

Editorial

A publicação deste Boletim Atletismo surge da intenção de disponibilizar material de apoio técnico, e informações relevantes, que possam ser úteis para aqueles que mais de perto trabalham com os atletas.

Neste primeiro número, quase exclusivamente dedicado às corridas de estafetas, procura-se não só motivar clubes, técnicos e atletas para participar no Campeonato Regional de Estafetas da AAVC como a fornecer algum apoio teórico e uma compilação de exercícios, de fácil implementação em termos de treino, que se espera poderem vir a ser úteis aos clubes e técnicos.

Pela sua importância tem também desataque neste número a realização da "Jornada Técnica 2006" da AAVC, com a presença de dois prelectores de nível nacional, José Barros e António Graça, para abordarem temáticas relacionadas com os Saltos e o Meio-Fundo. Apela-se à participação de todos (Técnicos, Dirigentes e Atletas) para que seja possível tornar esta iniciativa proveitosa.

Rui Costa
Director Técnico Regional



O interesse das corridas de estafetas

As corridas de estafetas constituem uma categoria de provas um pouco à parte no mundo do atletismo. Com efeito, de entre todas as especialidades atléticas, só estas conseguem mobilizar tão bem as capacidades de adaptação e decisão.

Além disso, a solidariedade e ajuda mútua que se estabelece no seio de uma equipa de estafetas, a partilha de responsabilidades, e a sua passagem de individual a colectiva, fazem da corrida de estafetas uma actividade de grande riqueza educativa.

Para os atletas elas são quase sempre uma grande fonte de motivação, sendo esta a fonte do verdadeiro progresso.

Princípios Pedagógicos a respeitar

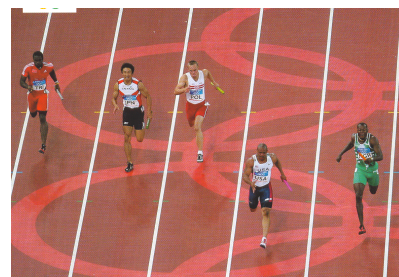
- ♦ A maioria das vezes será preciso dar preponderância aos esforços de tipo aláctico que, para além do seu impacto psicológico, serão os mais indicados para conseguir, com verdadeiras exigências de aprendizagem (velocidade de corrida elevada), os objectivos técnicos propostos.
- ♦ Quando pretendermos estabelecer ajustes de velocidade ou definição de marcas, deve-se trabalhar sistematicamente à velocidade máxima (fim da corrida do portador e início do movimento do receptor) tendo como objectivo de obter uma resposta constante dos companheiros.
- ♦ Ter-se-á o cuidado de mudar com frequência os papéis para evitar qualquer tipo de especialização precoce.
- ♦ Quando se realizarem exercícios de reacção a um sinal, é preciso variar constantemente tanto a natureza dos ditos sinais como a postura de partida e de observação do atleta.
- ♦ De igual forma devemos modificar os lugares onde se efectuarão as transmissões (curvas, linhas rectas, etc.) para provocar uma melhor adaptabilidade dos companheiros.



- ♦ Na mesma lógica, tentaremos não fazer trabalhar sempre juntos os mesmos companheiros.
- ♦ As zonas de transmissão poderão sofrer variações de tamanho e inclusive serão suprimidas em determinadas situações de aprendizagem (por ex.: estafetas de ida e volta entre dois pontos).
- ♦ Ao abordar a aprendizagem da técnica de transmissão, deverão abordar-se todos os estilos de passagem do testemunho (por cima, por baixo, com troca ou não de mão, etc.), e as técnicas de todos os tipos de estafetas (em linha e por pistas).

