

PRIORIDADES NO TREINO DE JOVENS SALTADORES



Leiria, 12 de Novembro de 2011

Índice

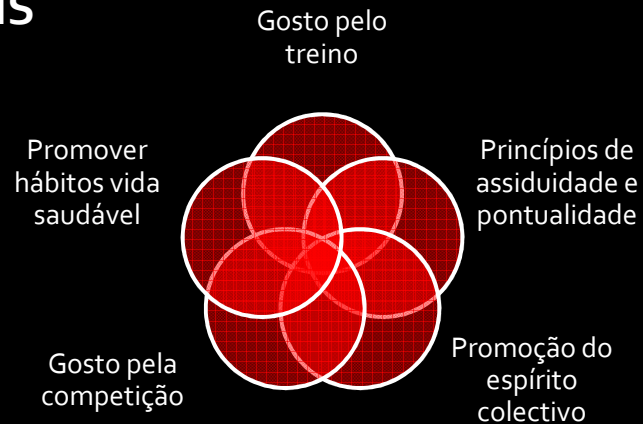
Objectivos do Treino

- *Gerais*
- *Específicos - Prioritários*

Meios de Treino - Exemplos

Objectivos do Treino

GERAIS



ESPECÍFICOS

Melhorar a mobilidade e flexibilidade

Desenvolver habilidades e melhorar a coordenação

Aumentar os níveis de força

Aumentar a capacidade de salto

Aumentar a velocidade (ritmo)

Aquisição e consolidação bases técnicas

MEIOS DE TREINO

MELHORAR FLEXIBILIDADE E MOBILIDADE

Exemplo: Mobilidade geral



-Parte inicial do treino

- Diversificar

Vantagens:

