



Special Olympics

**Guias de treinamento
Atletismo**



Reconhecimentos

A Special Olympics deseja agradecer os profissionais, voluntários, técnicos e atletas que ajudaram na produção do *Guia de Treinamento em Atletismo*. Eles auxiliaram para a realização da missão do Special Olympics: promoveram uma rodada de um ano de treinamento esportivo e competições em atletismo em uma variedade de esportes de tipo Olímpico para pessoas de 8 anos ou mais com deficiências intelectuais (retardo mental), dando-lhes uma oportunidade contínua para o desenvolvimento da aptidão física, demonstração de coragem, experiência do contentamento e participação na partilha de talentos, habilidades e amizade com suas famílias, com outros atletas da Special Olympics e com a comunidade.

Suas idéias e comentários são bem vindos para a Special Olympics para futuras revisões deste guia. Desculpamos-nos se, por alguma razão, um reconhecimento foi inadvertidamente omitido.

Autores Contribuintes

Suzie Bennett-Yeo, Special Olympics Austrália
Venisha Bowler, Special Olympics, Inc.
Wanda S. Durden, Special Olympics, Inc.
Dave Lenox, Special Olympics, Inc.
Ryan Murphy, Special Olympics, Inc.
Karla Sirianni, Special Olympics, Inc.
Kelly Zackodnik, Special Olympics Canadá

Agradecimentos Especiais às pessoas a seguir por toda sua ajuda e apoio

Janusz Rozum, Special Olympics Polônia
Tony Wayne, Special Olympics Carolina do Norte
Paul Whichard, Special Olympics, Inc.
Special Olympics Canadá
 Brenda Hill, Técnico
Vídeo em que Atuam Atletas da Special Olympics Canadá
 Fern Bremault
 Chris Doty
 Gino Lucarelli
 Sarah McCarthy
 Blayne Usselman
Special Olympics Virgínia
Vídeo em que Atuam Atletas da Special Olympics Virgínia



Planejamento de Treinamento em Atletismo e Temporada de Competição

Metas e Objetivos

Avaliando a Lista de Verificação de Metas

Periodização

Período de Preparo

Treinamento Pré Temporada

Período de Competição

Período de Transição

Planejamento da Pós Temporada

Confirmação de Programação de Treinamento

Componentes Essenciais de Planejamento uma Sessão de Treinamento em Atletismo

Princípios de Sessões de Treinamento Eficientes

Amostra de Formulário de Plano de Treino

Dicas para Condução de Sessões de Treinamento de Sucesso

Dicas para Condução de Sessões de Treinamento Seguras

Competições de Treinamento em Atletismo

Selecionando os Membros da Equipe

Agrupamento por habilidade e idade

Criando Envolvimento Significativo na Unified Sports®

Avaliação das Habilidades do Atleta de Atletismo

Registro de Desempenho Diário

Vestuário do Atletismo

Equipamentos de Atletismo

O Ensino de Habilidades em Eventos de Atletismo

O Aquecimento e o Relaxamento

Alongamento

Parte Superior do Corpo

Lombar e Glúteos

Parte Inferior do Corpo

Alongamento — Dicas de Consulta Rápida

Mecânicas da Corrida

O Ensino da Mecânica Básica da Corrida

Gráfico de Faltas e Posições

Largadas

Progressão de Habilidade

O Ensino da Largada

Gráfico de Faltas e Posições

Exercícios para o Ensino de Largadas

Corridas de Velocidade

Progressão de Habilidade

O Ensino da Corrida de Velocidade

Gráfico de Faltas e Posições

Exercícios para Corredores de Velocidade

Barreiras

Progressão de Habilidade

O Ensino das Barreiras

Gráfico de Faltas e Posições

Exercícios com Barreiras

Revezamentos

Progressão de Habilidade



O Ensino do Revezamento
Gráfico de Faltas e Posições
Exercícios de Revezamento

Distância Média

Progressão de Habilidade
O Ensino da Distância Média
Gráfico de Faltas e Posições
Exercícios de Média Distância
Exemplo de Exercícios

Longa Distância

Progressão de Habilidade
O Ensino da Longa Distância
Teoria do Treinamento
Gráfico de Faltas e Posições
Exemplo de Exercícios

Maratona

Progressão de Habilidade
O Ensino da Maratona
Plano de Treinamento de Maratona

Meia Maratona

Progressão de Habilidade
O Ensino da Meia Maratona
Plano de Treinamento de Meia Maratona

Salto em Distância

Progressão de Habilidades no Salto em Distância Parado
Progressão das Habilidades na Corrida do Salto em Distância
O Ensino do Salto em Distância
Gráfico de Faltas e Posições
Exercícios de Salto em Distância

Salto em Altura

Progressão de Habilidade
O Ensino do Salto em Altura
Gráfico de Faltas e Posições
Exercícios de Salto em Altura

Arremesso de Peso

Progressão de Habilidade
Progressão das Habilidades em Cadeira de Rodas
O Ensino do Arremesso de Peso
Gráfico de Faltas e Posições
Exercícios de Arremesso de Peso

Pentatlon

Progressão de Habilidade
O Ensino do Pentatlon

Marcha Atlética

Progressão de Habilidade
O Ensino da Marcha Atlética
Gráfico de Faltas e Posições
Exercícios de Marcha Atlética

Corrida de Cadeira de Rodas

Progressão de Habilidade
O Ensino da Corrida de Cadeira de Rodas

Arremesso de Softball

Progressão de Habilidade
O Ensino do Arremesso de Softball

Modificações e Adaptações

Preparação mental e treinamento

O Treinamento Multifuncional no Atletismo

Guia de treinamento em casa



Regras, Protocolo e Etiqueta do Atletismo

Ensinando as Regras do Atletismo

Regras da Unified Sports®

Procedimentos de Protesto

Protocolo e Etiqueta do Atletismo

Espírito Esportivo

Glossário de Atletismo



Planejamento de Treinamento em Atletismo e Temporada de Competição

Metas e Objetivos

Avaliando a Lista de Verificação de Metas

Periodização

Período de Preparo

Treinamento Pré Temporada

Período de Competição

Período de Transição

Planejamento da Pós Temporada

Confirmação de Programação de Treinamento

Componentes Essenciais de Planejamento uma Sessão de Treinamento em Atletismo

Princípios de Sessões de Treinamento Eficientes

Amostra de Formulário de Plano de Treino

Dicas para Condução de Sessões de Treinamento de Sucesso

Dicas para Condução de Sessões de Treinamento Seguras

Competições de Treinamento em Atletismo

Selecionando os Membros da Equipe

Agrupamento por habilidade e idade

Criando Envolvimento Significativo na Unified Sports®

Avaliação das Habilidades do Atleta de Atletismo

Registro de Desempenho Diário

Vestuário do Atletismo

Equipamentos de Atletismo



Metas e objetivos

Metas realistas, porém desafiadoras, para cada atleta são importantes para a motivação do atleta ao treinar e competir. As metas estabelecem e conduzem a ação dos planos de treinamento e de competição. A confiança esportiva do atleta ajuda a tornar sua participação divertida e é crítica para sua motivação. Por favor, veja os **Princípios de Treinamento** para informações adicionais e exercícios na definição de metas.

Definição de Metas

Definição de Metas é um esforço conjunto com o atleta e o técnico. As principais características da definição de metas incluem o seguinte.

1. Estruturadas em curto, médio e longo prazo
2. Transformam sementes em sucesso
3. Devem ser aceitas pelo atleta
4. Variam em dificuldade — facilmente alcançáveis a desafiadoras
5. Devem ser mensuráveis

Meta de Longo Prazo

O atleta irá adquirir habilidades atléticas básicas, comportamento social adequado e sabedoria funcional em relação às regras necessárias para que participe com êxito das competições de atletismo.

Objetivos de Curto Prazo

1. O atleta fará o aquecimento de maneira adequada antes de praticar a corrida ou encontro.
2. O atleta executará habilidades de pista com êxito.
3. O atleta executará habilidades de campo com êxito.
4. O atleta cumprirá as regras de atletismo oficiais ao participar das competições atléticas.
5. O atleta demonstrará espírito esportivo com os colegas de equipe e oponentes em todos os momentos.

Vantagens

Aumenta o nível de preparo físico do atleta

Ensina autodisciplina

Ensina ao atleta habilidades esportivas que são essenciais em inúmeras outras atividades

Fornece ao atleta meios de auto-expressão e interação social

Avaliando a Lista de Verificação de Metas

1. Escreva um estatuto de metas.
2. A meta vai suficientemente ao encontro das necessidades do atleta?
3. O objetivo está firmado de maneira positiva? Se não, reescreva.
4. O objetivo está sob o controle do atleta e foca somente em seu objetivo e os de mais ninguém?
5. A meta é uma meta e não um resultado?



6. O objetivo é importante para o atleta a ponto de fazê-lo querer trabalhar para alcançá-lo?
Tem o tempo e a energia para fazê-lo?
7. Como este objetivo mudará a vida do atleta?
8. Que barreiras o atleta pode encontrar trabalhando para alcançar esta meta?
9. O que mais o atleta sabe?
10. O que o atleta precisa aprender a fazer?
11. Que riscos o atleta precisa correr?



Periodização

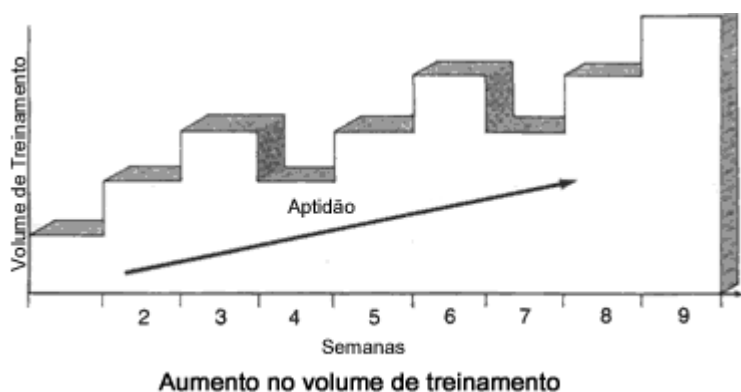
Organização e planejamento são as chaves para um programa de atletismo bem sucedido. Na verdade, o planejamento para a próxima temporada é cumprido de forma inversa. Treinador e atleta trabalham retroativamente no tempo iniciando com preparação e competições prematuras até chegarem ao início do ano de treinamento. Todos os planos de treinamento são melhores quando simples e flexíveis. Isto permitirá modificações resultantes do aperfeiçoamento e progresso do atleta. O principal objetivo de qualquer programa de competição e treinamento é assegurar que o atleta esteja completamente preparado - mental e fisicamente para ter desempenho de acordo com suas maiores capacidades. O termo periodização é utilizado para descrever a divisão de um programa de treinamento e competição. Cada período apresenta objetivos de treinamento específicos. Os seguintes períodos de treinamento funcionam melhor quando seguidos sem a preocupação de que o tempo disponível é de um ano completo, seis meses, doze ou oito semanas.

1. Período de Preparo
 - Treinamento Pré Temporada
2. Período de Competição
3. Período de Transição



Período de Preparo

O primeiro e mais longo período de qualquer programa treinamento e competição é o período de preparação. Neste período, os atletas passam do treinamento geral para o específico. O principal objetivo é preparar os atletas para a competição. Aptidão e condicionamento são desenvolvidos neste período ao aumentar gradualmente o volume do treinamento. Isto permitirá que o atleta cumpra as exigências específicas do treinamento. Observe que o volume não se trata de um aumento em linha reta. É implementado passo a passo para que haja tempo para a recuperação e compensação.



A preparação específica segue o trabalho de preparação geral. Durante esta fase de treinamento, tanto o volume quanto a intensidade aumentam. Para o corredor, a milhagem chegará ao seu mais alto nível. O treinamento torna-se mais específico aos eventos quando o condicionamento foca nos sistemas de energia utilizados. Lembre-se que o trabalho técnico é realizado quando o atleta não está cansado, sendo, portanto, anterior ao treinamento geral de aptidão.

Preparos e Planejamento da Pré-Temporada do Treinador

1. Aperfeiçoe seu conhecimento e habilidades em atletismo frequentando clínicas e escolas de treinamento.
2. Com seu Administrador de Esportes, localize a instalação com o equipamento adequado para sessões de treinamento (ex., escolas de ensino médio, centros de recreação, universidades, etc.).
3. Recrute treinadores assistentes voluntários dos programas de atletismo do ensino médio ou da faculdade.
4. Estabeleça objetivos e trace um plano de treinamento e competição de no mínimo oito semanas. Programe de duas a cinco práticas para cada semana pelo período mínimo de oito semanas.
 - Favor observar que os eventos referentes à distância requerem um plano de treinamento e competição mais longo a fim de treinar o atleta de forma adequada e prevenir lesões.
5. Programe “mini” encontros contra equipes locais.
6. Certifique-se de que todos os futuros atletas realizem exames físicos completos antes do primeiro treino. Também se certifique de obter liberações de parentes e médicos.



Treinamento Pré Temporada

Os atletas são incentivados a desenvolver e manter, durante o ano, boa forma física e bons hábitos nutricionais. Sugestões sobre a programação atual de boa forma são encontradas na seção geral de treinamento, **Nutrição, Segurança e Preparo Físico**. É mais provável que os atletas que chegam ao treinamento apresentando um bom estado geral de saúde e boa forma tenham melhor desempenho nas competições e produzam melhores resultados durante o ano.

Objetivos do Treinamento da Pré Temporada

1. Desenvolvimento de força e resistência muscular para fins esportivos
2. Desenvolvimento do condicionamento aeróbico (resistência) e anaeróbico (alta intensidade) apropriado
3. Desenvolvimento de força muscular
4. Desenvolvimento de habilidades esportivas específicas

	Atleta de Salto em Distância	Corredor de Distância
Aeróbico vs. Anaeróbico	Anaeróbico	Anaeróbico
Força muscular	Pernas, tronco, ombros	Resistência muscular
Potência muscular	Pernas e coxas	Condicionamento completo
Flexibilidade e Agilidade	Quadris, tornozelos, ombros	Quadris

Observe que tanto o atleta de saltos em distância quanto o corredor de distância trabalham o sistema anaeróbico durante a pré temporada, pois ambos precisam construir a base de aptidão e aumentar a resistência. Entretanto, o corredor de distância irá percorrer muito mais milhas que o saltador.

Assim como o treinamento anual para condicionamento e aptidão, o treinamento da pré temporada é caracterizado pelos seguintes princípios.

Especificidade

Aumento progressivo em carga, tempo, frequência

Sobrecarga para incentivar adaptação gradual

Resistência — Recuperação — Descanso

Total comprometimento com a tarefa

Embora a decisão referente à frequência do treino dependa de diversas variáveis inclusive da disponibilidade do treinador, disponibilidade de recursos e compromissos de vida, é recomendável um treino semanal de 3 a 5 vezes por semana durante o período de pré temporada. Sugere-se mais dias de treino conforme vão passando as semanas disponíveis durante o período da pré temporada.

Lembre-se — o período de pré temporada é um momento de desenvolvimento de habilidades e trabalho; porém, a fim de manter seus jogadores todos envolvidos e bem sucedidos, ele deve ser sempre **diversão!!**



Exemplos de Programação de Pré Temporada

Os exemplos de atividades pré temporada são apresentados para sugerir idéias conforme você faz os planos para os seus atletas. O treinador deve acessar a atividade atlética para determinar a proporção do condicionamento aeróbico vs. anaeróbico necessário para que os atletas participem com êxito.

Condicionamento Aeróbico	Condicionamento Anaeróbico
Corrida	Corrida de Velocidade
Natação	Treinamento em Ladeiras
Ciclismo	Fartlek

O treinador precisará avaliar a atividade atlética a fim de determinar quais músculos precisam de vigor e/ou potência específica para competir com mais êxito. Veja a seção **Nutrição, Segurança e Preparo Físico** para mais informações sobre teoria de treinamento.

Vigor é a habilidade que um músculo ou grupo muscular possui para exercer força. Exemplos de vigor específico incluem a necessidade do corredor em obter vigor nos músculos da coxa e panturrilha, ou a necessidade do arremessador de peso em obter vigor nos ombros e tronco.

Potência é a habilidade que um músculo ou grupo muscular possui para exercer força rapidamente. Exemplos de potência podem incluir a necessidade de potência explosiva nos músculos da coxa que o corredor possui, ou a necessidade de potência explosiva sentida pelo arremessador de peso para movimentar-se para cima e lançar-se com o peso.



Período de Competição

Durante o período de competições, o volume é gradualmente reduzido e a intensidade aumentada. Por exemplo, ergue pesos mais pesados, porém com menor frequência. Exercícios de velocidade são desenvolvidos com mais rapidez; entretanto, o tempo de recuperação é maior. As características da competição são simuladas durante este período de treinamento. Mini competições, competições locais ou em duas áreas são boas como forma de treinamento durante este período. É importante manter as cargas de treinamento pesadas o suficiente a fim de aperfeiçoar os níveis de aptidão dos atletas, embora leves o suficiente para aumentar o entusiasmo e manter em alta os níveis de energia. A “forma atlética” de um atleta encontra-se em seu mais alto nível durante este período.

Em Temporada de Treinamento

Planeje cada sessão de treinamento de acordo com o que precisa ser alcançado, utilizando o progresso individual dos atletas e a especificação gradual de evento como diretrizes para o planejamento. Continue a utilizar as avaliações de habilidades para registrar o progresso de cada atleta desde a fase geral de preparação até a preparação específica acompanhada de mini competições.

O programa de treinamento durante a temporada vigente apresenta dois objetivos fundamentais: manutenção dos ganhos do treinamento pré-temporada; e atenção específica contínua às áreas do corpo expostas a riscos, seja devido a ferimentos antigos, ou a riscos específicos do esporte.

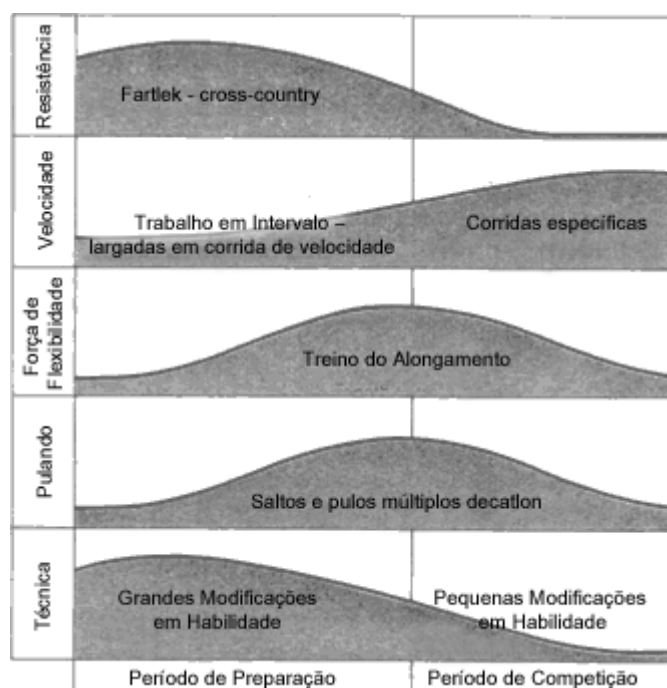


Período de Transição

Este período é também chamado de período do “descanso ativo”. O final da temporada se anuncia e nós não queremos que os atletas percam tudo o que conquistaram. O objetivo principal do período de transição é permitir que os atletas se recuperem mental, física e emocionalmente do trabalho intenso durante os períodos de preparação e de competição. Programe exercícios de treinamento multifuncional de baixo volume e baixa intensidade nesta fase. Faça qualquer outra coisa diferente do evento para o qual seus atletas treinaram nos períodos anteriores. Divirta-se.

O descanso deve ser maior, para permitir um rejuvenescimento. O atleta deve ser incentivado a engajar-se em uma atividade esportiva substituta que seja prazerosa, relaxante e menos vigorosa.

Um Exemplo — Treinamento Geral para os Atletas de Saltos



Planejamento da Pós Temporada

1. Revise os objetivos da pré temporada e determine quantos foram alcançados.
2. Peça comentários dos atletas e membros da família.
3. Faça uma avaliação por escrito de cada atleta e da temporada, para enviar aos membros da família.
4. Instrua os atletas para que participem de outros programas de competição e treinos esportivos, e para que continuem a fazer seus exercícios de aquecimento, alongamento, fortalecimento e relaxamento para que fiquem em forma fora da temporada.



Confirmação de Programação de Treino

Após seu local ser determinado e avaliado, você agora está pronto para confirmar suas programações de treinamento e competição. É importante divulgar a programação de treino e competição para apresentá-la aos grupos interessados alistados abaixo. Isto poderá auxiliá-lo a gerar consciência na comunidade referente ao seu Programa de Atletismo Special Olympics.

Representantes de locais de treinamento

Programa Local da Special Olympics

Técnicos voluntários

Atletas

Famílias

Mídia

Membros da equipe de gerenciamento

Autoridades

A programação de treino e competição não se restringe às áreas listadas abaixo.

Datas

Horários de início e fim

Locais de inscrição / encontro

Telefone de contato do local de treino

Telefone de contato dos técnicos



Componentes Essenciais da Sessão de Treinamento

Cada sessão de treinamento precisa conter os mesmos elementos essenciais. O tempo gasto com cada elemento dependerá do objetivo da sessão de treinamento, o momento da temporada em que a sessão é feita, e o tempo disponível para uma sessão em particular. Os seguintes elementos devem ser incluídos no treinamento programa de treinamento diário do atleta.

O Aquecimento: 25-30 minutos

Exercício para um Evento Específico: 15-20 minutos

Exercício de Condicionamento ou Forma Física: 15-20 minutos

O Relaxamento: 15-20 minutos

A etapa final ao planejar uma sessão de treinamento é projetar o que o atleta realmente fará. Ao criar uma sessão de treinamento, lembre-se de que a progressão a partir dos componentes chaves da sessão deve permitir a construção gradual da atividade física.

Fácil a Difícil

De Devagar a Rápido

Conhecido a Desconhecido

Geral a Específico

Começo a Fim

Princípios de Sessões de Treinamento Eficientes

Mantenha todos ativos

O atleta precisa ser um ouvinte ativo.

Crie metas claras e concisas

O aprendizado melhora quando o atleta sabe o que se espera dele

Dê instruções claras e concisas

Demonstrar — aumente o grau de precisão das instruções

Registre o progresso

Acompanhe o projeto juntamente com seus atletas

Dê retornos positivos

Enfatize tudo o que o atleta fez bem e o recompense por isso

Providencie variedade

Varie os exercícios — evite o tédio

Incentive o divertimento

O treinamento e a competição são divertidos — ajude a mantê-los desta maneira em seu benefício e dos atletas

Crie progressões

A aprendizagem aumenta quando a informação avança de:

Conhecido para desconhecido — descobrindo novas coisas com sucesso

Simple ao complexo — percebendo que “EU” consigo fazer isso

Geral para específico — é por isso que estou me esforçando

Planeje o máximo uso dos recursos



Use o que você tem e improvise para os equipamentos que não tem — seja criativo

Permita diferenças individuais

Atletas diferentes, ritmos de aprendizado diferentes, capacidades diferentes



Dicas para a Realização de Sessões de Treinamento Bem Sucedidas

Determine as funções e responsabilidades dos técnicos assistentes de acordo com seu plano de treinamento.

Quando possível, prepare todo o equipamento e posições antes dos atletas chegarem.

Apresente e agradeça os técnicos e atletas.

Reveja o programa pretendido com todos. Mantenha os atletas informados sobre mudanças de programa ou atividades.

Altere o plano de acordo com a variação climática e o ambiente de treino para adaptá-los às necessidades dos atletas.

Modifique as atividades antes que os atletas fiquem entediados e percam o interesse.

Mantenha os treinos e atividades curtas, assim os atletas não ficarão entediados. Mantenha todos ocupados com um exercício, mesmo que seja descansar.

Dedique para o final do treino uma atividade divertida em grupo que possa trazer desafios, procurando sempre dar aos atletas algo que lhes deixe com expectativas no final do treino.

Se uma atividade está indo bem, geralmente é útil parar a atividade enquanto o interesse é alto.

Resuma o treino e anuncie os planos para a próxima sessão.

Garantir a **diversão** é fundamental.



Dicas para a Realização de Sessões Seguras de Treinamento

Embora sejam poucos os riscos em atletismo, os treinadores têm a responsabilidade de assegurar que os atletas os conhecem, os entendem e os valorizam.

Estabeleça regras claras para comportamento em seu primeiro treino e reforce-as.

1. Mantenha suas mãos junto ao corpo.
2. Ouça o técnico.
3. Ao ouvir o apito, Pare, Olhe e Escute
4. Peça ao treinador antes de sair do campo

Quando o tempo estiver ruim, tenha um plano para imediatamente remover os atletas das intempéries.

Sempre isole as áreas de arremesso, desta forma os atletas não irão perambular para o interior da linha de arremesso.

Nunca brinque com os pesos de arremesso ou bastões de revezamento

Certifique-se de os atletas tragam água para todos os treinos, especialmente em climas mais quentes.

Verifique seu kit de primeiros socorros; reponha o que estiver faltando.

Identifique o telefone acessível mais próximo do local de treinamento.

Certifique-se de que os vestiários e banheiros estejam disponíveis e limpos durante o treino.

Treine todos os atletas e técnicos em procedimentos de emergência.

Não permita que os atletas usem relógios, pulseiras ou jóias, inclusive brincos, ao jogar.

Providencie exercícios de alongamento adequados após o aquecimento no início de cada treino.

Providencie atividades que também melhorem os níveis gerais de forma física. Atletas em forma têm menos probabilidade de se machucarem.



Competições de Treinamento em Atletismo

Quanto mais competirmos, melhores nos tornamos. Parte do plano estratégico em atletismo da Special Olympics é forçar mais o desenvolvimento do esporte em níveis locais. A competição motiva os atletas, técnicos e toda a equipe de gerenciamento esportivo. Adicione à sua programação tantas oportunidades de competição quanto possíveis. Providenciamos algumas sugestões abaixo.

1. Promover pequenas reuniões com Programas locais adjacentes.
2. Perguntar à escola de ensino médio local se seus atletas podem competir com os atletas olímpicos a título de treinamento.
3. Participe de clubes e/ou associações de corrida na comunidade local.
4. Promova reuniões semanais para os “novatos” na área.
5. Crie uma liga ou clube de corrida em sua comunidade.
6. Incorpore componentes da competição no final de toda sessão de treinamento.



Selecionando os Membros da Equipe

A chave do sucesso no desenvolvimento de uma equipe tradicional Special Olympics ou Unified Sports® é a escolha adequada dos membros da equipe. Abaixo, oferecemos algumas considerações primárias.

Agrupamento por Habilidade

Equipes unificadas funcionam melhor quando todos os membros da equipe possuem habilidades esportivas similares. Parceiros com habilidades muito maiores do que os colegas de equipe irão controlar a competição ou acomodar os outros não competindo com todo o seu potencial. Em ambas as situações, as metas de interação e trabalho de equipe são diminuídas e uma real experiência competitiva não é alcançada. Por exemplo, no futebol, uma criança de 8 anos não deve competir contra ou com um atleta de 30 anos de idade.

Agrupamento por Idade

Todos os membros da equipe devem ter idades próximas.

Dentro de 3-5 anos de idade para atletas de 21 anos de idade ou menos

Dentro de 10-15 anos para atletas 22 anos de idade ou mais

Criando Envolvimento Significativo na Unified Sports®

A Unified Sports® aceita a filosofia e os princípios da Special Olympics. Ao selecionar a sua equipe Unified você deseja obter envolvimento significativo no início, durante e após o fim da temporada esportiva. As equipes Unified são organizadas para fornecer envolvimento significativo para atletas e parceiros. Todo colega de equipe tem uma função e a oportunidade de contribuir com a equipe. O envolvimento significativo também se refere à qualidade da interação e da competição dentro de uma equipe Unified Sports®. Conseguir o envolvimento significativo de todos os colegas de equipe assegura uma experiência positiva e recompensadora para todos.

Indicadores de Envolvimento Significativo

Os colegas de equipe competem sem correr riscos ou causar danos indevidos a eles mesmos ou aos outros.

Os colegas de equipe competem de acordo com as regras da competição.

Os colegas de equipe têm a habilidade e a oportunidade de contribuir com o desempenho do time.

Os colegas de equipe entendem como misturar suas habilidades com as dos outros atletas, resultando em desempenhos melhores dos atletas com habilidades menores.

O Envolvimento Significativo Não É Conseguido Quando os Membros da Equipe

Tem habilidades esportivas superiores em comparação com seus colegas de equipe.

Agem como técnicos em campo, em vez de como colegas de equipe.

Controlam a maioria dos aspectos da competição durante períodos críticos da partida.

Não treinam ou praticam regularmente e aparecem somente no dia da competição.



Diminuem o nível de habilidade deles drasticamente, podendo machucar os outros e não conseguindo controlar a partida inteira.



Avaliação das Habilidades de Atletismo da Special Olympics

A tabela de avaliação de habilidades esportivas é um método sistemático útil para determinar as habilidades de um atleta. O Cartão de Avaliação de Habilidades Atléticas projetado para auxiliar os treinadores a determinar os níveis de habilidade dos atletas antes de iniciarem sua participação. Os técnicos acharão esta avaliação uma ferramenta útil por diversas razões.

1. Auxilia o treinador a determinar junto ao atleta quais os eventos dos quais que ele/ela irá participar
2. Estabelece as áreas de treinamento de linha de base dos atletas
3. Auxilia treinadores a agrupar atletas de habilidades semelhantes em equipes de treinamento
4. Mede o progresso dos atletas
5. Auxilia na determinação do cronograma de treinamento diário dos atletas

Antes de iniciar a avaliação, o técnico precisa realizar a seguinte análise quando observar o atleta.

Familiarizar-se com todas as tarefas que compõem as principais habilidades

Ter uma visão precisa de cada tarefa

Ter observado um atleta hábil demonstrando a habilidade.

Quando aplicarem a avaliação, os técnicos terão uma melhor oportunidade de fazer a melhor análise dos seus atletas. Sempre comece explicando a habilidade que você quer ver. Quando possível, demonstre a habilidade.

Cartão de Avaliação das Habilidades Atléticas

Nome do Atleta

Data de Início

Nome do técnico

Instruções

1. Deixe o atleta realizar o treino diversas vezes.
2. Caso o atleta, por 3 vezes em 5 tentativas, desempenhe corretamente a habilidade, assinale o quadro ao lado da habilidade para indicar que a mesma foi cumprida.

Corridas de Velocidade

Faz a largada da corrida em pé



Demonstra habilidade para iniciar e finalizar um evento de corrida

Demonstra estar em forma adequada para a corrida

Fica em posição tranquila "Em Suas Marcas" nos blocos de largada

Posiciona-se em "A postos" de forma equilibrada nos blocos de largada

Inicia a corrida a partir da posição de largada ao ouvir o comando de largada

Corre sob controle

Inicia a corrida em pé

Desenvolve boa velocidade

Gosta de correr com rapidez

Barreiras

Tentativas para ultrapassar uma baixa barreira

Demonstra habilidade ao ultrapassar um baixo obstáculo durante a corrida

Demonstra flexibilidade nos quadris

Demonstra habilidade para iniciar e terminar a corrida

Gosta de correr sobre barreiras

Revezamentos

Recebe o bastão por passe visual

Realiza o passe do bastão ascendente/palmas da mão para baixo

Realiza o passe do bastão descendente/palmas da mão para cima

Faz o passe do bastão na zona de troca

Corre o percurso designado pelo revezamento de forma adequada

Corre de encontro ao colega de equipe na raia apropriada



Corre na raia ao alcançar as costas com o braço designado

Consegue correr em direção ao colega de equipe com o bastão

Corre na raia enquanto olha para o corredor chegando atrás de si

Consegue correr 100m

Consegue correr 400m

Gosta da prova de revezamento com colegas de equipe

Distância Média

Consegue correr durante 3 minutos em ritmo estável

Consegue correr por 30 segundos em ritmo acelerado

Gosta de correr de 2 a 4 voltas completas ao redor da raia

Longa Distância

Corre com postura equilibrada e ereta

Demonstra estar em forma correta para corrida em distância

Demonstra habilidade para iniciar e terminar a corrida de 1600m

Demonstra habilidade para correr em determinado ritmo

Corrida do Salto em Distância

Utiliza a técnica dos 9 passos

Inicia o impulso para o salto com apenas uma das pernas

Demonstra a técnica de vôo em estilo grupado

Demonstra a técnica de vôo em estilo em arco

Demonstra técnica de pouso adequada



Salta a partir do comando e sob controle

Consegue dar um bom salto em distância parado

Consegue localizar sua marca inicial

Consegue localizar a tábua de salto

Gosta de saltar na caixa de areia

Salto em Distância Parado

Fica em posição de prontidão para o salto

Demonstra a posição correta de partida para o salto em distância parado

Demonstra boa técnica de salto

Demonstra técnica de pouso adequada

Salta a partir do comando e sob controle

Consegue iniciar o salto com as duas pernas

Gosta de saltar

Salto em Altura

Utiliza a técnica dos 7 passos para o salto em altura em estilo flop

Dá um salto estilo flop terminando de costas

Dá um salto em altura estilo tesoura

Utiliza a técnica dos 7 passos para o salto em altura em estilo tesoura

Salta a partir do comando e sob controle

Consegue saltar para o alto com o impulso de apenas um dos pés

Consegue dar o impulso com um dos pés e aterrissar no colchão amortecedor

Consegue utilizar a técnica dos três passos de forma consistente



Consegue dar o impulso para o salto com apenas um dos pés

Consegue saltar de costas no colchão

Consegue correr em uma curva

Gosta de saltar

Arremesso de Peso (também para atletas de cadeira de rodas)

Domina o peso corretamente

Posiciona-se para o arremesso

Realiza o arremesso em pé ou sentado na cadeira de rodas

Dá um arremesso linear

Dá um arremesso rotacional

Arremessa o peso em direção frontal

Arremessa o peso na área de arremesso de peso marcada

Executa o reverso ou transferência de peso

Consegue equilibrar o peso sob a palma de uma das mãos

Consegue pegar e segurar o peso com segurança na posição adequada

Gosta de arremessar o peso

Marcha Atlética

Faz a marcha atlética com postura equilibrada e ereta

Faz a marcha atlética em baixa velocidade de maneira adequada

Realiza a marcha atlética em várias velocidades, devagar a rápido

Realiza a marcha atlética de maneira competitiva



Realiza a marcha atlética de forma controlada

Gosta da marcha atlética

Corrida de Cadeira de Rodas

Posiciona-se para a largada

Executa um movimento adiante e retorna à posição anterior

Demonstra habilidade para completar a corrida de cadeira de rodas

Realiza a corrida de forma controlada

Arremesso de Softball (também para atletas de cadeira de rodas)

Domina uma bola de softball corretamente

Demonstra técnicas de arremesso de cima para baixo de forma apropriada

Arremessa a bola de softball sob comando

Arremessa a bola de softball em direção frontal

Arremessa a bola de softball na área de softball marcada

Consegue dominar a bola de softball com a mão de arremesso

Consegue posicionar-se de forma correta para o arremesso

Gosta de arremessar uma bola de softball



Registro de Desempenho Diário

O Registro de Desempenho Diário foi projetado para que o técnico mantenha um registro preciso dos desempenhos diários dos atletas ao aprenderem uma habilidade esportiva. Há inúmeras razões pelas quais o técnico se beneficia usando o registro de desempenho diário.

