

# ○ Treino do Jovem Lançador



**Treino da Força com Cargas Adicionais**



## O Treino do Jovem Lançador

### Treino da Força com Cargas Adicionais

#### Questões habituais:

1. Há risco de lesões, sobretudo na coluna vertebral?
2. Com que idade se deve iniciar o treino de musculação com carga adicional?
3. Como se deve fazer a aprendizagem das técnicas de Halterofilia?
4. Em que deve consistir o programa de treino?



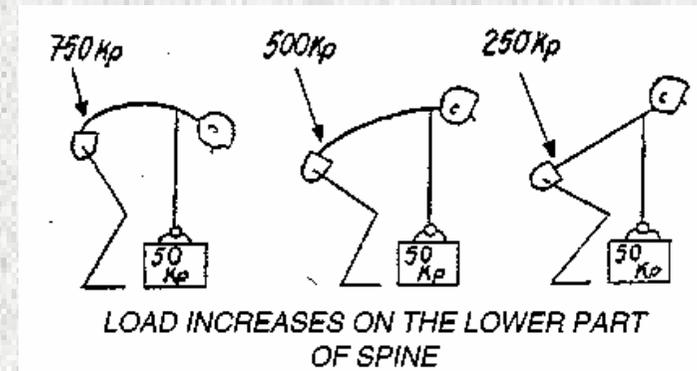
## O Treino do Jovem Lançador

### Treino da Força com Cargas Adicionais

## Há risco de lesões, sobretudo na coluna vertebral?

As lesões, sobretudo na coluna, aparecem normalmente caso:

- O treino de força se inicia quando o atleta ainda é demasiado jovem;
- O atleta ainda não tem uma base de treino de força geral;
- Se utilizam métodos incorrectos de treino (normalmente cargas superiores às que o jovem deve levantar);
- Aquecimento geral e específico é insuficiente;
- Incorrecta técnica de execução dos exercícios;





## O Treino do Jovem Lançador

### Treino da Força com Cargas Adicionais

**Com que idade se deve iniciar o treino de musculação com carga adicional?**

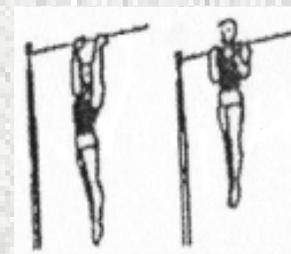
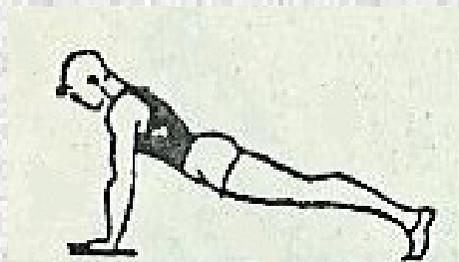
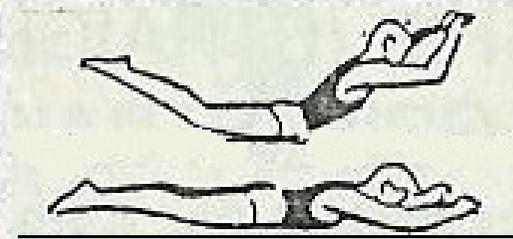
- Geralmente após os 14 anos defende-se a possibilidade de iniciar o treino de Musculação;
- Mais do que a idade, é importante que o atleta outros requisitos antes de iniciar o processo:
  - Uma boa base de treino da força geral;
  - Possuir suficientes níveis de flexibilidade e mobilidade;
  - Dominar os princípios técnicos;

# O Treino do Jovem Lançador

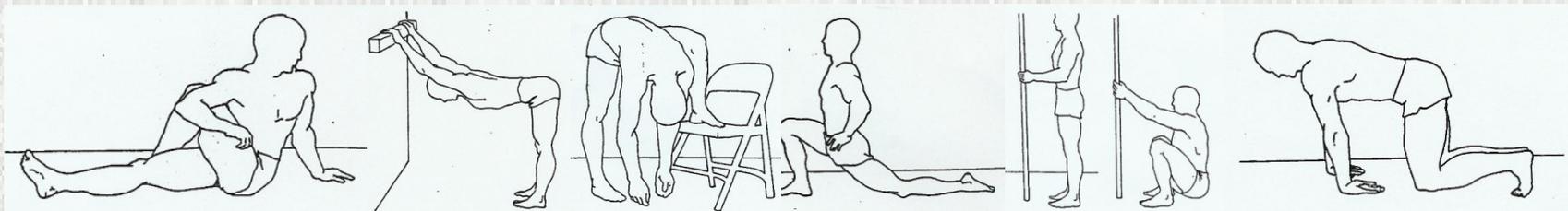
## Treino da Força com Cargas Adicionais