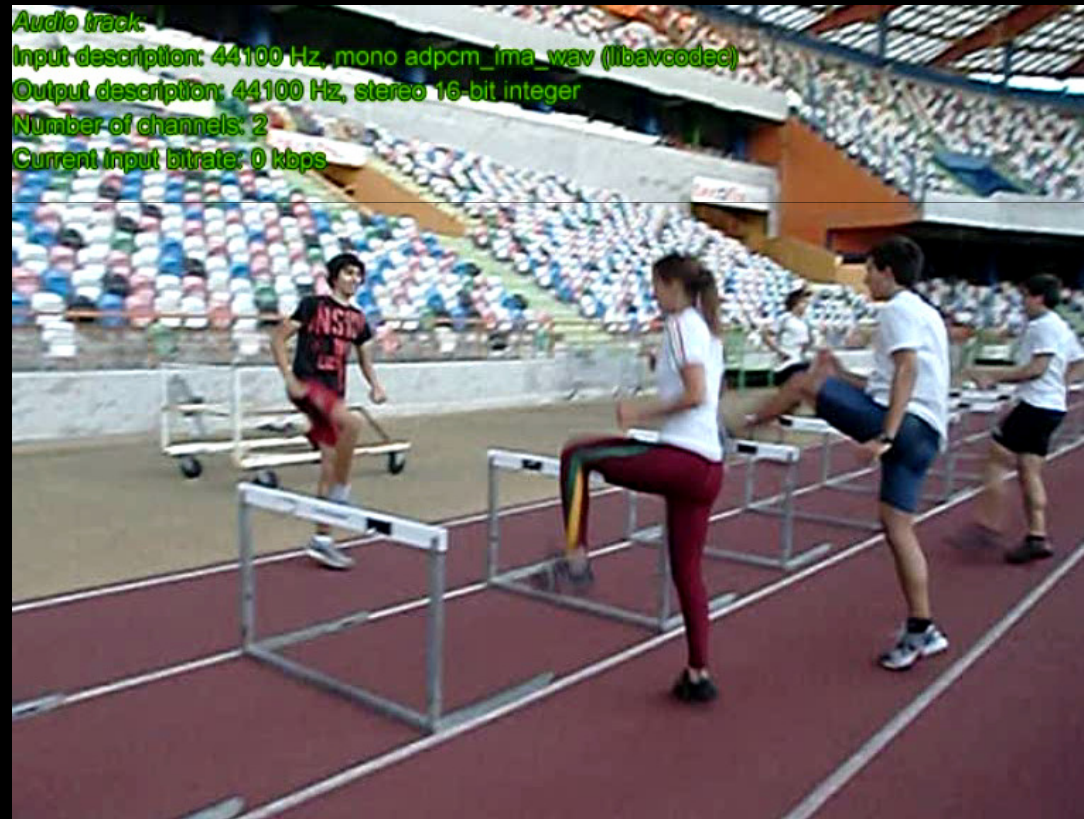
Amplitude de Movimentos

Melhora a postura

MEIOS DE TREINO

MELHORAR FLEXIBILIDADE E MOBILIDADE

Exemplo: Mobilidade com barreiras



Nº Barreiras

Altura

Distância

Com carga/Sem carga

MEIOS DE TREINO

MELHORAR FLEXIBILIDADE E MOBILIDADE

Exemplo: Aquecimento com bola medicinal



MEIOS DE TREINO

MELHORAR COORDENAÇÃO E DESTREZA

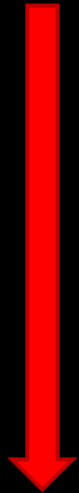
Exemplo: Percursos



MEIOS DE TREINO

MELHORAR CAPACIDADE SALTO

Saltos gerais e variados



Relva
Areia
Escadas
Rampas
Pista

Com caixas
Com carga

Saltos específicos



MEIOS DE TREINO

MELHORAR VELOCIDADE BASE

Frequência gestual

Estruturas rítmicas

- Corridas com barreiras (3/5/7 passadas)
- In – Outs
- Corridas sem saltar
- Corridas Lançadas

MEIOS DE TREINO AUMENTAR NÍVEIS FORÇA

Exemplo: Multi-lançamentos



MEIOS DE TREINO AUMENTAR NÍVEIS FORÇA

EXEMPLOS:

- Circuitos de força
- Reforço geral com o peso do corpo e com elásticos ou com pouca carga



MEIOS DE TREINO **AUMENTAR NÍVEIS FORÇA**

EXEMPLOS:

- Aprendizagem dos movimentos de halterofilia



MEIOS DE TREINO

AQUISIÇÃO E CONSOLIDAÇÃO BASES TÉCNICAS

Técnica corrida

- Elásticos/carga/ cones/barreiras - diversificação



MEIOS DE TREINO

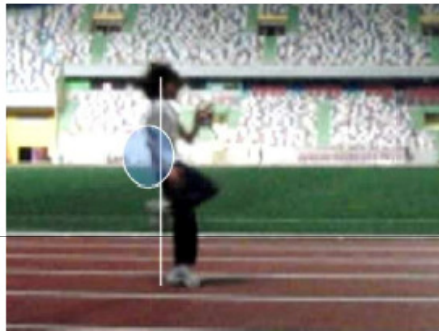
AQUISIÇÃO E CONSOLIDAÇÃO BASES TÉCNICAS



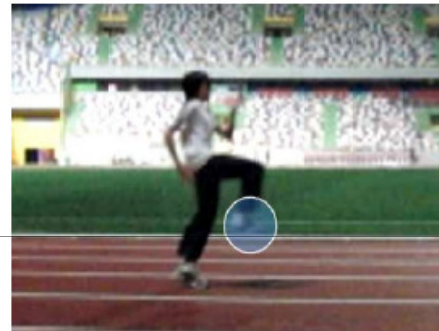
MEIOS DE TREINO

AQUISIÇÃO E CONSOLIDAÇÃO BASES TÉCNICAS

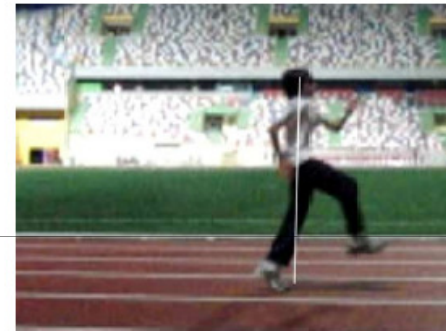
Análise à Técnica corrida



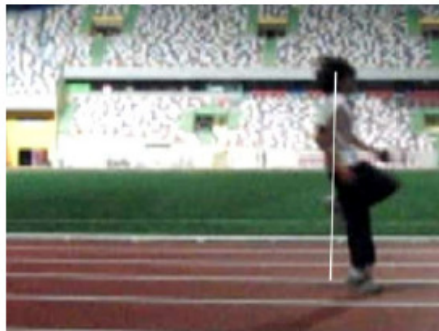
Apoio à frente da bacia
No momento em que o pé chega ao chão o outro já deve estar mais lá para a frente
Pouca amplitude de braços, cotovelo direito deveria estar mais atrás do