1. Torna-se uma documentação permanente do progresso do atleta
2. O registro auxilia o treinador a estabelecer consistência mensurável no programa de treinamento do atleta
3. Permite ao técnico ser flexível durante a sessão efetiva de ensino e treinamento, pois ele/ela pode dividir as habilidades em tarefas específicas menores que atendem as necessidades individuais de cada atleta
4. Auxilia o treinador na escolha de métodos apropriados para o ensino das habilidades, condições corretas e critérios para a avaliação das habilidades desempenhadas pelo atleta

Usando o Registro de Desempenho Diário

Na parte superior do registro, o técnico coloca seu nome, o nome do atleta e o evento de atletismo em que ele irá participar. Se mais de um técnico trabalhar com o mesmo atleta, eles devem acrescentar as datas em que trabalham com ele/ela ao lado de seus nomes.

Antes de iniciarem-se as sessões de treinamento, o técnico decidirá qual habilidade(s) será realizada. O técnico toma essa decisão com base na idade, nos interesses e nas habilidades mentais e físicas do atleta. O treino precisa ser uma instrução ou descrição do exercício específico que o atleta precisa realizar. O técnico insere o treino na linha de cima da coluna da esquerda. Cada treino é inserido depois que o atleta domina o treino anterior. Obviamente, mais de uma página pode ser usada para registrar todos os treinos envolvidos. Também, se o atleta não consegue realizar um treino prescrito, o técnico pode dividir o treino em tarefas menores que permitam o sucesso do atleta no novo treino.

Condições e Critérios para o Domínio Prático

Depois de inserir a habilidade, o técnico deve decidir as condições e critérios pelos quais o atleta deve dominá-la. Condições são as circunstâncias especiais que definem a maneira em que o atleta precisa desempenhar tal habilidade, por exemplo, “dar uma demonstração, e com assistência.” O técnico precisa sempre trabalhar a partir do pressuposto de que as condições derradeiras em que o atleta executa uma habilidade estão, “orientadas e não necessitam assistência,” e portanto não é necessário inserir estas condições no registro ao lado da habilidade. O ideal é que o técnico organize as habilidades e as condições de forma que o atleta aprenda, gradualmente, a executar a habilidade quando não houver instrução nem assistência.

Critérios são os padrões que determinam quão bem um treino deve ser desempenhado. O treinador precisa determinar o padrão que se encaixa de forma realista às habilidades mentais e físicas do atleta, por exemplo, “percorrer uma distância de 30cm, 60% do tempo.” Dada a natureza variada das habilidades, os critérios podem envolver muitos tipos diferentes de padrões, tais como quantia de tempo, número de repetições, precisão, distância ou velocidade.

Datas dos Treinamentos e Níveis de Instrução Utilizados

O técnico pode trabalhar em uma tarefa por alguns dias, e pode usar vários métodos de ensino para chegar ao ponto em que o atleta desempenha a tarefa sob instruções e sem assistência. Para estabelecer um currículo consistente para o atleta, o técnico deve registrar as datas em que ele/ela pratica determinadas tarefas, acrescentando os métodos de instrução que foram utilizados nessas ocasiões.



Roupa de Atletismo

Exige-se roupa de atletismo adequada de todos os participantes. Com técnico, você deve dar orientações sobre os tipos de roupas esportivas aceitáveis e inaceitáveis para treinamento e competição. Discuta a importância de vestir roupas adequadas, junto com as vantagens e desvantagens de certos tipos de roupa durante o treinamento e as competições. Por exemplo, calças jeans compridas ou shorts jeans azuis não são vestimentas de atletismo adequadas para nenhum dos eventos. Explique que os atletas não podem fazer sua melhor prova de 100M ou 3K usando jeans, pois restringe seus movimentos. Leve os atletas a treinos ou competições colegiais ou acadêmicas e mostre-lhes o uniforme usado. Você pode dar o exemplo usando roupas adequadas a treinamento e competição e não recompensando os atletas que não venham apropriadamente vestidos para treinar e/ou competir.

Os atletas devem vestir roupas adequadas para as atividades em que estão engajados. Em geral, isto significa o uso de roupas confortáveis, não apertadas e de calçados atléticos bem ajustados. O uso de uniformes limpos que vestem adequadamente tende a animar os atletas. Apesar do ditado “Você joga tão bem quanto a sua aparência” nunca tenha sido provada, muitos atletas e treinadores continuam a acreditar nisto.

Camisetas

As blusas devem proporcionar conforto e boa aparência, além de permitir liberdade de movimentos nos ombros e braços. As blusas devem ser folgadas, porém não a ponto de parecerem largas. Recomenda-se o uso de blusas sem manga ou camisetas. Certifique-se de que a blusa seja comprida o suficiente para enfiá-la por dentro do shorts ou calça de aquecimento.

Shorts

Recomenda-se o uso de shorts de ginástica com cinto que se ajustam adequadamente ao redor da cintura. Os shorts devem ser confortáveis e ter boa aparência. A cinta elástica servirá para ajudar a manter a blusa em seu lugar. Shorts folgados podem causar desconforto aos atletas e geram distração das atividades esportivas.

Meias

Meias brancas soquete feitas de bom material promovem o apoio, auxiliam na prevenção de bolhas, têm boa aparência, duram uma temporada inteira

Chuteiras

O artigo de vestimenta mais importante a ser usado pelo atleta ao participar do atletismo é provavelmente um tênis de corrida bem ajustado. Um bom tênis de corrida deve ter os seguintes itens.

1. Palmilha grossa e almofadada na parte do calcanhar, o que diminui a incidência de calos, machucados, calcificações, canelites, torções no tornozelo, etc., através da absorção do impacto
2. Sola de borracha grossa e durável
3. Um forro firme que promova maior estabilidade e mantenha o calcanhar devidamente no calçado
4. Boa flexibilidade; e, ainda mais importante
5. Conjunto de Agasalho





Bem ajustado

Conjuntos de Agasalho devem ser usados para o aquecimento anterior a prática ou encontro, e manutenção do calor posteriormente. Blusas e calças de moletom em algodão de peso médio são agasalhos excelentes e de preço acessível. Corta-ventos de nylon são excelentes para reter o calor e manter o atleta seco durante tempos ruins.



Equipamentos de Atletismo

Diversos eventos em atletismo requerem uma multiplicidade de equipamentos esportivos. É importante que os atletas consigam reconhecer e entender como funciona o equipamento para eventos específicos e o impacto que ele tem sobre seu desempenho. Mostre aos atletas cada equipamento e peça que eles digam o nome e a função de cada um. Para reforçar neles essa habilidade, peça também que escolham o equipamento usado nos seus eventos.

Dispositivos de Cronometragem

Recomenda-se o uso de cronômetros com sistema de contagem totalmente automático [FAT – Fully Automatic Timing] ou elétricos, ou digitais. Quando a Contagem Totalmente Automática (FAT) é utilizada, os tempos serão registrados em um-centésimo (1/100) de segundos. A maioria dos dispositivos de contagem manuais são equipados com um botão de início, um botão de parada e um botão de reinicialização. Todos os tempos manuais serão registrados em um-décimo (1/10) de segundos.

Pistola de Largada

Uma pistola de largada deve ser utilizada durante as sessões de treinamento. Os atletas da Special Olympics devem ser expostos à pistola antes de participarem de uma competição. Substituições adequadas à pistola seriam: um sino (obrigatório em raias cobertas), apito, batimento de 2 tacos de madeira ou verbal.



Blocos de Largada

O uso de blocos de largada é opcional. Os blocos de largada devem ser ancorados atrás da linha de largada; desta forma, quando estiver posicionado para iniciar, as mãos do atleta estarão bem atrás desta linha. Os blocos devem ser ajustáveis para que o atleta consiga beneficiar-se ao máximo ao se posicionar para a largada.



Barreiras



Devem ser adotadas barreiras que atendem às habilidades dos atletas. Barreiras competitivas não devem ser utilizadas até que os atletas tenham aprendido a base da técnica de barreiras a partir do treino com barreiras. Barreiras de treinamento podem ser desmontáveis ou projetadas para cair com facilidade. As barreiras de treinamento podem ser de várias formas - desde pedaços leves de madeira equilibrados em cones de trânsito até barreiras especificamente projetadas para o treino ou para iniciantes.

Bastão de Revezamento

É necessário um bastão de revezamento para cada um dos participantes da equipe. Bastões cuja circunferência mede 10cm são feitos de alumínio revestido ou plástico inquebrável de peso leve. Para o treino, os seguintes materiais, cortados em pedaços de 30cm de comprimento e cujas extremidades sejam macias, poderão ser utilizados: tarugos, cabos de vassoura velhos ou tubos de PVC.





Caixa de Areia do Salto em Distância

A caixa de areia destinada ao salto em distância deverá ser coberta com no mínimo de 30cm de profundidade de areia. A caixa deve ser longa e larga o suficiente para assegurar uma aterrissagem segura ao atleta. Uma tábua de largada temporária poderá ser colocada na raia, a 1m da extremidade frontal da caixa, caso a tábua permanente localize-se a mais de 2m da caixa.

Colchão para Salto em Altura

O colchão amortecedor para salto em altura consiste em uma base de aterrissagem, um par de suportes ajustáveis e um travessão. O travessão ideal para treinos é feito de fibra de vidro. O colchão para salto em altura deve medir no mínimo 500x250x50cm. Devem ser utilizados apenas colchões para salto em altura certificados e aprovados; colchões feitos de outros materiais (tais como colchonetes de ginástica) não são aceitáveis.

Arremesso de Peso

Pesos para arremesso externo, feitos de ferro, e pesos para arremesso interno, cobertos de plástico duro, são aceitáveis para uso em SSOO, e quaisquer dos tipos podem ser utilizados em competições, contanto que as seguintes exigências mínimas de peso sejam atendidas:

	Regular Competição	Cadeira de Roda Competição
Homens:	4 kg	1,81kg
Mulheres:	2,72 kg	1,36 kg



Bolas de Softball



Bolas de Softball de tamanho (30cm) e peso oficiais (blue dot, traditional flight) são recomendadas. Geralmente 12 bolas de softball são adequadas para uma sessão de treinamento. Bolas de tênis podem ser substituídas para o uso por atletas com deficiências múltiplas e funcionais.



Lista Geral de Equipamentos para Atletismo - À Primeira Vista

Bastões
Sinos para início dos encontros internos
Vassouras para pistas de eventos de campo, círculos
Pranchetas
Barras Transversais
Bandeiras para cordas de restrição
Bandeiras de Bola Fora/Bola Dentro (vermelha e branca)
Implementos de arremesso
Colchão Amortecedor e Caixa de Areia
Contador de voltas
Campainha de última volta
Fita Crepe
Sistema de auto-falantes
Megafone ou alto-falante
Stand das autoridades esportivas
Canetas e Lápis

Rastelos, placa de nivelamento
Cordas de restrição, ou bandeirinhas
Bandas elásticas
Livros de regras
Pinos de segurança, números
Folhas para placar e cartões do evento
Bandeiras de setor
Pás
Suportes para salto em altura
Pistolas de largada
Carregador para os blocos de largada (ou carrinho de mão)
Blocos de largada
Fitas de aço ou fibra de vidro
Cronômetros
Walkie-talkies
Apitos



O Ensino de Habilidades em Eventos de Atletismo

O Aquecimento e o Relaxamento

Alongamento

- Parte Superior do Corpo
- Lombar e Glúteos
- Parte Inferior do Corpo
- Alongamento — Dicas de Consulta Rápida

Mecânicas da Corrida

- O Ensino da Mecânica Básica da Corrida
- Gráfico de Faltas e Posições

Largadas

- Progressão de Habilidade
- O Ensino da Largada
- Gráfico de Faltas e Posições
- Exercícios para o Ensino de Largadas

Corridas de Velocidade

- Progressão de Habilidade
- O Ensino da Corrida de Velocidade
- Gráfico de Faltas e Posições
- Exercícios para Corredores de Velocidade

Barreiras

- Progressão de Habilidade
- O Ensino das Barreiras
- Gráfico de Faltas e Posições
- Exercícios com Barreiras

Revezamentos

- Progressão de Habilidade
- O Ensino do Revezamento
- Gráfico de Faltas e Posições
- Exercícios de Revezamento

Distância Média

- Progressão de Habilidade
- O Ensino da Distância Média
- Gráfico de Faltas e Posições
- Exercícios de Média Distância
- Exemplo de Exercícios

Longa Distância

- Progressão de Habilidade
- O Ensino da Longa Distância
- Teoria do Treinamento
- Gráfico de Faltas e Posições
- Exemplo de Exercícios

Maratona

- Progressão de Habilidade
- O Ensino da Maratona
- Plano de Treinamento de Maratona

Meia Maratona

- Progressão de Habilidade
- O Ensino da Meia Maratona
- Plano de Treinamento de Meia Maratona

Salto em Distância

- Progressão de Habilidades no Salto em Distância Parado
- Progressão das Habilidades na Corrida do Salto em Distância
- O Ensino do Salto em Distância



Gráfico de Faltas e Posições
Exercícios de Salto em Distância

Salto em Altura

Progressão de Habilidade
O Ensino do Salto em Altura
Gráfico de Faltas e Posições
Exercícios de Salto em Altura

Arremesso de Peso

Progressão de Habilidade
Progressão das Habilidades em Cadeira de Rodas
O Ensino do Arremesso de Peso
Gráfico de Faltas e Posições
Exercícios de Arremesso de Peso

Pentatlon

Progressão de Habilidade
O Ensino do Pentatlon

Marcha Atlética

Progressão de Habilidade
O Ensino da Marcha Atlética
Gráfico de Faltas e Posições
Exercícios de Marcha Atlética

Corrida de Cadeira de Rodas

Progressão de Habilidade
O Ensino da Corrida de Cadeira de Rodas

Arremesso de Softball

Progressão de Habilidade
O Ensino do Arremesso de Softball

Modificações e Adaptações

Preparação mental e treinamento

O Treinamento Multifuncional no Atletismo

Guia de treinamento em casa

Aquecimento

Um período de aquecimento é a primeira parte de qualquer sessão de treinamento ou preparação para competições. O aquecimento começa devagar e gradualmente envolve todos os músculos e partes do corpo. Além de preparar o atleta mentalmente, o aquecimento também tem muitas vantagens fisiológicas.

A importância do aquecimento anterior aos exercícios não pode ser excessiva. O aquecimento eleva a temperatura do corpo e prepara os músculos, o sistema nervoso, tendões, ligamentos e sistema cardiovascular para os próximos alongamentos e exercícios. As chances de dano são extremamente reduzidas aumentando-se a elasticidade muscular.

Aquecer:

- Aumenta a temperatura do corpo
- Melhora o metabolismo
- Melhora a capacidade cardíaca e respiratória
- Prepara os músculos e o sistema nervoso para o exercício

O aquecimento é baseado na atividade que se segue. O aquecimento consiste de movimento ativo levando a movimentos mais vigorosos. O período total do aquecimento deve levar pelo menos 25



minutos e precede, imediatamente, o treinamento e a competição. O período de aquecimento deve incluir a seguinte seqüência básica e componentes.

Atividade	Finalidade	Tempo (mínimo)
Caminhada lenta / caminhada rápida / corrida	Aquece os músculos	5 minutos
Alongamento	Aumenta a amplitude de movimentos	10 minutos
Treinos Específicos	Intensifique a coordenação, prepare-se para o treinamento/competição	10 minutos

Caminhada

Caminhar é o primeiro exercício na rotina de um atleta. Os atletas começam aquecendo os músculos caminhando lentamente por 3-5 minutos. A prática faz circular o sangue através dos músculos, propiciando-lhes maior flexibilidade e alongamento. O objetivo é fazer circular o sangue e aquecer os músculos em preparação para atividades de maior esforço. Os atletas podem também circular os braços enquanto caminham.

Corrida

Correr é o próximo exercício da rotina de um atleta. Os atletas continuam o aquecimento dos músculos a partir da corrida leve de 3 a 5 minutos. Isto faz com que o sangue circule através de todos os músculos, propiciando maior flexibilidade para o alongamento. A corrida se inicia lentamente e, gradualmente, aumenta-se a velocidade; entretanto, o atleta nunca alcança nem mesmo 50 por cento de seu esforço máximo ao final da corrida. Lembre-se, o único objetivo desta fase de aquecimento é a circulação do sangue e aquecimento dos músculos no preparo para atividades mais vigorosas.

Alongamento

Alongamento é uma das partes mais críticas do aquecimento e da atuação do atleta. Um músculo mais flexível é um músculo mais forte e saudável. Um músculo mais forte e mais saudável responde melhor aos exercícios e atividades e é mais capacitado para resistir às lesões. Consulte a seção **Alongamento** seção para o aprofundamento de informações.

Treinos Específicos

Os exercícios são atividades designadas para o ensino de habilidades esportivas. Progressões de aprendizado começam em um nível de habilidade baixo, avançam para um nível intermediário e, finalmente, chegam a um nível alto. Estimule cada atleta a ultrapassar seu mais alto nível possível. Os exercícios podem ser combinados com o aquecimento e promover o desenvolvimento de habilidades específicas.

Habilidades são ensinadas e reforçadas por repetição de um pequeno segmento da habilidade a ser executado. Muitas vezes as ações para fortalecer os músculos que realizarão o treino são exageradas. Cada sessão de treinamento deve levar o atleta para a inteira progressão para que ele seja exposto a todas as habilidades que compõem um evento.

Exemplos de Atividades de Aquecimento Específicas

Balance os braços para trás e para frente simulando o balanço de um pêndulo.

Percorra a distância entre a aproximação e a entrega sem a bola.

A - Saltos



Relaxamento

O relaxamento é tão importante quanto o aquecimento. A parada abrupta da atividade pode causar acúmulo de sangue e retardar a remoção de impurezas do corpo do atleta. Também pode causar câimbras, dores e outros problemas para os atletas. O relaxamento gradualmente reduz a temperatura do corpo e os batimentos cardíacos, e acelera o processo de recuperação antes da próxima sessão de treinamento ou experiência competitiva. O relaxamento também é uma boa hora para o técnico ou o atleta falarem sobre o treino ou competição. Observe que o relaxamento é também um bom momento para fazer o alongamento, pois os músculos estão aquecidos e receptivos aos movimentos de alongamento.

Atividade	Finalidade	Tempo (mínimo)
Trote aeróbico lento	Abaixa a temperatura do corpo Abaixa o ritmo cardíaco gradualmente	5 minutos
Alongamento leve	Remove impurezas do corpo	5 minutos



Alongamento

Flexibilidade é um ponto crítico para o desempenho favorável do atleta tanto no treinamento quanto em competição. A flexibilidade é alcançada através do alongamento.

O alongamento é posterior ao trote aeróbico leve no início da seção de treinamento, de competição ou durante o relaxamento. Comece com um alongamento fácil até o ponto de tensão e segure esta posição por 15 a 30 segundos até o puxão diminuir. Quando a tensão diminui, force o movimento do alongamento vagorosamente até sentir a tensão novamente. Segure esta nova posição por mais 15 segundos. Cada alongamento deve ser repetido quatro ou cinco vezes para cada lado do corpo.

É importante respirar normalmente durante o alongamento. Expire ao inclinar-se no alongamento. Uma vez que o ponto de tensão foi alcançado, permaneça inspirando e expirando enquanto durar o alongamento. O alongamento deve fazer parte da rotina de todos. Foi comprovado que o alongamento diário regular tem os seguintes efeitos:

1. Aumenta o comprimento da unidade muscular/tendão
2. Melhora os movimentos das articulações
3. Reduz a tensão dos músculos
4. Desenvolve consciência do próprio corpo
5. Promove melhora na circulação
6. Faz você se sentir bem

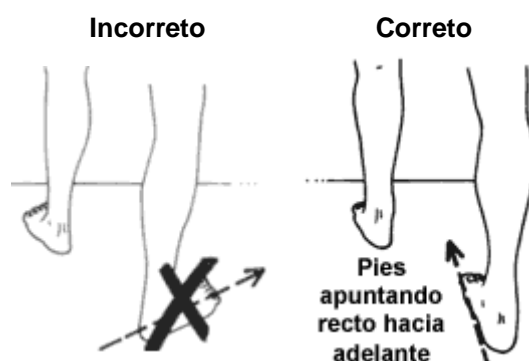
Alguns atletas, como, por exemplo, aqueles com síndrome de Down, podem apresentar baixo tônus muscular que os faz parecer mais flexíveis. Cuide para não permitir que estes atletas se alonguem além de um limite seguro e normal. Muitos dos alongamentos são perigosos para a prática de qualquer atleta e jamais devem fazer parte de um programa seguro de alongamento. Entre os alongamentos que não são seguros estão os seguintes:

flexão do pescoço para trás

flexão do tronco para trás

rolamento da espinha

O alongamento é eficaz somente se for feito com precisão. Os atletas precisam focar no posicionamento e no alinhamento corretos do corpo. Pegue o alongamento da panturrilha, por exemplo. Muitos atletas não mantêm os pés à frente na direção que correm. Os pés devem estar retos ao apontarem à frente, e não estarem virados para dentro ou para fora.



Outro erro comum é dobrar as costas numa tentativa de conseguir um alongamento melhor do quadril. Um exemplo é um alongamento simples sentado com a perna para frente. O atleta deve



pensar no alongamento à frente a partir da cintura ao invés alongar-se para abaixo a partir da parte superior das costas.

Incorreto



Correto



O guia focará alguns alongamentos básicos a partir dos principais grupos musculares.



Parte Superior do Corpo

Abertura do Peito



Juntar as mãos nas costas
As palmas se tocando
Empurrar as mãos na direção do céu

Alongamento Lateral



Levantar os braços acima da cabeça
Juntar os antebraços
Dobrar para um dos lados

Alongamento Lateral de Braço



Levantar os braços acima da cabeça
Junte as mãos, palmas para cima
Eleve as mãos para o alto (os atletas que não conseguem juntar as mãos podem chegar a um bom alongamento apenas elevando as mãos para o alto)

Giro do Tronco



Ficar de costas para a parede
Virar, encostar as palmas na parede



Alongamento de Tríceps



Eleve os dois braços acima da cabeça
Dobre o braço direito, traga a mão para trás
Segure o cotovelo do braço dobrado e puxe gentilmente em direção ao meio das costas
Repita com o outro braço

Alongamento de Tríceps pelo Ombro



Levar o cotovelo à mão
Puxar o ombro oposto
O braço pode estar esticado ou dobrado

Alongamento do Tríceps e Ombro com Torção do Pescoço



Leve o cotovelo à mão
Puxe o ombro oposto
Vire a cabeça para a direção oposta ao impulso
O braço pode estar esticado ou dobrado

Ensino da correção: o atleta acima está virando a cabeça para a direção errada. Para conseguir o benefício máximo do alongamento, certifique-se de que a cabeça esteja virada para a direção do ombro que está sendo alongado, ou em direção oposta à força.



Alongamento do Peito



Junte as mãos atrás da cabeça. Empurrar os cotovelos para trás
Mantenha as costas retas e eretas
Não force a cabeça para frente



Este é um alongamento simples cuja força não deve ser tão sentida pelo atleta ao executá-lo. Entretanto, ele expande as áreas do peito e interior dos ombros, preparando-os para o exercício.



Lombar e Glúteos

Alongamento Profundo de quadril



Ajoelhe, cruze o joelho esquerdo sobre o direito
Sente entre os calcanhares
Segure os joelhos, curve-se para frente

Alongamento com tornozelos cruzados



Sente-se com as pernas estendidas e cruzadas na altura dos calcanhares
Estenda os braços na frente do corpo

Alongamento da Virilha



Sente, as plantas dos pés se tocando
Segure os pés / tornozelos
Curve-se a partir dos quadris
Certifique-se de que o atleta esteja alongando a parte inferior das costas



Aqui, as costas e os ombros estão curvados. O atleta não está curvado a partir dos quadris e não está tirando o máximo proveito do alongamento



Aqui, o atleta está trazendo o peito aos pés corretamente e não está puxando seus dedos em direção ao corpo



Rolamentos de quadril



Deite de costas, os braços esticados
Traga os joelhos até o peito
Escorregue lentamente os joelhos para a esquerda
(expirar)
Traga os joelhos de volta ao peito (inspirar)
Escorregue lentamente os joelhos para a direita
(expirar)



Trabalhe para deixar os joelhos juntos de modo a alongar totalmente as nádegas

Alongamento Sentado(a) sobre as Pernas -Meio



Ajoelhe-se, coloque as mãos sobre a parte inferior das costas
Force o quadril para frente
Incline a cabeça para trás
Use este alongamento com atletas que precisam adquirir maior flexibilidade nos quadríceps, flexão do quadril e virilha.

Alongamento Sentado(a) sobre as Pernas — Inteiro



Traga as mãos junto aos calcanhares
Force o peito para cima e para fora
Endireite a coluna, elevando os quadris. O atleta sentirá maior alongamento dos quadríceps.



Abraçar o Joelho Alongamento



Deite-se de costas, pernas esticadas para cima
Alternando as pernas, traga-as em direção ao peito
Traga as duas pernas ao peito ao mesmo tempo

Torção da Espinha



Deite de costas
Traga o joelho esquerdo ao peito
Segure a perna pelo tendão com ambas as mãos
Eleve a cabeça e os ombros de encontro ao joelho
Pernas alternadas

Dedos dos pés



Ajoelhe-se, mãos diretamente abaixo dos ombros, joelhos abaixo dos quadris
Eleve os joelhos até ficar sobre os dedos do pé
Lentamente, traga os calcanhares ao chão
Continue alternando os dedos lentamente de forma a suspender e abaixar os calcanhares

Cachorro Olhando para Baixo Pés Espalmados



Deixe os calcanhares descerem ao chão
Alongamento excelente para a parte inferior das costas

Alternando as Pernas

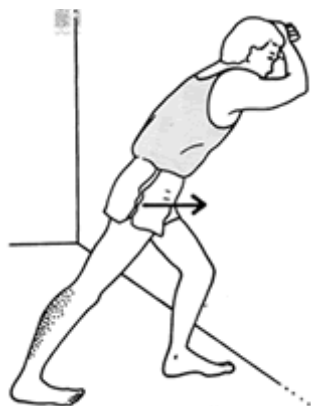


Altere a elevação dos dedos em uma das pernas, enquanto mantém o outro pé inteiramente apoiado no chão
Alongamento excelente para a prevenção e auxílio a Tibialgia



Parte Inferior do Corpo

Alongamento de Panturrilha



Fique de frente para a parede/cerca
 Incline os braços e a testa sobre a parede/cerca
 Dobre uma perna um pouco à frente
 Dobre o tornozelo da perna atrás

Alongamento da Panturrilha com Joelhos Flexionados



Dobre os dois joelhos para aliviar a tensão

Alongamento da Parte Anterior da Coxa



Pernas Esticadas e Juntas
 Pernas não estão travadas
 Curve-se sobre os quadris, na direção dos tornozelos
 Conforme aumenta a flexibilidade, procure alcançar os pés mas não puxe os dedos
 Impulsione-se a partir dos calcanhares, apontando os dedos dos pés para o alto

Alongamento Sentado com as Pernas Abertas



Com as pernas abertas, curve-se sobre os quadris
 Vá em direção ao meio
 Mantenha as costas retas



Alongamento da Virilha — Incorreto



Alongamento da Virilha — Correto



O alinhamento correto da perna dianteira é importante no alongamento da virilha. O pé deve estar alinhado para frente, na direção de correr.

Sente-se com as pernas estendidas
Dobre o joelho, toque a planta do pé oposto à coxa
Os dedos da perna estendida encontram-se fletidos para o alto
Empurre com o calcanhar, forçando os dedos para cima
Flexione na altura dos quadris, alongando-se de forma confortável e projetando o peito para frente em direção ao joelho, de forma a alcançar a perna estendida

Passos para o Alto



Pise sobre o suporte, com a perna dobrada
Contraia os quadris em direção ao suporte

Alongamento Vertical dos Tendões da Perna



Descanse os calcanhares
Force o peito/ombros para dentro e para cima
Não repouse o calcanhar sobre um suporte alto demais
Não alongue demais



Flexão à Frente



Fique em pé com os braços estendidos acima da cabeça
Lentamente flexione na altura da cintura
Traga as mãos junto aos calcanhares, canelas, ou joelhos sem tencionar
Aponte os dedos na direção dos pés



Alongamento – dicas de referência rápida

Comece relaxado

Não inicie até que os atletas estejam relaxados e os músculos estejam aquecidos

Seja sistemático

Inicie com a parte superior do corpo indo em direção à parte inferior

Passe do geral ao específico

Inicie com exercícios genéricos, só depois passe aos específicos para o evento

Faça alongamentos lentos e progressivos

Seja prudente

Não estale ou puxe para alongar além do ideal

Seja variado

Torne a prática divertida. Utilize diversos exercícios para trabalhar os mesmos músculos

Respire Naturalmente

Não segure a respiração, permaneça calmo e relaxado

Permita diferenças individuais

Atletas começam e progredir em níveis diferentes

Alongue regularmente

Sempre reserve tempo para o aquecimento e para o relaxamento

Alongue-se em casa



A Mecânica Básica da Corrida

Correr difere de caminhar pelo seguinte, ao correr, o atleta mantém somente um dos pés em contato com o chão o tempo todo. Entretanto, tanto nos eventos de caminhada quanto de corrida, o atleta precisa manter uma postura equilibrada e ereta. A fórmula para eventos de corridas de distância e de velocidade segue os mesmos princípios básicos. Entretanto, em eventos de distância, o movimento dos joelhos e a sustentação dos braços são menores. Esta seção fornece diretrizes gerais para a mecânica da corrida. Detalhes mais específicos e técnicos são encontrados nas seções de velocidade, moderação e longa distância.

Corredor de Velocidade



Corredor de Distância



1. O atleta controla sua velocidade a partir da força aplicada a cada impacto de seus pés.
2. Quanto mais rápido o impacto dos pés no chão, mais rapidamente corre o atleta.
3. Ao correr com rapidez, o calcanhar precisa elevar-se próximo às nádegas.
4. A rotação da perna e o comprimento dos passos determinam a velocidade em que o atleta corre.



Ficar em Forma Adequada para a Corrida



1. Adote a posição Ereta com seu tronco e cabeça bem acima dos quadris.
2. Deixe os braços soltos nas laterais ao longo do corpo.
3. Feche as mãos suavemente com os dedos para cima.
4. Incline-se levemente para frente, dobre seus tornozelos até que o peso do corpo esteja centrado nas bolas dos pés.
5. Dobre os braços; traga as mãos à parte de cima dos quadris, formando 90 graus de ângulo entre os braços de baixo e de cima.
6. Mantenha a cabeça em uma posição neutra, olhando para frente, com os músculos da face relaxados.

Elevando os Joelhos/Movimentando os Braços

1. Eleve o calcanhar e dê um impulso a partir da bola do pé.
2. Dobre a perna na altura do joelho e movimente-a para frente.
3. Traga o pé para frente abaixo do joelho.
4. Toque o chão com a bola do pé trazendo o pé sob o corpo.
5. Balance os braços para frente e para trás sem o auxílio dos músculos dos ombros.
6. Paralise as mãos na linha mediana na parte superior do torso, e por trás do quadris abaixo, reduzindo levemente o ângulo no movimento acima e estendendo-o suavemente ao movimentar-se para baixo.



Gráfico de Faltas e Posições

Erro	Correção	Referência de Treino/Teste
Atleta não está correndo em posição ereta.	É necessário certificar-se de que a perna em movimento esteja completamente estendida (alongada).	Saltos e passadas.

Dicas de Treinadores para Corridas Básicas – Em um Piscar de Olhos

Dicas de Treinos

1. Demonstre a posição Ereta, enfatizando o relaxamento dos ombros e braços.
2. Faça com que o atleta ande a passos rápidos com as bolas dos pés.
3. Enfatize o impacto dos pés no chão sob o corpo do corredor, não a frente dele.
4. Faça com que o atleta corra em sua direção para certificar-se de que seus ombros fiquem paralelos ao chão e que a parte superior do corpo não vire para frente e para trás.
5. Faça vários trabalhos básicos de exercícios de corrida.
6. Incentive os atletas a treinarem de 2 a 3 dias em casa no mínimo.
7. Seja paciente.



Progressão da Habilidade em Largadas

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Largada em Pé			
Identifique o pé de potência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fique em pé atrás da linha de largada, relaxado, com o pé de impulso à frente sob a bola do pé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexione suavemente o joelho da frente, equilibrando o peso sob as duas pernas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fique parado em posição de largada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Impulsione-se vigorosamente a partir da bola do pé de impulsão, balançando o braço de trás para frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fique abaixado, utilizando os braços para movimentar o corpo à frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bloco de Largada			
Identifique o pé de potência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posicione os blocos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fique parado na posição de “Sua Marca”	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Distribua o peso de forma igual nas mãos e parte de trás dos joelhos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fique em posição de “Largada” de forma equilibrada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Segure o peso dele/dela nas mãos atrás da linha de largada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Retire a parte frontal dos pés dos blocos de largada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estenda totalmente as pernas, movimentando as pernas e os braços para frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha o corpo abaixado, impulsionando vigorosamente o pé de potência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Largadas

Uma boa largada pode fazer toda diferença em qualquer evento de raia, independente da distância. No início da corrida, os atletas querem largar forte e rápido. Há dois tipos primários de largadas — um em pé e outro no bloco de largada. Em eventos de corrida de velocidade, os atletas largam em pé ou dos blocos de largada. Em eventos de distância, os atletas largam em pé.

