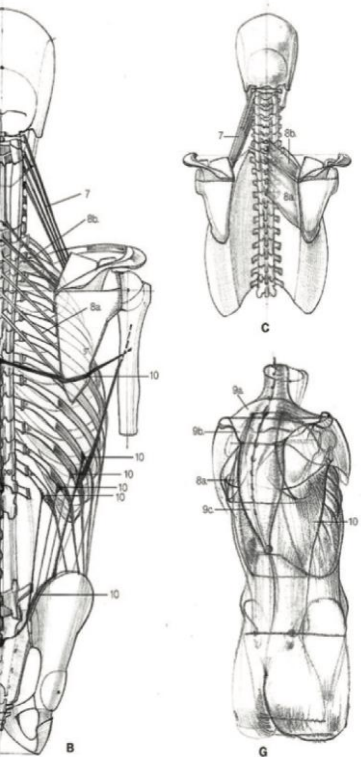


# RENDIMENTO FÍSICO E MEDICINA DESPORTIVA

2ª EDIÇÃO

ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA

17-18 JUNHO

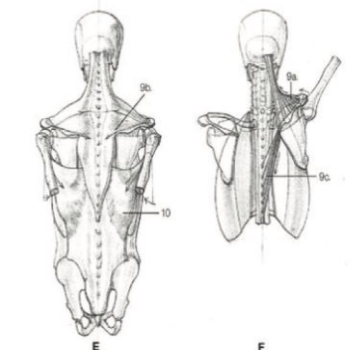


## TREINO COM JOVENS: ATLETISMO

O Trabalho desenvolvido no Setor de Formação do  
Juventude Vidigalense

**DANIELA FERREIRA**

Coordenadora do Setor de Formação - JV  
[danielaferreira@juventudevidigalense.org](mailto:danielaferreira@juventudevidigalense.org)



ORGANIZAÇÃO



APOIOS INSTITUCIONAIS



PARCEIROS



# DESENVOLVIMENTO



# MONITORIZAÇÃO DO PROCESSO

- Controlo mensal (Medições – Peso e Altura)

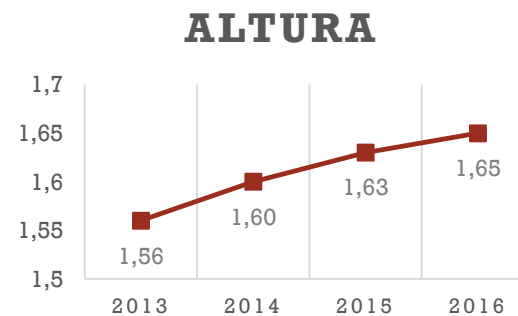
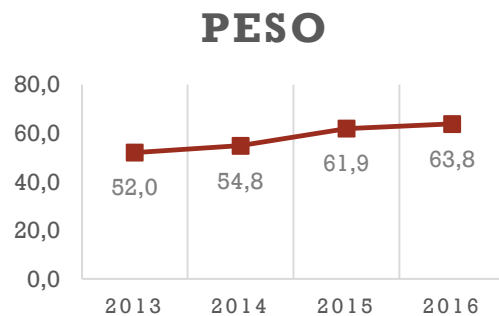
	Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro	
	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso
Atleta 1	1,63	61,9	1,63	62,0	1,63	63,8	1,63	65,5
Atleta 2	1,61	46,8	1,61	47,1	1,62	48,4	1,62	48,5
Atleta 3	1,55	45,0	1,56	45,2	1,56	45,1	1,57	46,1
Atleta 4	1,60	49,3	1,60	49,4	1,60	49,4	1,62	50,8
Atleta 5	1,57	51,3	1,57	51,6	1,57	52,1	1,57	52,8
Atleta 6	1,55	41,1	1,55	41,3	1,56	42,9	1,56	43,0



# HISTÓRICO INDIVIDUAL

- Comparação de dados ao longo das várias épocas

	Setembro 2013		Setembro 2014		Setembro 2015		Setembro 2016	
	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso
Atleta 1	1,56	52,0	1,60	54,8	1,63	61,9	1,65	63,8



# PREVISÃO DA IDADE DO PHV



Full Article on PHV available at:

<http://www.scienceforsport.com/peak-height-velocity/>

Fill data into blue boxes

Do not edit orange boxes

Do not edit green boxes

		PHV Data					
	First Name	Last Name	Age @ PHV	Maturity Offset (years)	Date of Measure (dd-mm-yy)	Date of Birth (dd-mm-yy)	Age (years)
1	Atleta 1		13,9	0,3	30/12/2016	10/11/2002	14,1
2	Atleta 2		12,3	2,5	30/12/2016	26/03/2002	14,8
3	Atleta 3		12,0	0,5	30/12/2016	23/06/2004	12,5
4	Atleta 4		11,9	1,3	30/12/2016	04/10/2003	13,2
5	Atleta 5		14,0	-1,4	30/12/2016	01/05/2004	12,7
6	Atleta 6		13,4	0,2	30/12/2016	08/06/2003	13,6
7	Atleta 7		13,1	1,6	30/12/2016	04/04/2002	14,7
8	Atleta 8		11,8	0,8	30/12/2016	18/05/2004	12,6
9	Atleta 9		12,5	1,7	30/12/2016	15/11/2002	14,1

Science for Sport (2016)



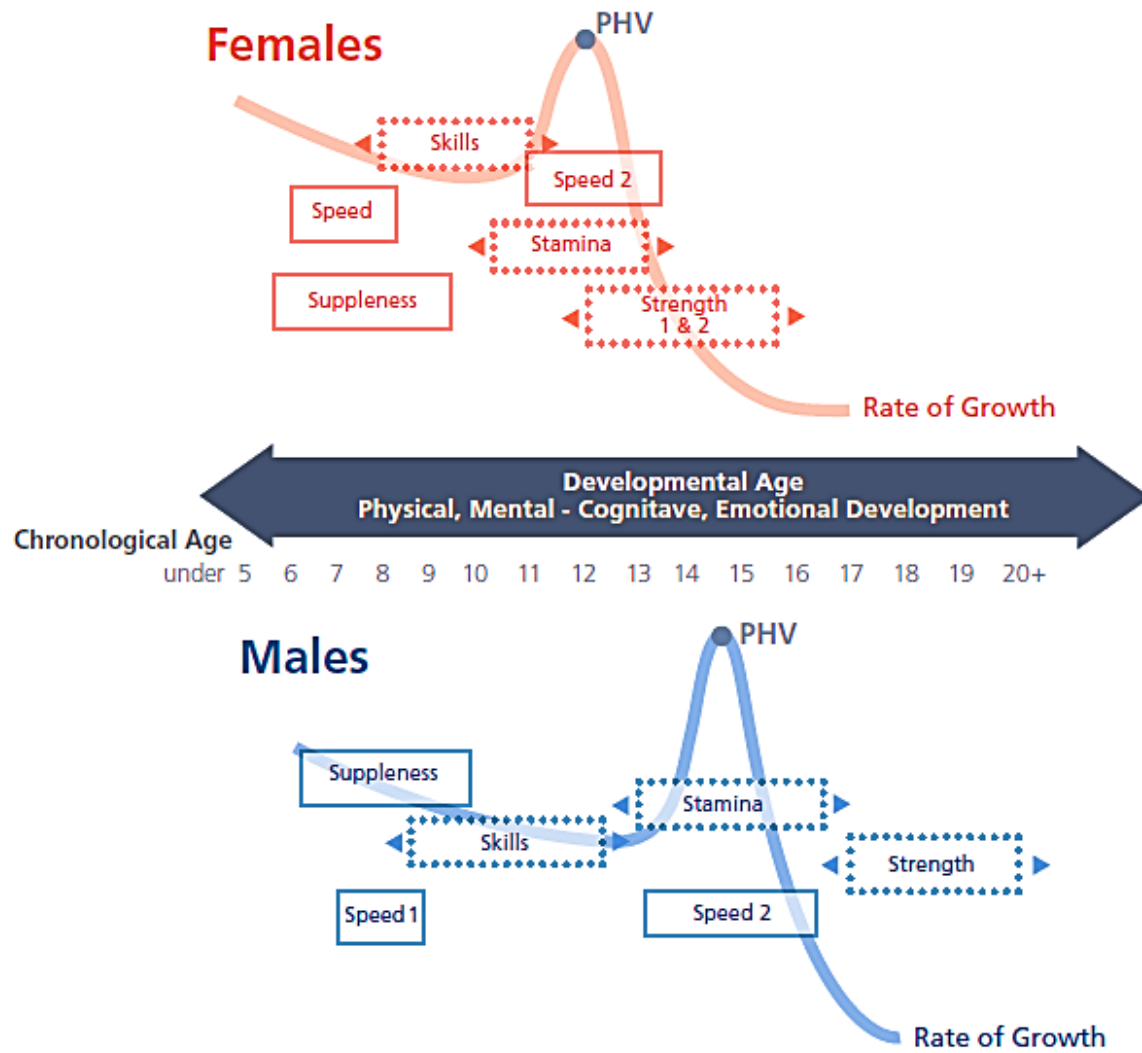
# FASES SENSÍVEIS

- “(...) períodos da vida nos quais se evidencia uma **elevada sensibilidade** do organismo para realizar determinadas experiências” (BARBANTI, 1994, p. 124)
- *“Períodos de tempo delimitados do desenvolvimento do ser humano nos quais este **reage, adaptando-se, aos estímulos externos de forma mais intensiva** do que noutros períodos.”* (Winter, 1980, cit. por Marques, 1995)
- *“Intervalo do desenvolvimento durante o qual **o efeito de um estímulo é maximizado**”* (Barreiros, J., s/d)