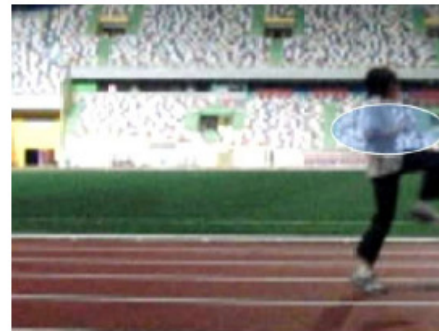
Bom colocação do joelho.
Ponta do pé para cima
Mão esquerda vem muito para cima e braço esquerdo pouco amplo



Ponta do pé para cima.
Bom alinhamento e extensão completa da perna de apoio



Quando o pé toca no chão deve ser debaixo dos segmentos corporais (cabeça, tronco e bacia).



Não há ação dos braços

MEIOS DE TREINO

AQUISIÇÃO E CONSOLIDAÇÃO BASES TÉCNICAS

Exemplo de Exercícios Específicos de saltos

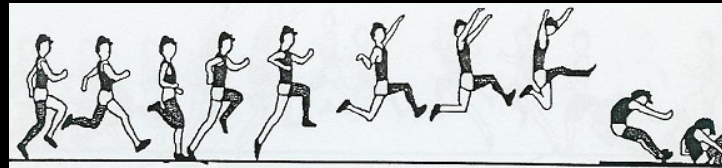


Alinhamentos
Apoios
Postura

Salto em Comprimento

Benjamins A	Benjamins B	Infantis	Iniciados
Saltar com um pé e cair com os 2	Saltar com um pé e cair com os 2	Saltar com um pé e cair com os 2	Saltar com um pé e cair com os 2
	Saltar sem travagens na chamada	Saltar sem travagens na chamada	Saltar sem travagens na chamada
	Com extensão da perna de chamada	Com extensão da perna de chamada	Com extensão da perna de chamada
		Saltar colocando a perna livre (MP)	Saltar colocando a perna livre (MP)
		Correr e saltar com bacia avançada	Correr e saltar com bacia avançada
		Saltar com alinhamento corporal	Saltar com alinhamento corporal
			Rentabilizar a queda
saltar com 2 pernas	saltar com 2 pernas	saltar com 2 pernas	saltar com 2 pernas
Voo na passada	Voo na passada	Voo na passada	Voo na passada
8/10 metros	10/12 metros	10 a 12 passadas	12 a 14 passadas

Progressões – Salto em Comprimento



1 Entradas e queda em afundo

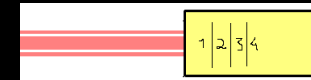
Salto c/ 6 e com 8 passadas de balanço



2 Chamadas sucessivas transpondo obstáculos, recuperando e acelerando nos intervalos. - 6 obstáculos - Terminar na Areia

Jogo dos Pontos

Máximo 15 metros de balanço



3 Salto em comprimento a eliminar com elástico (sistema dos saltos verticais - 3 tentativas) - Exercício D

4 Saltos a pés juntos usando o rebordo e um elástico na queda -

Preocupação de fazer extensão completa das pernas, cair com os pés e meter o rabo na areia no local onde entram os calcanhares)

Salto por cima de elástico elevado - Cada atleta deve tomar no máximo 20m de balanço, fazendo uma chamada livre e caindo a pés juntos na areia



