



Acção de Formação sobre:
“TREINO COM JOVENS”

Nazaré

C. Cultural da Nazaré
15 de Novembro

Apoio:



Treino de Jovens (Atletismo)

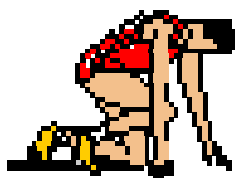
Etapa de Iniciação (Infantis e Iniciados)

- **O Treino das Qualidades Físicas (condicionais)**
- **Planeamento e Organização do Treino**

António Graça * 2008



Treino da Velocidade



António Graça * 2008

2

Treino da Velocidade

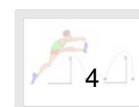
Qualidade a desenvolver	Conteúdos e métodos a utilizar	Observações
Velocidade Reacção	Jogos de reacção (Barra do lenço, A e B) com distâncias entre 10 e 15 metros	Evitar distâncias superiores a 30 metros
Velocidade máxima	Jogos e repetições curtas Distâncias até 30 metros	No treino da velocidade máxima, intervalos maiores



Treino da Velocidade

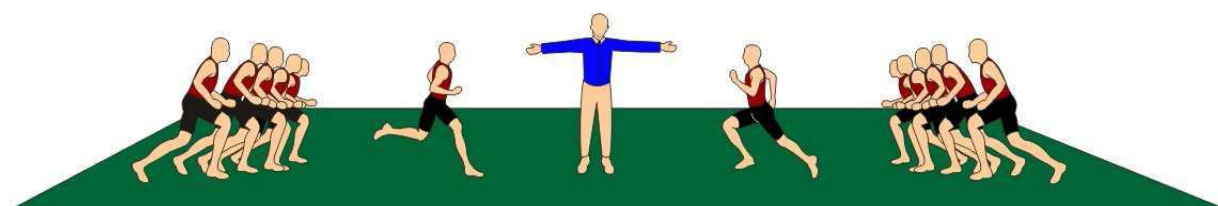
M. Repetitivo Curto	Iniciados
Distâncias	30 m
Quant. Máxima	5
Intensidades	100%
Intervalo	3 a 5'
Frequência/mês	4 vezes

Antônio Graça * 2008
Treino de Jovens



Treino da Velocidade

A, B – Preto, Branco – etc.



Antônio Graça * 2008
Treino de Jovens



Treino Força

António Graça * 2008

6

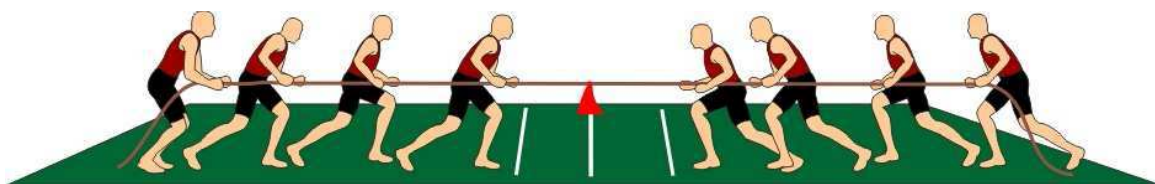
Treino da Força

Qualidade a desenvolver	Conteúdos e métodos a utilizar
Força geral de resistência	Ginástica geral e treino de circuito simplificado
Introdução à força de resistência específica	Corridas na areia, corta-mato
Introdução à força rápida	Multissaltos

