

## **Assunto: PROGRAMA DE PROVAS DOS ESCALÕES JOVENS**

### **1. INTRODUÇÃO**

Todos sabemos a enorme importância que o Programa de Provas que integra o calendário competitivo dos escalões mais jovens (Infantis, Iniciados e Juvenis), assume na formação dos atletas dessas idades, dado que irá condicionar de forma decisiva todo o processo de treino da maioria dos nossos treinadores.

Assim, ao definirmos as distâncias nas provas de velocidade, meio fundo e marcha, as distâncias e alturas das barreiras, os pesos dos engenhos, ou a organização das provas combinadas, temos de ter a consciência que essas decisões vão estar na base da formação dos nossos atletas.

Nesse sentido, a Direcção Técnica Nacional e alguns Directores Técnicos Distritais, realizaram uma análise ao actual Programa de Provas dos escalões mais jovens, verificando se o actual modelo cumpre os objectivos para o desenvolvimento dos atletas desses escalões, e também fazendo uma comparação com Programas de Provas de outros países, com o objectivo de verificar se há alterações que devam ser introduzidas sempre com o objectivo de melhorar a formação dos nossos atletas.

O Programa de Provas que agora lhes apresentamos é o resultado dessa análise e do trabalho de vários treinadores, e o que na opinião da Direcção da FPA e da Direcção Técnica Nacional, melhor serve – com os condicionalismos actuais – o desenvolvimento e a formação dos nossos atletas Infantis, Iniciados e Juvenis.

No dia 28 de Outubro deste ano terá lugar em Palmela um Seminário de Treino com Jovens, cujo tema principal é o Quadro Competitivo Juvenil, e onde será feita a apresentação pública desta alterações ao Programa de Provas.

Durante o mês de Novembro terá lugar uma Assembleia Geral da FPA onde será colocado a votação estas alterações, com o objectivo de entrarem em vigor durante a época desportiva de 2006-2007.

## 2. PROPOSTA DO PROGRAMA DE PROVAS

SECTORES	INFANTIS	INICIADOS	JUVENIS
Velocidade e Estafetas	60m <b><u>150m</u></b> 4x 60m	80m <b><u>250m</u></b> 4x 80m	100m 200m <b><u>300m</u></b> 4x 100m <b><u>4x 300m</u></b>
Barreiras	60m barreiras	80m barreiras (F) 100m barreiras (M) <b><u>250m barreiras</u></b>	100m barreiras (F) 110m barreiras (M) <b><u>300m barreiras</u></b>
Meio-Fundo	<b><u>600m</u></b> 1000m	800m 1500m <b><u>1500m obstáculos</u></b>	800m 1500m 3000m <b><u>2000m obstáculos</u></b>
Saltos	Altura Comprimento	Altura Comprimento Vara Triplo	Altura Comprimento Vara Triplo
Lançam. do Peso	2 Kg (F) / 3 Kg (M)	3 Kg (F) / 4 Kg (M)	3 Kg (F) / 5 Kg (M)
Lançam. do Dardo	<b><u>400g (F) / 400g (M)</u></b>	400g (F) / 600g (M)	600g (F) / 700g (M)
Lançam. do Disco		750g (F) / 1 Kg (M)	1 Kg (F)/1,5 Kg(M)
Lançam do Martelo		3 Kg (F) / 4 Kg (M)	3 Kg (F) / 5 Kg (M)
Marcha	<b><u>3000m</u></b>	<b><u>4000m</u></b>	5000m
Provas Combinadas Atleta Completo e Camp de Portugal (Juv. Femininos)	<b><u>PENTATLO</u></b> 60m 60m barreiras Comprimento Peso 1000m	<b><u>HEPTATLO</u></b> 80m 80/100m barreiras Comprimento Altura Peso Dardo 800/1000m	<b><u>HEPTATLO</u></b> 100m 100/110m barreiras Comprimento Altura Peso Dardo 800/1000m
Provas Combinadas Camp. de Portugal (Juv. Masculinos)			<b><u>OCTATLO</u></b> 110m barreiras Comprimento Altura Vara Peso Dardo Disco 1000m

NOTA: Todas as alterações ao anterior Programa de Provas estão a “Bold” e tracejadas.

