

ENAJ III

III Encontro Nacional de Atletismo Juvenil

INTRODUÇÃO:

Decorreu no passado dia 28 de Outubro (ano 2006), no Auditório da Biblioteca Municipal de Pinhal Novo (Palmela), o III Encontro Nacional de Atletismo Juvenil (ENAJ 3) com a presença dos Técnicos Nacionais de todas as especialidades (exceptuando no sector da Marcha e dos Lançamentos). Assim estiveram presentes os Professores José Rodrigues (Experiência da AA Setúbal), José Dias (Provas Combinadas), José Santos (Velocidade e Estafetas), António Vilela (Escolas de Atletismo), José Barros (Saltos e Força), João Ribeiro (Barreiras), Pedro Rocha (Meio-Fundo) e Bernardo Manuel (Meio-Fundo). Na moderação de todo o encontro esteve o Professor João Abrantes (também ele técnico da Federação Portuguesa de Atletismo – FPA). O tema do ENAJ3 era “ Programa de Provas dos Escalões Jovens “.

É objectivo do presente artigo descrever o que por lá se passou com uma ideia geral quer do projecto de alterações ao programa de provas e respectivas recomendações, quer a algumas especificações técnicas que foram transmitidas aos cerca de cem monitores e entusiastas da modalidade presentes no referido auditório.

ABERTURA DO ENAJ:

O ENAJ como encontro de excelência numa relação aproximada entre técnicos nacionais e monitores / treinadores, teve uma abertura com pompa e circunstância pelas entidades responsáveis pela organização do evento. Estiveram na mesa de abertura do ENAJ, o Presidente da Associação de Atletismo de Setúbal, Prof. Fernando Mota (Presidente da FPA), o representante da Câmara Municipal de Palmela, Dr. Luís Costa (Instituto Português do Desporto – Delegação de Setúbal) e Joaquim Monteiro (Chefe Gabinete do Governo Civil de Setúbal).

- ***9:45 – MANUEL AGUIAR (AA SETÚBAL)***

Abriu o ENAJ com um breve discurso onde falou da preponderância deste encontro, onde a AA Setúbal teve um empenho total e protagonizou os acordos necessários para a realização deste encontro. Falou também de algumas das dificuldades financeiras da AA Setúbal.

- ***9:50 – PROF. FERNANDO MOTA (FPA)***

Teve um longo discurso onde enalteceu todo o papel da Federação Portuguesa de Atletismo quer a nível da organização do ENAJ, quer em termos de toda a temática do ENAJ. Nomeadamente na motivação do atletismo jovem. Acabou o seu discurso num agradecimento pessoal a todos os convidados presentes.

- ***10:00 – REPRESENTANTE DA CM PALMELA (DESPORTO)***

Com um fluído discurso focou o papel da Câmara Municipal de Palmela junto dos clubes concelhios e nomeadamente das verbas atribuídas aos mesmos. Do mesmo modo acabou por referir a mais recente lei das autarquias como forma de justificar o baixar das verbas para esses clubes, nomeadamente de Atletismo. Acabou dando a sua opinião sobre o futuro do Atletismo que no concelho poderá deixar de ser tendencialmente gratuito.

- ***10:10 – DR. LUIS COSTA (IDP – SECCÇÃO SETÚBAL)***

Através de um depoimento com conhecimento de causa (relembrar que já esteve envolvido na modalidade), focou o autêntico exercício de cidadania que o público presente teve ao aparecer em massa no auditório de Pinhal Novo. Dando a sua breve ideia sobre a temática do ENAJ terminou focando o seu contentamento sobre estarem muitos jovens treinadores e fundamentalmente das muitas presenças femininas neste encontro, dando a estas os parabéns e coragem para continuarem a actuar na modalidade.

• **10:15 – JOAQUIM MONTEIRO (CHEFE GABINETE GOVERNO CIVIL SETUBAL)**

Acabou a apresentação inicial do ENAJ falando sobre o evento e dando breves opiniões pontuais quer sobre a modalidade, quer sobre outras questões. De focar que o mesmo defendeu a maior profissionalização, face às dificuldades autárquicas, nomeadamente da carreira dos treinadores e juizes.

ENCONTRO NACIONAL DE ATLETISMO JUVENIL:

• **10:25 – PROF. JOÃO ABRANTES (FPA)**

Começou a sua intervenção referindo o seu agrado por ver o interesse suscitado pelo ENAJ e referindo a importância que tem o treino na idade jovem para o futuro. Referiu-se ainda à sua experiência pessoal quando disse: “ orgulho-me de ter atletas com 28, 29, 30 e mais anos “ referindo-se ao facto desses mesmo atletas terem começado com ele em idade jovem.

SECTOR DE LANÇAMENTOS :

Por ausência de última hora do Prof. Júlio Cirino, o Prof. João Abrantes transmitiu as propostas de alteração de programas para o sector dos Lançamentos e respectivas recomendações. Essas propostas estão a seguir apresentadas :

Propostas de alteração :

- | |
|---|
| 1. Inclusão da prova de Lançamento do Dardo de 400g Masculino no escalão de Infantis, em troca com o actual Lançamento da Bola. |
| 2. Inclusão da prova de Lançamento do Dardo de 400g Feminino no escalão de Infantis, em troca com o actual Lançamento da Bola. |

A justificação dada para esta troca tem a ver com o movimento que é efectuado no Lançamento da Bola, que segundo os responsáveis pelo sector em Portugal, não é totalmente adequado à iniciação do Lançamento do Dardo.

Ao promover estas medidas, o sector achou também por bem haver uma progressão do peso dos dardo mais suavizada e mais adequada a cada escalão etário. Assim corre um estudo efectuado pela FPA no sentido de apetrechar as Associações Distritais com dardos de 500g para as competições dos escalões de Infantis Masculino e Iniciados Femininos. Assim a proposta do sector para o Lançamento do Dardo ficaria do seguinte modo :

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

Recomendações :

- | |
|--|
| 1. Inclusão em programas de algumas provas de cada Associação Distrital do Lançamento do Martelo (2 Kg para femininos e 3 Kg para masculinos) e do Lançamento do Disco (600g para femininos e 750g para masculinos) no escalão de Infantis. Esta recomendação tem como objectivo a motivação deste escalão para estes lançamentos que aparecerão mais tarde como provas oficiais e poderá conduzir a uma melhor formação do futuro lançador. |
|--|

Embora Júlio Cirino não tenha estado presente, o mesmo deixou a todos os presentes um pequeno documento acerca do treino de lançamentos e de todo o processo de treino desde a idade jovem.