O Pé de Potência

Neste tipo de largada, o atleta coloca seu “pé de potência” à frente para uma largada vigorosa. A determinação do pé de potência pode ser facilmente realizada ao fazer com que o atleta finja chutar uma bola. O pé utilizado para chutar a bola é o pé traseiro. O pé utilizado para sustentar o corpo é o pé dianteiro, o pé de potência.

Largada em Pé

Pontos de Ensino

Os fundamentos da largada envolvem três comandos: “em suas marcas”, “a postos” e “já.” Observe que o “já” pode ser uma pistola de largada ou um apito.

O Comando “Em Suas Marcas”

O comando “em suas marcas” é utilizado quando o atleta chega à linha de largada para iniciar a corrida.

1. Fique atrás da linha de largada, relaxado, com o pé de potência à frente.
2. Coloque os dedos do pé traseiro atrás do calcanhar do pé dianteiro, cerca de 20-30cm.
3. Olhe ligeiramente para cima, focando 2 metros adiante.

O comando “a postos” (Observação: Não utiliza-lo em corridas mais longas que 400m)

No comando “a postos” o atleta deve permanecer o mais imóvel possível.

1. Flexione suavemente o joelho da frente – cerca de 120 graus, colocando o peso sobre a bola do pé (de potência).
2. Segure o abraço na direção oposta ao pé flexionado em frente ao corpo.
3. Segure o outro braço por trás, com a mão fechada ligeiramente acima do quadril.
4. Permanece o mais imóvel possível.

O comando “Já” — Som da Pistola de Largada ou do Apito

O comando “já” é para que o atleta comece a se mover. O comando “já” é geralmente criado a partir do som de uma pistola de largada ou outro dispositivo, como, por exemplo, um apito.

1. Movimente a perna traseira à frente a partir do joelho, balançando o braço que está na frente para trás.
2. Pressione com força a bola do pé da frente (de potência), balançando o braço que está atrás para frente vigorosamente.
3. Fique abaixado, utilizando os braços para movimentar o corpo à frente.



Bloco de Largada

Cada atleta precisa que os blocos estejam posicionados de uma forma confortável para eles. Aprender, treinar ou utilizar os blocos é uma decisão individual que deve ser discutida entre o atleta e o treinador. Observação: Estas são diretrizes gerais e talvez não se apliquem a todos os atletas dependendo de seus níveis de habilidade física ou amplitude de seus movimentos.

Pontos de Ensino

Posicionando os Blocos

1. Alinhe os blocos na direção de largada.
2. Coloque os blocos de largada a um pé de distância da linha de largada.
3. Coloque o pedal da frente a dois pés de distância da linha de largada.
4. Coloque o pedal traseiro de dois e meio a três pés de distância da linha de largada ou aproximadamente a um pé de distância do bloco frontal.
5. Observação: Os pedais traseiro e dianteiro deverão ser ajustados dependendo das preferências do atleta. Quando você viaja para competir, os blocos de largada são diferentes. Entretanto, seu atleta será capaz de fazer pequenos ajustes e você reunirá consistência em matéria de posicionamento de blocos.





O comando “Em Suas Marcas”

1. Ajoelhe-se.
2. Coloque os pés de maneira firme contra os pedais, desta forma os dedos dificilmente encostarão no chão, com o pé de potência no pedal da frente.
3. Os calcanhares ficam para fora dos pedais e os dedos encolhidos e tocando a raia.
4. O joelho da perna traseira descansa sob o chão.
5. Coloque as mãos atrás da linha de largada abertas na largura dos ombros.
6. Coloque as pontas dos dedos para baixo, polegares apontando um para o outro, fazendo um arco entre o indicador e o polegar, paralelo à linha de largada.
7. Role o corpo ligeiramente à frente, mantendo os braços retos e rígidos, porém não travados.
8. Distribua o peso de maneira uniforme sobre as mãos e joelho de trás.



9. Mantenha a cabeça elevada e alinhada à espinha.
10. Foque em um ponto a poucos metros da linha de largada.

O comando “A Postos”

1. Partindo da posição “Em Suas Marcas”, eleve os quadris do chão ligeiramente acima dos ombros, flexione o joelho direito em aproximadamente 90 graus, o joelho traseiro flexionado de 110 a 120 graus.
2. Mantenha os braços retos, porém não travados.
3. Distribua o peso de maneira uniforme sobre as mãos.
4. Foque 2 metros adiante na raia.
5. As costas e a cabeça formam uma linha reta.
6. Concentre-se na reação do som da arma ou comando de largada – movimentando-se para fora dos blocos.

O Comando “Já” – Som da Arma ou Apito

1. Partindo da posição “A Postos”, ao som da pistola de largada ou comando de largada, impulse, com força e à frente, o joelho de trás e o braço oposto a ele.
2. Movimente e largue deixando os blocos a partir da parte superior dos pés.
3. Mantenha o corpo abaixado, impulsionando o pé de potência com força e estendendo a perna completamente.
4. Continue movimentando as pernas e os braços a frente, acelerando as passadas em corrida de velocidade completa.
5. Concentre-se em mover as mãos rapidamente para iniciar o movimento para fora dos blocos.

Aceleração à Velocidade Máxima

1. Utilize passadas curtas e rápidas ao deixar os blocos, permitindo que cresçam em comprimento conforme a velocidade aumenta, levantando-se gradualmente. Deve permanecer inclinado à frente pelos primeiros 5-6m, e completamente ereto nos 25-40m.
2. Certifique-se de que os pés gerem impacto no chão diretamente abaixo do centro de gravidade.
3. Utilize os braços de forma vigorosa, trazendo as mãos soltas e fechadas até a linha do peito durante o balanço acima e movendo-as para baixo até a parte de trás dos quadris.



Gráfico de Faltas e Posições

Erro	Correção	Referência de treino/teste
Largada em pé — Quando a arma dispara, o atleta fica em pé.	<ul style="list-style-type: none"> • Foco nas primeiras 2-3 passadas. • Mantenha-se abaixado. 	Faça uma marca na raia cerca de 2-3 metros em frente aos atletas para dirigirem seu foco.
Bloco de largada — O joelho da frente encontra-se flexionado em menos de 90 graus ou mais de 90 graus.	<ul style="list-style-type: none"> • Menos de 90 graus — mova o bloco de largada para trás pois está muito próximo à linha. • Mais de 90 graus — mova o bloco à frente. 	Observação
Bloco de largada — Os ombros do atleta não estão à frente o suficiente.	<ul style="list-style-type: none"> • Movimento os ombros para frente até que estejam ligeiramente à frente das mãos. • Talvez seja necessário mover os blocos à frente. 	Coloque uma esteira à frente do bloco de largada e veja o quanto o atleta consegue inclinar-se à frente sem cair.
Bloco de largada — O movimento para fora dos blocos não é explosivo.	A perna dianteira do atleta precisa ser impulsionada vigorosamente contra o bloco	<ul style="list-style-type: none"> • Salte no ar a partir da posição a postos. • Salte no ar e pouse na posição a postos.

Dicas do Treinador para as Largadas – Em um Piscar de Olhos

Dicas de Treinos

1. A perna da frente é impulsionada para trás vigorosamente para promover o movimento necessário para fora dos blocos.
2. O corpo se move para frente e para cima.



3. Repita as largadas para 10, 20 e 30 metros enquanto mantém uma boa forma na corrida de velocidade.
4. Concentre-se na reação ao som do comando de largada.
5. Enfatize o uso da ação do braço para deixar os blocos rapidamente.
6. Enfatize o uso de força contra o chão ou pedal do bloco.
7. Enfatize que a parte de trás do pé precisa ir além da linha de largada na primeira passada.
8. Coloque uma fita colorida dois metros a frente da linha de largada, a partir da qual o atleta possa se focar.
9. Enfatize primeiramente a movimentação do pé traseiro adiante e o braço da frente para trás.
10. Treine o movimento dos braços e do pé traseiro ao som da pistola ou comando de largada.
11. Manipule fisicamente os pés e braços do atleta para colocá-los em posicionamento adequado.

Dicas de Competição

1. Lembre aos atletas para levantarem as mãos caso estejam apresentado problemas com os blocos ou ao ficarem a postos.
2. Reserve um tempo para posicionar os blocos corretamente.
3. Lembre aos atletas de retornarem aos seus blocos.
4. Planeje uma rotina e adote-a.
5. Permaneça relaxado – respire.



Exercícios para o Ensino de Largadas

Exercício de Empurrar em Parceria

Repetições: 8 x 3-4 passos

Finalidade

Desenvolver movimento nos braços e pernas
Permitir que o treinador avalie a eficiência de início do atleta

Pontos de Ensino

1. Ficar em posição de largada.
2. O treinador fica em frente ao atleta com as mãos sob seus ombros.
3. Sob instruções, o atleta mergulha de forma explosiva em uma posição de extensão completa.
4. O treinador fornece resistência e suporte.



Pontos de Ênfase:

Movimento explosivo e vigoroso com o joelho
Movimento de forte impulso com o braço

Quando usar: Início do trabalho de habilidade

Exercício em 8 Passos

Repetições: 8 x 8 passos

Finalidade

Aumente a força e potência da largada
Desenvolver padrões de movimento explosivos
Desenvolver consistência no impacto do pé e frequência da perna

Pontos de Ensino



1. Iniciar a partir do comando iniciar.
2. Saia dos blocos, dando apenas oito passos

Pontos de Ênfase:

Redução do tempo em relação a distância
Coordenação vigorosa e explosiva na atividade do braço e da perna

Quando usar: Início do trabalho de habilidade

Exercício de Largada em Pé

Repetições: 8 x 30m

Finalidade

Desenvolver aceleração no começo
Aumente a força e potência da largada
Desenvolver movimento explosivo

Pontos de Ensino

1. Adote a posição ereta.
2. Dê um passo adiante com a perna de potência; ajoelhe-se o quanto for possível.
3. Em posição de largada, incline-se para sempre a partir do tronco.
4. Traga os braços em direção oposta às pernas.
5. Sob comando, movimente os braços e as pernas, alcançando a aceleração máxima.



Pontos de Ênfase:

Espaçamento dos pés: o comprimento de um pé a partir do calcanhar do lado de potência ao dedo do pé do lado de rapidez

Quando usar: Início do trabalho de habilidade



Exercício de Arrancada

Repetições: 8 x 3-4 passos

Finalidade

Desenvolver potência

Pontos de Ensino

1. Fique em “sua marca”.
2. O joelho da perna de potência quase toca o cotovelo do braço mais próximo à perna de potência.
3. Sob comando, dê impulso a partir das duas pernas, saltando de 3 a 4 passos.



Pontos de Ênfase:

As pernas dianteira e traseira devem movimentar-se em maior extensão

Quando usar: Início do trabalho de habilidade

Exercício de Largada em Flexão

Repetições: 8 x 5-10 passos

Finalidade

Melhore o vigor e coordenação dos braços

Aumente o tempo de reação para iniciar um comando ou som de pistola

Pontos de Ensino

1. Fique na posição comum de flexão.
2. Abaixar os joelhos sob a pista.
3. Mova a perna de potência à frente.
4. Mova o pé para trás cerca de 12 inches de distância do pé à frente.
5. Sob comando, dê a largada.



Pontos de Ênfase: Movimento rápido com o joelho - explosividade
Quando usar: Início do trabalho de habilidade



Progressão de Habilidades em Corrida de Velocidade

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Dê a largada em pé ou a partir do bloco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha a postura ereta com os quadris encaixados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Impulsione-se da pista com as bolas dos pés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Movimente os pés para trás abaixo do corpo ao pousar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Movimente os joelhos para cima desta forma as coxas ficam paralelas à pista (horizontal)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha os calcanhares elevados conforme o pé em movimento deixa o chão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha a postura elevada, com uma leve inclinação à frente em relação ao chão, e não à cintura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balance os braços adiante e para trás sem fazer a rotação dos ombros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha os pés flexionados, dedos para cima	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corra sob controle durante toda a corrida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



As Corridas (100m-400m)

A corrida de velocidade refere-se à arte de correr o mais rápido possível. Potência e coordenação são os ingredientes necessários para ganhar velocidade. A coordenação pode ser aperfeiçoada a partir da prática de eficientes técnicas de corrida. A velocidade é em grande parte um fator inerente; entretanto, tanto a coordenação e a velocidade podem ser aperfeiçoadas a partir de um treinamento adequado. A técnica da corrida está explicada na **Seção Básica** geral. A velocidade pode ser subdividida em quatro fases: a largada, a aceleração, a manutenção da força e o final.

Os dois principais componentes que proporcionam o aumento da velocidade são: a largura dos passos (comprimento da passada) e a rapidez com que são executados (frequência da passada).

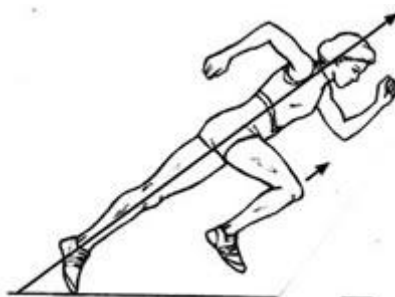
Largadas

Largadas estão explicadas na seção intitulada **Largadas**.

Fase de Aceleração

A fase de aceleração é conquistada ao movimentar ou impulsionar a perna dianteira. Isto requer uma inclinação à frente, a qual é diretamente proporcional ao valor da aceleração. Lembre-se que aceleração não significa velocidade, ou rapidez; significa a proporção do aumento da velocidade.

1. Conforme a perna dianteira movimenta-se ou é impulsionada, a perna livre também se movimenta para baixo com rapidez para colocar os pés sob o centro de gravidade do corpo.
2. O calcanhar da perna em movimento volta à posição anterior sem elevar-se ao deixar os blocos.
3. A cada passo, a velocidade aumenta até que a velocidade máxima seja atingida.
4. Cada perna se movimenta vigorosamente até que se encontre completamente estendida.
5. A ação vigorosa dos braços mantém o equilíbrio, ritmo e relaxamento.



Fase de Manutenção da Força Motriz

A fase de manutenção da força motriz é alcançada pela composição da mecânica básica com a velocidade atingida na fase de aceleração.

1. Eleve os joelhos, desta forma a coxa fica paralela à pista (horizontal).



2. A elevação do calcanhar à posição anterior é mantida conforme o pé dianteiro sai do chão.
3. Mantenha a postura elevada, com ligeira inclinação do corpo à frente em relação ao chão, não à cintura.
4. Balance os braços à frente e para trás vigorosamente, sem promover a rotação dos ombros.
5. Mantenha os pés flexionados, dedos para cima.

Corrida de Velocidade em uma Curva

1. Incline-se para dentro ao longo da curva.
2. Mantenha os pés paralelos à curva (a mesma direção das linhas).

Fase Final

1. Ao correr ao longo da pista, o atleta mantém uma boa postura com passadas normais até a linha de chegada.
2. Ao dar a última passada, o atleta impulsiona-se à frente e se inclina ao cruzar a linha de chegada. O atleta deve imaginar que a chegada está além de onde realmente se encontra para continuar a força motriz.



Técnicas de Passada na Corrida de Velocidade – Em Um Piscar de Olhos

1. O pé move-se para trás abaixo do corpo ao aterrissar.
2. O calcanhar move-se para trás e para o alto conforme o pé dianteiro deixa o chão.
3. O pé toca abaixo o mais próximo possível ao ponto sob o centro do corpo.
4. Cada perna se movimenta vigorosamente até que se encontre completamente estendida.
5. A coxa da perna dianteira é elevada à posição horizontal, paralela ao chão.
6. Os quadris se mantêm na mesma altura o tempo todo.
7. Fique em postura ereta com uma leve inclinação do corpo à frente (em relação ao chão, não à cintura).
8. Ombros relaxados com pouca ou nenhuma rotação lateral.
9. Os braços se balançam para trás, em direção aos quadris.
10. Braços flexionados na altura dos cotovelos, sob um ângulo de 90 graus.
11. Mãos relaxadas, estendidas ou cerradas, sem tensão ou esforço.
12. Os braços balançam-se à frente sob a altura do queixo até a linha mediana do troco na direção da corrida, embora não cruzem a linha mediana.
13. Cabeça reta com os olhos fixos à frente.
14. O rosto, maxilar, pescoço e ombros encontram-se relaxados.
15. A articulação do tornozelo encontra-se flexionada (dedos para cima) exatamente antes da pisada do pé.

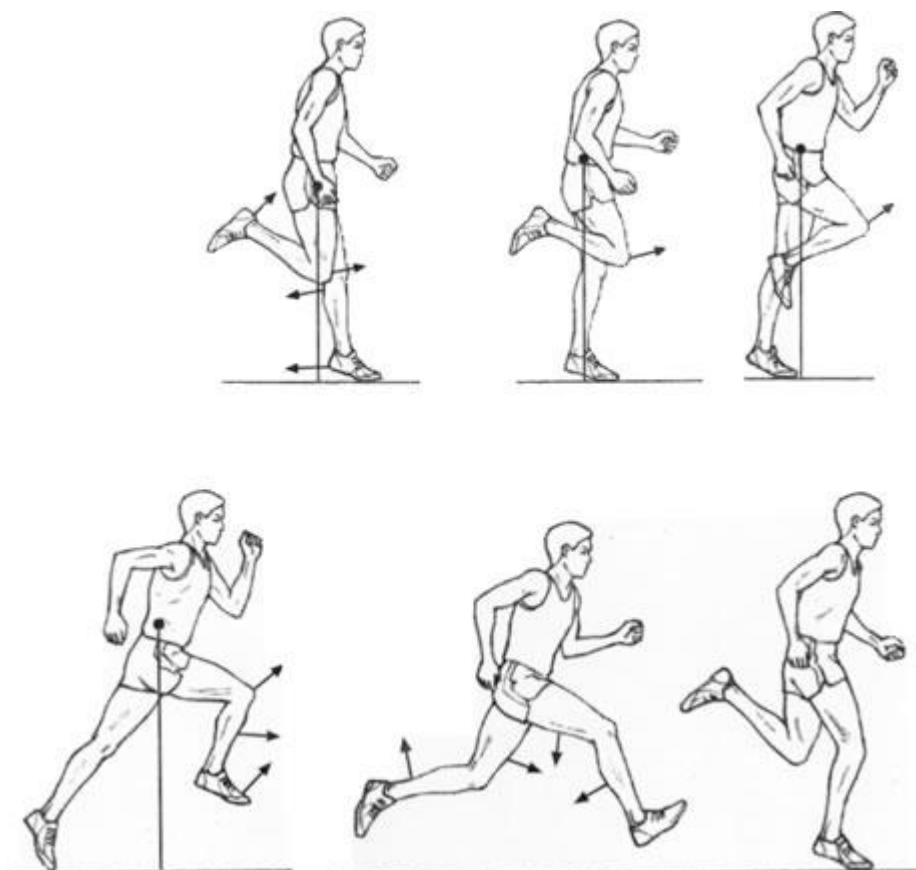


Gráfico de Faltas e Posições

Erro	Correção	Referência de treino/teste
Braços e ombros giram e fazem uma rotação.	Mantenha o tronco paralelo à direção em que o atleta está correndo.	Treine correndo diretamente no lugar da pratica. Sente-se no chão, pernas alongadas à frente, e execute movimentos com o braço.
O atleta não está correndo em posição ereta.	Certifique-se de que a perna dianteira esteja estendida por inteiro (impulsionada).	Salto e passadas.
O atleta está muito tenso com os punhos cerrados, os músculos faciais contraídos, ombros elevados.	Treine correr relaxadamente; enfatize a respiração adequada.	Pratique técnicas de relaxamento e respiração.
O atleta cambaleia na pista.	Os pés devem estar paralelos às linhas da pista.	Corra dentro dos limites das linhas entre os pilares.

Dicas de Treinadores para os Corredores – Em Um Piscar de Olhos

Dicas de Treinos



1. Fique em frente ao atleta e faça com que ele/ela toque suas mãos ao executar o movimento adequado do braço.
2. Fique em frente ao atleta e faça com que ele/ela corra no lugar tocando suas mãos com os joelhos, a fim de demonstrar a elevação correta dos joelhos.
3. Altere a raia designada para cada atleta constantemente.
4. Enfatize que todos os atletas devem ficar nas raias designadas durante as corridas de velocidade.
5. Treine a forma da corrida em curvas e em linha reta.
6. Faça com que o atleta se foque na linha de chegada.

Dicas de Competição

1. Lembre o atleta de manter-se relaxado.
2. Lembre o atleta de manter-se focado.
3. Incline-se ao cruzar a linha de chegada.



Exercícios para Corredores de Velocidade

Corrida com Passadas Rápidas

Repetições: 3 x 30m

Finalidade

Desenvolver ação rápida da perna sobre a distância

Pontos de Ensino

1. Adote a posição ereta.
2. Correr no lugar, elevar os calcanhares sob as nádegas.
3. Correr para frente com passos de médio comprimento.
4. Eleve um pouco os joelhos.
5. Mantenha a parte superior do corpo ereta e levemente inclinada.
6. Segure o nível da cabeça mantendo-a suavemente para frente, com os braços relaxados.
7. Mantenha um ritmo leve ao longo da corrida.
8. Volte ao início com passadas largas flexionando o joelho da perna dianteira a cada passo.



Pontos de Ênfase: Calcanhares dirigem-se às nádegas

Quando usar: Aquecimento

A – Saltos

Repetições: 3 x 30m

Finalidade

Desenvolver ação rápida das pernas – movimentar para cima/para baixo

Desenvolva consistência no impulso adequado do pé

Desenvolver ritmo de corrida com barreiras



Pontos de Ensino

1. Adote a posição Ereta, comece a saltar.
2. Suspenda as pernas rapidamente, leve os calcanhares de encontro às nádegas, alternando as pernas.
3. Trote de volta ao início, repita com a outra perna.

Pontos de Ênfase

Foque na ação joelho para cima, dedo do pé para cima, calcanhar para cima

Levantar e abaixar a perna extremamente rápido

Pé encontra-se flexionado

Quando usar: Aquecimento

B – Saltos

Repetições: 3 x 30m

Finalidade

Desenvolver ação rápida das pernas – movimentar para cima/para baixo

Desenvolva consistência no impulso adequado do pé

Desenvolver ritmo de corrida com barreiras

Pontos de Ensino

1. Adote a posição ereta, comece a saltar.
2. Dobre e eleve uma das pernas.
3. Estenda a perna a partir do joelho, abaixe a perna até encostar a bola do pé.
4. Alterne as pernas a cada salto.
5. Trote de volta ao início, repita com a outra perna.





Pontos de Ênfase:

Direcione a partir dos joelhos e então estenda a perna
Pé encontra-se flexionado
Baixar a perna rapidamente

Quando usar: Aquecimento

Exercício Rápido com as Pernas

Repetições: 3 x 10-15 segundos

Finalidade

Desenvolver agilidade nos pés e pernas

Pontos de Ensino

1. Adote a posição ereta.
2. Rapidamente, eleve os joelhos alternando-os.

Pontos de Ênfase:

Rapidez nas pernas e braços
Pouco tempo de chão

Quando usar: Especialmente durante o aquecimento, corridas de velocidade e com barreiras



Bater os Joelhos

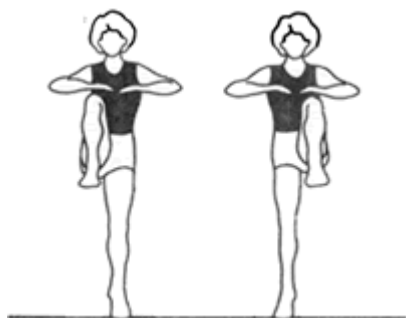
Repetições: 3 x 30m, Aumentar para 100m

Finalidade

Desenvolver a posição de corrida direta
Desenvolver equilíbrio corporal apropriado
Para as barreiras: desenvolver o movimento necessário de elevação dos joelhos para ultrapassagem das barreiras

Pontos de Ensino

1. Adote a posição Ereta, com as mãos elevadas na altura do peito, palmas viradas para baixo, cotovelos dobrados.
2. Leve o joelho em direção à palma da mão movendo a perna rapidamente.
3. Alterne as pernas.
4. Volte ao início com passadas largas flexionando o joelho da perna dianteira a cada passo.



Pontos de Ênfase

Dê passos curtos - atinge-se pouca distância a cada passo
Mantenha uma leve inclinação
Não incline para trás ao levar os joelhos em direção ao peito
Extensão completa da perna que executa o movimento

Quando usar: Aquecimento

Joelhos Elevados

Repetições: 3 x 50m; Aumente para 100m

Finalidade

Desenvolver movimentação e firmeza nos joelhos



Pontos de Ensino

1. Adote a posição ereta.
2. Comece a trotar devagar, trazendo os joelhos ao peito.
3. Mantenha uma leve inclinação.
4. Alterne as pernas.
5. Trote de volta ao início.



Pontos de Ênfase: Mantenha as costas retas e levemente inclinadas

Quando usar: Aquecimento; exercício de técnica e firmeza



Progressão das Habilidades com Barreiras

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Dê a largada em pé ou a partir do bloco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha a postura ereta com os quadris encaixados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr dos blocos à primeira barreira utilizando uma forma adequada de corrida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Primeiramente, elevar o joelho de impulsão, posteriormente estender a perna levemente flexionada por sobre a barreira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Movimentar a perna traseira acima da barreira, virando para as extremidades o joelho e o pé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter o joelho da perna traseira em nível superior ao pé, com os dedos mais altos que o calcanhar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Continue fazendo a rotação do joelho ao peito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abaixe a perna de impulso em direção a bola do pé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Traga a perna traseira com o pé impactando diretamente a pista com a bola do pé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corra entre as barreiras de forma consistente, utilizando um ritmo de três a cinco passos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corra da última barreira à linha de encerramento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corra de forma controlada durante toda a corrida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

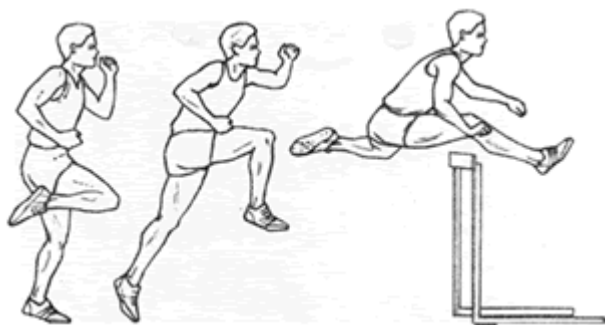


Barreiras

Corrida com barreiras é uma corrida de velocidade em que se corre sobre as barreiras. O atleta mais rápido e mais eficiente pode vencer as barreiras e recomeçar a corrida, e seu tempo será o mais rápido. O atleta deve desenvolver a habilidade de passar por sobre a barreira ao invés de saltar sobre ela. Ritmo é a chave para se correr uma boa corrida de barreiras. O atleta que ultrapassar as barreiras com o menor número de alterações de passada obterá mais êxito. O atleta deve esforçar-se para utilizar o mesmo número de passos entre cada barreira. O ideal é três. A velocidade básica do pé é um ingrediente essencial para tornar-se um bom saltador de barreiras.

Barreiras de treinamento articuladas e ajustáveis das baixas às mais altas são boas para o treinamento inicial e em ambiente interno.

1. Posicione-se no bloco de largada com o pé da perna dianteira no bloco de trás.
2. Ao sinal de largada, corra do bloco à primeira barreira, mantendo o corpo ereto enquanto desenvolve boa velocidade na corrida. Deveria haver oito passadas para a primeira barreira.



3. Estenda suavemente a perna dianteira sobre a barreira e erga-se sobre a bola do pé da mesma perna, utilizando o cotovelo contrário e o antebraço para o equilíbrio.
4. Movimente a perna traseira por sobre a barreira, virando o joelho e o pé para fora, de modo que o joelho fique mais alto que o pé, e os dedos do pé, mais altos que o calcanhar.



5. Continue a rotação até que o joelho esteja na altura do peito.
6. Abaixar a perna dianteira até atingir a bola do pé.
7. Traga a perna traseira junto ao pé, causando impacto na pista a partir da bola do pé.
8. Corrida por entre as barreiras.
9. Mantenha um número consistente de passadas entre as barreiras.



10. Corra com velocidade da última barreira à linha de chegada.



Gráfico de Faltas e Posições

Erro	Correção	Referência de Treino/Teste
O joelho da perna traseira ou o pé atinge a barreira.	A perna traseira precisa estar paralela à barreira e o pé deve dependurar-se (são necessários fortes flexores do quadril).	Faça exercícios de flexibilidade para os quadris e músculos próximos.
Atleta pouca muito longe da barreira.	Ajuste o comprimento da passada, desta forma o atleta inicia o salto mais distante da barreira.	Treine com o comprimento da passada ajustado - traga a perna dianteira para baixo de forma agressiva.
A aproximação à primeira barreira está irregular.	Crie confiança; construa força e aumente a efetividade a partir dos blocos de largada (fique abaixado, concentre-se na primeira barreira).	Treine ao longo das barreiras, concentrando-se no comprimento e no ritmo das passadas.

Dicas dos Treinadores para Corredores de Barreiras - Em um Piscar de Olhos

Dicas de Treinos

1. Demonstre como saltar a barreira com a perna traseira ao posicionar-se com o pé da perna dianteira no chão a cerca de 3 centímetros em frente ao travessão.
2. Deixe o atleta treinar ao caminhar ao lado da barreira, saltando somente com a perna dianteira; repetir, saltando somente com a perna traseira.
3. Primeiramente, pratique com três barreiras para dominar o salto tanto com a perna dianteira como com a perna traseira.
4. Conforme os atletas progredirem, faça-os correr cinco passadas entre as barreiras, diminuindo para um padrão de três passadas entre as barreiras.
5. Mostre figuras ou vídeos da seqüência total de saltos sobre a barreira; aproximação, impulso, desenho, salto da perna traseira, e pouso.
6. Lembre-se sempre - trata-se de um movimento de corrida sobre as barreiras, e não um salto.
7. Desenvolva as duas pernas, a perna dianteira e a perna traseira, até que a consistência em três ou cinco passadas entre as barreiras seja alcançada.
8. Estimule alongamento extra em casa.



Dicas de Competição

1. Salte duas ou três vezes sobre a primeira barreira quando estiver no aquecimento.
2. Utilize a imaginação visual para treinar o salto sobre as barreiras e manter o padrão de três ou cinco passadas entre as barreiras.
3. Lembre-se: O atleta de Saltos sobre a Barreira é um corredor e deve fazer o aquecimento como tal.

Exercícios com Barreiras

Altas Elevações do Joelho

Repetições: 3 x 30m

Finalidade

Desenvolver a movimentação do joelho
Desenvolver a coordenação

Pontos de Ensino

1. Adote a posição ereta.
2. Alternando as pernas, movimente os joelhos para cima, elevando-os ao máximo enquanto caminhar.
3. Aumente o ritmo gradualmente, passando da caminhada ao trote.
4. Trote/volte ao início.



Pontos de Ênfase:

Fique sobre os peitos dos pés
Mantenha uma leve inclinação do corpo para frente

Quando usar: Aquecimento



A – Saltos (com e sem barreira)

Repetições: 2x cada perna

Finalidade

Desenvolver movimento rápido com as pernas - movimentar para cima/para baixo
Desenvolver consistência no impulso adequado do pé
Desenvolver ritmo de corrida de barreiras

Pontos de Ensino com Barreiras

1. Coloque de 8 a 10 barreiras em cerca de 1.8 a 2.4 metros (de 6 a 8 pés) equidistantes umas das outras.
2. Adote a posição Ereta; comece saltando 1 metro (entre 3 e 4 pés) a partir da primeira barreira.
3. Salte sobre as laterais das barreiras, movimentando uma das pernas.
4. Trote de volta ao início, repita com a outra perna.

Pontos de Ensino sem Barreiras

1. Adote a posição Ereta, comece a saltar.
2. Eleve joelhos e calcanhares na altura das nádegas.
3. Faça um pequeno ciclo com a perna.
4. Rapidamente, mova a perna para baixo para a bola do pé.
5. Alterne as pernas.
6. Trote de volta ao início.

Pontos de Ênfase

Foque na ação de elevação do joelho, elevação dos dedos do pé, elevação do calcanhar
Levantar e abaixar a perna extremamente rápido
Pé encontra-se flexionado

Quando usar: Aquecimento; Ótimo também para corredores de velocidade



B – Saltos (com e sem barreira)

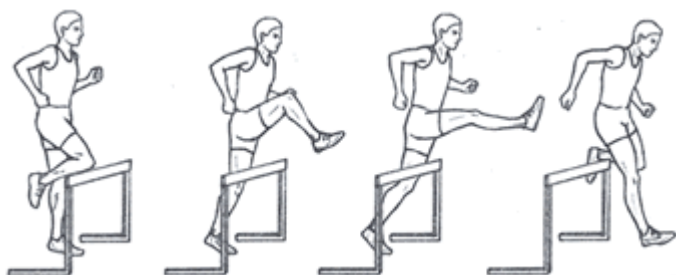
Repetições: 2x cada perna

Finalidade

Desenvolver movimento rápido com as pernas - movimentar para cima/para baixo
Desenvolva consistência no impulso adequado do pé
Desenvolver ritmo de corrida com barreiras

Pontos de Ensino com Barreiras

1. Coloque de 8 a 10 barreiras em cerca de 1.8 a 2.4 metros (de 6 a 8 pés) eqüidistantes umas das outras.
2. Adote a posição Ereta; comece saltando 1 metro (entre 3 e 4 pés) a partir da primeira barreira.
3. Eleve a perna flexionada acima da barreira.
4. Estenda a perna a partir do joelho, abaixe posicionando-a perna sob a bola do pé.
5. Passe pelas barreiras, saltando-as alternadamente.
6. Trote de volta ao início, repita com a outra perna.



Pontos de Ensino sem Barreiras

1. Adote a posição Ereta, comece a saltar.
2. Eleve joelhos e calcanhares na altura das nádegas.
3. Estenda a perna a partir do joelho e abaixe-a posicionando-a sob a bola do pé.
4. Alterne as pernas.
5. Trote de volta ao início.



