



Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Planeamento e Acompanhamento do Treino de um Grupo de Jovens Meio Fundistas

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Desporto com especialização em Treino Desportivo

Mestranda: Daniela Cardoso

Orientador

Prof. Especialista Paulo Paixão Miguel

2018

Índice

1	Resumo	6
2	Introdução.....	7
3	Caracterização contextual	8
3.1	Apresentação da treinadora estagiária.....	8
3.2	Caracterização do local de trabalho	10
3.2.1	Estrutura do clube.....	10
3.2.2	Locais de treino	11
3.2.3	Colaboradores	13
3.3	Caracterização do grupo de trabalho	14
3.3.1	Grupo de treino.....	14
3.3.2	Historial desportivo dos atletas.....	18
3.4	Caracterização dos eventos	19
4	Intervenção e planeamento do treino.....	22
4.1	Objetivos	22
4.1.1	Objetivos de rendimento	22
4.1.2	Objetivos de treino.....	28
4.2	Calendário competitivo.....	49
4.2.1	Competições principais e preparatórias.....	49
4.3	Plano de macrociclo	51
4.3.1	Macrociclo do Francisco Cerveira.....	53
4.3.2	Macrociclo de Verão da Inês Cunha.....	59
4.3.3	Plano de microciclo.....	59
4.3.4	Sessão de treino.....	60
5	Controlo do treino	63
5.1	Quantificação do trabalho realizado	63

5.1.1	Registo do treino do Francisco Cerveira.....	64
5.1.2	Registos do treino da Inês Cunha.....	70
6	Participação em competições	74
6.1	Relatórios de competições do Francisco Cerveira	74
6.2	Relatórios de competições da Inês Cunha.....	84
7	Outras tarefas de formação do estagiário.....	94
7.1	Seminários e acções de formação	94
8	Estudo complementar	95
8.1	Introdução	95
8.2	Objetivos do estudo.....	96
8.3	Estratégia de desenvolvimento	97
8.3.1	Treino a longo prazo.....	97
8.3.2	Estudo das exigências competitivas	103
8.3.3	Características das provas de 5000m e 10000m.....	109
8.3.4	Evolução da performance a longo prazo	110
8.3.5	Quantificação do trabalho prévio e incremento.....	113
8.4	Considerações finais	116
9	Balanço final e reflexão do Estágio.....	117
10	Bibliografia.....	123
11	Anexos	128

Índice de Figuras

Figura 1 – Secção de Atletismo do Clube de Natação de Rio Maior	10
Figura 2 – Pista de Atletismo Susana Feitor	11
Figura 3 – Relvados de apoio ao Estádio Municipal de Rio Maior	11
Figura 4 – Local onde se realizam os treinos de praia (São Martinho do Porto)	12
Figura 5 – Local onde se realizam os treinos de <i>cross</i> (Ribeira de São João). 12	
Figura 6 – Local onde se realizam os treinos de rampas	13
Figura 7 - Resultados dos 2000m obstáculos do Campeonato Nacional de Juvenis em 2016	25
Figura 8 - Resultados dos 2000m obstáculos do Olímpico Jovem Regional de Santarém em 2016	26
Figura 9 - Resultados dos 3000m do Olímpico Jovem Regional de Santarém em 2016	26
Figura 10 - Resultados dos 1500m do Camp. Nac. Jun em 2016	27
Figura 11 - Resultados dos 800m do Camp. Nac. Jun em 2016	28
Figura 12 - Inês Cunha a realizar treino de corrida continua na relva	31
Figura 13 - Divisão do macrociclo de inverno e as respectivas subdivisões, adaptado de Graça, 2002.....	52
Figura 14 - – Forma ao longo do macrociclo com periodização dupla, adaptado de Graça,2002.....	53
Figura 15 - Qualidades físicas a treinar nas diversas etapas (Graça, 2017)	94
Figura 16 - Organização da carreira desportiva no atletismo (Abrantes, 2011) 99	

Índice de tabelas

Tabela 1 - Dados pessoais referentes aos atletas do grupo de trabalho	15
Tabela 2 – Ficha do atleta Francisco Cerveira.....	16
Tabela 3 – Ficha da atleta Inês Cunha	17
Tabela 4 - Marcas obtidas pelo Francisco no escalão de iniciado	18
Tabela 5 - Marcas obtidas pela Inês Cunha nos escalões de iniciada e juvenil.	18
Tabela 6 - Sistemas energéticos, adaptado de Graça (2003).....	19
Tabela 7 - Quantificação das várias capacidades em diferentes distâncias, adaptado de Graça (2003)	21
Tabela 8 – Objetivos de rendimento do Francisco Cerveira	22
Tabela 9 – Objetivos de rendimento da Inês Cunha	22
Tabela 10 - Marcas de qualificação (Francisco Cerveira).....	24
Tabela 11 - Objetivos de treino do Francisco Cerveira para 2016/2017, adaptado de (Pedro & Colaço, 2002) (Barros, 2010; Miguel, 2013)	28
Tabela 12 - Exercícios que constituem o treino em circuito.....	40
Tabela 13 - Exercícios que constituem a sequência “Força-Velocidade”	40
Tabela 14 - Métodos de treino da força no meio-fundo com jovens (Graça,2015)	41
Tabela 15 - Exercícios que constituem o treino técnico	46
Tabela 16 - Exercícios que constituem o treino da flexibilidade.....	48
Tabela 17 - Competições principais e preparatórias	50
Tabela 18 - Macroциclo de Inverno do Francisco Cerveira. Treino principal e objetivos secundários.	55
Tabela 19 - Macroциclo de Verão do Francisco Cerveira. Treino principal e objetivos secundários	56
Tabela 20 – Macroциclo de inverno do Francisco Cerveira	57
Tabela 21 – Macroциclo de verão do Francisco Cerveira.....	58
Tabela 22 - Organização do treino da Inês Cunha em função dos objetivos	59
Tabela 23 - Distribuição semanal da carga.....	60
Tabela 24 - Os diversos tipos de aquecimento em função dos objetivos de treino	61
Tabela 25 - Os diversos tipos de retorno à calma em função do esforço realizado na parte principal.	62
Tabela 26 - Registo do treino intervalado de 200m do Francisco Cerveira.....	64
Tabela 27 - Registo do treino intervalado de 400m do Francisco Cerveira	64
Tabela 28 - Registo do treino intervalado de 300m do Francisco Cerveira.....	65
Tabela 29 -R egisto do treino com barreiras	65
Tabela 30 - Registo do treino de repetições do Francisco Cerveira.....	66
Tabela 31 - Registo das competições do Francisco Cerveira.....	67
Tabela 32 – Registo de quilómetros percorridos pelo Francisco Cerveira em 2016/2017	69

Tabela 33 - Registo do treino intervalado de 300m da Inês Cunha	70
Tabela 35 - Registo do treino de repetições longas da Inês Cunha (capacidade láctica).....	71
Tabela 34 - Registo do treino intervalado de 400m da Inês Cunha	71
Tabela 36 - Registo do treino de repetições aeróbias da Inês Cunha.....	72
Tabela 37 - Registo do treino intervalado de 300m da Inês Cunha	73
Tabela 38 - Previsão da evolução das etapas do atleta Francisco Cerveira.....	97
Tabela 39 - Etapas do plano de carreira a longo prazo do Francisco Cerveira.....	102
Tabela 40 - – Resultados dos Campeonatos Nacionais de Juvenis (2000m obs.) Resumo de marcas dos três primeiros classificados	103
Tabela 41 - Resultados dos Campeonatos Nacionais de Juvenis (3000) Resumo de marcas dos três primeiros classificados	104
Tabela 42 - Resultados dos Campeonatos Nacionais de Juniores (5000m) Resumo de marcas dos três primeiros classificados.....	105
Tabela 43 - Rankings Nacionais de Juniores (5000m). Resumo de marcas dos três primeiros registos.....	105
Tabela 44 - Rankings Nacionais de Juniores (10 000m). Resumo de marcas dos três primeiros registos.....	106
Tabela 45 – Tabelas de prestação desportiva do PAR 2015.....	106
Tabela 46 - Marcas de qualificação para o Campeonato do Mundo de Sub20 em 2018.....	107
Tabela 47 - Ranking Nacional de Sub 23 – 10 000m	108
Tabela 48 - Ranking Nacional de absolutos de 10 000m	108
Tabela 49 - Marcas de qualificação para o Campeonato da Europa de Atletismo em 2018....	109
Tabela 50 - Evolução da performance do atleta João Lopes, adaptado de Miguel (2013)	111
Tabela 51 - Evolução da performance do atleta Filipe Vitorino.....	111
Tabela 52 - Evolução da performance do atleta Francisco Cerveira.....	111
Tabela 53 - Evolução do Atleta Samuel Barata adaptado do site “Atletismo-Estatística”	112
Tabela 54 - Evolução da performance do atleta António Abadia	113
Tabela 55 - Quantificação do trabalho prévio do Francisco Cerveira e incremento.....	114
Tabela 56 - Volume anual de treino (kms) recomendado por Mikkelsen (1996).....	114
Tabela 57 - Unidades de treino por semana recomendadas por Mikkelsen (1996)	114
Tabela 58 - Quantificação do volume de treino do atleta Filipe Vitorino.....	115
Tabela 59 - Efetividade dos objetivos definidos para o estágio	117
Tabela 60 - Efetividade dos objetivos de rendimento da Inês Cunha	119
Tabela 61 - Melhores registos da Inês Cunha durante o estágio.....	120
Tabela 62 - Efetividade dos objetivos de rendimento do Francisco Cerveira.....	121
Tabela 63 - Evolução das marcas do atleta Francisco Cerveira durante o estágio	121

1 Resumo

O presente relatório pretende apresentar o trabalho realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio do Mestrado em Desporto, Especialização em Treino Desportivo durante o ano letivo 2016/2017. Enquanto estagiária, com funções de treinadora de atletismo de um grupo de jovens meio fundistas do Clube de Natação de Rio Maior acompanhei o treino e competições de 2 atletas entre 29 de Agosto de 2016 e 22 de Julho de 2017. Estes atletas participaram em 68 (30+38) competições tendo como principais objetivos a melhoria dos seus recordes pessoais e atingir o “top 5” nacional.

Os objetivos do estágio foram orientados, em grande parte em função dos objetivos de competição. As tarefas principais foram a intervenção e planeamento do treino. Também foi realizado um estudo complementar em que se definiram vários objetivos a alcançar em cada uma das épocas desportivas para que seja possível, que um destes atletas, seja um dos melhores atletas nacionais, e no futuro, atleta internacional. Este relatório de estágio está dividido em quatro partes fundamentais: a caracterização contextual do estágio; intervenção e planeamento do treino; controlo do treino e por fim, participação em competições.

Abstract

This report aims to present the internship task of the Master's Degree in Sports, Specialization in Sports Training during the 2016/2017 school year. As an internship student, coaching mid distance athletes of the Clube de Natação de Rio Maior team, was the main function. I was coaching two athlete between 29th August 2016 and 22nd July 2017. These two athletes competed in 68 (30+38) aiming to reach the personal bests and achieving national top 5.

Internship goals were oriented, mainly on competition goals. The main tasks were intervention and planning. In the scope of the internship, we developed a complementary study in which several goals were defined for each season so that it is possible for one of these athletes to be one of the best national athletes and, in the future, an international athlete. This internship report will be divided into four key parts: the contextual characterization of the internship; training intervention and planning; training control and participation in competitions.

2 Introdução

Os treinadores são na grande maioria os principais responsáveis pela preparação dos atletas, um processo que pode ter uma grande duração, desde tenra idade até um estádio bastante avançado em idade adulta. No âmbito do Estágio Curricular do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, acompanhou-se o processo de treino de dois jovens atletas do Clube de Natação de Rio Maior.

Este estágio teve início em Setembro de 2016 e terminou em Dezembro de 2017 e neste relatório está documentada toda a informação relativa ao mesmo. Todo o registo do estágio está dividido em seis principais pontos e são eles a Caracterização Contextual; Intervenção e Planeamento do Treino, Controlo do Treino, Participação em Competições e um Estudo Complementar sobre o Plano a Longo Prazo.

Treinar alguém, está associado à ideia de preparar alguém para alguma coisa. Muitas pessoas podem ser envolvidas nesta tarefa, como por exemplo: pais, professores, dirigentes e patrocinadores. O que é realmente treinar? Treinar envolve ensino, aprendizagem, repetição e não só. Não se trata apenas de ajudar pessoas a aprender técnicas desportivas, a melhorar a sua *performance* e a maximizar o aproveitamento do seu potencial. Treinar é, também, reconhecer, compreender, respeitar e saber dar resposta a outras necessidades dos atletas. Estas necessidades são numerosas e ocupam grande parte da vida dos mesmos, como, por exemplo, as necessidades emocionais e sociais, para além das mais óbvias relacionadas com o Atletismo e com a competição.

O bom treinador deve ter um código de conduta baseado na ética, o que implica colocar os direitos e necessidades dos atletas acima dos seus. Deve desenvolver uma relação contínua de acompanhamento dos atletas. A participação no Atletismo é um processo social. Consequentemente, a forma como o treinador vê o treino tem um grande impacto na modelação da vida social dos seus atletas.

3 Caracterização contextual

Neste ponto consta uma breve apresentação da treinadora/estagiária, onde é possível conhecer um pouco do seu percurso na modalidade, qual a sua formação académica e técnica, e qual a sua filosofia de treino. Também se inclui a caracterização do local de trabalho, a caracterização do grupo de treino, assim como, a caracterização dos eventos, sobre os quais foi planeado o processo de treino dos atletas.

3.1 Apresentação da treinadora estagiária

A treinadora/estagiária está a iniciar a sua carreira como técnica da modalidade. Os anos anteriores foram dedicados à carreira desportiva enquanto atleta de alto rendimento. Realizou alguns estágios individuais e alguns de selecção, assim como a participação em competições internacionais. Esta experiência permitiu contacto com vários treinadores e atletas, tentando sempre aproveitar o melhor de cada um e também perceber que existe uma grande variabilidade nos percursos realizados, tanto como treinadores, tanto como atletas. As exigências deste meio definem os que melhor se adaptam e devido às incertezas da competição, cada um, atleta e treinador, constroem o seu próprio modelo para que se consigam superar diariamente. Esta diversidade verificada nos diferentes grupos de trabalho despertou uma busca de mais formação e curiosidade de estar numa vertente enquanto treinadora.

✓ **Palmarés desportivo**

A treinadora/estagiária é praticante da modalidade desde 2007. Iniciou a prática da modalidade nas disciplinas de meio fundo mas foi na marcha atlética que iniciou a sua carreira, tendo 1h33.46 como recorde pessoal nos 20km marcha. Participou em algumas competições internacionais.

✓ **Formação técnica e científica referente à modalidade**

A treinadora/estagiária encontra-se no 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo, com especialidade em Atletismo, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior; possui uma Licenciatura em Desporto e Bem-Estar, do Instituto Politécnico de Leiria; curso de treinador grau I, da Federação Portuguesa de Atletismo, frequentado em 2008.

✓ **Filosofia de Treino**

A Filosofia é, simplesmente, o modo como se interpreta as situações e as experiências de vida. O modo como se vê os outros e como nos relacionamos. É o modo como se valoriza todas estas coisas. O treinador pode estar consciente da sua filosofia de vida, ou atuar sem se preocupar muito com as razões que motivaram as suas decisões. De qualquer modo, a sua filosofia está em constante desenvolvimento e continuará a desenvolver-se durante toda a sua vida (Abrantes, 2015).

Tudo se torna mais prático quando perante uma filosofia de vida e de treino bem desenvolvida.

Esta filosofia determina cada pensamento, cada ação e cada decisão que o treinador toma, independentemente de quem é, de onde vem e do modo como começou no treino. O treinador traz as suas ideias, opiniões e atitudes que foram desenvolvidas ao longo da sua experiência de vida. Ele deve aproveitar esta oportunidade para verificar até que ponto se conhece a si próprio e até onde pode ir como treinador. Sem uma filosofia de treino bem definida é difícil ser um treinador eficiente e bem-sucedido.

Enquanto ex-atleta e treinadora de jovens, acredito que a formação destes atletas deve caminhar no sentido em que existem outras necessidades para além das necessidades do treino, e que este deve ser orientado para que o jovem tenha oportunidade de se desenvolver harmoniosamente enquanto pessoa e como atleta.

3.2 Caracterização do local de trabalho

Conhecer o contexto do local de trabalho é importante para se poder realizar uma melhor gestão e organização do processo de treino.

Desta caracterização fazem parte vários fatores de modo a poderem qualificar o contexto que envolve o estágio.

3.2.1 Estrutura do clube

O clube onde se desenvolveu todo o trabalho, foi o Clube de Natação de Rio Maior que engloba várias secções entre as quais o atletismo, que é a que mais se destaca pela forma como trabalha, resultando já em mais de uma dezena de atletas internacionais, com várias participações em Jogos Olímpicos. O clube foi fundado em 1986 e conta com a colaboração de três treinadores, Jorge Miguel, Paulo Miguel e Susana Miguel, podendo-se chamar como um clube de âmbito familiar onde a paixão pelo atletismo é o maior alicerce para a continuidade do mesmo. Para além destas pessoas, o clube contou com o apoio do dirigente Sr. Fernando Ferreira, que neste momento já não faz parte da direcção do mesmo.



Figura 1 – Secção de Atletismo do Clube de Natação de Rio Maior

3.2.2 Locais de treino

A grande maioria dos treinos ocorre na pista de atletismo do Estádio Municipal de Rio Maior e em estradas ou percursos florestais próximos do mesmo. Na fase inicial da época, pontualmente alguns treinos poder-se-ão realizar na praia ou em locais que simulem circuitos de corta-mato.



