

Federação Portuguesa de Atletismo



Sector de Meio-fundo



Desafio

MegaKm 2010



1. INTRODUÇÃO

O sucesso do **Desafio MegaKm 2010**, implica a responsabilidade dos alunos que queiram aderir a este projecto, e depende do apoio dado à iniciativa pelos seus Professores de Educação Física, sendo muito importante o acompanhamento dos Encarregados de Educação, e mesmo dos amigos que se queiram juntar à prática da corrida.

O **Desafio MegaKm 2010** é um programa de incentivo à prática regular da Corrida, dirigido a todos os alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos, tendo os seguintes objectivos gerais

- 1 - Incentivar os alunos a serem pró-activos na prática da corrida.
- 2 - Criar hábitos de vida saudáveis através da prática desportiva.
- 3 - Preparar a participação nas corridas de 1000 metros (incluídas no MegaKm) que se irão realizar em cada Escola no 2º e 3º Períodos escolares.
- 4 - Envolver a família na prática da Corrida acompanhando os jovens.
- 5 - Promover a prática da Corrida e o desenvolvimento da resistência geral nas aulas de Educação Física.

A implementação do **Desafio MegaKm 2010**, deve ser efectuada no período imediato à participação no Corta-mato – Fase Escola e a anteceder a participação nas provas das várias fases do MegaKm Escolar.



2. O QUE É O “DESAFIO MegaKm 2010”

Resumidamente, as metas do Desafio MegaKm 2010, consistem em:

- Melhorar a condição física geral de todos os participantes;
- Adquirir e aperfeiçoar os fundamentos básicos da técnica de corrida.
- Desenvolver a resistência,

Propomos programas adequados aos diversos escalões etários, onde se procura a acumulação de determinada distância durante um período de tempo de 8 semanas. Como proposta inicial, considerou-se o início das férias do Carnaval e o final do mês de Abril, mês onde se irão realizar a maior parte das competições na fase EAE.

Distâncias a Percorrer durante as 8 semanas

Escalão Etário	Ano de Nascimento	Quilómetros
Infantis A	1999 e 2000	42 km
Infantis B	1997 e 1998	50 km
Iniciados	1995 e 1996	65 km
Juvenis	1993 e 1994	75 km
Juniores	1991 e 1992	90 km



3. Qual o “papel” dos Professores de Educação Física?

Antes da realização das provas do Corta-mato Escolares – Fase Concelhia, os Professores de Educação Física que aderirem a esta iniciativa deverão informar os seus alunos sobre o que é Desafio Megakm 2010 e registarem numa ficha própria (Dossier de Treino) os alunos que demonstrem de imediato vontade em participar.

Essa participação consiste numa preparação durante um período de oito semanas, feita com base na corrida, e numa posterior participação nas provas do MegaKm 2010. Essa preparação passa por três treinos semanais, sendo um deles da responsabilidade do Professor, devendo decorrer durante uma aula de Educação Física e os outros dois da responsabilidade de cada participante.

O treino realizado durante a aula de Educação Física, que pode ser feito por todos os alunos da turma (dependendo do Professor), consiste numa corrida inicial entre 5 a 10 minutos, principalmente com o objectivo de definir os ritmos de corrida ideais para os treinos individuais, assim como uma aprendizagem do controle da frequência cardíaca.

A esta corrida segue-se a realização de alguns exercícios de flexibilidade e de mobilidade articular, bem como alguns exercícios simples de condição física. Esta parte pode ter uma duração entre 5 a 10 minutos conforme o objectivo do Professor.

A parte final deste treino consiste na realização de alguns exercícios de técnica de corrida, também com uma duração entre 5 a 10 minutos.

A realização dos exercícios de flexibilidade, mobilidade articular, condição física e técnica de corrida tem dois objectivos:

- Completar a sessão de treino de acordo com os objectivos definidos pelo Professor.
- Ensinar os jovens a executarem correctamente os diferentes exercícios e a forma como podem introduzi-los nas sessões de treino individuais.