Pontos chave a ter em conta

O momento da transmissão tende a focalizar muitas das vezes toda a atenção (e o interesse) do atleta, mas este não é mais do que a consequência, a parte visível, do bom desenrolar das acções que o precederam. Por isso mesmo é sobre estas acções que deve centrar-se a atenção do técnico, que em função do tipo de estafetas a praticar, deverá procurar incutir nos seus atletas seguintes factores:



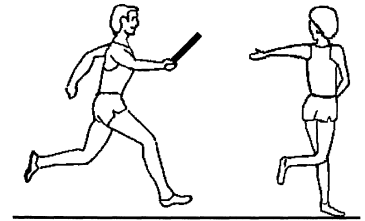
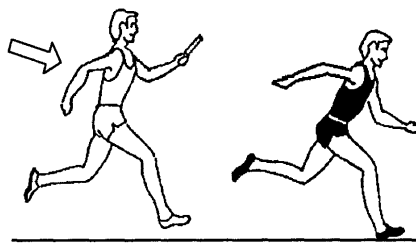
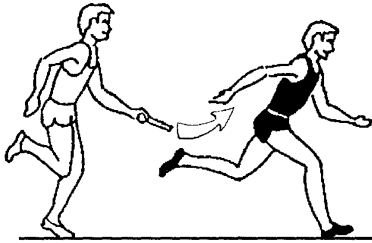
Para as estafetas por pistas

- ♦ A coordenação deve ser perfeita entre a partida do receptor e a passagem do portador pela marca pré-estabelecida.
- ♦ A chegada do portador e o início do movimento do receptor devem realizar-se sempre à velocidade máxima.
- ♦ Os dois companheiros (portador e receptor) devem continuar o esforço de velocidade de corrida durante a fase de transmissão do testemunho.
- ♦ O receptor deve evitar a redução da velocidade na fase de colocação do braço.
- ♦ O receptor deve colocar o seu braço sem oscilação, de forma a permitir uma transmissão rápida (máximo dois apoios).

Para as estafetas "à corda"

- ♦ O portador não deve apresentar o testemunho, esticando o braço à sua frente, demasiado cedo, pois contribuiria para diminuir a sua velocidade final.
- ♦ Em função da velocidade de aproximação do seu companheiro, o receptor, deve agarrar com força o testemunho, no início da zona, se a chegada for complicada, ou acelerar primeiro um pouco se a aproximação do colega ainda for eficaz.

Técnicas de transmissão do testemunho



Entrega por Baixo

- Quem recebe estende mão para trás ao nível da bacia.
- o testemunho é entregue de forma ascendente entre o indicador e o polegar (que devem estar bem afastados) do atleta que recebe. (distância entre os atletas 2m)

Vantagens

- Uma técnica relativamente segura
- Permite ganhar terreno

Desvantagens

- Obriga a "ajeitar" o testemunho para transmitir

Entrega por Cima

- Quem recebe estende a palma da mão, virada para cima, para trás na horizontal.
- O atleta deve entregar o testemunho de forma descendente e colocá-lo na palma da mão (que deve estar bem aberta) do atleta que recebe. (2 metros)

Vantagens

- A mais usada por equipas experientes
- O testemunho fica pronto a ser transmitido

Desvantagens

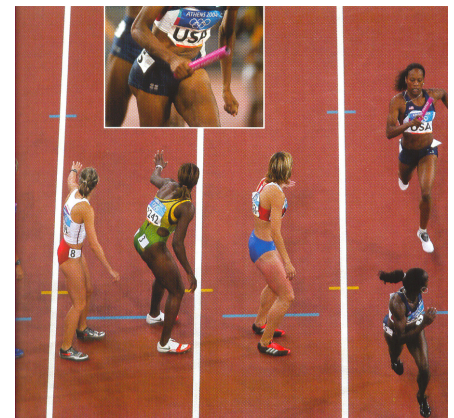
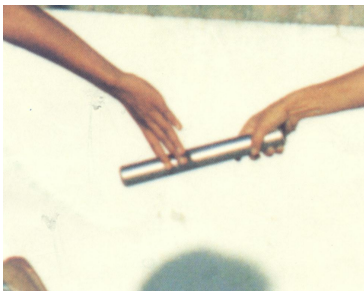
- Menos segura. Exige mais treino