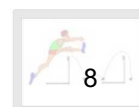
António Graça * 2008
Treino de Jovens



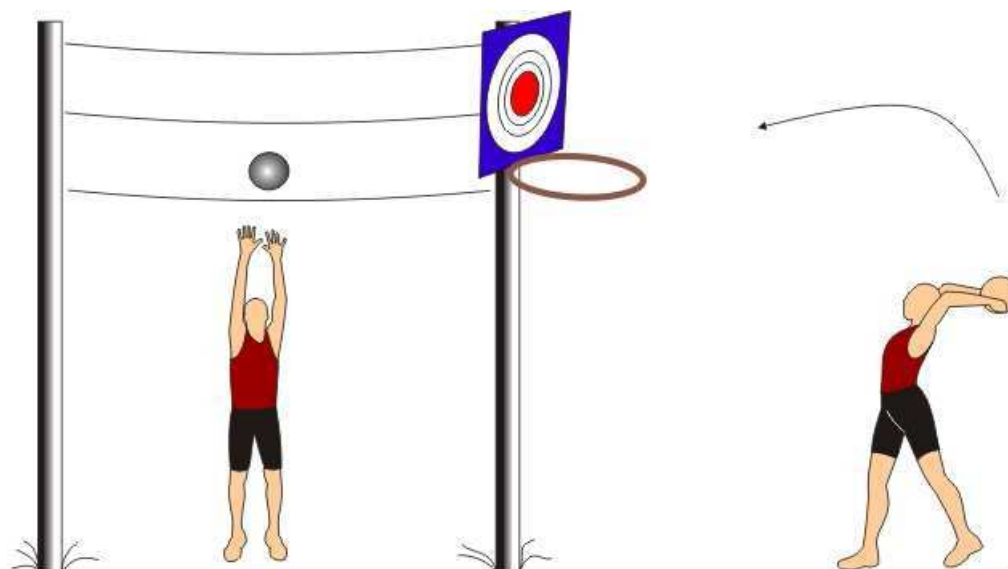
Treino da Força através do Jogo



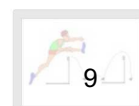
António Graça * 2008
Treino de Jovens



Treino da Força através do Jogo

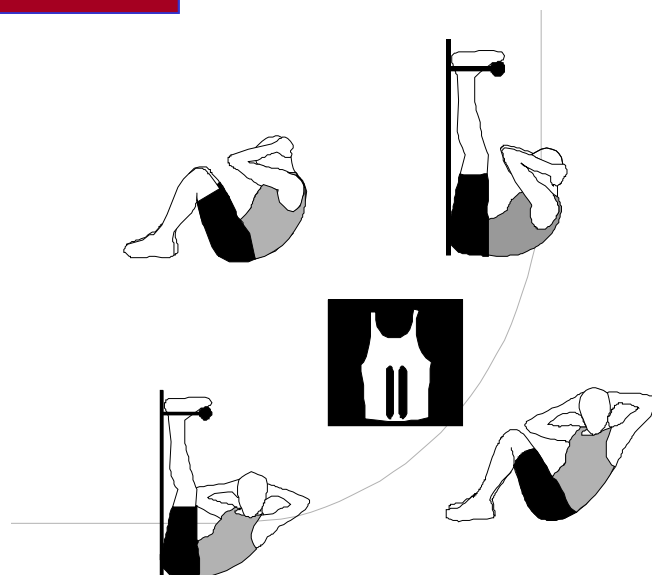


António Graça * 2008
Treino de Jovens

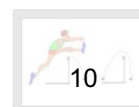