### Exemplos de Exercícios de Força Geral?



### Exemplos de Exercícios de Flexibilidade?





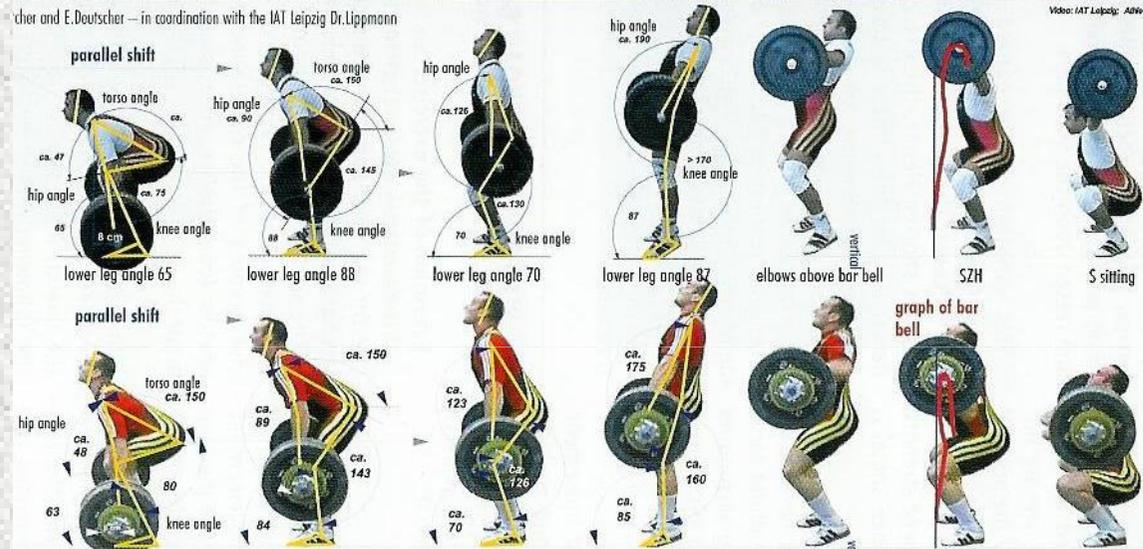
## O Treino do Jovem Lançador

### Treino da Força com Cargas Adicionais

Como se deve fazer a aprendizagem das técnicas de Halterofilia?

#### Técnicas Principais:

- Supino;
- Arranque;
- Metida ao Peito;
- Arremesso;
- Meio-Agachamento;



•O Arremesso só deve ser ensinado depois das técnicas de Metida ao peito e Arranque estarem assimiladas;

•Meio Agachamento e Supino podem ser aprendidos e desenvolvidos independentemente;

•No caso da Metida ao Peito e Arranque, deve ter-se a barra entre 20 a 40cm do solo;



## O Treino do Jovem Lançador

### Treino da Força com Cargas Adicionais

#### Supino:

##### Preocupações principais:

- Pegar na barra com as mãos equidistantes do seu centro;
- Colocar pés em cima do banco (redução da curvatura lombar);
- Sempre que possível ter ajuda de colega ou treinador.





## O Treino do Jovem Lançador

### Treino da Força com Cargas Adicionais

Progressões na aprendizagem:

