



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



António Graça * 2008

Sector de Meio-fundo da Federação Portuguesa de Atletismo



Introdução

- Etapas do Plano de Carreira
Que objectivos? Que treino? Que participação competitiva?
- Jogo, a importância da vertente lúdica
Porquê? Que Objectivos ? 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



Plano de Carreira - Etapas



António Graça * 2008



Etapas do Plano de Carreira

Qualidades a desenvolver?

Que conteúdos e métodos de treino a utilizar?

Quando Iniciar e que frequência na participação competitiva?

António Graça * 2008



Desenvolvimento dos sistemas

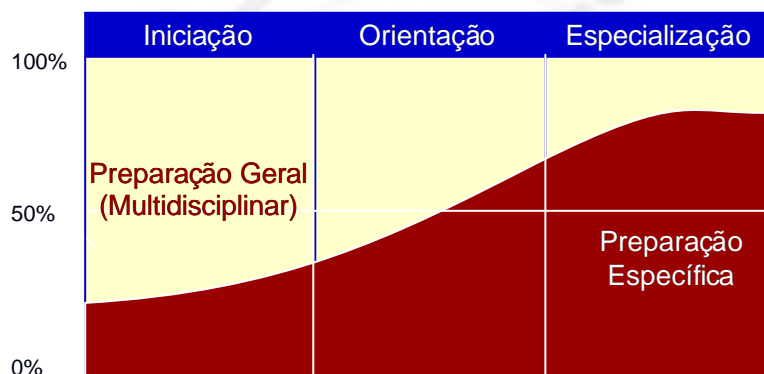
Sistemas	Anos	Observações
Nervoso	10 - 15	Velocidade, coordenação, ritmo, etc.
Muscular	14 - 15	Força
Cardio-respiratório	15 - 20	Resistência Aeróbia
Enzimático (LDH)	15 - 17	Resistência Anaeróbia
Ósseo	18 - 20	Cuidados com o treino de resistências

António Graça * 2008



Plano de Carreira - Treino Geral vs Treino Específico

Preparação Geral vs Preparação Específica



Ballesteros, Pompílio Ferreira e Sebastião Cruz,

António Graça * 2008



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

Iniciação	Orientação	Especialização
Velocidade de Reacção		
Velocidade Máxima		
	Capacidade Aeróbia	
	Potência Aeróbia	
	Capacidade Láctica	
	Potência Láctica	
Força Geral de Resistência		
Força Especifico de Resistência		
	Força Rápida	

Anos 10 → 14-15 → 17-18 →

António Graça * 2008



Etapa de Iniciação (10 – 14 anos)



António Graça * 2008



Planeamento - Etapa de Iniciação (10 - 14 anos)

Objectivos

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 * 2008



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 * 2008



Etapa de Iniciação (Infantis e Iniciados)

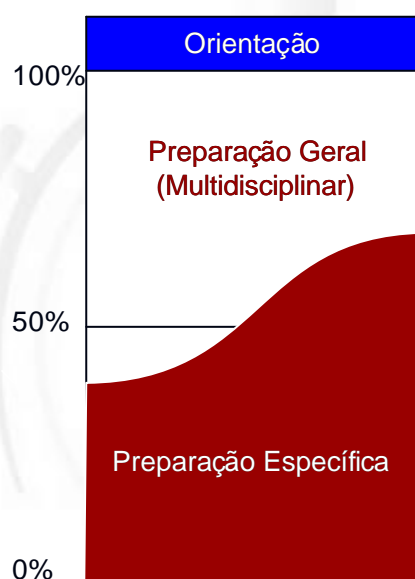
Métodos e meios de treino

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 * 2008



Etapa de Orientação (Juvenis)



António Graça * 2008



Etapa de Orientação (Juvenis)

Objectivos

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 progressivamente preparando o atleta para a etapa seguinte.

António Graça * 2008



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, corta-mato e em subidas	Corridas em terrenos difíceis e subidas de 60 até 100 metros
Força rápida	Método reactivo (multissaltos)	Multissaltos

António Graça * 2008



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 * 2008



Que participação competitiva?

