

Cooperação Transfronteiriça

de Meio-fundo Jovem

(Guarda-Castelo Branco-Castilla y léon)



Relatório



**26 a 30 de Dezembro de 2005
Celorico da Beira**

Índice

1. Introdução	3
2. Responsáveis pela organização.....	4
3. Atletas presentes.....	4
4. Técnicos e dirigentes presentes.....	4
5. Actividades	4
5.1. Treinos.....	5
5.2. Formação	6
5.3. Turismo e Animação.....	6
5.4. Memória da concentração	6
6. Conclusões/Recomendações.....	7
6.1. Conclusões	7
6.2. Recomendações.....	8
7. Anexos	9
7.1. Técnicos presentes.....	9
7.2. Atletas presentes.....	9
7.3. Memória fotográfica	11
7.4. Contactos	14

Organização:



**Cooperação Transfronteiriça
de Meio-fundo Jovem
(Guarda-Castelo Branco-Castilla y Léon)**



1. Introdução

Realizou-se entre o dia 26 e 30 de Dezembro de 2005, a Cooperação Transfronteiriça de Meio-fundo Jovem (Guarda-Castelo Branco-Castilla y Léon).

Apoios:



Este evento foi organizado pela Associação de Atletismo da Guarda e pela Associação de Atletismo de Castelo Branco, com o apoio do colaborador do Sector de Meio-fundo da Federação Portuguesa de Atletismo, do Centro de Formação de Atletismo da Zona Centro e da Câmara de Celorico da Beira. Esta concentração foi realizada ao abrigo da cooperação transfronteiriça Portugal/Espanha Interreg III.

Nesta concentração foram envolvidos jovens de Portugal, masculinos e femininos (Associação de Atletismo da Guarda, de Castelo Branco, de Coimbra, e Leiria), e de Castilla Y León. Também estiveram presentes técnicos portugueses e técnicos espanhóis.

As comitivas portuguesa e espanhola (jovens e técnicos) ficaram alojados no Hotel Mira Serra e na Residencial Parque.



2. Responsáveis pela organização

A concentração foi organizada pela Associação de Atletismo da Guarda, pela Associação de Atletismo de Castelo Branco e pela Câmara Municipal de Celorico da Beira.

O sector de Meio-fundo da FPA e o Centro de Formação de Atletismo do Centro deu o contributo em termos técnicos através da presença do Prof. António Graça, que foi responsável pela coordenação técnica do estágio, e do Prof. José Santos.

3. Atletas presentes

Estiveram presentes 31 atletas de Espanha e 26 atletas de Portugal. As idades dos atletas espanhóis oscilavam entre 14 e os 16 anos enquanto que as idades dos portugueses eram entre os 13 e os 15 anos (ver listagem em anexo).

4. Técnicos e dirigentes presentes

Estiveram presentes nesta concentração 5 técnicos espanhóis e 5 portugueses representando as seguintes instituições: A. A. Guarda; A. A. Castelo Branco; A. A. Coimbra; A.D.A. Leiria/C.F.Zona Centro; Castilla y Léon (ver listagem em anexos).

Estiveram ainda presentes nesta concentração o presidente da A. A. Castelo Branco, João Coelho, e o presidente da A. A. Da Guarda, Manuel Necá.

Acompanharam a concentração, por parte da Câmara de Celorico da Beira, o técnico de desporto (Dr. Ricardo Prates) e a técnica de turismo e cultura (Margarida Francisco). Esteve ainda presente por três vezes (para o almoço e cerimónia de abertura e encerramento e entrega de lembranças) o Vice-presidente da Autarquia, Dr. José Luís.

5. Actividades

A concentração de jovens meio-fundistas englobou sessões práticas de treino, sessões de formação teórica para os técnicos, e ainda, animação e visitas turísticas.

As actividades tiveram início com a cerimónia de abertura, onde foram dadas as boas vindas aos participantes e foram transmitidas algumas informações e normas de funcionamento da concentração.

As actividades técnicas iniciaram-se com uma reunião com os técnicos, de modo a ajustar pequenas alterações e terminaram com uma reunião de encerramento onde foi realizado um balanço das actividades e a forma como as mesmas decorreram.

5.1. Treinos

Tal como estava previsto, no primeiro dia de treino (26, 17.30h) foi realizada uma sessão de preparação física geral, no pavilhão gimnodesportivo de Celorico, onde se dividiu o espaço, com pinos, em quatro corredores, em que cada um correspondia a cada grupo de exercícios para os músculos abdominais, das pernas, dos lombares e dos braços. Esta sessão foi apoiada por todos os treinadores presentes.

No dia 27 de manhã (10.00h) o treino foi realizado no Estádio Municipal da Guarda e seus arredores.

