

O Treino do Jovem Lançador

Pressupostos Teóricos – Fases Sensíveis



O Treino do Jovem Lançador

- Pressupostos Teóricos - As Fases Sensíveis;
- Análise da situação Portuguesa;
- Proposta para o treino de jovens lançadores.

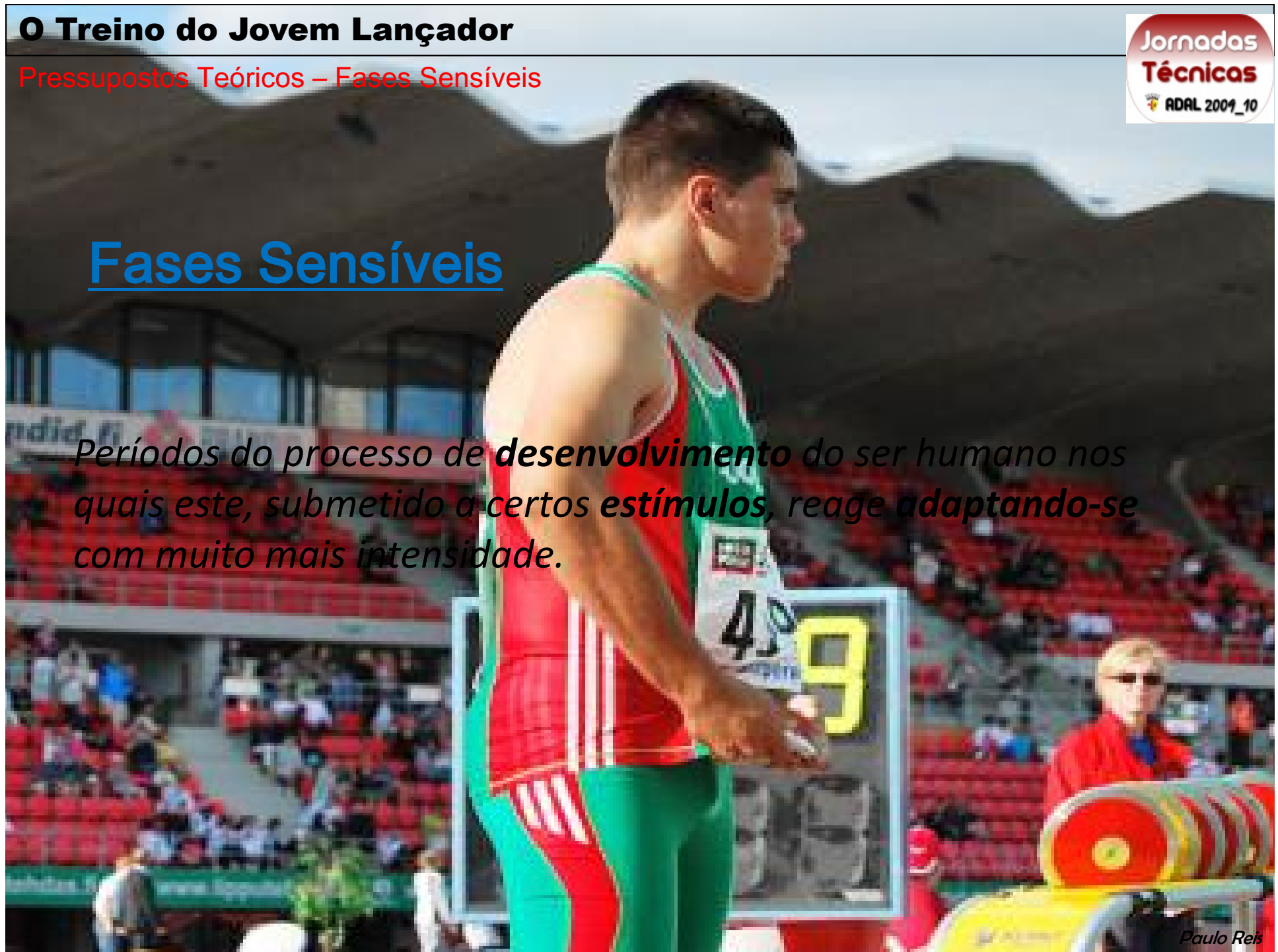
O Treino do Jovem Lançador

Pressupostos Teóricos – Fases Sensíveis



Fases Sensíveis

*Períodos do processo de **desenvolvimento** do ser humano nos quais este, submetido a certos **estímulos**, reage **adaptando-se** com muito mais intensidade.*