Transmissão Visual

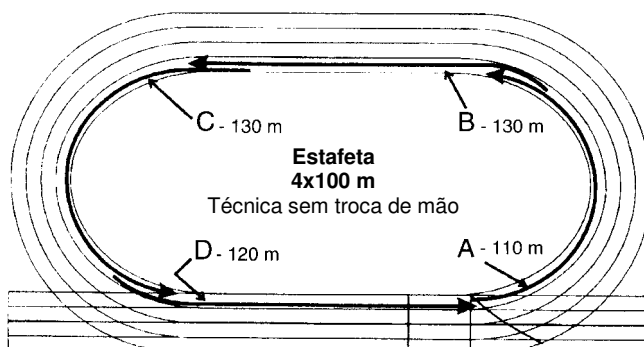
- Quem recebe fica virado para a parte interior da pista e colocando a mão esquerda no ar.
- Quem entrega coloca o testemunho bem alto na mão direita.
- O atleta receptor pega no testemunho com a mão esquerda e muda-o logo para a mão direita

Vantagens

- Usada nas estafetas longas (4x400 ...)
- Adapta-se melhor à velocidade de transmissão neste tipo de provas.



Método de transmissão alternada do testemunho



Distância máxima corrida pelos atletas

- Corredor do 1º percurso corre, no máximo, até 110m
- Corredor do 2º percurso corre, usando zona de balanço, até 130m
- Corredor do 3º percurso corre, usando zona de balanço, até 130m
- Corredor do 4º percurso corre, usando zona de balanço, até 120m

Transmissão alternada

(passagem do testemunho sem troca de mão)

- Se o portador levar o testemunho na mão direita a recepção deve ser feita com a mão esquerda, se levarem na esquerda transmitem para a direita.

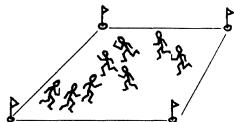
Isto permite:

- Permite aos corredores correrem lado a lado, desfasados do colega e não atrás deles, não perturbando assim a corrida.
- A troca de mão pode perturbar a velocidade da corrida
- Os corredores nas curvas recebem na mão direita podendo assim aproximar-se do limite interior nas curvas
- Adapta-se melhor à velocidade de transmissão neste tipo de provas.

Procurando ganhar terreno no percurso em curva, correndo por dentro do seu corredor, os atletas devem levar o testemunho na sua mão direita (1º e 3º percurso). Quem corre nas rectas leva assim o testemunho na mão esquerda (2º e 4º percurso).

Proposta de Progressão Pedagógica para o ensino das Estafetas

Progressão Pedagógica (1º passo)



INTRODUÇÃO DA TRANSMISSÃO VISUAL

- Um grupo corre ao acaso numa área de 40 m. Um testemunho para cada dois atletas.
- Os atletas devem passar o testemunho pela frente, pelo lado e por trás
- Trabalhando em pares devem praticar a transmissão visual numa zona de 20m..

OBJECTIVO: Introduzir a transmissão visual.

Progressão Pedagógica (2º passo)



INTRODUÇÃO DA TRANSMISSÃO NÃO VISUAL

- Em pares, entregar e receber o testemunho, primeiro a andar e depois a trote.
- Introduzir as técnicas de transmissão “por baixo” e “por cima”.
- Repetir o exercício em grupos de quatro, passando o testemunho direita-esquerda

OBJECTIVO: Introduzir a transmissão não visual

Progressão Pedagógica (3º passo)



TRANSMISSÕES EM VELOCIDADE PROGRESSIVA

- Trabalho em pares.
- Passar o testemunho a uma velocidade média para aumentar a velocidade aos 50-70 m. (2 a 3 transmissões)
- Usar as duas diferentes técnicas de transmissão - “por baixo” e “por cima”.

OBJECTIVO: Adaptar a técnica de transmissão a um nível de velocidade maior.

Progressão Pedagógica (4º passo)

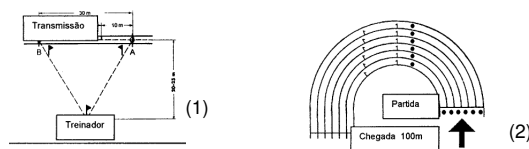


DEFINIR A MARCA E A POSIÇÃO DE PARTIDA

- Colocar a marca e treinar as saídas da posição de partida.
- Usar várias posições de partida (sem contacto com o solo e com uma ou duas mãos).
- O atleta que entrega aproxima-se a uma velocidade sub-maximal.

