

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO

Capacitação Paradesportiva

Para-Atletismo
Treinador Leandro Garcia

[@CARREIRADEOURO](#)



**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.

Sobre o treinador: **SOU LEANDRO GARCIA**



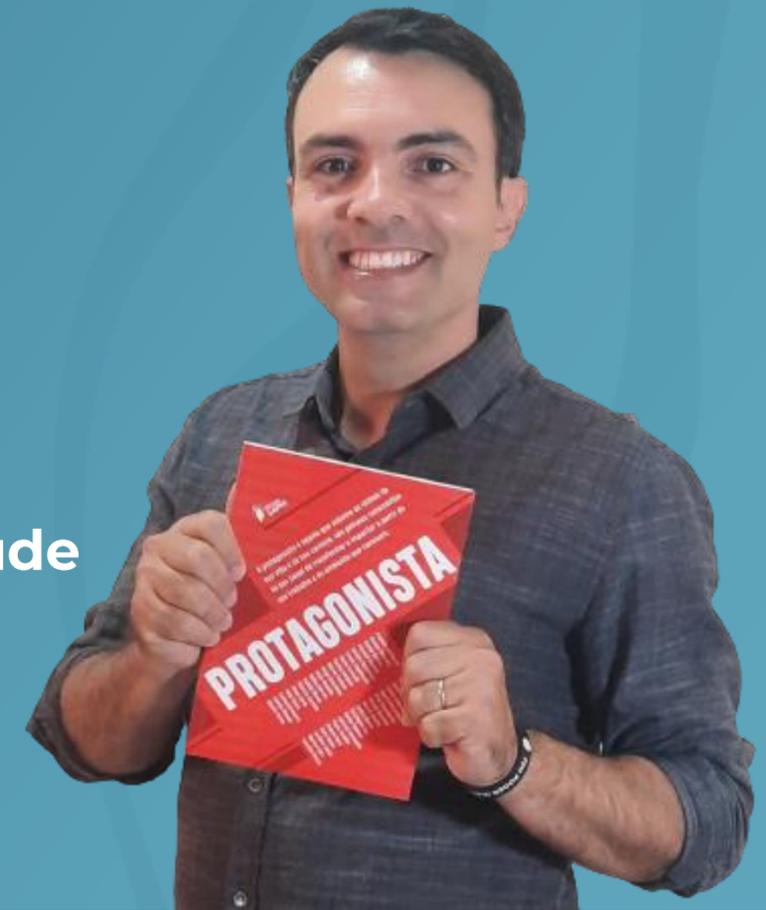
Profissional de Educação Física
a 21 anos



Especialista em Treinamento
Desportivo e Apaixonado por Gestão



Mestrando Ciências da Saúde
Escritor



Qual significado posso dar para
ATLETISMO PARALÍMPICO?

