



**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

Corrida de Velocidade
Torres Novas 2019

Os Fundamentos da Corrida de Velocidade



Correr Rápido

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

Os Fundamentos da Corrida de Velocidade

O que é Fundamental:

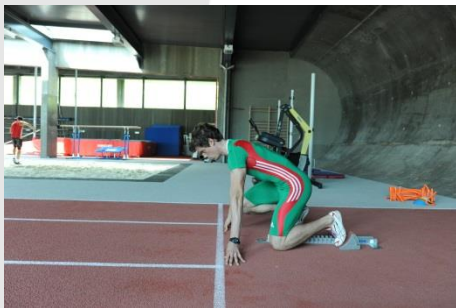
- 1 Apoio no terço médio-anterior do pé.
- 2 Trajetória dos pés descrevendo um ciclo anterior.
- 3 Alinhamento dos segmentos corporais



Correr Rápido

As Fases da Corrida de Velocidade

1 Partida



2 Aceleração



3 Velocidade Máxima



4 Velocidade de Resistência

Aceleração

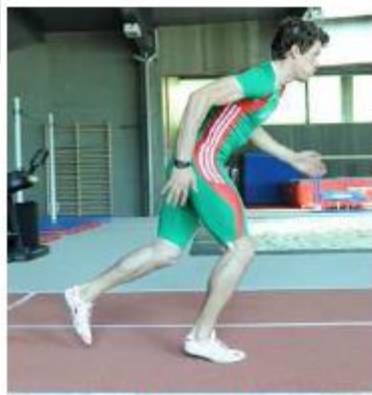


Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

O que é Fundamental:

- 1 Apoio no terço médio-anterior do pé.
- 2 Alinhamento dos segmentos corporais, com o corpo inclinado para a frente.
- 3 Extensão da perna de impulsão.
- 4 Ação Dinâmica e vigorosa dos segmentos livres.

Velocidade Máxima



O que é Fundamental:

- 1 Apoio no terço médio-anterior do pé.
- 2 Trajetória dos pés descrevendo um ciclo anterior.
- 3 O tronco deve estar vertical, olhando em frente e sem recuar os ombros relativamente à bacia.

Ciclo Posterior vs Anterior