Meio-fundo
e fundo

António Graça * 2008



Plano de Carreira - Início da Participação Competitiva

Orientação dos conteúdos competitivos	Idades
Início da participação competitiva multidisciplinar	+ 10 anos
Início da participação competitiva no bloco de corridas (velocidade prolongada e meio-fundo)	+ 16 anos
Início da participação competitiva na distância onde o atleta obtém melhor rendimento	+ 18 anos

António Graça * 2008



Jogo – A importância da vertente lúdica

António Graça * 2008



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 * 2008



Importância do Jogo - Corrida de Precisão

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

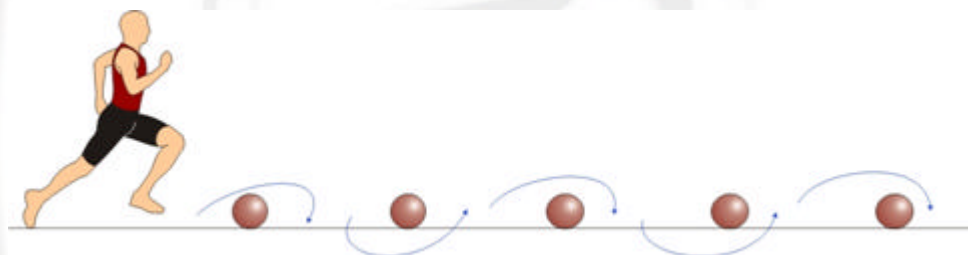


Importância do Jogo - Estafetas

Estafeta com bola medicinal



Estafetas com obstáculos



António Graça * 2008



Importância do Jogo – Velocidade (partidas)

Jogos com partidas de vários posições



Meio-fundo
e fundo

António Graça * 2008



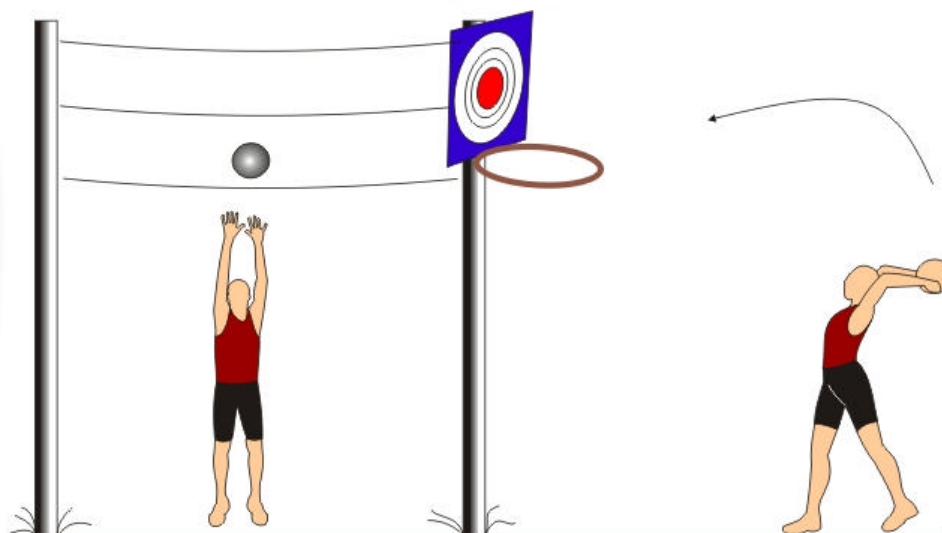
Importância do Jogo – Força trem superior