Pontos de Ênfase:

- Inicie com o joelho e então estenda a perna
- Pé encontra-se flexionado
- Baixar a perna rapidamente

Quando usar: Aquecimento; ótimo também para corredores de velocidade

C – Saltos

Repetições: 2x cada perna

Finalidade

- Desenvolver ação rápida e extensão com as pernas
- Desenvolva consistência no impulso adequado do pé
- Desenvolver ritmo de corrida com barreiras



Pontos de Ensino

1. Coloque de 8 a 10 barreiras em cerca de 1.8 a 2.4 metros (de 6 a 8 pés) eqüidistantes umas das outras.
2. Adote a posição Ereta; comece saltando 1 metro (entre 3 e 4 pés) a partir da primeira barreira.
3. Eleve a perna traseira passando por cima da barreira a cada salto alternado.
4. Trote de volta ao início, repita com a outra perna.

Pontos de Ênfase:

Foque em uma ação firme da perna traseira
Ultrapassagem extremamente rápida da perna
Pé encontra-se flexionado

Quando usar: Aquecimento

Exercício para Sensação Decolagem

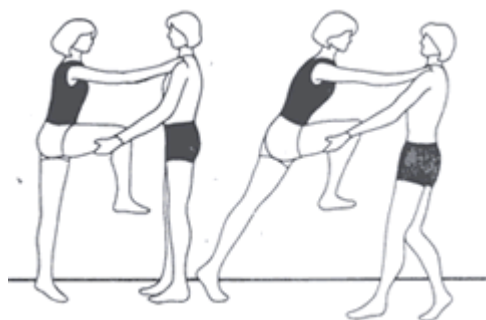
Repetições: 3 x 30m

Finalidade

Desenvolver o sentimento e ritmo de ângulo de baixo impulso ao ultrapassar a barreira

Pontos de Ensino

1. Adote posição ereta, fitando o treinador ou o colega de equipe com as mãos sob seus ombros.
2. O treinador/colega de equipe segura a perna bem abaixo do joelho flexionado.
3. O treinador/colega de equipe gradualmente dá passos para trás, elevando o joelho da perna dianteira.
4. Ao término, o atleta encontra-se em posição Ereta, inclinado à frente.



Pontos de Ênfase:

Fique sobre as bolas dos pés



Mantenha uma leve inclinação do corpo para frente

Quando usar: Aquecimento, no início da temporada de treinamento

Elevação da Perna Traseira

Repetições: 10x cada perna

Finalidade

Aumentar a flexibilidade na articulação do quadril
Desenvolver a sensação da perna traseira com inclinação à frente

Pontos de Ensino

1. Sentar com uma das pernas estendida e a outra flexionada, elevando o joelho da perna traseira o mais alto possível.
2. Alcançar o pé da perna dianteira com o braço à lateral da perna traseira.
3. Posicionar o braço à lateral da perna dianteira em posição de corrida.
4. Trocar as pernas e repetir.

Pontos de Ênfase:

O corpo está na posição correta
Manter a forma apropriada

Quando usar: Após o aquecimento

Gire a Perna Traseira

Repetições: 2 x 10 cada perna

Finalidade

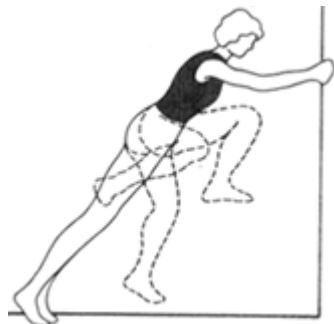
Desenvolver ação correta da perna traseira e recuperação
Aumentar a flexibilidade

Pontos de Ensino

1. Adote a posição Ereta, incline-se contra a parede ou cerca para suporte.
2. Eleve o joelho da perna traseira até a axila.
3. O pé encontra-se flexionado e em posição de corrida após o movimento do joelho.



Sem Barreiras



Com Barreiras



Pontos de Ênfase

- Mantenha os calcanhares firmes contra a coxa
- Eleve os joelhos para cima e para frente
- O pé se mantém flexionado ao longo do movimento

Quando usar: Aquecimento

Exercícios de Salto/Caminhada com a perna Traseira

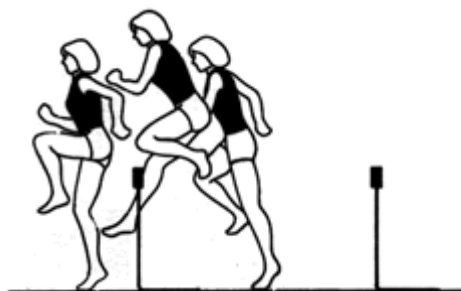
Repetições: 8 x 5 a 12 barreiras

Finalidade

- Desenvolve mecânica adequada na ultrapassagem de barreiras sob condições controladas
- Desenvolver ação rápida e cíclica da perna traseira

Pontos de Ensino

1. Coloque de 5 a 12 barreiras, separadas a 3 metros (9.8 pés) umas das outras.
2. Fique em posição Ereta; caminhe por sobre a barreira com a perna traseira o mais rápido possível.
3. Comece a saltar sobre a barreira uma vez que a caminhada esteja dominada.



Pontos de Ênfase: Corrigir a perna traseira e a ação dos braços

Quando usar: Ao longo da temporada como aquecimento ou sessão técnica



Exercício com a Perna Traseira Fixa

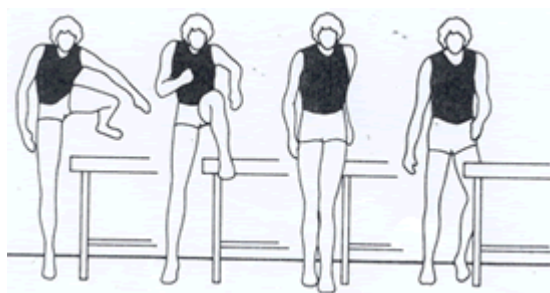
Repetições: 2 x 10

Finalidade

- Desenvolver ação rápida e cíclica da perna traseira
- Manter a perna traseira bem flexionada
- Aumentar a flexibilidade

Pontos de Ensino

1. Fique em posição Ereta, fitando a barreira para que, desta forma, a extremidade exterior cruza a linha mediana do corpo.
2. A perna dianteira é delicadamente colocada para fora e em frente à barreira.
3. Rapidamente, eleve a perna traseira e movimente-a para frente até a axila, rente ao corpo.



Pontos de Ênfase: Calcanhar em direção às nádegas

Quando usar: Ao longo da temporada como aquecimento ou sessão técnica

Elevação da Perna Dianteira

Repetições: 10x cada perna

Finalidade

- Aumentar a flexibilidade na articulação do quadril
- Desenvolver a resistência da perna dianteira

Pontos de Ensino

1. Sentar com uma das pernas estendida e a outra flexionada, eleve o joelho da perna dianteira o mais alto possível.
2. Trocar as pernas e repetir.



Pontos de Ênfase: O corpo está na posição correta

Quando usar: Aquecimento

Exercício na Parede com a Perna Dianteira

Repetições: 10x cada perna

Finalidade

Desenvolver a ação da perna dianteira

Pontos de Ensino

1. Adotar a posição Ereta, fitando a cerca ou a parede.
2. Movimentar a perna dianteira, apoiando na parede com a bola do pé.
3. Trocar as pernas e repetir.

Pontos de Ênfase:

Conduza a partir do movimento do joelho

O pé da perna dianteira encontra-se flexionado

O corpo está ereto em posição de corrida

Quando usar: Aquecimento

Exercício de Batimento com a Perna Dianteira

Repetições: 10x cada perna

Finalidade

Aumentar a flexibilidade

Pontos de Ensino

1. Posicione a barreira a uma altura de 30 a 84 centímetros (12 a 33 polegadas), a depender do nível de habilidade do atleta.
2. Adote a posição Ereta a 15 centímetros (seis polegadas) da barreira.
3. Posicione a perna dianteira próxima à barreira em frente ao corpo.
4. Flexione a perna dianteira, eleve o joelho.
5. Traga a perna por sobre a barreira e transfira-a do outro lado.
6. Movimente a perna para trás e para frente em seu ritmo.



Pontos de Ênfase:

- Calcanhares em direção às nádegas
- O corpo encontra-se ereto

Quando usar: Aquecimento



Progressão das Habilidades em Revezamento

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Primeiro percurso			
Posicione-se no bloco de largada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dê a largada em pé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Segure o bastão na mão ao correr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corra de forma controlada com os quadris encaixados, postura ereta, e uma leve inclinação do corpo à frente a partir do chão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corra pela curva permanecendo na pista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passe o bastão na zona de troca com a técnica designada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corredor do Segundo Percurso			
Receba o bastão na zona de troca empregando a técnica designada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Segure o bastão na mão ao correr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corra de forma controlada com os quadris encaixados, postura ereta, e uma leve inclinação do corpo à frente a partir do chão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corra o trecho em linha reta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passe o bastão na zona de troca com a técnica designada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corredor do Terceiro Percurso			
Receba o bastão na zona de troca empregando a técnica designada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Segure o bastão na mão ao correr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corra de forma controlada com os quadris encaixados, postura ereta, e uma leve inclinação do corpo à frente a partir do chão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corra pela curva permanecendo na pista se a prova for de 4x100	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passe o bastão na zona de troca com a técnica designada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quarta Posição Final			
Receba o bastão na zona de troca empregando a técnica designada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Segure o bastão na mão ao correr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corra de forma controlada com os quadris encaixados, postura ereta, e uma leve inclinação do corpo à frente a partir do chão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corra pela curva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dispare à frente e incline-se ao cruzar a linha de chegada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Revezamentos

Os revezamentos em atletismo referem-se ao momento em que os atletas juntam-se e formam uma equipe. O revezamento em corrida é a arte de correr com um bastão repassando-o de um atleta para o outro e realizando três passes no percurso, sendo o quarto corredor aquele que cruzará a linha de chegada com o bastão.

Os conceitos mais difíceis para inculcar em atletas de revezamento são correr de alguém ao tentar receber algo daquela pessoa, e passar pelo interior da “zona.” O objetivo fundamental do revezamento é movimentar o bastão ao redor da pista e cruzar a linha de chegada com a mais alta velocidade possível sem se desqualificar.

Os treinadores precisam incorporar a passagem no revezamento em exercícios de condicionamento diários. O treinador poderá descobrir que alguns atletas são melhores ao entregar do que ao receber o bastão. Posicione os atletas de forma adequada. O primeiro corredor somente tem que entregá-lo, porém deve ser consistente ao executar uma largada válida. O segundo e terceiro corredores devem tanto entregar como receber o bastão. O quarto corredor somente recebe o bastão, porém deve saber como terminar a corrida de forma efetiva.

As corridas de revezamento da Special Olympics incluem os 4x100-metros e os 4x400-metros, que também podem ser chamados de revezamentos de 400m e 1600m.

Revezamento de 4 X 100m



Todos os corredores no revezamento de 4x100m devem ficar nas raia designadas durante toda a corrida.

Percurso	Habilidade com o Bastão	Forças do Atleta
Corredor do Primeiro Percurso	Passa o bastão	<ul style="list-style-type: none"> • Boa largada, com boa aceleração e equilíbrio • Consegue correr a curva permanecendo na raia
Corredor do Segundo Percurso	Recebe o bastão Passa o bastão	<ul style="list-style-type: none"> • Corredor muito rápido • Habilidade em correr forte e em linha reta • Velocidade e resistência excelentes
Terceiro Percurso	Recebe o bastão Passa o bastão	<ul style="list-style-type: none"> • Consegue correr a curva permanecendo na raia
Quarto Percurso ou Percurso "Final"	Recebe o bastão	<ul style="list-style-type: none"> • O mais competitivo dos corredores • Habilidade em alcançar e ultrapassar corredores

O Ensino do Revezamento

1. Segurando o bastão

- Segure uma das extremidades do bastão com os dedos ao seu redor e o polegar acima.
- Ao ensinar como segurar, utilize um pedaço de fita ao redor do bastão, indicando onde os atletas devem segura-lo.

2. Recebendo o bastão

- Identifique as zonas de troca de 20m com os atletas.
- Permaneça dentro da zona de troca.
- Coloque o pé de potência à frente (ver **Seção de Largadas**).



- Segure para trás a mão que receberá o bastão. A mão que receber depende do tipo de troca escolhido.

Trocas Iniciais e Avançadas

Nas trocas iniciais, o condutor do bastão leva-o em sua mão direita; o receptor o aceitará com sua mão esquerda e, imediatamente, o passará para a mão direita. Os riscos referem-se à possibilidade de queda do bastão ao trocá-lo de mãos e que a troca possa impedir a corrida.

Em trocas avançadas, o receptor do bastão não transfere o bastão de uma mão para outra; os corredores os trocam do seguinte modo:

1º corredor

carregar o bastão na mão direita

2º corredor

recebe pela mão esquerda, carrega com a mão esquerda e o repassa com esta mesma mão, aproximando-se à direita da raia

3º corredor

recebe com a mão direita, carrega com a mão direita e o repassa com esta mesma mão, aproximando-se à esquerda da raia

4º corredor

recebe com a mão esquerda e carrega com a mão esquerda aproximando-se à direita da raia

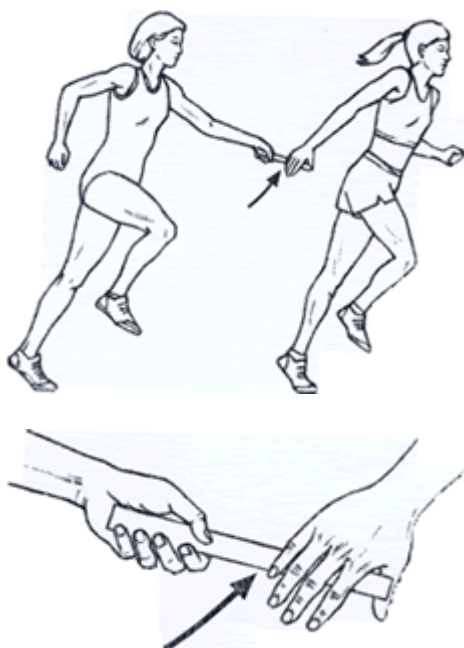
Recomenda-se o ensino da troca avançada aos atletas sempre que possível.

Troca Ascendente

O bastão é posicionado “para cima” na palma da mão do corredor em espera. O corredor em espera segura o braço com a palma da mão voltada para baixo. O polegar e o dedo formam um “V” de cabeça para baixo.

Pontos de Ensino

1. Sob comando do corredor que ingressa ou quando este corredor alcança uma marca pré-determinada, o corredor do próximo percurso inicia sua corrida.
2. O próximo corredor alcança o bastão por trás com a mão receptora, formando um “V” invertido.
3. O corredor que regressa coloca o bastão na mão do receptor em movimento ascendente.
4. O próximo corredor pega o bastão do corredor que regressa.

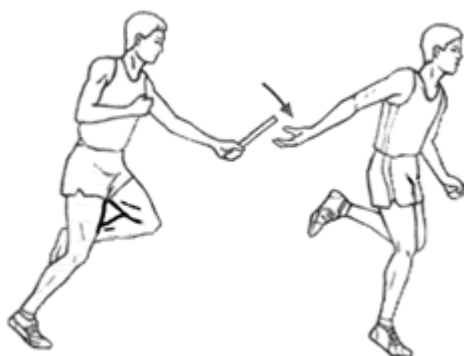


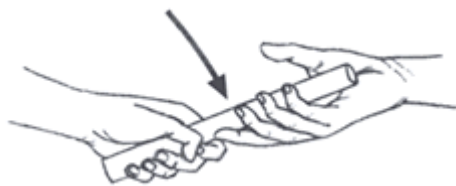
Troca Descendente

O bastão é posicionado para “baixo” na palma da mão do corredor em espera. O corredor em espera segura o braço com a palma da mão voltada para cima, formando um “V”, com o polegar posicionado em direção do corpo. Esta técnica é a mais popular das trocas em revezamento.

Pontos de Ensino

1. Sob comando ou quando o corredor que retorna alcança sua marca, o próximo corredor inicia a corrida.
2. O corredor alcança o bastão por trás com a mão receptora quase paralela à pista.
3. A palma da mão volta-se para cima, formando um “V”, com o polegar voltado em direção ao tronco.
4. O corredor que regressa coloca o bastão na mão do receptor em um movimento descendente.
5. O próximo corredor pega o bastão do corredor que regressa.





Revezamento de 4 X 400m

Um passe visual é descrito (veja abaixo) para o revezamento de 1600m (4 X 400m). Esta técnica também pode ser utilizada para o revezamento de 400m (4 X 100m). Entretanto, a troca pode levar mais tempo.

No revezamento de 4 X 400m, o corredor iniciante deve permanecer na raia durante toda a volta. O segundo corredor pode seguir para a raia 1 após correr o percurso da primeira volta. O terceiro e quarto corredores podem seguir pela raia 1 após receberem o bastão, contanto que os outros corredores não estejam impedidos.

Percurso	Função do Atleta
Corredor do Primeiro Percurso	<ul style="list-style-type: none"> • Largar com o time à frente. • Deve ser forte e agressivo, além de ter um bom senso de ritmo. • Habilidade para correr na raia durante toda a volta.
Corredor do Segundo Percurso	<ul style="list-style-type: none"> • Manter a equipe na corrida. • Deve ser fisicamente forte, capaz de lidar com contusões. • Deve ser capaz de negociar a parada. • Caso a equipe não esteja em primeiro lugar, o trabalho será levar a equipe ao primeiro lugar.
Corredor do Terceiro Percurso	<ul style="list-style-type: none"> • Colocar a equipe em uma posição para ganhar. • Deve ser capaz de correr bem atrás ou manter a liderança e construí-la a partir disso. • Frequentemente, este é o segundo melhor finalizador possível no time.
Corredor do Quarto Percurso ou Percurso “Final”	<ul style="list-style-type: none"> • Assegura a vitória, termina o revezamento.



	<ul style="list-style-type: none"> • Deve ser capaz de correr bem partindo de trás ou manter uma liderança. • Habilidade para alcançar e ultrapassar corredores. • Geralmente, o corredor mais forte/rápido — o “cavalo.”
--	--

Pontos de Ensino – Recebendo Passe Visual

1. O atleta receptor fica em frente a linha da primeira zona (linha de largada mais próxima), e ao lado direito da raia.
2. Coloque o pé de potência à frente e olhe para trás sobre o ombro esquerdo.
3. Segure a mão de dentro para trás (mão esquerda) e mantenha o peso do corpo levemente à frente.
4. Olhe sobre o ombro de trás para o corredor de regresso.
5. Comece a correr adiante quando o corredor que estiver chegando alcançar o ponto a 4-5 metros da zona de troca.
6. Mantenha a mão esquerda para trás, os dedos apontando para a esquerda, polegares apontando para baixo e as palmas para cima.
7. Observe o corredor de regresso passar o bastão de baixo para cima para a mão esquerda.
8. Vire-se para olhar adiante, continue a correr e mova o bastão para a mão esquerda.

Gráfico de Faltas e Posições

Erro	Correção	Referência de treino/teste
O corredor de regresso corre em direção ao próximo corredor a largar.	O próximo corredor pode estar dando a largada tarde demais ou distante do lado correto da raia.	Treino repetitivo com velocidade total.
As trocas acontecem fora da zona.	Talvez o próximo corredor a sair tenha que largar com atraso.	Treine com o grito de comando do corredor do regresso no mesmo lugar (você pode utilizar uma marca na pista).
O corredor que ingressa apresenta dificuldade ao colocar o bastão na mão do próximo corredor a largar.	O braço receptor não consegue segurar o bastão na altura e ângulo corretos. É preciso que esteja firme.	O próximo corredor a largar precisa estar ciente sobre a forma adequada de utilizar o braço. Fortalecer o braço.



Dicas de Treinadores para Revezamentos -Em Um Piscar de Olhos

Dicas de Treinos

1. Demonstre a postura correta para correr a largada.
2. Demonstre a posição correta da mão ao passar e receber o bastão.
3. Demonstre a posição de largada para o próximo corredor a sair.
4. Treine o passe enquanto estiver caminhando ou trotando, e em condições de corrida.
5. Enfatize a realização da troca da forma mais rápida possível.
6. Demonstre o passe em todos os percursos do revezamento.
7. Estabeleça a ordem da corrida o quanto antes.
8. Enfatize que o corredor de regresso deve permanecer na raia, mesmo após ter realizado o passe, a fim de evitar interferir no percurso de outros corredores.
9. Faça com que os corredores carreguem o bastão durante o condicionamento e partes de corrida específicas do treino.
10. Diga ao corredor de regresso para correr além do passe; por exemplo, não reduzir a velocidade na zona de troca; e pedir ajuda ao próximo corredor caso ele/ela esteja correndo rápido demais ou muito à frente para que a troca seja feita na zona.
11. Coloque uma tira de fita na pista para indicar as marcas dos corredores que regressam/largam.



Exercícios para o Treino de Revezamento

Treinar, treinar, treinar é o segredo para o sucesso das equipes de treinamento. Abaixo seguem alguns lembretes antes de focarmos nos exercícios de treinamento.

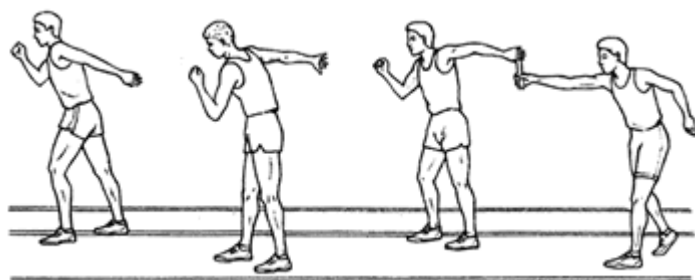
Exercício de Toques Leves

Finalidade

Experiência ao entregar e receber o bastão.
Aperfeiçoamento da coordenação das mãos e dos olhos.

Pontos de Ensino

1. Com a equipe de revezamento completa, posicione-a como se fosse para uma corrida de revezamento.
2. O atleta do quarto percurso se localiza em frente ao atleta do terceiro percurso, que se situa em frente ao atleta do segundo que, por sua vez, encontra-se em frente ao atleta do primeiro percurso.
3. O atleta do primeiro percurso carrega o bastão com a mão direita e o passará ao atleta do segundo percurso, e assim por diante, até que o bastão chegue ao atleta do quarto percurso.
4. Repetir. Também é possível executar a atividade trotando.



Revezamento Contínuo

Finalidade

Treine a entrega na área de troca

Pontos de Ensino

1. Os atletas correrão em intervalos de 100m (ou menos).
2. O corredor que chega passa ao próximo corredor.



3. Os corredores permanecerão onde terminaram de correr seus percursos enquanto o bastão é repassado ao longo da pista.
4. Cada corredor repassa-o ao próximo.
5. Repetir.



Progressão da Habilidade em Distância Média

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Correr distâncias mais longas (400m/800m/1500m)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar seu próprio ritmo (ou pode aprender)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar velocidade, vigor e resistência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha a postura ereta com os quadris encaixados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posicionar-se melhor sobre a parte de trás dos pés, rolar sobre a bola do pé e dar um impulso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar elasticidade, ritmo e leveza na movimentação do pé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desempenhar a ação dos braços de forma controlada e relaxada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não manter os ombros curvados, nem os cotovelos flexionados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter o corpo relaxado movimentando-se de forma eficiente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Distância Média

Eventos de Distância Média são os que mais exigem quanto à pista e ao campo, pois se tratam na verdade, de longas corridas de velocidade. Geralmente eventos entre 800 e 1500m são considerados eventos de distância média. Os treinos são programados para o desenvolvimento destes atributos. Um programa de treinamento deve ser desenvolvido para atender às necessidades individuais.

Técnica

Ao treinar corredores de distância média, o treinador precisa encontrar a combinação certa entre a velocidade e a resistência do atleta.

1. É importante ter uma passada e um ritmo confortáveis e não exceder seu limite.
2. O impacto do pé no chão é menor na região da bola do pé e maior em sua parte traseira, o pé rola sobre a bola e impulsiona-se.
3. O joelho possui certa flexibilidade.
4. A elevação do joelho é menor do que a do corredor de velocidade.
5. O calcanhar não se eleva tanto.
6. O movimento da perna é suave.
7. Os braços se balançam a partir dos ombros; os cotovelos encontram-se flexionados em um ângulo de aproximadamente 90 graus, porém podem se endireitar um pouco ao movimentarem-se para baixo. Braços e ombros devem estar relaxados.
8. Cabeça reta; concentre-se à frente nos próximos dez a quinze metros.



Foco do Treinamento (Teoria do Exercício) para Distância Média

O foco do treinamento para distância média é o ritmo, com um balanço entre o volume e a intensidade. Os atletas precisam de uma boa base aeróbica permitindo-lhes se capacitarem para



ditarem seu próprio ritmo. Entretanto, também precisam incorporar o treinamento de velocidade. Eles precisam de boa resistência para manter uma boa velocidade em corridas de distância média.

Corredores de distância média devem tentar e manter um ritmo pré-determinado estabelecido por seus treinadores. Um exemplo seria a corrida de 400m em 45 segundos a cada volta durante uma corrida de treinamento de 1600m. Da mesma forma, o treinador deveria estabelecer horários apropriados para que o atleta corra distâncias estabelecidas em intervalos de tempo determinados; por exemplo, o atleta correria 200m a cada três minutos. Para seu aperfeiçoamento, o atleta deve aumentar a velocidade ou diminuir o tempo para encurtar os intervalos.

Para trabalhar na velocidade, o atleta pode “oscilar.” Por exemplo, coloque cones intervalados ao longo da raia. O atleta correrá em passada normal para o primeiro cone e então “oscilar”, ou aumentar a velocidade, até o próximo cone e continuará mudando de normal a “oscilado” entre os cones.

Gráfico de Faltas e Posições

Erro	Correção	Referência de Treino/Teste
O corredor está ereto demais.	O queixo está muito elevado; lembre o atleta de abaixar o queixo.	Observação.
Parece que o corredor está se movimentando para baixo e para cima (salta excessivamente).	Impulso com os cotovelos. O punho precisa ir do quadril ao queixo.	Observação. Faça um movimento com os braços enquanto estiver de pé.
O corredor está se “contorcendo.”	Mantenha o tronco e os dedos dos pés direcionados à frente.	Faça com que o corredor corra em uma linha reta ou no interior da raia.

Dicas do Treinador para Corredores Distâncias Médias - Em Um Piscar de Olhos

Dicas de Treinos

1. Demonstre a largada em pé com seus comandos (Veja a seção de **Largadas** para revisão).
2. Demonstre e pratique a irrupção pela raia um.
3. Pratique a corrida em grupo com impacto e solavanco.
4. Demonstre como ultrapassar outro corredor ao correr perto do/a atleta pelo lado de fora e dar duas passadas adiante antes de cortá-lo.
5. Corra com os corredores em uma bicicleta levando o pedômetro para controlar o ritmo da corrida.
6. Estabeleça tempos de interrupção com os atletas para distâncias determinadas durante a corrida.
7. Certifique-se de que o atleta obtenha amplo tempo de recuperação do treinamento.
8. Treine para a corrida: Simule as condições de corrida com a maior frequência possível.
9. Saiba quando dizer quando; caso um atleta não esteja correndo bem, deixe passar. Treinar devagar ensina- lhe a correr devagar.



Dicas de Competição

1. Guarde energia para a última parte da corrida.
2. Espere pelo inesperado.
3. Nunca assuma a liderança, a não ser que você pretenda mantê-la.
4. Aumente/Diminua o ritmo para a posição.
5. Mantenha contato com o condutor caso não esteja liderando, mantenha uma boa distância.
6. Responda aos movimentos de outros corredores de forma a não ficar para trás e encurralado.
7. Mantenha contato de toque.
8. Faça o aquecimento adequadamente.
9. Planeje a corrida.



Exercícios de Média Distância

Como regra geral, a duração para o corredor de 800m não é muito longa, de 25 a 35 minutos nos dias em que corre fora da pista e de 45 minutos a 1 hora em dias de corrida longa. Lembre-se: o foco é manter a velocidade acima durante um percurso mais longo.

Exercício Russo

Repetições: 5x, aumentar para 15

Finalidade

Desenvolver a persistência da velocidade

Pontos de Ensino

1. Correr 5x200m em corridas de ritmo 3/4.
2. Descansar por 45 segundos a cada 200m.
3. Após cinco repetições, descansar por três minutos.
4. Repetir.

Pontos de Ênfase: Persistência da velocidade

Quando usar: Meia Temporada

Corridas à Distância

Inclui uma corrida à distância de 60 a 90 minutos. A corrida é estabelecida por um ritmo que o corredor pode gerenciar sem grandes dificuldades. Este é um entre dois tipos de corrida, a depender do tipo de esforço e recuperação necessária. Um dos tipos trata de uma corrida contínua, plana, em superfície pouco acidentada. No início da temporada, não se preocupe muito com o tempo. Conforme a temporada progride, marque a cada milha e faça as correções necessárias.

Corridas de Montanha

A outra corrida à distância é mais difícil. Os primeiros 30 minutos são planos. Os 20 minutos seguintes devem conter uma série de subidas pela montanha ou uma subida única constante. Assim como na corrida à distância, no início da temporada não se preocupe muito com o tempo. Conforme a temporada progride, estimule o atleta a correr mais rapidamente pelo mesmo curso.

Treinamento de Intervalos

Ajuste os tempos de recuperação de acordo com o necessário.

1. Aumentando a velocidade/reduzindo a recuperação repetições
 - 2 séries de 4 x 200m
 - Sem recuperação adicional entre as séries



2. Intervalos russos

- 2 séries de 3 x 300m em ritmo ajustado ao trote
- Recuperação nos 300s: 100m em 30 segundos
- Trote de 800m entre as séries

3. Repetições de Levantamento

- 4 x 400m no ritmo estabelecido
- Recuperação nos 400s: 90 segundos



Progressão da Habilidade Em Longa Distância

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Correr maiores distâncias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar seu próprio ritmo (ou pode aprender)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha a postura ereta com os quadris encaixados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posicionar-se melhor sobre a parte de trás dos pés, rolar sobre a bola do pé e dar um impulso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar elasticidade, ritmo e leveza na movimentação do pé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Propor ação de relaxamento para os braços	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não manter os ombros curvados nem os cotovelos fletidos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter o corpo relaxado, movimentando-se de maneira eficiente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>



Corrida de Longa Distância (de 3.000 a 10.000m)

Eventos de longa distância são ótimos para aqueles atletas que gostam de correr e têm o desejo de manter a longo prazo um treino dedicado durante a semana. O sucesso em eventos de longa distância é fruto do planejamento. O treinamento deve ser consistente e progressivo. As sessões de treinamento são projetadas para intensificar o potencial de um atleta fisiológica e psicologicamente, a fim de maximizar suas experiências em competições.

Técnica

1. É importante ter uma passada e um ritmo confortáveis e não exceder seu limite.
2. Ao pisar no chão, o pé é tocado mais na parte traseira e menos na bola do pé; o pé rola sobre a bola e impulsiona.
3. O joelho possui certa flexibilidade.



4. O movimento da perna é suave.
5. Balance os braços a partir dos ombros, fazendo um movimento confortável de trás para frente. Braços e ombros devem estar relaxados.
6. Cabeça reta; concentre-se à frente nos próximos dez a quinze metros.

Teoria do Treinamento

Há diversos tipos de técnicas de treinamento para corredores de longas distâncias. Ao projetar um plano de treinamento, é importante equilibrar a aptidão do atleta ao seu nível de habilidade. É importante rever o plano frequentemente e ajustá-lo conforme solicitado. A fim de melhor aproveitar o treinamento, é importante utilizar várias técnicas, uma vez que detêm propósitos diferentes.

Treinamento de Intervalos - corridas de treinamento repetitivas na pista. Esforço e recuperação geralmente são iguais. O esforço pode durar de um a cinco minutos. A recuperação pode ser caminhando ou trotando.

Treino Fartlek — também conhecido como “jogo de velocidade” [speed play]. O atleta combina a corrida normal com esforços variados de explosão (velocidade). Geralmente em um terreno acidentado (plano e montanhoso).

Corridas Longas - os atletas correm a uma distância ou tempo determinado em velocidade moderada para longas distâncias.



Treinamento de Velocidade - para melhorar a velocidade em que o atleta consegue correr relaxado e manter sua forma na corrida. Este treino é geralmente realizado no final da temporada anterior aos grandes encontros. Por exemplo, o atleta corre 1x600m com um intervalo de 20 minutos de descanso, seguido de 10x100m o mais rápido possível, com um intervalo para uma caminhada de 100m entre cada um.

Detalhes de diferentes técnicas são geralmente encontrados em livros de treinamento ou corrida, revistas e na internet.

Gráfico de Faltas e Posições

Erro	Correção	Referência de Treino/Teste
O movimento da perna do atleta pode estar fazendo com que o corpo se mova para cima ao invés de mover-se à frente.	Certifique-se para os quadris mantenham-se no mesmo nível - não se eleve nem se abaixe.	Salto. Observação.
Os braços se balançam transversalmente ao peito.	O movimento do braço deveria ser para trás e para frente, e não transversal ao peito. Deixe que os atletas apontem aonde irão com cada movimentação de braço.	Exercício de movimento de braço sentado.
O atleta se enrijece ao correr.	A causa geralmente aplica-se à exaustão ou técnica ineficiente.	<ul style="list-style-type: none"> • Concentre-se no relaxamento, especialmente dos músculos faciais (exercícios de relaxamento). • Aperfeiçoe a resistência aeróbica/anaeróbica.
A cabeça movimenta-se/se sacode de um lado para o outro.	<ul style="list-style-type: none"> • Faça com que o atleta olhe para frente. • Certifique-se de que os braços movem-se para trás e para frente e não transversalmente ao peito. • Certifique-se de que o atleta esteja correndo em postura ereta e que não esteja se inclinando para trás. 	Concentre-se na técnica.



Dicas dos Treinadores para Corredores de Longa Distância - Em um Piscar de Olhos

Dicas de Treinos

1. Faça com que o atleta posicione-se com o pé dianteiro no centro de gravidade com a perna em movimento totalmente estendida.
2. Faça com que o atleta corra no lugar, elevando os calcanhares à altura das nádegas.
3. Demonstre o rolamento de pés à frente, empurrando as bolas dos pés.
4. Seja rápido(a) ao impulsionar-se com os pés.
5. Demonstre uma rápida rotação.
6. Demonstre uma leve passada com os pés com pouca elevação vertical.
7. Faça com que o atleta esteja ciente do momento em que os dedos do pé saem do chão para conseguir um melhor impulso.
8. Verifique se há torção da parte superior do corpo olhando para o atleta de frente.
9. Verifique se há cruzamento dos pés ou se os dedos dos pés apontam para fora.
10. Quanto à visão lateral, verifique se as mãos param na linha mediana balançando para cima e seguem para trás do quadril balançando para baixo.
11. Demonstre como a posição contínua do braço pode auxiliar no controle da taxa de rotatividade.



