



Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

ATLETISMO NO DESPORTO ESCOLAR

INICIAÇÃO AO TREINO DESPORTIVO



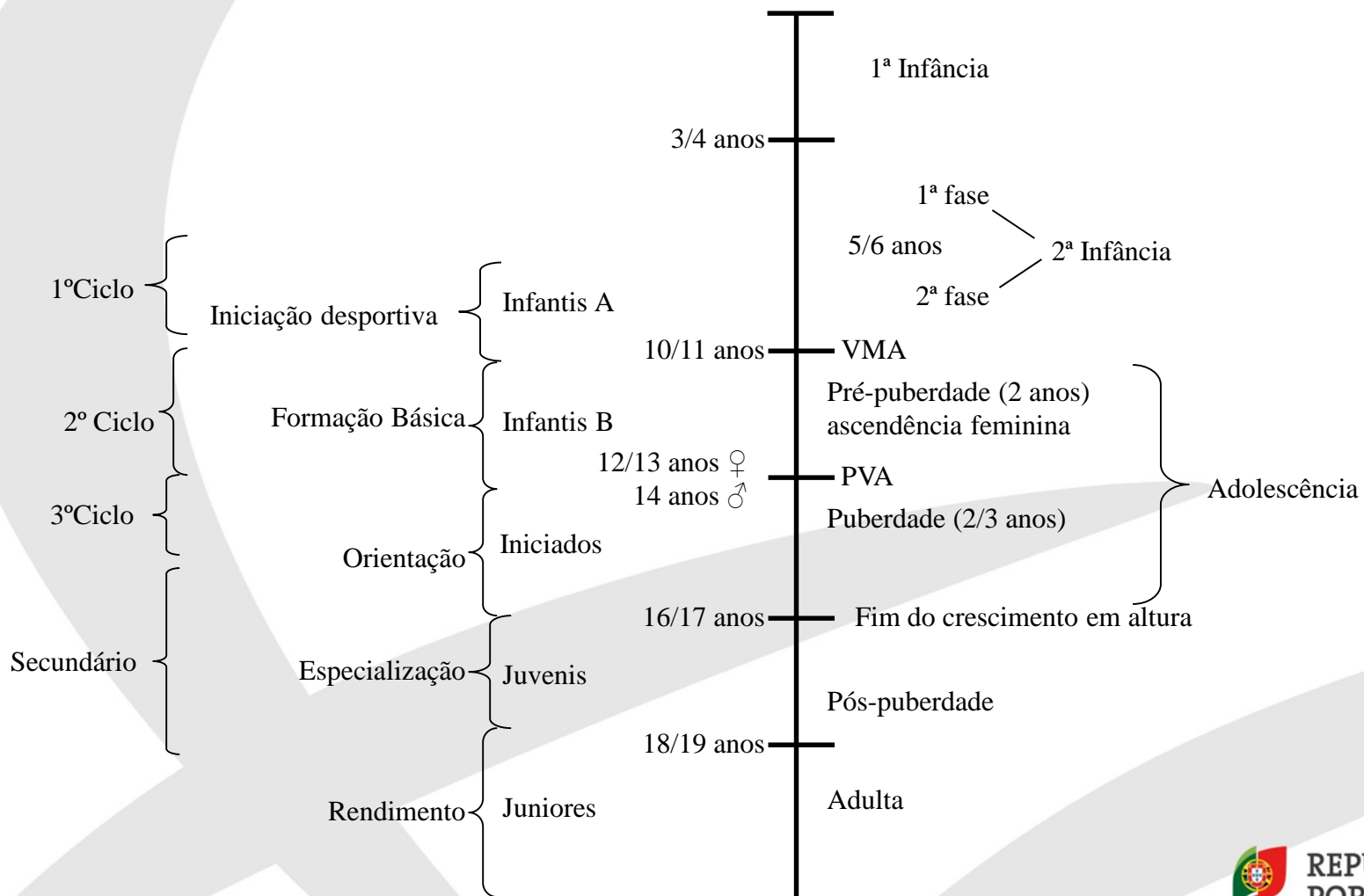
**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