Figura 2 – Pista de Atletismo Susana Feitor



Figura 3 – Relvados de apoio ao Estádio Municipal de Rio Maior



Figura 4 – Local onde se realizam os treinos de praia (São Martinho do Porto)



Figura 5 – Local onde se realizam os treinos de cross (Ribeira de São João)



Figura 6 – Local onde se realizam os treinos de rampas

3.2.3 Colaboradores

Os conhecimentos e experiência daqueles que há mais tempo construíram uma carreira de treinador são uma mais valia para que qualquer treinador estagiário possa consolidar a sua formação. Desta forma, sempre que surgiram dúvidas ou a necessidade de uma opinião, a estagiária contou com a colaboração dos seguintes profissionais:

- Jorge Miguel (Treinador do Clube de Natação de Rio Maior, treinador de alto rendimento – com vários atletas internacionais, incluindo Jogos Olímpicos e Campeonatos do Mundo);
- Susana Miguel (Treinadora dos escalões de formação do Clube de Natação de Rio Maior e professora de educação física do ensino básico e secundário);
- Paulo Miguel (Treinador do Clube de Natação de Rio Maior com vários atletas internacionais e professor orientador do estágio).

3.3 Caracterização do grupo de trabalho

Desta caracterização faz parte uma descrição do grupo treino, do número de elementos e quais as suas especialidades no atletismo, assim como, uma ficha de atleta onde se encontram informações importantes acerca do atleta.

3.3.1 Grupo de treino

O grupo de treino é composto por 5 atletas, 2 seniores, 2 juniores e 1 juvenil. No entanto, os atletas na qual a intervenção deste estágio teve mais preponderância foram o Francisco Cerveira de 16 anos, juvenil de primeiro ano e uma segunda atleta, Inês Cunha, extra grupo mas que integrou o mesmo durante a época 2016/2017. É de referir também que, o processo de treino da atleta Inês Cunha foi da responsabilidade do treinador Jorge Miguel durante o macrociclo de inverno e no macrociclo de verão, foi a treinadora/estagiária a assumir a preparação. No período de inverno a treinadora/estagiária acompanhou a atleta, cumprindo com as orientações definidas pelo treinador Jorge Miguel.

Com o atleta Francisco Cerveira, a intervenção como estagiária foi direta, tendo a responsabilidade de acompanhar toda a época desportiva, desde a planificação do macrociclo, mesociclos, microciclos e sessões de treino, orientação de treinos e competições.

Em relação aos restantes atletas do grupo, a treinadora/estagiária observou alguns treinos e competições. Pontualmente, orientou alguns treinos na ausência do treinador principal. No quadro abaixo apresentam-se os dados pessoais referentes aos dois atletas sobre o qual incidiu o estágio.

Nome	Foto	Data de Nascimento	Idade	Escalão	Morada
Francisco Cerveira		01-06-2001	15	Juvenil 1	Rio Maior
Inês Cunha		05-12-1999	17	Júnior 1	Rio Maior

Tabela 1 - Dados pessoais referentes aos atletas do grupo de trabalho

- **Ficha de atleta**

Francisco Cerveira

Apresentação

Os primeiros passos do Francisco no desporto começaram no futebol quando tinha apenas 6 anos. Até aos 11 anos de idade manteve uma prática regular deste desporto e de seguida, quando começou a estudar no Colégio Militar em Lisboa, passou pela esgrima, equitação, ginástica de trampolins, natação e pentatlo. No ano lectivo 2014/2015 regressa a Rio Maior e volta novamente ao Futebol, apenas até ao mês de Janeiro de 2015, quando decide optar desta vez pelo atletismo. Nesta fase realizou alguma formação desportiva, onde integrava um grupo de atletas muito jovens, sob orientação da treinadora Susana Miguel.

Realizava 3 treinos por semana e competições em alguns fins-de-semana.

Terminada a época anterior, por sua própria iniciativa decidiu que gostaria de dedicar-se um pouco mais ao atletismo, e por isso passou a fazer um treino mais individualizado e específico para o treino de resistência, visto que já tinha demonstrado aptidões para esta área.

Tempo de treino (no início do estágio)

6 meses

Resultados de destaque (no início do estágio)

Sem resultados de destaque

Melhores marcas (no início do estágio)

Disciplina	Rec. Pessoal	Melhor marca	Lugar Rank
------------	--------------	--------------	------------

1000m	2.56.19	2.56.19	---
1500m	4.54.17	4.54.17	33º (2015/2016)
1500m obst	4.51.58	4.51.58	21º (2015/2016)
Anamnese clínica	Sem informação relevante		
Morfologia			
Peso (kg)	Altura (cm)	%MG	
48	162	5%	
Envolvência familiar			
Envolvência familiar muito positiva. A mãe foi corredora de meio fundo tendo corrido os 800m em cerca de 2.16 segundos. Os hábitos de prática de atividade física mantêm-se, e inclusive o irmão mais novo do Francisco também pratica Atletismo. Pais extremamente presentes.			
Outros	Estudante do Ensino Secundário (10º)		

Tabela 2 – Ficha do atleta Francisco Cerveira

Inês Cunha

Apresentação

Começou a praticar atletismo no final de 2011, com 11 anos. Completou a época, correndo todas as distâncias, inclusive marcha atlética, mas sempre preferiu as corridas de maior distância. No ano seguinte, segundo ano de infantil, deixou de participar em provas de marcha mas continuou a realizar provas de meio fundo. No final dessa época, era detentora do terceiro melhor tempo nacional aos 1000m com 3.13. Nessa altura começa a sentir algumas dores no joelho, que continuaram até ao início da época seguinte, o que a impediu de correr no primeiro ano de iniciada. No segundo ano de iniciada conseguiu fazer os mínimos de participação para o campeonato nacional de juvenis aos 800m com 2.24.

No ano seguinte, ficou em 7º lugar nos 3000m no Torneio Nacional do Olímpico Jovem, e no Campeonato Nacional de Juvenis em 5º lugar nos 1500m e 8º lugar nos 800m. E por fim na época passada, ficou em 6º lugar nos dois corta-matos nacionais (curto e longo), no Campeonato Nacional de Juvenis nos 1500m em 6º lugar e nos 800m em 5º lugar, e no Campeonato Nacional de Juvenis em 8º lugar nos 1500m e 4º lugar nos 800m.

Especialidade 800m e 1500m

Tempo de treino (no início do estágio) 5 anos

Resultados (no início do estágio)

✓ 4º lugar – Campeonato Nacional de Juniores Ar Livre -2016 – 800m – 2.21.09

Melhores marcas

Disciplina	Rec. Pessoal	Melhor marca 2016	Lugar Rank
400m	62.79	–	–
800m	2.19.79	2.19.79	19ª (2015/2016)
1500m	4.51.54	4.51.54	15ª (2015/2016)
3000m	11.01.30	11.01.30	21ª (2015/2016)

Anamnese clínica Lesão na articulação do joelho aos 14anos. Situação normalizada.

Morfologia

Peso (kg)	Altura (cm)	%MG
56.6	159	25

Envolvência familiar

Envolvência familiar muito estável. Os pais apoiam a sua prática de atletismo e acompanham algumas competições.

Outros Estudante do Ensino Secundário (11º)

Tabela 3 – Ficha da atleta Inês Cunha

3.3.2 Historial desportivo dos atletas

✓ Francisco Cerveira

No quadro abaixo podem-se verificar as marcas realizadas pelo atleta nos seus primeiros meses de prática de atletismo. As marcas apresentadas em baixo foram realizadas com muito poucas sessões de treino demonstrando que o atleta tem potencial para disciplinas de resistência que pode ser desenvolvido.

Disciplina	2015/2016 Iniciado II
1000m	2.56.19
1500m	4.54.17
1500m obs.	4.51.58

Tabela 4 - Marcas obtidas pelo Francisco no escalão de iniciado

✓ Inês Cunha

Esta atleta tem um historial competitivo com mais informação onde se pode verificar evolução entre o escalão de iniciada até juvenil de segundo ano, no entanto, verifica-se uma estagnação na transição entre iniciada para o primeiro de juvenil na distância de 800m e uma regressão nos 1000m em juvenil II. Apesar de no global a atleta apresentar melhorias, existiram algumas oscilações no seu rendimento.

Disciplina	2013/2014 Iniciada II	2014/2015 Juvenil I	2015/2016 Juvenil II
400m	---	---	62.79
800m	2.24.97	2.24.17	2.19.79
1000m	3.14.65	3.09.17	3.14.65
1500m	5.12.56	5.01.11	4.51.54
3000m	---	11.19.03	11.01.30

Tabela 5 - Marcas obtidas pela Inês Cunha nos escalões de iniciada e juvenil.

3.4 Caracterização dos eventos

Os atletas sobre o qual incidu o trabalho principal deste estágio encontram-se em idades onde é perfeitamente possível perceber as suas características e também já têm as suas preferências relativamente ao grupo de eventos que querem praticar. Neste caso, o processo de treino foi orientado exclusivamente para eventos de meio fundo. Ao longo desta época os atletas realizaram distâncias desde os 800m a 3000m, tanto em pista coberta como ar livre. À parte destas distâncias, realizaram corta-matos e corridas de estrada.

Para se construir um plano de treino é essencial saber qual o sistema energético solicitado durante a distância para a qual os atletas se estão a preparar, e por isso considera-se oportuno ter conhecimento das características e exigências de eventos como os 800m, 1500m e 3000m (García-Verdugo & Landa, 2005).

Os dados apresentados na tabela abaixo não se podem considerar válidos para todos os atletas, mas em termos gerais poderá ser um ponto de partida para a grande maioria dos corredores (Graça, 2003).

Distância	Duração	Sistemas Energéticos			
		Fonte energética	Ana. Aláct	Ana. Láct	Aeróbio
800m	2'	Capacidade láctica	%5	38%	50%-57%
1500m	4'	Potência aeróbia	2%	22%	70%-76%
3000m	8'	Capacidade Aeróbia	<1%	12%	85%-88%

Tabela 6 - Sistemas energéticos, adaptado de Graça (2003)

Os valores das percentagens dos vários sistemas energéticos dependem de vários fatores como a intensidade e duração do esforço; o nível de preparação do atleta; a aptidão para um determinado atleta realizar esforços (Graça, 2003).

✓ 800m

As corridas de 800m são consideradas de meio fundo curto. Segundo vários autores, nos 800m é utilizada uma percentagem de energia anaeróbia e aeróbia semelhante, podendo a anaeróbia ser superior. No entanto, são a capacidade láctica e o consumo máximo de oxigénio (VO_{2max}) os aspetos fisiológicos mais relevantes para a performance nesta distância (Duffield, Dawson, & Goodman, 2005a).

A capacidade láctica tem como parâmetro principal a acumulação de lactato. Esta acumulação não deve ser máxima já que o objetivo é o atleta tolerar quantidades médias/altas durante um período prolongado. Assim, os valores de referência são superiores a 12mmol de lactato e inferiores a 18/20mmol. Ao nível da força, são a rápida e a força resistência as mais solicitadas (Graça, 2003).

✓ 1500m

Tal como os 800m, as corridas de 1500m também são consideradas de meio fundo curto, onde se insere na especialidade de resistência de média duração (Miguel, 2013). Aqui, verifica-se uma incidência mais a nível aeróbio, mas ainda se verifica um equilíbrio aeróbio/anaeróbio. O glicogénio continua a ser a fonte de produção de energia tanto em regime aeróbio como anaeróbio e a utilização da fosfocreatina menos solicitada.

Nesta distância, o aspeto fisiológico mais importante é a potência aeróbia e ao nível da força as exigências são idênticas aos 800m, com menor importância para a força rápida e maior para a força resistência (Duffield, Dawson, & Goodman, 2005b)

O mesmo se verifica para as corridas de 2000m. Já em corridas de 3000m, verifica-se um equilíbrio entre a potência aeróbia e capacidade aeróbia e menos incidência sobre a capacidade láctica.

Em distâncias superiores a 5000m e 10000m é a capacidade aeróbia que tem mais evidência.

Qualidade/Distâncias	800/1000m	1500/2000m	3000m	5000m	10000m
Velocidade	+++	++	+	---	---
Potência láctica	++++	+++	++	+	---
Capacidade láctica	++++	++++	++++	+++	---
Potência aeróbia	+++	+++++	+++++	+++++	++++
Capacidade aeróbia	++	+++	++++	+++++	+++++
Força geral de resistência	+++	+++	++++	+++++	+++++
Força específica de resistência	++++	+++++	+++++	+++++	+++++
Força rápida	+++	+	---	---	---
Força máxima	++	---	---	---	---

Tabela 7 - Quantificação das várias capacidades em diferentes distâncias, adaptado de Graça (2003)

4 Intervenção e planeamento do treino

Neste capítulo podem conhecer-se os objetivos definidos para cada atleta, quais as competições que realizaram e perceber como foi organizado o macrociclo. Como já foi referido anteriormente, o macrociclo de treino referente à atleta Inês Cunha foi da responsabilidade do treinador Jorge Miguel no período de Inverno e, devido à sua condição de saúde nos primeiros meses da época, a principal preocupação foi a sua recuperação. Desta forma, o seu macrociclo de inverno não foi documentado. Assim, o técnico, em contacto diário com atleta, estipulou objetivos de treino dia após dia, entre Agosto e Novembro, consoante a condição física da atleta. Esta é a justificação para não existir documentação referente a planos de treino durante este período. Após a recuperação da atleta, a partir de Dezembro até Março a atleta seguiu um plano de treino mensal. Entre Abril e Julho, a treinadora/estagiária passou a assumir todo o processo de treino.

4.1 Objetivos

Aqui constam os objetivos de rendimento e os objetivos de treino definidos para o Francisco Cerveira e para a Inês Cunha. Os objetivos de treino irão estar, em grande parte, em função dos objetivos de competição, de modo que os objetivos de rendimento comandam a estratégia de treino.

4.1.1 Objetivos de rendimento

Francisco Cerveira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melhorar os recordes pessoais em 1000m e 1500m; ✓ Participar em Campeonatos Nacionais de Juvenis. ✓ Participar no Torneio Olímpico Jovem Nacional.

Tabela 8 – Objetivos de rendimento do Francisco Cerveira

Inês Cunha
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melhorar os recordes pessoais aos 800m, 1500m e 3000m; ✓ Top 5 (800m) e top 8 (1500m) em Campeonatos Nacionais de Juniores;

Tabela 9 – Objetivos de rendimento da Inês Cunha

4.1.1.1 *Fundamentação dos objetivos de rendimento*

Para o atleta Francisco Cerveira estipularam-se três objetivos de rendimento para a época 2016/2017:

- ✓ Melhorar os recordes pessoais em 1000m e 1500m

Os 1000m e os 1500m foram as únicas distâncias que o atleta correu durante a época anterior, à exceção dos 1500m obstáculos que apenas se realiza no escalão de iniciados, e por isso melhorar o seu registo nestas distâncias foi um dos objetivos definidos para esta época 2016/2017. Aos 1000m o seu registo era de 2.56.19 e aos 1500m 4.54.15.

- ✓ Participar em Campeonatos Nacionais de Juvenis

Visto que o atleta em questão na presente época será juvenil, entendeu-se que a participação no seu campeonato nacional devia ser um objetivo a alcançar pois é um campeonato que reúne em cada evento os melhores atletas do país em que o atleta pode testar as suas capacidades e vivenciar uma experiência competitiva diferente da maioria das competições. Para a participação nestes campeonatos os atletas têm que realizar previamente marcas de qualificação. Essas marcas serão em baixo apresentadas.

Pista Coberta		
Marcas de Qualificação		
Masculinos		
Provas	Juniores	Juvenis
800m	2.03.00	2.07.00
1500m	4.15.00	4.22.00
3000m	9.20.00	9.50.00
Ar Livre		
Marcas de Qualificação		
Provas	Juniores	Juvenis
800m	1.59.50	2.03.50
1500m	4.09.00	4.16.00
3000m	9.10.00	9.35.00
2000m obs.	---	6.35.00

Tabela 10 - Marcas de qualificação (Francisco Cerveira)

Considerando que o atleta alcançou o objetivo de participação nos Campeonatos Nacionais, definiram-se objetivos mais ambiciosos, como por exemplo, ficar entre 5 primeiros atletas nos 2000m obstáculos do Campeonato Nacional de Juvenis ao Ar Livre.

O Francisco Cerveira, como iniciado correu os 1500m obstáculos em 4.51.58. Esta marca significa que o atleta correu 1500m obstáculos à média de 3.14 min/km, sem qualquer tipo de treino específico. Definiu-se que se o atleta conseguisse correr, durante a presente época, 2000m obstáculos ao mesmo ritmo, resultaria na marca de 6.28 segundos, que foi a marca do 5^o classificado do Campeonato Nacional de Juvenis em 2016. Portanto, este aparentava ser um objetivo bastante exequível. Em baixo apresentam-se os resultados dos 2000m obstáculos do Campeonato Nacional de Juvenis em 2016 para um melhor entendimento deste objetivo.

**2.000 m.Obstáculos****(Masc)****Final 1**

1º Marcelo Dias	99 Juv	UDV	6 0 4,46
2º Gelson Furtado	99 Juv	CPV UCE	6 1 6,76
3º João Carlos Melgo	99 Juv	ROM GCB	6 1 7,64
4º Simão Bastos	99 Juv	CFOD	6 1 8,37
5º Alfredo Alves	99 Juv	MAC	6 2 8,43
6º Rafael Lopes	00 Juv	CFOD	6 3 1,82
7º David Pedrosa	99 Juv	SUOV	6 3 1,98
8º Carlos Carvalho	99 Juv	NSTN	6 3 6,68
9º Ricardo Ferreira	00 Juv	NSTN	6 4 4,73
10º Gonçalo Duarte	00 Juv	ADREP	7 0 3,41
Rúben Cardoso	99 Juv	CPPEA	DNF

Figura 7 - Resultados dos 2000m obstáculos do Campeonato Nacional de Juvenis em 2016

- ✓ Participação no Olímpico Jovem Nacional

O Olímpico Jovem Nacional é uma competição de âmbito nacional onde cada distrito do país está representado por uma selecção. Essa selecção reúne os melhores atletas de cada distrito, em que é seleccionado o primeiro classificado de cada evento nos campeonatos de apuramento para o olímpico jovem. Em 2017, as provas de meio fundo para os juvenis foram os **800m**, **2000m obstáculos** e os **3000m**.