Exemplos de Práticas de Eventos de Longa Distância

Os seguintes exemplos foram projetados para auxiliar a criação de exercícios que atendam às necessidades dos atletas. Entretanto, conforme mencionado anteriormente, os atletas são indivíduos e suas especificidades devem ser dirigidas aos exercícios. Esses exercícios podem ser modificados e adaptados conforme a necessidade.

Um treinamento de no mínimo 12 semanas e um programa de competição é sugerido para preparar o atleta para correr distâncias de até 10.000m. É também recomendado que seja projetado um cronograma de 4 a 5 dias para aumentar o nível de desempenho de um atleta. Os atletas podem correr uma vez a cada duas semanas ou conforme for apropriado para sua aptidão e nível de habilidade.

A seguinte legenda denota o significado da prática de intensidade e volumes abaixo.

M = milhas corridas
 Ae = Aeróbico
 Ae / An = Caminhada Aeróbica / Anaeróbica
 x = Corrida intermitente
 An = Anaeróbico

ME = Máximo Esforço
 E = Esforço
 RE = Esforço Relaxado

Planos Simples de Treinamento

5k e 10k - Programa de Treinamento de 12 Semanas

Inicie cada corrida caminhando os primeiros dois minutos e então corra 10 minutos com tranquilidade. Relaxe, trotando por cinco minutos.

Semana 1

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
3.5 milhas em Ae	3 milhas em ME, Ae	3.5 milhas em ME, Ae	5x800m em ME, Ae, An
Relaxamento	Relaxamento	Relaxamento	Descanso: Trote 3 minutos
			Relaxamento



Semana 2

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
4 milhas em Ae	4x1200m em ME, Ae	4 milhas em ME, Ae	corrida de 10 minutos em Ae, An para distância
Relaxamento	Descanso: Trote por 31/2 minutos	Relaxamento	Mensuração aos 1000m mais próximos = 51/4 voltas (<i>consulte o gráfico de ritmos</i>)
	Relaxamento		Relaxamento

Semana 3

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
4,5 milhas a ME, Ae	4x400m a An	3 milhas a RE, Ae	Prova de tempo de 2 milhas
Relaxamento	1 e 3 milhas em ritmo de Maratona	Relaxamento	Relaxamento
	2 e 4 milhas em ritmo de 5k		
	Descanso: Trote 2:1		
	Trote 800m		
	4x400m a An		
	Relaxamento		



Semana 4

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
4 milhas em RE, Ae	3x1200m em ritmo de 10k, Ae	4.5 milhas em RE, Ae	4x400m em ritmo de 5k, Ae
Relaxamento	Descanso: Trote 1:1	Relaxamento	Descanso: Trote 1:1
	Relaxamento		Trote 800m
			4x400m em ritmo de 5k, An
			Relaxamento

Semana 5

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
4x200m em ritmo de 5k	3 milhas em montanhas com 3/4 de esforço, subida/descida leve, Ae	4 milhas em ritmo RE, Ae	Corrida de 5k ou prova de tempo
Descanso: Trote 3:1	Relaxamento	Relaxamento	Relaxamento
Trote: 2x800m			
Relaxamento			



Semana 6

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
1 milha com tranquilidade	Correr em montanhas com 3/4 de esforço, subida/descida leve, Ae	2x200m em ritmo de 5k	Corrida de 3k ou prova de tempo.
2 milhas em ritmo AT	Relaxamento	Descanso: Trote 3:1	Relaxamento
1 milha com tranquilidade em Ae, An		Trote 800m	
Relaxamento		4x200m em ritmo de 10k	
		Descanso: Trote 2:1	
		Trote 800m	
		Repita o exercício, An	
		Relaxamento	

Semana 7

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
4x400m em ritmo de 5k, An	3 milhas a RE, Ae	20 minutos em RE	Corrida de 10k
Descanso: Trote 3:1	Relaxamento	20 minutos em ritmo AT, Ae, An	Relaxamento
Trote 800m		Relaxamento	
2 grupos de 12x400m			
Relaxamento			

Semana 8

Repetir a Semana 7



Semana 9

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
4x400 em ritmo de 5k, An	4 milhas em RE, Ae	Curso montanhoso de 3 milhas, Ae	3x1 milhas em ritmo de 10k
Descanso: Trote 3:1	Relaxamento	Relaxamento	Descanso: Trote por 5 minutos
Trote 800m			Relaxamento
2 grupos de 12x400m			
Relaxamento			

Semana 10

Repetir a Semana 7

Semana 11

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
5x800m	6x1000m em ritmo de 10k	Corrida tranqüila de 2milhas	Corrida de 10k
1º 400m em ritmo de 5k	Descanso: Trote 3 minutos	4x400m em ritmo de 5k	Relaxamento, Na
2º 400m em ritmo de 10k	Relaxamento	Relaxamento	
Descanso: Trote 3 minutos, Ae, An			
Relaxamento			



Semana 12

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
Corrida tranqüila de 2milhas	Corrida tranqüila de 2milhas	Corrida tranqüila de 2milhas	Corrida de campeonato
6x400m em ritmo de 5k	5x400m em ritmo de 5k	4x400 em ritmo de 5k	Relaxamento
Descanso: Trote 3:1	Descanso: Trote 3 minutos, Ae, An	Relaxamento	
Relaxamento, An, Ae	Relaxamento		

3K – Programa de Treinamento em 8 Semanas

Inicie cada corrida de frequência constante caminhando durante os dois primeiros minutos, e então corra tranquilamente durante 10 minutos. Relaxe trotando por cinco minutos e, em seguida, por passadas largas de 6x100m.

Semana 1

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
2 milhas (EE) Ae	2,5 milhas (ME) Ae	2 milhas (75%E) Ae	2,5 milhas (ME) Ae
Relaxamento	Relaxamento	Relaxamento	Relaxamento

Semana 2

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
3 milhas em Ae	5x800 (ME)	5x400m (75% E)	10 minutos de corrida forte com esforço por 400m
Relaxamento	3 minutos de descanso trote, An, Ae	Trote descanso 800m	Relaxamento
	Relaxamento	5x400m (75% E)	
		Relaxamento	



Semana 3

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
4 milhas em Ae	2x1600m em ritmo de 10k	3 milhas em ritmo de maratona	3,5 milhas em ritmo RE, Ae
Relaxamento	Relaxamento	Relaxamento	Relaxamento

Semana 4

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
3x1200m em ritmo de 10k	4 milhas em ritmo RE, Ae	2x1600m em ritmo de 10k	3 milhas em ritmo de maratona, Ae
Descanso de 1:1, Ae	Relaxamento	Trote descanso 1:1, Ae, An	Relaxamento
Relaxamento		Relaxamento	

Semana 5

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
4 milhas em ritmo RE, Ae	5x200m em ritmo de 3k	4 milhas em ritmo RE, Ae	Corrida de 1-milha para tempo
Relaxamento	Trote descanso 3:1, An	Relaxamento	Relaxamento
	Relaxamento		



Semana 6

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
4x400m em ritmo de 3k	3,5 milhas em ritmo RE, Ae	1 milha em ritmo AT	3k de corrida ou prova de tempo
Descanso de 3:1, trote em 800m, então repita An	Relaxamento	800m trote	Relaxamento
Relaxamento		4 x 400m ao longo de 3k	
		Trote de 1:1, descanso, Ae, An	
		Relaxamento	

Semana 7

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Aquecimento	Aquecimento	Repetir Dia 1	Aquecimento
4 milhas em ritmo RE	400m flexibilidade de quadril		400m flexibilidade total
Desenvolver o ritmo de 3k durante 30 segundos, 6 vezes durante a corrida, Ae	Caminhada de 2 milhas para tempo		4x800m em ritmo de milhas, ritmo de 3-milhas
Relaxamento	Relaxamento		4 grupos de 10 abdominais espiralados
			Relaxamento



Semana 8

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
3 milhas em ritmo RE	10 minutos de corrida tranquila	10 minutos de corrida tranquila	Campeonato de Corrida, An
Desenvolver o ritmo de 3k durante 30 segundos, 4 vezes durante a corrida, Ae	4x400m em ritmo de 3k	3x400m em ritmo de 3k	Relaxamento
Relaxamento	Descanso de 3:1, An	Trote descanso de 3:1, Ae, An	
	Relaxamento	Relaxamento	



Progressão de Habilidades em Maratona

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Dê a largada em pé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha a postura ereta com os quadris encaixados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha o nível da cabeça	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha um padrão de passadas rítmico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Construa uma forte base aeróbica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corra a distância mínima de 10k	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desenvolva velocidade, resistência e força	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desenvolva força e resistência anaeróbica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Treine em longas distâncias em diferentes velocidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha o pé relativamente espalmado sob os quadris e o peso do corpo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Movimente-se continuamente para frente a partir da bola do pé até o toque da superfície do pé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha um movimento confortável do braço sem contorcer o corpo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corra sob controle durante toda a corrida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Maratona

A competição em uma maratona pode ser uma conquista atlética desafiadora. Seja para conquistar um tempo melhor, para benefício pessoal ou apenas para terminar a corrida, os corredores sempre procuram os melhores programas de treinamento que os levarão a realizar seus objetivos. O corredor individualmente se depara com muitas questões concernentes ao treinamento, como, por exemplo, quantas milhas correr por semana, a intensidade e volume dos exercícios, recuperação, corridas longas e assim por diante. Não há regras concretas, pois cada corredor é único. O treinador pode prescrever um programa de treinamento específico de acordo com a habilidade e objetivo do atleta para tal maratona em específico.

Entretanto, o treinamento para uma maratona é muito sério. O treinamento inadequado pode levar ao fracasso de não completar a prova, além do risco de lesões. Ao treinar, a distância deve aumentar gradualmente. Os tempos de descanso devem ser planejados e seguidos. O dia de descanso (recuperação) é uma parte importante do treinamento.

A parte mais importante de qualquer programa de treinamento é planejar seus detalhes para atender às necessidades e habilidades de cada atleta. Uma vez que o treinador compreende e incorpora os princípios básicos e componentes do treinamento, ele/ela estará pronto para desenvolver um programa de treinamento bem sucedido independente das habilidades do atleta.

Os princípios estabelecidos para a execução do plano de treinamento são o fundamento para o preparo completo do corredor na conquista de seus objetivos. O treinador deve determinar as necessidades de treinamento do atleta e maximizar suas habilidades. Consulte a seção **Nutrição, Segurança e Preparo Físico do Atleta** no interior das seções sobre Treinamento Geral para orientação adicional.

Um aviso encontrado em quase todos os materiais sobre corrida de maratona é, “Não corra uma maratona sem o treinamento adequado.” É essencial que o atleta esteja treinado e preparado para ingressar em uma maratona.

Treinamento de Maratona

É evidente que o treino de maratona é uma ciência, com inúmeras teorias e técnicas à disposição. Os sistemas de energia que são desafiados no treino de maratona e em competições são o anaeróbico (sem oxigênio) e o aeróbico (com oxigênio). Segredo para um bom corredor de maratona é maximizar a eficiência de seus sistemas de energia. Há inúmeras fontes detalhadas disponíveis que discutem os princípios do VO₂ (a habilidade dos músculos de fazer uso do oxigênio que recebem) caso o treinador deseje aprender mais detalhes técnicos que permeiam os princípios do treinamento de maratona. O treino de maratona consiste de fases, compostas de ciclos a cada fase (até mesmo os ciclos podem subdividir-se em ciclos).

VO₂ Máx

A aptidão pode ser medida pelo volume de oxigênio consumido ao exercitar-se em capacidade máxima. O VO₂ máximo é a quantidade máxima de oxigênio em mililitros que se pode usar em um minuto por quilograma de peso do corpo. Aqueles que se encontram em boa forma apresentam VO₂ máximo de valores mais altos e podem se exercitar mais intensamente do que aqueles que não se encontram tão bem condicionados.



Fatores que afetam o VO2 Máximo

As limitações físicas que restringem a taxa em que a energia pode ser liberada aerobicamente dependem:

- da habilidade química do sistema de tecido celular muscular para utilizar oxigênio na quebra de combustível
- da habilidade entre os sistemas cardiovascular e pulmonar para transportar o oxigênio ao sistema de tecido muscular

Treinamento Aeróbico e Anaeróbico:

O sistema de energia anaeróbico permite o esforço intenso de curta duração, enquanto que o sistema de energia aeróbico fornece energia para atividades que duram mais de 2 minutos. Corredores de maratona necessitam de resistência, o que significa, principalmente, condicionar o sistema aeróbico. Quando o corredor de maratona não está processando o oxigênio com a rapidez necessária (aeróbica), o sistema anaeróbico entra em ação. O sistema anaeróbico cria co-produtos (dos quais um é o ácido láctico) que precisam ser removidos. Isto é feito ao treinar o sistema anaeróbico de modo a permitir que os músculos do atleta mantenham a intensidade, apesar dos subprodutos. O treino para a maratona consiste de corridas curtas, corridas longas, corridas intensas e corridas menos intensas. Esses componentes estão inclusos nos programas de treinamento tanto para a meia maratona, como para a maratona completa.

O condicionamento aeróbico consiste em aumentar a quantidade de corrida pelo atleta e incluir uma semana mais extensa em treinamento de corridas. Isto resulta em maior resistência e no aperfeiçoamento da economia em corrida. Este é o maior componente de uma distância do programa de treinamento do corredor. Para desenvolver uma base aeróbica, as seções de treinamento consistem de grandes volumes de corridas contínuas e mais distantes abaixo do ritmo de corrida do atleta. Isto resulta em cerca de 70 a 80 por cento do batimento cardíaco máximo do atleta. Isto significa que o atleta seria capaz de manter uma conversa enquanto corre. Certamente, algumas vezes, o treinamento do sistema de energia aeróbica do atleta precisa ser incrementado com corridas mais intensas.

Treinar para a maratona e para a meia-maratona consiste da combinação do seguinte:

1. Corridas longas
2. Trabalho de velocidade/Trabalho contínuo/ Treino de Montanha/Treino de intervalos/Treino Fartlek
3. Descanso

Algumas corridas podem ser realizadas em seções de intervalos ou treino Fartlek. O treino Fartlek introduz curtos períodos de corridas em ritmo um pouco mais alto do que a corrida normal de um atleta. Este ritmo deve ser seguido por um curto período (200m a 400m), e então cair abaixo do ritmo normal de corrida ou trote, até que o atleta recupere-se totalmente (a respiração volta ao normal). O atleta deve repeti-lo, com um pouco mais de rapidez, mais para frente durante a corrida. Este tipo de treinamento estressa levemente o sistema, implicando na melhoria da velocidade e dos sistemas anaeróbicos.

O descanso é uma parte importante do treinamento e precisa ser planejado de forma adequada. Os dias de descanso podem também conter algumas atividades leves, como por exemplo, passear com o cachorro, porém não deve ser intensa. O trabalho excessivo resulta em lesões, que levam a redução do treino que, por sua vez, terá impacto na conquista dos objetivos.

A seguir apresentamos alguns planos de treino simples para o treinamento da maratona e da meia-maratona. Tratam-se apenas de orientações e precisam ser modificadas para atender aos objetivos específicos do atleta, sua habilidade e cronograma de treinamento.



Observação: 1 quilômetro = 0,62 milhas e 1 milha = 1,61 quilômetros

Plano de Treinamento de Maratona — Programa de 18 Semanas

Princípios: *Atletas novatos e iniciantes em maratona*

Primeiras semanas - Passos mais curtos para construir resistência

Semanas seguintes - Acrescentar uma semana de descanso a medida que as corridas se tornam mais longas

Competência mínima - O atleta deve ser capaz de correr 10 quilômetros antes de iniciar treino de maratona

Segunda-feira/Terça-feira - Corridas de contínuas progressivas ou repetições em corridas de montanha com inclinações moderadas com cerca de 250 metros de distância

Terça-feira - Descanso ou treino multifuncional com atividade moderada como, por exemplo, natação ou caminhada (pouco movimento de corrida)

Quinta-feira — recuperação tranqüila da semana

Sexta-Feira — Repetições altas/pesos baixos; somente tonificação, sem construção de volume

Sábado — Corrida lenta e longa (65 a 75% em ritmo de maratona — por exemplo, para maratona 4:30, ritmo de 7 a 8 minutos/km)

Domingo - Recuperação

Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
1	44 min	Descanso / Treino multifuncional	44 min	44 min	Pesos	12 km	Dia de Descanso
2	3 x treino de montanha	Descanso / Treino multifuncional	55 min	55 min	Pesos	12 km	Dia de Descanso
3	55 min	Descanso / Treino multifuncional	4 x treino em montanha	55 min	Pesos	16 km	Dia de Descanso
4	55 min	Descanso / Treino multifuncional	55 min	66 min	Pesos	18 km	Dia de Descanso
5	4 x treino em montanha	Descanso / Treino multifuncional	66 min	66 min	Pesos	20 km	Dia de Descanso
6	66 min	Descanso / Treino multifuncional	5 x treino em montanha	55 min	Pesos	23 km	Dia de Descanso
7	66 min	Descanso / Treino multifuncional	66 min	66 min	Pesos	18 km	Dia de Descanso
8	5 x treino em montanha	Descanso / Treino multifuncional	77 min	77 min	Pesos	25 km	Dia de Descanso
9	77 min	Descanso / Treino multifuncional	6 x treino em montanha	55 min	Pesos	28 km	Dia de Descanso
10	66 min	Descanso / Treino multifuncional	77 min	77 min	Pesos	23 km	Dia de Descanso
11	6 x treino em montanha	Descanso / Treino multifuncional	77 min	77 min	Pesos	32 km	Dia de Descanso
12	66 min	Descanso / Treino multifuncional	6 x treino em montanha	55 min	Pesos	25 km	Dia de Descanso
13	55 min	Descanso / Treino multifuncional	66 min	66 min	Pesos	34 km	Dia de Descanso
14	5 x treino em montanha	Descanso / Treino multifuncional	66 min	66 min	Pesos	25 km	Dia de Descanso
15	55 min	Descanso / Treino multifuncional	55 min	66 min	Pesos	36 km	Dia de Descanso
16	55 min	Descanso / Treino multifuncional	5 x treino em montanha	55 min	Pesos	21 km	Dia de Descanso
17	4 x treino em montanha	Descanso / Treino multifuncional	55 min	55 min	Pesos	16 km	Dia de Descanso



18	44 min	Descanso / Treino multifuncional	55 min	Descanso	Pesos	3 km	Dia de Corrida
----	--------	----------------------------------	--------	----------	-------	------	----------------

Plano de Treinamento de Maratona - Programa de 21 Semanas

Princípios: *O cronograma é planejado para um atleta de nível intermediário que precisa de mais dias de descanso, porém executa exercícios mais intensos durante a semana.*

Fase 1 (Semanas 1 a 4)

Milhagem por semana de 26 a 32 milhas
 Corridas longas de 10/11/12/13 milhas toda semana
 70 a 90 minutos em curso montanhoso toda semana
 Corridas tranquilas

Fase 2 (Semanas 5 a 8)

Milhagem por semana de 30 a 38 milhas
 Corridas longas de 14 a 17 milhas em semanas alternadas
 5 a 7 vezes 1200 metros em ritmo de 8k
 80 a 110 minutos em curso montanhoso toda semana

Fase 3 (Semanas 9 a 18)

Milhagem por semana de 40 milhas com 3 semanas tranquilas de 25 milhas
 Corridas longas (18 a 25 milhas) a cada 2 ou 3 semanas
 12 vezes 400m em ritmo de 2 milhas (caminhada de 200m; 4 minutos de descanso após 6x400m)
 De 2 a 3 corridas, de 5 a 13 milhas, incluindo 1 corrida em ritmo (ou com ritmo próximo) ao de maratona em semanas alternadas
 Corridas a cada 2 ou 3 semanas que servem como trabalho de alta velocidade
 Corridas tranquilas em que a milhagem vai até 40 milhas



Fase 4 (Semanas 19 a 21)

Fase “pré corrida”
Sem montanhas

M = milhas

Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	Milhagem Total
1	5M	Dia de Descanso	10M	5M	Dia de Descanso	70min de montanha	Dia de Descanso	28
2	5M	Dia de Descanso	11M	5M	Dia de Descanso	70min de montanha	Dia de Descanso	29
3	5M	Dia de Descanso	12M	4M	Dia de Descanso	80min de montanha	Dia de Descanso	30
4	5M	Dia de Descanso	13M	4M	Dia de Descanso	80min de montanha	Dia de Descanso	31
5	9M	Dia de Descanso	5x1200m	8M	Dia de Descanso	100min de montanha	Dia de Descanso	32
6	80min de montanha	Dia de Descanso	6x1200m	4M	Dia de Descanso	15M	Dia de Descanso	34
7	9M	Dia de Descanso	6x1200m	8M	Dia de Descanso	100min de montanha	Dia de Descanso	33
8	80min de montanha	Dia de Descanso	7x1200m	4M	Dia de Descanso	17M	Dia de Descanso	37
9	10M	Dia de Descanso	12x400m	4M	9M	Dia de Descanso	12M	41
10	Dia de Descanso	9M	4x1M	Dia de Descanso	7M	19M	Dia de Descanso	41
11	3M	Dia de Descanso	12x400m	4M	Dia de Descanso	6x1M	4M	26 tranquilo
12	9M	Dia de Descanso	6M em ritmo de maratona	Dia de Descanso	6M	21M	Dia de Descanso	42
13	4M	Dia de Descanso	8x1M	Dia de Descanso	3M	5k de corrida	Dia de Descanso	25 tranquilo
14	6M em ritmo de maratona	Dia de Descanso	9x1M	Dia de Descanso	7M	Dia de Descanso	16M	40
15	Dia de Descanso	7M em ritmo de maratona	6M	Dia de Descanso	4M	25M	Dia de Descanso	40
16	12x400metros	Dia de Descanso	6M	6M	Dia de Descanso	5k de corrida	Dia de Descanso	25 tranquilo
17	7M	Dia de Descanso	10x1M	4M	7M	Dia de Descanso	11M em ritmo de maratona	41
18	Dia de Descanso	9M	Dia de Descanso	7M	Dia de Descanso	20M	Dia de Descanso	41
19	3M	7M	5x1M	Dia de Descanso	3M	12M em ritmo de maratona	Dia de Descanso	30
20	6M	Dia de Descanso	5x1M	Dia de Descanso	5M	10M	Dia de Descanso	26
21	6M	Dia de Descanso	3M em ritmo de	Dia de Descanso	2M	Dia de Descanso	Maratona	11 + Maratona



			maratona					
--	--	--	----------	--	--	--	--	--

Progressão da Habilidade em Meia Maratona

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Frequentemente
Dê a largada em pé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha a postura ereta com os quadris encaixados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha o nível da cabeça	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha um padrão de passadas rítmico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Construa uma forte base aeróbica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desenvolva velocidade, resistência e força	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desenvolva força e resistência anaeróbica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Treine em longas distâncias em diferentes velocidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha o pé relativamente espalmado sob os quadris e o peso do corpo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Movimente-se continuamente para frente a partir da bola do pé até o toque da superfície do pé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha um movimento confortável do braço sem contorcer o corpo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corra sob controle durante toda a corrida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>



Meia Maratona

As características da meia maratona são o que fazem o treino e a corrida da meia maratona inigualáveis. Pode parecer muito longa para um corredor de 5-10km ou muito breve para um corredor de maratona. Entretanto, pode ser a distância perfeita para treinar e correr se planejada de forma adequada. Para o corredor de maratona, pode servir como treinamento em ritmo de corrida à distância.

As sessões de treinamento são geralmente em grande volume e longos intervalos com altos números de repetição. O momento de descanso entre intervalos pode ser bem breve ou moderado, porém dificilmente permite a recuperação total. O ritmo de corrida é geralmente mais baixo do que o ritmo para 10 km e um pouco mais rápido do que o ritmo de maratona. A velocidade e o período de descanso entre intervalos podem ser manipulados de acordo com as necessidades do atleta, levando em consideração os objetivos que o atleta está tentando atingir durante o treinamento.

Componentes de Treinamento para Meia Maratona

1. Construir uma base aeróbica
2. Desenvolver velocidade, resistência e força
3. Desenvolver força e resistência anaeróbica
4. Desenvolver força a partir de corridas contínuas
5. Corridas longas para aumentar a histamina e economia em corrida
6. Intervalos curtos – exercícios de tolerância ao ácido láctico
7. Intervalos longos – exercícios de sustentação de tolerância ao ácido láctico
8. Recuperação curta – recuperação longa
9. Exercícios de passadas de corrida
10. Ritmo de corrida – treinando em diferentes velocidades
11. Competindo

A maioria das sessões de corrida são realizadas nas ruas e/ou em trilhas fechadas ao invés da raia. Sessões intervaladas são corridas como em um treino de Fartlek ou em levantamentos. Grande ênfase é dada ao trabalho de ladeira e de corrida contínua. Durante este ciclo de treinamento a principal preocupação é desenvolver e aperfeiçoar o vigor cardiovascular e a resistência.



Plano de Treinamento de Meia Maratona -Cronograma de 18 Semanas

Princípios: *Atletas novatos e que estão participando de meia maratona pela primeira vez*

Constrói resistência

Corridas de tempo reduzido durante a semana, deste modo o atleta não tem que se preocupar com a distância; a corrida do domingo assegura que as distâncias estão sendo cobertas.

Segunda-Feira - Descanse ou faça um treinamento multifuncional com atividade moderada como nadar ou caminhar (pouco movimento de corrida)

Terça-Feira - Repetições de corridas contínuas em elevação ou montanha de inclinação moderada com cerca de 250 metros de comprimento

Quarta-Feira - Ritmo contínuo durante o meio da corrida

Quinta-feira — recuperação tranqüila da semana

Sexta-Feira — Repetições altas/pesos baixos; somente tonificação, sem construção de volume

Sábado -Recuperação

Domingo - Corrida longa devagar (65 a 75% em ritmo de meia maratona) -por exemplo, para meia maratona 2h15, ritmo de 7 a 8 minutos por km)

Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
1	Descanso / Treino multifuncional	33 min	33 min	33 min	Pesos	Dia de Descanso	Corrida de 4 km
2	Descanso / Treino multifuncional	33 min	33 min	33 min	Pesos	Dia de Descanso	Corrida de 6 km
3	Descanso / Treino multifuncional	3 x treino de montanha	44 min	44 min	Pesos	Dia de Descanso	Corrida de 6 km
4	Descanso / Treino multifuncional	44 min	3 x treino de montanha	44 min	Pesos	Dia de Descanso	Corrida de 8 km
5	Descanso / Treino multifuncional	44 min	44 min	44 min	Pesos	Dia de Descanso	Corrida de 8 km
6	Descanso / Treino multifuncional	3 x treino de montanha	44 min	44 min	Pesos	Dia de Descanso	Corrida de 10 km
7	Descanso / Treino multifuncional	55 min	3 x treino de montanha	55 min	Pesos	Dia de Descanso	Corrida de 10 km
8	Descanso / Treino multifuncional	55 min	55 min	55 min	Pesos	Dia de Descanso	Corrida de 12 km
9	Descanso / Treino multifuncional	3 x treino de montanha	55 min	55 min	Pesos	Dia de Descanso	Corrida de 12 km
10	Descanso / Treino multifuncional	66 min	3 x treino de montanha	55 min	Pesos	Dia de Descanso	Corrida de 14 km
11	Descanso / Treino multifuncional	66 min	66 min	66 min	Pesos	Dia de Descanso	Corrida de 14 km
12	Descanso / Treino multifuncional	3 x treino de montanha	66 min	66 min	Pesos	Dia de Descanso	Corrida de 16 km
13	Descanso / Treino multifuncional	66 min	3 x treino de montanha	66 min	Pesos	Dia de Descanso	Corrida de 16 km
14	Descanso / Treino multifuncional	66 min	66 min	66 min	Pesos	Dia de Descanso	Corrida de 18 km
15	Descanso / Treino multifuncional	3 x treino de montanha	77 min	44 min	Pesos	Dia de Descanso	Corrida de 18 km
16	Descanso / Treino multifuncional	77 min	3 x treino de montanha	77 min	Pesos	Dia de Descanso	Corrida de 20 km
17	Descanso / Treino multifuncional	66 min	66 min	66 min	Pesos	Dia de Descanso	18 km
18	Descanso / Treino multifuncional	55 min	Descanso	44 min	33 min	Dia de Corrida	Corrida





Progressão de Habilidades no Salto em Distância Parado

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Fique atrás da tábua/linha de salto com os pés abertos na largura dos ombros e dedos levemente apontados para fora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eleve o queixo e deixe a cabeça reta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estenda os braços na frente do corpo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexione os joelhos e tornozelos, balance os braços para trás e para baixo, de forma a ultrapassar os joelhos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balance os braços para cima e para fora em direção à área de pouso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Movimente os joelhos para cima, estenda-se ao deixar ao chão e salte com os dois pés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Traga as pernas abaixo das nádegas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Traga as pernas à frente flexionando-as na altura dos quadris	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estenda as pernas à frente a partir dos calcanhares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balance os braços para baixo ultrapassando as pernas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha os pés paralelos e levemente separados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha a cabeça à frente de forma a prevenir a queda para trás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estenda os calcanhares à frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pouse sobre a caixa de areia ou esteira, primeiramente com os calcanhares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexione os joelhos para amortecer a queda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>



Progressão das Habilidades na Corrida para o Salto em Distância

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Corrida do Salto em Distância			
Medir e marcar a corrida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Execute a técnica das nove passadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posicione o pé de impulsão na tábua atrás da linha de queima	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salte da tábua estendendo a perna de impulso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha o corpo ereto e a cabeça elevada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estilo da Passada			
Movimente o joelho direito e o braço esquerdo à frente e para cima sobre a caixa de areia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estenda a perna dianteira com o rasto da perna de impulso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avance no ar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Circule o braço direito acima e traga a perna esquerda à frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alongue-se, estendendo os braços e a parte superior do corpo à frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Solte os braços e dobre os joelhos sobre o ponto de queda na caixa de areia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Primeiramente finque os calcanhares na areia, com as mãos em movimento anterior aos quadris	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Role sobre os dedos projetando-se à frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estilo Pendular			
Movimente o joelho direito e o braço esquerdo à frente e para cima	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Refreie a perna esquerda e o braço direito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Movimente a perna esquerda e o braço direito (eles encontram-se paralelos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Curve as costas para frente e tente tocar a ponta dos pés com as mãos, realizando a posição arqueada [hang position]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faça movimentos circulares com os braços no sentido horário	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abaixe a parte superior do corpo em direção às coxas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estenda as pernas, estenda os braços para frente e para trás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Primeiramente, finque os calcanhares na areia e dobre o joelhos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Movimente a parte superior do corpo à frente e role sobre os dedos dos pés, projetando-se para frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Salto em Distância

O salto em distância é subdividido em dois eventos em separado:

1. Salto em Distância Parado
2. Corrida do Salto em Distância

A corrida do salto em distância requer uma prática mais avançada do que o salto propriamente dito.

O salto à distância é uma prática que combina velocidade e salto e pode ser muito divertida. O ensino da prática é dividido de acordo com os seguintes componentes:

Aproximação

Decolagem

O vôo (estilo etapa ou pendular) (Observação: o vôo também inclui o pouso)

Salto em Distância Parado

O salto em distância fixo não inclui uma decolagem antecedida por corrida.

Preparar Posição

1. Fique em pé atrás da tábua/linha com os pés abertos na largura dos ombros e os dedos levemente apontados para fora.
2. Deixe o queixo elevado, a cabeça reta e os braços estendidos em frente ao corpo.
3. Braços relaxados ao longo do corpo, costas retas e corpo levemente inclinado à frente.

Decolagem

1. Em posição de largada, flexione os joelhos e tornozelos e movimente os braços vigorosamente para trás.
2. Movimente os braços com força para cima e para fora da área de pouso à medida que as pernas movimentam-se e estendem-se.
3. Decole movimentando os braços à frente e abaixo de forma a ultrapassar os joelhos, então os eleve em direção à área de pouso.
4. Expire e salte para frente com ambos os pés em um ângulo de 45°; estenda o tornozelo e a perna com vigor, a fim de propiciar uma decolagem vigorosa (confiança).
5. Os dedos dos pés são os últimos a saírem do chão.

Em – Vôo

1. Em vôo, estenda o corpo, arqueando-o levemente para trás; levante os braços acima da cabeça.



2. Traga as pernas junto às nádegas; então traga-as à frente, flexionando-as em um ângulo de 90° graus na altura dos quadris.
3. Estenda as pernas à frente, a partir dos calcanhares, e movimente os braços para baixo de forma a ultrapassarem as pernas.
4. Mantenha os pés paralelos e levemente separados.
5. Mantenha a cabeça à frente para prevenir a queda para trás; olhe à frente do pouso.

Pousando o Salto

1. Estenda os calcanhares à frente para obter comprimento extra.
2. Aterrisse sobre a caixa de areia ou esteira, primeiramente com os calcanhares, e com impulso projetando-o à frente.
3. Flexione os joelhos para absorver o impacto do pouso.

Dicas dos Treinadores para Atletas de Salto em Distância Fixo - Em um Piscar de Olhos

Dicas de Treinos

1. Mostre ao atleta a posição de largada para o salto.
2. Dê-lhe um comando verbal do tipo, “Pronto!” para que o atleta se posicione.
3. Demonstre a decolagem partindo dos dois pés; enfatize a decolagem a partir dos dois pés.
4. Force as pernas para cima e abaixo, para atingir a maior distância possível.
5. Faça com que o atleta pratique o salto em superfícies elásticas, como, por exemplo, em trampolins ou em pequenas camas elásticas.
6. Demonstre a técnica de vôo adequada.
7. Enfatize o movimento de trás para frente para manter o momentum à frente.
8. Faça com que o atleta pratique o salto sobre uma toalha ou duas cordas separadas no chão para melhorar em distância.
9. Enfatize o movimento das pernas e dos braços em um plano vertical, ou de trás para frente, a fim de manter a impulsão do atleta à frente.
10. Pratique o pouso após o salto com o uso de uma caixa ou trampolim.
11. Concentre-se na queda para frente após o pouso.
12. Administre jogos de salto para promover habilidades de posicionamento no salto em distância: utilize o salto ao invés de jogos de corrida de revezamento, ou saltos sobre uma série de linhas espaçadas.

