



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

# ATLETISMO NO DESPORTO ESCOLAR

## INICIAÇÃO AO TREINO DESPORTIVO



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE  
FORMAÇÃO**

SETÚBAL  
11/15 julho 2022

# ATLETISMO NO DESPORTO ESCOLAR

## Iniciação ao Treino Desportivo

Corrida de Barreiras 1  
Setúbal 2022

# O Ensino da Corrida de Barreiras

- 1 As tarefas devem proporcionar situações de ritmo e velocidade.
- 2 Dar muita atenção aos Fundamentos da corrida.
- 3 Adaptar a altura das barreiras às capacidades de cada atleta.
- 4 Treinar a transposição com ambas as pernas (iniciação).

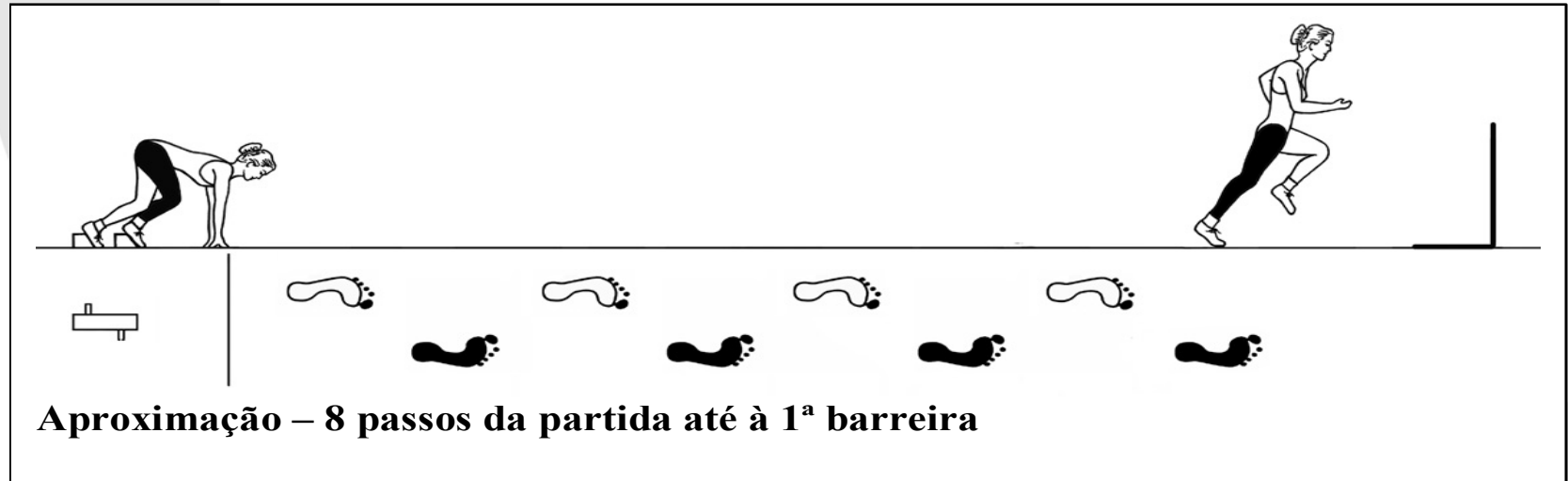
## Correr Rápido

“É divertido”

“É um desafio muito rico do ponto de vista de desenvolvimento motor”

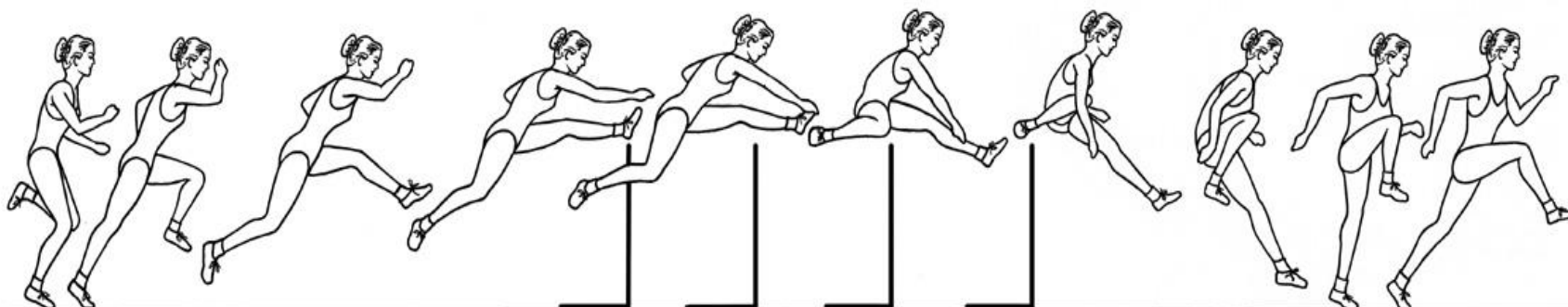
# MODELO TÉCNICO

## Partida e Aceleração até à 1ª barreira



## MODELO TÉCNICO

### Transposição da Barreira



IMPULSÃO

TRANSPOSIÇÃO

RECEPÇÃO

A transposição das barreiras divide-se em três fases:  
**IMPULSÃO, TRANSPOSIÇÃO e RECEPÇÃO.**

### Características Técnicas da Transposição das Barreiras:

- 1 – Impulsão rápida e activa pelo terço anterior do pé - “*grifée*”.
- 2 - Extensão completa da perna de impulsão.
- 3 - Movimento circular da perna de ataque “*envolvendo*” a barreira.
- 4 - Recuperação rápida da perna de impulsão em movimento contínuo.
- 5 - Recepção sólida, alta e activa sem quebra de ritmo.

# O Ensino da Corrida de Barreiras

Distância demasiado longa

Alonga as passadas

Perda de Velocidade

Barreiras demasiado altas

Transposição saltada

Erros Técnicos

As Barreiras são uma Prova de Velocidade

## Principais Erros na transposição das barreiras

Falha	Causa	Correcção
Impulsão demasiado perto da barreira	Medo de Cair	Utilizar barreiras mais baixas
Subir demasiado na transposição da barreira	Impulsão demasiado próximo da barreira ou realizar um salto sobre a barreira	Utilizar barreiras baixas para praticar
"Chutar" a perna de ataque	"Entra" pelo pé ao invés de "entrar" pelo joelho	Exercícios analíticos pelos lado e sobre as barreiras
Recepção em desequilíbrio	Rotação excessiva em torno no eixo vertical	Evitar elevar demasiado o cotovelo do braço de ataque
Recepção pelo calcanhar	Deixa cair a perna de ataque; tronco direito	Manter o alinhamento ao longo da transposição
Falta de Ritmo	Distância demasiado longa entre barreiras	Utilizar distâncias mais curtas