António Graça * 2008



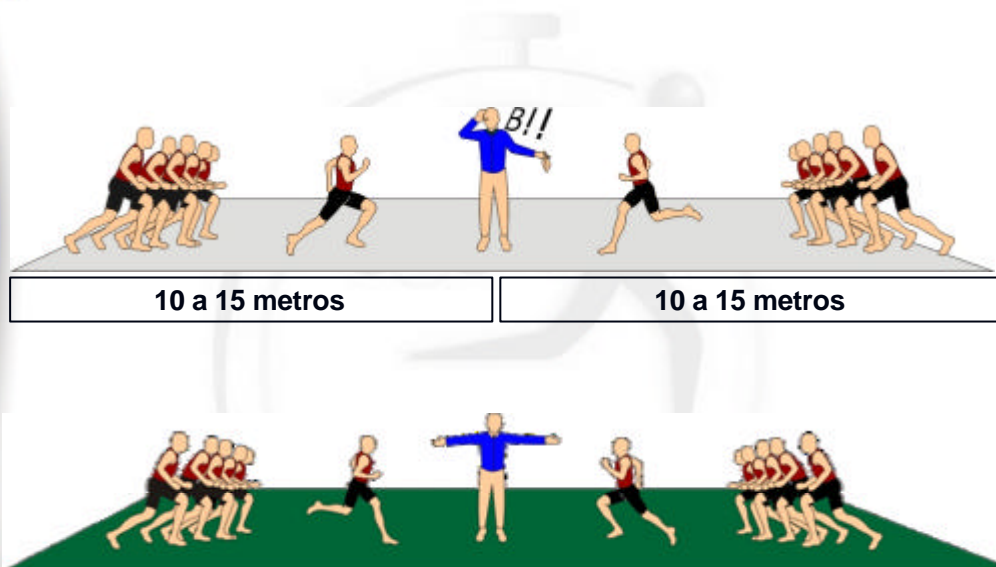
Importância do Jogo – Força trem superior



António Graça * 2008



Importância do Jogo – Velocidade



António Graça * 2008



Evitar a especialização precoce

A Importância do Treino
Multidisciplinar

António Graça * 2008



Evitar a especialização precoce

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

A iniciação da actividade 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.

António Graça * 2008



Treino multidisciplinar

Deve ser na base de treino multidisciplinar que o futuro meio-fundista ou fundista deve desenvolver as diversas qualidades motoras, devendo, portanto, “treinar” e “competir” nas várias disciplinas (saltos, lançamentos e corridas).

É importante que se diversifique o mais possível evitando a falta de motivação que as sessões de treino possam vir a adquirir.

António Graça * 2008



Desenvolvimento da força

Que meios e métodos de treino?

António Graça * 2008



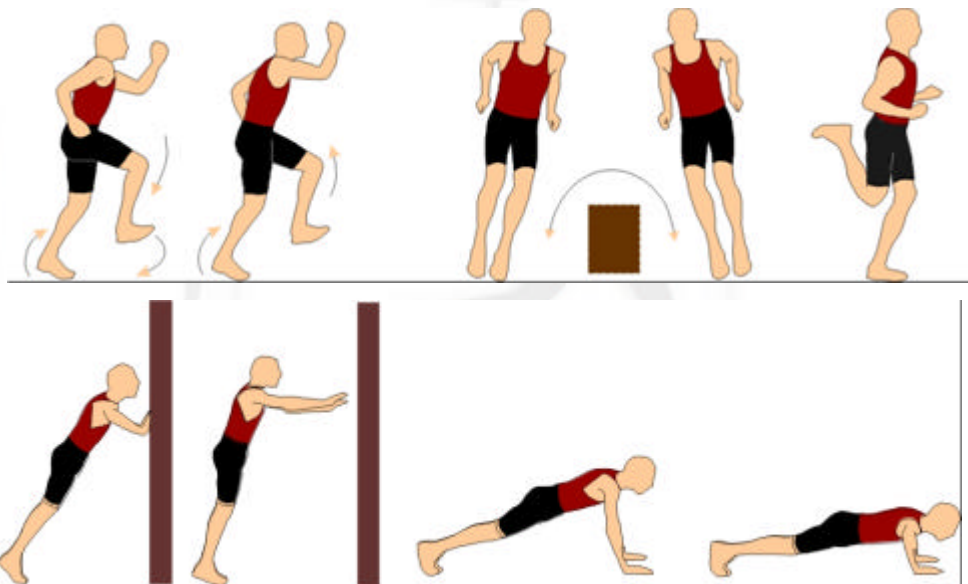
Desenvolvimento da força

Escalões	Métodos
Infantis	Exercícios de mobilização geral
Iniciados	Exercícios de mobilização geral e treino circuito, corridas em areia e em corta-mato
Juvenis	Exercícios de mobilização geral e treino circuito, corridas em areia e em corta-mato, rampas e multissaltos