Corrida do Salto em Distância

Determine a Perna de Impulsão para a Corrida do Salto em Distância

A perna mais forte do atleta é geralmente escolhida como a perna de impulsão. Na pista, faça com que o atleta dê três saltos consecutivos a partir da posição de largada usando apenas o pé direito, e meça a distância percorrida. Repita com o pé esquerdo. A perna usada no salto mais distante é



provavelmente a perna favorecida. Caso uma preferência real não seja percebida, a maioria dos destros usará o pé esquerdo como pé de impulsão para os saltos. Caso o atleta sinta-se mais confortável com a perna contrária, ele/ela deverá utilizá-la.

Por favor, observe que a decolagem com o pé esquerdo será considerada no material abaixo. Caso o atleta prefira a decolagem com o pé direito, simplesmente troque o pé apontado pela instrução.

Medindo a Técnica de um Atleta

A técnica necessitará de ajustes conforme o progresso do atleta no aperfeiçoamento de sua força e habilidades. Inicialmente, serão consideradas três passadas, progredindo para cinco, sete e nove passadas. Os atletas mais habilidosos poderão chegar a dezenove passadas.

1. O atleta se posiciona na tábua de salto e retorna correndo, pela trilha, dando o número de passadas utilizado na técnica. O ponto em que o atleta pára e atinge o número de passadas é marcado. Esta é a marca inicial que será ajustada para frente ou para trás.
2. O atleta mira a tábua de saltos a partir desta marca.
3. O atleta pisa à frente com o pé contrário ao pé de impulso.
4. A partir de uma corrida controlada, o atleta dá a largada com o pé de decolagem e corre nove passadas em direção à tábua de salto, correndo pela areia.
5. Marque o local onde o pé de decolagem encosta a tábua de salto.
6. Ajustes podem ser feitos para frente e para trás para encaixarem-se às necessidades individuais.
7. Quando uma técnica consistente é realizada, registre a distância para as práticas e competições futuras.
8. Empregue a mesma técnica na corrida novamente e observe o local em que foram dados o primeiro e terceiro passos com o pé de decolagem. Estas duas marcas de referência auxiliarão o atleta a empregar uma técnica consistente em sua corrida ao programar sua passada para atingir estas marcas.

Dicas de Treino para Mensuração Técnica

Demonstre a posição de largada.

Enfatize que a largada do pé de impulso inicia-se atrás do outro pé, e que o pé de impulso dá o primeiro passo.

Coloque pegadas de cores diferentes ao longo da distância a ser percorrida.

Faça com que o atleta treine a corrida com frequência; desta forma, ele desenvolverá uma corrida consistente.

Faça com que o próprio atleta meça suas passadas, desta forma ele(ela) saberá o local de largada.



A Decolagem



1. Execute a técnica de corrida e finque o pé de impulso na tábua de salto atrás da linha de queimado.
2. Alongue-se para o alto imediatamente antes do impulso.
3. Decole vigorosamente a partir da tábua de salto, estendendo a perna de decolagem.
4. Flexione a outra perna; movimente a coxa para cima e sobre a caixa de areia.
5. Mantenha ereta a parte superior do corpo, cabeça elevada e a visão focada à frente sobre a caixa de areia.
6. Pouse em posição de corrida com o pé oposto ao da impulsão e corra pela areia.

Dicas de Treinamento

Demonstre a impulsão com apenas uma das pernas.

Faça com que o atleta utilize a técnica dos três ou cinco passos, e então faça exercícios até atingir os nove passos.

O atleta precisa dar o primeiro passo sempre com o pé de impulsão.

Mova a largada para trás, sempre de acordo com passadas de número ímpar, até que uma distância consistente seja alcançada.

Enfatize a forte extensão do joelho e do tornozelo de largada.

Enfatize a elevação e movimentação vigorosa do joelho e braço contrários.



Em Vô - Estilo Step

1. A partir da impulsão, movimente o joelho direito e o braço esquerdo à frente e acima sobre a caixa de areia.
2. Quando estiver em vô, estenda a perna dianteira com a perna posterior na seqüência, parecendo estar em posição de passada em vô médio.
3. Circule o braço direito acima e traga a perna esquerda à frente, de forma que os braços e pernas fiquem paralelos.
4. Ao preparar-se para pousar, estenda os braços e a parte superior do corpo para alcançar à frente.
5. Solte os braços ao longo das pernas e flexione os joelhos sobre a areia.
6. Primeiramente pouse os calcanhares na areia, com as mãos curvadas para trás dos quadris.
7. Role sobre os dedos caindo para frente.



Dicas de Treinamento

- Demonstre o vô de estilo etapa, projetando o joelho direito durante o vô.
- Pratique exercícios de salto.
- Aumente o comprimento da corrida conforme a técnica de vô se aperfeiçoa.

Em Vô - Estilo Pendular



1. A partir do impulso, movimente o joelho direito e o braço esquerdo à frente e acima; projete a perna esquerda e o braço direito para trás.
2. Movimente a perna esquerda e o braço direito de forma a deixá-los paralelos.
3. Curve as costas para atingir a posição “pendular”.
4. Movimente os braços em círculos no sentido horário.
5. Abaixar a parte superior do corpo em direção às coxas, estenda as pernas e projete os braços adiante e então para trás, preparando-se para o pouso.



6. Primeiramente encoste os calcanhares na areia, flexione os joelhos para absorver o choque do pouso, projete a parte superior do corpo para frente e role sobre os dedos dos pés para cair à frente.

Dicas de Treinamento

Demonstre a técnica de estilo pendular.

Faça com que o atleta salte para cima e curve-se para trás.

Faça com que o atleta inicie a uma distância mais curta.

Gráfico de Faltas e Posições

Erro	Correção	Referência de Treino/Teste
O atleta apressa os passos, decola com o pé errado e olha para baixo em direção à tábua.	Verifique a corrida e o ponto de largada. Treine executando a corrida da mesma forma todas as vezes.	Corra na pista com aceleração controlada.
O atleta não está atingindo altura no salto (fica próximo ao chão).	<ul style="list-style-type: none"> • Aumente o movimento. • Certifique-se de que a parte superior do corpo não esteja inclinada para frente. • Utilize a extensão das pernas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de movimento e salto. • Fortalecimento dos músculos centrais.
Atletas pousam em posição ereta.	<ul style="list-style-type: none"> • Aumente o alcance e o impulso à frente. • Aumente a altura, desta forma as pernas poderão ser reposicionadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimento dos músculos centrais. • Salto. • Saltos com os dois pés.
O atleta não apresenta extensão e movimentação os braços e pernas durante o voo.	<ul style="list-style-type: none"> • Aumente a confiança, controle e/ou força. • Certifique-se de que a perna de impulso esteja totalmente estendida, desta forma o atleta ganhará altura. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prática, reforço positivo. • Salte de caixas.



Dicas de Treinadores para Atletas de Salto em Distância com Corrida

Dicas de Treinos

1. Demonstre a posição de largada.
2. Enfatize que o pé de decolagem dá a largada, bem como o primeiro passo, partindo por detrás do outro pé.
3. Coloque arcos ou pegadas coloridas diferentes para piar ao longo da trilha.
4. Faça com que o atleta treine a corrida com frequência; desta forma, ele desenvolverá uma corrida consistente.
5. O atleta deve apresentar uma velocidade boa e controlada ao percorrer a distância.
6. O atleta precisa sempre dar o primeiro passo com o pé de impulso.
7. Enfatize a forte extensão do joelho e do tornozelo de largada.
8. Enfatize a elevação e movimentação vigorosa do joelho e braço contrários.
9. Aumente o comprimento da corrida conforme a técnica de vôo se aperfeiçoa.
10. Enfatize que a altura é alcançada pelos pés durante o vôo.
11. Observe se o atleta pousa os calcanhares primeiramente.
12. Enfatize que atleta deverá cair para frente após aterrissar.

Dicas de Competição

1. Treine a imagem visual. Faça com que o atleta se veja percorrendo a distância, tocando a tábua de salto sem cometer falta elevando-se para cima e para adiante na caixa de areia.
2. Faça com que o atleta corra ao longo da trilha, acelerando conforme ele/ela se aproxima da tábua de salto.



Exercícios de Salto em Distância

Saltos

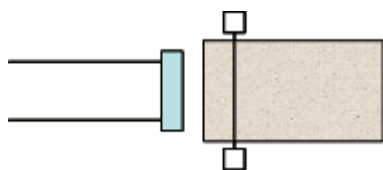
Repetições: de 10 a 12 saltos

Finalidade

Execute a tesoura com a perna flexionada e a ação da mão no ar
Desenvolva altura no salto

Pontos de Ensino

1. Coloque uma barreira, barbante ou um cordame ao longo da caixa de areia a cinco pés da tábua de salto.
2. Adote a posição Elevada e inicie uma seqüência curta (cinco ou sete passadas).
3. Corra em direção à caixa de areia com velocidade moderada e controlada.
4. Salte sobre a tábua movendo-se para cima e para fora sobre o marcador.
5. Execute uma tesoura com as pernas flexionadas e com ação dos braços no ar e pouse na caixa de areia.



Pontos de Ênfase:

O atleta pode decolar em uma marca mais próxima à caixa de areia, caso seja necessário
O atleta pode pisar sobre a caixa inferior para auxiliar no desenvolvimento de altura
Mantenha-se em posição ereta

Quando usar: Início dos exercícios; atletas de salto iniciantes

Altura Adiante

Repetições: de 10 a 12 saltos

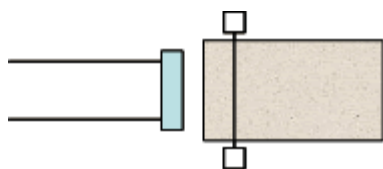
Finalidade

Desenvolva altura no salto
Desenvolver elevação do corpo durante o salto

Pontos de Ensino



1. Coloque um fio ou cordame ao longo da caixa de areia cerca de 10 pés da tábua de salto.
2. Adote a posição Ereta e inicie uma curta aproximação.
3. Corra em direção à caixa de areia com velocidade moderada e controlada.
4. Salte sobre a tábua, movendo-se para cima e adiante do marcador.
5. Faça a tesoura com a perna flexionada ou em pêndulo com a ação do braço no ar, aterrissando na caixa de areia.



Pontos de Ênfase: Mantenha uma postura elevada do corpo durante o vôo
Quando usar: Atletas de salto iniciantes

Atravessar o Córrego

Repetições: de 10 a 12 saltos

Finalidade

Desenvolve o salto e a queda para frente
Desenvolver elevação do corpo durante o salto

Pontos de Ensino

1. Coloque duas cordas no chão separadas pela medida da largura dos ombros, formando um “córrego.”
2. Salte de um dos lados do córrego para o outro.
3. Separe as cordas uma da outra para trabalhar a distância do salto.

Pontos de Ênfase: Movimento vigoroso das pernas
Quando usar: Atletas de salto iniciantes, trabalho técnico

Salto em Círculo

Repetições: de 10 a 12 saltos

Finalidade

Desenvolver movimento explosivo e potência da perna

Pontos de Ensino

1. Coloque uma série de arcos, etc., no chão.



2. Salte ou pule de arco em arco.
3. Inicialmente coloque os arcos próximos entre si, e então os distancie progressivamente de forma a exigir passadas mais longas e ação explosiva da perna. Sinalizações podem também ser usadas para que os atletas pousem ao lado caso os atletas pousem/pisem nos arcos.
4. Utilize movimentos com os braços ascendentes e para frente auxiliando a cada salto.

Pontos de Ênfase: Bom movimento dos braços

Quando usar: Atletas de salto iniciantes, trabalho técnico

Saltos Pliométricos (ou Pulos) sobre Obstáculos Baixos

Repetições: 2x5 obstáculos

Finalidade

Desenvolver movimento explosivo e potência da perna

Desenvolver velocidade nas pernas

Pontos de Ensino

1. Crie e coloque cinco obstáculos a um metro de distância.
2. Salte ou pule sobre os obstáculos.
3. Pause e salte ou pule imediatamente sobre o próximo obstáculo.
4. Use os braços para obtenção de altura e distância sobre os obstáculos.

Pontos de Ênfase:

Bom movimento dos braços

Movimento forte do joelho

Quando usar: Trabalho de Técnica



Salto em Altura Progressão da Habilidade

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Estilo Flop			
Medir e marcar o início da largada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dê três, cinco, sete ou nove passos largos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balance a perna que não a de largada em direção oposta ao ombro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balance os braços a partir de uma posição baixa atrás a uma posição elevada à frente do corpo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dê a largada com um dos pés a partir de forte extensão de perna pelo joelho e tornozelo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mova o ombro direito para longe da barra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexione para trás e solte os ombros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olhe para o ombro direito e traga os joelhos em direção ao peito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pouse de costas sobre o colchão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estilo Tesoura			
Medir e marcar a aproximação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dê três ou sete passos largos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balance os dois braços para trás no penúltimo passo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balance os dois braços vigorosamente acima dos ombros e dê a largada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dê a largada com um dos pés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eleve a perna mais próxima, acima e sobre a barra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prossiga com a outra perna para completar a tesoura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pouse no colchão de nádegas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Salto em Altura

O salto em altura é um evento que combina potência e velocidade. Informações importantes sobre segurança são encontradas na seção em Equipamento Esportivo. Os atletas devem usar travas na grama ou em condições de umidade, pois a superfície pode se tornar escorregadia.

Há dois tipos de saltos:

1. Fosbury Flop
2. Pernada “Tesourada”

Fosbury Flop é a técnica mais popular, na qual o atleta realiza uma rotação inversa durante o voo. A Tesourada é um salto mais básico, no qual o atleta eleva as pernas sequencialmente sobre a barra e continua fitando a mesma direção. Independente do estilo, todos os saltos devem ser impulsionados com apenas um dos pés.

Por favor, observe que todas as diretrizes a serem seguidas utilizarão a decolagem com o pé esquerdo, utilizando aproximação pela lateral direita.

Salto em Altura ao Estilo Fosbury Flop

Os componentes do estilo de salto em altura Fosbury consistem dos seguintes passos/técnicas a serem utilizadas conforme o atleta desenvolve seu estilo. Alguns atletas podem usar até 13 passadas.

1. Estabeleça qual será o pé de largada
2. Estilo Flop, técnica dos três passos retos
3. Estilo Flop, técnica dos cinco passos em curva
4. Estilo Flop, técnica dos sete passos em curva
5. Estilo Flop, técnica dos nove passos em curva

Estabeleça qual será o Pé de Decolagem

1. Salte por sobre uma corda, segura por duas pessoas.
2. Segure a corda mais alto à medida que a altura é ultrapassada.
3. Conforme a corda se eleva, a perna dominante ficará em evidência e será possível identificar o pé de decolagem.

Estilo Flop - Técnica das Três passadas Retas

1. Fique em pé ao lado do travessão, mantendo uma distância de um braço, e mantenha a distância de um quarto de travessão do suporte direito. Trata-se de um ponto de decolagem aproximado para ser utilizado.
2. Dê três passos para trás a um ângulo de 45 graus em relação ao travessão. Este é o local para a postura inicial.
3. O treinador marca o local do terceiro passo.
4. Olhe para o colchão com os pés unidos. Dê o primeiro passo com o pé esquerdo e corra em direção ao colchão.
5. Quando é dado o terceiro passo, movimente a perna direita flexionada para cima em direção ao suporte esquerdo; balance os dois braços abaixo dos quadris para cima dos ombros em frente ao corpo.



6. Salte no ar, dando a largada com um dos pés.
7. Incline-se para trás; solte os ombros; olhe para o ombro direito e traga os joelhos em direção ao peito.
8. Pouse no colchão de costas.

Estilo Flop, Técnica dos Cinco Passos em Curva

1. Localize o lugar em que o atleta iniciará a técnica. A partir do suporte direito do travessão, meça de 3 a 5 metros à direita. Marque este local. Agora meça a distância de 6 a 9 metros em relação ao colchão. Esta é a posição de largada aproximada do atleta, fitando o colchão. Talvez este local tenha que ser ajustado para cada atleta.
2. Fique em posição de Ereta e inicie a técnica dos cinco passos largos com o pé esquerdo.
3. A forma da técnica se parecerá com um "J" de ponta cabeça.
4. No quinto passo com o pé esquerdo, movimente a perna direita flexionada elevando-a em direção ao ombro esquerdo, e movimente os dois braços de trás e de baixo para o alto e para frente do corpo.
5. Dê a largada com o pé esquerdo, a partir de uma forte extensão do joelho e tornozelo.
6. Vire o ombro direito para longe da barra, a partir de rotação no sentido anti-horário.
7. Pouse de costas e role para fora do colchão.

Estilo Flop, Técnica dos Sete Passos em Curva

1. A partir da técnica dos cinco passos, dê mais dois passos largos afastando-se do colchão. Ajuste conforme o necessário.
2. Fique em posição Ereta e comece a técnica dos sete passos largos com o pé esquerdo.
3. Os primeiros dois passos serão retos, os cinco últimos serão em curva.
4. No sétimo passo, dê impulso com o pé esquerdo e dê o salto.
5. A partir deste ponto, as mecânicas do salto são iguais à técnica dos cinco passos.

Correto Adiante Inclinação na curva Incorreto Adiante Inclinação longe da curva



Estilo Flop, Técnica dos Nove Passos em Curva

1. A partir dos sete passos em curva, afaste-se mais dois passos do colchão. Ajuste conforme o necessário.
2. Fique em posição Ereta e inicie a técnica dos nove passos largos com o pé esquerdo.
3. Corra em linha reta em direção ao colchão; inicie a curva no quinto passo.
4. Coloque duas marcas: uma para o local de início e outra na segunda passada do pé esquerdo, onde se iniciam as curvas.
5. No nono passo, dê impulso com o pé esquerdo e dê um salto.
6. A partir deste ponto, as mecânicas do salto são iguais às técnicas dos cinco passos e dos sete passos.



Dicas de Treinamento

Conforme o atleta dá o terceiro passo com o pé de impulso esquerdo, o joelho direito move-se vigorosamente em direção ao ombro esquerdo.

Quando estiver o ar, o atleta pensa estar se sentando e traz os joelhos ao peito.

Coloque marcadores no ponto de largada e onde começam as curvas.

Treinando sem travessão



Salto em Altura Estilo Tesoura

Os componentes do salto em altura de estilo tesoura consistem dos seguintes passos/técnicas, a serem utilizadas conforme o(a) atleta desenvolve seu estilo.

Estabelecendo a Técnica

Estilo Tesoura - Técnica dos Três Passos

Estilo Tesoura - Técnica dos Sete Passos

Estabelecendo a Técnica

1. Posicione-se ao lado do colchão, com ou sem a barra.
2. Corra três passos de forma a retroceder a partir do ponto de impulsão sob um ângulo de 45 graus em relação ao colchão.
3. Corra em direção ao colchão, iniciando com o pé esquerdo e dando três passos; dê o impulso com o pé esquerdo.

Estilo Tesoura— Técnica dos Três Passos

1. Deixe a barra mais alta que o colchão.
2. Adote a mesma técnica dos mesmos três passos acima.
3. Dê o primeiro passo com o pé esquerdo.
4. Dê o segundo passo com o pé direito e balance os dois braços para trás.
5. Dê o terceiro passo com o pé direito e movimente vigorosamente os dois braços acima da cabeça.
6. Eleve a perna direita (mais próxima à barra) acima e por sobre a barra.
7. Segue a perna esquerda para completar a tesoura.
8. O atleta aterrissa no colchão sob as nádegas.



Estilo Tesoura – Técnica dos Sete Passos

1. Posicione-se paralelamente ao travessão, a uma distância do comprimento de um braço, e mantenha a distância de um quarto da barra em relação ao suporte direito. Este ponto de impulsão é para desenvolver consistência à técnica.
2. Fique a sete passos de distância deste ponto sob um ângulo de 45 graus à direita do colchão. Este é o local de início da largada.
3. Mire o colchão, dê o primeiro passo com o pé esquerdo, corra em linha reta em direção ao colchão e acelere a cada passo.
4. Impulsione o pé esquerdo no sétimo passo no local de impulsão; salte para o ar.
5. Mantenha os braços e pernas elevados e sustente a cabeça em linha reta.
6. Aterrisse no colchão de nádegas.
7. Role até a parte de trás do colchão e saia.

Dicas de Treinamento

Acentue o movimento do joelho da perna direita; a perna estará em posição horizontal em relação ao chão.

Faça com que o atleta mantenha a cabeça para cima e a parte superior do corpo ereta.

Marque o ponto de início.

Gráfico de Faltas e Posições

Erro	Correção	Referência de Treino/Teste
Os atletas caem em direção à barra.	Certifique-se de que as passadas encontram-se distantes o suficiente, desta forma o corpo poderá inclinar-se para trás antes da impulsão.	Pratique a corrida; certifique-se de que o impulso com o pé seja adequado e que a inclinação seja para trás.
O quadril do atleta derruba a barra.	<ul style="list-style-type: none"> • É necessário elevar o quadril para ultrapassar a barra. • A cabeça fica para trás. • É preciso que o impulso ocorra a partir da perna de impulsão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salte por sobre a barra, elevando os quadris acima e sobre ela. • Salto.
O atleta vira-se antes do salto.	Certifique-se de que a curva da corrida não se encontre muito fechada e de que a inclinação na curva seja leve.	Pratique a corrida; certifique-se de que o pé de impulsão seja impulsionado corretamente.
Os atletas desaceleram antes da impulsão.	Aumento de confiança.	Pratique a corrida e dê um impulso sem a barra, com elástico, e posteriormente com a barra.



Dicas do Treinador para Atletas de Salto em Altura - Em um Piscar de Olhos

Dicas de Treinos

1. Certifique-se de que o atleta utilize a técnica das cinco, sete ou nove passadas com som.
2. Certifique-se de que a curva tenha apenas cinco passos e que se inicia com o pé de impulsão.
3. Certifique-se de que o atleta decole com apenas um dos pés.
4. Enfatize a importância da velocidade da técnica, especialmente para os três últimos passos.
5. Observe onde o atleta coloca o pé de impulsão. O atleta precisa dar o impulso a pelo menos um braço de distância do travessão. O pé esquerdo aponta em direção ao suporte esquerdo.
6. Certifique-se de que os braços sejam usados no salto, os joelhos são mantidos elevados ao atravessarem a barra e a cabeça mira o suporte esquerdo.
7. Continue a aumentar a altura da barra gradualmente, conforme o atleta consistentemente vence uma altura.
8. Demonstre todas as técnicas e saltos de estilo flop e tesoura.
9. Utilize pegadas ou fita para marcar a técnica.
10. Caso a técnica do atleta não pareça correta, faça com que ele/ela corra paralelamente ao travessão.
11. Certifique-se de que o atleta acelere na técnica e incline-se em direção ao lado de dentro da curva.
12. Proponha uma mini competição de salto em altura como forma de treino.
13. Inicie sem o travessão, posteriormente utilize um barbante, banda elástica de costura ou fio, até que se sintam confiantes.
14. Enfatize a aceleração a cada passo, sem passos curtos e agitados.
15. Enfatize que os quadris passam por sobre o travessão.

Dicas de Competição

1. Utilize imagens visuais. O atleta observa-se mentalmente saltando por sobre o travessão.
2. Treine colocar o pé de impulsão no local correto.
3. Esteja ciente da ordem do salto, desta forma o atleta estará pronto quando o chamarem.
4. Conheça a altura inicial dos atletas.
5. Lembre-se, os atletas tem a permissão de uma marca no anteparo do salto em altura.
6. As regras permitem que o atleta tenha 90 segundos a partir do momento em que chamam seu nome.
7. O plano do travessão não pode ser quebrado, ou é considerado como erro.



Exercícios de Salto em Altura

Lançar-se ao Colchão Amortecedor sem Barra

Repetições: de 10 a 20 saltos; diminua conforme o nível de conforto aumenta

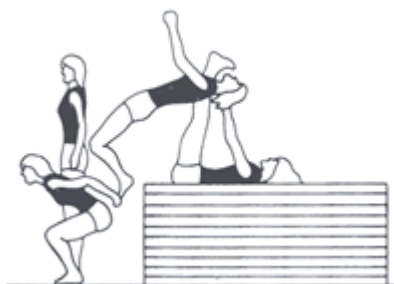
Finalidade

Desenvolver a sensação de flexão das costas da técnica flop

Desenvolver conforto ao saltar de costas sobre o colchão de salto em altura

Pontos de Ensino

1. Posicione-se de costas para o colchão em posição ereta.
2. Flexione na altura dos quadris ao movimentar os braços para trás.
3. Salte, elevando os braços acima da cabeça.
4. Mergulhe, flexionando o corpo para trás sobre o colchão.
5. Braços/pés ficam estendidos para o alto.



Pontos de Ênfase: Salto - não se incline para trás
Quando usar:

Atletas de salto em altura iniciantes

No início da sessão de treinamento

Lançar-se sobre o Colchão com a Barra

Repetições: de 10 a 20 saltos; diminua conforme o nível de conforto aumenta

Desenvolva a sensação de flexão das costas de técnica flop

Desenvolver conforto ao saltar de costas sob o colchão de salto em altura

Pontos de Ensino



1. Posicione-se de costas para o colchão em posição ereta.
2. Flexione na altura dos quadris ao movimentar os braços para trás.
3. Salte, elevando os braços acima da cabeça.
4. Jogue-se sobre a barra flexionando o corpo para trás e caindo de costas sobre o colchão.
5. Braços/pés estendidos para o alto.



Pontos de Ênfase:

É necessária a irrupção de potência na decolagem
Acentue o impulso do quadril e curvatura das costas

Quando usar:

Atletas de salto em altura iniciantes
No início da sessão de treinamento

Marcha com os Joelhos Elevados

Repetições: 3x30m

Finalidade

Desenvolver a impulsão da bola do pé
Desenvolver a ação de elevar os joelhos

Pontos de Ensino

1. Elevar horizontalmente a coxa da perna.
2. Elevar-se sob a bola do pé de base.
3. Trabalhar os braços e elevar os joelhos o mais vigorosamente possível.



Pontos de Ênfase: Consistência no movimento de impulsão do joelho e da coxa

Quando usar: Aquecimento

Corrida com os Joelhos Elevados

Repetições: 3x30m

Finalidade

Desenvolver a impulsão da bola do pé

Desenvolver a ação de elevação dos joelhos durante a corrida

Pontos de Ensino

1. Corra vagorosamente, elevando horizontalmente a coxa da perna.
2. Movimente-se sob as bolas dos pés o tempo todo.

Pontos de Ênfase: Consistência no movimento de impulsão do joelho e da coxa

Quando usar: Aquecimento

Salte para Cabecear uma Bola em Suspensão

Repetições: 10x; Diminui de acordo com o progresso da sessão e habilidade

Finalidade

Aumentar a capacidade de saltar verticalmente

Pontos de Ensino

1. Suspenda uma bola 30 a 60 cm sobre a cabeça do atleta.
2. Partindo de uma corrida de três a cinco passadas, salte a partir do pé de impulsão, e acerte a bola com a cabeça.



Pontos de Ênfase:

Movimento explosivo da bola do pé
Sensação de saltar para fora do chão

Quando usar: No início da temporada


Corrida em Curva

Repetições: 10 a 12 círculos completos na forma de 8

Finalidade

Desenvolver a sensação de inclinação para dentro de aproximação “J”
Desenvolver uma corrida rápida e controlada durante execução da técnica

Pontos de Ensino

1. Corrida em formato de 8 
2. Curvar à esquerda, em seguida, à direita e inclinar em direção ao interior da curva enquanto estiver correndo.

Pontos de Ênfase: Enfatize a inclinação para dentro mantendo controle sob a parte superior do corpo

Quando usar: Aquecimento, no início da sessão

Corrida em Curva

Repetições: 10x30m

Finalidade

Desenvolver a sensação de inclinação para dentro de aproximação “J”
Desenvolver uma corrida rápida e controlada durante execução da técnica

Pontos de Ensino

1. Correr a partir dos 100 metros da linha de chegada em direção à curva na raia.
2. Corra pela curva.
3. Trote de volta e repita.



Pontos de Ênfase: Enfatize a inclinação para dentro mantendo controle sob a parte superior do corpo

Quando usar: Aquecimento, no início da sessão

Saltos sem Travessão

Repetições: 5x; pode decrescer conforme aumenta o nível da habilidade

Finalidade

Desenvolver consistência entre o impulso, a partida e a coordenação dos braços

Pontos de Ensino

1. Dê de três a cinco passos para treinar o impulso, a largada e ação dos braços.
2. Ver qual a altura que o atleta consegue saltar em cada postura.

Pontos de Ênfase:

Postura firme do pé de largada

Largada explosiva e movimento do joelho e da coxa

Boa inclinação, olhando para trás, acima do ombro

Não transportar a barra - ultrapassar a barra

Quando usar:

No início da sessão de treinamento

Técnica ajustável ou mecanismos de salto



Treino da Curva de Cinco Passos

Repetições: 5-10x

Finalidade

Desenvolver consistência na ação
Desenvolver ritmo ao correr pela curva

Pontos de Ensino

1. Manter o travessão baixo.
2. Trabalhar na curva, impulso e largada.

Pontos de Ênfase:

Concentrar nos braços e quadris conforme o atleta salta e passa por sobre a barra

Quando usar:

No início da sessão de treinamento
Técnica ajustável ou mecanismos de salto



Progressão da Habilidade em Arremesso de Peso

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Segure o peso na mão de arremesso e distribua os dedos ao redor do peso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Equilibre o peso com o polegar e o dedo mínimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coloque o peso contra o pescoço, abaixo da orelha, com a palma da mão virada para fora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha o cotovelo distante do corpo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arremesso em Pé			
Fique em pé com os pés um pouco mais abertos que a largura dos ombros próximos à borda delimitadora., com o rosto perpendicular a ela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha os ombros paralelos à direção do arremesso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dê um passo para trás e flexione a perna traseira, mantendo as costas eretas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gire a parte superior do corpo a 90 graus da direção do arremesso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Movimente os quadris e o peito em sentido anti-horário em direção ao arremesso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estenda o braço de arremesso, mantenha o polegar para baixo, vire o punho e os dedos para fora, liberando o peso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arremesso por Rotação			
Fique no meio do círculo, voltando-se perpendicularmente à borda delimitadora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abaixe a parte superior do corpo e flexione a parte de trás posicionando-se ligeiramente de cócoras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eleve os pés, alongue-se à frente, deslize o corpo em direção ao círculo frontal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha a perna traseira flexionada, com o corpo perpendicular em relação à direção do arremesso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faça uma rotação com a perna de trás, estenda o corpo para cima, force os quadris na direção do arremesso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Impulsione o peito à frente e estenda as duas pernas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Transfira o peso para a perna esquerda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estenda o braço direito e arremesse com as pontas dos dedos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estenda o braço de arremesso, mantenha o polegar para baixo, vire o punho e os dedos para fora, liberando o peso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arremesso Linear			
Fique em pé na parte de trás do círculo, afastando-se da borda delimitadora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posicione o pé de potência à frente, com a bola do outro pé sob a superfície de arremesso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salte para trás, gire os dois pés a um ângulo de 90° no sentido anti-horário até que fiquem paralelos à borda delimitadora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Pouse sobre os dois pés simultaneamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faça uma rotação e eleve o tronco, comece ao girar os pés a um ângulo de 90° para a direção do arremesso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Transfira o peso do pé direito ao pé esquerdo, girando os dois pés e joelhos em direção ao peso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha o cotovelo direito distante do corpo, estenda o braço direito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estenda o braço de arremesso, mantenha o polegar para baixo, vire o punho e os dedos para fora, liberando o peso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Progressão da Habilidade em Arremesso de Peso de Cadeira de Rodas

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Sente-se em postura ereta na cadeira com as nádegas sobre o assento e os pés sobre o suporte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Segure o peso na mão de arremesso e distribua os dedos ao redor do peso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Equilibre o peso com o polegar e o dedo mínimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coloque o peso contra o pescoço, abaixo da orelha, com a palma da mão virada para fora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha o cotovelo distante do corpo, apontando-o para trás distante do corpo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Segure o apoio do braço esquerdo com a mão esquerda para manter o equilíbrio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estenda o braço de arremesso, mantenha o polegar para baixo, vire o punho e os dedos para fora, liberando o peso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Arremessando o Peso

Há três estilos primários para arremessar o peso:

1. Arremesso em Pé
2. Deslize
3. Arremesso Linear

O aquecimento é muito importante para o arremesso de peso (assim como para os outros eventos), a fim de prevenir contra lesões. O aquecimento consiste de trote, alongamento e exercícios leves. Cuidados especiais devem ser tomados para certificar que os punhos e mãos estejam total e adequadamente aquecidos.

O modo de segurar o arremesso é o mesmo para todos os atletas. As seguintes explicações referem-se sobre um arremesso com a mão direita.

O modo de Segurar o Peso & a Posição Inicial

1. Segure o peso com as duas mãos.
2. Coloque o peso na mão de lançamento (direita) e abra os dedos sobre o peso.
3. Não repouse o peso sobre a palma da mão
4. Deixe polegar e o dedo mínimo distantes para promover equilíbrio e suporte.
5. Eleve o peso acima da cabeça e flexione o punho para trás.
6. O peso é apoiado pelo polegar e pelo dedo mínimo nas laterais; a maior parte do peso localiza-se nos outros dedos.
7. Abaixar o braço, coloque o peso contra o pescoço abaixo da orelha, com a palma virada para fora.
8. O cotovelo fica distante do corpo.
9. Exerça pressão contra o pescoço para dar apoio ao peso.





Dicas de Treinamento

- O cotovelo deve ficar atrás do peso.
- Não deixe o peso cair na palma da mão.

Arremesso em Pé

1. Partindo da posição inicial, fique com as pernas abertas próximas à borda delimitadora , voltando-se perpendicularmente à direção do arremesso (ombro esquerdo à frente do círculo).
2. Ombros paralelos à direção do arremesso.
3. Braço esquerdo (oposto ao braço do arremesso) fica relaxado, estendido na frente do corpo.
4. Dê um passo para trás e flexione a perna direita, mantendo as costas eretas.
5. Gire a parte superior do corpo em um ângulo de 90 graus de distância da direção do arremesso.
6. O peso do corpo fica sobre a perna direita flexionada.
7. Movimente os quadris e o peito no sentido anti-horário em direção ao arremesso.
8. Estenda o braço direito e movimente os dedos, soltando o peso.