Em 2016, nos campeonatos de apuramento para o olímpico jovem, os vencedores das corridas de **2000m obstáculos** e **3000m** realizaram respectivamente as marcas de **6.36,12** e **10,13.85**. Visto que anteriormente se definiu para o atleta a participação nos Campeonatos Nacionais de Juvenis, e as marcas de qualificação para o mesmo, nas distâncias de **2000m obstáculos** e **3000m** e são respectivamente **6.35,00** e **9.35,00**, vencer uma destas provas ou ambas parecia ser um objetivo alcançável. Em baixo, apresentam-se os resultados dos 1500m obstáculos, 2000m obstáculos e 3000m do Olímpico Jovem Regional em 2016 para um melhor entendimento desta fundamentação.

**2.000 Mt. Obstáculos****(Masc)****Final 1**

1º Carlos Carvalho	99 Juv	NSTN	6 3 6,12
2º Ricardo Ferreira	00 Juv	NSTN	6 5 6,60
3º Pedro Saldanha	99 Juv	UFCT	6 5 9,10
4º António Costa	00 Juv	UFCT	7 0 7,93
5º Filipe Paixão	00 Juv	A20KM	7 1 2,59
6º Tiago Xavier	99 Juv	CLAC	7 1 8,63
7º Lucas Matinhos	99 Juv	AJM	7 3 5,56 X
8º Bruno Amorim	00 Juv	CPP	7 3 5,57
9º Miguel Santos	00 Juv	CDAA	7 5 6,70
10º Tiago Martins	00 Juv	CPP	8 1 6,29

Figura 8 - Resultados dos 2000m obstáculos do Olímpico Jovem Regional de Santarém em 2016

**3.000 Metros****(Masc)****Final 1**

1º Filipe Paixão	00 Juv	A20KM	1 0 1 3,85
2º Rui Ferreira	00 Juv	NSTN	1 0 1 8,88
3º Ricardo Ferreira	00 Juv	NSTN	1 0 2 4,07
4º António Costa	00 Juv	UFCT	1 0 2 5,58
5º Bruno Amorim	00 Juv	CPP	1 0 4 1,17
6º Pedro Saldanha	99 Juv	UFCT	1 0 5 6,40
7º Miguel Santos	00 Juv	CDAA	1 0 5 7,05
8º Tiago Martins	00 Juv	CPP	1 1 4 3,04
9º João Blindorro	99 Juv	CDAA	1 2 0 0,86

Figura 9 - Resultados dos 3000m do Olímpico Jovem Regional de Santarém em 2016

Para a atleta Inês Cunha estipularam-se dois objetivos de rendimento para a época 2016/2017:


- ✓ Melhorar os recordes pessoais aos 800m e 1500m

A atleta tem como recordes pessoais aos 800m e 1500m, 2.19,70 e 4.51,54, respectivamente. O qualidade destas marcas parece possível de ser melhorada tendo em conta que esta atleta na etapa de especialização. Nesta etapa, os jovens passam a “treinar para competir”, em que o treino procura otimizar as capacidades físicas e técnicas específicas para as disciplinas escolhidas

(Barros, 2010). Assim, definiu-se como objetivo as marcas de 2.17 aos 800m e 4.45 aos 1500m.

- ✓ Top 5 (800m) e top 8 (1500m) em Campeonatos Nacionais de Juniores

A Inês Cunha é uma atleta que tem vindo a demonstrar progressos em 800m e 1500m e já não está em causa a obtenção de marcas de qualificação, pois os seus registos da época anterior já constituem a marca necessária. Na época anterior, a atleta obteve o 8º lugar nos 1500m e 4º lugar nos 800m. Aos 1500m realizou 4.51.54 e nos 800m, 2.21.09. Se a Inês conseguir correr 1500m em **4.45 segundos**, como anteriormente definido perspetiva-se que consiga chegar nas **8 primeiras** atletas tendo em conta os resultados das atletas em 2016. Para que melhor se possa entender esta fundamentação, em baixo apresentam-se os resultados dos 1500m do Campeonato Nacional de Juniores em 2016.



1.500 metros (Fem)

Final 1

1ª Salomé Afonso	97 Jun	SCP	4 3 3,19
2ª Sofia Teixeira	97 Jun	UDV	4 3 7,69
3ª Rita Ribeiro	98 Jun	ACRSD	4 3 9,21
4ª Lília Martins	97 Jun	NSL	4 4 2,98
5ª Laura Regalado	98 Jun	ACRVD	4 4 3,14
6ª Margarida Raimundo	00 Juv	SLB	4 4 3,57
7ª Francisca Borges	98 Jun	MAC	4 4 3,92
8ª Inês Cunha	99 Juv	CNRM	4 5 1,54
9ª Helena Alves	97 Jun	UDV	4 5 3,77
10ª Laura Taborda	99 Juv	PCC	4 5 6,30
11ª Maria Carvalho	99 Juv	MAC	4 5 6,94
12ª Bruna Meirinhos	99 Juv	GDC	4 5 7,54
13ª Catarina Rodrigues	97 Jun	ADERCUS	5 0 3,89
14ª Joana Costa	98 Jun	AJS	5 0 5,61
15ª Ana Ribeiro	98 Jun	UDV	5 1 0,14
16ª Inês Silva	99 Juv	CAAV	5 2 8,59

Figura 10 - Resultados dos 1500m do Camp. Nac. Jun em 2016

Quanto aos 800m, se a atleta realizar a marca de **2.17 segundos** prevê-se que seja possível terminar nas **5 primeiras**, com base nos resultados alcançados pelas atletas em 2016. Para que melhor se possa entender esta fundamentação, em baixo apresentam-se os resultados dos 800m do Campeonato Nacional de Juniores em 2016.



800 Metros (Fem)

Série 1

1ª Salomé Afonso	97 Jun	SCP	2 1 0,20	
2ª Francisca Martins	98 Jun	GRECAS	2 1 4,36	
3ª Mariana Quaresma	97 Jun	GDD	2 1 9,33	
4ª Inês Cunha	99 Juv	CNRM	2 2 1,09	
5ª Cátia Coelho	98 Jun	CDFE	2 2 2,74	
6ª Maria Carvalho	99 Juv	MAC	2 2 3,26	
7ª Mariana Castanheira	99 Juv	MAC	2 2 5,33	
8ª Catarina Vieira	98 Jun	CBPAR	2 2 5,53	
9ª Márcia Reis	99 Juv	SLB	2 2 9,77	
Ana Ribeiro	97 Jun	MAC		DNF
Matilde Rodrigues	98 Jun	CAS		DNF

Figura 11 - Resultados dos 800m do Camp. Nac. Jun em 2016

4.1.2 Objetivos de treino

Preparação física	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melhorar a resistência aeróbia; ✓ Melhorar a resistência anaeróbia láctica; ✓ Melhorar a velocidade; ✓ Melhorar a força;
Preparação técnica	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melhorar a técnica de corrida;
Preparação psicológica	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivação para o treino e para a competição; ✓ Desenvolvimento da dinâmica de grupo; ✓ Desenvolvimento da capacidade de superação individual; ✓ Desenvolvimento da auto-autoconfiança; ✓ Desenvolvimento da capacidade de concentração; ✓ Desenvolvimento das capacidades de comunicação; ✓ Desenvolvimento da “Pré-disposição para o treino e para a competição”

Tabela 11 - Objetivos de treino do Francisco Cerveira para 2016/2017, adaptado de (Pedro & Colaço, 2002) (Barros, 2010; Miguel, 2013)

4.1.2.1 *Fundamentação dos objetivos de treino*

O Francisco Cerveira é um jovem atleta, que segundo o Modelo de Organização da Carreira Desportiva da Federação Portuguesa de Atletismo, encontra-se na “Etapa do Desenvolvimento” em que se privilegia a formação do atleta. Nesta etapa os jovens começam a “treinar para treinar”, começando a construir “janelas de treinabilidade”, através de um primeiro incremento ao nível do treino. A enorme importância do treino nesta etapa tem implicações no próprio planeamento, com um período de preparação maior e um período de competição mais curto, havendo assim mais tempo para treinar (Barros, 2010). Já a Inês Cunha, encontra-se na “Etapa da Especialização”, em que os jovens passam a “treinar para competir” em que o treino procura otimizar as capacidades físicas e técnicas específicas para a disciplina escolhida (Barros, 2010).

⇒ **Melhorar a resistência aeróbia**

A resistência aeróbia subdivide-se em capacidade aeróbia e potência aeróbia. Para a melhoria da **capacidade aeróbia** prevê-se o incremento de quilómetros de corrida de contínua.

- Corrida contínua

É um dos meios de treino da resistência que se pode utilizar – desde que sem exageros – em todos os escalões de formação. Mas quando se fala de corrida contínua há que ter em conta as três variáveis possíveis para este tipo de treino, pois a relação entre elas vai permitir variar o treino e adaptá-lo a cada atleta, aos seus objetivos, à sua idade, ao seu nível competitivo, ao seu estado de forma, e ao período da época em que está a treinar. As três variáveis são as seguintes (Graça, 2015) :

Duração: A duração da corrida contínua é fundamental para se definir o tipo de treino a realizar. Essa duração pode ser curta (20 a 30 minutos), média (40 a

50 minutos) e longa (60 a 90 minutos), embora atletas seniores que treinam para a maratona possam fazer treinos de corrida contínua até duas horas.

Intensidade: Além da duração da corrida contínua, o treinador deve indicar qual a intensidade (ritmo de corrida) a que o atleta deve fazer o seu treino. Essa intensidade varia de atleta para atleta, conforme o seu nível atlético. A intensidade pode ser elevada, média ou fraca.

A intensidade deve ser fraca ou média, sempre adaptada a cada idade e ao nível de cada praticante. É possível controlar a intensidade através da medição quer da frequência cardíaca quer do ritmo de corrida que presentemente é facilitado pelos relógios com monitores de frequência cardíaca, que qualquer um dos atletas do grupo usa.

Local de treino: Também o local de treino pode variar bastante e influenciar o ritmo e os objetivos do treino. Os locais mais utilizados para os treinos da corrida contínua são a estrada, a pista, os terrenos relvados (por exemplo campos de golfe), a praia, a montanha e o corta-mato.

O treinador deve variar o mais possível os locais de treino, utilizando preferencialmente o corta-mato, os terrenos relvados e a praia. A estrada deve evitar-se porque pode ser perigoso devido ao tráfico automóvel e porque o piso é muito duro; a pista permite um bom controlo do ritmo por parte do treinador mas é muito monótono para os jovens. O treino de corrida na praia e no corta-mato (quando há subidas e descidas) serve também para trabalhar a força além da resistência.

Efeito de Treino: Este método de treino estimula os efeitos de treino da capacidade aeróbia. Por isso, deverá ser o principal método de treino da resistência com jovens.

Neste estágio, a corrida contínua variou entre 4 a 15km, em que o atleta corre a um ritmo confortável. A corrida contínua fraca é realizada a um ritmo que não cause qualquer desgaste adicional ao atleta, normalmente realiza-se após um treino intenso ou na véspera de uma competição.

Geralmente, o atleta inicia o treino no estádio, começando por um ligeiro aquecimento (ex:AQ1), em que são realizados exercícios de mobilidade geral e flexibilidade dinâmica, para depois passar à corrida contínua em que começa com 1 a 2 voltas a pista e posteriormente segue para estradas florestais próximas do estádio. Regressa novamente ao estádio e a realiza novamente 1 a 2 voltas à pista. Alguns treinos podem ser realizados nos relvados de apoio ao estádio, especialmente na véspera de uma competição ou após um treino mais intenso. A sessão termina com alongamentos. Mais a frente serão descritos os exercícios utilizados no aquecimento e nos alongamentos.

Exemplo: “AQ1 + 10KM C.C + RC1”



Figura 12 - Inês Cunha a realizar treino de corrida contínua na relva

Para o desenvolvimento da **potência aeróbia** utiliza-se o treino intervalado e o método repetitivo longo (Pedro & Colaço, 2002). No caso da Inês Cunha, que correu essencialmente 800m e 1500m, este foi um tipo de treino que se evidenciou na sua preparação.

Treino intervalado (Graça, 2015)

De todos os treinos de resistência específicos que se fazem na pista (treino intervalado, treino repetitivo, treino de ritmo, etc.), o mais aconselhado a utilizar com atletas jovens é o Treino Intervalado Extensivo. Deve ser utilizado esporadicamente como forma de iniciação no escalão de iniciados e já com alguma regularidade no escalão de juvenis.

Individualização do Treino: Este princípio do treino aumenta de importância quando se realizam trabalhos específicos de resistência que provocam grandes níveis de fadiga, como pode ser o caso do treino intervalado, em que a individualização é fundamental. A adaptação do tempo de recuperação e da intensidade do esforço ao nível de cada atleta, deve ser de forma que o efeito do treino seja semelhante para todos e que especialmente nos jovens os níveis de fadiga não sejam demasiadamente elevados.

Controlo do Treino: Neste tipo de trabalho é fundamental que o treinador faça o controlo dos vários aspetos do treino, como o ritmo de cada repetição (através do controlo dos tempos de passagem) e do registo do tempo final, e a recuperação do esforço, através da medição da frequência cardíaca (após o esforço e no final da recuperação) e da observação dos sinais visíveis de fadiga.

Tipo de Treino: Há dois tipos de treino intervalado, que se distinguem principalmente em função da organização do treino em séries e da intensidade do esforço. São eles o treino intervalado extensivo e o treino intervalado intensivo que serão apresentados de seguida.

• Treino Intervalado Extensivo

No treino intervalado extensivo normalmente realiza-se apenas uma série de repetições e onde a intensidade é média ou mesmo fraca, o que permite um maior número de repetições. Este tipo de treino deve-se utilizar com jovens.

Distância: As distâncias mais utilizadas para os treinos intervalados situam-se entre os 100 e os 300 metros. Eventualmente poderão utilizar-se para as juvenis distâncias de 400 metros.

Número de Repetições: Nos escalões jovens, não aconselhamos a realizar mais de oito repetições.

Intensidade do Esforço: A intensidade pode ser fraca ou média mas tem de estar sempre de acordo com o nível do atleta e a sua idade, a altura da época e os objetivos, e com todas as outras componentes do treino (distância, número de repetições, e recuperação).

Tempo de Recuperação: A recuperação não deve ser completa, embora deva permitir ao atleta recuperar para que consiga manter a intensidade pretendida e cumprir os objetivos do treino. Normalmente essa recuperação em jovens é de 1'30".

Tipo de Recuperação: A recuperação deve ser ativa, em que os atletas fazem um ligeiro trote durante o intervalo, sendo esta a forma de recuperação mais eficaz.

Efeito de Treino: Este método de treino é mais direcionado para o treino da capacidade aeróbia. Por isso é utilizado durante toda a época com o jovem futuro meio fundista, tendo mais predominância no início da época, após um mesociclo de cerca de 6 semanas de corrida contínua.

Este treino realiza-se exclusivamente na pista. Neste estágio, o exercício definido para este treino variou entre 8 a 10 repetições de 400m com pausas de 60 a 75". O aquecimento é semelhante ao do treino de repetições.

Exemplo: "AQ3R + 8x400m P=75" + RC3"

• Treino Intervalado Intensivo

Este tipo de treino só costuma ser utilizado no período competitivo e normalmente por atletas de meio-fundo curto (800 e 1500 metros). Pelo nível de ácido láctico produzido durante este treino, não se aconselha este treino

para atletas dos escalões de infantis e iniciados. No entanto, é um método a utilizar pelos atletas juvenis, principalmente se forem atletas já com alguma orientação para as provas 800 e 1500 metros.

Intensidade: Os exercícios intervalados intensivos devem ser executados a intensidade elevada (até cerca de 85 a 87% do recorde pessoal na distância de treino). A energia para este tipo de exercícios resulta da decomposição da glicose com conseqüente acumulação de lactato.

Intervalo: Desta maior concentração de lactato resulta a necessidade de um maior intervalo, cerca de 2 a 3', para se conseguir eliminar parte do lactato. A carga global do treino tenta simular as exigências dos esforços com a duração de 1 a 3', ou, no caso dos jovens, ligeiramente mais curtos.

Organização do Treino em Séries: O treino intervalado pode ser organizado numa única série de repetições, ou pode ter mais do que uma série, ficando o número total de repetições dividido por duas, três ou quatro séries. O objetivo é permitir uma recuperação maior (o tempo de recuperação entre as séries é maior do que entre as repetições), com intervalos entre os três a seis minutos, o que permite uma maior intensidade.

Efeito de treino: O treino intervalado intensivo é um método que beneficia a capacidade láctica e caracteriza-se pelo volume médio/baixo, pela intensidade relativamente alta, pela pausa média e pelas distâncias médias/curtas.

Este treino realiza-se exclusivamente na pista. O exercício definido para este treino variou entre 8 a 10 repetições de 120m, 200m ou 300m com pausas de 60" a 75". O aquecimento é semelhante ao do treino de repetições e intervalado extensivo.

Exemplo: AQ3R + 10x300m P=75" + RC3

-Método repetitivo longo (Graça, 2015)

Este método de treino enquadra-se perfeitamente numa zona de esforço além do limiar anaeróbio, como tal, com maiores exigências anaeróbias do que no treino intervalado extensivo.

Duração: É caracterizado por distâncias longas, normalmente superiores a 2'30" e inferiores a 6' (com jovens). Por esse facto podem-se utilizar distâncias entre os 800 e os 1500 metros.

Intensidade: Estas distâncias, percorridas a intensidades de cerca de 85 a 90% da capacidade do atleta na distância de treino, pretendem solicitar o consumo máximo de oxigénio, ou seja, a zona de esforço identificada com a potência aeróbia.

Esta intensidade poderá estar identificada com o ritmo com que o atleta realiza as provas de 1500 metros até aos 3000 metros. Quanto melhor for o nível do atleta o ritmo a que deve realizar o método repetitivo longo identificar-se-á mais com o ritmo do recorde pessoal aos 3000m e quanto menor for o nível do atleta mais se identificará o ritmo do método repetitivo com o ritmo do recorde pessoal aos 1500 metros.

Intervalo: No método repetitivo, o importante é aquilo que se passa durante a repetição e não, como no treino intervalado, tentar acumular fadiga de uma repetição para outra. Como tal, dependendo da intensidade, o intervalo pode variar entre 5 a 6 minutos (ou mais).