António Graça * 2008



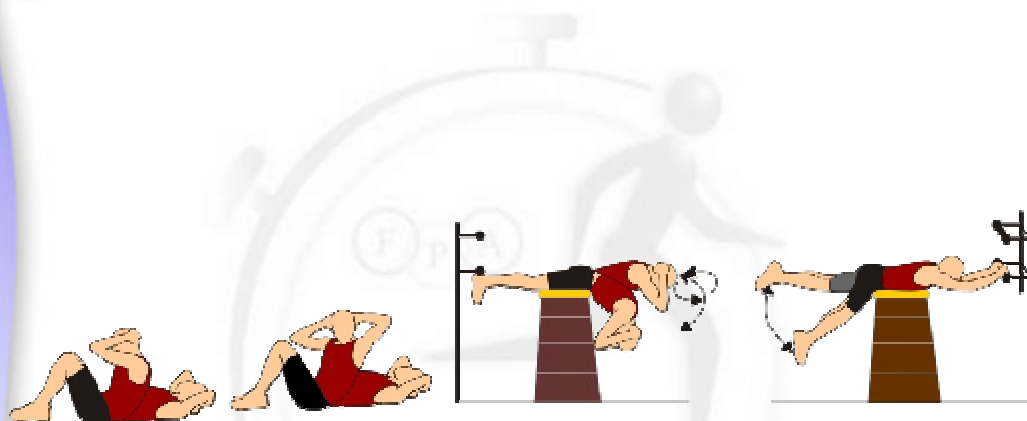
Exercícios de força com o peso do corpo



António Graça * 2008



Exercícios de força com o peso do corpo



António Graça * 2008



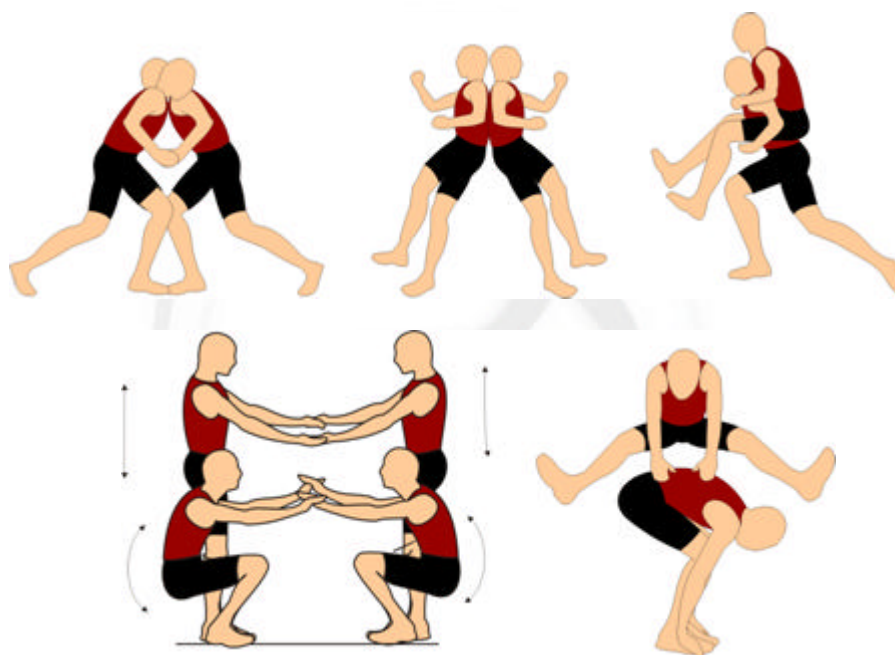
Exercícios de força com bola medicinal



António Graça * 2008



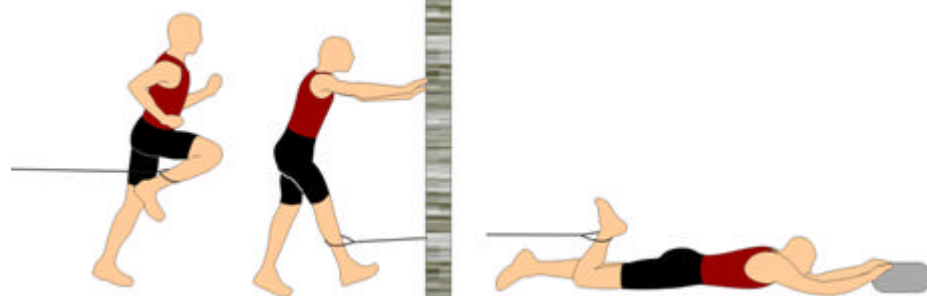
Exercícios com parceiros



António Graça * 2008



Exercícios com elásticos

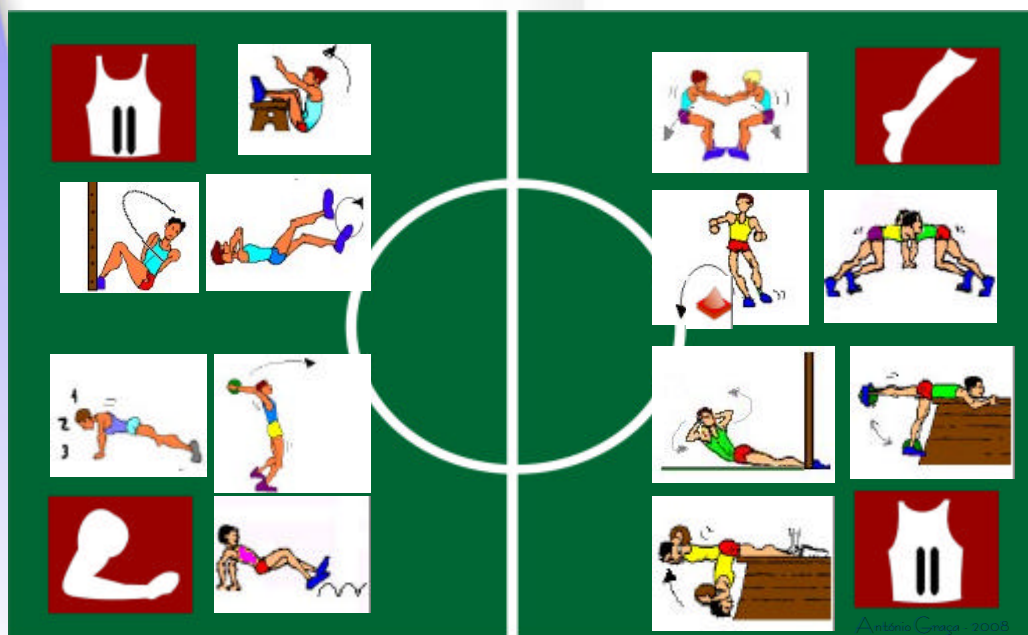


meio-fundo
e fundo

António Graça * 2008



Organização do treino em circuito



António Graça * 2008



Treino em circuito - Parâmetros da carga

Parâmetros da carga	
Intensidade	Baixa/média
Estações (exercícios)	6 a 8
Tempo de esforço em cada exercício	15 a 20''
Intervalo entre cada exercício	Cerca 20 a 30''
Quantidade de circuitos	2 a 3
Intervalo entre cada circuito	3 a 5'

António Graça * 2008



Desenvolvimento da Mobilidade (flexibilidade)

Que meios e métodos de treino?

