

Treino com Jovens Meio-fundo (infantis Iniciados e Juvenis)

**Associação Distrital de
Atletismo de Leiria**

*António Graça * 2011*

Concentração de Meio-fundo Jovem

Introdução

- **Etapas do Plano de Carreira**
Que objetivos? Que treino? Que participação competitiva?
- **Jogo, a importância da vertente lúdica**
Porquê? Que Objetivos ? Que treino?
- **Evitar a Especialização Precoce**
A importância do Treino Multidisciplinar
- **O Treino da Força, da Mobilidade, da Velocidade, das Técnicas e da Resistência**
Que princípios? Que treino?
- **Planeamento e Organização do treino**

*António Graça * 2011*

Plano de Carreira - Etapas



Antônio Graça * 2011

Desenvolvimento dos sistemas

Sistemas	Anos	Observações
Nervoso	10 - 15	Velocidade, coordenação, ritmo, etc.
Muscular	14 - 15	Força
Cardio-respiratório	15 - 20	Resistência Aeróbia
Enzimático (LDH)	15 - 17	Resistência Anaeróbia
Ósseo	18 - 20	Cuidados com o treino de resistências

Antônio Graça * 2011

Plano de Carreira - Treino Geral vs Treino Específico

Preparação Geral vs Preparação Específica



Ballesteros, Pompílio Ferreira e Sebastião Cruz,

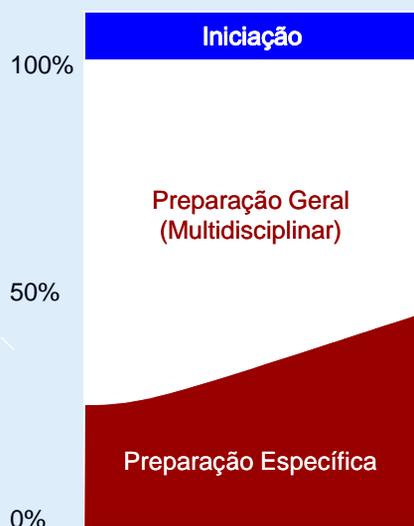
Antônio Graça * 2011

Qualidades físicas a treinar pelo meio-fundista, nas diversas etapas



Antônio Graça * 2011

Etapa de Iniciação (10 – 14 anos)



António Graça * 2011

Planeamento - Etapa de Iniciação (10 - 14 anos)

Objetivos

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

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

António Graça * 2011

Etapa de Iniciação (Infantis e Iniciados)

Métodos e meios de treino

Principais qualidades a desenvolver	Conteúdos e métodos a utilizar	Conteúdos e meios a utilizar
Capacidade aeróbia	Corrida contínua e jogos de resistência	Corridas até 20 a 30 minutos
Velocidade máxima	Jogos e repetições curtas	Distâncias até 30 - 40 metros
Força geral de resistência	Ginástica geral e treino de circuito simplificado	Exercícios variados para o trem inferior e superior
Destreza (coordenação e técnica)	Exercícios de coordenação e técnicas das disciplinas	Exercícios e técnicas das disciplinas (lanç., salt. e corr.)
Flexibilidade (mobilidade articular e elasticidade muscular)	Flexibilidade (mobilidade articular e elasticidade muscular)	Flexibilidade (mobilidade articular e elasticidade muscular)

António Graça * 2011

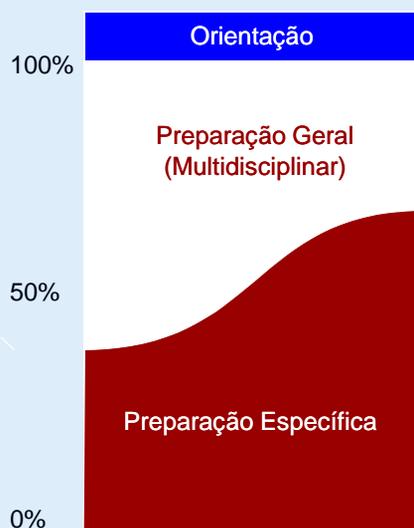
Etapa de Iniciação (Infantis e Iniciados)

Métodos e meios de treino

Qualidades secundárias a desenvolver	Métodos, conteúdos e meios de treino
Introdução à potência aeróbia	Jogos de corrida de precisão com repetições até 1.000 metros
Velocidade de reacção	Jogos de reacção com distâncias entre 10 e 15 metros
Introdução à força de resistência específica	Corridas na areia, corta-mato
Introdução à força rápida	Multissaltos

António Graça * 2011

Etapa de Orientação (Juvenis)



António Graça * 2011

Etapa de Orientação (Juvenis)

Objetivos

Nesta etapa o jovem corredor deve ser orientado para o bloco de provas (corridas) em que mais se destaca.

A especialização do treino deve ser progressiva, preparando assim o atleta para a etapa seguinte.