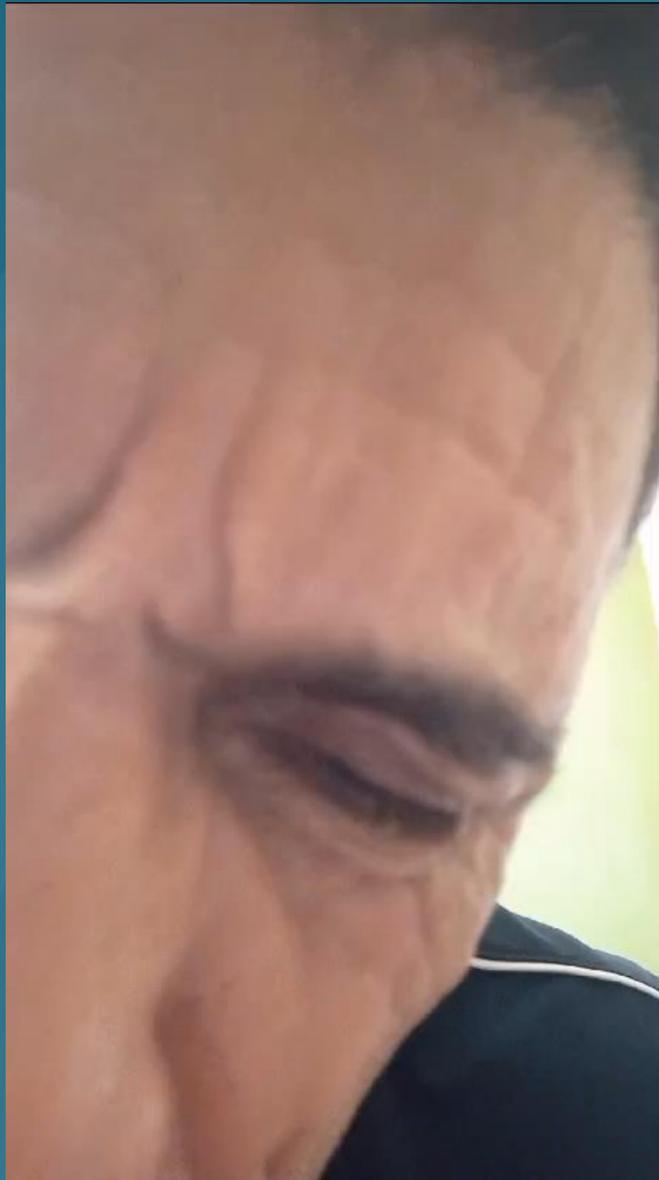


SIGNIFICADO

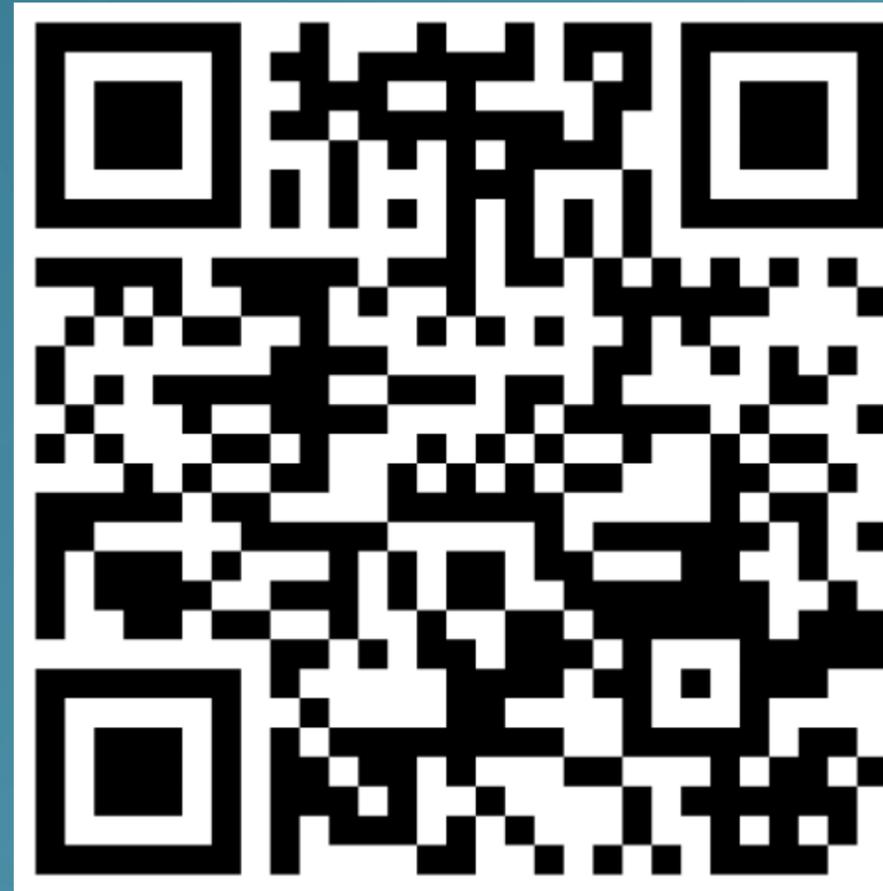


SIGNIFICADO





SIGNIFICADO



SIGNIFICADO



NO CAMPO SENTADO



JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO

NA PISTA COM CADEIRA

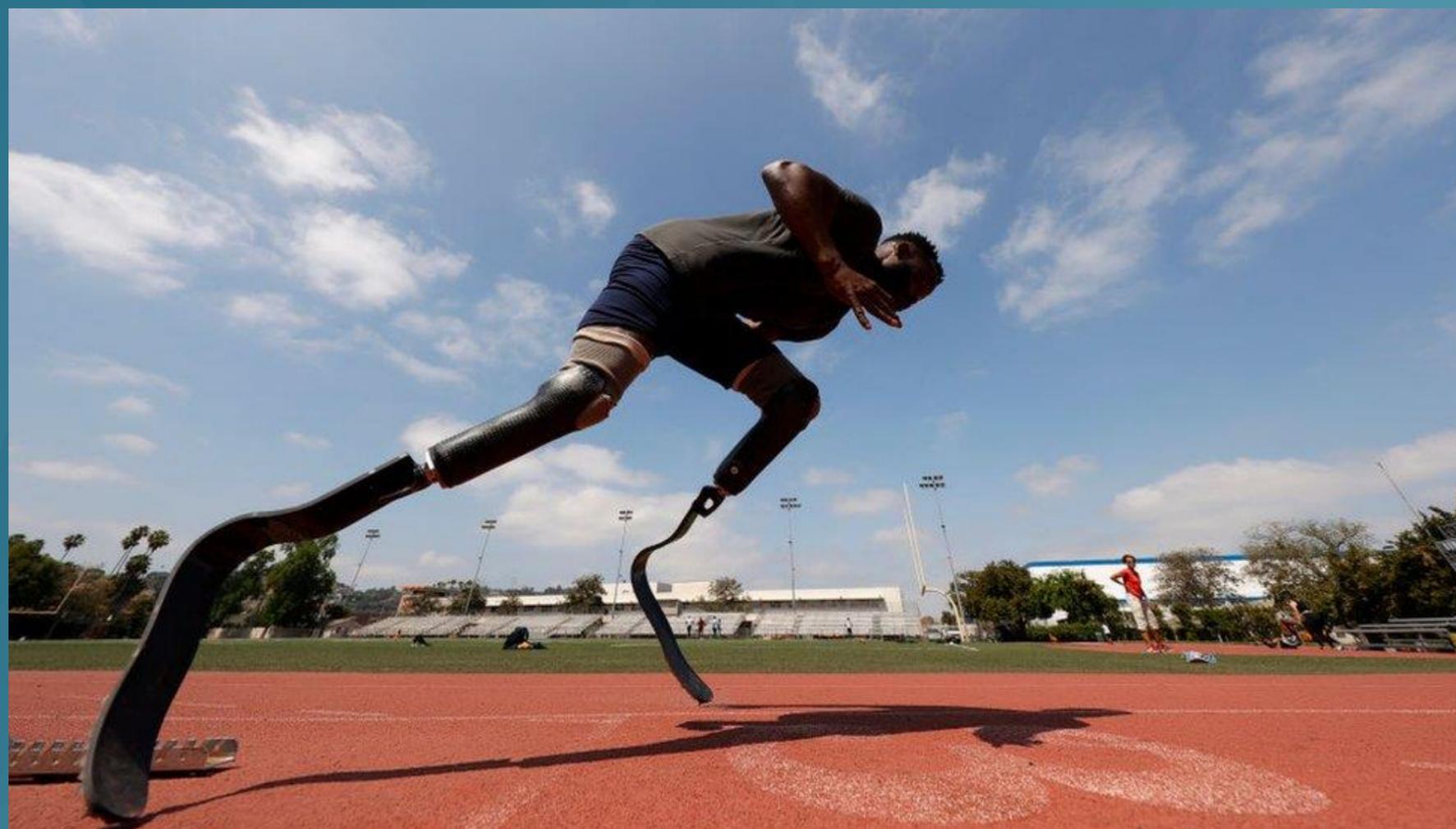


**GOVERNO
DE MINAS**

AQUI O TREM
PROSPERA.

NA PISTA COM PROTESE

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARADESPORTO



NA PISTA COM GUIA

JIMIP
JOGOS DO INTERIOR DE MINAS PARAESPORTE



NO SETOR SALTO COM CHAMADOR



AS RUAS



FOCO



GRUPOS DE ATLETAS

- **FÍSICA**
 - Classificação Funcional
- **VISUAL**
 - Classificação Oftalmológica
- **INTELECTUAL**
 - Classificação Psicológica

CLASSES FUNCIONAIS

AMPUTADO	PISTA	EM PÉ	T42; T43; T44; T45; T46; T47; T61; T62; T63; T64
		CADEIRA	T51; T52; T53; T54
	CAMPO	EM PÉ	F41; F42; F43; F44; F45; F46
		BANCO	F57
PARALISADO CEREBRAL	PISTA	EM PÉ	T35; T36; T37; T38
		CADEIRA	T31; T32; T33; T34
		PETRA	T71; T72
	CAMPO	EM PÉ	F35; F36; F37; F38
		BANCO	F31; F32; F33; F34
LESADO MEDULAR	PISTA	EM PÉ	Ñ característico
		CADEIRA	T51; T52; T53; T54
	CAMPO	BANCO	F51; F52; F53; F54; F55; F56; F57