António Graça * 2008



Desenvolvimento da Mobilidade

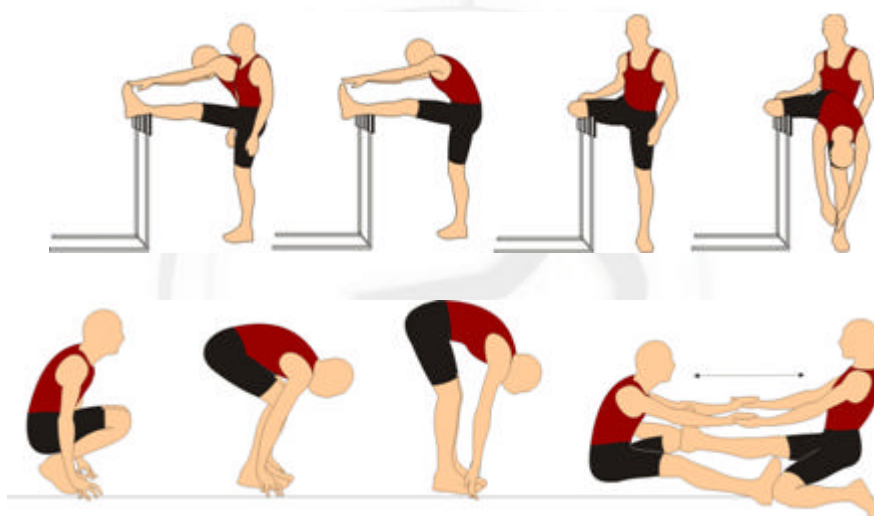
Os exercícios de alongamentos devem realizar-se antes (mas nunca sem um aquecimento prévio) e, principalmente, depois do esforço principal (evitar alongamentos exagerados, quando os músculos se encontram em situação de fadiga excessiva).

Os alongamentos 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), devendo manter esta posição durante 10 a 15".

António Graça * 2008



Desenvolvimento da Mobilidade



António Graça * 2008



Desenvolvimento da Mobilidade



António Graça * 2008



Desenvolvimento da Velocidade

Que meios e métodos de treino?

Meio-fundo
e fundo

António Graça * 2008



Desenvolvimento da Velocidade

Meios e métodos de Treino

Jogos, com corridas que não devem ultrapassar os 40 metros
Exemplos: jogo A e B; barra do lenço, etc

Método repetitivo, com distâncias que não devem ultrapassar os 40 a 50 metros, com intervalos grandes

António Graça * 2008



Método Repetitivo Curto

Treino da Potência Aláctica

M. Repetitivo Curto	Infantis	Iniciados I	Iniciados II	Juvenis I	Juvenis II
Distâncias	30 – 40 m	30 – 40 m	40 m	40 – 50 m	50 m
Quant. Média	5	5	5	5	5
Quant. Máxima	5	5	5	6	6
Intensidades	97 ~ 100%	97 ~ 100%	97 ~ 100%	97 ~ 100%	97 ~ 100%
Intervalo	3 a 5'	3 a 5'	3 a 5'	3 a 5'	3 a 5'
Frequência/mês	4 vezes	4 vezes	4 vezes	3 vezes	2 vezes

* Percentagem do rec. Pessoal

António Graça * 2008



Desenvolvimento das Técnicas

Que meios e métodos de treino?

Meio-fundo
e fundo

António Graça * 2008



Meios e métodos de treino da técnica de corrida

- A início os exercícios devem ser realizados em ausência de fadiga.

- Quando os exercícios já estão assimilados devem ser realizados também em presença de fadiga.

e fundo

António Graça * 2008



Meios e métodos de treino da técnica de corrida



Meio-fundo
e fundo

António Graça * 2008



Meios e métodos de treino da técnica de corrida

Lento	Rápido	Lento	Rápido
10 metros	10 metros	10 metros	10 metros

Meio-fundo
e fundo

António Graça * 2008



Meios e métodos de treino da técnica de corrida

- Acelerações progressivas, durante 60 a 80 metros. No início reproduz-se o gesto técnico da corrida, passando de Skipping para corrida, tentando o gesto apesar do aumento da velocidade.