António Graça * 2011

Etapa de Orientação (Juvenis)

Métodos e meios de treino

Principais qualidades a desenvolver	Conteúdos e métodos a utilizar	Conteúdos e meios a utilizar
Capacidade aeróbia	Corrida contínua e treino intervalado extensivo	Corridas até 30 a 40 minutos; t.i. dist. 100 a 300 metros
Potência aeróbia	Método repetitivo longo	De 800 metros até 1.500 metros
Velocidade máxima	Método repetitivo curto	Distâncias até 40 - 50 metros
Força de resistência específica	Corridas na areia, cortamato e em subidas	Corridas em terrenos difíceis e rampas de 60 até 100 metros
Força rápida	Método reactivo (multissaltos)	Multissaltos

António Graça * 2011

Etapa de Orientação (Juvenis)

Métodos e meios de treino

Qualidades secundárias a desenvolver	Métodos, conteúdos e meios de treino
Destreza (coordenação e técnica de corrida)	Exercícios de coordenação e técnicas de corrida
Flexibilidade (mobilidade articular e elasticidade muscular)	Flexibilidade (mobilidade articular e elasticidade muscular)
Capacidade láctica	Treino intervalado intensivo, com distâncias até 300 metros
Introdução à potência láctica	Método repetitivo médio, com distâncias até 300 metros
Força geral de resistência	Ginástica geral e treino de circuito

António Graça * 2011

Jogo – A importância da vertente lúdica

António Graça * 2011

Porquê da Importância do Jogo

Através do jogo a criança descobre e “treina” as suas qualidades físicas e psicomotoras sem que disso se aperceba.

Estas formas jogadas ajudarão a diversificar os conteúdos e os meios de treino e possibilitarão a fomentação do entusiasmo pelo treino.

António Graça * 2011

Evitar a especialização precoce

A Importância do Treino Multidisciplinar

Evitar a especialização precoce

A especialização precoce permite a rápida obtenção do rendimento, embora o mesmo possa ficar comprometido no futuro.

A iniciação da atividade física e desportiva em idades precoces não significa porém, bem pelo contrário, uma especialização precoce.

A especialização só deve ter início após uma sólida formação multilateral e em idades que variam com as exigências e especificidade das modalidades e disciplinas.

O treino das outras qualidades

A Importância do Treino Multidisciplinar

Desenvolvimento das outras qualidades

Além da resistência, o futuro meio-fundista deverá desenvolver, em paralelo, as diversas qualidades físicas

- Treino da Força
- Treino da Velocidade
- Treino da Flexibilidade
- Treino da Técnica

Desenvolvimento da Resistência

Que meios e métodos de treino?

Métodos Contínuos

Treino da Capacidade Aeróbia

Corrida Contínua	Infantis II	Iniciados I	Iniciados II	Juvenis I	Juvenis II
Quant. Média	20'	20/30'	30'	30/40'	40'
Quant. Máxima	30'	40'	40/50	50'	50/60'
Intensidades*	120 – 150 (30 - 38/36)		120 - 140/145 (30 - 36/35)		
Frequência treino	2 vezes por semana		3 a 4 vezes por semana		4 a 10 vezes por semana

* Bpm e por 15"

Antônio Graça * 2011

Treino Intervalado Extensivo Médio

Treino da Capacidade Aeróbia II

T.Interv. Ext.	Infantis	Iniciados I	Iniciados II	Juvenis I	Juvenis II
Distâncias	X	100 a 200 m	100 a 200 m	100 a 300 m	100 a 400 m
Quant. Média	X	4	5	6	6
Quant. Máxima	X	4	5	8	9
Intensidades*	X	75 ~ 80%	75 ~ 80%	75 ~ 80%	75 ~ 80%
Intervalo	X	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"
Frequência/mês	X	1 a 2 vezes	2 a 3 vezes	3 vezes	4 vezes

* Percentagem do rec. Pessoal

Antônio Graça * 2011

Método Repetitivo Longo

Treino da Potência Aeróbia

M. Repetitivo Longo	Infantis	Iniciados I	Iniciados II	Juvenis I	Juvenis II
Distâncias	X	X	600~1.000m	600~1.500 m	600 ~ 1.500 m
Quant. Média	X	X	2	2	2
Quant. Máxima	X	X	3	3	4
Intensidades*	X	X	85 ~ 90%	85 ~ 90%	85 ~ 90%
Intervalo	X	X	6 a 8'	6 a 8'	6 a 8'
Frequência/mês	X	X	1 vez	2 vezes	2 vezes

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

Variante, Ritmo Competição

Antônio Graça * 2011

Treino Intervalado Intensivo Médio

Treino da Capacidade Láctica

Treino I. Intensivo	Infantis	Iniciados I	Iniciados II	Juvenis I	Juvenis II
Distâncias	X	X	X	100 a 150 m	100 a 200 m
Quant. Média	X	X	X	4	5
Quant. Máxima	X	X	X	--	--
Intensidades*	X	X	X	80 ~ 85%	80 ~ 85%
Intervalo**	X	X	X	2 a 3'	2 a 3'
Frequência/mês	X	X	X	1 vezes	1 vezes