O treino de técnica de corrida foi realizado no Estádio Municipal de Celorico no dia 28 pelas 10.00h, tendo os 54 jovens sido dividido em seis grupos em fila, onde um técnico ficava no meio de cada duas filas de modo a observar e corrigir os exercícios. Este treino foi filmado e visionado na parte da tarde (15.00h) de modo a que os atletas e técnicos pudessem observar a realização dos exercícios técnicos propostos.

No dia 29 o treino foi realizado no Estádio Municipal da Guarda. O grupo de jovens foi dividido em cinco grupos. O grupo dos mais jovens realizou jogos no pavilhão Gimnodesportivo. Os outros quatro grupos realizaram o treino de 7X300 metros para 47", 51", 55" e 60", consoante a capacidade de rendimento de cada atleta.

O último treino (dia 30, às 10.00h) foi realizado em Celorico, dividido entre o parque, estrada e pavilhão Gimnodesportivo, com o objectivo apenas de regeneração.

5.2. Formação

Como previsto, foram realizadas sessões de formação em que a temática era o treino de jovens e o treino da resistência. Das sessões de formação previstas (7.5 h), apenas uma sessão não foi realizada por falta de instalações. A estas estiveram presentes, em média, cerca de seis treinadores.

Pelo facto de ter sido proposto aos espanhóis que organizassem uma sessão de formação na área da fisioterapia, esta teve lugar no penúltimo dia da concentração.

Foram distribuídos a todos os todos os participantes colecções completas de photocópias da formação das acções ministrada.

5.3. Turismo e Animação

As visitas turísticas e animação cultural foram da responsabilidade da CM Celorico da Beira (visitas turísticas e animação) e dos Espanhóis de Castilla y León (animação). Os atletas e os técnicos puderam assim visitar o Museu de Celorico da Beira, o Solar do Queijo, a Igreja de Acores e Linhares da Beira. Quanto à animação, dela fizeram parte as seguintes actividades: jogos para os atletas se conhecerem melhor, cinema, *karaoke*, eleição de *miss* e *mister* da concentração e festa de encerramento com entrega de diplomas, lembranças (já tinha sido entregue uma *t-shirt* a cada participante) e musica ao vivo.

5.4. Memória da concentração

Durante o estágio foram colhidas imagens fotográficas quer pelos portugueses quer pelos espanhóis e ainda imagens de vídeo. As imagens fotográficas daqui recolhidas foram reunidas de modo que ambas as comitivas pudesse ter acesso a todas as imagens. Estas já serviram para os espanhóis realizaram um poster com todos os atletas e técnicos presentes. Por parte dos portugueses foi gravado um *cd* com todas as fotos para cada associação regional participante assim como para o Centro de Formação de Atletismo da Zona Centro. É intenção da organização que as imagens de vídeo sejam passadas para DVD e distribuídas por todas a entidades envolvidas.

6. Conclusões/Recomendações

Foi realizada uma reunião final entre os técnicos envolvidos na concentração de modo a fazer-se um balanço final da mesma.

6.1. Conclusões

Na reunião final de técnicos, em que estiveram presentes todos os envolvidos na acção, os mesmos chegaram às seguintes conclusões:

- A estruturação atempada do plano das actividades da concentração, assim como o seu conteúdo, foi elogiado pelos responsáveis da comitiva de Castilla y Léon, indicando que iriam adoptar um modelo idêntico de planeamento na sua Associação;
- Tanto as condições de alojamento como de alimentação foram consideradas boas pelos participantes da concentração;
- Apesar da quantidade de jovens (54), os treinos decorreram bem, com exceção feita ao primeiro treino (preparação física geral) em que não foi bem compreendida a organização do mesmo, sendo no entanto rapidamente reposta a organização proposta;
- O cumprimento do plano das actividades foi positivo, tendo existido poucos desvios (tanto nos horários como nos conteúdos) ao planeado;
- Apesar do Prof. Brito Gordo ter emitido a opinião de que seriam horas excessivas de formação (7.50 h em 5 dias), esta ideia não foi corroborada pelos outros participantes, tendo inclusivamente o Prof. Mário Ferraz opinado que esta formação foi muito importante, pela sua qualidade, e que só foi pena não estarem presentes mais treinadores;
- O Prof. Agustín expressou na sua opinião de que se poderia ter dividido os atletas em pequenos grupos, em que os com mais capacidade de rendimento fariam conteúdos de treino diferentes, assim como estaria de acordo com uma maior carga de treino. No entanto, o Prof. Juan Carlos e o Prof. António Graça não estiveram de acordo com esta opinião já que a concentração tinha também o objectivo de difundir a cultura, o turismo e a troca de experiências desportivas;