Arremesso por Rotação

1. Partindo da posição inicial, fique com as pernas abertas próximas ao meio do círculo, voltando-se perpendicularmente à direção do arremesso (ombro esquerdo à frente do círculo).
2. Abaixar a parte superior do corpo e flexione a perna direita posicionando-se ligeiramente de cócoras.
3. Eleve o pé esquerdo e estenda-o à frente, deslizando o corpo em direção ao círculo frontal.
4. A perna direita continua flexionada e o corpo fica perpendicular à direção do arremesso.
5. Faça uma rotação com a perna direita e estenda o corpo para cima forçando os quadris em direção ao arremesso.
6. Impulsione o peito à frente e estenda as duas pernas.
7. Transfira o peso para a perna esquerda.
8. Estenda o braço direito e arremesse o peso com as pontas dos dedos.



9. Solte o peso, estendendo o braço direito na direção do arremesso.

Dicas de Treinamento

O pé esquerdo é colocado em frente ao pé direito equidistando um comprimento do pé. Enfatize o impulso forte da perna.

Arremesso Linear

1. Partindo da posição inicial, fique na parte de trás do círculo, distanciando-se da direção do arremesso; o peso cai sobre a perna direita.
2. Coloque a bola do pé esquerdo sob a superfície de arremesso.
3. Vigorosamente, salte para trás e gire os dois pés sob um ângulo de 90 graus paralelos à borda delimitadora .
4. Pause sob os dois pés simultaneamente.
5. Faça uma rotação e eleve o tronco; os pés viram-se sob um ângulo de 90 graus em direção ao arremesso.
6. Transfira o peso do pé direito ao pé esquerdo, viando os dois pés e joelhos em direção ao arremesso.
7. Mantenha o cotovelo direito distante do corpo e estenda o braço direito vigorosamente.
8. Mantendo o polegar para baixo, arremesse o peso e flexione vigorosamente o punho e os dedos para fora.



Dicas de Treinamento

Mantenha as costas eretas e o peso baixo durante o vôo.
A perna direita promove a maior parte da força ao planeio.
Planeie em posição de equilíbrio de trás para o centro do círculo.
Mantenha o dedo do pé esquerdo próximo à superfície de arremesso durante a extensão, e finque os pés rapidamente.
Movimente-se para a borda delimitadora com o pé esquerdo e não salte.
Estenda-se para além da borda delimitadora para aperfeiçoar o ponto de liberação.

O Reverso -Transferência de Peso

1. Após o arremesso do peso, o braço direito segue e ultrapassa o corpo à esquerda.



2. O braço esquerdo segue por trás ao redor do corpo.
3. Troque os pés – o pé direito move-se em direção à borda delimitadora e o pé esquerdo move-se para trás.
4. Todo o peso fica sobre a perna direita.



Cadeirante - Posição de Início

1. Coloque as rodas da frente das cadeiras de roda atrás da borda delimitadora do círculo, trave as rodas traseiras.
2. Sente-se na cadeira com a postura ereta com as nádegas sobre a cadeira e os pés no suporte.
3. Segure o peso com a mão direita.
4. Coloque o peso na lateral do pescoço, e não sob o queixo.
5. Mantenha o cotovelo à direita, apontando para trás e distante do corpo.
6. Segure no suporte esquerdo para os braços com a mão esquerda para manter o equilíbrio.
7. Estenda o braço direito vigorosamente.
8. Abaixar o ombro esquerdo, eleve o ombro direito.
9. Mantendo o polegar para baixo, arremesse o peso, virando o punho e os dedos para fora.

Dicas de Treinamento

Enfatize a postura ereta sobre a cadeira.

Treine sem o peso, então com uma bola leve de softball e, finalmente, com o peso.

Mantenha uma postura firme e ereta sobre a cadeira durante o arremesso.

Mantenha o braço esquerdo ao nível do olho.



Gráfico de Faltas e Posições

Erro	Correção	Referência de treino/teste
Lançar o peso ao invés de “arremessa-lo”.	<ul style="list-style-type: none"> • O cotovelo de arremesso pode ter caído para baixo do ombro. • O peso não deve ser apoiado abaixo do queixo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corrija a posição da mão/braço/cotovelo mantendo o cotovelo elevado. • Treine no local de arremesso em pé.
O peso não sobe no momento do arremesso.	Use as pernas para o impulso; certifique-se de que a posição para o alto seja seguida pelo corpo.	Utilize um alvo para “arremesso” no ar (o treinador deve segurar uma barra/vara longa).
O arremesso não apresenta o impulso dos dedos.	<ul style="list-style-type: none"> • Segure o peso de forma adequada (pontas dos dedos e polegar). • Não deixe o peso cair na palma da mão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortaleça o polegar e os dedos. • Treine sem o peso.
Arremesso sem distância/potência.	Eleve as pernas e costas simultaneamente, certificando-se de que as pernas “impulsionam” e todas as partes estão ocorrendo na seqüência correta.	<ul style="list-style-type: none"> • Subdivida a habilidade. • Treine sem o peso ou utilize um peso leve.

Dicas dos Treinadores para Atletas de Arremesso de Peso - Em Um Piscar de Olhos

Dicas de Treinos

1. O atleta deve sempre entrar e sair do círculo pela parte de trás.
2. Subdivida o arremesso em partes e treine as partes.
3. O cotovelo deve ficar atrás do peso.
4. Demonstre uma forma apropriada de entrar e sair do círculo.
5. Faça com que o atleta mantenha o cotovelo direito no nível do ombro durante o arremesso.
6. Movimente os quadris à frente e mantenha o peito elevado e simétrico em direção ao arremesso.



7. Estenda as pernas durante o arremesso.
8. Arremesso o peso com os dedos.
9. Finalize o arremesso com o braço direito estendido em frente ao corpo, mão acima do nível da cabeça.
10. O atleta se mantém em equilíbrio o tempo todo que está no círculo de arremesso.
11. Treine sem peso, com uma bola de softball e finalmente com o peso.
12. O arremesso se inicia com a extensão das pernas.
13. Não olhe para o peso depois de solta-lo.
14. O queixo e peito do atleta encontram-se retos e para cima.
15. Conforme a técnica se aperfeiçoa, o braço esquerdo envolve-se mais com a ação do arremesso.
16. Mantenha o peso próximo ao pescoço antes do arremesso, a fim de evitar jogá-lo.

Dicas de Competição

1. Use as pernas. Impulsione-se partindo de posição flexionada para cima em direção ao céu.
2. Coloque o peso do corpo no arremesso.
3. Flexione os joelhos e solte as nádegas para trás em direção ao meio do círculo a fim de prevenir a queda à frente e incorrer em falta.



Exercícios de Arremesso de Peso

Para todas as formas de arremesso, use uma bola de futebol, basquete ou uma bola medicinal leve. O arremesso pode ser feito por detrás da cabeça, entre as pernas ou pela lateral do corpo.

Lance de Baixo para Cima

Repetições: 10 arremessos

Finalidade

Proceda ao aquecimento do corpo de forma adequada para treinos e competições de arremesso de peso

Pontos de Ensino

1. Fique em pé voltando-se para a área de pouso.
2. Segure o peso em frente ao corpo com as duas mãos.
3. Flexione os joelhos e arremesse o peso para cima e para fora, afastado do corpo, a partir de um lance realizado de baixo para cima.



Pontos de Ênfase:

Boa extensão dos braços e pernas
De cócoras, elevação explosiva a partir dos quadris

Quando usar: Aquecimento, no círculo de arremesso



Passe de Peito

Repetições: 5 a 10 arremessos

Finalidade

Proceda ao aquecimento do corpo de forma adequada para treinos e competições de arremesso de peso

Pontos de Ensino

1. Fique em pé voltando-se para a área de pouso.
2. Segure o peso com as duas mãos e os dedos por detrás.
3. Arremesse o peso como se fosse um passe de peito do basquete.

Pontos de Ênfase: Boa extensão de braço

Quando usar: Aquecimento, no círculo de arremesso

Rápido Arremesso com os Punhos

Repetições: 5-10x

Finalidade

Proceda ao aquecimento do corpo de forma adequada para treinos e competições de arremesso de peso
Desenvolva força nos punhos

Pontos de Ensino

1. Segure o peso na mão de arremesso, contra o pescoço.
2. Torça o punho, cotovelos atrás do peso.
3. Lance o peso à frente usando somente o punho.

Pontos de Ênfase: Movimento forte e controlado do punho

Quando usar: Aquecimento, no círculo de arremesso

Deslize com Bola Medicinal

Repetições: 5-10 movimentos

Finalidade

Seja eficiente ao estender a perna em direção à borda delimitadora



Pontos de Ensino

1. Coloque a bola medicinal no centro do círculo de arremesso.
2. Posicione-se à frente com as pernas entreabertas, voltando-se para a parte de trás do círculo de arremesso, com o peso em posição de arremesso.
3. Flexione o joelho do lado que será feito o arremesso, transferindo o peso ao joelho.
4. A perna que não é utilizada para o arremesso fica relaxada e estendida; o braço permanece na lateral.
5. Movimente a perna que não será utilizada no arremesso em direção ao corpo.
6. Dê um impulso e deslize para trás em direção à bola medicinal com o pé que não o do arremesso.



Pontos de Ênfase:

Extensão de perna de baixa eficiência - a bola é arremessada diretamente à frente
Focar somente no movimento da perna e na transferência do peso

Quando usar: Integre-se inteiramente à técnica o quanto antes

Arremesso à Distância

Repetições: 5 a 10 arremessos

Finalidade

Desenvolver movimento de arremesso completo
Desenvolver potência explosiva no movimento de arremesso

Pontos de Ensino

1. Traga a bola, distante ao máximo das costas, à posição mais frontal possível.
2. Eleve-se sob os dedos dos pés e impulsione o corpo à frente.
3. Solte a bola de forma que os braços fiquem completamente estendidos em frente ao corpo e acima da cabeça.

Pontos de Ênfase:



Utilize todo corpo neste movimento, não apenas os braços
Extensão completa do braço
Peso sobre o corpo

Quando usar: Assim que iniciado o trabalho técnico

Arremesso por Altura e Distância

Repetições: 5 a 10 arremessos

Finalidade

Desenvolver movimento de arremesso completo
Desenvolver potência explosiva no movimento de arremesso

Pontos de Ensino

1. Estique uma corda entre dois suportes de salto em altura, 2m acima do chão.
2. Fique atrás da corda e arremesse a bola por cima dela.
3. Caso obtenha êxito, dê dois passos para trás distanciando-se da corda e repita o lance.

Pontos de Ênfase:

Utilize todo o corpo neste movimento, não apenas os braços
Extensão completa do braço
Peso sobre o corpo

Quando usar: Assim que iniciado o trabalho técnico

Exercícios de Deslize

Repetições: 5-10 movimentos

Finalidade

Proceda ao aquecimento do corpo de forma adequada para treinos e competições de arremesso de peso
Desenvolver ação de deslizamento potente e explosivo

Pontos de Ensino

1. Fique em pé com os pés paralelos atrás do círculo.
2. A partir de deslize normal, movimente-se para trás com o pé esquerdo.
3. Pouse em posição de comando.
4. Faça uma rotação com os quadris e pés movimentando-se para trás.



- Mantenha os ombros simétricos em relação à parte de trás do círculo, abrindo o pé esquerdo e o quadril.



Pontos de Ênfase:

Ação de movimentação rápida à posição de comando
Boa rotação dos quadris e pés para a posição de comando

Quando usar: Aquecimento, no círculo de arremesso

Transferência de Peso - Arremesso em Pé

Repetições: 5-10 arremessos

Finalidade

Desenvolve o uso eficiente das pernas

Pontos de Ensino

- Fique com as pernas entreabertas com o peso em posição de arremesso.
- Flexione o joelho que está do lado de arremesso, transferindo o peso para o pé.
- A perna que não é utilizada para o arremesso fica relaxada e estendida; o braço permanece na lateral.
- Ombros paralelos ao chão.
- Jogue o peso para cima e para fora do lado de arremesso.
- Faça a rotação dos quadris, transferindo o peso que segue o arremesso de peso.
- O arremessador volta-se para a direção do lance a partir do arremesso do peso.



Pontos de Ênfase:

A rotação do quadril aumenta progressivamente com a transferência de peso adequada
Focar somente no movimento da perna e na transferência do peso



Quando usar: Uso limitado - Integrar-se na totalidade da técnica o quanto antes

Impulsão do Arremesso com a Bola

Repetições: 10-20 arremessos

Finalidade

Desenvolver movimento de arremesso com o braço
Desenvolver movimento coordenado entre o corpo e a perna

Pontos de Ensino

1. Arremesse a bola de tênis contra a parede a partir de um impulso ou arremesso.
2. Utilize o corpo para fazer o arremesso e estenda as pernas.
3. Impulsione a bola com as pontas dos dedos.
4. Pegue a bola ao recuar da parede e repita.

Pontos de Ênfase:

Arremessar a bola, não jogá-la
Colocar o peso do corpo no arremesso
Extensão das Pernas

Quando usar: No início da temporada — trabalho técnico

Arremesso de Bola com um Parceiro

Repetições: 10-20 arremessos

Finalidade

Desenvolver movimento de arremesso com o braço
Desenvolver movimento coordenado entre o corpo e a perna

Pontos de Ensino

1. Parceiros em pé voltados um para o outro, 2-3 metros de distância.
2. Atire a bola para o parceiro com um passe de uma ou duas mãos.
3. Dê um passo em direção ao parceiro com a perna esquerda caso esteja arremessando com o braço direito.
4. Mantenha o cotovelo do braço de arremesso na altura do ombro.



Pontos de Ênfase:

- Arremessar a bola, não jogá-la
- Não utilize o peso de verdade!
- Colocar o peso do corpo no arremesso
- Extensão das Pernas

Quando usar: No início da temporada - trabalho técnico



Progressão de Habilidades n Pentatlon

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Dê a largada em pé ou a partir do bloco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha a postura bem ereta com elevação dos quadris	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Impulsione-se da pista com as bolas dos pés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eleve os joelhos paralelamente à pista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha os calcanhares elevados conforme o pé em movimento deixa o chão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha a postura ereta com uma leve inclinação frontal do corpo em relação ao chão, e não a partir da cintura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balance os braços adiante e para trás sem fazer a rotação dos ombros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha os pés flexionados, dedos para cima	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Corra de forma controlada durante toda a corrida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meça e marque uma medida para o salto à distância	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Execute a técnica das nove passadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posicione o pé de impulso na tábua atrás da linha de queima	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salte da tábua estendendo a perna de impulso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha o corpo ereto e a cabeça elevada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Execute o salto à distância com uma passada válida e completa ou uma corrida estilo pendular	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meça e marque uma medida para o salto em altura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Execute a técnica de passadas ou o salto em altura de estilo flop- ou tesoura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Execute um salto em altura completo de estilo flop- ou tesoura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Execute eventos múltiplos em um dia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Transfira o foco de um evento a outro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstre bom condicionamento por inteiro, velocidade, flexibilidade, vigor e resistência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



O Pentatlon

O pentatlon é um evento em atletismo que envolve cinco eventos esportivos individuais. Encontram-se listados abaixo em ordem de competição. Se um treinador tiver um atleta que apresente um bom desempenho no salto em distância, arremesso de peso e salto em altura, ele ou ela talvez queira discutir com o atleta a possibilidade de competir em um pentatlon como evento atlético único. Assim como em outros eventos em atletismo, o atleta deve ter velocidade, força, resistência e flexibilidade para obter êxito; entretanto, os múltiplos eventos do pentatlon também requerem grande dedicação, motivação e concentração.

100m

Salto em distância

Arremesso de peso

Salto em altura

400m

As distâncias e tempos do atleta são convertidos em pontos. O atletismo na Special Olympics planejou tabelas de placares que variam de 1 a 1200 pontos por evento. No pentatlon, o atleta que alcança as mais altas pontuações em todos os cinco eventos ganha. As posições em cada um dos cinco eventos não têm peso para o resultado final.

De acordo com as regras oficiais, os atletas que competem o salto em distância e o arremesso obtêm três tentativas de registrar um recorde válido. O fato impacta as estratégias do treinador e do atleta diretamente quanto à técnica para estes eventos. Caso o atleta cometa falta nas três tentativas, não irá obter ponto algum no evento. Os atletas competem para conquistarem uma marca segura e válida na primeira tentativa, e então usam as duas demais para conseguirem uma marca melhor.

Componentes de Treinamento do Pentatlon

O treinamento deve enfatizar os componentes principais do condicionamento do pentatleta, como, por exemplo, velocidade, força e resistência. O desenvolvimento de habilidades para eventos mais fracos também devem ser enfatizados, porém em menor grau. Uma vez que o atleta encontra-se bem condicionado e os eventos estão equilibrados no que se refere ao placar, muda-se o foco para os eventos de saltos e de 100m. Estes eventos promovem as maiores pontuações. Seguem-se os componentes de treinamento para o pentatlon.

Treinamento de Velocidade é o aspecto mais importante, pois a velocidade está diretamente relacionada aos 100m, 400m e salto em distância.

Treinamento de Técnica é mantido do modo simples. Identificar similaridades nos eventos. Com poucas horas de treinamento, você poderá obter mais pontos nos eventos que requerem técnica.

Treino de Força Foca na condição geral total do atleta.

Treinamento de Força Específica lida com pliométricos ou exercícios focalizados no ciclo de contração concêntrico/excêntrico de um músculo, como, por exemplo, saltos e pulos.



Descanso e Recuperação é muito importante devido às necessidades do corpo durante o treinamento e a competição. Você quer evitar lesões e fadiga.

Período de Preparação Pré-Temporada

Treinamento para Eventos Específicos

Treine como se fosse praticar para uma competição individual em cada um dos eventos. Inclua exercícios que promovem condicionamento para partes específicas do corpo. Pratique técnicas específicas para cada um dos eventos.

Corridas de Velocidade

Foque, em primeiro lugar, na resistência e, na velocidade, em segundo.

Treino de Força

Primeiramente enfatize a força geral e então promova mais treinamento para desenvolver a potência e a explosão nos saltos e arremesso.

Período de Competição

Treinamento de Eventos Específicos

O treinamento é mais específico e detalhado. Focar na correção de erros técnicos.

Treinamento de Corrida de Velocidade

Variar a distância.
A distância percorrida deve ser relativamente curta e intensa, porém menos freqüente.
Foco na velocidade.

Treino de Força

Foco na manutenção da força.

Dicas de Treinamento para Aproveitar ao Máximo o Curto Período de Treinamento

1. Concentrar no treinamento para velocidade e fortalecimento da velocidade.
2. Exercícios de salto e arremesso são duas das principais chaves de condicionamento.
3. Olhe para os placares e veja onde o condicionamento e o trabalho técnico podem ser utilizados de maneira mais produtiva para ganhar o maior número de pontos.



4. Planeje o treinamento do atleta para seguir a ordem normal de eventos em uma competição de pentatlon.

Preparo para uma Competição de Pentatlon

Os treinadores possuem um papel importante no preparo para as competições. Todo tempo gasto na prática será perdido caso o treinados e os atletas não atendam às seguintes e importantes questões.

Uma Boa Técnica Mental

Baixa pontuação em um evento nem sempre significa que o resultado será ruim na competição como um todo.

Os atletas não devem pensar sobre o próximo, ou refletir sobre o último dos eventos ao desempenhá-lo; sua concentração total deve estar voltada para o evento presente.

Os atletas devem relaxar entre os eventos para estarem mentalmente prontos para o próximo.

Esteja preparado para o Clima

Os atletas estarão expostos aos elementos por 2-3 horas a cada vez.

Tenha roupas quentes caso necessário bem como proteção contra o sol, chuva, etc.

Caso não esteja competindo ou entre os eventos, fique fora do sol.

Conheça a Altura Inicial do Salto em Altura

Inicie a uma altura que você sabe que o atleta poderá vencer.

Rastreie o Total de Pontos do Competidor

Anterior ao último evento — 400m — Deixe que seu atleta saiba com que velocidade ele/ela tem que correr para alcançar determinado lugar e placar final.

Substitua os Fluidos

Cada atleta precisa ingerir bebidas específicas para esportistas ou água até que a sede do atleta esteja satisfeita.

Os atletas talvez precisem comer. Traga comida leve ou frutas para a competição. Ver **Nutrição, segurança e preparo físico do atleta** seção para mais orientações.

Deixe a Competição Divertida

Certifique-se de manter a competição divertida.

Caso o atleta tenha treinado o suficiente, a competição deve lhe parecer fácil por comparação.



Progressão de Habilidades em Marcha Atlética

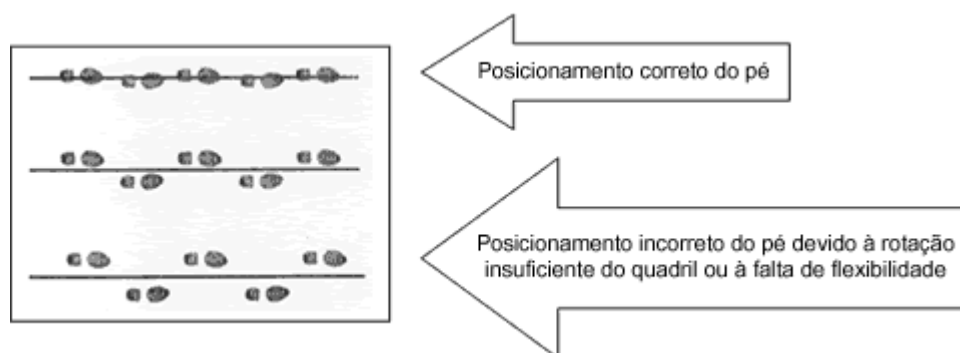
Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
De início, impulse com o pé traseiro e pise a frente com o pé dianteiro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balance os braços vigorosamente para estimular o rápido movimento dos pés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Force o corpo à frente elevando os calcanhares e impulsionando com os dedos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coloque os pés em linha reta com os dedos apontados diretamente para frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faça uma rotação com os quadris para frente e para dentro a cada passada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Solte e prossiga com o rolamento dos quadris girando de trás para frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexione o joelho à medida que a perna é movimentada para frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Endireite toda a parte de trás dos joelhos pressionando o solo conforme é tocado pelos calcanhares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utilize os músculos dos dedos e da panturrilha para forçar o corpo à frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aumente o movimento dos dedos fazendo o rolamento sobre e a partir deles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminhe com a cabeça para cima, tronco ereto e centrado sobre os quadris	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Segure as mãos com os dedos flexionados, relaxados e soltos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balance os braços ao longo do peito conforme se movem para frente e para trás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha-se em posição ereta com o pescoço e os ombros relaxados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Execute movimentos relaxados do quadril conforme a velocidade aumenta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Execute a marcha atlética sob controle durante toda a corrida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Execute os movimentos apropriados para o calcanhar e os dedos dos pés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Marcha Atlética

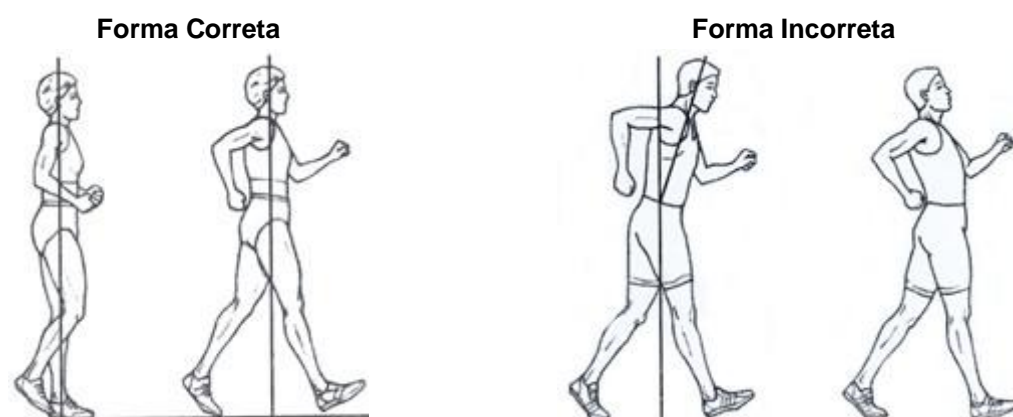
Caminhar por definição é impulsionar-se adiante mantendo pelo menos um dos pés em contato com o chão. A arte da marcha atlética requer muita prática. Requer que o atleta dê passos rápidos certificando-se de que o calcanhar do pé dianteiro toque o chão antes que os dedos do pé de apoio saiam do chão. A marcha atlética é uma corrida de resistência e de movimentos rápidos com a perna.

A marcha atlética é uma progressão de passos dados de forma que o contato com o chão é mantido de forma ininterrupta. O pé dianteiro, preferivelmente o calcanhar, deve tocar a pista antes que o pé traseiro saia do chão. Durante a passada, a perna deve estar esticada pelo menos momentaneamente. A perna de apoio deve estar esticada verticalmente em posição perpendicular. Quando o caminhante não mantém contato contínuo com o chão, ele/ela não está realizando a marcha atlética e deve ser desqualificado/a.



Comece o Movimento de Caminhada e Aceleração

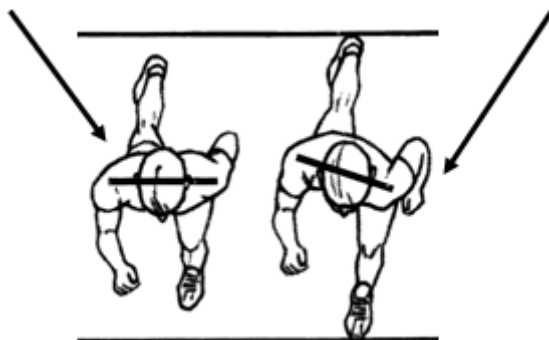
1. Partindo do repouso, impulsione o pé traseiro e o pé dianteiro simultaneamente enquanto dá seus passos.
2. Balance os braços vigorosamente para simular o movimento rápido dos pés.
3. Force o corpo para frente elevando o calcanhar e dando impulso com os dedos.
4. Caminhe adiante, balançando os braços flexionados em oposição ao movimento das pernas.
5. O calcanhar do pé dianteiro deve tocar o chão pouco antes dos dedos do pé de ataque sair do chão, fazendo um movimento calcanhar-dedo. Os pés são posicionados um em frente ao outro.
6. Segure as mãos de forma que os dedos estejam flexionados, embora relaxados e soltos.
7. Caminhe com a cabeça elevada, o tronco ereto e centrado sobre os quadris.



Mantendo Impulsão

1. Deixe o dedo e o músculo da panturrilha impulsionarem o corpo adiante pousando os pés em linha reta.
2. Deixe os quadris perfazerem uma rotação para frente e para dentro a cada passada.
3. Segure os braços a 90 graus, balançando-os vigorosamente para frente e para trás.
4. Mantenha a postura ereta com o pescoço e ombros relaxados.
5. Os quadris soltam-se e rolam na medida em que giram para frente e para trás. Isto permite que suas pernas movam-se mais rápida e facilmente lhe propiciando dar passadas mais longas.

Boa Rotação de Quadril Rotação Demais De Quadril



6. Os braços encontram-se sempre fletidos em um ângulo de 90 graus elevando-se vigorosamente. Deixe-os balançar cruzando seu peito na medida em que se movem para frente e para trás. Antebraços devem posicionar-se paralelamente ao chão, o balanço dos braços origina-se a partir dos ombros.
7. O joelho encontra-se flexionado e move-se adiante ao dar o passo. Isto faz com que os dedos deixem o chão.
8. A perna que avança deve permanecer esticada desde o primeiro momento de contato com o chão até voltar-se para a posição vertical.
9. Os músculos dos dedos e da panturrilha são utilizados para impulsionar o corpo à frente. Os pés pousam em linha reta com os dedos apontados diretamente à frente.
10. Mantenha o pescoço e os ombros relaxados.
11. O corpo e a cabeça devem permanecer eretos o tempo todo.



12. Aumente o movimento dos dedos rolando sobre e a partir deles.
13. Faça movimentos com o quadril relaxado à medida que a velocidade aumenta.
14. Realize a marcha atlética na mais alta velocidade possível mantendo a forma correta.
15. Complete a corrida marchando forte no final.

Gráfico de Falhas e Posições

Erro	Correção	Referência de treino/teste
Os quadris movimentam-se de um lado para o outro, e não para frente/para trás.	<ul style="list-style-type: none"> • Melhore a mobilidade do quadril. • Aumente a compreensão sobre o movimento correto (ou incremente a ciência sobre o erro). 	Force os passos para baixo para demonstrar a direção correta em que os quadris precisam se mover.
Os braços se movem vigorosamente para cima e para baixo cruzando o corpo.	<ul style="list-style-type: none"> • Balance os braços para frente e para trás (como pistões), flexionados na altura do cotovelo. • Não cruze os braços sobre o corpo. 	Pratique a posição; oriente a técnica adequada.
O pé de trás sai do chão antes do pé dianteiro toca-lo.	<ul style="list-style-type: none"> • Desça os pés mais rapidamente. • Lembre-se de impulsionar o chão com o pé. 	Devagar/reduza a velocidade.

Dicas de Treinadores para Atletas da Marcha Atlética - Em Um Piscar de Olhos

Dicas de Treinos

1. Demonstre ao atleta cada componente deste evento: a largada da corrida, manter pelo menos um dos pés em contato com o chão, estabelecer contato com o calcanhar sob o ponto exatamente em frente ao centro de gravidade do corpo.



2. Realize a marcha atlética por 100m a passadas leves e fáceis, mantenha contato contínuo com o chão.
3. Realize a marcha atlética por 100m sem o movimento lateral do tronco ou dos quadris.
4. Realize a marcha atlética por 100m com os braços fletidos a 90 graus na altura dos cotovelos.
5. Realize a marcha atlética por 100m em diversas velocidades, mantendo a forma e o ritmo adequados.
6. Realize a marcha atlética por 100m em alta velocidade, concentrando-se no movimento dos braços e das pernas e na forma adequada.
7. Realize a marcha atlética por 200m sem inclinar-se para trás ou agitar-se à frente.
8. Utilize os braços para controlar a velocidade.
9. Peça ao atleta para que sinta o forte impulso dos dedos do pé traseiro; faça com que ele ou ela faça uso de fortes impulsos a partir do pé traseiro para aumentar o comprimento das passadas ao realizar a marcha atlética ao longo de 100-200m.
10. Enfatize o uso dos braços flexionados para aumentar a potência do movimento de cada perna.
11. Pratique o balanço dos braços em repouso.
12. Ensine ao atleta a permanecer em sua raia.
13. Role sobre e a partir dos dedos dos pés de trás para incrementar o movimento; observe que a parte de trás do pé fica em posição quase vertical em alta velocidade.
14. Observe que o lado do quadril da perna em movimento alcança seu ponto mais baixo e o outro lado do quadril, seu ponto mais alto, conforme os pés passam um pelo outro.
15. Diga ao atleta para pensar em caminhar “mais suavemente” ao caminhar rápido.
16. Coloque os pés em frente um ao outro; procure não permitir que os pés virem-se para fora.
17. Mantenha a cabeça elevada olhando para a linha de chegada.



Exercícios de Marcha Atlética

Repetições: 3x300m com aumento –diminuição de exercícios

Finalidade

- Desenvolver o ritmo
- Desenvolver a capacidade de oscilação

Pontos de Ensino

1. Iniciar em ritmo lento.
2. Apitar após 50m para indicar o aumento da velocidade.
3. Apitar novamente após mais 50m para indicar novo aumento de velocidade.
4. Apitar 2x para indicar redução da velocidade.



Pontos de Ênfase: Manter a forma adequada
Quando usar: Início do trabalho de habilidade



Progressão das Habilidades em Corrida de Cadeira de Rodas

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Sente-se na parte de trás do assento, apoiando as nádegas contra a parte inferior da cadeira.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Incline a parte superior do corpo à frente, com os ombros à frente dos quadris	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deixe os joelhos e pés unidos e centrados na cadeira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Segure as rodas ou o suporte para as mãos na posição de 11 horas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha a cabeça ligeiramente para frente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Impulsione as rodas ou o suporte para as mãos à frente da posição das 11 para as 4 horas e solte as mãos das rodas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha os braços e as mãos em movimento circular, passe as posições das 6 e 9 horas e retorne à posição das 11 horas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha o corpo e a cabeça parados durante o movimento e a recuperação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Corrida de Cadeira de Rodas

Posição de Largada

1. Os atletas devem permanecer sentados sobre a almofada ou acento da cadeira de rodas.
2. Incline o corpo à frente de forma que os ombros fiquem à frente dos quadris.
3. Una os joelhos e os pés no centro da cadeira.
4. Segure as rodas ou suporte para as mãos na posição das 11 horas; ex., imediatamente posterior ao mais alto ponto da roda (posição das 12 horas) com os polegares para dentro e os dedos para fora.
5. Mantenha a cabeça levemente à frente e concentre-se nos muitos metros à frente.

Movimento à Frente e Recuperação

1. A partir da posição de largada, impulse as rodas ou suporte para as mãos à frente partindo da posição das 11 horas para a posição das 4 horas, e solte as mãos das rodas.
2. Continue movimentando os braços e as mãos em movimento circular, ex., passe pelas posições das 6 e 9 horas, e recupere voltando à posição das 11 horas.
3. Mantenha o corpo e a cabeça parados durante o movimento e a recuperação.

Dicas de Treinadores para Corredores Cadeirantes - Em um Piscar de Olhos

Dicas de Treinos

1. Demonstre a posição de largada.
2. Lembre o atleta de posicionar novamente um braço, mão, perna, etc., tocando-o, ou coloque-o na posição correta.
3. Para atletas com dificuldade de equilíbrio posicione os pés para cima contra a cadeira, trazendo os joelhos ao peito.
4. Ilustre o movimento, mostrando uma roda e posições do relógio para as mãos.
5. Lembre o atleta de manter o tronco e a cabeça parados e movimentar os braços e mãos somente. O movimento superior do corpo, ex., agitando-se ou balançando para frente e para trás, desacelerará o movimento da cadeira.
6. Explique que a parte mais forte do movimento deve ser partindo da posição de 12 horas à posição de 4 horas.
7. Promova treinos de competições; trabalhe na reação do som ao comando de largada.
8. Concentre-se em empregar as duas mãos para o movimento e recuperação em uníssono e com igual força, desta forma o movimento da cadeira é suave e eficiente.
9. Alerta ao atleta para evitar o movimento que ultrapasse a posição das 5 horas, pois poderá causar sérias lesões às mãos, braços ou ombros do atleta.