SECTOR DE MARCHA:

Por ausência de Luís Dias (TN de Marcha), o Prof. João Abrantes deu também a conhecer a proposta de alteração que tinha sido pensada para o Sector da Marcha. A proposta de alteração e as respectivas recomendações encontram-se a seguir explicitadas :

Propostas de alteração :

- | |
|---|
| 1. Alteração da distância dos Infantis Femininos de 2000 para 3000 metros. |
| 2. Alteração da distância dos Iniciados Femininos de 3000 para 4000 metros. |

A justificação tida em consideração para esta alteração vai no sentido de uniformizar as distâncias entre Masculinos e Femininos (tal como já acontece no escalão de Juvenis). Esta alteração só é possível porque segundo o sector em questão não existem razões técnicas e fisiológicas para a diferenciação de distâncias. Além destes motivos, a maior exigência em escalões etários superiores (a nível de distância) leva a que esta alteração se adeque tendo em conta a técnica de progressão e o doseamento de esforço na distância a cumprir.

Recomendações :

- | |
|--|
| 1. Utilização das distâncias de 2000 metros (Infantis) e 3000 (Iniciados) em âmbito regional sempre que o objectivo seja a promoção e integração da disciplina como forma de motivação, aprendizagem e experimentação. |
|--|

Terminou assim a sua intervenção dando lugar aos prelectores convidados para representar cada uma das disciplinas e sectores técnicos.

• 10:40 – PROF. JOSÉ RODRIGUES (DTR DA AS. ATLETISMO DE SETUBAL)

O primeiro convidado do dia falou basicamente acerca do trabalho desenvolvido pela Associação de Atletismo de Setúbal. Contudo começou a sua intervenção referindo-se ao ENAJ3 e suas estatísticas. Dos 102 inscritos praticamente todos compareceram e desses, 72 eram monitores / treinadores (dados posteriores dão 106 como número oficial). Segundo o seu ponto de vista as expectativas não foram cumpridas essencialmente pela má divulgação do evento, muito por culpa da inoperância da entidade que gere o site oficial desta Associação Distrital.

Após esta primeira parte revelou os dados estatísticos relativamente aos Atletas Filiados, e ao número de Actividades e Participações nos diversos escalões jovens (Benjamins A/B, Infantis, Iniciados e Juvenis. Aqui ficam os dados :

Atletas Filiados :

| | 1999/2000 | 2000/2001 | 2001/2002 | 2002/2003 | 2003/2004 | 2004/2005 | 2005/2006 |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| MASC. | 26 | 32 | 16 | 60 | 67 | 78 | 63 |
| FEM. | 14 | 28 | 12 | 34 | 75 | 73 | 60 |
| TOTAL | 40 | 60 | 28 | 94 | 142 | 151 | 123 |

Estes dados estatísticos revelam que a partir da época 2001/2002 o número total de filiados cresceu sempre até 2004/2005 com a tendência de filiados masculinos a aumentar sempre, ao contrário da tendência feminina que estagnou na época anterior. O registo de apenas 28 filiados na época de 2001/2002 torna-se assim no mínimo desde 1999. Na transacta época houve um decréscimo de filiados em ambos os sexos o que ditou uma diminuição de quase 30 filiados.

Nº Actividades e Participações :

| | 2002/2003 | 2003/2004 | 2004/2005 | 2005/2006 |
|---------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Actividades | | | | |
| Pista | 14 | 18 | 12 | 23 |
| Pavilhão | 3 | 5 | 4 | 4 |
| Corta-Mato | 2 | 3 | 2 | 1 |
| Ar Livre | 2 | 6 | 0 | 0 |
| TOTAL | 21 | 32 | 18 | 28 |
| Clubes | 17 | 21 | 10 | 9 |
| Escolas | 5 | 11 | 8 | 19 |
| Participação | | | | |
| Clubes | 812 | 1020 | 615 | 485 |
| Escolas | 663 | 1571 | 1022 | 3012 |
| TOTAL | 1475 | 2591 | 1637 | 3497 |

De seguida o Prof. José Rodrigues falou sobre a Característica das Actividades dos diversos escalões.

CARACTERÍSTICA DAS ACTIVIDADES:

Benjamins A (federados e não federados):

- Corta-Mato (com pequenos obstáculos e arcos, como se de um circuito se tratasse)
- Pavilhão e Pista (Kids Athletics) :
- Estações (Velocidade, Barreiras, Destrezas, Coordenação, Precisão, Impulsão, Estafetas)

Benjamins B (federados e não federados):

- Pavilhão (Estações – Destrezas, Impulsão, Lanç.Bolas Mediciniais, Barreiras, Velocidade, Abdominais, Flexões, Lombares)
- Pista (Torneio “ O Mais Completo “)

Nestes dois escalões anteriores a periodicidade era pelo menos mensal com o ajuizamento dos elementos dos clubes participantes e com prémios de participação para todos os atletas.

Infantis e Iniciados (federados):

- Campeonatos Regionais disputados em 8 jornadas

Nestes dois escalões a AA Setúbal organizou os Campeonatos Regionais de Infantis e Iniciados por 8 jornadas distribuídas de Dezembro a Julho. Esta forma de organizar os Campeonatos Regionais veio na tentativa de aproximar o modelo aos desportos colectivos. Segundo o Prof. José Rodrigues a “ experiência dos regionais em 8 jornadas foi mais motivante quer para atletas, quer para equipas “e que é para continuar. Mostrou ainda uma síntese do Regulamento Geral de 2005/2006 da competição que terá esta época ligeiras alterações.

11:30 – PROF. JOSÉ DIAS (TN PROVAS COMBINADAS)

A intervenção do Prof. José Dias foi extensa, mas dadas as alterações o tempo justificou-se. Foi treinador do mais marcante português em Provas Combinadas, Mário Aníbal. A sua intervenção foi baseada em torno da proposta de alterações que irão existir nas Provas Combinadas, tendo na parte final uma intervenção que incidiu no treino do jovem, com perspectivas a Provas Combinadas.

A seguir ficam as proposta de alteração ao Programa de Provas :

Propostas de alteração :

Neste sector foram introduzidas várias alterações quer ao nível de entrada e saída de especialidades, quer ao nível da organização das disciplinas entre as 2 jornadas. Aqui fica o modo como ficará disposto o Atleta Completo nos vários escalões / sexo:

ATLETA COMPLETO :

Infantis Femininos (Pentatlo):

60 metros e Peso 2Kg (1ª Jorn.)

60 m. Barreiras, Comprimento e 1000m (2ª Jorn.)

Infantis Masculinos (Pentatlo):

60 metros e Comprimento (1ª Jorn.)

60m. Barreiras, Peso 3 Kg e 1000m (2ª Jorn.)

Iniciados Femininos (Heptatlo)

80 m. Barreiras, Dardo 400g e Altura (1ª Jorn.)

80 metros, Comprimento, Peso 3 Kg e 800m (2ª Jorn.)

Iniciados Masculinos (Heptatlo)

80 metros, Comprimento e Dardo 600g (1ª Jorn.)