### **3. ALTERAÇÕES AO PROGRAMA DE PROVAS / RECOMENDAÇÕES**

#### **3.1. SECTOR DE VELOCIDADE**

Neste sector foram introduzidas quatro alterações ao actual Programa de Provas:

- Inclusão da prova de 150 metros no escalão de Infantis.
- Alteração da prova de 300 metros para 250 metros no escalão de Iniciados.
- Alteração da prova de 400 metros para 300 metros no escalão de Juvenis.
- Alteração da estafeta de 4x 400 metros para 4x 300 metros no escalão de Juvenis.

As razões para estas alterações são as seguintes:

- Quanto à introdução dos 150 metros, o principal objectivo é aumentar a variedade de provas do sector de velocidade no escalão de Infantis, que tem actualmente apenas a distância de 60 metros, sabendo que o desenvolvimento da velocidade é fundamental nestas idades.

- A alteração mais significativa deste sector é a substituição da tradicional distância de 400 metros (e por consequência a estafeta de 4x 400 metros), para a distância mais curta de 300 metros e para a estafeta de 4x 300 metros. Sendo os 400 metros uma prova de velocidade, em que para se conseguir resultados de nível internacional é fundamental ter umas bases muito sólidas ao nível dos 100 e 200 metros, é um erro (infelizmente muito habitual) fazer-se uma abordagem à distância com atletas Juvenis baseada no trabalho da resistência e principalmente da capacidade e da potência láctica. Embora os atletas Juvenis possam continuar a correr 400 metros nas provas de Juniores e Seniores, com esta alteração os atletas Iniciados ficam sem possibilidades de correr os 400 metros, e pretende-se que os treinadores continuem a desenvolver principalmente a velocidade com os seus atletas Juvenis, adiando para mais tarde o aparecimento de cargas de trabalho que provoquem grandes concentrações de ácido láctico.

- A alteração dos 300 para 250 metros em Iniciados, está relacionada com a alteração dos Juvenis e pretende que haja uma progressão lógica de escalão para escalão. Assim teremos a prova de 60 metros a evoluir para 80 metros e depois para 100 metros, e a prova de 150 metros a evoluir para 250 metros, para 300 metros e só em Juniores para os 400 metros.

#### **Recomendações:**

O sector de velocidade recomenda aos Directores Técnicos Distritais que reconheçam a enorme importância do treino da velocidade e das estafetas nos escalões mais jovens, sendo o calendário competitivo um instrumento muito importante para fazer chegar essa mensagem aos treinadores.

Para isso é importante que haja provas de velocidade e de estafetas ao longo de toda a época, não só com a utilização das distâncias oficiais, mas também com a possibilidade de se introduzir outras distâncias, nomeadamente a dos 50 metros.

Quanto às estafetas, não basta a sua introdução no calendário competitivo, mas é fundamental que haja iniciativas que promovam o treino técnico da transmissão do testemunho.

### **3.2. SECTOR DE BARREIRAS**

Neste sector foram introduzidas duas alterações ao actual Programa de Provas:

- Alteração da prova de 300 barreiras para 250 barreiras no escalão de Iniciados.
- Alteração da prova de 400 barreiras para 300 barreiras no escalão de Juvenis.

#### **Características das provas:**

##### 250 metros barreiras de Iniciados:

- Partida até à 1ª barreira – 35 metros.
- Número de barreiras – Seis.
- Distância entre Barreiras – 35 metros.
- 6ª barreira até à Meta – 40 metros.
- Altura das barreiras – 0,76 metros (masculinos e femininos)

##### 300 metros barreiras de Juvenis:

- Partida até à 1ª barreira – 50 metros.
- Número de barreiras – Sete.
- Distância entre Barreiras – 35 metros.
- 7ª barreira até à Meta – 40 metros.
- Altura das barreiras – 0,76 metros (femininos) e 0,84 metros (masculinos)

As razões destas duas alterações são iguais às que estiveram na base das alterações das provas de velocidade.