Treino da Força Geral - Circuito

Abdominais

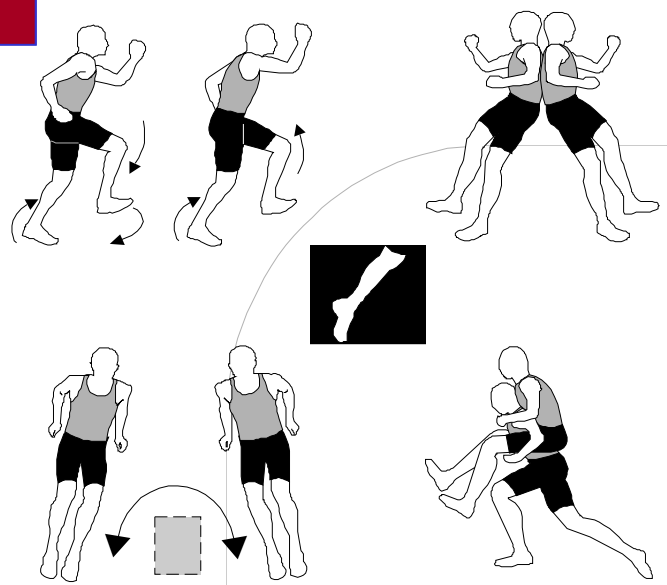


António Graça * 2008
Treino de Jovens



Treino da Força Geral - Circuito

Pernas

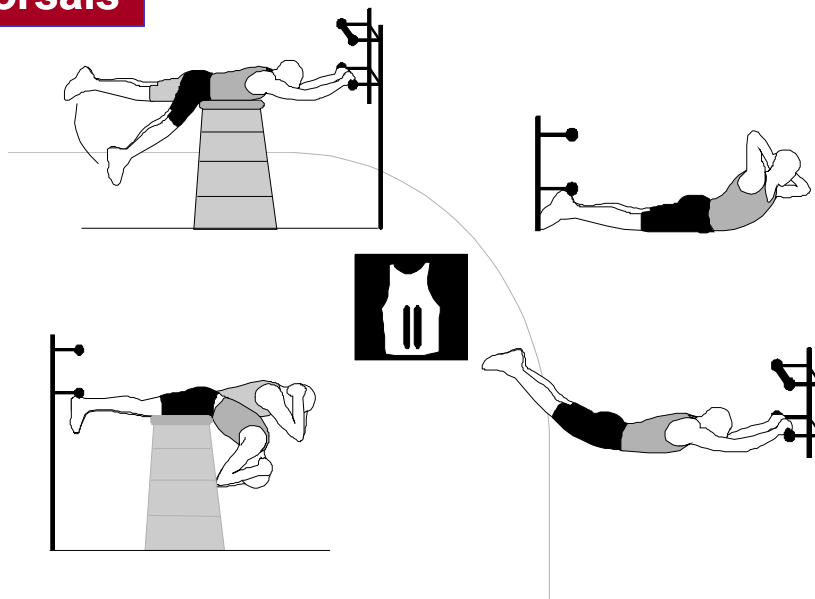


António Graça * 2008
Treino de Jovens



Treino da Força Geral - Circuito

Lombares/dorsais

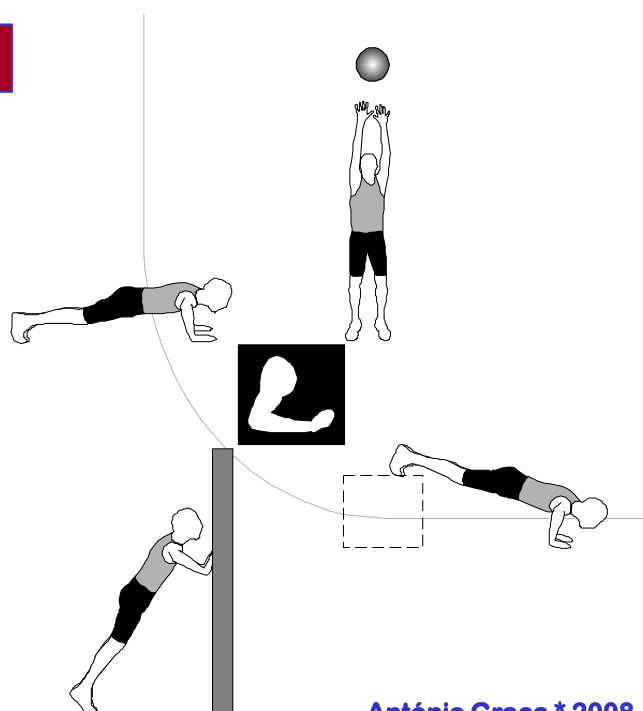


António Graça * 2008
Treino de Jovens

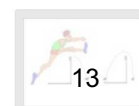