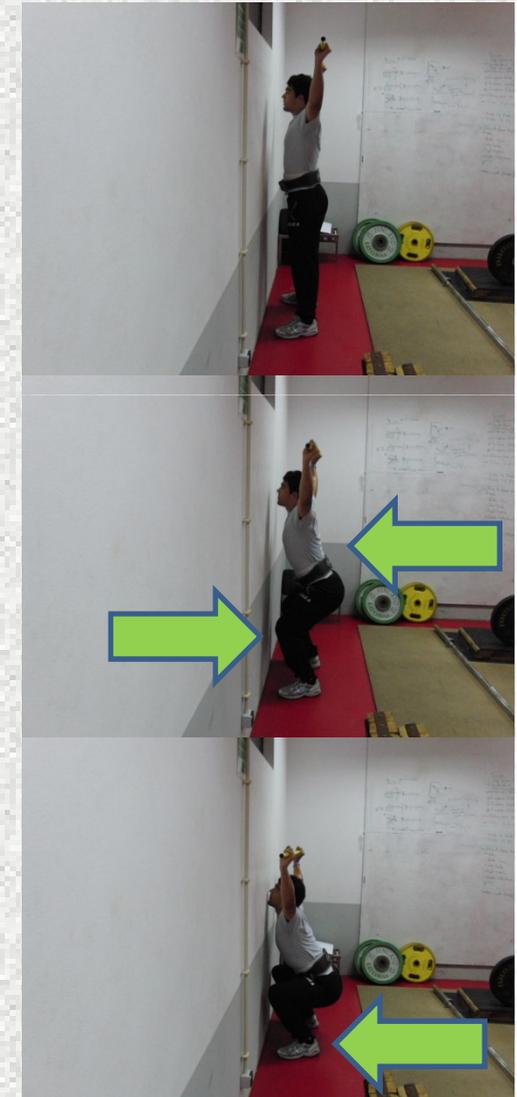
1

2

### ½ Agachamento:

#### Preocupações principais:

- Pegar na barra com as mãos equidistantes do seu centro;
- Manter as costas direitas (seladas);
- Ter pés bem apoiados no chão;
- Não deixar os joelhos passar a vertical do pé;





## O Treino do Jovem Lançador

### Treino da Força com Cargas Adicionais

## Metida ao Peito e Arranque:

### Preocupações principais:

- Pegar na barra com as mãos equidistantes do seu centro;
- Manter as costas direitas (seladas);
- Usar os braços apenas depois de ter usado as pernas e anca;
- Passar a barra junto ao corpo;
- No final ter os cotovelos bem levantados;

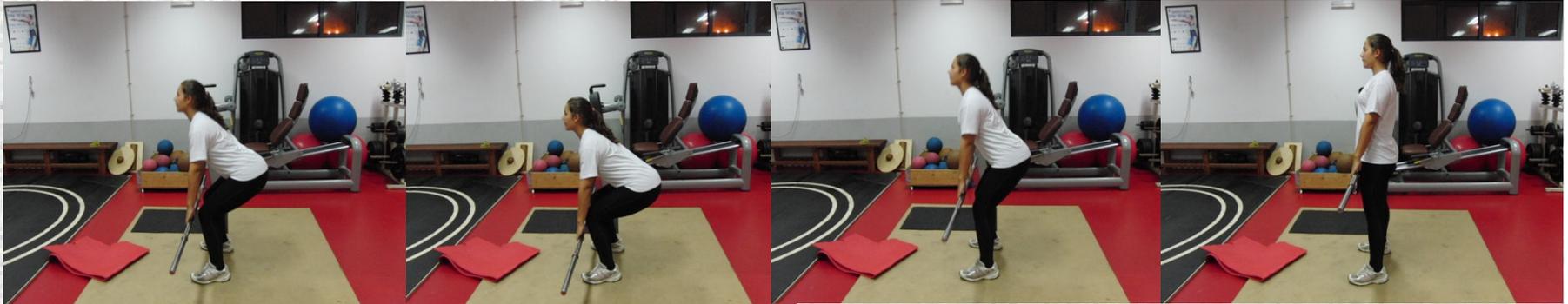


# O Treino do Jovem Lançador

## Treino da Força com Cargas Adicionais

Progressões na aprendizagem:

1



2



3





## O Treino do Jovem Lançador

### Treino da Força com Cargas Adicionais

Progressões na aprendizagem:

4



5





## O Treino do Jovem Lançador

### Treino da Força com Cargas Adicionais

Em que deve consistir o programa de treino?

1. Aquecimento Geral

2. Aquecimento Específico:

- Com barra;
- Realizando o exercício com cerca abaixo da carga a utilizar (4 a 6 repetições);





## O Treino do Jovem Lançador

### Treino da Força com Cargas Adicionais

## Em que deve consistir o programa de treino?

Além do aquecimento e 3 exercícios principais o treino deve ter mais 4 exercícios a optar entre:

- Abdominais (sem carga adicional);
- Lombares (sem carga adicional);
- Saltos;

Estes exercícios devem ser realizados alternadamente em 3 a 5 séries de 6 a 10 repetições.

**Sugere-se que só se realizem testes de força no segundo ano de treino com halteres.**



## O Treino do Jovem Lançador

### Treino da Força com Cargas Adicionais

## Em que deve consistir o programa de treino?

### Metodologia:

Trabalhar com cargas percentuais relativamente ao peso corporal do atleta:

- Arranque: 25 a 30%
- Metida ao Peito: 50 a 60%
- Meio Agachamento: 55 a 65%;
- Supino: 40 a 60%

Realizar séries de 4 a 6 repetições

No intervalo sugere-se a realização de exercícios de reforço complementar;



## O Treino do Jovem Lançador

### Treino da Força com Cargas Adicionais

#### Bibliografia:

**Gudrun Lenz e Hans-Jurgen Frolich**, *Speed and Power orientated Training of Young Throwers.*

**Gudrun Lenz e Manfred Losch**, *About the Training of Young Throwers.*

**Hans-Peter Loffler**, *Strength Development possibilities for Young Athletes.*

**Jess Jarver**, *Young Athletes and Strength.*