Paulo Reis

O Treino do Jovem Lançador

Pressupostos Teóricos – Fases Sensíveis



Adaptado de *Carvalho, A. (1983)*

	Benjamins A		Benjamins B		Infantis		Iniciados		Juv
Capacidades Coordenativas	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Capacidade de Aprendizagem Motora									
Capacidade de Reacção Acústica Óptica									
Ritmo									
Equilíbrio									

O Treino do Jovem Lançador

Pressupostos Teóricos – Fases Sensíveis



	Benjamins A		Benjamins B		Infantis		Iniciados		Juv.
Capacidades Condicionais	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Resistência									
Força									
Velocidade									
Flexibilidade									

O Treino do Jovem Lançador

Pressupostos Teóricos – Fases Sensíveis



Estudo de J. Loko, T. Sikkut, R. Aule
Universidade de Tartu (Estónia) - 1994

Estudaram mais de 3500 crianças e jovens:

	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Rapazes	-	317	344	365	350	341	286	230	197
Raparigas	144	198	170	142	122	123	99	83	-

Bateria de Testes:

- **Força Isométrica:** Membros Inferiores (posteriores da coxa);
- **Força Explosiva:**
 - Impulsão Horizontal;
 - Impulsão Vertical;
 - Bola Medicinal a partir da posição sentado (2kg);
- **Velocidade** – 30 metros

O Treino do Jovem Lançador

Pressupostos Teóricos – Fases Sensíveis



Estudo de J. Loko, T. Sikkut, R. Aule
Universidade de Tartu (Estónia) - 1994

Conclusões:

Idades em que se obtiveram progressos mais significativos

Capacidade	Força Isométrica	Força Explosiva		Velocidade
		Pernas	Braços	
Rapazes	13 a 16	13 a 17	13 a 17	12 a 17
Raparigas	11 a 13	10 a 12	10 a 13	10 a 13

Rapazes → 12 e 17 anos

Raprigas → 10 e 13 anos

Necessário estimular as capacidades físicas certas nestas idades

Só com a estimulação adequada o atleta poderá numa especialização futura atingir o seu potencial máximo!

A consciência dos períodos sensíveis permite planear o treino de acordo com:

- Idade;
- Género.

O Treino do Jovem Lançador

Análise da Situação Portuguesa



O Treino do Jovem Lançador

Análise da Situação Portuguesa



A fazer Lançamentos

Treinador “Especialista”

Vantagens:

- Melhor Iniciação Técnica;
- Maior probabilidade de fixar o praticante;

Desvantagens:

- Insuficiente Treino Geral;
- Tendência para uma especialização precoce;

Treinador “Generalista”

Vantagens:

- Melhor formação desportiva de Base;

Desvantagens:

- Lacunas na Iniciação Técnica;
- Possibilidade de perder os talentos para outros sectores.