OBJECTIVO: Introduzir a fase de preparação da transmissão não visual.

Progressão Pedagógica (5º passo)



TESTE E COMPETIÇÃO

- (1) Velocidade do testemunho: Cronometrar o tempo que o testemunho leva de A a B.
- (2) Competição em pares: Os pares mais rápidos utilizam as pistas de fora.

OBJECTIVO: Adaptar a técnica de transmissão à velocidade e condições da prova.

Progressão Pedagógica (6º passo)



SEQUÊNCIA COMPLETA

- Equipas de quatro atletas em pistas separadas com e sem adversários.
- Usar distâncias diferentes (4x 50m ou 4x 75m) e velocidades diferentes.

OBJECTIVO: Praticar a sequência completa em diferentes condições.

Bateria de exercícios para uso nas sessões de treino

Obtenção de Informação

Qualidade a desenvolver: Faculdade de cálculo das velocidades de das trajectórias

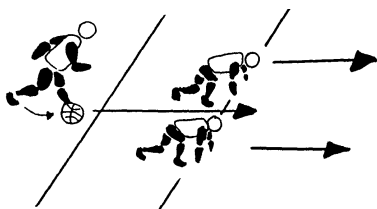
Justificação: Estas situações ajudam o atleta a deduzir os indícios pertinentes que lhes permitam iniciar o seu movimento no momento mais favorável.



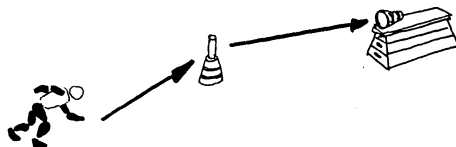
Fazer coincidir a passagem do corredor por uma marca com o momento preciso da passagem de um objecto lançado, pela mesma marca

Frente a um companheiro que corre a um ritmo regular no máximo, tenho que arrancar a fundo para cruzar-me com ele na marca

Corro no mesmo sentido que o meu companheiro e arranco rápido e sem desacelerar para me adiantar quando passar pela marca



Iniciamos o movimento quando a bola, que chega por trás de nós, passar pela marca.



Recolho o testemunho no primeiro cone e coloco-o dentro do segundo que está em cima do plinto

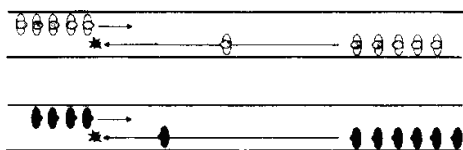


Em recta e em curva: ponho-me em movimento quando o colega que chega por trás de mim passa pela marca

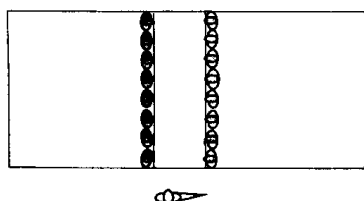
Qualidade da Reacção Motora

Qualidade a desenvolver: Capacidade de antecipação e velocidade de reacção

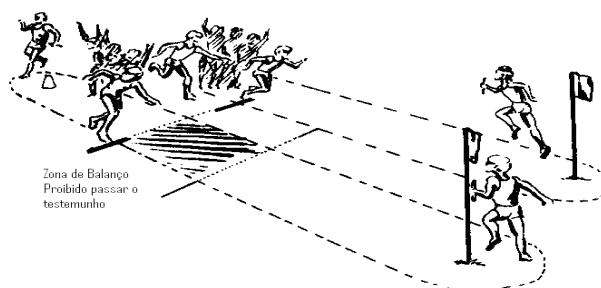
Justificação: Estímulo da atenção e desenvolvimento da capacidade de reacção pela multiplicação das experiências de decisão.