Estas sessões realizadas nas aulas, apresentam variantes em termos de duração, podendo contemplar um pequeno aquecimento de 10 minutos, com 5 minutos de corrida, e 5 minutos de flexibilidade ou técnica de corrida, até uma sessão de 30 a 40 minutos com 10 minutos de corrida, 10 minutos de flexibilidade, 10 minutos de técnica de corrida e 10 minutos de condição física.

A manipulação destes conteúdos e a sua introdução ao longo das oito semanas fica ao critério de cada Professor, sendo o principal objectivo destas sessões dar progressivamente maior autonomia aos alunos, no sentido de realizarem correctamente os seus treinos individuais, desde a escolha dos ritmos de corrida, ao controle da frequência cardíaca e à realização correcta dos vários exercícios complementares.

Ao longo das oito semanas, os Professores devem pedir aos alunos que participarem neste Desafio, os dados necessários para os irem registando na Ficha de Registo do Treino, elaborada para o efeito.

No final da Fase de Escola do MegaKm 2010, devem ser registados os tempos obtidos pelos participantes na prova de 1000 metros, e as fichas devem ser entregues às respectivas EAEs durante a Fase EAE do MegaKm.

4. Qual a participação dos alunos?

Após serem informados pelo Professor de Educação Física do Desafio MegaKm 2010, todos os alunos que queiram participar, devem pedir ao seu Professor para registar o seu nome no Dossier de Treino e para lhe entregar, ou enviar por e-mail o Plano de Treino apropriado para o seu escalão etário.

Após uma primeira aula de Educação Física em que o Professor vai ajudar a escolher qual o melhor ritmo de corrida e ensinar a controlar a frequência cardíaca os alunos vão também ter oportunidade de aprender a realizar exercícios de flexibilidade, mobilidade articular, condição física e técnica de corrida, ficando assim prontos para iniciarem os seus treinos individuais, devendo colocar ao Professor qualquer dúvida que tenham.



Uma dúzia de “dicas” para o treino individual

- 1 – Usa sempre roupa e calçado adequado.
- 2 – Segue as indicações do teu Professor e coloca-lhe todas as questões necessárias para não haver dúvidas quando realizares os treinos individuais;
- 3 – Antes da corrida, realiza sempre um pequeno aquecimento com alguns dos exercícios de flexibilidade e técnica de corrida que aprendeste na aula de Educação Física;
- 4 – Depois da corrida deves realizar alguns exercícios de condição física que costumavas fazer nas aulas de Educação Física;
- 5 – No final do treino, realiza sempre um período de retorno à calma com exercícios de flexibilidade ou alongamentos;
- 6 – No que respeita ao tempo de corrida segue as indicações do Plano de Treino para o teu escalão etário. Quando tiveres dificuldade abrandas o ritmo de corrida. O principal objectivo é fazeres uma adaptação gradual ao esforço e sentires-te bem a correr;
- 7 – Preocupa-te mais com a distância percorrida do que com a velocidade. Se for necessário, caminha para recuperares, recomeçando a correr quando voltares a sentir-te bem;
- 8 – Para cumprires o número de quilómetros previstos, recomenda-se o mínimo de dois treinos por semana para além das aulas de Educação Física. Para conseguires recuperar o melhor possível dos treinos, deves procurar fazer um dos treinos durante a semana e num dia em que não tenhas Educação Física ou um treino da modalidade que pratiques. O outro treino deve ser realizado durante o fim-de-semana;
- 9 – Procura realizar o máximo de treinos juntamente com os teus colegas, os teus amigos ou mesmo com os teus familiares;
- 10 – Quanto aos locais que escolhes para correr, a primeira preocupação deve ser a segurança, ou seja, não corras em locais com muito trânsito e ou tenhas de atravessar muitas ruas ou correr na própria estrada. O ideal são locais onde não há trânsito ou então em que há pouco trânsito e os passeios são largos. Se puderes correr no pinhal, na mata, na praia ou em qualquer local em que estejas em contacto com a natureza, é a solução ideal;
- 11 – Não te esqueças de beber água durante e após o esforço;
- 12 – Cuida da higiene pessoal após a corrida.