10. Atletas de cadeiras de rodas com paralisia de braços devem empurrar suas cadeiras à frente ou impulsiona-las para trás com seus pés. Os atletas que impulsionam suas cadeiras devem dar a largada com as rodas traseiras atrás da linha de largada e devem usar capacetes.



Progressão de Habilidades em Arremesso de Softball

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Arremesso em Pé			
Coloque o polegar sob a bola, o indicador, médio e anular acima, e o mínimo na lateral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fique a 11/2 passadas atrás da linha de queimada, com o combro esquerdo voltando-se para a direção do arremesso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenha os pés paralelos, com os dedos apontados para frente e as pernas um pouco mais afastadas do que a largura entre os ombros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levante o braço direito com o cotovelo apontado para baixo e segure a bola atrás da cabeça	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexione o braço esquerdo e segure-o em frente ao peito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Impulsione o pé direito e dê um passo com o pé esquerdo na direção do arremesso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Transfira o peso do corpo da perna direita à esquerda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leve o braço direito ao alto e à frente, direcionando-o a partir do cotovelo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estenda o braço direito, solte o punho e libere a bola soltando as pontas dos dedos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siga o braço de arremesso abaixo e ao longo do corpo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arremesso de Softball em Cadeira de Rodas			
Sente-se ereto à cadeira com as nádegas apoiadas e pés sobre o apoio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coloque o polegar sob a bola, com o indicador, dedo médio e anular acima, e dedo mínimo na lateral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexione e eleve o cotovelo direito a 90 graus, distante do corpo, trazendo a bola para trás da cabeça	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Segure o braço esquerdo acima do nível dos olhos e incline-se levemente para trás sob a cadeira com um pequeno arqueamento nas costas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leve o braço esquerdo à direita, forçando-o para trás, para baixo e à esquerda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eleve o ombro direito, solte o ombro esquerdo, mantenha o cotovelo direito ao alto e distante do corpo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leve o braço direito à frente e para o alto, conduzindo-o a partir do cotovelo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estenda o braço direito vigorosamente, alto acima da perna direita, torça o punho e libere a bola soltando os dedos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Continue jogando o braço para cima e ao longo do corpo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Arremesso de Softball

Eventos de arremesso em atletismo da Special Olympics são divertidos e animados. Os atletas da Special Olympics têm a oportunidade de treinar e competir no arremesso de softball, um evento singular para os atletas da Special Olympics que apresentam um nível de habilidade mais baixo. O arremesso de peso, que fez parte de competições em nível mundial em muitos jogos Olímpicos, faz parte dos Esportes Oficiais da Special Olympics e é discutido em outra seção.

Segurando a bola de Softball & Posição de Arremesso

1. Pegue a bola de softball com a mão dominante, de arremesso.
2. Coloque o polegar sob a bola, o indicador, dedo médio e anular acima, e o dedo mínimo na lateral. Esta forma de segurar a bola poderá variar de acordo com o tamanho da mão do atleta.
3. Pressione apertando os dedos para manter a bola na mão.



Arremesso de Cima para Baixo no Lugar

1. Fique a 1 1/2 passadas atrás da linha de queimada, com o ombro direito voltado para a linha de arremesso, pés paralelos e um pouco mais afastados em relação à largura dos ombros, dedos dos pés apontados para frente.
2. Eleve o braço direito, com o cotovelo apontando para trás segurando a bola atrás da cabeça.
3. Flexione o braço esquerdo e segure-o em frente ao peito.
4. Pressione o pé direito e dê um passo com o pé esquerdo em direção ao arremesso.
5. Transfira o peso do corpo da perna direita para a perna esquerda.
6. Traga o braço direito acima, flexione o punho e libere a bola soltando os dedos.
7. Estenda o braço direito vigorosamente, flexione o punho e libere a bola soltando a ponta dos dedos.
8. Realize um movimento contínuo para baixo e ultrapassando o corpo.



Cadeirante - Posição de Início

1. Posicione as rodas da frente das cadeiras atrás da linha de queimada e trave as rodas.
2. Sente-se em posição ereta com as nádegas sobre a cadeira e os pés no chão ou sobre o suporte.
3. Segure a bola de softball de forma adequada.
4. Flexione o cotovelo esquerdo a 90 graus, eleve e distancie-o do corpo e traga a bola para trás da cabeça. A mão fica atrás da cabeça.
5. Segure o braço esquerdo acima do nível dos olhos e incline-se suavemente para trás sobre a cadeira curvando um pouco as costas.



Cadeirante - Arremesso de Cima para Baixo

1. Partindo da posição inicial, atire a bola movimentando o braço esquerdo para a direita e trazendo-o de volta à esquerda.
2. Eleve o ombro direito conforme o esquerdo se abaixa, mantendo os cotovelos elevados e distantes do corpo.
3. Traga o braço direito para cima guiando-o a partir do cotovelo.
4. Estenda o braço direito vigorosamente ao alto acima da perna direita, flexione o punho e solte os dedos da bola.
5. O braço direito se movimenta continuamente ao longo, para baixo e ultrapassando o corpo.

Dicas de Treinadores aos Atletas de Arremesso de Peso - Em um Piscar de Olhos

Dicas de Treinos

1. Demonstre como segurar a bola.
2. Demonstre a posição de arremesso adequada.
3. Coloque os dedos do atleta na bola manualmente.
4. Atletas com mãos pequenas podem colocar os quatro dedos acima e o polegar na lateral, e segurar a bola na palma da mão de arremesso.
5. Fique atrás do atleta e movimente seu braço com movimentos de arremesso.
6. Treine o movimento de arremesso primeiramente sem e, posteriormente, com a bola.
7. Treine arremessar sobre uma barreira, como um suporte para salto em altura com um travessão.
8. Enfatize a forma de segurar o braço de arremesso ao alto e arremessar de cima para baixo.
9. Certifique-se de que ombro esquerdo encontra-se abaixo do direito e as costas curvadas ao liberar a bola. Este procedimento permite ao atleta utilizar a força máxima no arremesso.
10. Pratique com o atleta dar uma passada antes de arremessar.
11. Coloque marcadores no chão para ajudar o atleta a pisar com o pé correto.

Dicas de Competição

1. Os atletas devem ouvir a autoridade esportiva chamar seus nomes.
2. Entra e saia da área de arremesso a partir da linha de fundo.
3. Fique atrás da área de arremesso.
4. Promova uma competição de treinamento; faça com que um dos atletas seja a autoridade esportiva enquanto os outros atletas auxiliam-no marcando as distâncias do arremesso.



Modificações e Adaptações

Em competições, as regras oficiais não devem ser modificadas para ajustarem-se às necessidades especiais dos atletas. Entretanto, existem auxílios aprovados que se adaptam às necessidades especiais dos atletas e são permitidos por regra. Os treinadores podem modificar seus exercícios de treinamento, comunicação e equipamento esportivo para assessorar o atleta na conquista de seu êxito.

Modificando Exercícios

Modifique as habilidades envolvidas em um exercício para que todos os atletas possam participar.

Atendendo às Necessidades Especiais dos Atletas

Use o som de uma sineta para atletas com dificuldades visuais.

Modificando seu Método de Comunicação

Diferentes atletas necessitam sistemas diferentes de comunicação. Por exemplo, alguns atletas aprendem e reagem melhor quando os exercícios são demonstrados, enquanto que outros requerem muita comunicação verbal. Alguns atletas podem precisar de uma combinação — ver, ouvir e até ler a descrição do exercício ou treino.

Modificando o Equipamento

A participação com êxito para alguns atletas requer alterações em equipamentos para que se adaptem às suas necessidades pessoais.

Adaptações

As adaptações específicas encontram-se listadas abaixo.

Deficiências Ortopédicas

Utilize um alvo para o arremesso de softball

Utilize uma trajetória de obstáculos marcados com bandeiras e/ou barreiras

Deficiências Auditivas

Pra a largada, use uma bandeira ou sinalize com as mãos

Deficiências Visuais

Estabeleça uma distância mais curta para o salto em altura

Utilize equipamentos coloridos e brilhantes



Preparação mental e treinamento

O treino mental é importante para os atletas, mesmo se estejam empenhados em um aperfeiçoamento pessoal, ou competindo uns contra os outros. A imagem mental, que Bruce D. Hale de Penn State chama de “Treino sem Suor”, é muito efetiva. A mente não pode dizer a diferença entre o que é real e o que não é. Às vezes, a imagem mental pode servir como substituta prática e eficiente para o treino real.

Peça aos atletas para sentarem-se em uma postura confortável, em um lugar calmo de pouca distração. Diga-lhes para fecharem os olhos e se imaginarem executando uma habilidade em específico. Utilizando o basquete como exemplo, diga aos seus atletas que estão se vendo em uma quadra de basquete em uma grande tela de cinema. Guie-os de acordo com uma habilidade, passo a passo. Considere todos os detalhes possíveis, utilizando palavras para eliciar todos os sentidos - visão, audição, toque e olfato. Peça aos atletas para que se visualizem exercitando as habilidades com êxito - mesmo ao ponto de ver a bola fazendo cesta.

Alguns atletas necessitam de ajuda para iniciar o processo. Outros aprenderão a praticar desta forma sozinhos. A ligação entre praticar a habilidade mentalmente e na prática é difícil de explicar. Entretanto, os atletas que repetidamente se imaginarem corretamente completando um treino e acreditando ser verdade têm mais chances de fazer isso acontecer. O que quer se interiorize nas mentes e corações de alguém, expressa-se através de suas ações.



Treinamento Multifuncional

Treinamento multifuncional é um termo moderno que se refere à substituição de habilidades que não sejam aquelas diretamente envolvidas no desempenho de um evento. O treinamento multifuncional é, em grande parte, utilizado para reabilitação de lesões e atualmente é também utilizado na prevenção. Quando os corredores apresentam lesões nas pernas ou pés, impedindo-os de correr, outras atividades podem substituir a corrida para manter o vigor muscular e aeróbico. O treinamento multifuncional para corredores é realizado na forma de exercícios de piscina, ciclismo, esqui cross country e caminhada na neve.

Há um limite de valor e cruzamento para este exercício em específico. Uma razão para “fazer um treinamento multifuncional” é evitar ferimentos e manter o equilíbrio muscular durante um período de intenso treinamento esportivo específico. Uma das chaves para o sucesso no esporte é ficar saudável e treinar por um longo período. Ciclismo não é o mesmo que corrida. Porém, se o ciclismo tira a pressão das canelas, joelhos e quadris em um dia de recuperação constante, esta atividade provavelmente tornará melhor o próximo exercício de corrida. Por quê? Pois mantém os atletas livres de lesões e ativos. O treinamento multifuncional permite que os atletas realizem eventos de exercícios de treinamento específicos com maior entusiasmo e intensidade e com risco mínimo de lesões.

Exercícios na Piscina

Faça com que o atleta nade ou execute ações ligadas à corrida na piscina. Faça com que o atleta nade em ritmo constante por, no mínimo, 2 minutos (aeróbica). Usando um colete salva-vidas ou uma câmara de ar, faça com que o atleta execute ações ligadas à corrida em posição vertical. Faça intervalos de 30 a 120 segundos com 2:1 de descanso.



Exercícios de Bicicleta

Faça com que o atleta pedale em uma bicicleta fazendo exercícios constantes e intervalos. O atleta pedala em uma bicicleta ergométrica ou spinning executando exercícios aeróbicos ou anaeróbicos. O atleta pedala em uma bicicleta ao ar livre de 2 minutos à uma hora em vários ritmos.

Treinamento multifuncional de Esportes de Inverno

Esqui Cross Country

Se um atleta consegue esquiar cross country, faça com que ele/ela esquie em um curso de cross country de 2 a 60 minutos. Caso seja possível, faça com que o atleta realize exercícios internos em uma máquina de treinamento de esqui cross country de 2 a 60 minutos.

Caminhada na neve

A caminhada na neve é um ótimo esporte para treinamento e competição durante a temporada de



esportes no inverno, caso os atletas não tenham acesso a instalações internas. A caminhada na neve é basicamente uma corrida na neve, utilizando os mesmos grupos musculares e mecânicos de todos os eventos da corrida.



Regras, Protocolo e Etiqueta do Atletismo

Ensinando as Regras do Atletismo

Regras da Unified Sports®

Procedimentos de Protesto

Protocolo e Etiqueta do Atletismo

Espírito Esportivo

Glossário de Atletismo



Ensinando as Regras do Atletismo

O melhor momento de ensinar as regras do atletismo é durante o exercício. Por exemplo, quando os atletas estiverem trabalhando em seus passes, você não deve apenas praticar trocas válidas, mas também explicar porque a troca precisa ser realizada dentro da zona. Abaixo, fornecemos algumas regras essenciais específicas do evento. A não adesão às regras poderá resultar na desqualificação do atleta durante a competição. Consulte **Livro Oficial de Regras Esportivas Special Olympics** para a listagem completa das regras do atletismo.

Regras Gerais para os Eventos de Corrida

1. O corredor é desqualificado após duas largadas em falso. Para o pentatlon, contam-se três largadas em falso.
2. Corridas: o Corredor deve permanecer na raia durante a competição.
3. O corredor deve iniciar atrás da linha de largada.
4. O corredor será desqualificado caso impeça o progresso de outro corredor de forma a obstruir, empurrar ou interferir e ganhar uma injusta vantagem.
5. O corredor deve usar tênis ou calçados atléticos.
6. Queimar a largada implicará em um falso início, que poderá levar à desqualificação da competição.
7. Os atletas não são automaticamente desqualificados por deixarem as raias assinaladas caso não ganhem vantagem.

Regras Gerais para os Eventos de Revezamento

1. Os corredores devem passar o bastão no interior da zona de troca.
2. Os corredores não podem atirar o bastão ao fazer o passe.
3. Os corredores devem permanecer em suas raias durante a prova de revezamento dos 4x100 metros.
4. Os corredores são desqualificados caso obstruam, impeçam ou interfiram no progresso de um outro corredor.
5. No interior da zona determinada [take over], apenas a posição do bastão é decisiva e não a posição ou localização do corpo ou membros dos competidores.
6. No revezamento de 4x400m, a corrida no primeiro percurso, bem como em parte do segundo percurso até o final da primeira volta no segundo percurso devem ser realizadas inteiramente dentro dos limites das raias.

Regras Gerais para o Salto em Distância

1. Sempre iniciar atrás da linha de largada.
2. O melhor de três saltos não-consecutivos será considerado como placar final.
3. Mensuração da distância do salto a partir da linha de largada / tábua à impressão mais próxima deixada na areia por qualquer parte do corpo.



4. Deixar a caixa de areia pelas laterais ou por atrás. Retornar pela pista e cruzar a linha de largada resultará em falta.
5. Corrida: o Atleta deverá ser capaz de saltar pelo menos 1m, a distância mínima entre a tábua de salto e a caixa de areia.
6. Posição: o Atleta deverá usar os dois pés na largada.

Regras Gerais do Salto em Altura

1. Não salte sobre a barra durante a competição ou durante o aquecimento para a competição.
2. Não toque a área demarcada, os suportes ou a barra, nem atravesse o plano horizontal ao decidir não mais saltar, após uma tentativa ruim. A tentativa poderá ser reiniciada caso a área demarcada, a barra ou o plano horizontal não tenham sido tocados e ainda reste tempo.
3. Não dê a largada com os dois pés. A largada em saltos em altura de qualquer estilo deverá ser realizada com um só pé.
4. Saia do colchão amortecedor pelas laterais ou por atrás.
5. Três faltas consecutivas de qualquer altura determinarão a posição final. O placar final será a última altura obtida.
6. O atleta deve ser capaz de saltar pelo menos 1m, pois a altura mínima de abertura para todas as provas de salto em altura é de 90 cm.

Regras Gerais para Eventos de Arremesso

1. Utilizar uma bola de tamanho e peso oficiais de softball, tênis ou arremesso.
2. Entrar e sair por trás do ringue/círculo ou área de arremesso.
3. Arremessar a bola de softball ou de tênis de forma livre.
4. O melhor entre três arremessos não-consecutivos será marcado como placar final.
5. Não ultrapasse nem pise sobre linha da área de arremesso de softball, nem sobre a tábua de salto de arremesso.
6. Arremesso de Peso: O arremesso válido deve ser iniciado a partir do ombro e das linhas do pescoço com apenas uma das mãos. O peso não cai abaixo do ombro.

Regras Gerais para a Corrida de Cadeira de Rodas

1. Atletas de cadeira de rodas devem iniciar a prova com as rodas da frente da cadeira atrás da linha de largada.
2. Todas as demais regras de corrida se aplicam.



Regras da Unified Sports®

Há algumas poucas diferenças nas regras para as competições Unified Sports® e as regras estipuladas no **Livro Oficial de Regras Esportivas Special Olympics** E nas modificações delineadas no livro de regras. As adições estão realçadas acima.

1. Uma lista consiste em um número proporcional de atletas e parceiros.
2. As equipes são divididas para competição com base principalmente na habilidade.
3. As equipes esportivas (revezamento) devem possuir um adulto treinador não-jogador. Não há permissão para jogadores-treinadores.



Procedimentos de Protesto

Os procedimentos de protesto são governados pelas regras da competição. A função da equipe de gerenciamento da competição é fazer cumprir as regras. Como treinador, sua obrigação para com seus atletas e equipe é protestar contra qualquer ação ou evento que você considera ter violado as regras atléticas oficiais enquanto seu atleta encontrava-se em competição. É extremamente importante que você não realize protestos por não ter conquistado o resultado que você e seu atleta almejavam no evento. A Realização de Protestos é uma questão séria que gera impacto sobre o cronograma da competição.

Antes da competição, consulte a equipe da competição para aprender os procedimentos de protesto daquela competição.



Protocolo e Etiqueta do Atletismo

Expectativas dos técnicos

1. Sempre dar um bom exemplo para os participantes e fãs.
2. Instruir os participantes sobre as responsabilidades adequadas de espírito esportivo e exigir que eles façam do espírito esportivo e da ética as principais prioridades.
3. Respeitar a decisão das autoridades da competição, obedecer às regras do evento e não demonstrar comportamento que possa incitar fãs.
4. Tratar os técnicos, diretores, participantes e torcedores adversários com respeito.
5. Apertar as mãos de autoridades e técnico adversário em público.
6. Desenvolver e cumprir penalidades para participantes que não obedeçam aos padrões de espírito esportivo.
7. Ler, assinar e cumprir o **Código de Conduta dos Treinadores da Special Olympics**.

Expectativas das Autoridades

1. Assegurar para que todos os atletas sejam julgados de forma cortês, objetiva e imparcial.
2. Ser consistente ao aplicar as regras do esporte para todos os competidores.
3. Assegurar para que todas as autoridades saibam das regras atuais dos eventos em que atuam como juízes.
4. Tratar cada evento e cada encontro como um acontecimento importante e de prestígio.
5. Manter uma conduta serena durante todo o tempo e abster-se de ações que tiram a atenção do atleta.
6. Certifique-se de dar os passos preventivos adequados a fim de assegurar que cada competidor tenha uma chance justa ao competir.
7. Mantenha a segurança dos atletas, treinadores e espectadores à frente o tempo todo.

Expectativas de Atletas e Parceiros na Unified Sports

1. Tratar os integrantes da equipe com respeito.
2. Incentivar os integrantes da equipe quando eles cometerem erros.
3. Tratar os adversários com respeito: apertar as mãos antes e no final das competições.
4. Respeitar a decisão das autoridades da competição, obedecer às regras do evento e não demonstrar comportamento que possa incitar fãs.
5. Cooperar com as autoridades, treinadores, diretores e participantes para a condução de uma competição justa.
6. Não retaliar (verbal ou publicamente) se a outra equipe demonstrar um comportamento ruim.
7. Aceitar seriamente a responsabilidade e o privilégio de representar a Special Olympics.
8. Definir vencer como fazer o melhor possível.
9. Viver sob o alto padrão de espírito esportivo definido pelo seu técnico.
10. Ler, assinar e cumprir o **Código de Conduta dos Atletas da Special Olympics**.



Dicas de Treinamento

Discuta a etiqueta dos atletas, como, por exemplo, parabenizar o oponente após todos os eventos, ganhando ou perdendo; controlar o temperamento e comportar-se durante todo o tempo.

Ensinar os atletas a esperar pela sua vez em todos os eventos dentro da quadra.

Ensinar a permanecer dentro da quadra durante os eventos em andamento.

Dar prêmios ou reconhecimento pelo espírito esportivo após cada reunião ou prática.

Sempre parabenizar os atletas quando eles demonstrarem um bom espírito esportivo.

Lembre-se

O espírito esportivo é uma atitude demonstrada em como você e seus atletas agem dentro e fora do jogo.

Ser positivo no que diz respeito à competição.

Respeitar seus adversários e você mesmo.

Sempre ficar sob controle mesmo que esteja se sentindo com raiva.



Senso Esportivo

O bom senso esportivo ocorre quando tanto o treinador como os atletas comprometem-se a uma partida justa, comportando-se eticamente e com integridade. Na percepção e na prática, o senso esportivo é definido como as qualidades que são caracterizadas pela generosidade e preocupação genuína com os outros. Abaixo nós destacamos alguns pontos de foco e idéias sobre como ensinar e treinar senso esportivo aos seus atletas. Liderar com o exemplo.

Esforço Competitivo

1. Empenhar esforço máximo durante cada evento.
2. Praticar as habilidades com a mesma intensidade que você as realizaria em competição.
3. Sempre finalizar uma corrida ou evento: Nunca desistir.

Jogo Limpo Sempre

1. Sempre obedecer as regras.
2. Demonstrar espírito esportivo e jogo limpo em todos os momentos.
3. Respeitar a decisão dos oficiais sempre.



Glossário de Atletismo

Termo	Definição
Adaptação	Quando uma fibra muscular ou organismo é sobrecarregado além do normal, a tal fibra muscular ou organismo se ajustará ao estresse acrescido e se fortalecerá, a não ser que lhe seja aplicado estresse demais.
Aeróbico (com oxigênio)	Processo celular em que os alimentos (carboidratos) são completamente oxidados pelo oxigênio no ar e a energia química máxima dos alimentos é produzida. Atividades aeróbicas utilizam o maior grupo de músculos que pode ser mantido continuamente e cuja função é rítmica por natureza (ex. andar, correr, nadar, andar de bicicleta, etc.).
Anaeróbico (sem oxigênio)	Processo celular em que os alimentos (carboidratos) jamais são completamente oxidados porque o oxigênio do ar não é utilizado.
Aproximação	A corrida realizada por um atleta antes de executar suas habilidades, por exemplo, no salto em distância, no salto em altura.
Aquecimento	Uma corrida preliminar que determina quais corredores irão para a corrida final.
Aquecimento	O processo gradual de elevação da temperatura do corpo e relaxamento dos músculos antes de exercícios árduos.
Arremesso de Peso	As esferas de ferro, plástico ou bronze usadas em competições de arremesso de peso.
Balanço	Ação pendular do corpo ou partes do corpo de um atleta.
Base	Corrida que não treina nenhum sistema em específico, embora se trate de uma corrida aeróbica que promove o vigor necessário para a realização de uma corrida específica.
Bastão	Objeto tubular carregado e repassado entre os membros de uma equipe de revezamento.
Bata as pernas	Aceleração do ritmo; velocidade das pernas no final da corrida.
Batida com o Pé	Atingir o solo com a parte do pé que fornece a força mecânica responsável por impulsionar o corpo para frente.
Blocos de Largada	Blocos de metal colocados na pista atrás da linha da largada, usados para fornecer sustentação aos pés dos atletas em corridas de velocidade.
Bola Perdida	O número de vezes que o pé direito ou esquerdo atinge o solo em um determinado período de tempo.
Campo	Área de preparação para os eventos de campo.
Centro da Gravidade	Ponto em que uma linha projetada atravessando a cabeça e o tronco se estenderia ao chão.
Círculo	Área de competição para o arremesso de peso.



Colchão	A área de aterrissagem dos atletas dos saltos em distância e em altura, geralmente preenchida com areia ou serragem (salto em distância) ou materiais sintéticos (salto em altura).
Continuidade	O número de rotações necessárias para correr ou caminhar a um ritmo determinado.
Corredor da Frente	O atleta que lidera a corrida e estabelece seu ritmo.
Corredor do Primeiro Percurso	Primeiro corredor de uma equipe de revezamento.
Corrida	Correr a ritmo lento.
Corrida em Alta Velocidade	Corridas de velocidade curtas e práticas para o condicionamento físico.
Decolagem	O ato de sair do chão.
Descanso	O período que um atleta usa para se recuperar de esforços, geralmente dedicado a caminhadas rápidas ou corridas em ritmo lento.
Desqualificação (DQ)	Quando um atleta infringe uma regra, não comparece a um evento programado ou obtém uma vantagem impedindo ou interferindo nos movimentos de outro.
Distância Excedente	Corrida em ritmo estável e com mais de 10 minutos de duração, que serve como base para qualquer programa de corrida ou caminhada em longa distância. Este exercício é aeróbico. Este é o único tipo de exercício realizado ao longo do ano. A corrida Lenta de Longa Distância (LLD) é realizada a um ritmo que equivale a aproximadamente 65% da velocidade máxima. ² Máx.
Duração	O período no qual um organismo é submetido a esforços.
Empate	Quando dois ou mais corredores cruzam a linha de chegada simultaneamente, o que leva a um empate.
Esforço	A carga que é imposta sobre uma fibra ou organismo muscular.
Especificidade	O condicionamento físico para um evento de pista e campo, que é equivalente à demanda psicológica da atividade. Por exemplo: o treinamento de resistência gera resistência; o treinamento de potência gera potência; o treinamento de força gera força.
Faixa Antiderrapante	Uma faixa de retenção, que o atleta nem sempre cruza, usada no arremesso de peso.
Falsa Largada	Quando o corredor deixa o bloco de largada antes de receber o sinal.
Falta	A infração de uma regra.
Fartlek	Um termo sueco que se refere a jogadas de velocidade. Um tipo de exercício que permite que o corredor, em um ritmo contínuo, usar períodos de corrida rápida, moderada ou lenta alternadamente, conforme desejar. Este exercício é aeróbico e anaeróbico.
Fase de Potência	O período no qual o pé entra em contato com o solo através da extensão da perna até o momento em que os dedos do pé perdem o contato com o solo.
Fase de	O período entre o momento no qual o pé perde o contato com o solo até



Recuperação	atingir o solo novamente.
Flexibilidade	A habilidade de executar o movimento completo de uma junta corporal.
Flexionar	O ato de dobrar uma junta, como o cotovelo ou o joelho.
Força muscular	A força máxima que um atleta pode exercer em determinado momento.
Forma Atlética	Quanto o atleta encontra-se em forma para a competição escolhida.
Impedimento	Uma infração na qual um corredor se choca contra ou passa na frente de outro corredor, forçando-o a reduzir sua velocidade ou interromper seus movimentos.
Impulso da Pisada	O tempo no qual o pé fica em contato com o solo durante a pisada.
Inclinação Para Frente	O ângulo que o torso assume durante uma corrida ou caminhada e que se inicia no quadril.
Intensidade	O grau de esforço exercido sobre um organismo.
Largada Equilibrada	A largada usada em corridas de revezamento de 200 m, 400 m, 800 m, 4x100 m e 4x400 m, na qual os corredores se posicionam em pontos diferentes na curva da pista.
Largada de Cócoras	Todas as quatro posições de um corredor no início de uma corrida.
Tempo do Ritmo	O ritmo da distância a ser percorrida equivalente ao ritmo do melhor desempenho que o atleta atualmente tem condições de apresentar no evento para o qual ele ou ela está se preparando.
Legal	Tentativa e conclusão bem sucedidas de qualquer salto ou arremesso nas quais não há violações ou infrações de regras.
Linha de Queima	A linha delimitadora que não pode ser cruzada em eventos de arremesso ou salto.
Máx.	O peso máximo que pode ser levantado por repetição.
Marca de Largada	Ponto a partir do qual o atleta deixa o solo.
Marcas	O ponto de partida de um atleta em corridas ou saltos.
Mecânica	A maneira na qual o atleta põe um pé em frente ao outro, atingindo o solo em uma ação que tende a empurrar a superfície para trás e impulsionar o corpo para frente.
Movimento de Braço	O movimento que os braços fazem conforme se movem para frente e para trás em oposição ao movimento das pernas como forma de equilíbrio.
Não Terminou (NT)	Quando um atleta inicia uma corrida, mas a abandona antes de cruzar a linha de chegada.
O Pé de Potência	O pé que conduz durante a corrida; o pé mais forte ou de preferência.
O Princípio da Sobrecarga	Fortalecimento dos músculos através de um dos métodos a seguir: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Levantar o mesmo peso de antes, mas com maior rapidez. ▪ Aumentar o peso a ser levantado.



	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Levantar o mesmo peso, mas mais vezes do que antes.
Parada	O ponto no qual os músculos não conseguem mais desenvolver atividades a uma intensidade determinada.
Passada	A troca ou passe do bastão entre os corredores anterior e seguinte de uma equipe de revezamento.
Passador	O corredor de revezamento que passa o bastão.
Passo Visual	Um passe de revezamento no qual o corredor seguinte recebe o bastão do corredor anterior enquanto olha para ele e para o bastão durante a troca.
Passo às Cegas	Passo de revezamento em que o próximo corredor recebe o bastão do corredor anterior sem olhar o momento da troca.
Passes	Quando um atleta se recusa a tentar um salto ou arremesso quando chega a sua vez.
Passo Largo	Distância coberta pelo ciclo realizado pela perna de um atleta durante uma corrida.
Pé de Largada	O pé usado pelo atleta para tomar impulso no solo.
Pegada	A posição da mão durante um lançamento.
Percurso Final	O percurso final ou quarto percurso em uma corrida de revezamento.
Perna Condutora	Primeira perna a deixar o solo durante um pulo ou salto de barreira.
Perna Motora	A perna que faz força durante um passo longo ou na largada.
Posição Fechada	Posição de lançamento poderoso para o arremesso de peso em que o ombro que vai lançar e o quadril são levados para trás.
Postura	A posição de largada específica de um atleta.
Potência muscular	O trabalho realizado ao longo de um determinado período de tempo. A potência é muito importante para os eventos de pista e campo que mais exigem força, como os saltos em distância e em altura.
Rampa	Uma extensão da reta em uma pista oval ou semi-oval.
Recebedor	O atleta que recebe o bastão durante uma corrida de revezamento.
Recuperação	O ato de trazer um braço ou uma perna de volta à posição de condução, impulso ou passada.
Reflexo	Uma reação muscular involuntária e automática.
Repetições (reps.)	Número de vezes que um levantamento é feito continuamente, em sequência e sem parar.
Resistência Progressiva	Aumento gradual do peso levantado à medida que o corpo se acostuma com o novo esforço. Quando o músculo é submetido a esforços além do normal, ele responde de maneira positiva e fica mais forte.
Resistência muscular	A capacidade de continuar uma tarefa repetidamente sem apresentar fadiga muscular. Ela é particularmente importante para corredores de longa



	distância.
Reta	Área reta de uma pista, entre uma curva e outra.
Ritmo	A taxa na qual uma distância específica é percorrida durante uma corrida ou caminhada.
Ritmo	Ação de correr de maneira uniforme e bem coordenada.
Rotação do Quadril	A rotação do quadril para frente que ocorre durante os passos largos em corridas ou em caminhadas.
Salto Tesoura	Um estilo de salto em altura no qual as pernas imitam o movimento de uma tesoura quando cruzam a barra.
Set	Um grupo de repetições seguido por um período de descanso.
Setor	A área de aterrissagem para o arremesso de peso ou de softball.
Técnica	A maneira na qual um atleta desempenha uma habilidade.
Terminação	O movimento de uma parte ou partes do corpo após outro movimento do corpo.
Torso	A parte do corpo que vai dos quadris até a parte de cima dos ombros.
Travessão	Barra que pode ser levantada ou abaixada, a qual é colocada entre dois suportes para a realização do salto em altura.
Treinamento Pliométrico	Exercícios caracterizados por contrações musculares potentes em resposta ao alongamento rápido e dinâmico dos músculos envolvidos. O músculo se flexiona e se estende. Este tipo de exercício aperfeiçoa o processo de reflexo muscular.
Treinamento de Intervalos	Altere corridas com o máximo de esforço por tempo específico (em geral, 2 a 5 minutos) com períodos de “recuperação”, nos quais os atletas devem trotar. O período de descanso costuma ser igual ao período de duração da corrida. Este exercício é aeróbico.
Treinamento de Peso	Desenvolvimento da força através do levantamento de peso e com base no princípio da sobrecarga.
Treinamento para Corrida de Velocidade	Corridas repetitivas (mais de 75% da velocidade básica do atleta) de 50-150 metros, com períodos de descanso que permitem uma recuperação completa. Este exercício é anaeróbico.
VO₂ Máximo	<p>Capacidade do corpo de usar oxigênio no nível da célula. Equivalente ao ritmo que pode ser mantido por 10 a 12 minutos.</p> <p>Uma medida da entrada máxima de oxigênio no corpo inteiro. Baseia-se nos eventos a seguir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Movimento do ar para dentro e para fora dos pulmões ▪ Movimento do oxigênio dos pulmões para o sangue ▪ O recebimento do oxigênio pelo sangue ▪ O bombeamento do sangue pelo coração ▪ A entrega do sangue para os músculos via artérias, arteríolas e



	<p>vasos capilares.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A disponibilidade das células ao redor para extrair e usar o oxigênio transportado pelo sangue.
Vento Principal	A direção do vento que sopra onde se encontram os atletas.
Volume Sistólico	A quantidade de sangue ejetada pelo ventrículo do coração a cada batida, geralmente expressa em mililitros (ml). Os atletas com resistência extremamente desenvolvida têm débitos cardíacos consideravelmente mais altos.
Zona de Troca	A zona com 20 metros de extensão na qual o bastão deve ser passado do corredor anterior para o corredor seguinte durante uma corrida de revezamento.