100 m. Barreiras, Peso 4 Kg, Altura e 1000m (2ª Jorn.)

Juvenis Femininos (Heptatlo)

100 m. Barreiras, Altura, Peso 3 Kg e 200 metros (1ª Jorn.)

Comprimento, Dardo 600g e 800m (2ª Jorn.)

Juvenis Masculinos (Octatlo)

100 metros, Comprimento, Peso 5Kg e 300 metros (1ª Jorn.)

110 m. Barreiras, Altura, Dardo 700g e 1000m (2ª Jorn.)

Muitas foram as alterações neste sector e justificam-se essencialmente pela necessidade que um atleta jovem tem de executar disciplinas de velocidade. Só isso justifica a introdução de provas de velocidade quer em Infantis, quer em Iniciados . Senão vejamos as alterações em cada escalão etário :

Infantis : Inclusão dos 60 metros e substituição do Salto em Altura pelo Salto em Comprimento. O motivo para o desaparecimento do Salto em Altura tem a ver com razões de organização de um Atleta Completo, onde constantemente se verificou que a prova de Salto em Altura atrasava os Programas-Horário. Passou de Tetratlo para Pentatlo.

Iniciados : Inclusão dos 80 metros. Passou de Hexatlo para Pentatlo.

Juvenis Femininos : Inclusão dos 100 metros. A estrutura do Atleta Completo neste escalão ficou igual à do Campeonato de Portugal de Provas Combinadas. Passou de Hexatlo para Pentatlo.

Juvenis Masculinos : Substituição dos 400 metros pelos 300 metros. Quanto ao Campeonato de Portugal de Provas Combinadas também há alterações neste escalão. Estas alterações prendem-se com a saída dos 100 metros e dos 400 metros, para a entrada do Lançamento do Disco e do Salto com Vara. O objectivo desta decisão tem a ver com a tentativa de aproximar o Octatlo (técnico) ao Decatlo.

Após mostrar as propostas de alteração, o Prof. José Dias falou ainda sobre os Princípios Gerais do treino das Provas Combinadas, sobre as Capacidades a Desenvolver no treino e ainda sobre o Planeamento do treino.

Princípios Gerais do treino das Provas Combinadas :

- A aprendizagem precoce das diferentes técnicas e do seu ritmo de execução é fundamental na formação de um Atleta Completo
- Aprendizagem precoce não significa Especialização Precoce.
- O treino dos pontos fortes e fracos deve ser trabalhado equilibradamente.
- O treinador deve ser responsável por todas as componentes do treino, acompanhando o atleta ao longo de todo o processo.
- O treinador deve contactar e documentar-se com treinadores especialistas em cada uma das especialidades de modo a consolidar os seus conhecimentos.

Capacidades a desenvolver no treino :

- Resistência
- Velocidade
- Força
- Flexibilidade
- Coordenação

Planeamento do treino :

Infantis :

- 2/3 sessões semanais onde se deve privilegiar a QUALIDADE.
- Deve já haver uma Metodologia bem estruturada.
- Devem ser abordadas todas as disciplinas do Programa Competitivo, já com a preocupação da iniciação ao Salto à Vara e ao Lançamento do Dardo.
- Ensino simples e eficaz do trabalho de base (técnica de corrida, trabalho de apoios, trabalho de ritmo, etc)
- Podem juntar-se 2/3 disciplinas técnicas na mesma sessão.

Iniciados :

- 3 / 4 sessões semanais.
- Aperfeiçoamento das técnicas abordadas anteriormente (vara para o colchão)
- Trabalho de velocidade e ritmo com barreiras.
- Introdução ao Lançamento do Disco.
- Aprendizagem dos exercícios de musculação com barra leve.
- Multi-Saltos simples e trabalho com bola medicinal de 2 e 3 kg (Fem e Masc).
- Variar trabalho de resistência geral (treino em circuito).
- Iniciar já a sequência de disciplinas no treino tal como na competição.
- Desenvolver o gosto pelo treino.

Juvenis :

- 5 / 6 sessões semanais.
- Etapa de orientação para a especialidade futura (Decatlo e Heptatlo)
- Desenvolvimento e aperfeiçoamento das qualidades técnicas e físicas com mais exigência.
- Ter em atenção os pontos fracos.
- Abordar todas as disciplinas regularmente
- Ligar no treino 2 disciplinas, na sequência com que aparecem na competição.
- Continuar a trabalhar o gosto pela pista e pelas sessões de treino.

12:40 – PROF. JOSÉ SANTOS (TN VELOCIDADE)

O Prof. José Santos começou por falar em primeiro lugar na proposta de alterações do sector da velocidade. Contudo outros temas foram abordados pelo técnico nacional com especial incidência nas Estafetas, onde o mesmo defendeu que deveriam existir mais provas de Estafeta nas Associações Distrais e uma melhor adequação das mesmas face aos objectivos da época. Deu ainda a sua análise do MegaSprinter (que vai continuar a existir na presente época 2006/2007) e deu ainda sugestões acerca das diversas formas de fazer competições de velocidade pelas Associação Distritais. Mas vamos por partes. Começemos então pela proposta de alteração no sector :

Propostas de alteração :

1. Inclusão dos 150 metros no escalão de Infantis .
2. Alteração da prova de 300 metros para 250 metros no escalão de Iniciados.
3. Alteração da prova de 400 metros para 300 metros no escalão de Juvenis.
4. Alteração da estafeta de 4x400 metros para 4x300 metros no escalão de Juvenis.

As justificações para estas alterações prendem-se com o seguinte :

- A introdução dos 150 metros no escalão de Infantis vem aumentar a variedade de provas de velocidade para este escalão, quando se sabe que o desenvolvimento da velocidade nesta fase é muito importante.
- A substituição dos 400 metros e 4x400 metros, pelos 300 metros e 4x300 metros, vem evitar que os jovens desenvolvam cedo demais o trabalho de resistência e a capacidade e potência lácticas. Embora os Juvenis possam competir em competições de Juniores e Seniores de 400 metros, os Iniciados nunca poderão competir em provas de 400 metros porque os Juvenis deixam de ter essa prova nos Programas Oficiais.
- A substituição dos 300 metros para os 250 metros no escalão de Iniciados, vem no seguimento da alteração no escalão de Juvenis. Assim o objectivo é que haja uma progressão lógica na distância, de escalão para escalão.

| | | |
|-----------|------|------|
| INFANTIS | 60m | 150m |
| INICIADOS | 80m | 250m |
| JUVENIS | 100m | 300m |

Recomendações :

- É importante que cada Associação Distrital realize diversas provas de velocidade e estafetas ao longo da época.
- É desejável que se implementem outras distâncias que não só as oficiais (por exemplo 50 metros)
- Quanto às estafetas, além da introdução no calendário competitivo, deve ser promovido o treino técnico da transmissão do testemunho.