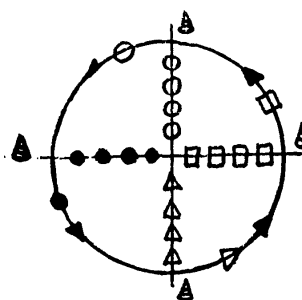
Estafeta simples em competição. Ida e volta entre dois pontos frente a frente. Arranca quando o parceiro toca na mão



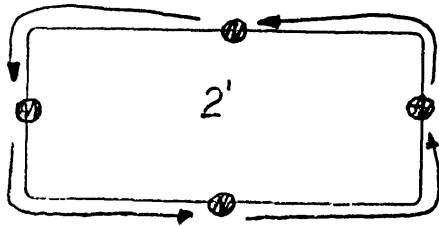
Jogo do branco ou preto. Segundo o sentido indicado pelo professor, persegue-se ou foge-se do parceiro (saída sentados ou de pé)



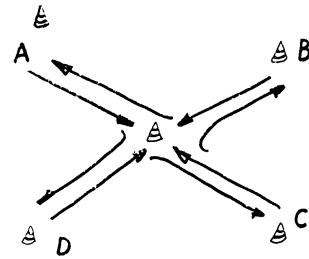
O Receptor pode arrancar para que o toque de mão seja feito numa zona pré estabelecida.



Tendo em conta o descrito no desenho realizamos estafeta em círculo. Variante: Se um jogador alcançar outro de uma equipa contrária, essa equipa é desclassificada



Num espaço rectangular cada jogador ocupa um dos lados do mesmo, um desses jogadores, o portador do testemunho será o primeiro a iniciar o jogo. Tenta-se então conseguir o maior número de voltas num tempo de dois minutos.

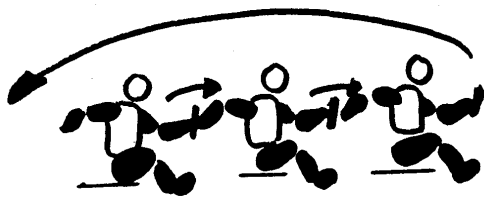


Cada grupo de alunos ocupa uma esquina do terreno formando um quadrado. Ao comando do professor vão ao centro e dirigem-se depois ao grupo da direita. Reptem o procedimento até chegarem novamente ao seu grupo e entregarem o testemunho ao seu colega de equipa. Termina quando todos tiverem feito o percurso.

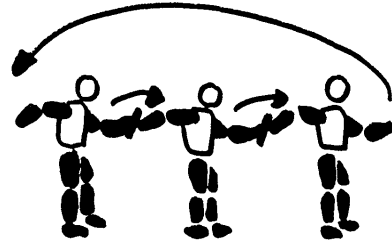
Coordenação Motora

Qualidade a desenvolver: Disponibilidade motora (dissociação e coordenação)

Justificação: Estes exercícios melhoram a relaxação e a dissociação dos distintos níveis segmentares.



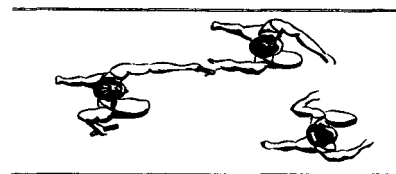
Sentados no chão, uns atrás dos outros, a uma distância de 1,5m, praticar o movimento de transmissão com movimentos amplos dos braços. Usar voz de comando para transmitir (ex.: "Já")



De pé, parados, uns atrás dos outros, a uma distância de 1,5m, transmitir com movimentos amplos dos braços e usando voz de comando. Usar a transmissão "por baixo" e "por cima"



O mesmo que no anterior mas agora em trote lento. Usar a transmissão "por baixo" e "por cima"

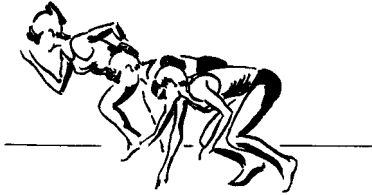


Três a três, um transmissor e dois receptores. O transmissor leva dois testemunhos e entrega alternadamente a A ou B, que devolvem para trás.

Domínio das partidas

Qualidade a desenvolver: Fiabilidade da saída em pé.