- No dia 26, os espanhóis tinham proposto a realização de testes com os jovens. Apesar dos responsáveis de Celorico não ficarem agradados, foram propositadamente à pista da Guarda no dia 27. No entanto, por opção dos espanhóis, os testes não se realizaram;
- Contrariamente ao previsto, os espanhóis apresentaram-se nesta concentração de meio-fundo jovem com atletas dos 14 aos 16 anos enquanto que os portugueses trouxeram apenas jovens dos 13 aos 15 anos o que tornou o grupo algo desequilibrado em termos de realização de tarefas de treino;
- Foi opinião geral que as actividades lúdicas e de animação realizadas sob a responsabilidade da CM de Celorico não foram do agrado de todos (contrariamente ao que estava previsto, o animador da CM de Celorico não esteve presente, o filme era impróprio para a idade dos jovens e a sala para o Karaoke era demasiadamente grande).

6.2. Recomendações

Propomos que se continue a utilizar o modelo de planeamento das actividades aqui usado, ou seja, planear antecipadamente as mesmas e dar conhecimento antecipado aos participantes, e propor sempre, em complemento aos treinos, formação para os técnicos e actividades lúdicas para os atletas;

Propomos que se elabore e se entregue um questionário a todos os participantes, atletas, técnicos e dirigentes, de modo a expressarem a sua opinião sobre todo o decorrer da concentração. Assim será possível corrigir as possíveis falhas destas acções.

Tal como aqui aconteceu, em que o coordenador técnico do estágio se muniu de máquina fotográfica e de filmar, recomenda-se que os coordenadores técnicos dos estágios, ou das concentrações, registem, através de imagens fotográficas ou de vídeo, estes eventos podendo assim as mesmas ficarem memorizados para o futuro.

António Graça

Responsável Técnico da Concentração

7. Anexos

7.1. Técnicos presentes

As entidades presentes nesta concentração, representadas através dos técnicos, foram: A. A. Guarda (Prof. António Brito Gordo, Núcleo Desporto e Cultura de Gouveia, Prof. António Fragoso, Director Técnico Regional); A. A. Castelo Branco (Prof. Jorge Rico, Director Técnico Regional); A. A. Coimbra (Mário Ferraz, Santamarense); A.D.A. Leiria/C.F.Zona Centro (Prof. António Graça, técnico regional da ADAL, técnico de meio-fundo da FPA e colaborador do Centro de Formação de Atletismo da Zona Centro; Castilla y Léon (Juan Carlos Martin (Técnico e director da comitiva de Castilla y Léon), Prof. Estela Rodriguez (Técnica), Agustín González (monitor), Raquel Ruiz (Fisioterapeuta) e Noélia Bajo (Animadora).

7.2. Atletas presentes

Atleta	Escalão	Clube	Associação
Ana Afonso	92	A. Bairro Cansado	Castelo Branco
Patrícia Silva	91	A. Bairro Cansado	Castelo Branco
Gonçalo Tomás	91	A. Bairro Cansado	Castelo Branco
Diogo Nunes	91	A. Bairro Cansado	Castelo Branco
Rui Pereira	92	A. Bairro Cansado	Castelo Branco
Bruno Santos	90	G.A. Peroviseu	Castelo Branco
Cátia Jacinto	92	G.C.A. Donas	Castelo Branco
Soraia Amoreira	92	G.C.A. Donas	Castelo Branco
Liliana Martins	90	G.C.A. Donas	Castelo Branco
Roberto Querido	90	G.C.A. Donas	Castelo Branco
David Pão Alvo	89	G.C.A. Donas	Castelo Branco
Hugo Alves	92	G.C.A. Donas	Castelo Branco
Carlos Figueiredo	90	C. Atletismo de Seia	Guarda
Hugo Correia	91	C. Atletismo de Seia	Guarda
Rúben Felizardo	91	C. Atletismo de Seia	Guarda
Guilherme Gonçalves	90	C. Atletismo de Seia	Guarda
João Delgado	90	C. Atletismo de Seia	Guarda
Rafael Sousa	92	C. Atletismo de Seia	Guarda
André Jordão	89	C. Atletismo de Seia	Guarda
Olivier Pedroso	90	Juventude Vidigalense	Leiria