Treino da Força Geral - Circuito

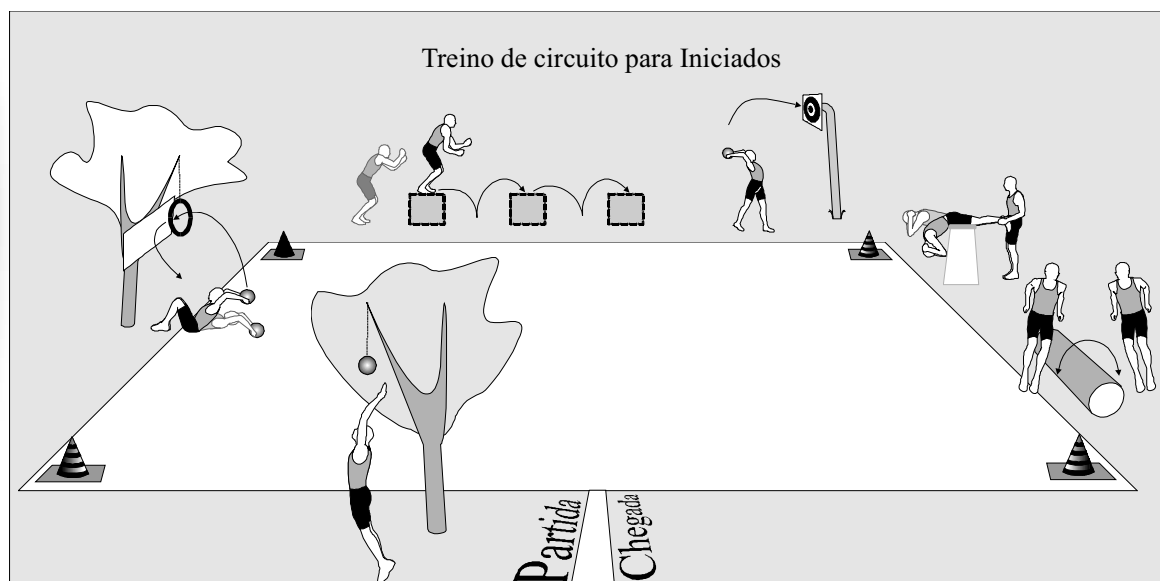
Braços



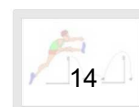
António Graça * 2008
Treino de Jovens



Treino da Força Geral – Circuito adaptado



Antônio Graça * 2008
Treino de Jovens



Treino da Força Geral - Circuito

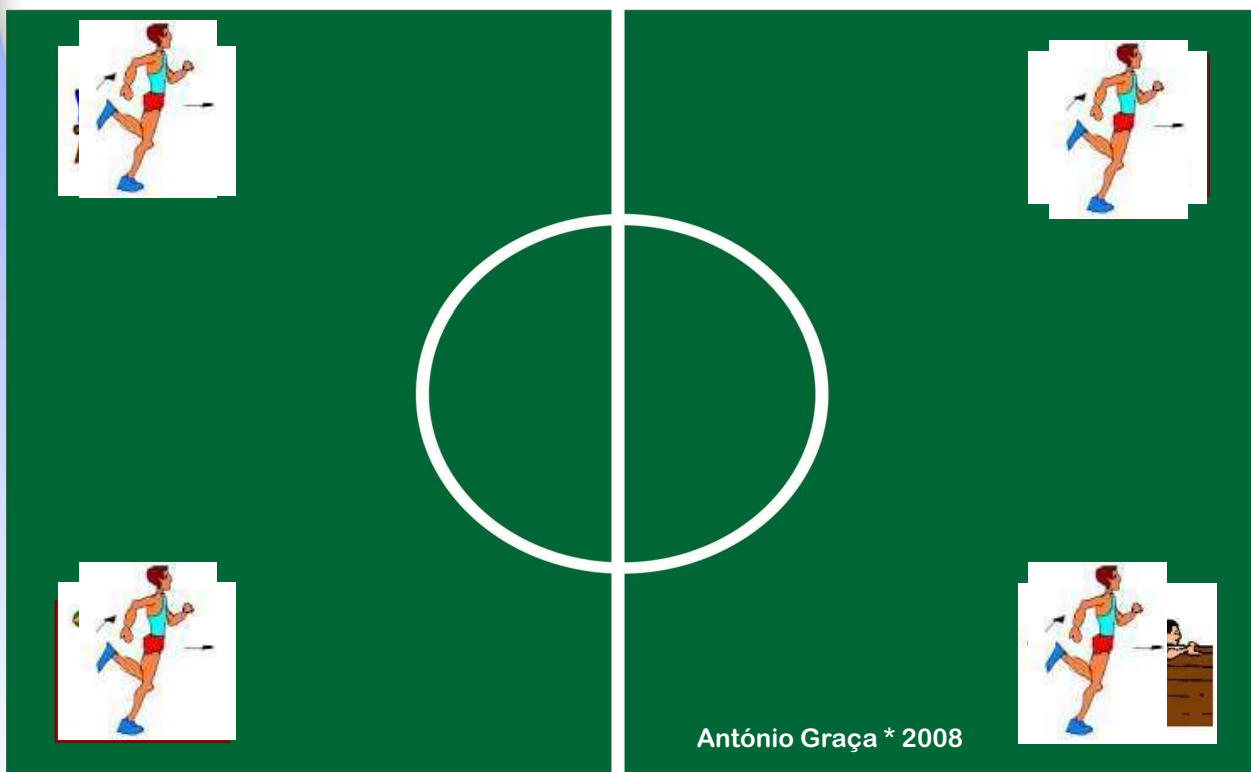
Treino em Circuito

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'