Efeito de Treino: Tendo em conta a intensidade (elevada) que se alcança durante a execução destas repetições, neste método de treino pretende-se solicitar o consumo máximo de oxigénio, ou seja, a zona de esforço identificada com a potência aeróbia.

Exemplo: "AQ3R +4x1000m P=6' + RC3"

⇒ **Melhorar a resistência anaeróbia láctica**

A resistência anaeróbia láctica subdivide-se em capacidade láctica e potência láctica. Para o desenvolvimento da **capacidade láctica** os atletas realizam treinos intervalados intensivos de 120m a 300m (Pedro & Colaço, 2002). Tal como no treino da potência aeróbia, o treino da capacidade láctica também será mais importante na preparação da Inês Cunha.

No planeamento do macrociclo da presente época não se realizou treino da potência láctica.

⇒ Melhorar a velocidade

No treino com jovens futuros meio-fundistas (iniciados e juvenis) o treino da velocidade torna-se importante também numa perspetiva de rendimento futuro. Esta fase é um momento ótimo para o desenvolvimento desta qualidade física (Graça, 2015).

Aqui considera-se a velocidade e a velocidade de resistência. Para o treino da **velocidade** realizaram-se alguns exercícios no final de treinos de corrida contínua. Estes exercícios podem ser 4 a 6 acelerações de 80m. Pontualmente, realizaram treinos de 8 a 10x100m. Apesar de neste trabalho denominar-se trabalho de “Velocidade”, este é visto apenas como um ligeiro estímulo à velocidade.

Exemplo: AQ1 + 10KM C.C.L + 4x80m + ALONG

⇒ **Melhorar a força**

No treino de meio fundo todo o corpo tem de ser fortalecido de diferentes formas e respondendo a diferentes problemas. O treino da força deve fazer parte regular do treino do corredor de meio fundo. A criatividade do treinador na criação de circuitos de treino realizados no local habitual de treino,

pode com bastante sucesso substituir o tradicional ginásio de musculação, que exige condições físicas nem sempre possíveis de reunir (Colaço, 2005). Neste parâmetro, subdividiu-se a força em, força geral, força rápida e força de resistência.

Para o treino da **força geral** os atletas realizaram um conjunto de exercícios em circuito, ao qual se denomina treino em circuito, que consistem essencialmente em exercícios de fortalecimento do core. Este tipo de treino assume grande importância no corredor de meio fundo, pois algumas das estruturas musculares que habitualmente provocam sintomas de dor e lesão têm fundamentalmente uma função de suporte ao longo do esforço da corrida. A região do core (abdominais, dorsais e lombares), não exerce movimentos de contracção dinâmica acentuados ao longo da corrida, e por esta razão devem ser reforçados (Colaço, 2005).





Estes exercícios foram realizados durante todo o macrociclo, com cargas variáveis.





✓ Treino em circuito

É composto por um conjunto de exercícios e realizou-se após a corrida contínua.

No plano de treinos está mencionada nomenclatura “Reforço de Core” que é constituída pelos exercícios “Prancha”, “Extensão lombar”, “Prancha lateral”, “Extensão cruzada” e “Abdominais cruzados”. O exercício “Elásticos” nem sempre é realizado quando o atleta realiza o treino em circuito. O atleta realiza este circuito 2 a 3 vezes na sessão, excepto em dias próximos à competição em que apenas realiza uma vez. Em baixo apresentam-se os exercícios do treino em circuito.

Exemplo: AQ1 +6KM C.C.L. + REF.CORE + ELAST + 2x80m + ALONG.

Exercício	Imagem	Duração	Principal grupo muscular
Prancha		20'' a 30''	Reto abdominal
Extensão lombar		20'' a 30''	Lombares
Prancha lateral		20'' a 30'' para cada lado	Oblíquos
Extensão cruzada		20'' a 30''	Lombares, dorsais e glúteos

Abdominais cruzados		20'' a 30'' (bola de 1 a 2kg)	Reto abdominal e oblíquos
Elásticos		10x para cada membro inferior (M.I) (5-10kg)	Glúteo e quadríceps
		10x para cada M.I	Adutores
		10x para cada M.I	Abdutores

		<p>10x para cada M.I</p>	<p>Glúteos e isquiotibiais</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	--------------------------------

Tabela 12 - Exercícios que constituem o treino em circuito

Para o treino da **força rápida**, os atletas realizaram uma sequência de exercícios de agachamento seguidos de velocidade.

✓ Sequência de Força-Velocidade

Esta sequência é composta por dois exercícios, em que o atleta realiza agachamento seguido de 2x80m à máxima velocidade. Repete esta sequência 2 vezes. A atleta Inês Cunha realiza o agachamento com a barra de 20kg, enquanto o atleta Francisco Cerveira utiliza a barra olímpica com uma carga adicional de 10kg.

Exemplo: AQ2 + REF.CORE + ELAST + 2x(10 AGACH 20kg + 80m) + 6KM C.C + ALONG





Exercício	Imagem	Exercício	Imagem
<p>Agachamento (10x)</p>		<p>2x80m</p> 	
<p>Repetir sequência 2x</p>			

Tabela 13 - Exercícios que constituem a sequência "Força-Velocidade"

No caso da **força de resistência**, os atletas realizaram exercícios de 8 a 10x15'' em rampas de terra batida e corrida contínua em areia. A utilização de rampas para o treino de corredores é muito frequente e uma das melhores formas de melhorar os níveis de força dos atletas, com a particularidade de podermos reforçar a musculatura das pernas em situação específica de corrida (Colaço, 2005).

Estes exercícios de rampas foram realizados especialmente durante o período preparatório específica de inverno, enquanto que a corrida contínua em areia, apenas no período preparatório geral de inverno.



Escalões	Métodos
Infantis	Jogos, utilizando o peso do corpo
Iniciados	Treino em circuito, corrida em terrenos difíceis
Juvenis	Treino de força em circuito, corrida em terrenos difíceis, multissaltos, treino em rampas

Tabela 14 - Métodos de treino da força no meio-fundo com jovens (Graça,2015)

✓ Treino de rampas

Este exercício realiza-se exclusivamente num dos percursos de floresta próximos ao estádio de Rio Maior. Os atletas começam o aquecimento a partir da pista e seguem em direcção ao percurso definido, são aproximadamente 3km até ao local. O circuito é composto por uma volta com cerca de 500m em que 100m são em rampa e os restantes 400m a descer, retornando ao local de partida. Aqui são realizadas 8 a 10x subidas durante 20 segundos a uma velocidade elevada. A parte restante da volta é realizada a uma velocidade mais moderada que permita ao atleta recuperar de forma a conseguir iniciar a próxima subida com alguma intensidade. Após este exercício o atleta realiza uma corrida de fraca intensidade até 6 km, retornando ao estádio.

Exemplo: AQ3 + Rampas 10x20'' P=90'' a 100'' + 6KM C.C + REF.CORE. + ALONG

⇒ Melhorar a técnica de corrida

A técnica de corrida prepara o atleta para este ser capaz de ter uma atitude de corrida tecnicamente eficaz ao longo de todo o esforço e simultaneamente de lhe permitir ter mais rendimento e de se proteger de lesões desportivas associadas à corrida (Colaço, 2005).

A economia com que se realiza um determinado gesto assume uma importância crucial nas corridas de resistência. É habitual alguns atletas realizarem exercícios a que chamam exercícios de técnica de corrida. Na realidade, esses exercícios, não são nem mais nem menos um conjunto de exercícios que melhoram a economia de corrida. Assim, alguns exercícios incidem sobre o reforço de alguns grupos musculares dos membros inferiores; outros melhoram a coordenação com que as “ordens” do cérebro são enviadas para os músculos; e alguns são na realidade de técnica de corrida porque incidem sobre o gesto específico da mesma (Graça, 2015).

Podemos considerar a técnica de corrida como eficaz quando o atleta alcança a maior velocidade possível, numa dada distância, economizando ao máximo a energia disponível. Embora a ação da corrida seja em grande parte instintiva, ela precisa de ser aperfeiçoada, através de princípios biomecânicos simples (Graça, 2015).

⇒ Ação dos membros superiores

O movimento dos braços deve ser realizado no sentido da corrida, normalmente fletidos a cerca de 90° e com as mãos descontraídas, oscilando junto aos quadris.

⇒ Direção da corrida

A corrida deve ser orientada para a frente. A oscilação dos braços, a elevação do joelho, a impulsão da perna e do pé, todos estes movimentos devem ser orientados para a frente e nunca para os lados. A cabeça deve posicionar o olhar em frente.

⇒ Descontração

No momento da subida do calcanhar às nádegas a perna deve realizar a sua ascensão em plena descontração. A ação dos braços, apesar de enérgica, deve ser realizada de maneira que as mãos, os braços oscilem em movimentos descontraídos. Os músculos do pescoço e os músculos faciais também devem permanecer relaxados.

⇒ A postura do tronco

A postura do tronco deve permitir um equilíbrio estável à corrida, mantendo-se direito, ou, de preferência, ligeiramente inclinado à frente. Devem corrigir-se os atletas que corram inclinados para trás, porque dificulta o avanço do centro de gravidade, e os que corram curvados, porque dificulta o movimento dos músculos respiratórios (diafragma).

⇒ Movimento circular dos membros inferiores

Os movimentos cíclicos das pernas devem proporcionar uma passada ampla, elevada e descontraída. Após o apoio do pé no chão deve iniciar-se a impulsão. De seguida o calcanhar deverá aproximar-se das nádegas, devendo de seguida elevar-se o joelho e, na receção ao solo, o apoio deve ser ativo e não passivo dando continuidade ao movimento circular dos membros inferiores.

✓ Treino técnico

É composto por exercícios analíticos de técnica de corrida, como o *skipping*, e exercícios de mobilidade com barreiras. A técnica de corrida é utilizada como parte do aquecimento dos treinos controlados, treino em circuito e competições em que o principal objetivo é preparar os músculos para um esforço intenso, não sendo o rigor técnico tão importante. No entanto, numa determinada fase da época foram realizados exercícios de técnica corrida com o principal objetivo de aperfeiçoar a técnica do corredor e exercícios de mobilidade com barreiras. Estes exercícios realizam-se antes da corrida contínua, treino em circuito ou velocidade.

No caso do atleta Francisco Cerveira também foram realizados exercícios técnicos com vista à sua preparação para os 2000m obstáculos, em que realizou corrida contínua na relva com barreiras e simulação de passagem pela vala da água.

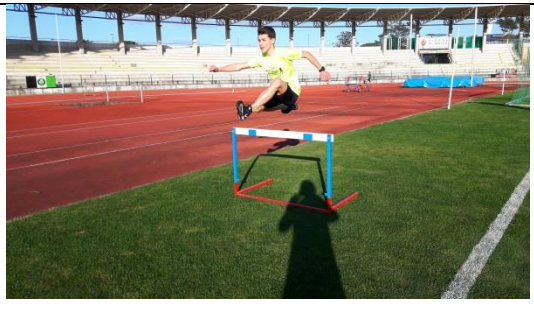
Exemplo: AQ2 + FLEX.DIN + MOB.BARR:

- 6x6barr-frente;
- 6x6barr-lateral

+ T.C + 4 x P » 3ª barr. + 15 voltas na relva (4 barr. 76) + 2km C.C.L + REF.CORE + ALONG

Em baixo são apresentados os vários exercícios utilizados ao longo da época.

Exercício	Imagem	Observações
Skipping baixo		40 a 50m
Skipping médio		40 a 50m

Skipping alto		40 a 50m
Transposição de barreiras (frontal)		6 barreiras; 6x perna direita; 6x perna esquerda;
Transposição de barreiras (lateral)		6 barreiras; 6x perna direita; 6x perna esquerda;
Corrida contínua com barreiras		4 barreiras; 10 a 15 voltas na relva.


Passagem na vala		3 a 5x
------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------

Tabela 15 - Exercícios que constituem o treino técnico

Apesar do treino da **flexibilidade** não estar referido no quadro de objetivos de treino para este estágio, foi um trabalho que os atletas realizaram com o intuito de reduzir a tensão muscular provocada pelos exercícios da parte principal do treino, beneficiar a coordenação do trabalho muscular e diminuir a probabilidade de lesões (Graça, 2015).

Aqui enquadram-se os alongamentos e os exercícios de flexibilidade dinâmica. No final de todos os treinos o atleta realiza um conjunto de alongamentos. Os exercícios de flexibilidade dinâmica fazem parte do aquecimento.

Exercício	Imagem	Observações
		<p>6x perna direita; 6x perna esquerda;</p>
		<p>6x perna direita; 6x perna esquerda;</p>
Alongamento para gémeos		20 segundos
Alongamento para isquiotibiais		20 segundos




Alogamento para quadricipetes		20 segundos
Alogamento para adutores		20 segundos
Alogamento para abdutores		20 segundos

Tabela 16 - Exercícios que constituem o treino da flexibilidade

4.1.2.2 Condicionantes

As condicionantes estão relacionadas com o meio envolvente e neste caso, refere-se sobretudo ao calendário competitivo regional, em que algumas provas regionais da época de verão foram divulgadas tardiamente e conseqüentemente dificultou a realização antecipada do macrociclo de verão. Para além das competições de âmbito federativo, existe o Desporto Escolar em que também se verificou muita incerteza quanto ao seu calendário competitivo.

4.2 Calendário competitivo

Os atletas ao longo da época participaram em várias provas. Considerou-se uma distinção entre competições principais e preparatórias. As competições principais são aquelas nas quais os atletas poderão expressar seu máximo rendimento, e assim definir os seus objetivos para a época. As competições preparatórias, como o nome indica, servem como preparação, avaliação e teste, a fim de verificar se os atletas no caminho pretendido ou se era necessário realizar alguns ajustamentos ao treino.

4.2.1 Competições principais e preparatórias

As competições regionais foram encaradas como preparatórias e as competições nacionais como principais. No quadro em baixo, apresentam-se as competições nas quais os atletas participaram ao longo da época. As competições principais estão assinaladas a negrito.

COMPETIÇÃO	LOCAL	DIA	ATLETAS
Outubro 2016			
T. Freguesias	Assentiz/Rio Maior	8	Francisco/ Inês
T. Freguesias	Outeiro/Rio Maior	15	Francisco/Inês
T. Freguesias	Asseiceira/Rio Maior	29	Francisco/Inês
Novembro 2016			
T. Freguesias	Marmeleira	5	Inês
Cross da Amora	Amora	6	Francisco
Cross de T. Vedras	Torres Vedras	20	Francisco
T. Freguesias	S. João/ Rio Maior	27	Inês
Dezembro 2017			
Corta-Mato Abertura	Pontével	4	Francisco/Inês
T. Freguesias	Rio Maior	18	Francisco/Inês
Janeiro 2017			
Camp. Reg. de Juniores P.C	Pombal	7/8	Francisco/Inês
Camp. Reg. Juvenis	Pombal	14/15	Francisco

Estafeta Alc-R. Maior	Alcanena-Rio Maior	22	Francisco/Inês
Camp. Reg. Abs. P.C	Pombal	28/29	Francisco/Inês
Fevereiro 2017			
Corta-Mato Reg. E	Almeirim	3	Francisco/Inês
Camp. Nac. Juv P.C	Pombal	5	Francisco
Corta-Mato Reg. L	Abrantes	5	Inês
Mega Km Escolar	Rio Maior	15	Francisco/Inês
Camp. Nac. Esperanças	Pombal	25/26	Inês
Corta-Mato Reg. C	Benavente	26	Francisco
Março 2017			
Mega Km E. Reg	Abrantes	4	Inês
Corta-Mato Nac. L	Mira	5	Francisco
Corta-Mato Nac. E	Torres Vedras	11	Francisco/Inês
Abril 2017			
T. Freguesias	Vale de Óbidos	15	Francisco/Inês
T. Aniversário. AAS	Fátima	22	Francisco
Camp. Reg. E	Lisboa	26	Francisco
Maio 2017			
T. Freguesias	Arrouquelas	7	Francisco/Inês
Olimpico Jovem R.	Rio Maior	13/14	Francisco
Camp. Reg. Abs	Abrantes	20/21	Francisco/Inês
Junho 2017			
Olimpico Jovem Nac.	Braga	4	Francisco
Camp. Reg. Abs. Lra	Marinha Grande	4	Inês
Prova extra 800m	Rio Maior	10	Francisco
2ª Noite Quente da Maia	Maia	14	Inês
Km Jovem Nacional	Évora	17	Francisco
Camp. Reg. Juv	Abrantes	18	Francisco
Camp. Nac Juv	Abrantes	25	Francisco
Julho 2017			
Camp. Nac. Esperanças	Pombal	1/2	Inês
Camp. Reg. Jun	Fátima	1/2	Francisco
Camp. Nac. Jun	Marinha Grande	8/9	Inês
Prova Extra 1500m	Rio Maior	8	Francisco

Tabela 17 - Competições principais e preparatórias

4.3 Plano de macrociclo

Para que o treino seja realizado de encontro aos objetivos definidos e às necessidades do atleta é necessário planear antecipadamente um conjunto de fatores que vão desempenhar um papel importante no treino do dia-a-dia. Graça (2003) refere que esses fatores são os objetivos orientadores, como a distância e competição objetivo, objetivos na época; os métodos de treino, corrida continua, treino fraccionado, entre outros; a carga global, como a intensidade, intervalo e volume de treino; individualidade do treino, como fatores genéticos, sexo, idade, e grau de treino.

Matveev (1997) assume que a periodização tem como objetivo proporcionar a forma desportiva ao atleta, que é o estado no qual o atleta está preparado para obtenção de resultados desportivos.

Ainda segundo este autor no planeamento anual devem ser consideradas as condições climáticas; o calendário competitivo tem influência na organização do processo de treino; as leis biológicas devem servir como base para a periodização do treino; no planeamento deve haver uma distinção entre a preparação geral e específica; o processo de treino deve estar orientado de forma a combinar as cargas de treino com os períodos de recuperação; as cargas de treino devem ser incrementadas progressivamente.