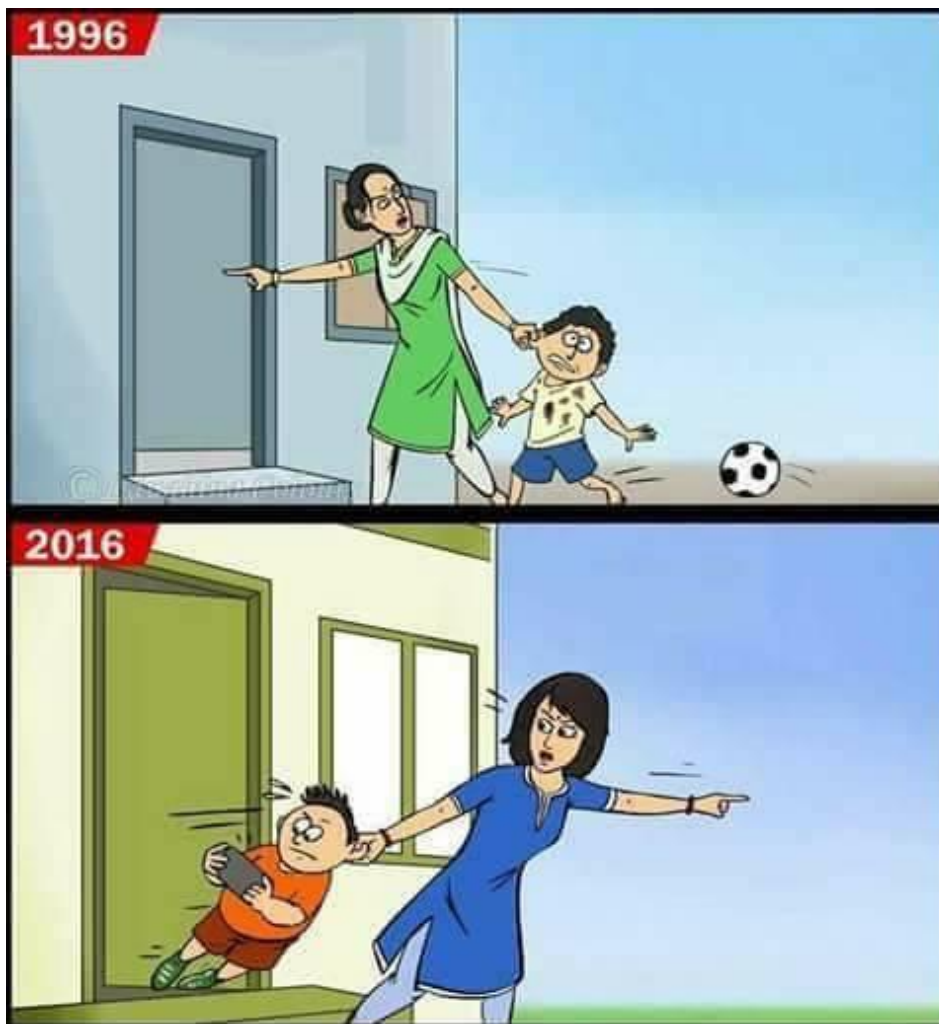
IDADE	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Capacidade de aprendizagem										
Capacidade de diferenciação										
Capacidade de reacção										
Capacidade de orientação										
Capacidade de ritmo										
Capacidade de equilíbrio										
Resistência										
Força										
Velocidade										
Flexibilidade										





# AS EXPERIÊNCIAS

(OU FALTA DELAS)



# AS EXPERIÊNCIAS E A APRENDIZAGEM



# O TRABALHO DESENVOLVIDO NO SETOR DE FORMAÇÃO DO JV



SETOR DE FORMAÇÃO				SETOR DE COMPETIÇÃO
<i>FUN ATHLETICS</i>	ESC. FORMAÇÃO DESPORTIVA	ESCOLA DE ATLETISMO	INICIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO	COMPETIÇÃO
ABORDAGEM MULTIDESPORTIVA		ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR	ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR	ABORDAGEM ESPECÍFICA
4 anos	6/7 anos	12/13 anos	15/16 anos	



# ***FUN ATHLETICS***

- Dos 4 aos 6 anos
- Habilidades fundamentais básicas – correr, saltar, atirar, trepar, ...
- Trabalho Multidesportivo – atividades ao ar livre, atividades gímnicas e aquáticas, patinagem, formas jogadas do atletismo, jogos lúdicos e pré-desportivos, ...