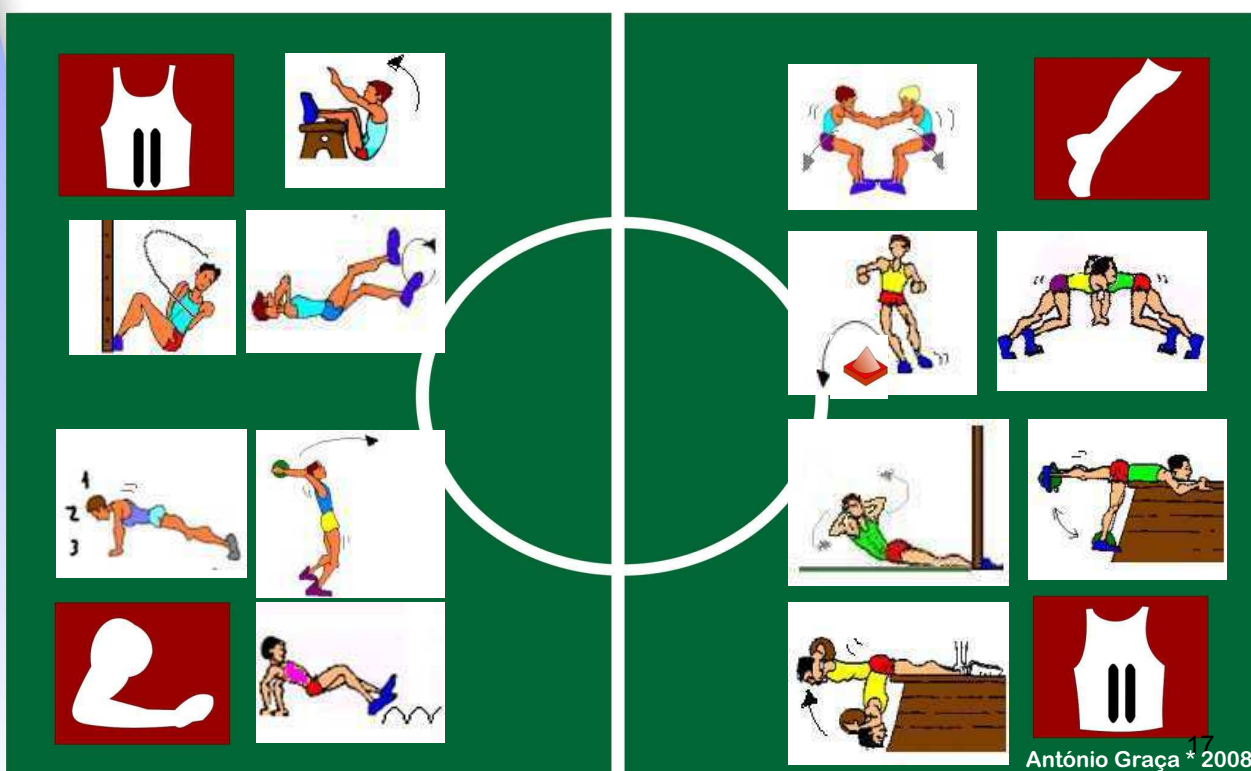
Antônio Graça * 2008
Treino de Jovens



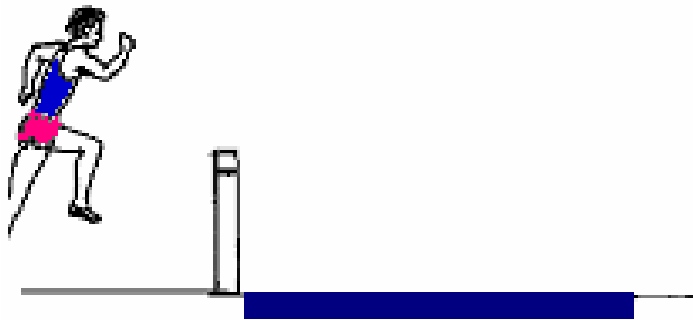
Organização do treino em circuito



Organização do treino em circuito



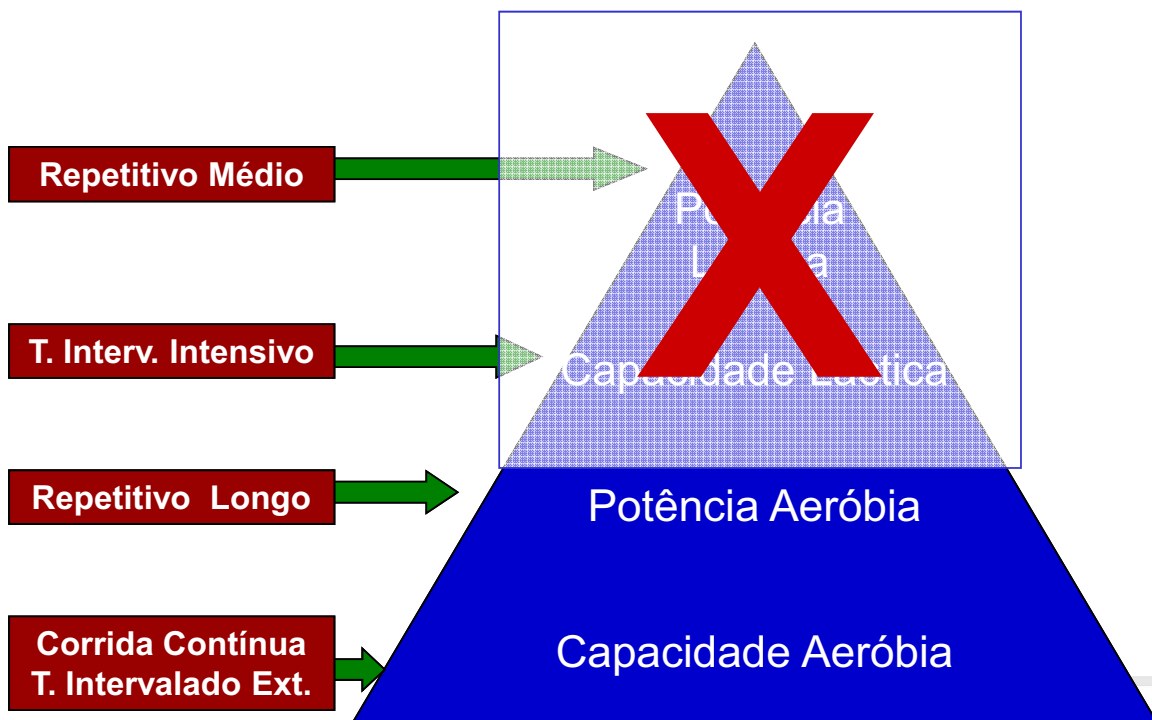
Treino Resistência



António Graça * 2008

18

Treino da Resistência - Orientações



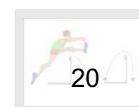
António Graça * 2008

Treino de Jovens

Treino da Resistência - Orientações

Qualidade a desenvolver	Conteúdos e métodos a utilizar	Observações
Capacidade aeróbia	Corrida contínua e jogos de resistência	
Capacidade aeróbia II	Treino Intervalado Extensivo	
Potência Aeróbia (iniciação)	Método Repetitivo Longo	

António Graça * 2008
Treino de Jovens



Treino da Resistência – Métodos Contínuos

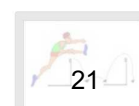
Treino da Capacidade Aeróbia

Corrida Contínua	Infantis	Iniciados
Quant. Média	20'	30'
Intensidades*	120 – 150 (30 - 38/36)	
Frequência treino	2 vezes por semana	

* Bpm e por 15''

António Graça * 2008

Treino de Jovens



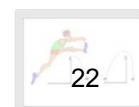
Treino da Resistência – TI Extensivo Médio

Treino da Capacidade Aeróbia II

T.Interv. Ext.	Infantis	Iniciados
Distâncias	Não faz	100 a 200 m
Quant. Média	Não faz	5
Intensidades*	Não faz	75 ~ 80%
Intervalo	Não faz	1'30"
Frequência/mês	Não faz	1 a 3 vezes

* Percentagem do rec. Pessoal

Antônio Graça • Treino de Jovens
2007



Treino da Resistência – M. Repetitivo Longo

Treino da Potência Aeróbia

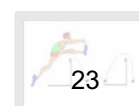
M. Repetitivo Longo	Infantis	Iniciados II
Distâncias	--	600~1.000m
Quant. Média	--	2
Quant. Máxima	--	3
Intensidades*	--	85 ~ 90%
Intervalo	--	6 a 8'
Frequência/mês	--	1 vez