Salto em Altura

Benjamins A

Benjamins B

Infantis

Iniciados

Adaptação ao colchão

Adaptação ao colchão

Adaptação ao colchão

Adaptação ao colchão

Saltos tesoura com
ambas as pernas

Saltos tesoura com ambas as
pernas

Saltos tesoura com ambas as
pernas

Iniciação ao salto de costas

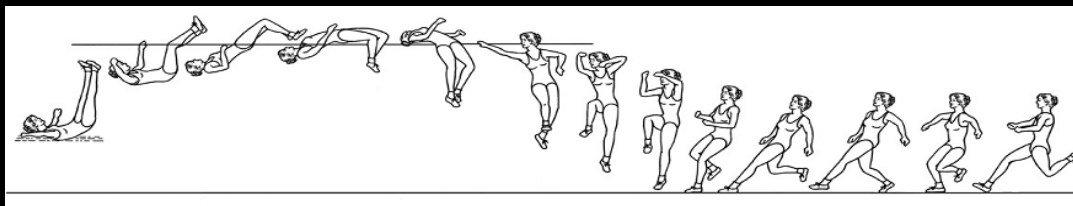
Consolidação ao salto de costas

Salto de costas com corrida
curta

Salto de costas com corrida curta

Saltos de costas com meia
corrida e corrida completa

Progressões – Salto em Altura



A

Adaptação ao Colchão

Queda em prancha, Queda em prancha com recepção nos ombros e bacia elevada. Queda com recepção nos ombros e ligeiro saltitar anterior, queda com transposição do elástico em cima do colchão, seguida de rolamento atrás.

Saltos parados de costas de cima de uma caixa para o colchão

Saltos com elástico e 4 passadas de balanço - 4x

B

Realizar corridas em curva (raio +- de 8 metros) - correr para os dois lados. - 6 repetições

Realizar saltos com técnica de tesoura com meia volta de balanço (4x)

Realizar saltos com técnica de costas com uma volta de balanço (4x)

C

Tocar Alto - Treinador em cima do colchão com objecto nas mãos e atletas têm de saltar (após curta corrida de balanço) e tocar no objecto.

Saltar Alto - realizar saltos com elástico 10 a 15 cm acima do recorde pessoal, após corrida com 4 passadas de balanço.

D

Saltar alto sucessivamente por cima de barreiras - recepcionar na perna de chamada. Pode ser feito em curva.

Saltar de frente para o colchão (tipo barreira) com elástico - máximo 10 metros de balanço.

Saltos com elástico e 4 passadas de balanço - 4x

Triplo Salto

Benjamins A

Benjamins B

Infantis

Iniciados

Saltos de pé para pé e a pés juntos

Saltos de pé para pé e a pés juntos

Multissaltos alternados

Multissaltos alternados

Inserir o hop

Inserir a sequência de Triplo

Salto com Vara

Benjamins A

Benjamins B

Infantis

Iniciados

Saltos da Caixa para a areia com vara e ajuda

Saltos da Caixa para a areia com vara e ajuda

Saltos da Caixa para a areia com vara e ajuda

Inserir pega da vara

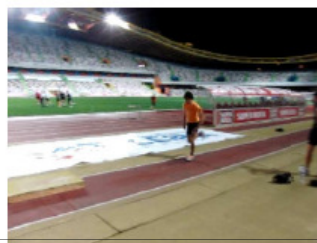
Saltos em comprimento com vara

Saltos em comprimento com vara

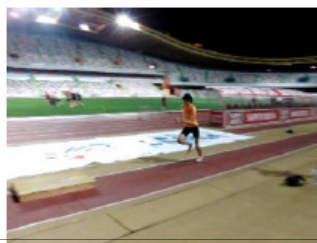
Saltos com vara para o colchão

Técnica

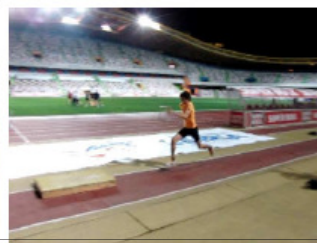
Análise à Técnica: chamada de salto em comprimento