ATLETISMO NO DESPORTO ESCOLAR

Iniciação ao Treino Desportivo

Etapas de Formação Desportiva
Setúbal 2022



PRINCIPAL PREOCUPAÇÃO

- **Aquisição e manutenção da velocidade**

PREOCUPAÇÕES NO ENSINO DO ATLETISMO NA ESCOLA

- ÊNFASE NA VELOCIDADE E RITMO
- EXISTÊNCIA DE SOLICITAÇÃO TÉCNICA
- O QUE PEDIMOS É O QUE OBSERVAMOS
- O QUE OBSERVAMOS É O QUE CORRIGIMOS

PREOCUPAÇÕES NO ENSINO DO ATLETISMO NA ESCOLA

- **DEFINIR UM OBJECTIVO QUANTIFICAVEL**
- **UTILIZAÇÃO DE FORMAS JOGADAS**
- **UTILIZAÇÃO DE FORMAS DE ORGANIZAÇÃO DE GRUPO**
- **UTILIZAÇÃO DE FORMAS E ABORDAGENS ADAPTADAS**
- **ADAPTAÇÃO DAS NORMAS E REGULAMENTOS DAS COMPETIÇÕES**
- **UTILIZAR MATERIAIS “AMIGÁVEIS” QUE NÃO PROVOQUEM MEDO**
- **PROGRESSÃO INDIVIDUALIZADA (ALTURAS E DISTÂNCIAS VARIADAS)**

Carga Semanal de Treino

	6 a 9 anos	2 x sem. máximo
Infantis A	9 a 11 anos	2 x sem.
Infantis B	12 a 13 anos	2/3 x sem.
Iniciados	14 a 15 anos	4/5 x sem.
Juvenis	16 a 18 anos	5/6 x sem.
Juniores/Seniores	≥ 18 anos	6 x sem. mínimo

Objectivos Gerais de Treino

Iniciação desportiva e Formação básica

- Procura da qualidade não da quantidade
- Motivação pela actividade física e desportiva
- Trabalho de grupo/socialização
- Perseverança
- Autonomia
- Auto-imagem
- Regras e responsabilidade
- Autonomia
- Superação de dificuldades e conflitos

Características de Desenvolvimento/Princípios de Treino

2ª Infância-2ª Fase

- Harmonia proporcional
- Estabilização relativa do crescimento
- Emagrecimento fisiológico
- Aumento das medidas transversais
- Início do dimorfismo sexual

Iniciação Desportiva

- Tempo lúdico = Tempo de prática
- Jogos com regras simplificadas
- Consolidação de skills motores
- Multilateralidade
- Várias modalidades desportivas
- Frequência de movimentos
- Reacção
- Equilíbrio
- Velocidade segmentar
- Coordenação de movimentos
- Flexibilidade
- Resistência c/ base em jogos
- Evitar esforços lácticos

Características de Desenvolvimento/Princípios de Treino

Pré-Puberdade

- Desarmonia proporcional
- Resistência orgânica diminuída
- Menor eficiência respiratória
- Acentuação das curvas da coluna
- Aumento acentuado do crescimento de todas as estruturas

Formação Básica

- Treino de várias especialidades
- Velocidade aceleração
- Estafetas e perseguição
- Coordenação de movimentos
- Técnica básica
- Reforço muscular
- Desenvolvimento de força geral
- Resistência aeróbia
- Capacidade de salto
- Evitar esforços lácticos até aos 11 anos
- Jogos

Características de Desenvolvimento/Princípios de Treino

Puberdade

- Harmonia proporcional
- Maturação sexual
- Aumento das dimensões transversais
- Aumento da força e volume muscular
- Diminuição da velocidade de crescimento

Orientação

- Aumento do trabalho de força
- Coordenação
- Técnica específica
- Orientação para áreas de especialidade
- Velocidade de aceleração, máxima e resistente
- Trabalho láctico suave
- Resistência aeróbia
- Capacidade de salto
- Flexibilidade