* Percentagem do rec. Pessoal ou 90 a 100% da vVO2máx

Variante, Ritmo Competição

Antônio Graça * 2008

Treino de Jovens



Treino da Resistência – Formas jogadas

Benjamins e infantis

Distância do percurso : 1.000 metros (+-)

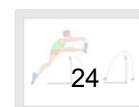
Tempo de referência: 4'40"

Atleta	Equipa	1º percurso	Desvio	2º percurso	Desvio	Pontos
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 * 2008

Treino de Jovens



Treino da Flexibilidade



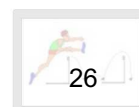
António Graça * 2008

25

Desenvolvimento da Mobilidade

Os exercícios de alongamentos podem realizar-se antes (mas nunca sem um aquecimento prévio) e, principalmente, depois do esforço principal (evitar alongamentos exagerados, quando os músculos se encontram em situação de fadiga excessiva).

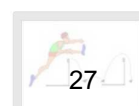
António Graça * 2008
Treino de Jovens



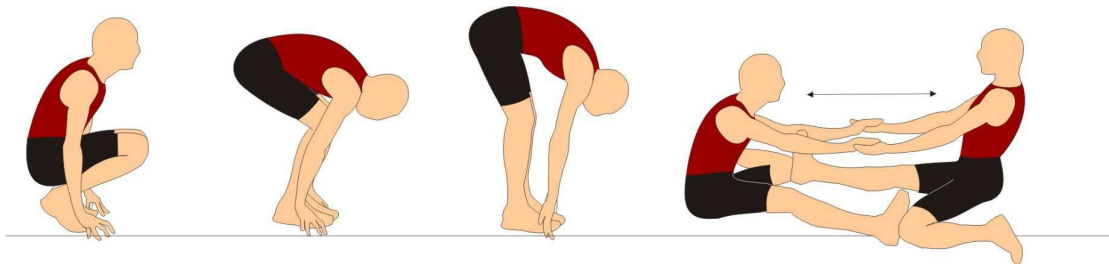
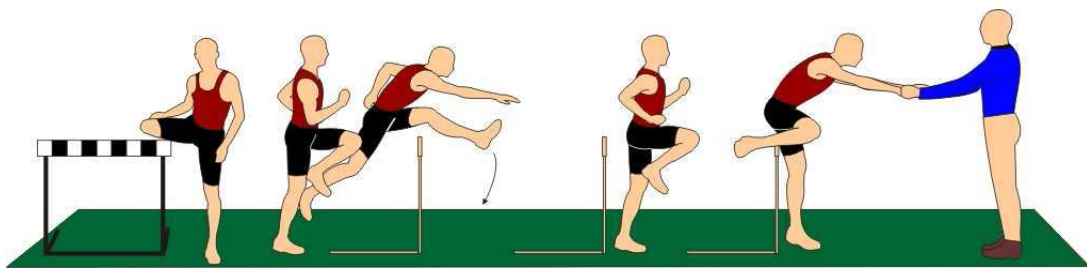
Desenvolvimento da Mobilidade

Os alongamento devem ser executados de forma passiva, sem insistência, e em total descontração, levando o músculo a atingir uma determinada tensão (de modo a não sentir dor, mas apenas desconforto), devendo manter este posição durante 10 a 20”.

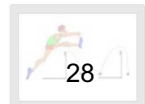
António Graça * 2008
Treino de Jovens



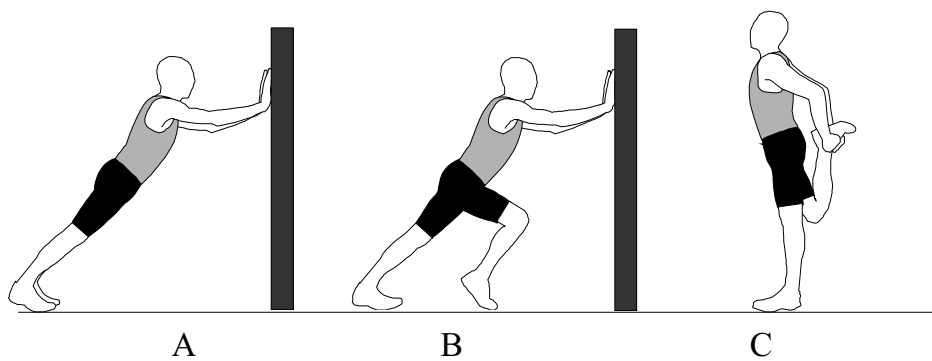
Treino da Flexibilidade



António Graça * 2008
Treino de Jovens



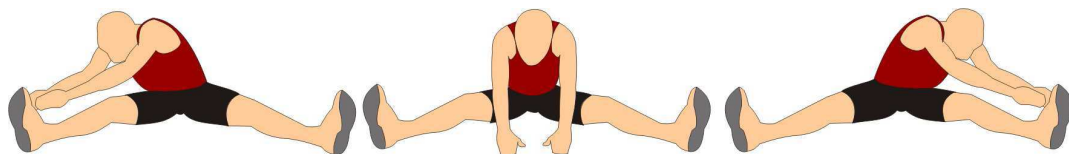
Treino da Flexibilidade



A

B

C



António Graça * 2008
Treino de Jovens



Planeamento e Organização do Treino

António Graça * 2008

30

Planeamento e Organização do Treino - Etapas

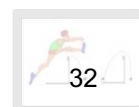
O desenvolvimento da criança divide-se por etapas.

