



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

ATLETISMO NO DESPORTO ESCOLAR

INICIAÇÃO AO TREINO DESPORTIVO



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**


SETÚBAL
11/15 julho 2022

ATLETISMO NO DESPORTO ESCOLAR

Iniciação ao Treino Desportivo

Condição Física - Força
Setúbal 2022

Importância do Desenvolvimento Condição Física nos Jovens

 É fundamental na Educação Física, desenvolver a Aptidão Física dos jovens, promovendo hábitos e um estilo de vida saudáveis.

1 Resistência (cardiovascular)

2 Força.

3 Flexibilidade.

4 Velocidade

5 Coordenação.

Associadas a indicadores de saúde

Importância do Treino da Força com Jovens

- 1** A Força é uma capacidade motora que deve ser desenvolvida desde cedo, uma vez que é a base para a realização das acções motoras;
- 2** Índices de força baixos estão associados a lesões e a desequilíbrios musculares.
- 3** O reforço da musculatura postural é também essencial como pressuposto para o desenvolvimento futuro da força.

Principais Objectivos do Treino da Força com Jovens

1

Desenvolvimento da Força Geral de Base.

2

Desenvolvimento da Força Rápida.

Meios de Desenvolvimento da Força Geral de Base

Treino em Circuito

Princípios Orientadores:

- 1 Seleccionar uma gama de exercícios que solicitem todos os principais grupos musculares.
- 2 Os exercícios devem ser realizados com cargas leves ou apenas com o peso do próprio corpo.
- 3 Os exercícios escolhidos devem ser variados e apelativos, adaptando-se às características e capacidades dos jovens atletas.
- 4 Permite incluir exercícios variados, para além dos típicos exercícios de força geral, mas também força rápida, exercícios de técnica e flexibilidade.
- 5 Permite ao treinador jogar com os intervalos de recuperação, o número de repetições e a velocidade de execução, para ao longo da época poder ir aumentando de forma progressiva a carga do treino.



Meios de Desenvolvimento da Força Geral de Base

Treino em Circuito

Caracterização:

Local	Variado
n.º de exercícios	8-14
Repetições por exercício	10-30
Volume de Treino	10-30'
Intervalo entre exercícios	15-60"
Intervalos entre séries	2-3'

Meios de Desenvolvimento da Força Geral de Base

Treino em Circuito

Exemplo:

1. Dorsais



2. Abdominais



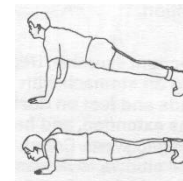
3. Step-up



4. Jumping Jacks



5. Extensões de Braços



6. Posteriores



7. Skipping Alto



8. Glúteos



9. Flexores da coxa



10. Agachamento



11. Saltos a pés juntos



12. Biceps



13. Afundo



14. Saltitares nas barreiras



Meios de Desenvolvimento da Força Geral de Base

Reforço dos Grupos Musculares de Posturais

Benefícios do Treino dos Músculos Posturais:

- 1 **Maior eficiência do movimento .**
- 2 **Melhoria do controlo e estabilidade corporal.**
- 3 **Melhoria da produção de força da musculatura postural e músculos periféricos como os ombros, braços e pernas .**
- 4 **Redução do risco de lesão .**
- 5 **Melhoria da prestação desportiva.**

Meios de Desenvolvimento da Força Geral de Base

Reforço dos Grupos Musculares de Posturais

Exemplos:



Glúteos



Quadrípedes



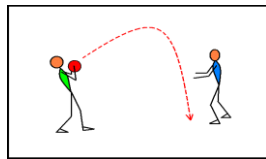
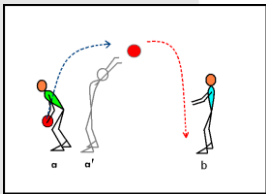
Abdominais

Meios de Desenvolvimento da Força Rápida

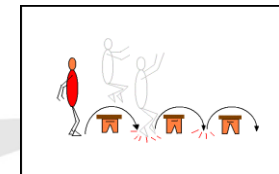
Força Rápida

- Força Explosiva
- Força Reactiva

• Multilançamentos



• Multisaltos



• Multisaltos