CLASSES OFTALMOLÓGICAS

CEGUEIRA	PISTA	EM PÉ	T11
	CAMPO	EM PÉ	F11
BAIXA VISÃO	PISTA	EM PÉ	T12; T13
	CAMPO	EM PÉ	F12; F13

CLASSES INTELECTUAL

DI	PISTA	EM PÉ	T20
	CAMPO	EM PÉ	F20

INTELECTUAL X VIRTUS

DI	PISTA	EM PÉ	II1
	CAMPO	EM PÉ	II1
DOWN*	PISTA	EM PÉ	II2
	CAMPO	EM PÉ	II2
TEA*	PISTA	EM PÉ	II3
	CAMPO	EM PÉ	II3

GESTÃO

- **PLANO DE CARREIRA**
 - **Nível**
 - **Categoria**
- **INDICADORES**
 - **Performance (avaliações físicas bem definidas)**
 - **Gestão (metas claras, objetivos específicos)**

CALENDÁRIO ANUAL

- **NÍVEL ESCOLAR**
 - JEMG
 - MEETING
 - InterCentros
 - Circuito Escolar CTPB/SP
 - Paralimpíadas Escolares

CALENDÁRIO ANUAL

- **NÍVEL ESTADUAL**
 - **CAMPEONATO MINEIRO ???**
 - **JIMI PARADESPORTO**
 - **MEETING MG**

CALENDÁRIO ANUAL

- **NÍVEL NACIONAL**
 - MEETING OUTRO ESTADO
 - CAMPEONATO BRASILEIRO
 - CIRCUITO CAIXA ETAPA NACIONAL

CALENDÁRIO ANUAL

- **NÍVEL INTERNACIONAL**
 - **DESAFIO INTERNACIONAL**
 - **OPEN INTERNACIONAL**

CALENDÁRIO ANUAL

- **NÍVEL SELEÇÃO BRASILEIRA**
 - **GRAND PRIX MUNDIAIS – GP**
 - **JOGOS PARASULAMERICANOS**
 - **JOGOS PARAPAN**
 - **CAMPEONATO MUNDIAL**
 - **JOGOS PARALÍMPICOS**
 - **PARAPAN JOVENS**
 - **MUNDIAL DE JOVENS**
 - **GYMNASIADE**

MODELO PEDAGÓGICO

- **INICIAÇÃO AO ALTO RENDIMENTO**
 - **Foco nas qualidades físicas**
 - **Treino físico com implementos**
 - **Experimentação**
 - **Iniciação**
 - **Aperfeiçoamento**
 - **Treinamento**
 - **Rendimento**

TREINAMENTO DESPORTIVO

PERIODIZAÇÃO

PASSO 1

ATIVIDADE	PERFIL	OBJETIVOS
Salto Distância	Atleta desde 2013. Melhor marca pessoal em 2025 = 6,00m. Fez 31 anos em 2025.	<ul style="list-style-type: none">➤ Aproveitamento de 95% das sessões.➤ Liderar Ranking Mundial 2026➤ Recorde Mundial 2026 = 6,05

PASSO 2 - CALENDÁRIO

MODALIDADE	COMPETIÇÕES	DURAÇÃO	SISTEMA DE DISPUTA	GRAU DE IMPORTÂNCIA*
Atletismo/Salto Distância	DESAFIO CPBXCBA 04.02.2026	5h	Final Direto	+
Atletismo/Salto Distância	DESAFIO CPBXCBA 03.03.2026	5h	Final Direto	++
Atletismo/Salto Distância	I ETAPA NACIONAL CIRCUITO 08 A 10 Março 2024	2 Dias	Final Direto	++
Atletismo/Salto Distância	Jogos Parasulamericanos	9 Dias	Final Direto	+++

*Muito importante: +++; Importante: ++; Pouco Importante: +.

PASSO 3 - ESTRUTURAL

	Sala de Musculação	Pista	Fisio	Nutrição	Psico		
Segunda	3h	3h	2h				
Terça	3h	3h	2h				
Quarta	3h		2h		2h		
Quinta	3h	3h	2h				
Sexta	3h	3h	2h				
Sábado							

PASSO 4

CARACTERÍSTICA METABÓLICA

ATIVIDADE	TIPOS DE FIBRAS UTILIZADAS	METABOLISMO DETERMINANTE	METABOLISMO PREDOMINANTE	SUBSTRATOS PARA AS AÇÕES MOTORAS
Atletismo/Salto Distância	Tipo I e II	Anaeróbico	Anaeróbico	PCr, Glicogênio, Ácidos Graxos.