A partir destes fundamentos, podem também elaborar-se as etapas do plano de carreira, onde se vai traduzir a futura orientação do atleta.

Planeamento e Organização do Treino - Etapas

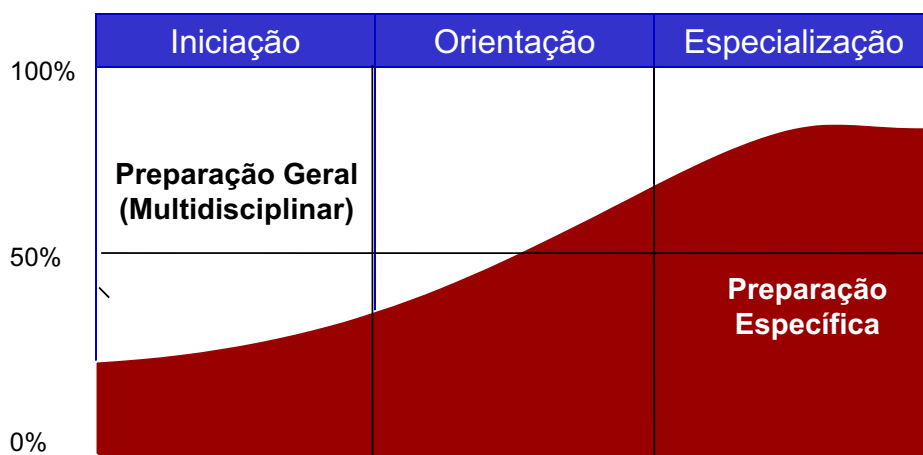


António Graça * 2008
Treino de Jovens



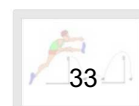
Planeamento e Organização do Treino

Preparação Geral vs Preparação Específica

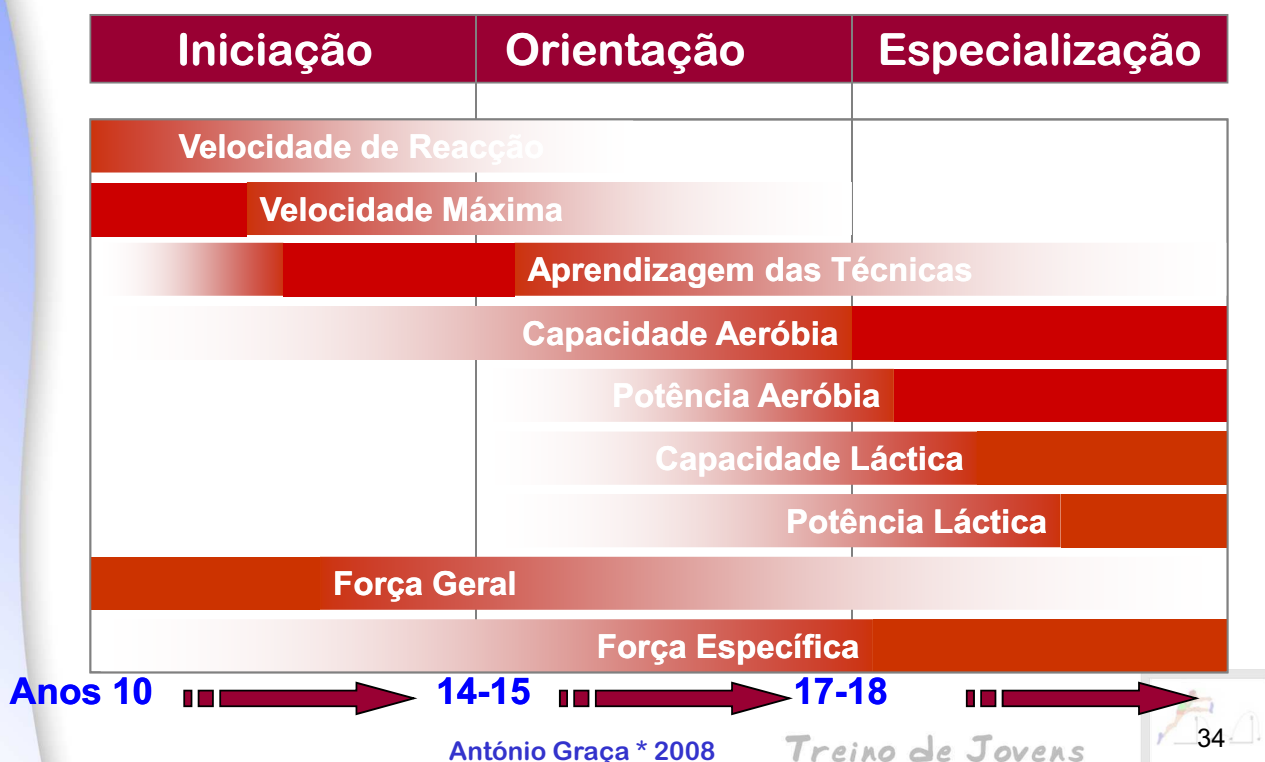


Ballesteros, Pompílio Ferreira e Sebastião Cruz,

António Graça * 2008
Treino de Jovens



Planeamento e Organização do Treino - Etapas



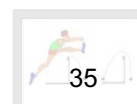
34

Planeamento e Organização do Treino

Objectivos

O “treino” deve ser encarado pela criança com um fim recreativo.