#### **Recomendações:**

Uma alteração que esteve em discussão embora não seja ainda proposta, é a diminuição da altura das barreiras no escalão de Infantis. A altura actual das barreiras neste escalão não foi encontrada em função de um estudo das capacidades dos atletas destas idades, mas sim porque na grande maioria das barreiras utilizadas nas competições oficiais, essa é a altura mínima.

A observação da realidade da grande maioria dos atletas Infantis, tem-nos mostrado que essa altura está desadequada ao desenvolvimento físico dos jovens, não permitindo que eles consigam assimilar as duas características mais importantes do treino das barreiras: uma grande velocidade de corrida entre barreiras, conseguida principalmente em função da frequência da passada e uma impulsão muito activa, para a frente e com extensão completa da perna de chamada.

O ideal seria baixar a altura das barreiras, mas temos consciência que nem todas as Associações Distritais possuem nas pistas que utilizam barreiras que permitam uma altura de 0,65 metros.

Assim, o sector de barreiras recomenda aos Directores Técnicos Distritais que procurem sensibilizar as entidades responsáveis para adquirir barreiras que baixem até aos 0,65 metros e se possível que realizem durante a época (principalmente nas primeiras provas), corridas de 60 metros barreiras a 0,65 metros para o escalão de Infantis.

### **3.3. SECTOR DE MEIO-FUNDO**

Neste sector foram introduzidas três alterações ao actual Programa de Provas:

- Inclusão da prova de 600 metros no escalão de Infantis.
- Inclusão da prova de 1500 metros obstáculos no escalão de Iniciados.
- Alteração da altura dos obstáculos da prova de 2000m obst. no escalão de Juvenis.

As razões para estas alterações são as seguintes:

- A introdução dos 600 metros no escalão de Infantis tem como objectivo aumentar a oferta no que diz respeito às provas de pista para este escalão no sector de meio fundo. Neste momento apenas existe a possibilidade dos atletas destas idades correrem os 1000 metros em pista, quer nas provas individuais quer nas provas combinadas que também utilizam os 100 metros. Assim, os nossos Infantis correm todo o ano a mesma distância, o que iremos alterar com a introdução de uma distância mais curta.

- A introdução dos 1500 metros obstáculos com altura de 0,76 metros e sem o obstáculo da vala de água, tem como objectivo fazer mais cedo a iniciação a uma prova de meio fundo que também tem uma importante componente técnica, muitas vezes descurada por treinadores e atletas, que é a da transposição dos obstáculos.

- A alteração da altura dos obstáculos na prova de 2000 metros obstáculos do escalão de Juvenis (actualmente essa altura é de 0,91 metros), está relacionada com o facto de agora já ser possível colocar os obstáculos mais baixos, o que não acontecia quando se definiu a altura de 0,91 metros, pois aí os obstáculos não baixavam. Tendo as barreiras dos 400 metros a altura de 0,84 metros para os Juvenis masculinos, não tem lógica uma prova de meio fundo ter os obstáculos com uma altura superior.

Nota: Tanto a prova de 1500 metros obstáculos do escalão de Iniciados, como a prova de 2000 metros obstáculos do escalão de Juvenis são ambas para o sector masculino e para o sector feminino.

### **3.4. SECTOR DE MARCHA**

Neste sector foram introduzidas duas alterações ao actual Programa de Provas:

- Alteração da distância dos Infantis femininos de 2000 para 3000 metros.
- Alteração da distância dos Iniciados femininos de 3000 para 4000 metros.