O mesmo autor refere ainda que, os períodos do processo de treino podem ser classificados da seguinte forma:

- ✓ Período preparatório

Treinar para criar uma base de trabalho para se atingir o pico de forma numa fase futura do macrociclo. É o período com maior duração. Neste período predomina o volume de treino e não a qualidade. Neste período o atleta não deve competir, e se o fizer as distâncias da competição devem se assemelhar com o tipo de treino que realiza neste período. Este período pode ser dividido em 2 fases: fase geral, com uma duração de cerca de 6 semanas; fase específica,

com uma duração de cerca de 7 semanas. Desta forma, este período pode durar cerca de 13 semanas (Graça, 2002)

✓ Período competitivo

Assegurar a manutenção da forma desportiva para a realização dos objetivos definidos. É um período caracterizado por pouco volume e muita intensidade nas cargas de treino, contrastando com o período de preparatório geral. Tem uma duração de cerca de 7 a 8 semanas (Graça, 2002).

✓ Período de transição

Surge da necessidade de conceder ao atleta um período de descanso ativo, para se evitar uma situação de *overtraining*. É essencial para se avançar para o macrociclo de Verão. Este período tem uma duração de cerca de 2 a 4 semanas (Graça,2002).

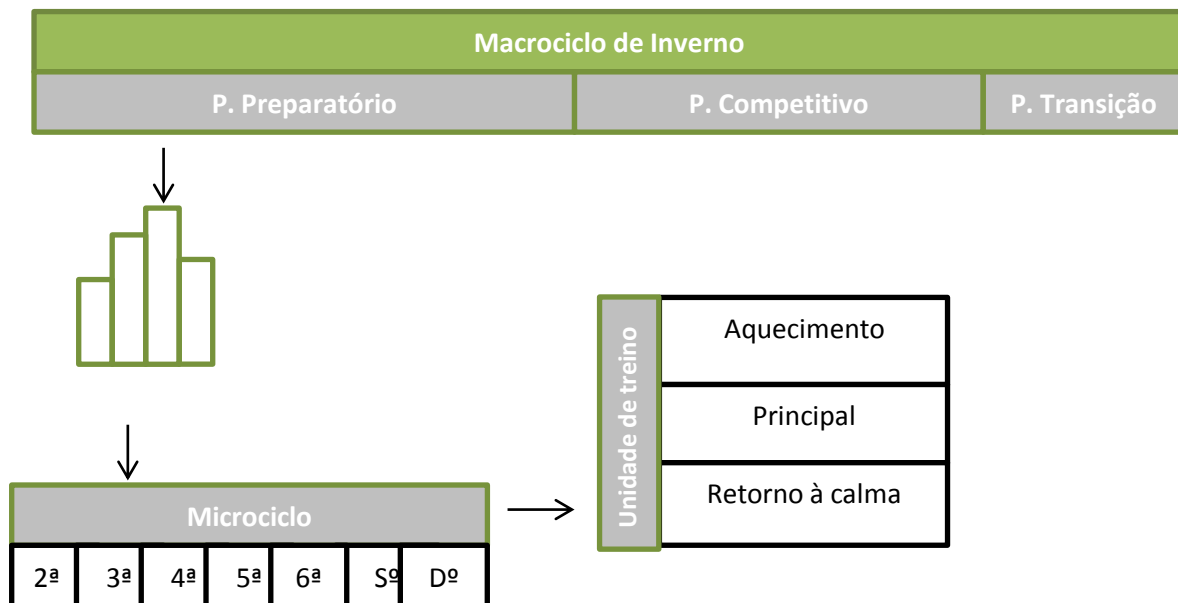


Figura 13 - Divisão do macrociclo de inverno e as respectivas subdivisões, adaptado de Graça, 2002

O modelo de periodização no planeamento do macrociclo utilizado neste estágio foi o modelo de Tudor Bompa, em que divide os períodos em fase geral e específica, e pré-competitiva e competitiva (Bompa, 2002).

Em relação às cargas de treino, alguns autores sugerem distintos modelos de distribuição das cargas ao longo da época. Segundo Miguel (2013), nos primeiros anos de treino deve-se optar pelo modelo de carga regular e evoluir progressivamente para o modelo de cargas acentuadas. Nas cargas regulares existe uma maior fusão de conteúdos e maior dispersão. Lev Pavlovich Matveev foi o pioneiro deste modelo (Matveev, 1981).

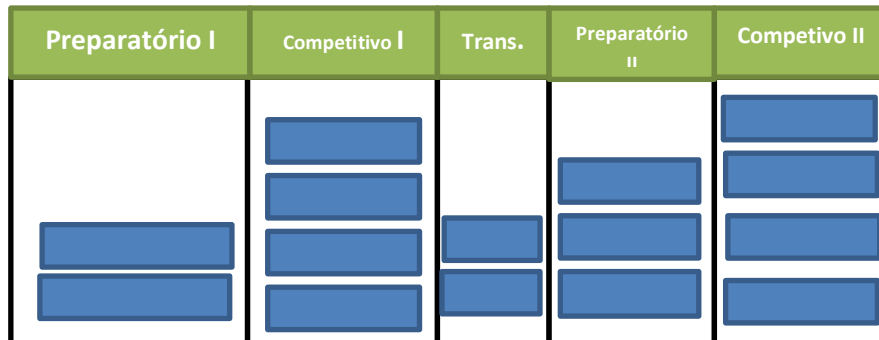


Figura 14 - -- Forma ao longo do macrociclo com periodização dupla, adaptado de Graça,2002

4.3.1 Macrociclo do Francisco Cerveira

Para a organização do macrociclo do Francisco Cerveira, a carga e a quantidade de trabalho a realizar dependeu de diversos fatores, tais como:

- ✓ A quantidade de trabalho previamente realizada pelo atleta;
- ✓ A sua capacidade de carga e treinabilidade;
- ✓ O modelo de treino escolhido;
- ✓ Opções para a época em função dos objetivos definidos.

O atleta iniciou o treino em Agosto, em que o trabalho de resistência aeróbia, através de corridas contínuas de baixa e média intensidade, combinadas com exercícios de força geral, foi mais evidente. Isto permitiu aumentar progressivamente a capacidade do atleta suportar maior volume de treino em termos gerais e forneceu uma base importante para toda a época. Durante estas semanas o atleta não realizou qualquer tipo de competições.

No mês de Outubro aumentou-se o volume de trabalho de capacidade aeróbia. Pontualmente realizou treino de potência aeróbia mas apenas como forma de

integrar o atleta no grupo de trabalho dos atletas mais velhos, para que o atleta pudesse adaptar-se a corridas em grupo. Nestes dias o volume de treino e os intervalos foram ajustados às necessidades do atleta. Reduziu-se o treino de força geral e deu-se início ao treino da força de resistência e força rápida. Durante estas semanas o atleta realizou algumas competições embora tenham sido apenas encaradas como treinos de maior intensidade.

Em Novembro diminuiu-se ligeiramente a corrida contínua e o treino de potência aeróbia passou a ser realizado uma vez por semana.

Em Dezembro, iniciou-se a fase pré-competitiva e o trabalho de potência aeróbia tornou-se mais importante, e para além do treino intervalado, introduziu-se o treino de repetições aeróbias. Durante este mês não realizou trabalho de força de resistência. Durante estas semanas o atleta realizou competições embora encaradas como treinos de maior intensidade.

Já na fase competitiva, em Janeiro o atleta iniciou as competições de pista coberta. Nesta fase realizou mais trabalho de capacidade láctica, embora tenham sido seleccionados exercícios que não causassem um desgaste acrescido ao atleta, visto que nestas semanas o atleta tinha competições. Foi também nestas semanas que o atleta deu por encerrado o trabalho de força rápida.

Em meados de Fevereiro, e terminadas as competições de pista, seguiu-se a preparação para corta-mato em que o atleta retomou o trabalho de força de resistência e acentuou o trabalho de potência aeróbia.

O mês de Março é um misto de período transitório e período preparatório geral do macrociclo de Verão. Deu-se por encerrado o trabalho de força de resistência. Nas duas primeiras semanas do mês, que coincidiram com o Campeonato Nacional de Corta-Mato Longo e o Campeonato Nacional de Corta-Mato Escolar, deu continuidade ao trabalho de corrida e realizou um ligeiro trabalho de velocidade apenas como um pequeno estímulo para a competição. Nas duas semanas seguintes, retomou-se o treino de potência aeróbia de forma mais intensa, através do treino intervalado.

Durante o macrociclo de Inverno, os exercícios técnicos foram realizados como parte integrante do aquecimento em que o mais importante era o “aquecimento” das estruturas envolvidas na corrida e não propriamente o rigor técnico. A razão para esta escolha está relacionada com as condições climatéricas do Inverno em Portugal conjugadas com facto do local de treino ser ao ar livre, que podem ser potenciadoras de estados de saúde não desejáveis para a preparação do atleta. Esta é uma medida preventiva.

Fases	Meses	Treino principal	Objetivos secundários
Geral	(Ago/Set)	Capacidade aeróbia	Força geral
Específico	(Out)	Capacidade aeróbia	Cap.Aer; F. resis e F. ráp
	Nov	Potência aeróbia	Cap.Aer;F. resis e F. ráp
Pré-competitivo	(Dez)	Potência aeróbia	Cap.Aer e F.ráp
Competitivo	(Jan)	Capacidade láctica (intens. Média)	Cap. aer e P.aer
	(Fev)	Potência aeróbia	Cap. aer e F.resis.
	(Mar)	Capacidade aeróbia	

Tabela 18 - Macrociclo de Inverno do Francisco Cerveira. Treino principal e objetivos secundários.

Visto que se optou por um modelo de carga regular, o atleta continuou a realizar trabalho de capacidade aeróbia em grande quantidade durante o macrociclo de verão, contrariamente ao que se verifica em modelos de cargas acentuadas, com atletas mais velhos.

Na última quinzena de Março o atleta continuou o trabalho de capacidade aeróbio iniciado no princípio do mês e retomou o treino de potência aeróbia. Iniciou o trabalho técnico, com mais rigor relativamente aos meses de Inverno. Realizou exercícios analíticos de técnica de corrida e trabalho de mobilidade com barreiras.

Em Abril deu-se continuidade ao trabalho de potência aeróbia. Retomou-se o treino da força rápida.

No mês de Maio evidenciou-se o treino da potência aeróbia.

Em Junho e Julho deu-se continuidade ao treino da potência aeróbia e um pouco de treino de capacidade láctica, na mesma ótica do que foi realizado durante o Inverno.

Fases	Meses	Treino principal	Objetivos secundários
Geral	(Mar)	Potência aeróbia	Cap.aer e Técnica
Específico	(Abr)	Potência aeróbia	Cap.aer; F.ráp e técnica
Pré-competitivo	(Maio)	Potência aeróbia	Técnica
Competitivo	(Jun)	Potência aeróbia	Cap.aer; C. lact e técnica
	(Jul)	Potência aeróbia	Cap.aer e C. lact

Tabela 19 - Macroциclo de Verão do Francisco Cerveira. Treino principal e objetivos secundários

4.3.1.1 Plano de Macro ciclo de Inverno e Verão do Francisco Cerveira

Na próximas tabelas são apresentados os dois macro ciclos do atleta Francisco Cerveira para os meses de inverno e para os meses de verão.

Períodos		Preparatório															Competitivo																			
Fases		Geral					Específica										Pré-competitiva					Competitiva														
Mesociclos																																				
Semanas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35					
Meses		Setembro					Outubro					Novembro					Dezembro					Janeiro					Fevereiro					Março				
Datas		21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12					
Competições									T.Freg	T.Freg		T.Freg	Amora		T.Vedr.	T.Freg	Cross		T.Freg			Reg.Ju	Reg.Ju	Estaf.	Reg.Al	Nac. Ju		Meg. k	Cross	Cross	Cross. N.					
Capacidades																																				
Métodos																																				
Capacidade Aeróbica	Continua (Km)	8	20	30	45	50	65	65	50	55	50	50	45	30	50	45	40	40	45	50	55	45	40	45	30	55	45	50	60	45	40					
	intervalado. Est																																			
Potencia Aeróbica	M. repet. Longo					4x1,5 estrada																														
Capacidade Láctica	intervalado. Int																																			
Potência Láctica	Met. Rep. Méd																																			
Força Geral	treino em circuito																																			
Força e Potência (Força Rápida)	Seq. Fç-Vel																																			
Força específica Resistência I	C. C. na areia																																			
Força Espec. Veloc-Resis	Rampas																																			
Força rápida																																				
Tecnica	Tec. Corridrills	*Apenas como parte integrante do aquecimento em dias de treino controlado, treino em circuito e competições																																		
Flexibilidade	Alongamentos	Em todos os finais de treino de corrida contínua e treino em circuito																																		
	Flex. dinâmica	Apenas como parte integrante do aquecimento em dias de treino controlado, treino em circuito e competições																																		
Velocidade	Retas																																			
Testes																																				

Tabela 20 – Macro ciclo de inverno do Francisco Cerveira

Períodos		Preparatório							Competitivo										
Fases		Geral		Especifico					Pré-competitva				Competitiva						
Mesociclos																			
Semanas		36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Meses		Março		Abril					Maio				Junho			Julho			
Datas		19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	
Competições							Km J. Reg	D.E 1,5	T.Freg	Olimp.J.R	C.R.Abs		Olimp.N		Km.J.N	C.N.Juv	C.R.Jun	1500 ext	
Capacidades																			
Métodos																			
Capacidade Aeróbia	C. Continua (Km)	50	55	50	50	55	40	50	50	40	40	45	40	45	45	30	40	30	
Potencia Aeróbia	T. intervalado. Ext.	8x400	10x500		8x400 Barr					8x400 Barr		8x400	8x400						
	M. repet. Longo			6x800		8x600 Barr		1000m	5x800 Barr					2x(2x800)					
Capacidade Láctica	T. intervalado. Int					10x300					8x200				8x200	8x120	10x200	10x200	
Potência Láctica	Met. Rep. Méd																		
Força Geral	Treino em circuito	2x/semana		2x/semana					2x/semana				2x/semana			2x/semana			
Força e Potência (Força Rápida)	Seg. Fç-Vel			1x/semana »2x(agachamento + 2x80m)**									**						
Força específica Resistência I	C. C. na areia																		
Força Espec. Veloc-Resis	Rampas																		
Força rápida																			
Tecnica	Tec. Corr/drills	1x/semana					*				1x/semana			*					
Flexibilidade	Alongamentos	Em todos os finais de treino de corrida contínua e treino em circuito																	
	Flex. dinâmica	Apenas como parte integrante do aquecimento em dias de treino controlado, treino em circuito e competições																	
Velocidade	Retas	2 a 3x/semana no final de treinos de C.C e como aquecimento em dias de treino controlado e competições*																	
Testes																			

Tabela 21 – Macroциclo de verão do Francisco Cerveira

4.3.2 Macroциclo de Verão da Inês Cunha

Como já foi referido anteriormente, o processo de treino apenas foi totalmente assumido a partir do mês de Abril e por isso, para esta atleta não foi realizado o tradicional plano de macroциclo.

Fez-se uma previsão de quais capacidades a treinar em cada mês e a partir daí construíram-se os planos de treino.

Na mesma ótica do que está referido para o planeamento do macroциclo do Francisco Cerveira, a carga e a quantidade de trabalho a realizar dependem de diversos fatores, tais como:

- ✓ A quantidade de trabalho previamente realizada pelo atleta;
- ✓ A sua capacidade de carga e treinabilidade;
- ✓ O modelo de treino escolhido;
- ✓ Opções para a época em função dos objetivos definidos

Meses	Treino principal	Objetivos secundários
(Abr)	Capacidade aeróbia	Técnica e Força rápida
(Maio)	Potência aeróbia	Cap. aer; Técnica e F. Rápida
(Jun)	Potência aeróbia	Cap. aeróbia e Cap. láctica
(Jul)	Potência aeróbia	Cap. aeróbia e Cap. láctica

Tabela 22 - Organização do treino da Inês Cunha em função dos objetivos

4.3.3 Plano de microциclo

Os microциclos são o período mais curto da planificação. Assumem diversas características em função da fase do macroциclo e dos objetivos traçados. Geralmente têm a duração de uma semana (Añó, 1997b).

Segundo Arellano (1989), os microciclos dependem de diversos fatores tais como:

- ✓ A época;
- ✓ O modelo de planeamento;
- ✓ O nível do atleta
- ✓ A estrutura interna do microciclo;
- ✓ A sua duração.

Neste estágio, o microciclo semanal foi composto por 5 a 6 unidades de treino e tal como sugere Graça (2003), a orientação da carga é distribuída de forma que a carga de treino mais intensiva ou volumosa seja executada a meio do microciclo.

Em termos práticos, os atletas treinaram de 2^a a sábado e descansaram ao domingo, no entanto, existiram semanas em que competiram ao sábado e domingo e neste caso, naturalmente descansaram à 2^a feira. Regra geral, descanso ou repouso realizou-se no dia seguinte à competição como forma de regeneração do esforço a que foram submetidos.

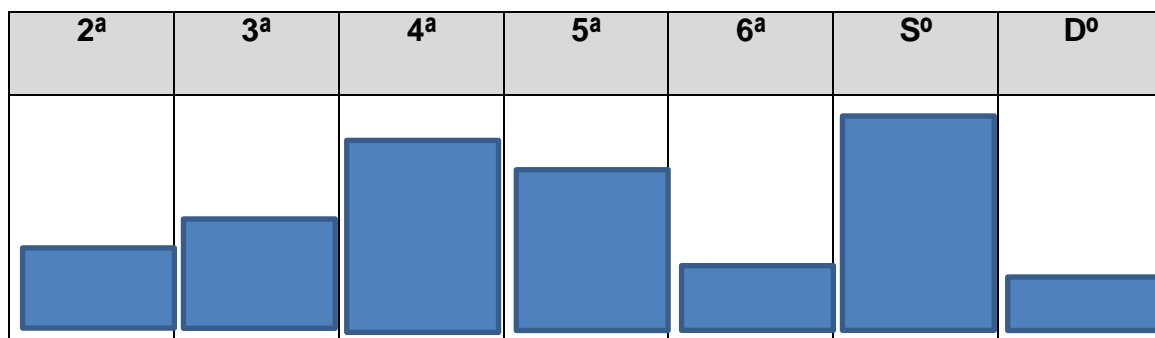


Tabela 23 - Distribuição semanal da carga

4.3.4 Sessão de treino

A sessão de treino é estrutura menor do planeamento de treino, onde se concretiza toda a programação dos objetivos de treino. A sessão de treino é composta por três partes (Arellano, 1989):

✓ Aquecimento

O aquecimento tem como objetivo o aumento da temperatura corporal; estimulação do sistema nervoso; ativar os grupos musculares específicos que irão ser solicitados na parte principal.