# ESCOLA DE FORMAÇÃO DESPORTIVA

**NÍVEL INTRODUTÓRIO** – Dos 7 aos 9 anos

**NÍVEL AVANÇADO** - Dos 10 aos 12 anos

- Desenvolvimento da Agilidade, Coordenação, Equilíbrio e Flexibilidade
- Desenvolvimento da Velocidade, Força e Resistência
- Aprendizagem Técnica
- Trabalho Multidesportivo – atletismo, atividades aquáticas, atividades gímnicas e patinagem (Introdutório)





<b>Conteúdos Gerais</b>	<b>Nº Treinos</b>
Velocidade	115
Técnica (Corrida, Saltos, Lançamentos)	90
Resistência	65
Força	60
Saltos e Lançamentos Gerais	45



# ESCOLA DE ATLETISMO

- Dos 13 aos 15 anos

## Grupos de Competição

- Aperfeiçoamento Técnico
- Formação mais específica mas ainda multidisciplinar

## Grupos de Iniciação e Desenvolvimento

- Formação Técnica de qualidade
- Formação de base mais completa
- Formação Multidisciplinar

## Escolas Específicas

- Escola de Lançamentos
- Escola de Meio-fundo
- Escola de Salto com Vara





# ESPECIALIZAÇÃO

- A partir dos 16 anos

Saltos Horizontais

Velocidade e Barreiras

Provas Combinadas

Meio-fundo e Marcha

## Grupos de Competição

- Aperfeiçoamento Técnico
- Trabalho Especializado por disciplina
- Rendimento Desportivo

Saltos Verticais

Lançamentos

## Grupos de Iniciação e Desenvolvimento

- Formação Técnica de qualidade
- Formação de base mais completa
- Formação Multidisciplinar
- Competição - opcional



# SÍNTESE

- Conhecer as fases sensíveis por forma a potenciar o desenvolvimento das várias capacidades;
- Tentar identificar antecipadamente a idade em que ocorrerá o pico de velocidade de crescimento dos seus atletas, por forma a termos em conta o princípio da individualidade;
- Embora existam fases sensíveis de desenvolvimento, qualquer capacidade motora ou coordenativa poderá ser sempre melhorada.



**“NO TREINO DE CRIANÇAS E JOVENS, OS PROBLEMAS REFERENTES  
AO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO TÊM PRIORIDADE”**  
(WEINECK, 1999, P. 97, CIT. POR FUNDAÇÃO VALE)

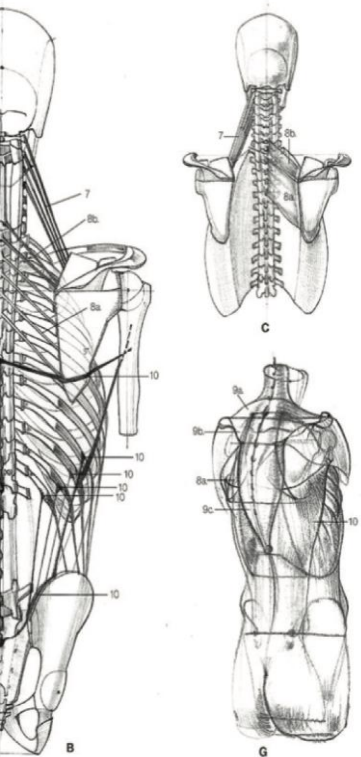




# RENDIMENTO FÍSICO E MEDICINA DESPORTIVA

2ª EDIÇÃO

ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA 17-18 JUNHO

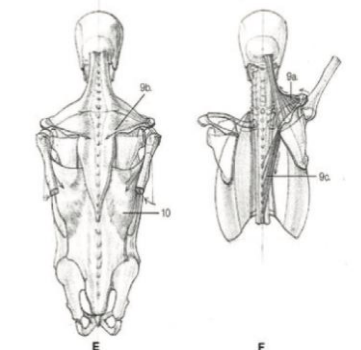


## TREINO COM JOVENS: ATLETISMO

O Trabalho desenvolvido no Setor de Formação do  
Juventude Vidigalense

**DANIELA FERREIRA**

Coordenadora do Setor de Formação - JV  
[danielaferreira@juventudevidigalense.org](mailto:danielaferreira@juventudevidigalense.org)



ORGANIZAÇÃO



APOIOS INSTITUCIONAIS



PARCEIROS