5. Planos de Treino

Para melhor facilitar a compreensão dos Planos de Treino, apresentamos o treino em duração (minutos de corrida) e não em quilómetros percorridos. Para termos uma ideia do número de quilómetros percorridos, basta dividir o tempo de corrida por 5, 5,5 ou 6, ou seja, partimos do princípio que se corre a uma dessas médias por quilómetro, o que corresponde a um ritmo de corrida acessível para cada escalão etário.

INFANTIS A

Total das 8 semanas: 252' : 6' / km = 42 km

Semana	Aula de Ed. Física	Treino 1	Treino 2	Total Semanal	Total Acumulado
1	5 min	2x 5 min	2x 5 min	25 min	25 min
2	10 min	10 min	10 min	30 min	55 min
3	10 min	10 min	3x 5 min	35 min	90 min
4	10 min	10 min	15 min	35 min	125 min
5	10 min	15 min	15 min	40 min	165 min
6	5 min	15 min	15 min	35 min	200 min
7	5 min	10 min	10 min	30 min	230 min
8	5 min	10 min	7 min	22 min	252 min

INFANTIS B

Total das 8 semanas: 300' : 6' / km = 50 km

Semana	Aula de Ed. Física	Treino 1	Treino 2	Total Semanal	Total Acumulado
1	5 min	2x 5 min	10 min	25 min	25 min
2	10 min	10 min	3x 5 min	35 min	60 min
3	10 min	3x 5 min	15 min	40 min	100 min
4	10 min	15 min	2x 10 min	45 min	145 min
5	10 min	2x 10 min	20 min	50 min	195 min
6	5 min	20 min	15 min	40 min	235 min
7	5 min	15 min	15 min	35 min	270 min
8	5 min	15 min	10 min	30 min	300 min



INICIADOS

Total das 8 semanas: 357,5' : 5,5' / km = 65 km

Semana	Aula de Ed. Física	Treino 1	Treino 2	Total Semanal	Total Acumulado
1	5 min	10 min	3x 5 min	30 min	30 min
2	10 min	15 min	15 min	40 min	70 min
3	10 min	2x 10 min	20 min	50 min	120 min
4	10 min	20 min	20 min	50 min	170 min
5	10 min	20 min	25 min	55 min	225 min
6	10 min	20 min	20 min	50 min	275 min
7	5 min	20 min	20 min	45 min	320 min
8	5 min	15 min	17,5 min	37,5 min	357,5 min

JUVENIS

Total das 8 semanas: 412,5' : 5,5' / km = 75 km

Semana	Aula de Ed. Física	Treino 1	Treino 2	Total Semanal	Total Acumulado
1	10 min	15 min	2x 10 min	45 min	45 min
2	10 min	15 min	20 min	45 min	90 min
3	10 min	20 min	20 min	50 min	140 min
4	10 min	20 min	25 min	55 min	195 min
5	10 min	20 min	2x 15 min	60 min	255 min
6	10 min	25 min	25 min	60 min	315 min
7	10 min	20 min	20 min	50 min	365 min
8	10 min	20 min	17,5 min	47,5 min	412,5 min

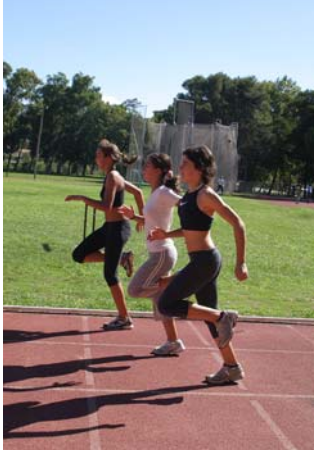


JUNIORES

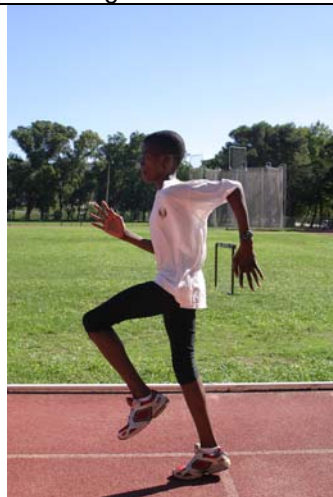
Total das 8 semanas: 450' : 5' / km = 90 km