Após apresentação das questões anteriores, o Prof. José Santos falou da realidade das Associações Distritais no que concerne às provas de velocidade e virou o seu discurso para as estafetas. A nota importante é a tentativa de uniformização da técnica da estafeta em todo o país. Em relação a estas deixou as seguintes notas :

Estafetas :

- Devem-se criar hábitos de treino de estafetas, no decorrer da época, a nível de clubes.
- Deve haver uma tentativa de sensibilizar os organizadores de Meeting para a inclusão de competições de estafetas.
- Deve-se adoptar a todos os níveis da modalidade (clubes, selecções distritais – em todos os escalões), a técnica da transmissão descendente – técnica utilizada pelas Selecções Nacionais.
- Deve-se adoptar a todos os níveis da modalidade (clubes, selecções distritais – em todos os escalões), a partida em contra-movimento – técnica utilizada pelas Selecções Nacionais.
- Deve-se solicitar a todos os treinadores dos clubes que prescrevam exercícios específicos de estafetas nas suas sessões de treino.

Deixou de seguida um conjunto de exercícios gerais para o desenvolvimento da aceleração e da velocidade máxima.

Exercícios para desenvolvimento da ACELERAÇÃO :

- Correr contra o vento.
- Corrida em Rampa a subir (com máximo de 2/3% inclinação)
- Corrida, puxando um trenó ou pneu (ter cuidado com a carga utilizada).
- Resistência ao deslocamento provocada pela oposição de um colega.
- Corridas com cargas adicionais (coletes e cinturões).
- Corridas em escadas (ter em atenção o tamanho dos degraus).
- Sprints na areia.
- Corrida com Pára-Quedas.
- Correr na água.

- Exercícios especiais de força
- Estafetas

Exercícios para desenvolvimento da VELOCIDADE MÁXIMA :

- Corrida em descida (com máximo de 2/3% inclinação).
- Reboques com cabos (corrida assistida).
- Corrida assistida com elástico.
- Corridas a favor do vento (só com ventos superiores a 7 m/s)
- Treino contraste (treino em condições normais, assistido e de resistência)
- Corridas In-Out.
- Corrida lançada.
- Estafetas.

Foi analisado de seguida o balanço da iniciativa “ Megasprinter “, onde o Prof. José Santos anunciou em primeira mão que o Megasprinter teria uma continuação nesta época de 2006/2007. Foi analisado o seguinte :

- Top 10 – Escolas – Fase Nacional
- CE's com maior nº alunos Finais – Fase Nacional
- Médias das 10 melhores marcas (Fases CE e Nacional)

| | SEXO | 2005 | 2006 | Diferença |
|-------|------|------|------|-----------|
| INF A | FEM | 6.54 | 6.34 | 0.20 |
| | MASC | 6.20 | 6.09 | 0.11 |
| INF B | FEM | 6.04 | 5.96 | 0.08 |
| | MASC | 6.06 | 5.98 | 0.08 |
| INIC | FEM | 6.34 | 6.32 | 0.02 |
| | MASC | 5.78 | 5.75 | 0.03 |
| JUV | FEM | 5.51 | 5.48 | 0.03 |
| | MASC | 5.40 | 5.33 | 0.07 |

- Participação das Escolas DRE / CE
- Total de alunos por escalão / CE

| INF A | | INF B | | INIC | | JUV | |
|-------|-----|-------|------|------|------|-----|------|
| F | M | F | M | F | M | F | M |
| 938 | 981 | 1180 | 1184 | 1160 | 1224 | 893 | 1094 |

| TOTAL | FEM | MASC |
|-------|------|------|
| | 4171 | 4483 |

- Número Juízes / CE

Por fim o Prof. José Santos deixou algumas sugestões para pôr em prática nas Associações Regionais e apresentou ainda alguns exercícios úteis para o correcto desenvolvimento de um velocista (com imagens retiradas de estágios nacionais)

Proposta de provas a implantar nas associações :

- Velocidade (100 jardas, 120 metros, 150 metros, 250 metros)
- Estafetas (8x[2x25m], 8x[4x25m], 6x50m, 8x50m, 16x25m, 16x[2x25m], 15x[2x50m])

13:05 – DEBATE

No debate final da manhã poucas foram as questões colocadas aos técnicos interveniente da manhã. A seguir se descreve o teor das questões :

1. A primeira pergunta surgiu sobre a dúvida existente se a solução do Dardo 500g seria a melhor opção quer técnica, quer económica. O Prof. João Abrantes (por ausência forçada do Prof. Júlio Cirino) respondeu na medida do possível realçando que a FPA está a fazer um estudo para a viabilidade desta medida.
2. A segunda questão veio no sentido da tabela actualmente existente para pontuar as Provas Combinadas não abranger as novas provas inseridas. Na resposta, o TN Provas Combinadas (Prof. José Dias) esclareceu que existe uma tabela francesa que poderá ser utilizada para esse fim.
3. Por fim surgiu uma questão para o DTR da AA Setúbal (Prof. José Rodrigues) sobre o procedimento da AA Setúbal quanto ao seguro dos atletas não federados que participaram nas provas desta associação. Em resposta o mesmo esclareceu que o mesmo estava ao cargo das famílias e em casos pontuais, das autarquias que recebiam as provas para esses escalões onde tal era possível.

Após o almoço o ENAJ3 recomeçou para uma sessão da tarde mais interessante e com maior ritmo. Foram prelectores da tarde o Prof. António Vilela, o Prof. José Barros, o Prof. João Ribeiro, o Prof. Pedro Rocha e o Prof. Bernardo Manuel.

15:15 – PROF. ANTÓNIO VILELA (ESCOLAS DE ATLETISMO)

Teve uma prelecção interessante principalmente no objectivo do que se estava a falar, “As Escolas de Atletismo”. Aqui não houve (como é óbvio) qualquer proposta de provas oficiais, mas muitas recomendações úteis para um projecto de Escolas de Atletismo (EA). Falou de todo o funcionamento de uma EA baseando toda a sua prelecção nos seguintes pontos :

1. O quê ?
2. Quem ?
3. Como ?
4. Onde e quando ?
5. Que resultados ?

1. O quê ?

Aqui deu a forma genérica do que deveria ser uma EA com uma dada organização. Segundo o mesmo um grupo não deve ter mais que 20/30 alunos e devem ser separados por escalões como forma de melhor acompanhar todos os atletas, com a mesma metodologia de treino.