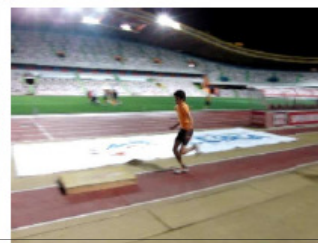
1



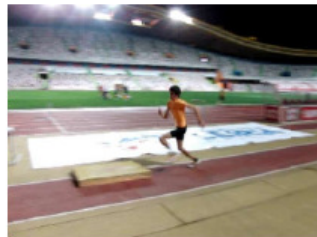
2



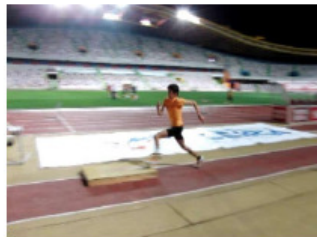
3



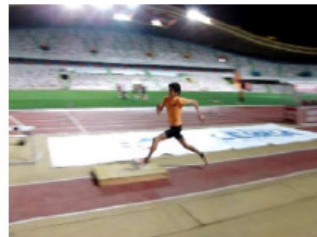
4



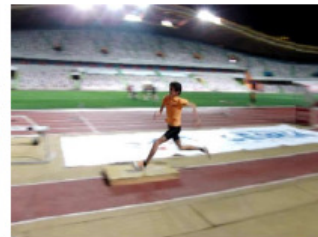
5



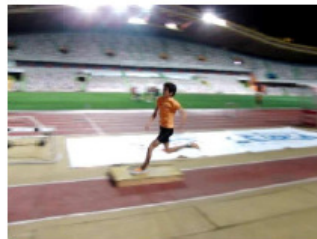
6



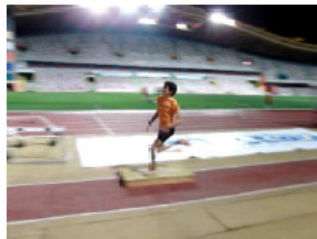
7



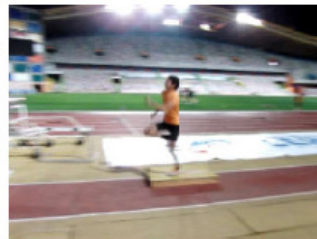
8



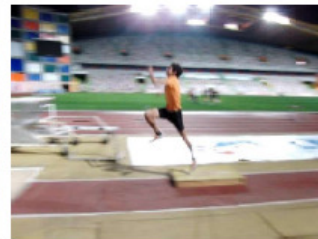
9



10



11



12

Complementos ao treino

Durante todo o ano:

- Reforço pés
- Proprioceptividade
- Estabilização/isometria
- Reforço cintura pélvica

Complementos ao treino

Exemplo: Reforço Pés



Exemplo: Estabilização



Complementos ao treino

Exemplo: Estabilização, Isometria, Reforço



Controlo Treino

Testes permitem:

- Evolução ao longo da época
- Evolução anual (no mesmo período)
- Comparação com outros atletas
- Detecção de pontos débeis

Velocidade: 30 e 150 metros

Força Explosiva: Lançamento Dorsal e Salto a Pés Juntos

Força Elástico-Explosiva: Penta-Step

Força Reflexo-Elástico-Explosiva: Penta Step com balanço – 4 a 6 passadas

Controlo Treino

Data	07_08	09_09	09_10	Out	Nov	Dez	Fev	Julho
30 metros			4,07		4,08			
40 Metros	5,50	5,37						
60 metros	8,19	7,87	7,63		7,76			
150m		19,94	19,33		18,45		18,28	17,77
Pés Juntos	2,02	2,28	2,40	2,51	2,45	2,55		
Triplo Step	6,20	6,95	6,80		7,40	7,35		
Triplo Step 6 p			10,75					11,70
Quintuplos	10,90	11,57	12,20	13,25	12,45	11,90	13,30	
Quintuplos 6p			16,80				17,70	
Triplo Hop Esq	-	6,80	7,05		7,40			
Triplo Hop Dir	-	7,00	7,50		7,70			
Penta hop esq							12,90	14,40
Penta hop dto							13,30	14,30
Decas			26,00	27,00	27,00		28,55	
Comp 6 pass	-	4,50	4,70				5,30	
Comp 10 pass		4,80	5,00				5,60	
Frontal 3Kg	11,1 (2)	11,15						
Frontal 4Kg			11,20				12,33	
Dorsal 3Kg	12,3 (2)	12,60	12,35					
Dorsal 4Kg			12,40				13,10	
Flexibilidade	2,00	8	8,00		9,00		9	