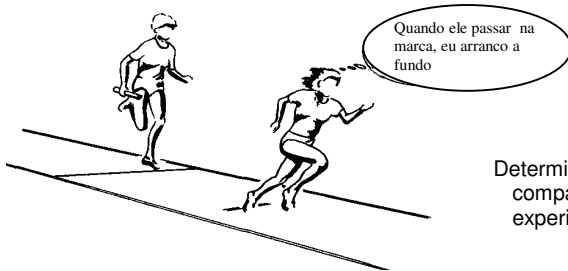
Justificação: É preciso aprender a julgar uma situação que ocorre atrás do sentido de deslocamento e não centrar-se apenas nos problemas do arranque do movimento.



Partida a partir da posição de três apoios.
(usar também partida sem apoios)



Partida a partir da posição de três apoios com o sinal de partida visual a ser dado por trás do atleta. (olha por baixo do ombro do braço livre)



Determinação das marcas, permitindo aos companheiros adiantar-se 5, 10 ou 15 pés e ir experimentando até encontrar a marca ideal.

Repartição das tarefas de transmissão

Qualidade a desenvolver: Domínio dos diferentes papéis na transmissão.

Justificação: Assumir as diferentes responsabilidades é compreender o seu funcionamento e assim conseguir dirigir as evoluções possíveis.

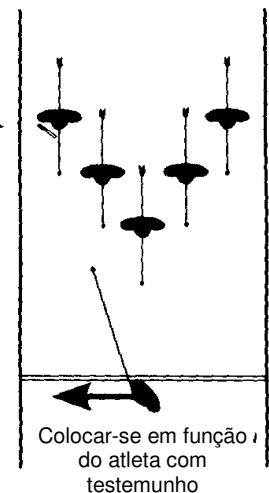
Exercícios:



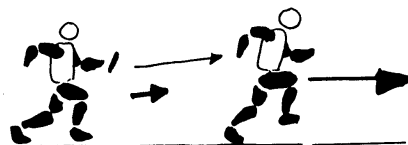
Ao passar o companheiro por uma marca o receptor arranca a fundo procurando não ser apanhado. O portador do testemunho procura pelo contrário alcançar o colega. Ir mudando a posição da marca



Corrida a velocidade elevada um atrás do outro. Ao sinal do corredor de trás o da frente estende o braço para trás sem deixar de correr. Ao segundo sinal param e começam de novo.



Colocar-se em função do atleta com testemunho



Dando o sinal muito cedo obrigo o meu companheiro a reduzir a velocidade e tento alcançá-lo.



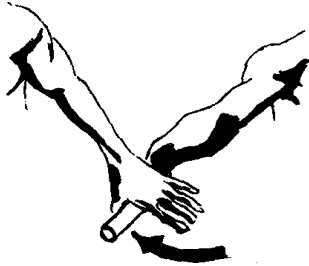
Numa marca muito próxima que permita o alcance fácil, o receptor espera que o companheiro se adiante para lhe dar depois o sinal.

Um grupo de atletas chega em pelotão. O receptor ajusta a sua posição em função do companheiro. O companheiro não é conhecido, é o que leva o testemunho. Ir variando.

Os diferentes tipos de transmissão

Qualidade a desenvolver: Domínio da técnica de transmissão.

Justificação: A multiplicação dos diferentes tipos de transmissão dá ao atleta a possibilidade de adaptar-se aos distintos papéis no decorrer de uma estafeta.



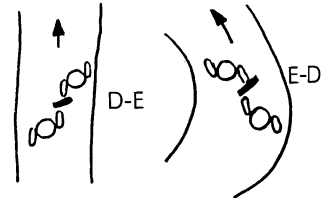
Método de transmissão de baixo para cima. Braço colocado para trás, palma da mão voltada para trás, mão totalmente aberta.

Nota: realizar exercícios estendendo ora a mão esquerda ora a mão direita.