PASSO 5

CAPACIDADES E GRAU IMPORTANCIA

ADAPTAÇÕES	DETERMINANTE	PREDOMINANTE	AUXILIAR
Hipertrofia			++
Neural	+++	+++	
Coordenação	+++	+++	
Flexibilidade	+++	+++	
Reação	+++	+++	
Aceleração	+++	+++	
Composição Corporal		++	

PASSO 6

MACROCICLO

OBJETIVOS DO MACROCICLO:	adaptação neural, hipertrofia, flexibilidade, composição corporal				adaptação neural, coordenação, flexibilidade, composição corporal, aceleração				adaptação neural, coordenação, composição corporal, aceleração, reação				Recuperação ativa	
Meses	DEZ		JANEIRO				FEVEREIRO				MAR			
Períodos Preparação	GERAL				ESPECÍFICO				COMPETITIVO		T			
Mesociclos	BASE				CONTROLE				COMPETITIVO		T			
Microciclos Semanais	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	

PASSO 7 - CONTROLE

Objetivos do Macroциclo:	Identificar perfil motor, antropométrico, composição corporal e clínico após período de transição anterior e propor variação para próximos períodos. Acompanhar resposta dos estímulos desse período de treino				Perceber ganho de força nos testes físicos. Perfil antropométrico se aproximando do perfil projetado.				Perceber evolução da coordenação, Composição corporal ideal prevista,				Recuperação ativa		
Meses	DEZ		JANEIRO			FEVEREIRO				MAR					
Períodos Preparação	GERAL			ESPECÍFICO				COMPETITIVO			T				
Mesociclos	BASE			CONTROLE				COMPETITIVO			T				
Microciclos Semanais	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3		
Controle															
Testes Físicos	X				X				X						
Antropometria	x				X				X					X	
Testes Laboratoriais	x													X	
Avaliação Nutricional	x			X				X						X	
Testes de controle de treino		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			

PASSO 8 – CAPACIDADES GERAIS

CAPACIDADES GERAIS	PERÍODO PREPARATÓRIO GERAL	PERÍODO PREPARATÓRIO ESPECÍFICO	PERÍODO COMPETITIVO	PERÍODO TRANSITÓRIO
Resistência Aeróbica	+++	++	+	++
Resistência Anaeróbica	++	+++	+++	+
Resistência de Força	++	+++	++	+
Força Máxima	+++	+++	+++	+
Potência	++	+++	+++	+
Velocidade	++	+++	+++	+
Flexibilidade	+++	+++	++	+
Coordenação	+	+++	+++	+
Agilidade	+	+++	+++	+

**Muito importante: +++; Importante: ++; Pouco Importante: +.*

PASSO 9 – ENFASE ADAPTATIVA

PERÍODOS PREPARAÇÃO	GERAL				ESPECÍFICO				COMPETITIVO				T			
Ênfases Adaptativas	adaptação neural, hipertrofia, flexibilidade, composição corporal				adaptação neural, coordenação, flexibilidade, composição corporal, aceleração				adaptação neural, coordenação, composição corporal, aceleração, reação				Recuperação ativa			
Mesociclos	BASE				CONTROLE				COMPETITIVO				T			
Microciclos Semanais	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1			
Hipertrofia	+++	+++	+++	+++	++	++	+	+	+	+	+	+	+			
Neural	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++	+		
Coordenação	+	+	++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+		
Flexibilidade	+++	+++	+++	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+			
Reação	+	+	++	++	++	++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+		
Aceleração	++	++	++	++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+		
Composição Corporal	++	++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++		

*Muito importante: +++; Importante: ++; Pouco Importante: +.

PASSO 11 – SESSÕES

PERÍODOS PREPARAÇÃO	GERAL				ESPECÍFICO				COMPETITIVO				T		
Ênfases Adaptativas	adaptação neural, hipertrofia, flexibilidade, composição corporal				adaptação neural, coordenação, flexibilidade, composição corporal, aceleração				adaptação neural, coordenação, composição corporal, aceleração, reação				Recuperação ativa		
Mesociclos	BASE				CONTROLE				COMPETITIVO				T		
Microciclos Semanais	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3		
Hipertrofia	3	3	3	3	2	2	0	0	0	0	0	0	0		
Neural	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	2	1	0		
Coordenação	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	0		
Flexibilidade	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2		
Reação	0	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	0		
Aceleração	0	1	2	2	3	3	3	4	4	4	2	3	0		
Resistência aeróbica	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2		

*Muito importante: +++; Importante: ++; Pouco Importante: +.

PASSO 12 – O TREINO

OBRIGADO!

LEANDRO GARCIA

@CARREIRADEOURO



**“QUEM NÃO PLANEJA,
ESTÁ PLANEJANDO FALHAR”**