As razões para estas alterações são as seguintes:

- Face à ausência de razões técnicas e fisiológicas para a diferenciação de distâncias e conforme já sucede no escalão de Juvenis, pensamos que se deve uniformizar as distâncias do sector feminino e masculino nos escalões de Infantis e Iniciados. A escolha pela distância maior deve-se ao facto de procurarmos uma evolução que tenha em conta a técnica de progressão e o doseamento de esforço na distância a cumprir, adequando-se à necessidade de abordagem de distâncias superiores nas etapas e anos seguintes.

#### **Recomendações:**

Para uma maior integração e adesão à disciplina em situações em procuramos que a distância da prova não constitua um factor de inibição na aprendizagem / experimentação, propomos que em provas de âmbito regional de captação e promoção, se utilizem as distâncias de 2000 metros para Infantis e de 3000 metros para Iniciados.

### **3.5. SECTOR DE SALTOS**

Neste sector foi introduzida apenas uma alteração ao actual Programa de Provas:

- Retirada da prova de salto com vara masculino no escalão de Infantis.

No actual programa de provas está previsto apenas a realização do salto com vara masculino. Sendo a tendência actual a de igualar o programa de provas dos dois sexos, não tem lógica haver vara masculina, não havendo vara feminina. Assim a alternativa seria haver salto com vara no escalão de Infantis para os dois sexos, ou não haver para nenhum. Como há muito poucos atletas deste escalão a fazer a prova de salto com vara, optou-se por retirar a prova masculina do calendário oficial do escalão de Infantis, o que não significa que jovens desta idade não possam realizar a prova de salto com vara, havendo para isso duas possibilidades: a permissão de participar conjuntamente com os atletas Iniciados (no caso de haver um ou outro Infantil a querer fazer salto com vara), ou realizar provas destinadas ao escalão de Infantis, quando o número de atletas assim o justificar.

#### **Recomendações.**

Como alternativa e / ou complemento ao treino e à formação de um jovem saltador com vara, e atendendo a eventuais dificuldades na realização de provas desta disciplina, recomenda-se às associações Distritais a realização de provas de “Salto e Comprimento com Vara”, nos seguintes moldes:

- Realizar salto para uma caixa de salto em comprimento, definindo um limite para a chamada – situado 75cm (infantis) ou 50cm (benjamins) antes da areia – e uma zona limite para o encaixe da vara – 1m dentro da areia.
- O salto é medido como o salto em comprimento, desde o local de queda até a linha que limita a chamada, ou pontuado por zonas de queda definidas de 50 em 50cm.
- Como variante mais avançada (a estudar), poderá acrescentar-se um elástico a ultrapassar, situado 50cm para lá do limite de encaixe e colocado a  $\pm$  1m de altura.

### **3.6. SECTOR DE LANÇAMENTOS**

Neste sector foram introduzidas duas alterações ao actual Programa de Provas:

- Inclusão da prova de Lançamento do Dardo de 400g Masculino no escalão de Infantis, por troca com o actual Lançamento da Bola.
- Inclusão da prova de Lançamento do Dardo de 400g Feminino no escalão de Infantis, por troca com o actual Lançamento da Bola.

Todos os técnicos consultados, nomeadamente o Técnico Nacional de Lançamentos, consideram não haver qualquer razão para a manutenção da actual prova de Lançamento da Bola no escalão de Infantis, sendo muito mais benéfico para a aprendizagem e formação dos jovens atletas, começarem desde Infantis a lançarem o dardo, sendo esta a razão da sua inclusão no escalão de Infantis em troca com o lançamento da bola.

