03	11-Abr-10	8,54	11-Jul-10						
Dardo 600	22.11	17-Dez-07			26,27	17-Jan-09	22,97	27-Mar-10	26,17	10-Abr-10	31,18	10-Jul-10	31,71	24-Jul-10				
Dardo 700					24,35	15-Fev-09	29,66	31-Jan-10										
Pentatlo	1530	25-Mar-07	2163	4-Mai-08														
Heptatlo					2749	5-Abr-09	2943	28-Mar-10	3197	11-Abr-10	3280	11-Jul-10						



Obrigado pela atenção!

Cátia Ferreira