Semana	Aula de Ed. Física	Treino 1	Treino 2	Total Semanal	Total Acumulado
1	10 min	15 min	2x 10 min	45 min	45 min
2	10 min	2x 10 min	20 min	50 min	95 min
3	10 min	20 min	25 min	55 min	150 min
4	10 min	25 min	25 min	60 min	210 min
5	10 min	25 min	2x 15 min	65 min	275 min
6	10 min	30 min	25 min	65 min	340 min
7	10 min	25 min	25 min	60 min	400 min
8	10 min	20 min	20 min	50 min	450 min

6. Exercícios de aprendizagem da Técnica de Corrida

Elementos Técnicos Fundamentais	1 – CABEÇA 2 – TRONCO 3 – BRAÇOS 4 – APOIO DO PÉ	Olhar em frente no alinhamento vertical. Direito, com uma postura sólida mas descontraída e com a bacia alta. Descontraídos e coordenados com a passada. Ângulo braço - antebraço a 90° Activo, dinâmico e num movimento circular pela planta do pé.
SKIPPING BAIXO		Características Técnicas: apoio activo pelo terço médio - anterior do pé com movimento circular; extensão completa da perna de impulsão; bacia alta e a avançar; subida ligeira dos joelhos; aumento progressivo da frequência. Objectivos: Chegar a uma elevada frequência, sem alterações significativas da postura corporal, do trabalho dos braços e da descontração. Erros mais frequentes: contracção excessiva; perna de impulsão flectida; apoio incorrecto do pé no solo (ponta do pé) e pouca frequência gestual.
SALTOS RITMADOS		Características Técnicas: apoio muito dinâmico pelo terço médio - anterior do pé; movimento do pé em “grifée”; extensão completa da perna de impulsão; bacia alta e a avançar, amplitude progressiva. Objectivos: Treinar o apoio dinâmico e o movimento de “grifée” do pé de apoio, sendo também um excelente exercício para a estabilização de uma postura sólida e alta da corrida. Erros mais frequentes: apoio pouco dinâmico do pé no solo; apoio pela ponta do pé ou pelo calcanhar; flexão da perna de impulsão; tronco demasiado atrasado e movimento demasiado amplo das pernas (chutos); manutenção do ritmo, da amplitude...
CALCANHAR ATRÁS		Características Técnicas: apoio activo pelo terço médio - anterior do pé; flexão rápida da perna atrás; bacia alta; significativa frequência gestual. Objectivos: simular a fase da recuperação da passada de corrida, conseguindo ao mesmo tempo um movimento descontraído e aumento progressivo da frequência gestual. Erros mais frequentes: excessiva inclinação do tronco à frente; movimentos descoordenados dos braços, pouca frequência; contracção exagerada; apoio no solo pela ponta do pé (a travar).

SKIPPING ALTO



Características Técnicas: apoio activo pelo terço médio - anterior do pé; extensão completa da perna de impulsão; bacia alta e a avançar; subida dos joelhos (coxa à horizontal) e movimentos rápidos e circulares das pernas, aumento progressivo da frequência.

Objectivos: Manutenção de uma atitude alta e a simulação da fase de balanço à frente da passada da corrida. Frequência gestual.

Erros mais frequentes: subida do joelho exagerada; perna de impulsão flectida e bacia atrasada; movimento pendular das pernas; apoio pela ponta do pé ou pelo calcanhar; apoios pouco activos e pouca frequência gestual.

Organização do Treino

- Distância: 10 a 30 metros.
- Número de repetições de cada exercício: 2 a 5.
- Número de repetições totais do treino: 8 a 20.
- Recuperação: a andar ou a trote no sentido inverso.