Controlo Resultados Competitivos

PISTA COBERTA																		
PROVA	2006/07	data	2007/08	Data	2008/09	Dia	Marca	Dia	Marca	Dia	Marca	Dia	Marca	Dia				
60 metros	8.90	23-Dez-06	8.45	23-Fev-08	8,07	24-Jan-09	8,25	6-Mar-10										
150 metros			20.53	1-Mar-08														
300 metros					42,62	24-Jan-09												
600 metros	1.57.54	17-Fev-07	1.52.18	1-Dez-07														
60 bar inf	10.40	6-Jan-07	10.48	29-Dez-07														
60 bar inic					9,67	7-Mar-09	9,63	26-Dez-09	9,63	3-Jan-10	9,49	23-Jan-10	9,67	6-Mar-10				
800 metros					2,24.16	21-Fev-09												
Altura	1.17	3-Mar-07	1.46	29-Dez-07	1,46	16-Nov-08	1,56	28-Nov-09	1,57	2-Jan-10	1,52	6-Mar-10						
Comprimento	4.38	21-Jan-07	4,81	27-Jan-08	5,09	27-Dez-08	5,18	26-Dez-09	5,48	23-Jan-10								
Tripla							11,18	5-Dez-09	11,23	3-Jan-10	11,58	7-Mar-10						
Peso	6.19	21-Jan-07	7.02	29-Dez-07	6,60	27-Dez-08	7,21	26-Dez-09	7,56	23-Jan-10								
Triatlo	905	21-Jan-07	1097	27-Jan-08	1193	27-Dez-08	1350	26-Dez-09	1459									
AR LIVRE																		
PROVA	2006/07	Data	2007/08	Data	2008/09	Dia	Marca	Dia	Marca	Dia	Marca	Dia	Marca	Dia	Marca	Dia	Marca	Dia
60 metros	8.77	17-Dez-06	8.44	25-Abr-08														
80 metros					10,46	4-Jul-09	10,16	21-Mar-10	10,19v	27-Mar-10	10,20	10-Abr-10	10,53 (-3)	8-Mai-10	10,34	22-Mai-10	10,07	10-Jul-10
150 metros			19.5	31-Mai-08														
250 metros					33,86	10-Mai-09												
600 metros			1.42.86	20-Jun-08														
100 barreiras					16,46	19-Abr-09	16,37	28-Mar-10	15,87	11-Abr-10	15,58	9-Mai-10	15,16	11-Jul-10				
60 barreiras	11.17	4-Jan-07	10.30	4-Mai-08														
250 barreiras					36,8	23-Mai-09	36,92	21-Mar-10	35,62	24-Abr-10	35,54	1-Mai-10						
300 barreiras							45,58	10-Jun-10										
1000 metros	3.31.79	25-Mar-07	3.13.67	4-Mai-08	3,21,30	26-Abr-09	3,17,81	28-Mar-10	3,06,51	11-Abr-10	3,10,08							
Altura	1.35		1.49	1-Jun-08	1,57	11-Jun-09	1,55	28-Mar-10	1,62	11-Abr-10	1,57	10-Jun-10	1,53	11-Jul-10				
Vara			1.80	7-Jun-08														
Tripla			10.09	8-Jun-08	11,44	11-Jun-09	11,36	2-Mai-10	11,92	9-Jun-10								
Comprimento	4.65	25-Abr-07	5.03	30-Mar-08	5,55	19-Abr-09	5,52	27-Mar-10	5,32	10-Abr-10	5,62	1-Mai-10	5,62	9-Mai-10	5,55	22-Mai-10	5,60	26-Jun-10
Peso	6.36	25-Mar-07	8.00	2008	6,74	5-Abr-09	7,50	28-Mar-10	8,03	11-Abr-10	8,54	11-Jul-10						
Dardo 600	22.11	17-Dez-07			26,27	17-Jan-09	22,97	27-Mar-10	26,17	10-Abr-10	31,18	10-Jul-10	31,71	24-Jul-10				
Dardo 700					24,35	15-Fev-09	29,66	31-Jan-10										
Pentatlo	1530	25-Mar-07	2163	4-Mai-08														
Heptatlo					2749	5-Abr-09	2943	28-Mar-10	3197	11-Abr-10	3280	11-Jul-10						



Obrigado pela atenção!

Cátia Ferreira