É também um momento de introspeção relativamente à competição ou ao treino (Graça, 2003). O aquecimento deve terminar com exercícios semelhantes aos que se vão realizar na parte principal. Em idades jovens, deve ter uma duração de 15 a 20 minutos (Arellano, 1989).

Na tabela em baixo apresentam-se os diferentes tipos de aquecimento definidos para o macrociclo anual deste estágio.

Nomenclatura	Conteúdos	Objetivos
Aquecimento 1 (AQ1)	Inclui exercícios de mobilidade geral e flexibilidade dinâmica	Mobilização geral; aquecimento para iniciar um treino de corrida contínua.
Aquecimento 2 (AQ2)	Corrida lenta de 2km, exercícios de mobilidade geral. Flexibilidade dinâmica e técnica de corrida;	Mobilização geral; aquecimento para treinos de força ou técnica.
Aquecimento 3 (AQ3)	Corrida lenta de 3km, exercícios de mobilidade geral, flexibilidade dinâmica, técnica de corrida e 4 retas de 80m.	Mobilização geral; aquecimento para treinos controlados ou competições

Tabela 24 - Os diversos tipos de aquecimento em função dos objetivos de treino

✓ Parte principal

A parte principal é o que permite a execução do objetivo principal da sessão. Traduz-se na execução técnica dos exercícios; no controlo da carga e na recuperação (Arellano, 1989).

✓ Retorno à calma

O retorno à calma permite o relaxamento dos grupos musculares que foram solicitados na sessão, tentando trazer de novo ao organismo uma situação mais semelhante possível do estado inicial antes do treino (Arellano, 1989) (Graça, 2003). Assim evitam-se estados de acumulação de fadiga e esgotamento muscular que impossibilita a realização das sessões seguintes (Arellano, 1989).

Na tabela em baixo apresentam-se os diferentes tipos de retorno à calma definidos para o macrociclo anual deste estágio

Nomenclatura	Conteúdos	Objetivos
Retorno à calma 2 (RC2)	Inclui corrida lenta de 2km e ligeira sessão de alongamentos.	Recuperação do esforço, utilizado principalmente após treinos de técnica e competições.
Retorno à calma 3 (RC3)	Inclui corrida lenta de 3km e ligeira sessão de alongamentos.	Recuperação do esforço, utilizado principalmente após treinos controlados, durante o macrociclo de inverno.
Retorno à calma 4 (RC4)	Inclui corrida lenta de 4km e ligeira sessão de alongamentos.	Recuperação do esforço, utilizado principalmente após treinos controlados, durante o macrociclo de verão.

Tabela 25 - Os diversos tipos de retorno à calma em função do esforço realizado na parte principal.

5 Controlo do treino

Para o controlo do treino é bastante comum recorrer à tecnologia para a realização de testes de avaliação fisiológica e biomecânica. No entanto, neste estágio optou-se fundamentalmente pela observação a olho nu. Segundo Miguel (2013), *“o treino é um processo formativo, mas bastante interactivo e à medida que o atleta vai ganhando experiência, ele próprio é um participante ativo”*.

Os principais mecanismos de controlo de treino foram:

- ✓ Observação geral;
- ✓ Acompanhamento dos atletas em alguns treinos de corrida contínua;
- ✓ Expressão corporal e atitude do atleta nos exercícios;
- ✓ Respostas do atleta em treino
 - Cumpre o que está planeado?
- ✓ Treinos intervalados e de repetições;
- ✓ Registo do treino e comparação com sessões prévias;
- ✓ Competições – Resultados e atitude do atleta.

5.1 Quantificação do trabalho realizado

Neste capítulo apresentam-se todos os registos de treino efetuados ao longo do estágio. Esta informação está documentada em folhas de Excel, onde constam os seguintes registos:

- ✓ Treino intervalado;
- ✓ Treino de repetições
- ✓ Contabilização de quilómetros percorridos;
- ✓ Competições por data com os resultados e marcas realizadas;

5.1.1 Registo do treino do Francisco Cerqueira

2016/2017						
	22-Mar-17	17-Mai-17	14-Jun-17	28-Jun-17	22-06-2017	
Reps	10x200m	8x200m	8x200m	8x200m	8x120m	
Pausa	70"	70"	60"	60"	footing	
1	29,9	29,1	30,2	29,7	19,9	
2	32	30,2	30,9	30,1	20,8	
3	30,8	31,9	29,8	29,3	20,9	
4	31,3	29,9	29,7	29,2	19,4	
5	31,1	30,3	30,7	30,6	18,6	
6	31,5	30,5	29,5	30,4	19	
7	30,8	30,1	28,7	30,6	18,5	
8	31,3	30,2	28,8	29,6	17,7	
9	30,5					
10	30,1					
Média	30,93	30,28	29,79	29,94	19,35	
Min/Km	02:34	02:31	02:28	02:29	02:38,3	Total kms
Obs.		Sap.rasas	C/Oswald	C/Oswald	C/Oswald	7,76

Tabela 26 - Registo do treino intervalado de 200m do Francisco Cerqueira

	02-Nov-16	09-Nov-16	16-Nov-16	23-Nov-16	30-Nov-16	07-Dez-16	15-Mar-17	10-Mai-17	31-Mai-17	
Reps	8x400	8x400	8x400	8x400	8x400	8x400	10x400	6x400m	8x400m	
Pausa	70-75"	70-75"	70-75"	70-75"	70-75"	70-75"	70"	2'		
1	72,7	67,5	68,7	69	72,1	69,3	69,8	68,8	65	
2	72,1	69,4	70,1	71,5	71,1	70,1	71	69,3	70,3	
3	71,8	72,3	70,5	71,8	71,1	70,5	70,4	66,9	69,7	
4	71	71,2	71,2	71,7	71	70,7	69,7	65,9	69,2	
5	71,6	71	70,9	71	70,6	70,4	70,9	66,2	69,5	
6	71,5	70,2	70,1	71,1	69,7	69,6	70	63,5	68,9	
7	70,4	70,5	70,8	70,5	69,1	70,9	69,6		68,5	
8	70,2	68,9	69,5	69,4	68,1	68,1	68,7		66,3	
9							68,1			
10							67,4			
Média	71,41	70,13	70,23	70,75	70,35	69,95	69,56	66,77	68,43	
Min/Km	02:58	02:55	02:55	02:56	02:55	02:54	02:53	02:46	02:51	Total Km
Obs								Vento		28,80

Tabela 27 - Registo do treino intervalado de 400m do Francisco Cerqueira

2016/2017					
	27-Dez-16	04-Jan-17	25-Jan-17	19-Abr-17	
Reps	10x300	8x300	8x300	10x300	
Pausa	60"	1.15"	70"	60"	
1	51,1	50,1	47,6	50,7	
2	50,5	50,1	49,6	50,4	
3	50,3	49,6	49,4	49,4	
4	50,5	49,1	49,1	49,4	
5	50,7	49,6	48,8	49,2	
6	48,5	49,1	49,1	50,3	
7	49,7	49,2	48,6	50,6	
8	49,4	46,2	49,2	49	
9	50,2			49,2	
10	48,9			47,9	
Média	49,98	49,13	48,93	49,61	
Min/km	02:46	02:43	02:43	02:45	Total Km
Obs					10,8

Tabela 28 - Registo do treino intervalado de 300m do Francisco Cerveira

	05-Abr-17	12-Abr-17	03-Mai-17	
Reps	8x400m	5x600m	4x800m	
Pausa	bar	bar	bar	
	90"	2'30	3'	
1	74,1	01:54,5	02:32,6	
2	75,8	01:53,8	02:31,8	
3	75,4	01:52,9	02:29,6	
4	74,3	01:53,1	02:33,3	
5	74,8	01:49,1		
6	75,4			
7	75,2			
8	73,6			
Média	74,97	01:52,7	02:31,8	
Min/Km	03:07	03:07,8	03:09,8	
Obs		Barreiras	Barreiras	Total km
Kms	3,20	3,00	3,20	6,20
	Barreiras	Barreiras	Barreiras	

Tabela 29 - Registo do treino com barreiras

2016/2017												
	24-Set-16	6-Out-17	12-Nov-16	10-Dez-16	12-Dez-16	30-Dez-16	11-Fev-17	18-Fev-17	22-Fev-17	01-04-2017	26-Mai-17	07-Jun-17
Reps	4x1500	3x800m	5x800	4x1000	1000/600/400	5x700m	5x1000	4x1000	6x600m	6x800m	4x1000	2x(2x800)
Pausa	70-75"	3'30	2'30"-5'	6'	3'-4'	3'	3'	3'	3'	4'	4'	2'30/5'
1	04:47,0	02:42,0	02:26,5	03:01,1	03:00,0	02:03,9	03:16,0	03:13,0	01:42,9	02:24,0	03:04,8	02:21,0
2	04:57,0	02:39,0	02:30,7	03:02,7	03:03,1	02:03,2	03:17,0	03:09,0	01:44,0	02:24,8	02:58,7	02:19,9
3	04:59,0	02:38,0	02:32,0	03:02,3	01:47,7	02:04,6	03:16,0	03:11,0	01:41,6	02:23,1	02:57,9	02:18,0
4	04:47,0		02:34,0	02:59,9	01:46,4	02:04,7	03:17,0	03:08,0	01:40,8	02:21,4	02:57,9	02:14,7
5			02:29,0		01:06,6	02:03,5	03:20,0		01:37,1	02:22,8	02:57,9	
6										02:19,8		
7												
8												
Média	04:52,5	02:39,7	02:30,4	03:01,5		02:04,0	03:17,2	03:10,2	01:41,3	02:22,7	02:59,4	02:18,4
Min/km	03:15,0	03:19,6	03:08,0	03:01,5		02:57,1	03:17,2	03:10,2	02:48,8	02:58,3	02:59,4	02:53,0

Obs	Caniceira	Rib.S.J				Rib.S.J.		Rib.S.J.					Total Km
Kms	6,00	2,40	4,00	4,00	3,60	3,50	5,00	4,00	3,60	4,80	4,00	3,20	48,10

	19-Set-19
Teste	9km
	3.46 1k
	16.26
	4.5k
	16.54
	4.5k
	33.22
Local	Caniceira

Tabela 30 - Registo do treino de repetições do Francisco Cerveira

Data											
		800m	1000m	1500m	3000m	2000m obs	Outras		Class.	Local	
1	08-Out-16	T.Freguesias						1000m	02:50	1º	Assentiz
2	15-Out-17	T.Freguesias						2145m	06:37	1º	Outeiro
3	29-Out-16	T.Freguesias						1000m	02:45	2º	Asseiceira
4	06-Nov-16	Cross da Amora						2000m	06:39	3º	Amora
5	20-Nov-16	Cross T.Vedras						3500m	12:02	3º	T. Vedras
6	27-Nov-16	T.Freguesias						2500m	08:07	1º	São João
7	04-Dez-16	Corta-Mato Aber.						3000m	10:49	1º	Pontével
8	18-Dez-16	T.Freguesias						1700m	04:40	1º	Rio Maior
9	07-Jan-17	Camp.Reg.Jun P.C			4:21.09					3º	Pombal
10	08-Jan-17	Camp.Reg.Jun P.C				9:20.90				3º	Pombal
11	14-Jan-17	Camp.Reg.Juv P.C			4:19.50					2º	Pombal
12	15-Jan-17	Camp.Reg.Juv P.C				09:25.30				1º	Pombal
13	22-Jan-17	Estafeta Alc-Rio						3500m	13:05	1º	Alcanena
14	28-Jan-17	Camp.Reg.Abs P.C			4:21.51					7º	Pombal
15	03-Fev-17	Corta-Mato E. Reg						3500m		3º	Almeirim
16	05-Fev-17	Camp.Nac.Juv P.C				9:26.49				16º	Pombal
17	15-Fev-17	Mega Km E.	2:48.6							2º	Rio Maior
18	26-Fev-17	Corta-Mato Reg.C						4000m	13:24	1º	Benavente
19	05-Mar	Corta-Mato Nac.L						5070m	17:25	16º	Mira
20	07-Mar	Mega Km E. Reg.	2:47.0							2º	Abrantes
21	11-Mar-17	Corta-Mato Nac.E						3500m		37º	T. Vedras
22	15-Abr-17	T.Freguesias						5600m	19:13	6ª	V. Óbidos
23	22-Abr-17	Torn. Aniv. AAS	2:45.32							2º	Fátima
24	26-Abr-17	Camp.Reg.E			4:28.51					9º	Inatel
25	07-Mai-17	T.Freguesias						1800m	05:30	1º	Arrouquelas
26	13-Mai-17	Olimpico Jovem R.					6:23.56			2º	Rio Maior
27	14-Mai-17	Olimpico Jovem R.				9:33.74				1º	Rio Maior
28	20-Mai-17	Camp.Reg.Abs			4:16.9					6º	Abrantes
29	21-Mai-17	Camp.Reg.Abs	2:07.01							7º	Abrantes
30	04-Jun-17	Olimpico Jovem								DNS	Braga
31	10-Jun-17	Prova extra 800m	2:06.54							5º	Rio Maior
32	17-Jun-17	Km Jovem Nac.		2:40.64						5º	Évora
33	18-Jun-17	Camp.Reg.Juv	2:05.47							2º	Rio Maior
34	25-Jun-17	Camp.Nac.Juv					6:19.59			5º	Abrantes
35	01-Jul-17	Camp.Reg.Jun			4:27.40					1º	Fátima
36	02-Jul-17	Camp.Reg.Jun				9:27.63				1º	Fátima
37	08-Jul-17	Prova extra 1500m			4:19.62					1º	Rio Maior
38	23-Jul-17	Camp.Nac.Clubes III				9:25.09				4º	Leiria

Tabela 31 - Registo das competições do Francisco Cerveira

Dia	Agosto		Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho		Julho		
	Kms	T.F	Kms	T.F	Kms	T.F	Kms	T.F	Kms	T.F	Kms	T.F	Kms	T.F	Kms	T.F	Kms	T.F	Kms	T.F	Kms	T.F	Kms	T.F	
1					10,32	0,32	6,32	0,32	10,16				9,5	1,12	10,8	0,8	10,12	5,12	8		8,16	0,16	6,82	1,5	
2			9				9,7	3,7	8		10,32	0,32	10,32	0,32	8,32	0,32			6,32	0,32	6		8,32	3	
3					7		8		6		6,32	0,32	8,32	0,32	7		7		10,32	4,32	6				
4					13,32	0,32	6		8,5	3	9,32	3,32	6		6		6,32	0,32	10,16	0,16				6	
5			13		10		4				8		8,5	3	10,32	5	10,52	3,52	6,16	0,16	10			7	
6			10		8,72	2,72	7,5	2	6,32	0,32	6						10,16	0,16	6		6,16	0,16	8		
7					6				9,52	3,7	7	1,5	8,32	0,32	6,32	1	6,32	0,32	7,16	1,8	10,52	3,52	6		
8			11		6,5	1	6,32	0,32	10,14	0,14	8,5	3	12,6	1	10		15				8		6,82	1,5	
9			13				9,52	3,7	8				8		8,32	0,32			8,2	0,2	6				
10					12		8		10,32	1,32	6,32	0,32	12,32	0,32	7		8		8,92	1,92	11,82	4,82	6		
11					6,32	0,32	6				8,96	0,96	11,32	5,32	6		6,32	0,32	6,32	0,32				8	
12			11		13,6	1	4		12,6	8,8	10,32	0,32			8,82	3,5	12,12	5,12	6		6,16	0,16	9,52	3,52	
13			13		10,16	0,16			6,32	0,32	6		14		7,5		12,16	0,16	7,32	2	8			6	
14					7,5		6		12,2	0,8	9,52	3,7	7	1,5	6,32	0,32	6,32	0,32	6,32	0,32	8,32	3	7,92	1,92	8
15					7,65	2,145	6,32	0,32	8,14	0,14	8,5	3	7,5	1	9,32	4,32	15				6,16	0,16			
16			11				9,52	3,52	6,32	0,32			11,6	0,6	12				8,2	0,2	6				
17	8		10		12		8,16	0,16	6		6,32	0,32	8,32	0,32	8,32	0,32	6		8,92	1,92	6,32	1			
18					6,32	0,32	7,32	0,32	8	2,5	8,96	0,96	11,32	4,32	14		10,32	3,32	6,32	0,32	6,12	0,8	10,32	0,32	
19			15,32	9,32	13,6	1	6				10,32	0,32					8		6					8	
* 20	Somatório de kms em competição num mês																								
** 21	Somatório de kms de retas num mês																								
*** 22	Somatório de kms de treino intervalado (120/200/300/400m) na época, cálculo baseado nas folhas "int200;int300;int400"																								
**** 23	Somatório de kms de treino de repetições aeróbias na época, cálculo baseado na folha "repAer"																								
***** 24	Somatório de kms de treino de repetições com barreiras na época, cálculo baseado na folha "repBarr"																								
***** 25	Somatório de kms de corrido contínuo, 120m/mês. O cálculo é baseado na soma dos valores obtidos em "Km/mês" e "treino não contínuo, que apenas existe para facilitar o cálculo."																								
***** 26	Somatório de kms totais num mês. O cálculo é baseado na soma dos valores da coluna dos kms previsto em cada mês.																								
***** 27	Somatório de kms totais num mês. O cálculo é baseado na soma dos valores da coluna dos kms previsto em cada mês.																								
***** 28	Somatório de kms totais num mês. O cálculo é baseado na soma dos valores da coluna dos kms previsto em cada mês.																								
***** 29	Somatório de kms totais num mês. O cálculo é baseado na soma dos valores da coluna dos kms previsto em cada mês.																								
***** 30	Somatório de kms totais num mês. O cálculo é baseado na soma dos valores da coluna dos kms previsto em cada mês.																								
O Francisco correu 2348,23 kms na época 2016/2017																									