2. Quem ?

Falou dos vários intervenientes sobre uma EA. Desde os jovens atletas e a sua forma de estar quer perante o treino em si, quer perante os restantes colegas e treinador, passando pelos Monitores, Dirigentes, Patrocinadores e os agregados familiares. Pode-se assim dividir da seguinte forma :

- Atletas
- Monitores
- Dirigentes
- Patrocinadores e Famílias

3. Como ?

Aqui foi o ponto onde focou mais a sua intervenção onde falou na forma de cativar novos jovens atletas para as EA's e de todo o processo pedagógico do ensino. A seguir deixo os tópicos essenciais :

- Divulgar
- Promover
- Informar
- Processo Pedagógico do ensino :
 - Gestão da Sessão
 - Construção do ensino e do treino
 - A sessão

4. Onde e Quando ?

Neste ponto falou brevemente acerca dos melhores locais de treino de uma EA, onde na sua opinião o treino deve funcionar sobretudo dentro do espaço desportivo de cada escola como forma da não dispersão dos jovens atletas. Contudo uma EA deve fazer uso de outros espaços. Como por exemplo os seguintes :

- Escola
- Pista
- Pavilhão

5. Que resultados ?

Já acelerado para terminar a sua prelecção, o Prof. António Vilela falou brevemente acerca do produto final de uma EA e a sua intervenção em cada um dos jovens atletas. Defendeu assim que a avaliação dos resultados deve acima tudo ser uma “ Avaliação qualitativa e quantitativa “.

Ao longo de toda a prelecção o Prof. António Vilela acompanhou a passagem de alguns diapositivos com alguns trechos de música clássica e que seguiram uma lógica do perfil típico dos jovens atletas que normalmente estão nas EA's. Tal serviu para alertar que todo e qualquer jovem que pertença a uma EA (tenha ou não jeito) deve ser estimulado pela força do atletismo.

O Prof. António Vilela deixou também aos que estiveram presentes um documento elaborado exclusivamente para as EA's e que tem muita informação útil. Para o caso vou apenas deixar as linhas programáticas para os escalões de Benjamins, Infantis e Iniciados :

Benjamins “ A “ :

- Devem realizar a actividade e o gesto de uma forma geral e grosseira
- As capacidades condicionais de velocidade, de resistência e de cooperação são inerentes à prática da actividade motora.
- A capacidade da força está ligada ao estímulo de actividades de velocidade e de reacção rápida.
- O jogo e as formas jogadas respondem às necessidades da criança desta idade.
- A informação precisa sobre a actividade a realizar e a utilização do “ reforço “ como processo pedagógico constituem o estímulo para progressos constantes e efectivos.

Benjamins “ B “ :

- Introdução das formas rudimentares das técnicas básicas das várias tarefas motoras propostas.
- A capacidade da força resulta da acção articulada da velocidade, da coordenação e ainda da resistência.
- A progressão e a repetição iniciar-se-ão de forma mais sistematizada.
- O “ reforço “ e as formas jogadas e pré-desportivas constituem o incentivo para responder à integração e formação sócio-efectiva.

Infantis :

- Alargar e aprofundar as aprendizagens motoras multi-disciplinares e das técnicas das várias disciplinas do atletismo, utilizando exercícios específicos como forma a melhorar a técnica.
- Acentuar a exigência de execuções correctas e próximas das técnicas finais.
- Utilizar de forma equilibrada as capacidades condicionais de velocidade, força, resistência e de coordenação.
- Iniciar a actividade competitiva com experiências multidisciplinares.

Iniciados :

- Aperfeiçoar o domínio das técnicas das várias disciplinas.
- Utilizar de forma equilibrada as capacidades condicionais de : velocidade, força, resistência e coordenação.
- Expressar as aquisições e estabilização das técnicas das várias disciplinas do atletismo, em competição.

15:55 – PROF. JOSÉ BARROS (TN SALTOS)

Esta foi por ventura a intervenção com mais ritmo em todo este ENAJ3. O Prof. José Barros não tinha muitas novidades a dar acerca de mudanças nas provas do sector de Saltos. Uma única mudança passou a ver e uma única recomendação constam assim nas alterações que a FPA vai levar a votação.

Propostas de Alteração :

A única alteração ao actual Programa de Provas foi a retirada da prova de salto com vara masculino no escalão de Infantis.

Tal deve-se há pouca adesão destes atletas para esta prova e no sentido da uniformização de provas entre sexos (os Infantis Femininos não têm Salto com Vara).

Recomendações :

Assim o sector recomendou às Associações Distritais que as mesmas permitam a participação desses mesmos atletas no Salto com Vara de Iniciados (no caso de haver atletas interessados) ou ainda a realização de provas de Salto com Vara de Infantis se houver essa necessidade.

Como alternativa e/ou complemento ao treino e à formação do jovem saltador com vara, e tendo em conta as eventuais dificuldades na realização de provas desta disciplina o sector recomendou uma nova variante da disciplina designada por “ Salto em Comprimento com Vara “. A mesma funcionaria nos seguintes moldes :

- Realizar o salto para uma caixa de Salto em Comprimento, definindo um limite para a chamada – situado a 75 cm (Infantis) ou 50 cm (Benjamins) antes da areia – e uma zona limite para o encaixe da vara – 1 metro dentro da areia.
- O salto é medido como o salto em comprimento, desde o local de queda até à linha que limita a chamada, ou pontuando por zonas de quedas definidas de 50 em 50 cm.
- Como variante mais avançada (a estudar), poderá acrescentar-se um elástico a ultrapassar, situado 50cm para lá do limite do encaixe e colocado a +/- 1 m de altura.

Falou de seguida de forma mais ou menos breve sobre o treino de um jovem saltador, dando diversas notas pessoais acerca das provas de saltos e não só. Após isto deu particular destaque ao desenvolvimento e planeamento do treino de força com jovens. Por fim mostrou alguns vídeos de diversos estágios e ainda sobre o decorrer de uma prova de “ Salto em Comprimento com Vara “ na Madeira.

Como o Prof. José Barros disponibilizou um pequeno documento acerca do planeamento do treino de força com jovens, não tendo disponibilizado os diapositivos da sua intervenção vou deixar os tópicos gerais desse pequeno documento. Este documento foi uma adaptação do que foi apresentado no Seminário Internacional do Treino de Jovens (em 2002).

1. Introdução :

- Não existem exercícios (métodos e programas), que sejam os melhores para todos os atletas em todos os períodos (Zatsiorsky, 1999)
- A falta de força é um facto limitativo na execução técnica.
- A força não pode ser o único objectivo. Há que perguntar sempre :
 - Que tipo (manifestação) de força a desenvolver ?
 - Em que movimento ?
 - Com que objectivo ?
 - Qual a amplitude do movimento ?
 - Com que velocidade se aplica a força ?
- Paralelamente ao desenvolvimento da força há que providenciar o desenvolvimento das restantes capacidades.
- Com o aumento do trabalho da força há uma diminuição acentuada da flexibilidade

2. Características específicas de cada modalidade :

- O desenvolvimento das capacidades físicas, depende dos requisitos específicos de cada disciplina.
- Os exercícios, meio e métodos aplicados, devem estar constantemente adequados às etapas de Maturação.
- A heterogeneidade evidente nos grupos de treino, aponta claramente para a necessidade de uma individualização.
- O treino deve ser estimulante e deve implicar uma participação consciente dos atletas.