Rui Gonçalves	90	C.A. Marinha Grande	Leiria
Daniela Dias	91	M.M.I. Nazaré	Leiria
Cataria Vieira	91	A-do-Barbas	Leiria
Jorge Serra	90	Santamarense	Coimbra
Cátia Carvalho	91	Torneira e Serrião	Coimbra
Oscar Sanchez	91	A.M.A.	Castilla y Léon
Marta Medina Pelegrin	91	Univ.Burgos-Incesa	Castilla y Léon
Pablo Ameyugo	91	A.M.A.	Castilla y Léon
Patricia Montoya	89	Lobato Puentecillas	Castilla y Léon
Lidia Campo Sastre	91	Univ.Burgos-Incesa	Castilla y Léon
Paula Ruiz Cuesta	89	Bodega Anta Empresas	Castilla y Léon
Clara Perez Cornejo	89	Capiscol	Castilla y Léon
Mohamed Aloumat	91	Joaquín Blume	Castilla y Léon
Alvaro Arranz Jimenez	90	Poli. Soria	Castilla y Léon
Carlos A. Escudero Gil	89	C.A. Ciclote Aranda	Castilla y Léon
Diego Gallardo	89	C.A. Abel Antón	Castilla y Léon
Jesus Navarro Navarro	91	Vino de toro	Castilla y Léon
Monica Gonzalez	91	Atlético Salamanca	Castilla y Léon
Blanca Herrero	90	Poli. Soria	Castilla y Léon
Alba Manrique Serna	89	A.M.A.	Castilla y Léon
Hector Marugan	89	Palencia caja España	Castilla y Léon
Michel Hidalgo	90	Vino de toro	Castilla y Léon
Barbara Garcia Alonso	91	Lobato Puentecillas	Castilla y Léon
Karina Arias	91	Univ.Burgos-Incesa	Castilla y Léon
Javier Polo Benito	90	Universidad SA	Castilla y Léon
Daniel Mateo Angulo	89	C.A. Abel Antón	Castilla y Léon
Tayeb Affani Tayeb	91	Vaillant racing VA	Castilla y Léon
Jose M. Martin Ramón	91	Vino de toro	Castilla y Léon
Alvaro Calle Carranza	91	C.A. Ciclote Aranda	Castilla y Léon
Omar Gallardo Puertas	91	Palencia caja España	Castilla y Léon
Miguel A. Andres Arija	91	Univ.Burgos-Incesa	Castilla y Léon
Carmen Reverte	91	Atlético Salamanca	Castilla y Léon
Maria Andres Del Rio	90	Poli. Soria	Castilla y Léon
Angela Velasco	91	C.A.Valladolid	Castilla y Léon
Sara Rodriguez Bezos	89	Bod. Anta Empresas	Castilla y Léon
Claudio Cristobal	91	C.D. Parquesol	Castilla y Léon

7.3. Memória fotográfica



Almoço de recepção



Conferência de imprensa



Treino de preparação física geral (Pavilhão Gimnodesportivo de Celorico)



Treino de preparação física geral (Pavilhão Gimnodesportivo de Celorico)



Treino de técnica de corrida (estádio Municipal de Celorico da Beira)



Visionamento do treino de técnica de corrida



Treino (Estádio Municipal da Guarda)



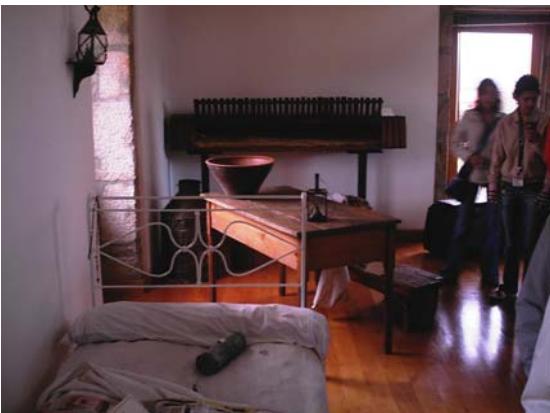
Último Treino (parque e Gimnodesportivo de Celorico)



Uma das sessões de formação



Reunião final de técnicos



Visita ao Museu do Agricultor e do Queijo
(Celorico)



Solar do Queijo da Serra da Estrela (Celorico)



Visita a Linhares da Beira



Visita a Linhares da Beira



Entrega de recordações



Eleição de Miss's e Mister's



Música ao vivo



Festa de encerramento



1ª foto de grupo



2ª foto de grupo



3ª foto de grupo

7.4. Contactos

Câmara de Celorico da Beira: 271 747 400

Ricardo Prates: 917407514 desporto@cm-celoricodebeira.pt

Associação de Atletismo de Castelo Branco: 272 341 753

João Coelho: 961 273 908

Jorge Rico: 966 914 466 jotajota@iol.pt

Associação de Atletismo da Guarda: 271 221 721

António Fragoso: 967 089 790

Centro de Formação da Zona Centro: 234 428 996

José Santos: 919 626 348

António Graça: 963 800 046 antonio.graca@adal.pt

Hotel Mira Serra: 271 742 604

Residencial Parque: 271 742 197