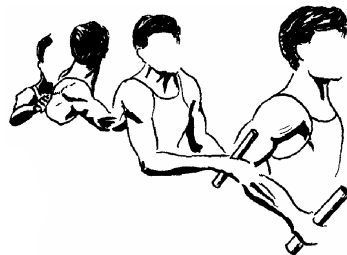


Método de transmissão de cima para baixo. Braço colocado para trás, palma da mão voltada para cima, mão totalmente aberta.

Nota: realizar exercícios estendendo ora a mão esquerda ora a mão direita.



Os mesmos exercícios em curva e trocando os papéis.



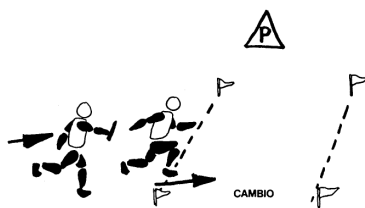
Método de troca de mão.

Depois da transmissão o atleta passa rapidamente o testemunho para a outra mão e realiza o seu percurso.

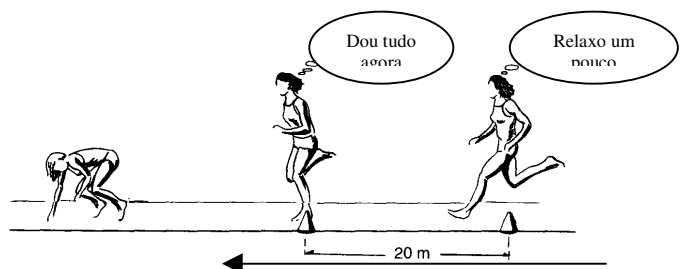
Transmissão à velocidade máxima

Qualidade a desenvolver: Gestão do ritmo de corrida.

Justificação: A gestão da corrida permite uma aceleração final que torna mais fiável e rentável a transmissão do testemunho.



Correndo rápido mantemos a distância de transmissão e ao apito do professor aceleramos e transmitimos dentro da zona marcada.



Em situação de estafeta, faço a primeira parte da corrida a fundo, depois relaxo ligeiramente, a 20 metros da marca e acelero novamente a fundo ao passar por esta



Grupos de quatro atletas, executam a sequência completa em distâncias curtas (4x50m ...)

Bibliografia

- MULLER, Harold; RITZDORF, Wolfgang. Corre! Salta! Lança! O guia da IAAF para ensinar Atletismo, Manual do Curso de Treinadores do 3º Grau.
- HUBICHE, Jean-Louis; PRADET, Michel; (1999), Comprendre el atletismo. Su práctica e su enseñanza, INDE publicaciones, Barcelona
- BELTRÁN, Javier Olivera; (2003); 1169 ejercicios y juegos de Atletismo - Vol II, 6ª edición, Editorial Paidotribo, Barcelona.

JORNADA TÉCNICA 2006

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

23 Junho 2006

sexta-feira

**escola superior de educação
Viana do Castelo**

"MÉTODOS DE TREINO DE RESISTÊNCIA - PLANEAMENTO DO TREINO DO MEIO-FUNDISTA"

António Graça
(Dep. Meio-Fundo FPA)

"PRINCÍPIOS DE ORGANIZAÇÃO DO TREINO DO JOVEM SALTADOR"

JOSÉ BARROS
(Director Técnico Nacional de Saltos)



José Barros
Director Técnico
Nacional de Saltos

- Director Técnico Nacional do Sector de Saltos da FPA
- Director do Centro de Formação de Atletismo da Zona Norte



António Graça
Sector de
Meio-Fundo FPA

- Integra o grupo de trabalho para o desenvolvimento do Meio-Fundo da FPA
- Técnico da ADA de Leiria

Programa Horário

19:00 - 20:30

"Métodos de Treino de Resistência.
Planeamento do treino do Meio-Fundista"
António Graça

20:30 - 21:00

Pausa para Lanche

21:00 - 22:30

"Princípios de organização do treino do
jovem saltador"
José Barros

22:30 - 23:00

Debate

Informações/Inscrições

Associação de Atletismo Viana do Castelo
Tel.:258 823 557 Fax:258 823 557
e-mail: atletismoviana@kqnet.pt