3. Particularidades do desenvolvimento anatomofisiológico :

- O crescimento e a maturação da criança processa-se a ritmos diferentes.
- O crescimento longitudinal apresenta valores máximo na Puberdade (antes, durante e um pouco menos após)
- Regra geral, os homens são mais fortes que as mulheres
- No que diz respeito à força rápida, as diferenças entre sexos acentuam-se por volta dos 14-15 anos.
- Estas diferenças entre sexos, implicam diferentes efeitos do treino e necessidade de treinos individualizados.

4. Construção da “ máquina “ – as várias etapas de Preparação :

Etapa Inicial (Pré-Puberdade) :

- Desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais de forma equilibrada.
- Devem-se utilizar meios e métodos que permitam a formação da estrutura corporal, fundamental para a aquisição de uma postura correcta e um desenvolvimento e evolução constante dos grupos musculares.
- Não é recomendável a aplicação de exercícios com carga prolongada, de nível elevado, nos exercícios com apoio.
- Não é recomendável a utilização de exercícios que impliquem o levantamento assimétrico de cargas elevadas.
- Os valores mais elevados de manifestação de rapidez, e capacidade de manter a frequência máxima, são alcançados por volta de 14,15 anos.
 - Devemos controlar a velocidade de execução (força rápida)
 - Não devemos aplicar cargas adicionais que provoquem uma acentuada redução da velocidade de execução.
 - Devemos privilegiar exercícios com o próprio Peso Corporal.
- Podem ser utilizados exercícios com ligeiras variantes de dificuldade (corridas com ligeira carga adicional, subidas e descidas em rampas, saltos, multilançamentos com diferentes pesos).

- Em disciplinas com elevados níveis de coordenação, o trabalho de força orienta-se para o desenvolvimento da capacidade de dominar o próprio corpo.
- Devemos preferencialmente organizar o trabalho em Circuitos, através do métodos de repetições, fundamentalmente em forma extensiva.
- Devemos aplicar jogos e método competitivo (entre os elementos do grupo)

Puberdade :

- O aumento rápido da massa muscular, nem sempre acompanhada com o desenvolvimento da possibilidade de a usar.
- O nível de rendimento mantém ou cresce ligeiramente.
- O aumento da massa muscular não é acompanhado pela evolução da coordenação, sendo acompanhado pelo o aumento de peso.
- É necessária uma intervenção especial, continuando o desenvolvimento da força rápida de uma forma mais específica.
- Em alguns exercícios locais a carga adicional deve crescer ligeiramente.
- Dependendo do nível individual e das exigências da disciplina, é possível acentuar ou aumentar a quantidade de trabalho específico (individualização do atleta)

Após a Puberdade :

- O aumento do grau de maturação permite organizar a preparação da força de uma forma mais específica, dependendo das exigências de cada disciplina.
- A redução dos pontos débeis é um objectivo fundamental, sem esquecer o resto.
- O volume do trabalho da parte fundamental deve ser aumentado.
- O regime de trabalho não pode ser o mesmo dos atletas de alto nível, podendo apenas ser pontualmente e em períodos curtos para preparar e verificar o grau de prontidão.
- A participação competitiva deve ser organizada, servindo como controlo e avaliação do processo de desenvolvimento.

5. Princípios de estruturação do Treino de Força :

- Ao longo das etapas aumenta, de forma progressiva, o conteúdo específico do treino.
- Deve-se manter sempre a regra pedagógica (do geral ao especial, do especial ao específico)
- Os exercícios podem ser classificados como locais e gerais.
 - Os exercícios locais implicam a participação de poucos grupos musculares e logo com baixo efeito fisiológico, desenvolvendo preferencialmente os pontos débeis da “ máquina “(período de preparação).
 - No período seguinte da preparação deve ser aumentada a componente dos exercícios globais, com uma participação maior de grupos musculares, aumentando o efeito fisiológico necessário a cada disciplina.
 - A seguinte etapa de preparação caracteriza-se com o acento de desenvolvimento dos grupos musculares mais importantes para a técnica da fase decisiva de acção, em regime de trabalho, mais próximo ao trabalho específico.
 - Na etapa especial, mais próxima ao período competitivo, utilizam-se exercícios ainda mais específicos, não descurando das partes débeis que entretanto aparecem.
- Na prática, esta sequência repete-se em espiral contínua, ao longo das diferentes etapas de treino.

16:50 – PROF. JOÃO RIBEIRO (TN BARREIRAS)

Teve uma prelecção muito interessante acerca das alterações do programa de provas de Barreiras e de alguns estudos que o mesmo fez. Começou por indicar as alterações propostas (apenas ainda na componente das provas mais longas), passando por analisar um estudo feito pelo mesmo acerca da transposição das barreiras e das amplitudes de passos e acabou a sua intervenção falando abreviadamente do processo

de treino em jovens atletas. A seguir deixo as propostas de alteração e respectivas recomendações :

Propostas de Alteração :

A proposta de alteração está ainda somente feita para as provas de barreiras mais longas.

| Escalão | Sexo | Situação | Distância | Nº Barr. | Altura Barr. | Distância. 1ª B. | Dist. Entre Barreiras | Dist. Última barreira/meta |
|-----------|------|----------|-----------|----------|--------------|------------------|-----------------------|----------------------------|
| Iniciados | Fem | Anterior | 300m | 7 | 0.76 | 50m | 35m | 40m |
| | | Actual | 250m | 6 | 0.76 | 35m | 35m | 40m |
| | Masc | Anterior | 300m | 7 | 0.76 | 50m | 35m | 40m |
| | | Actual | 250m | 6 | 0.76 | 35m | 35m | 40m |
| Juvenis | Fem | Anterior | 400m | 10 | 0.76 | 45m | 35m | 40m |
| | | Actual | 300m | 7 | 0.76 | 50m | 35m | 40m |
| | Masc | Anterior | 400m | 10 | 0.84 | 45m | 35m | 40m |
| | | Actual | 300m | 7 | 0.84 | 50m | 35m | 40m |

A justificação para a redução das distâncias é a mesma que serve o sector de velocidade. A fundamentação do Prof. João Ribeiro foi então a seguinte :

- Redução da possibilidade de realização de provas de velocidade com dominantes láctica.
- Redução potencial da utilização de meios de treino com dominantes láctica
- Equiparação das distâncias de provas nos sectores de velocidade e barreiras.

Recomendações :

Uma alteração que o sector de Barreiras discutiu (embora não tenha ainda constituído como proposta) foi a alteração da altura das barreiras no escalão de Infantis. Isto porque no entender do sector e após alguns estudos verificou-se que a actual altura de barreiras é desadequada. Aliás, a altura ainda só é essa porque a maioria das barreiras que estão nas pistas portuguesas não baixam mais que 0.76.