Totais/Época

Comp. (km)*	0	0	4,145	8	5,5	14,3	8	7,5	2,5	9,1	1,8	9	69,845
Retas**		0,64	1,6	5,12	4,9	6,08	5,44	4,64	4,64	5,28	3,68	2,56	44,58

T. intervalado***													50,56
Rep. Aeróbias****													48,1
T. int. Barr*****													6,2

C.contínua*****	50	217	219,3	168,7	213,6	182,3	198,5	227,6	200	188	169,6	116,3	2150,765
Km/Mês*****	50	232	232,1	197,72	250,6	207,46	225,3	251,4	221,9	211	188,4	129,8	2348,23

Treino fracionado	15,6	12,83	29	36,96	25,14	26,84	23,84	21,98	23	18,78	13,48		
-------------------	------	-------	----	-------	-------	-------	-------	-------	----	-------	-------	--	--

Tabela 32 – Registo de quilómetros percorridos pelo Francisco Cerveira em 2016/2017

5.1.2 Registos do treino da Inês Cunha

2016/2017							
	25-Jan- 17	11-Fev- 17	21-Fev- 17	17-Mai- 17	31-Mai- 17	28-Jun- 17	
Reps	10x200	10x200	8x200	8x200	2x(6x200)	8x200	
Pausa	1'30	1'20	1'20	1'	70"/5'	1'	
1	32,1	34,1	34,7	35,5	31,7	31,9	
2	33,7	33,8	35,5	34,2	32,3	32,9	
3	34,6	33,1	34,2	34,7	32,3	32,7	
4	34,1	33,8	34,3	33,5	33,3	32,9	
5	33,9	33,6	33,7	34,3	33,2	33,6	
6	34,4	33,7	33,9	33,1	33	35,5	
7	34,8	33,5	33,9	32,9	32,2	35,8	
8	34,7	33,1	33,9	31,9	33	33,8	
9	34,5	34,2			33,2		
10	33,8	34,5			33,6		
11					33,7		
12					32,8		
Média	34,06	33,74	34,26	33,76	32,86	33,64	
Min/km	02:50	02:48	02:51	02:48	02:44	02:48	Total kms
Volume	2000	2000	1600	1600	2400	1600	11,2
Obs.		vento	s/bicos			vento	

Tabela 33 - Registo do treino intervalado de 300m da Inês Cunha

2016/2017			
	10-Dez-16	09-Jun-17	
Reps	8x400	8x400	2x(5x400)
Pausa	1'30	1'30	1'5'
1	78"	01:15,5	01:10,1
2	01:20,8	01:17,5	01:16,1
3	01:20,8	01:17,5	01:17,0
4	01:20,8	01:19,2	01:18,4
5	01:20,3	01:20,3	01:18,9
6	01:19,3	01:21,5	01:15,4
7	01:20,4	01:20,4	01:16,5
8	01:21,4	01:20,1	01:17,4
9			
10			
Média	01:20,5	01:19,0	01:16,1
Min/km	03:21,4	03:17,5	03:10,1
Volume	3200	3200	4000
Obs.		não terminou-fadiga	
			Total kms 10,4

Tabela 35 - Registo do treino intervalado de 400m da Inês Cunha

	03-Jan-17	02-Fev-17	08-Fev-17	26-Mai-17	07-Jun-17	24-06-2017
Reps	2x600	2x600	3x500	4x600	2x(2x500)	1000m
Pausa	8'	6'	5'	4'	3'5'	Teste
1	01:56,0	01:48,7	01:29,3	01:54,1	01:29,1	03:09,2
2	01:53,3	01:50,5	01:29,6	01:46,3	01:27,8	
3			01:31,6	01:47,5	01:26,5	
4				01:47,7	01:28,7	
5						
6						
7						
8						
9						
10						
Média	01:54,6	01:49,6	01:30,2	01:48,9	01:28,0	03:09,2
Min/km	03:11,1	03:02,7	03:00,3	03:01,5	02:56,0	03:09,2
Volume	1200	1200	1500	2400	2000	1000
Obs.				C/francisco	C/francisco	
						Total kms 93

Tabela 34 - Registo do treino de repetições longas da Inês Cunha (capacidade láctica)

	07-Dez-16	21-Dez-16	30-Dez-16	17-Jan-17	05-Abr-17	11-Abr-17	19-04-2017	26-Abr-17	03-Mai-17
Reps	3x1000	4x800	5x600	3x500	8x500	6x600	5x800	4x1km	1500/1000/600/400
Pausa	3'	3'	3'	3'	1'30	1'45	2'30	3'	3'30/3'/3'
1	03:45	02:57	02:05,1	01:38,7	01:53,1	02:16	02:46		05:39
2	03:47	02:56	02:02,1	01:37,6	01:50,7	02:19	02:48		03:29
3	03:53	02:56	02:03,5	01:33,3	01:48,3	02:07	02:46		01:58
4		02:53	02:05,7		01:49,9	02:01	02:45		01:12
5			02:03,3		01:44,3	02:00	02:44		
6					01:43,4	02:00			
7					01:43,2				
8					01:42,6				
9									
10									
Média	03:48	02:55	02:03,9	01:36,5	01:46,9	02:07	02:45		
Min/km	03:48	03:39	03:26,6	03:13,1	03:33,9	03:31	03:27		03:30
Volume	3000	3200	3000	1500	4000	3600	4000		3500

Total
kms
25,8

Tabela 36 - Registo do treino de repetições aeróbias da Inês Cunha

Tabela 37 - Registo do treino intervalado de 300m da Inês Cunha

		2016/2017							
		30-Dez-16	13-Jan-17	17-Fev-17		01-Abr-17	10-Mai-17	21-Jun-17	
Reps		10x300	8x300	8x300	8x300	10x300	2x(5x300)	3x(4x300)	
Pausa		1'30	1'30	1'30	75"	75"	1'5'	1'4'	
1		54,8	57,6	52,3	54,5	57	56,5	59,1	
2		57,6	58,1	54,9	56,6	56,2	59,8	58,1	
3		57,3	56,1	54,1	55,1	54,9	57,4	55,8	
4		56,9	56,6	53,1	54,7	55,8	57,1	56,1	
5		57,1	55,5	53,5	55,1	56,1	57,1	52,7	
6		57	56,3	53	55,4	55	55,1	55,5	
7		57,5	55,5	53,5	56,6	56,6	56,5	55,9	
8		57,8	55,5	53,6	57,7	57	56,7	54,6	
9		56,9				57,6	57,2	54,8	
10		56,3				60	56,5	55,6	
11								55,5	
12								55,5	
Média		56,92	56,40	53,50	55,71	56,62	56,99	55,77	
Min/km		03:09	03:08	02:58	03:05	03:08	03:09	03:05	total
Volume		3000	2400	2400	2400	3000	3000	3600	kms
obs.					fadiga				19,8

6 Participação em competições

Neste capítulo estão incluídos os relatórios das principais competições realizadas pelo grupo de trabalho ao longo da época 2016/2017, onde se podem consultar os resultados obtidos por cada atleta e uma pequena análise da sua prestação. Os relatórios das restantes competições encontram-se nos anexos.

6.1 Relatórios de competições do Francisco Cerveira

Campeonato Nacional de Juvenis em Pista Coberta

Local:	Pombal	Data:	5 Fevereiro
Provas:	3000m	Horário:	9:50

Este campeonato é da organização da Federação Portuguesa de Atletismo e destina-se a todos os atletas do escalão juvenil que tenham obtido as marcas de qualificação. No caso dos 3000 metros a marca mínima de acesso a este campeonato são 9.50.00 minutos e o Francisco qualificou-se no dia 8 de Janeiro com a marca de 9.20.90 no Campeonato Distrital de Juniores em Pista Coberta. Para este campeonato, o Francisco também se qualificou para a prova dos 1500 metros em que a marca de acesso eram 4.22.00 minutos mas optou-se apenas pelos 3000 metros visto que o atleta tem um calendário competitivo muito preenchido.

Nesta prova participaram 29 atletas.

- **Expectativa de rendimento**

Tendo em conta a lista de inscritos, em que o atleta se encontra com a 14ª marca entre 30 atletas inscritos, esperava-se que o Francisco terminasse nos 15 primeiros atletas. Este parece um objectivo ajustado às suas condições neste momento. Os treinos têm decorrido como previsto mas nota-se alguma fadiga acumulada decorrente das várias provas que o atleta tem vindo a realizar esta época, e visto ser um atleta ainda muito inexperiente, como é

normal, é necessária muita contenção nos objetivos traçados e ter sempre em conta que estamos presentes perante um atleta muito jovem e com uma longa carreira pela frente.

Não se prevê que o atleta melhore a sua marca mas que não se afaste muito da marca de 9.20 minutos aos 3000 metros.



Federação Portuguesa de Atletismo

Listagem por Prova / Start List

Campeonato Nacional de Juvenis em Pista Coberta



3.000 metros

(M)

C Nac Juvenis

Série

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
	<input type="checkbox"/>	194 Ricardo Queirós	CAT-P	POR	2000	Juv	8 5 1,22 08/01/2017 Braga
	<input type="checkbox"/>	211 Jorge Pereira	CBPAR	POR	2001	Juv	8 5 2,01 29/01/2017 Braga
	<input type="checkbox"/>	221 Rafael Lopes	CFOD	POR	2000	Juv	8 5 4,66 29/01/2017 Braga
	<input type="checkbox"/>	335 Marcelo Pereira	NATAIPA	POR	2000	Juv	8 5 7,81 04/02/2017 Pombal
	<input type="checkbox"/>	346 Diogo Rosário	SCB	POR	2000	Juv	9 0 0,29 08/01/2017 Braga
	<input type="checkbox"/>	216 Duarte Gomes	CEBI	POR	2000	Juv	9 0 5,41 21/01/2017 Lisboa AL
	<input type="checkbox"/>	124 Filipe Lopes	ADNO	POR	2000	Juv	9 0 6,16 21/01/2017 Lisboa AL
	<input type="checkbox"/>	327 Bernardo Borges	MAC	POR	2000	Juv	9 1 0,59 10/12/2016 Braga
	<input type="checkbox"/>	372 Miguel Ribeiro	SLB	POR	2000	Juv	9 1 3,46 05/06/2016 Lisboa
	<input type="checkbox"/>	136 João Pedro	ADREP	POR	2000	Juv	9 1 5,00 08/01/2017 Vagos
	<input type="checkbox"/>	289 Leonardo Pita	GDRMC	POR	2000	Juv	9 1 5,60 21/01/2017 Lumiar
	<input type="checkbox"/>	246 Bernardo Pessoa	CPPEA	POR	2000	Juv	9 1 6,17 15/01/2017 Setúbal
	<input type="checkbox"/>	162 Henrique Neves	ARLVG	POR	2001	Juv	9 1 7,51 09/01/2017 Braga
	<input type="checkbox"/>	229 Francisco Cerveira	CNRM	POR	2001	Juv	9 2 0,09 08/01/2017 Pombal
	<input type="checkbox"/>	222 Sebastião Silva	CFOD	POR	2001	Juv	9 2 0,65 08/01/2017 Braga
	<input type="checkbox"/>	198 Martim Monteiro	CBAM	POR	2000	Juv	9 2 4,68 21/01/2017 Lisboa AL
	<input type="checkbox"/>	140 Gonçalo Duarte	ADREP	POR	2000	Juv	9 2 4,96 08/01/2017 Vagos
	<input type="checkbox"/>	199 Pedro Saldanha	CBAM	POR	2001	Juv	9 2 5,21 21/01/2017 Lisboa AL

- Resultados



3.000 metros

(Masc)

Série 1

1º Samuel Rios	01 Juv	CJSA	9 1 5,82
2º Pedro Saldanha	01 Juv	CBAM	9 2 2,71
3º Rodrigo Sarroeira	01 Juv	SCP	9 2 4,13
4º Paulo Aleixo	00 Juv	CPC	9 2 8,00
5º Filipe Abreu	00 Juv	GRECAS	9 3 0,15
6º Ricardo Ferreira	00 Juv	NSTN	9 3 1,29
7º Ricardo Sousa	00 Juv	CEBI	9 3 1,40
8º Gonçalo Duarte	00 Juv	ADREP	9 3 9,52
9º João Protásio	01 Juv	SLB	9 4 1,67
10º Filipe Paixão	00 Juv	A20KM	9 4 3,11
11º António Lourenço	00 Juv	AGV	9 4 3,58
12º Guilherme Moreira	01 Juv	CBPAR	9 4 3,95
13º Duarte Rodrigues	00 Juv	MAC	9 4 4,63
14º Luis Pina	00 Juv	JV	9 5 0,11

Série 2

1º Jorge Pereira	01 Juv	CBPAR	9 0 8,34
2º Martim Monteiro	00 Juv	CBAM	9 0 8,76
3º Rafael Lopes	00 Juv	CFOD	9 0 9,36
4º Miguel Ribeiro	00 Juv	SLB	9 1 4,20
5º Diogo Rosário	00 Juv	SCB	9 1 4,61
6º Ricardo Queirós	00 Juv	CAT-P	9 1 6,02
7º Duarte Gomes	00 Juv	CEBI	9 1 6,62
8º João Pedro	00 Juv	ADREP	9 1 7,31
9º Henrique Neves	01 Juv	ARLVG	9 1 9,58
10º Filipe Lopes	00 Juv	ADNO	9 2 0,22
11º Bernardo Pessoa	00 Juv	CBREA	9 2 5,77
12º Francisco Cerveira	01 Juv	CNRM	9 2 6,49
13º Bernardo Borges	00 Juv	MAC	9 3 0,04
14º Leonardo Pita	00 Juv	GDRMC	9 3 1,76
15º Sebastião Silva	01 Juv	CFOD	9 4 7,19

- **Análise do resultado**

A prova foi dividida em duas séries como era de esperar, visto que apenas um dos atletas inscrito não participou. O Francisco correu na primeira série onde se classificou em 12º lugar com a marca de **9.26.49** minutos. No total, esta marca deu-lhe um **16º lugar**, ficando apenas a uma posição do objectivo traçado.

O atleta realizou uma tática de prova que não o beneficiou, pois a prova partiu a um ritmo lento e com um grande aglomerado de atletas, onde o Francisco também estava mas nas pistas mais exteriores, sendo por vezes perturbado por algum contacto físico dos adversários. Dada a sua inexperiência nestas situações, o atleta não reagiu, continuando neste aglomerado de atletas durante o primeiro quilómetro. À medida que a prova foi decorrendo, naturalmente os atletas mais fortes iam-se destacando e o pelotão ia ficando mais alongado permitindo uma corrida mais descontraída mas dado ao desgaste na fase inicial, o Francisco já não conseguiu impor um ritmo em que fosse possível recuperar o tempo perdido no primeiro quilómetro.

Km	Tempo
1	3.14.8
2	3.05.2
3	3.06.3

Campeonato Nacional de Corta-Mato Longo

Local:	Mira	Data:	5 março
Provas:	5070m	Horário:	10:00

Esta competição é organizada pela Federação Portuguesa de Atletismo destinada aos escalões de juvenis, juniores, sub-23, seniores e veteranos. É uma prova que se realiza em típico circuito de corta-mato, com terreno irregular em terra batida, várias curvas, valas, lombas e troncos. As condições climáticas revelaram-se muito abonatórias para os atletas, pois estavam cerca de 16 graus e chuva ligeira.

O Francisco percorreu 3 voltas ao circuito. Cada volta tinha cerca de 1690 metros. Estiveram presentes 108 atletas.

- **Expectativa do rendimento**

Para esta competição ambicionava-se que o atleta pudesse alcançar um lugar nos 15 primeiros.



- Resultados



Classificação Individual
C.N. CORTA-MATO LONGO
Juvenis Masculinos

5 de março de 2017

Lugar	Dorsal	Nome	País	Clube	Escalão	D.N.	Tempo
1	358	Etson Barros	POR	COP	Juv	16-03-01	16:40
2	840	Miguel Ribeiro	POR	SLB	Juv	25-06-00	16:45
3	743	João Peixoto	POR	SCB	Juv	15-09-01	16:51
4	318	Duarte Gomes	POR	CEBI	Juv	24-11-00	16:53
5	236	Martim Monteiro	POR	CBAM	Juv	03-09-00	17:04
6	336	Samuel Rios	POR	CJSA	Juv	29-04-01	17:04
7	742	Diogo Rosário	POR	SCB	Juv	02-10-00	17:04
8	554	Filipe Abreu	POR	GRECAS	Juv	05-09-00	17:09
9	91	Gonçalo Duarte	POR	ADREP	Juv	22-01-00	17:12
10	382	Bernardo Pessoa	POR	CPPEA	Juv	27-04-00	17:15
11	329	Sebastião Silva	POR	CFOD	Juv	19-11-01	17:17
12	93	João Pedro	POR	ADREP	Juv	27-07-00	17:18
13	484	Artur Vieira	POR	GDCCP	Juv	06-10-01	17:21
14	81	Filipe Lopes	POR	ADNO	Juv	14-06-00	17:22
15	320	Ricardo Sousa	POR	CEBI	Juv	17-02-00	17:24
16	349	Francisco Cerveira	POR	CNRM	Juv	01-06-01	17:25
17	190	Ricardo Queirós	POR	CAT-P	Juv	31-08-00	17:26
18	744	Pedro Vilas Boas	POR	SCB	Juv	02-04-01	17:26
19	896	Rúben Faria	POR	UDV	Juv	02-11-00	17:29
20	630	Miguel Silva	POR	JV	Juv	20-05-00	17:29

- Análise dos resultados

Por apenas um lugar o Francisco não conseguiu alcançar o objectivo definido. O atleta fez um início de prova muito rápido, que lhe condicionou o resto da prova, sendo que a meio já se encontrava acima do 20º lugar. Conseguiu recuperar alguns lugares a cerca de 300 metros do fim, terminando na 16ª posição. Apesar de não ter superado o objetivo, fica a nota positiva para mais uma experiência para o atleta, visto ter sido o seu primeiro corta-mato longo.

Campeonato Nacional Escolar de Corta-Mato

Local:	Torres Vedras	Data:	11 março	
Provas:		3500m	Horário:	11:00

Esta é uma competição no âmbito do Desporto Escolar, organizada em conjunto com a Federação Portuguesa de Atletismo e a Câmara Municipal de Torres Vedras.