O Treino do Jovem Lançador

Propostas para o Treino de Jovens Lançadores



1. Aspectos Prioritários

- a) Aprendizagem da Técnica;
- b) Estimulação da Velocidade e agilidade;
- c) Estimulação da Força Explosiva;
- d) Estimulação da Flexibilidade e Mobilidade;
- e) Preparação Multi-Disciplinar orientada;

2. Quadro Competitivo;

O Treino do Jovem Lançador

Propostas para o Treino de Jovens Lançadores



Aprendizagem da Técnica

- Fazer muitas sessões curtas – não mais de 30’;
- Usar imitativos (se possível diante de um espelho);
- Ligar imitativos aos lançamentos;
- Usar um modelo técnico poder mostrar aos atletas;
- Grande variedade de exercícios e actividades;
- Lançar com mão menos hábil;
- Evitar lançar a alta intensidade;
- Utilização reduzida de engenhos pesados;
- Estimular o ritmo de execução – (Início lento e final mais rápido);



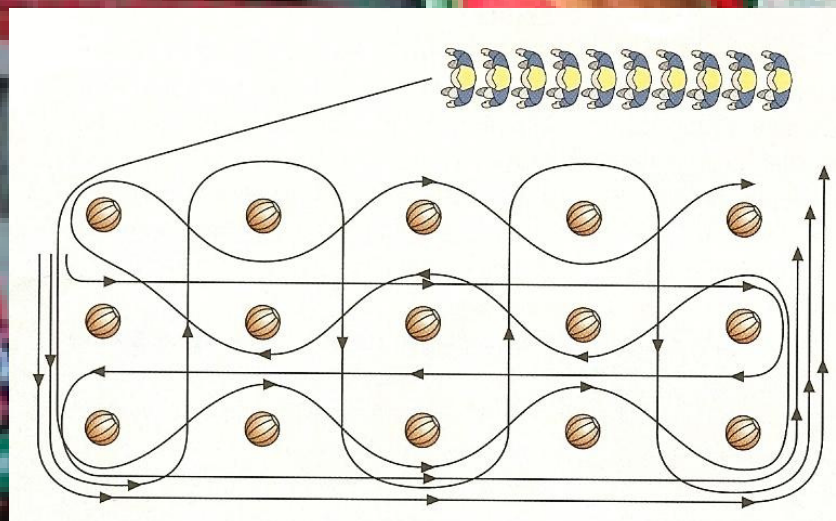
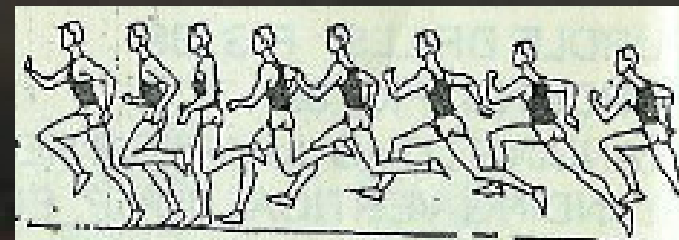
O Treino do Jovem Lançador

Propostas para o Treino de Jovens Lançadores

Estimulação da Velocidade e Agilidade

Realizar com grande regularidade:

- Corridas curtas com grande intensidade;
- Estimulação da Frequência Gestual;
- Incidir também nas corridas com barreiras (coordenação e ritmo)
- Desenvolver agilidade;



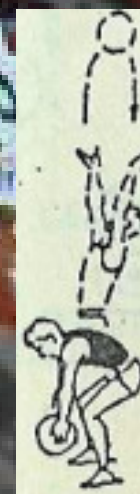
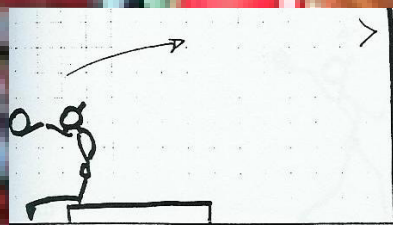
O Treino do Jovem Lançador

Propostas para o Treino de Jovens Lançadores



Estimulação da Força Explosiva

- Saltos do programa de provas do atletismo;
- Multissaltos Verticais e Horizontais;
- Multi-lançamentos;
- Exercícios com bola medicinal;



