



**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 2  
Setúbal 2022

# PROPOSTA

- **Desenvolvimento da velocidade**
  - Corrida Plana
  - Transição para corrida com barreira
- **População 10-12 aos 17-18 anos**
- **Escola e Clube**

# FUNDAMENTAÇÃO

- VELOCIDADE = FREQUÊNCIA X AMPLITUDE
- Variação dos parâmetros
  - Frequência de passo
  - Amplitude de passo - distância entre marcas/barreiras
  - Altura das barreiras

- **Correr Rápido (velocidade) é uma capacidade motora base, para muitas atividades desportivas, e está presente em todas as provas do Atletismo**

# PRINCIPAL PREOCUPAÇÃO

- **Aquisição e manutenção da velocidade**

# NOÇÃO GERAL

- **Movimentos na direcção da corrida**
- **Equilíbrio**
- **Aceleração**

# SOLICITAÇÃO TÉCNICA

- **Alinhamento das cinturas**
- **Apoios terço anterior**
- **Ciclo de passada anterior**

# INVARIANTES TÉCNICAS DE EXECUÇÃO MOTORA

- Ajustamento postural - cabeça, cintura escapular, cintura pélvica e apoios
- Apoios - Qualidade e dinâmica
- Extensão das cadeias de impulsão – perna de impulsão/perna livre
- Noção Global do gesto – Fluidez/Ritmo

# PREOCUPAÇÕES FUNDAMENTAIS

- NIVEL 1
- - Distância a percorrer não definida mas curta
- - Obstáculos baixos a distâncias variadas
- - Continuidade das acções motoras

# *Solicitações Técnicas de Execução Motora*

## Nível 1

- - Apoios – da frente para trás
  - cima para baixo
  - peso do corpo no terço anterior do pé
- - Ajustamento postural – alinhamento das cinturas (cabeça em cima dos ombros em cima da bacia em cima dos pés)
- - Modificar o menos possível a estrutura da corrida (pouco tempo no ar)
- - Todos os movimentos no eixo da corrida

# PREOCUPAÇÕES FUNDAMENTAIS

- NIVEL 2
- - Manutenção do ritmo de corrida
- - Manutenção do equilíbrio
- - Passagem da barreira com trajectória rasante

# *Solicitações Técnicas de Execução Motora*

- NIVEL 2
- - Apoios – ponta do pé para frente/cima
- - peso do corpo no terço anterior do pé
- Ajustamento Postural – Não flectir o tronco na passagem da barreira (só o estritamente necessário)
- Braços - os cotovelos são a parte mais afastada do corpo
- - Perna Livre e Perna de Recuperação – ângulos fechados (perna de ataque flectida e calcanhar da perna de recuperação próximo da nádega)

# PREOCUPAÇÕES FUNDAMENTAIS

- NÍVEL 3
- - Ritmo de 3 passadas (4 apoios)
- - Distância total a percorrer entre 50 a 100m
- - Manutenção do ritmo de corrida
- - Manutenção do equilíbrio
- - Passagem rasante da barreira

# *Solicitações Técnicas de Execução Motora*

## NÍVEL 3

- - Apoios Dinâmicos e no terço anterior do pé
- - Extensão completa e forte da perna de impulsão
- - Joelho da perna de recuperação sempre mais alto que o pé
- - Movimentos antero-posteriores dos braços sem paragens nem cruzamentos

# DISTÂNCIAS E ALTURAS DE BARREIRAS



Escalões	Género	Distância de Transposição	Parciais Transposição Dist. Ataque / Dist. Recepção	Altura de Barreira	Distância entre Barreiras	Distância a percorrer	Amplitude de Passo	Amplitude de 3 Passos
Inf. A	Fem.	2.0	1.20 / 0.80	0.60	6.0	4.0	1.30 - 1.35	3.90 - 4.05
	Masc.	2.0	1.20 / 0.80	0.60	6.0	4.0	1.30 - 1.35	3.90 - 4.05
Inf. B	Fem.	2.50 - 2.60	1.60 / 1.0	0.76	7.0	4.40	1.40 - 1.45	4.20 - 4.40
	Masc.	2.60 - 2.70	1.70 / 1.0	0.76	7.50	4.80	1.60	4.80
Ini.	Fem.	2.70 - 2.80	1.80 / 1.0	0.76	8.0	5.20	1.70 - 1.75	5.10 - 5.25
	Masc.	2.80-2.90	1.90 / 1.0	0.84	8.50	5.60	1.85 - 1.90	5.55 - 5.70
Juv.	Fem.	3.0m	2.0 / 1.0	0.76	8.50	5.50	1.80 - 1.85	5.40 - 5.55
	Masc.	3.10	2.05 / 1.05	0.91	9.14	6.04	2.0	6.0
Jun.	Fem.	3.0-3.50	2-2.0 / 1-1.30	0.84	8.50	5.50	1.83	5.50
	Masc.	3.50-3.70	2.20-2.30 / 1.30-1.40	1.0	9.14	5.64	1.85 - 1.90	5.55 - 5.70
Sen.	Fem.	3.0-3.50	2-2.0 / 1-1.30	0.84	8.50	5.50	1.83	5.50
	Masc.	3.50-3.70	2.20-2.30 / 1.30-1.40	1.06	9.14	5.64	1.85 - 1.90	5.55 - 5.70

# PROPOSTA DE DISTÂNCIAS E ALTURA DE BARREIRAS PARA O DESPORTO ESCOLAR

Escalão	Género	Distância Prova	Altura Barr	Nº Barr	Dist. partida à 1ª barr	Dist. entre barr	Dist. última barr. à meta
Inf. A	Fem.	50m barr	50 cm	6	10,00 m	6,00 m	10,00 m
	Masc.	50m barr	50 cm	6	10,00 m	6,00 m	10,00 m
Inf. B	Fem.	60m barr	60 cm	6	11,50 m	6,50 m	16,00 m
	Masc.	60m barr	60 cm	6	12,00 m	7,00 m	13,00 m
Inic.	Fem.	60m barr	65 cm	6	12,00 m	7,00 m	13,00 m
	Masc.	60m barr	70 cm	6	12,50 m	7,50 m	10,00 m
Juv.	Fem.	60m barr	70 cm	6	12,50 m	8,00 m	7,50 m
	Masc.	60m barr	75 cm	6	13,00 m	8,50 m	4,50 m
Jun.	Fem.	60m barr	70 cm	6	12,50 m	8,00 m	7,50 m
	Masc.	60m barr	85 cm	6	13,00 m	8,50 m	4,50m

ESA

# PROPOSTA DE DISTÂNCIAS E ALTURA DE BARREIRAS PARA O DESPORTO FEDERADO

Escalão	Género	Situação	Distância total	Nº de barr.	Altura das barr	Distância da partida à 1ª barr.	Distância entre barr	Distância da última barr. à meta
Iniciados	Fem	Anterior	300	7	0,76	50	35	40
		Actual	250	6	0,76	35	35	40
	Masc	Anterior	300	7	0,76	50	35	40
		Actual	250	6	0,76	35	35	40
Juvenis	Fem	Anterior	400	10	0,76	45	35	40
		Actual	300	7	0,76	50	35	40
	Masc	Anterior	400	10	0,84	45	35	40
		Actual	300	7	0,84	50	35	40