O que se tem verificado é a altura das barreiras vigente prejudica e muito quer a corrida (que se quer veloz) entre barreiras, quer uma impulsão muito activa, para a frente e com extensão completa da perna de chamada.

Aquilo que o sector recomenda é que os Directores Técnicos Regionais procurem sensibilizar as entidades responsáveis para adquirir barreiras que baixem até 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.

Falou-se ainda da diminuição da altura das barreiras no escalão de iniciados (0.70 para femininos e 0.80 para masculinos). Quanto às barreiras curtas podem vir a aparecer, em casos pontuais, uma diminuição da distância entre barreiras.

Após isto o Prof. João Ribeiro falou um pouco acerca do treino de barreiras com jovens. Deixo aqui o geral :

Noção Geral de uma prova de barreiras:

- Movimentos na direcção de corrida
- Equilíbrio
- Pouco tempo no ar

Aspectos a considerar no ensino da corrida de barreiras :

- Definir um objectivo quantificável
- Utilização de formas jogadas
- Utilização de formas de organização de grupo
- Utilizar alturas e distâncias facilitadas
- Utilizar barreiras/materiais que não provoquem medo
- Progressão individualizada (alturas e distâncias variadas)
- Ênfase na velocidade e ritmo

- Existência de solicitação técnica

Pelo meio o Prof. João Ribeiro esteve a exemplificar com 3 tipos de barreiras como têm os treinadores de explicar aos jovens que não podem ter medo das barreiras e como o peso e o tipo de material de que são feitas as barreiras influenciam o medo ou receio por parte dos atletas.

Solicitação técnica :

- Perna de ataque no eixo da corrida.
- Perna de ataque flectida com o joelho mais alto que a articulação coxo-femural e com calcanhar próximo da nádega.
- Forte impulsão para a frente com total extensão da perna de impulsão
- Perna de recuperação em flexão lateral (só o estritamente necessário) com o joelho sempre mais alto que o tornozelo
- Passagem da barreira rasante com poucos desequilíbrios laterais.
- Braços com movimento antero-posteriores nunca se cruzando à frente e em que os cotovelos são a parte mais exterior do corpo.

17:50 – PROF. PEDRO ROCHA (TN MEIO-FUNDO)

O Prof. Pedro Rocha veio falar acerca das alterações do meio-fundo quanto às provas oficiais e das preocupações do sector em Portugal. Falou ainda das iniciativas que o sector promove e do modo de dinamização das competições.

Propostas de Alteração :

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

As razões que assistem estas alterações são as seguintes :

- Como no escalão de Infantis até agora somente existiam os 1000 metros (dentro do sector de meio-fundo), para diversificar e ter uma distância mais curta foram introduzidos os 600 metros.
- A introdução dos 1500 metros obstáculos, com a altura de 0.76 metros e sem o obstáculo da vala de água, tem por objectivo efectuar a iniciação a este tipo de prova mais cedo com uma importante componente técnica que tantas vezes os treinadores esquecem (transposição de obstáculos).
- Tem a ver com o facto de passar a ser possível colocar os obstáculos mais baixos. Além disso não fazia sentido haver uma diferença de alturas existente na comparação entre as provas de barreiras e as de obstáculos.

Definiu ainda o Prof. Pedro Rocha as distâncias limites quer em provas de Estrada quer em provas de Corta-Mato :

| | Estrada | Corta-Mato |
|-----------|---------|------------|
| INFANTIS | 2000m | 2000m |
| INICIADOS | 3000m | 3000m |
| JUVENIS | 5000m | 4000m |
| JUNIORES | 10000m | 8000m(M) |
| | | 6000m(F) |

Falou ainda da enorme diferença que existe entre a participação em provas de Corta-Mato e as Provas de Pista (com prevalência para a primeira).

Assim o sector mostra-se preocupado e coloca como prioridades o seguinte :

- Captação
- Motivação
- Fixação

Por último lugar falou acerca da dinamização das provas em Portugal, no sector, e falou acerca da nova iniciativa chamada “ Km Jovem Escolar “.

Dinamização das Competições:

- Calendário FPA
- Calendário das AAR's (Corta-Mato, Km Jovem)
- Organização de Provas (Clubes, autarquias, empresas)
- Calendário Escolar (Corta-Mato, Km Jovem)

KM Jovem :

Projecto preparado para que todos os alunos de EB's 2/3 e do ensino Secundário possam participar. A iniciativa é destinada aos escalões Infantis A, Infantis B, Iniciados e Juvenis.

As fases de selecção para este projecto são as seguintes :

- Fase Escola
- Fase CE
- Fase Final (a definir ainda)

18:15 – PROF. BERNARDO MANUEL (APOIO-TÉCNICO MEIO-FUNDO FPA)

O último prelector desde ENAJ foi precisamente Bernardo Manuel, destacado treinador português, treinador de Rui Silva e responsável pelo Meio-Fundo do Sporting Clube de Portugal. Foi uma prelecção bem diferente de todas aquelas a que estamos habituados a ver em Bernardo Manuel e feita com enorme objectividade. Como o Prof. Pedro Rocha já tinha anunciado as alterações no sector, coube a Bernardo Manuel falar acerca do treino de jovens. Começou por falar nas causas do abandono dos nossos atletas e de seguida as características do treino de um jovem atleta. Começamos com as causas do Abandono do Atletismo português :

Estudos sobre as causas do abandono ?

- Rolim (1998) na sua Tese de Doutoramento – “ Contributo para o estudo do meio fundo e fundo de atletas jovens em Portugal “ deixa pistas importantes :
 - ex-atletas portugueses de nível Europeu e/ou Mundial iniciaram a prática do atletismo numa idade muito avançada.
 - estes mesmos atletas revelaram uma prática desportiva muito alargada até aos 18 anos.
 - estes atletas revelaram uma participação competitiva enquanto jovem muito moderada.
- Segundo Colaço (2006), em estudos realizados em França, 1 em cada 10 atletas Benjamins chegam a Seniores, 1 em cada 5 Infantis chegam a Seniores e 1 em cada 3 Iniciados chegam à idade sénior.
- Verdugo e Leibar (1997), verificaram os 15 primeiros corredores no ranking espanhol na categoria de cadetes (juvenis), em ambos os sexos, nas distâncias de 300m, 1000m, 2000m e 3000m planos (1984, 1985, 1986), num total de 270 corredores.
10 anos depois (1994, 1995, 1996) os cadetes eram seniores e verificou-se que dos 270 corredores somente 2 corredores (1 homem e 1 mulher) figuravam entre os 15 primeiros. O índice de abandono era assim da ordem de 98.14%.
- Do estudo português sai que dos 10 melhores iniciados no ano de 1996 (800m e 1500m) apenas 20% nos masculinos e 4% nos femininos se mantêm na modalidade activamente neste ano de 2006.