Relativamente ao peso dos engenhos, em princípio serão de 400g tanto no sector masculino como no feminino, mantendo-se os pesos dos escalões de Iniciados e Juvenis, embora a Federação Portuguesa de Atletismo esteja a realizar um estudo no sentido de verificar a viabilidade da aquisição de dardos de 500g, para que a progressão do peso dos dardos seja mais adequada a cada escalão etário. Nesse caso os pesos seriam os seguintes:

- Infantis Femininos: 400g
- Iniciados Femininos: 500g
- Juvenis Femininos: 600g
- Infantis Masculinos: 500g
- Iniciados Masculinos: 600g
- Juvenis Masculinos: 700g

Assim, além das alterações no escalão de Infantis, haveria uma terceira alteração no escalão de Iniciados Femininos, passando o peso actual de 400g para o peso de 500g.

### **Recomendações:**

Embora não tenham sido englobadas no programa oficial de provas, recomenda-se às Associações Distritais para realizarem provas de Lançamento do Martelo para o escalão de Infantis, com engenhos de 2 Kg (femininos) e 3 Kg (masculinos), assim como provas de Lançamento do Disco para o mesmo escalão, com engenhos de 600g (femininos) e 750g (masculinos). O objectivo da realização destas provas é motivar os atletas Infantis a iniciarem a aprendizagem destes lançamentos, mais cedo, o que terá grandes benefícios na formação de futuros lançadores.

### **3.7. SECTOR DE PROVAS COMBINADAS**

Neste sector foram introduzidas várias alterações ao actual Programa de Provas, mantendo-se apenas o actual Octatlo Técnico no Campeonato de Portugal de Juvenis Masculinos. Nos outros escalões a proposta de alterações é a seguinte:

- Infantis Femininos e Masculinos (Pentatlo): 60 metros, 60 metros barreiras, salto em comprimento, lançamento do peso e 1000 metros.
- Iniciados Femininos (Heptatlo): 80 metros, 80 metros barreiras, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso, lançamento do dardo e 800 metros.
- Iniciados Masculinos (Heptatlo): 80 metros, 100 metros barreiras, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso, lançamento do dardo e 1000 metros.
- Juvenis Femininos – Atleta Completo e Campeonato de Portugal (Heptatlo): 100 metros, 100 metros barreiras, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso, lançamento do dardo e 800 metros.
- Juvenis Masculinos – Atleta Completo (Heptatlo): 100 metros, 110 metros barreiras, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso, lançamento do dardo e 1000 metros.

As razões destas alterações são as seguintes:

- Em primeiro lugar, sentiu-se a necessidade da introdução de uma prova de velocidade nas provas combinadas dos diferentes escalões. Se consideramos que a velocidade é uma capacidade física fundamental nas etapas de formação, e se por outro lado a introdução das provas combinadas nestes escalões tem como principal objectivo uma formação multidisciplinar dos jovens atletas, não tem lógica que estas provas não incluam uma disciplina do sector de velocidade.

Vejam agora as alterações introduzidas em cada escalão.

- Infantis: Ao actual Tetratlo, introduziram-se duas alterações, a inclusão de uma prova de velocidade (os 60 metros) e a alteração do actual salto em altura para o salto em comprimento. O Torneio Atleta Completo tem uma organização muito difícil, pois é necessário realizar seis provas combinadas num fim de semana. O principal problema diz respeito à realização das seis provas de salto em altura, sendo esse um dos motivos

desta substituição. Para compensar a saída do salto em altura das provas combinadas de Infantis, recomenda-se às Associações Distritais a reactivação dos Torneios de Salto em Altura em Sala.

- Iniciados: Ao actual Hexatlo introduziu-se uma prova de velocidade, os 80 metros.
- Juvenis Femininos: Ao actual Hexatlo introduziu-se uma prova de velocidade, os 100 metros, ficando esta estrutura tanto no Atleta Completo, como no Campeonato de Portugal.
- Juvenis Masculinos: Ao actual Octatlo retirou-se a prova de 400 metros por duas razões. Por um lado para que a estrutura das provas combinadas seja igual nos dois sexos ao longo dos diferentes escalões. Por outro lado, não tem lógica estar a alterar a distância de 400 para 300 metros no escalão de Juvenis, e depois manter os 400 metros nas provas combinadas deste escalão.