A abordagem às diversas qualidades motoras deve ser realizada de forma multilateral.



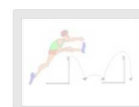
35

Planeamento e Organização do Treino

Organização da Época de Treino (Macro ciclo)

Preparatório	Pré-competitivo	Competitivo
Até ao Natal	Até à Páscoa	Até Junho

António Graça * 2008
Treino de Jovens



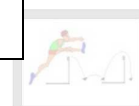
Planeamento e Organização do Treino

Organização da Época de Treino (Infantis)

Preparatório	Pré-competitivo	Competitivo
Objectivos		
Resistência Aeróbia		
Força G. de Resist.	Força Específica	
Técnica Geral	Técnica Específica	
	Velocidade	
Meios de Treino		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Corrida Contínua (10' a 20') ▶ Exercícios gerais em forma de circuitos ▶ Exercícios grosseiros de técnica 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Corrida Contínua (10' a 15') ▶ Jogos de reacção e distâncias curtas (30m); partidas com blocos ▶ Exercícios Específicos de força (comp e altura) ▶ Exercícios finos de técnica 	

António Graça * 2008

Treino de Jovens



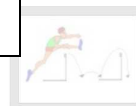
Planeamento e Organização do Treino

Organização da Época de Treino (Iniciados)

Preparatório	Pré-competitivo	Competitivo
Objectivos		
Resistência Aeróbia	Resistência Específica	→
Força G. de Resist.	Força Específica	→
Técnica Geral	Técnica Específica	→
	Velocidade	→
Meios de Treino		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Corrida Contínua (15' a 30') ▶ Exercícios gerais em forma de circuitos ▶ Exercícios grosseiros de técnica 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Corrida Contínua (20'), T.I. Extensivo e Método Repetitivo ▶ Jogos de reacção e distâncias curtas (40m); partidas com blocos ▶ Exercícios Específicos de força (rampas, comprimento e altura) ▶ Exercícios finos de técnica 	

António Graça * 2008

Treino de Jovens



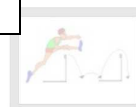
Planeamento e Organização do Treino

Exemplos de evolução do treino da técnica

Preparatório	Pré-competitivo	Competitivo
Técnica Geral	Técnica Específica	→
Exercícios grosseiros de técnica		Exercícios finos de técnica
Barreiras ▶ Exercícios de iniciação à técnica de barreiras	Barreiras ▶ Ataque à 1ª barreira, ritmo entre as barreiras	
Altura ▶ Salto de tesoura, exerc. de assimilação à técnica de costas	Altura ▶ Exercícios de assimilação à técnica de costas, com corrida curta e corrida completa	
Comprimento ▶ Exercícios de assimilação à chamada	Comprimento (técnica da passada) ▶ Exercícios de assimilação à chamada, voo e queda, com corrida curta e corrida completa	

António Graça * 2008

Treino de Jovens



Planeamento e Organização do Treino

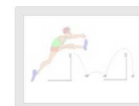
Organização da Semana de Treino (Microciclo)

Infantis (3 dias)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1 Semana	Descanso	Lançamentos + Força-resist.	Velocidade + Resistência	Barreiras + Jogos	Descanso
1 Semana	Altura + Jogos	Descanso	Velocidade + Resistência	Descanso	Comprimento + Resistência

2 Microciclos

António Graça * 2008
Treino de Jovens



Planeamento e Organização do Treino

Organização da Semana de Treino (Microciclo)

Iniciados (4 dias)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1 Semana	Lançamentos + Força-resist.	Descanso	Treino especifico da disciplina onde o atleta mais se notabiliza	Velocidade + Resistência	Barreiras + Jogos
1 Semana	Descanso	Altura + Jogos		Velocidade + Resistência	Comprimento + Resistência

2 Microciclos

António Graça * 2008
Treino de Jovens



Planeamento e Organização do Treino

Organização de uma unidade de treino

Aquecimento

Mobiliz. geral
+
alongamentos
+
5 - 10' C. Cont.

Parte principal

Competição ou
treino

Retorno à calma

Retorno à calma
+
5' Corr. Contínua
+
alongamentos

António Graça * 2008
Treino de Jovens



Planeamento e Organização do Treino

Organização da parte principal do treino

No início da sessão devem ser treinadas as qualidades técnicas e físicas que solicitam bastante o sistema nervoso.

Técnicas

Velocidade

Força

Resistência

António Graça * 2008
Treino de Jovens



Planeamento e Organização do Treino

Organização da parte principal do treino

Ordem de solicitação das qualidades

1º Ex.: Técnica, Força-rápida e resistência

2º Ex.: Velocidade e Força-resistência

Técnica

Força-rápida

Resistência aeróbia

Velocidade

Força-Resistência

António Graça * 2008
Treino de Jovens



Obrigado pela vossa atenção!

António Graça * 2008
Treino de Jovens