* Percentagem do rec. Pessoal

António Graça * 2011

Método Repetitivo Médio

Treino da Potência Láctica

M. Repetitivo Médio	Infantis	Iniciados I	Iniciados II	Juvenis I	Juvenis II
Distâncias	X	X	X	150 a 200 m	200 a 300 m
Quant. Média	X	X	X	3	3
Quant. Máxima	X	X	X	--	4
Intensidades*	X	X	X	90-95%	90 ~ 95%
Intervalo	X	X	X	6 a 8'	6 a 8'
Frequência/mês	X	X	X	1 vezes	1 vezes

* Percentagem do rec. Pessoal

António Graça * 2011

O treino de Meio-fundo Jovem

Conceitos Gerais da organização do treino

Planeamento e Organização do Treino

Organização da Época de Treino (Macro ciclo)

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

Planeamento e Organização do Treino

Organização da Época de Treino (Iniciados)

Preparatório	Pré-competitivo	Competitivo
Objetivos		
Resistência Aeróbia		→
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 * 2011

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	Descanso	Lançamentos + Força-resist.	Treino específico de resistência	Velocidade + Resistência	Barreiras + Jogos
1 Semana	Descanso	Altura + Jogos		Lançamentos + Força-resist.	Comprimento + Resistência

António Graça * 2011

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 * 2011

Planeamento e Organização do Treino

Organização da parte principal do treino

Ordem de solicitação das qualidades coordenativas e condicionantes

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

2º Ex.: Velocidade e Força-resistência

Técnica

Força-rápida

Resistência aeróbia

Velocidade

Força-Resistência

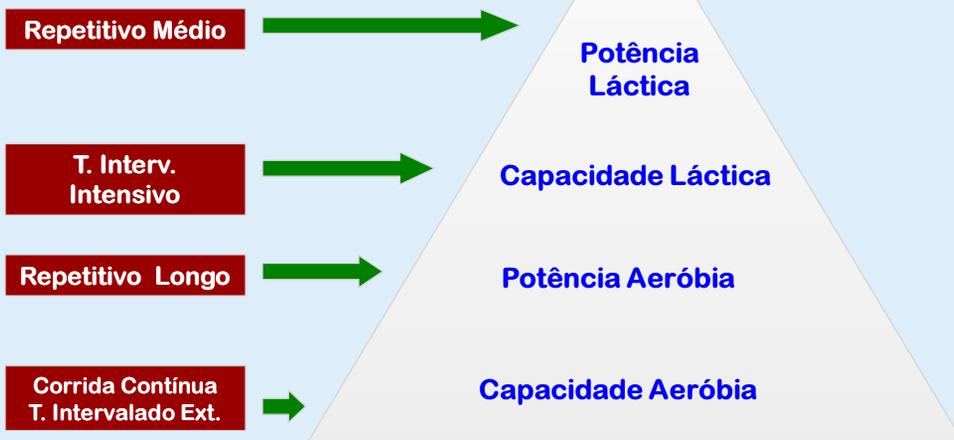
António Graça * 2011

Trabalho de base

- Devemos sempre desenvolver primeiro o trabalho geral (construir os alicerces) para depois poder desenvolver o trabalho específico.

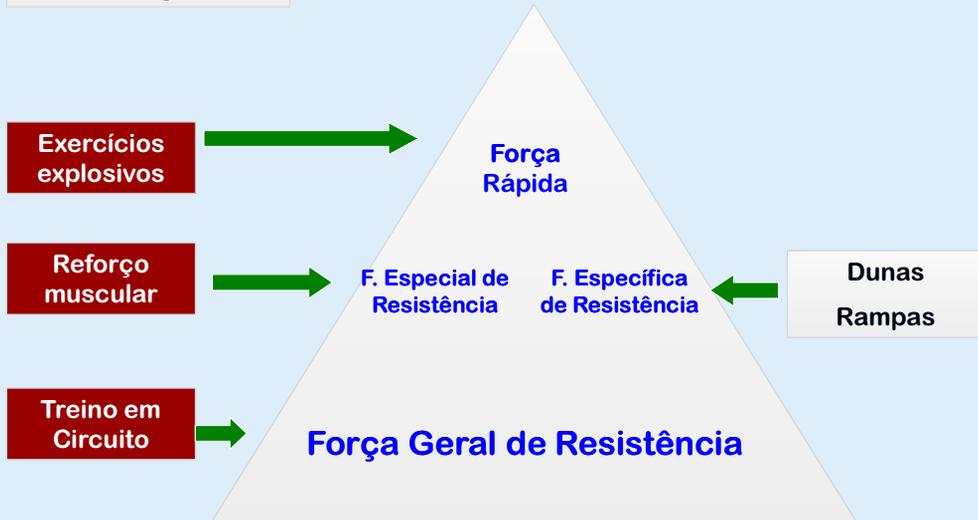
Trabalho de base – o alicerces

Resistência



Trabalho de base – os alicerces

Força



Trabalho de base – os alicerces

Economia de Corrida



Obrigado pela vossa atenção!

António Graça * 2011