- Podem executar-se no fim das sessões médias de corrida contínua (30-40'), também com o intuito físico de trabalhar as fibras musculares que durante a sessão de corrida contínua trabalharam aerobiamente.

António Graça * 2008



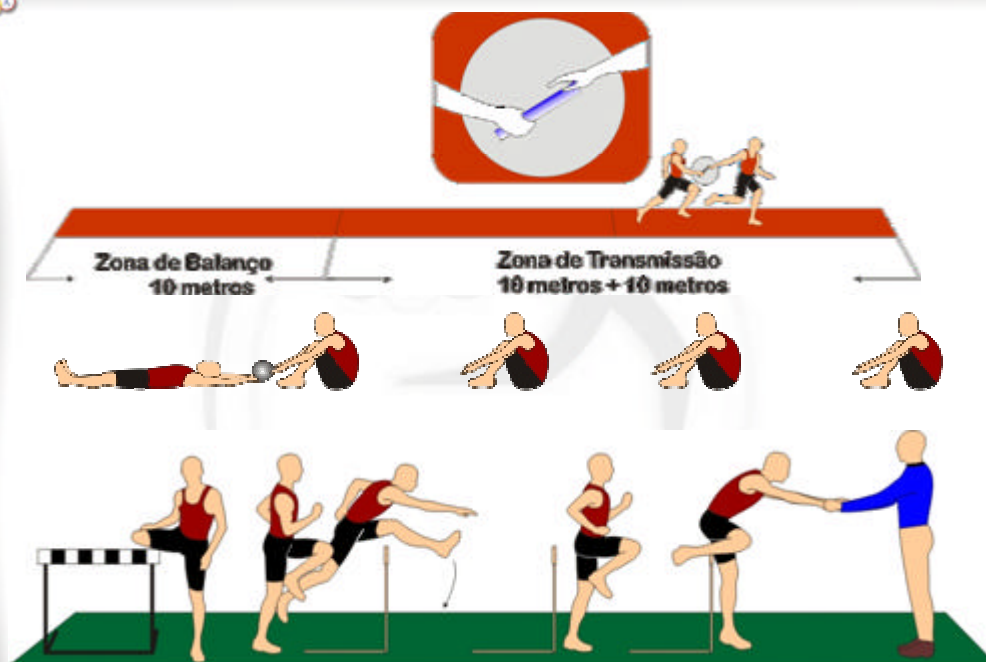
Meios e métodos de treino das outras técnicas

- Paralelamente ao desenvolvimento técnico da corrida, mesmo que se reconheça um talento precoce para as corridas de resistência no jovem atleta, este deve encetar a aprendizagem básica de todas as outras disciplinas que englobam a modalidade.