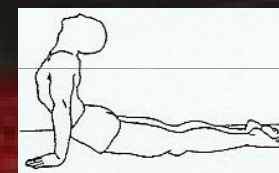
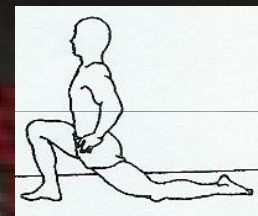
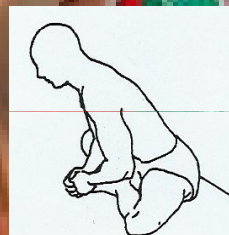
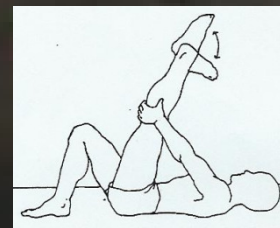
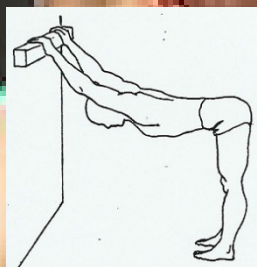
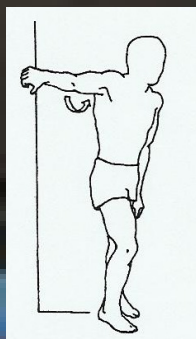
O Treino do Jovem Lançador

Propostas para o Treino de Jovens Lançadores



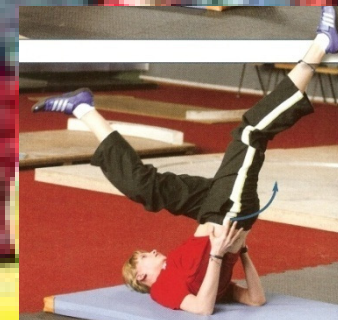
Estimulação da Flexibilidade

- Geral
- Específica



Preferencialmente no final da sessão de treino

e Mobilidade....



Paulo Reis

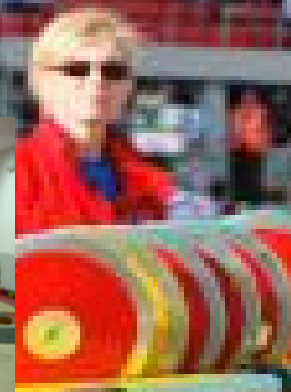
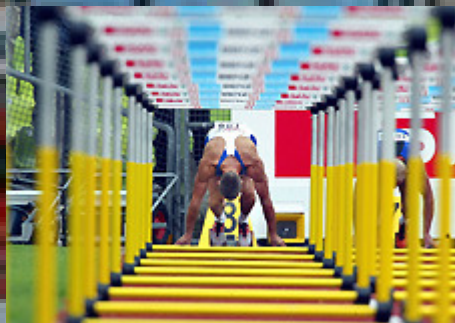
O Treino do Jovem Lançador

Propostas para o Treino de Jovens Lançadores



Preparação Multi-Disciplinar:

- Treinar outras disciplinas do Atletismo;
- Realizar Actividades Gímnicas;
- Praticar outras modalidades desportivas.



O Treino do Jovem Lançador

Propostas para o Treino de Jovens Lançadores



2. Quadro Competitivo:

Importante competir em várias disciplinas do Atletismo;

Devem privilegiar-se:

- Provas combinadas;
- Corridas de Velocidade e Estafetas;
- Corridas com Barreiras;
- Saltos em comprimento e altura;
- Outros Lançamentos.



Competição deve ser um meio e não um fim!

**Primeiro deve competir-se para aprender
só depois para vencer!**

O Treino do Jovem Lançador



Bibliografia:

Afonso Carvalho, *As Fases Sensíveis no Treino de Crianças e Jovens.*

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 Löffler, *Strength Development possibilities for Young Athletes.*

Jess Jarver, *Young Athletes and Strength.*

J. Loko, T. Sikkut, R. Aule, *Sensitive Periods in Physical Development.*

Júlio Cirino, *Fundamentos Gerais do Treino para Lançadores.*

U. Becker, H. Fauke, Uwe Made, G. Stein, W. Vonstein, *Ideas for Supplementary Competitions.*

OBRIGADO PELA ATENÇÃO

pauloreis@fpatletismo.org