COMBINAÇÕES

A partir destes quatro exercícios é possível fazer diversas combinações jogando com factores de complexidade, de velocidade de execução ou alternando os diferentes exercícios.

Exemplos de Combinações:

- Passagem progressiva de skipping baixo para skipping alto.
- Skipping baixo e de forma alternada fazer skipping alto com uma perna.
- “Saltos ritmados” com passagem para skipping baixo ou alto.
- “Saltos ritmados” progressivamente mais rápido.
- “Saltos ritmados” progressivamente mais “saltado” (maior tempo de suspensão).
- Skipping baixo, alto ou calcanhar atrás (10m rápido + 10m + 10m rápido)
- Skipping baixo rápido + calcanhar atrás + Skipping alto rápido
- Passagem de Skipping alto para corrida

7. Exercícios de Flexibilidade

Uma boa flexibilidade facilita a técnica de corrida e ajuda a prevenir lesões musculares, devendo fazer parte de qualquer programa de treino da corrida tanto na fase de aquecimento como na de recuperação do treino.

A execução destes exercícios deve ser realizada de forma progressiva, estirando lentamente os grupos musculares e articulações até à sua amplitude



máxima. O tempo de duração de realização de cada exercício deve ser no máximo de 25 a 30 segundos.

Incluímos apenas os exercícios de flexibilidade dos grupos musculares que estão mais envolvidos na corrida, devendo também realizarem-se alguns exercícios para a zona do tronco e dos braços.



9. Exercícios de Condição Física Geral

O treino da corrida, quer na sua vertente da resistência, quer no que respeita à velocidade, é a base da condição física de muitas modalidades para além do atletismo, como por exemplo o futebol, o rugby, o andebol, o basquetebol, o triatlo, o pentatlo moderno, etc.

Assim, faz todo o sentido que um programa de treino de corrida seja complementado com a inclusão de alguns exercícios de condição física geral, não só como fortalecimento dos diferentes grupos musculares que participam na corrida, mas também para enriquecer o próprio programa de treino.

Exercício Estático1		Deitado de costas com os ombros e a sola dos pés no chão, contrair os glúteos e levantar ao máximo a bacia. Manter a posição estática durante um período de 20 a 60 segundos.
Exercício Estático2		De lado, com um pé e o cotovelo no chão, levantar o corpo de lado, mantendo os segmentos alinhados. Manter a posição estática durante um período de 20 a 60 segundos.
Exercício Estático3		De barriga para baixo, com os cotovelos e a ponta dos pés no chão, levantar o tronco mantendo uma posição alinhada. Manter a posição estática durante um período de 20 a 60 segundos.
Abdominais		Deitado de costas, com as coxas e as pernas em ângulo recto, os braços cruzados à frente do tronco, levantar e baixar o tronco sem deitar completamente de costas. 2x 10 a 20 repetições.
Dorsais Lombares		Deitado de barriga, levantar alternadamente a perna de um lado e o braço do lado contrário 2x 10 a 20 repetições.
Glúteos		De joelhos, levantar uma perna esticada acima da horizontal, contraindo os glúteos. 10 a 20 repetições cada perna

Mobilização da Bacia		A partir da posição de sentado, com as mãos e os pés no chão, levantar a bacia até à amplitude máxima contraindo os glúteos. 10 a 20 repetições.
Afundos Marchando		Com o tronco direito e mantendo uma posição equilibrada, avançar em afundo, com extensão completa da perna de trás. 2x 6 a 12 afundos.
Meio Agachamento com Salto		A partir da posição de meio agachamento, com o tronco direito, mantendo o olhar em frente e com as mãos na cintura, fazer saltos verticais de forma explosiva. 2x 6 a 12 saltos.
Colocação da Bacia Alta		A pé coxinho, com o tronco direito e a olhar em frente, a segurar a perna (joelho à horizontal), avançar em mini saltitares, tentando manter a postura, o equilíbrio e a extensão da perna de apoio. 2x10 metros com cada perna