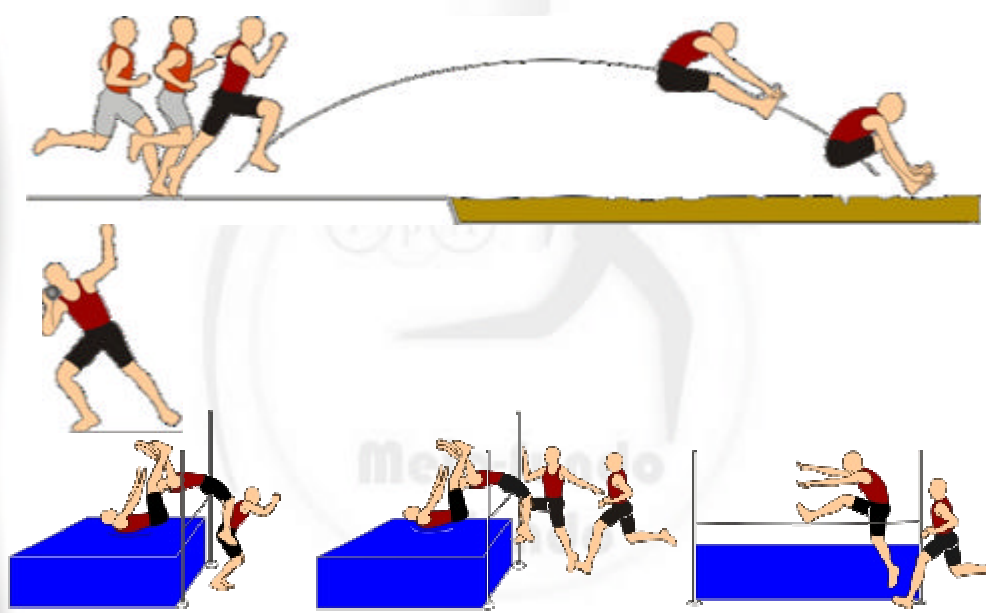
António Graça * 2008



Meios e métodos de treino das outras técnicas



Meios e métodos de treino das outras técnicas





Desenvolvimento da Resistência

Que meios e métodos de treino?

Meio-fundo
e fundo

António Graça * 2008



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"

Meio-fundo
e fundo

António Graça * 2008



Treino Intervalado Extensivo Médio

Treino da Capacidade Aeróbia II

T.Interv. Ext.	Inafantis	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

António Graça * 2008



Método Repetitivo Longo

Treino da Potência Aeróbia

M. Repetitivo Longo	Inafantis	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

António Graça * 2008



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 * 2008



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 * 2008



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



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		
? Corrida Contínua (10' a 20')	? Corrida Contínua (10' a 15')	
? Exercícios gerais em forma de circuitos	? Jogos de reacção e distâncias curtas (30, 40m); partidas com blocos	
? Exercícios grosseiros de técnica	? Exercícios Específicos de força (comprimento e altura)	
	? Exercícios finos de técnica	

António Graça * 2008



Planeamento e Organização do Treino

Organização da Época de Treino (Iniciados)

Preparatório	Pré-competitivo	Competitivo
Objectivos		
Resistência Aeróbia		→
Força G. de Resist.	Força Específica	→
Técnica Geral	Técnica Específica	→
	Velocidade	→
Meios de Treino		
? Corrida Contínua (15' a 30') ? Exercícios gerais em forma de circuitos ? Exercícios grosseiros de técnica	? 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



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



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	Descanso	Altura + Jogos	Lançamentos + Força-resist.	Comprimento + Resistência	Descanso

António Graça * 2008



Planeamento e Organização do Treino

Organização da Semana de Treino (Microciclo)

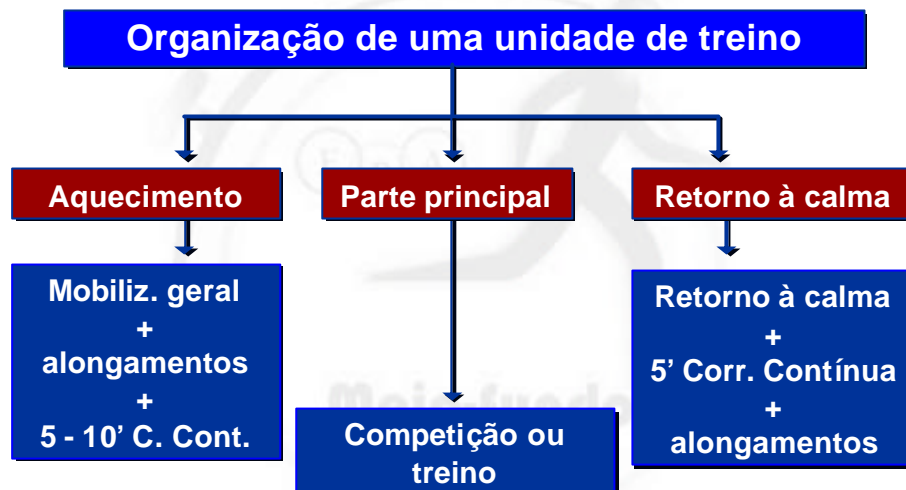
Iniciados (4 dias)

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

António Graça * 2008



Planeamento e Organização do Treino



António Graça * 2008



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



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 * 2008



Obrigado pela vossa atenção!

António Graça * 2008