Quais as causas do abandono ?

Muitas são as causas para o abandono da modalidade. Para o Prof. Bernardo Manuel a sobrecarga de treino nos escalões jovens é o principal factor. Outros existem como os que deixou a seguir :

- Especialização Precoce
- Motivação
- Espírito de sacrifício
- Horário e carga escolar (condicionam o tempo de treino)
- Pais negativos / excessivamente entusiastas / desportistas frustrados
- Expectativas de êxito
- Apoios
- Ritmo Familiar
- Pressão Competitiva
- Outros

Organização do treino nos diferentes escalões :

Infantil (12 e 13 anos) – 2 a 3 sessões semanais

- O tempo de corrida não deve ultrapassar os 30min.
- A corrida de precisão e a iniciação ao fartlek não orientado é aconselhável (para jovens com bases de trabalho de resistência aeróbia)

| Objectivo de Treino | Métodos de treino |
|--|---|
| - Iniciação ao treino resistência anaeróbia. - Desenvolvimento harmonioso de todas as capacidades físicas. - Aprendizagem das diferentes disciplinas técnicas. | - Contínuo extensivo em terreno variado e com mudanças de direcção. - Contínuo extensivo, sob forma jogada. - Jogos colectivos aeróbio. - Circuitos com Obstáculos - Caminhadas |

Exemplos:

- Corrida contínua com mudanças de direcção, durante 5 a 10 minutos.
- Corrida contínua exclusivamente aeróbia (20 a 30 minutos)
- Circuitos com obstáculos
- Caminhada entre 5 – 10 Km.

Iniciado (14 e 15 anos) – 3 a 4 sessões semanais

- O tempo de corrida não deve ultrapassar os 40min.
- Iniciação ao método intervalado extensivo (dependendo do nível do atleta), com menor volume, intensidade e maior tempo de recuperação.

| Objectivo de Treino | Métodos de treino |
|--|---|
| - Desenvolver a resistência aeróbia extensiva. - Desenvolver a resistência aeróbia/anaeróbia - Desenvolvimento de todas as capacidades físicas. - Aprendizagem das diferentes disciplinas técnicas (técnica de corrida e transposição de barreiras) | - Contínuo extensivo em terreno variado. - Contínuo com variação de ritmo com incidência em processos aeróbios. - Repetições curtas e médias. - Circuitos com Obstáculos - Fartlek (com fases aeróbio / anaeróbio) - Contínuo regenerativo |

Exemplos:

- 2x20 min corrida contínua intercalado por 10min de exercícios gerais.
- 30 min de corrida continua com alteração de ritmo
- 6/8x100m com recuperação de 6 minutos
- 3x250m com recuperação de 8 minutos
- 2x1000m ou 2x1200m com recuperação de 6/8 minutos

Juvenil (16 e 17 anos) – 4 a 6 sessões semanais

- O tempo de corrida não deve ultrapassar os 50min.
- O treino de resistência deve ser feito em todos os treinos, embora deva haver espaço ao treino de outras capacidades físicas e para o treino de técnica de corrida.
- Nesta fase que designamos por “orientação”, devemos “ adoptar “ o treino de um adulto, respeitando a carga, quantidade, intensidade e densidade.

| Objectivo de Treino | Métodos de treino |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a resistência aeróbia. - Desenvolver a resistência anaeróbia - Desenvolver a resistência láctica | <ul style="list-style-type: none"> - Contínuo extensivo em terreno variado. - Contínuo com variação de ritmo com incidência em processos aeróbios/anaeróbios (Fartlek). - Treino intervalado extensivo e às vezes intervalado intensivo. - Contínuo regenerativo |

Exemplos :

- 2x20 min corrida contínua intercalado por 10min de exercícios gerais.
 - 30 min de corrida continua com alteração de ritmo
 - 6/8x100m com recuperação de 6 minutos
 - 3x250m com recuperação de 8 minutos
- 2x1000m ou 2x1200m com recuperação de 6/8 minutos.

Segundo o Prof. Bernardo Manuel o Fartlek é fundamental para se conhecer a si próprio a nível de ritmo de corrida. Importante é também o footing após o esforço para retirar o ácido láctico e melhorar na recuperação.

Seguiu-se o Debate que devido ao adiantado da hora não foi longo.

18:55 – DEBATE

Aqui ficam as questões abordadas:

1. A primeira questão surgida prendeu-se com a abordagem ou não ao Triplo Salto no escalão de Infantis.
2. A seguir perguntou-se se para os escalões mais jovens não faria sentido a zona de chamada em detrimento da tábua de chamada.
3. Acerca das barreiras uma das questões colocadas foi o porquê de se adoptar a distância de 250 metros e não os 200 metros barreiras (Iniciados)
4. Um dos técnicos presentes (DTR de Portalegre) questionou os presentes se a vala de água não seria igualmente importante para os Infantis pela motivação que alguns jovens atletas sentem por saltar para a vala.
5. Por último houve quem questionasse se os Multilançamentos e os Multisaltos não poderiam fazer parte das provas e se tal não era benéfico.

CONCLUSÃO:

Este extenso documento vem somente mostrar aos que por algum motivo não estiveram presentes no passado dia 28 de Outubro (e mesmo aos que estiveram presentes) o que por lá se falou e concluiu. Penso que é importante a divulgação e a transmissão de conhecimentos e no nosso caso para a melhoria da formação é fundamental. Tudo o que está aqui escrito foi compilado por mim e nenhuma das considerações são da minha autoria. Daí que a qualidade deste documento seja toda dos prelectores convidados para o ENAJ3 e não minha (que fui mero espectador e apreciador do que por lá se passou). Penso que foi uma iniciativa de total sucesso, com uma adesão histórica por parte de monitores, treinadores, atletas e demais presentes. De parabéns o Departamento de Formação da FPA na pessoa do Prof. João Abrantes, a Associação de Atletismo de Setúbal, todos os prelectores convidados e ainda a Câmara Municipal de Palmela por ter acolhido o evento. Na negativa apenas a má divulgação do acontecimento na Internet.

Edgar Barreira

Edgar.Barreira@atleta-digital.com

Edgar.Barreira@gmail.com

Breve Currículo Desportivo :

- Treinador de jovens atletas e de atletas adultos (em diversas disciplinas) desde 2002.
- Actualmente pertencente à Escola de Formação do ACR Mealhada (Loures)
- Director da Prova Principal da “ Légua do Infantado “
- Membro activo do “ Movimento pró-pista no concelho de Loures “
- Ex-colaborador da Revista Atletismo e Revista Atletas
- Actual colaborador fixo da “ Atletismo Magazine Modalidades Amadoras “
- Colaborador activo do portal Atleta-Digital.com
- Graduação : Curso de Monitores (Lisboa 2004)