Destina-se aos escalões de infantis, iniciados e juvenis.

A prova realizou-se no mesmo local do Corta-Mato de Torres Vedras mas o circuito estava ligeiramente alterado. A prova do Francisco teve a distância de 3500 metros dividida em 3 voltas, duas de 1 quilómetro e uma de 1,5 quilómetros.

Participaram 178 atletas juvenis masculinos.

- **Expectativa de rendimento**

Tendo em conta a prestação do atleta no fim-de-semana anterior, onde participou no Campeonato Nacional de Corta-Mato Longo e foi o 16º classificado, para este dia esperava-se um resultado dentro dos 20 primeiros lugares, visto este campeonato ser mais participado. No entanto, esta prova foi encarada como apenas mais uma experiência enriquecedora para este jovem atleta.

- **Resultado**

1	490	ALEXANDRE FIGUEIREDO	59	E SEC DE SEIA	GUARDA	DSEC	0:10:23
2	597	EDSON BARROS	303	EB PROF. PAULA NOGUEIRA,	ALGARVE	DSEALG	0:10:26
3	250	SIMÃO BASTOS	164	COLÉGIO DE GAIA	PORTO	DSEN	0:10:26
4	464	RAFAEL BARAÇAS	313	E SEC AFONSO DE ALBUQUE	GUARDA	DSEC	0:10:29
5	712	JOÃO MELGO	19	AE EMÍDIO GARCIA, BRAGAN	BRAGANÇA E CÔA	DSEN	0:10:40
6	502	JOÃO PROTÁSIO	247	EB E SEC DA CHAMUSCA	LEZÍRIA E MÉDIO TEJO	DSELVT	0:10:44
7	237	JOÃO CASAL	101	AE DA SENHORA DA HORA, M	PORTO	DSEN	0:10:45
8	88	DIOGO ROSÁRIO	80	AE D. MARIA II, BRAGA	BRAGA	DSEN	0:10:47
9	179	DUARTE GOMES	69	E SEC GAGO COUTINHO, ALV	LOURES, ODIVELAS E VI	DSELVT	0:10:49
10	89	PEDRO COELHO	80	AE D. MARIA II, BRAGA	BRAGA	DSEN	0:10:52
11	858	DAVID PEDROSA	321	E SEC CRISTINA TORRES, FIG	COIMBRA	DSEC	0:10:54
12	12	MIGUEL PEREIRA	126	AE DE PINHEIRO, PENAFIEL	TÁMEGA	DSEN	0:10:55
13	736	JOÃO AMADOR PEDRO	347	E SEC DE VAGOS	AVEIRO	DSEC	0:10:55
14	281	MIGUEL MOREIRA	261	EB E SEC FRANCISCO SIMÕES	PENINSULA DE SETÚBAL	DSELVT	0:10:57
15	1013	MARTIM MONTEIRO	33	ES SANTA MARIA	SINTRA	DSELVT	0:10:59
16	447	EDUARDO OLIVEIRA	67	E SEC FRANCISCO RODRIGUE	LEIRIA	DSEC	0:11:00
17	102	MIGUEL TORRES	150	AE PADRE BENJAMIM SALGA	BRAGA	DSEN	0:11:03
18	913	FILIPE LOPES	394	E SEC PROF. JOSÉ AUGUSTO	AMADORA, CASCAIS E C	DSELVT	0:11:04
19	282	PEDRO PESSOA	261	EB E SEC FRANCISCO SIMÕES	PENINSULA DE SETÚBAL	DSELVT	0:11:06
20	997	PEDRO SALDANHA	385	E SEC LEAL DA CÂMARA, RIC	SINTRA	DSELVT	0:11:07
21	424	JOÃO FERREIRA	339	E SEC DE POMBAL	LEIRIA	DSEC	0:11:07
22	552	TIAGO CONCEIÇÃO	324	E SEC D. SANCHO II, ELVAS	ALTO ALENTEJO	DSEA	0:11:08
23	182	RICARDO SOUSA	69	E SEC GAGO COUTINHO, ALV	LOURES, ODIVELAS E VI	DSELVT	0:11:10
24	993	DANIEL ALMEIDA	371	E SEC FERREIRA DIAS, AGUA	SINTRA	DSELVT	0:11:11
25	288	JOSÉ OLIVEIRA	314	E SEC ALFREDO DOS REIS SII	PENINSULA DE SETÚBAL	DSELVT	0:11:12
26	249	RAFAEL LOPES	164	COLÉGIO DE GAIA	PORTO	DSEN	0:11:13
27	180	JOÃO COSTA	69	E SEC GAGO COUTINHO, ALV	LOURES, ODIVELAS E VI	DSELVT	0:11:14
28	853	GELSON FURTADO	273	EB E SEC QUINTA DAS FLORI	COIMBRA	DSEC	0:11:15
29	812	SAMUEL RIOS	104	AE DE AROUCA	ENTRE DOURO E VOUGA	DSEN	0:11:15
30	856	ROGÉRIO AMARAL	317	E SEC AVELAR BROTERO, CO	COIMBRA	DSEC	0:11:16
31	257	JOÃO SANTOS	4	AE ANTÓNIO SÉRGIO, VILA N	PORTO	DSEN	0:11:16
32	425	DAVID LOPES	355	E SEC DOMINGOS SEQUEIRA,	LEIRIA	DSEC	0:11:17
33	177	ALEXANDRE FERREIRA	69	E SEC GAGO COUTINHO, ALV	LOURES, ODIVELAS E VI	DSELVT	0:11:18
34	741	FILIPE ABREU	364	E SEC DR. MARIO SACRAMEN	AVEIRO	DSEC	0:11:18
35	1036	RODRIGO SARROEIRA	331	E SEC DE CAMÕES, LISBOA	LISBOA CIDADE	DSELVT	0:11:20
36	757	JOÃO CORTICEIRO	47	E PROFISS AGRICULTURA E I	AVEIRO	DSEC	0:11:20
37	515	FRANCISCO CERVEIRA	356	E SEC DR. AUGUSTO CÉSAR S	LEZÍRIA E MÉDIO TEJO	DSELVT	0:11:20
38	260	SANDRO BEASSA	4	AE ANTONIO SERGIO, VILA N	PORTO	DSEN	0:11:21
39	7	JORGE PEREIRA	103	AE DE ALPENDURADA, MARC	TÁMEGA	DSEN	0:11:22
40	119	JOSÉ MOREIRA	5	AE CAMILO CASTELO BRANC	BRAGA	DSEN	0:11:22

- **Análise do resultado**

O Francisco terminou em **37º lugar**, tendo ficado um pouco aquém das expectativas. Contrariamente à prova anterior, o atleta deixou-se ficar muito atrás na partida tendo comprometido toda a prova dado o tamanho atraso em relação à frente da corrida.

Torneio Olímpico Jovem Regional

Local:	Rio Maior	Data:	13/14 Maio
Provas:	2000m obs.	Horário:	16:00 (sáb.)
	3000m		9:30 (dom.)

Esta é uma competição organizada pela Associação Regional de Atletismo de Santarém e é a fase de apuramento para o Torneio Olímpico Jovem Nacional que se vai realizar no dia 4 de Junho em Braga. Nesta competição apuram-se os primeiros atletas de cada evento por escalão

No primeiro dia, nos 2000m obstáculos participaram 5 atletas, e no segundo dia, nos 3000m participaram 9 atletas.

- **Expectativa do rendimento**

A distância de 2000m obstáculos foi mais uma nova experiência para o atleta para a qual foi realizado um período mais específico de treino para obstáculos, adaptado à sua idade. Durante este período o atleta demonstrou bastante facilidade na transposição dos obstáculos, assim como uma boa técnica. Desta forma, o objectivo que foi estipulado para a sua primeira prova foi correr a distância entre 6'20" a 6'30" e se possível vencer a competição.

Para a prova de 3000m o objetivo seria apenas gerir a competição de modo a vencer. No entanto, o objetivo para este dia estava dependente do resultado do primeiro dia.

- **Resultado**

**2.000 Mt.Obstáculos****(Masc)****Final 1**

1º Ricardo Ferreira	00 Juv	NSTN	6 2 3,17
2º Francisco Cerveira	01 Juv	CNRM	6 2 3,56
3º Filipe Paixão	00 Juv	A20KM	6 5 8,04
4º Bernardo Vieira	01 Juv	UFCT	7 0 9,65
5º Miguel Santos	00 Juv	CDA	7 1 3,71

**3.000 Metros****(Masc)****Final 1**

1º Francisco Cerveira	01 Juv	CNRM	9 3 3,74
2º Rui Ferreira	00 Juv	NSTN	9 4 2,26
3º Filipe Paixão	00 Juv	A20KM	9 5 3,11
4º Ricardo Ferreira	00 Juv	NSTN	10 0 1,64
5º Bernardo Vieira	01 Juv	UFCT	10 2 0,83
6º António Costa	00 Juv	UFCT	10 2 9,14
7º Rúben Aleixo	01 Juv	CBA-S	10 3 3,88
8º João Navalho	00 Juv	CBA-S	10 3 3,98
9º Pedro Feliciano	01 Juv	CNRM	12 0 5,53

- Análise do resultado**

Na prova dos 2000m obstáculos o resultado foi bastante satisfatório, tendo o atleta ficado em **2º lugar** com o registo de **6.23.46**. Embora não tenha conseguido a vitória e assim o apuramento para a fase nacional, o registo cronométrico está dentro das expectativas.

Nos 3000m obstáculos, o Francisco conseguiu vencer a competição com a marca de 9.33.74, ficando assim apurado para a fase nacional.

Quilómetro Jovem Nacional

Local:	Évora	Data:	17 Junho
Prova:	1000m	Horário:	17:00

Esta é uma competição organizada pela Federação Portuguesa de Atletismo em que participam atletas iniciados e juvenis. Este ano verificou-se uma alteração em que os atletas apenas competem com adversários do mesmo ano de nascimento. Neste caso o Francisco apenas competiu com atletas nascidos no ano de 2001.

Participaram 18 atletas na sua prova.

- Expectativa de rendimento**

Em termos de classificação esperava-se um resultado entre os 5 a 6 primeiros atletas e que pudesse melhorar a sua marca aos 1000m.

- **Resultado**



1.000 Metros

(Masc)

Final 2

1º Eton Barros	01 Juv	AALG	2 3 3,14
2º João Peixoto	01 Juv	AAB	2 3 5,17
3º Samuel Rios	01 Juv	AAA	2 3 8,10
4º Sebastião Silva	01 Juv	AAP	2 3 8,51
5º Francisco Cerveira	01 Juv	AAS	2 4 0,64
6º André Ferreira	01 Juv	ADAC	2 4 4,47
7º Miguel Pedro	01 Juv	ASAS	2 4 5,30
8º David Oliveira	01 Juv	AAL	2 4 7,76
9º Eduardo Rodrigues	01 Juv	AAVC	2 4 9,37
10º Ângelo Ribeiro	01 Juv	AAVR	2 5 0,91
11º João Rosa	01 Juv	AAV	2 5 3,30
12º Joel Sardinha	01 Juv	AACB	2 5 3,31
13º Guilherme Neves	01 Juv	AARAM	2 5 4,50
14º Dinis Brito	01 Juv	ABJ	2 5 6,16
15º Fábio Freire	01 Juv	ADAL	2 5 8,54
16º João Falcão	01 Juv	AABR	2 5 8,81
17º André Pardal	01 Juv	AAE	2 5 9,01
18º Eduardo Camejo	01 Juv	AAPT	3 0 5,01

- **Análise do resultado**

O Francisco mais uma vez correspondeu às expectativas tendo cortado a meta em **5º lugar** com um recorde pessoal de **2.40.64**.

Campeonato Nacional de Juvenis

Local:	Abrantes	Data:	25 Junho
Prova:	2000m obs	Horário:	10:00

Esta é uma competição organizada pela Federação Portuguesa de Atletismo e destina-se somente a atletas do escalão de juvenis.

- **Expectativa de rendimento**

Para esta prova esperava-se que o Francisco pudesse chegar nos 5 primeiros atletas e melhorar o seu recorde pessoal.

- **Resultado**



2.000 m.Obstáculos

(Masc)

Final 12

1º Eton Barros	01 Juv	COP	5 5 7,32	RN Juv
2º Gonçalo Duarte	00 Juv	ADREP	6 0 6,78	
3º Diogo Rosário	00 Juv	SCB	6 0 6,85	
4º Samuel Rios	01 Juv	CJSA	6 1 7,29	
5º Francisco Cerqueira	01 Juv	CNRM	6 1 9,59	
6º Nuno Loureiro	01 Juv	ACPV	6 2 9,94	
7º Ricardo Ferreira	00 Juv	NSTN	6 3 2,33	
8º Hugo Teles	01 Juv	UDV	6 4 1,90	

- **Análise do resultado**

O Francisco teve uma prestação bastante positiva, alcançando os dois objetivos definidos. Conseguiu um 5º lugar simultaneamente com um novo recorde pessoal de 6.19.59. Fez uma boa gestão da corrida, em que as duas primeiras voltas foram mais cautelosas para depois começar a impor um ritmo mais intenso e chegar à 5ª posição.

6.2 Relatórios de competições da Inês Cunha

Campeonato Nacional de Sub-23 em pista coberta (P.C)

Local:	Pombal – Expocentro	Data:	25/26 Fevereiro
Provas:	1500m	Horário:	17:35 (sáb.)
	800m		11:25 (dom.)

Esta competição tem cariz individual, organizada pela Federação Portuguesa de Atletismo, na qual a atleta se preparou especificamente para correr os 1500m e 800m. Esta competição realizou-se na pista coberta em Pombal. Podem participar atletas nascidos nos anos 1999 até 1995, correspondendo aos escalões de júnior e sub-23.

- **Expectativa do rendimento**

Apesar de nestes campeonatos as provas de meio-fundo serem disputadas tacticamente, dada a grande diferença das marcas da Inês Cunha, tanto em 800m como em 1500m, para as restantes atletas, esperava-se que Inês se juntasse ao fim do pelotão de atletas e naturalmente corresse para uma marca abaixo do seu recorde pessoal. A Inês tem a marca de 2.19.79 aos 800m e 4.51.54 aos 1500m, e foi orientada para correr em 39 segundos por cada 200m no caso dos 1500m e a 35 segundos por cada 200m na prova de domingo.

- **Objetivo da competição**

Estabelecer novo recorde pessoal em 1500m e 800m.



Federação Portuguesa de Atletismo

Listagem por Prova / Start List

Campeonato Nacional de Esperanças em Pista Coberta



1.500 metros

Camo Nac Esperanças P Coberta

(F)

Série

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
<input type="checkbox"/>	282	Salomé Afonso	SCP	POR	1997	S23	4 2 2,68 20/07/2016 Polónia
<input type="checkbox"/>	214	Rute Simões	GRECAS	POR	1995	S23	4 3 5,17 15/06/2016 Maia
<input type="checkbox"/>	366	Sofia Teixeira	UDV	POR	1997	S23	4 3 7,25 25/05/2016 Póvoa Varzim
<input type="checkbox"/>	365	Helena Alves	UDV	POR	1997	S23	4 3 9,05 11/02/2017 Pombal
<input type="checkbox"/>	289	Rita Ribeiro	SCP	POR	1998	Jun	4 3 9,21 09/07/2016 Viseu
<input type="checkbox"/>	284	Francisca Borges	SCP	POR	1998	Jun	4 3 9,92 15/06/2016 Maia
<input type="checkbox"/>	329	Patrícia Silva	SLB	POR	1999	Jun	4 4 0,92 22/02/2017 Pombal
<input type="checkbox"/>	127	Carla Reis	ADREP	POR	1997	S23	4 4 1,28 18/02/2017 Pombal
<input type="checkbox"/>	283	Lília Martins	SCP	POR	1997	S23	4 4 2,98 09/07/2016 Viseu
<input type="checkbox"/>	219	Laura Regalado	GRECAS	POR	1998	Jun	4 4 3,14 09/07/2016 Viseu
<input type="checkbox"/>	176	Inês Cunha	CNRM	POR	1999	Jun	4 5 1,54 09/07/2016 Viseu
<input type="checkbox"/>	187	Rute Ferreira	CSM	POR	1998	Jun	4 5 1,76 13/02/2016 Braga
<input type="checkbox"/>	287	Eduarda Barbosa	SCP	POR	1998	Jun	4 5 2,20 16/04/2016 Maia
<input type="checkbox"/>	156	Laura Taborda	CCDLF	POR	1999	Jun	4 5 5,66 30/01/2016 Pombal

14 Inscrições



Campeonato Nacional de Esperanças em Pista Coberta



800 Metros

Camo Nac Esperanças P Coberta

(F)

Série

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
<input type="checkbox"/>	329	Patrícia Silva	SLB	POR	1999	Jun	2 0 9,45 19/02/2017 Pombal
<input type="checkbox"/>	282	Salomé Afonso	SCP	POR	1997	S23	2 0 9,97 04/02/2016 Pombal
<input type="checkbox"/>	264	Beatriz Rodrigues	RDA	POR	1999	Jun	2 1 2,13 03/07/2016 Lagoa
<input type="checkbox"/>	289	Rita Ribeiro	SCP	POR	1998	Jun	2 1 3,72 21/02/2016 Pombal
<input type="checkbox"/>	220	Francisca Martins	GRECAS	POR	1998	Jun	2 1 4,36 10/07/2016 Viseu
<input type="checkbox"/>	363	Francisca Cantante	UCE	POR	1999	Jun	2 1 9,22 19/02/2017 Pombal
<input type="checkbox"/>	185	Cátia Ferreira	CSM	POR	1996	S23	2 2 0,35 06/02/2016 Pombal
<input type="checkbox"/>	322	Matilde Rodrigues	SLB	POR	1998	Jun	2 2 0,62 21/02/2016 Pombal
<input type="checkbox"/>	320	Catarina Vieira	SLB	POR	1998	Jun	2 2 1,20 17/04/2016 Maia
<input type="checkbox"/>	176	Inês Cunha	CNRM	POR	1999	Jun	2 2 1,67 29/01/2017 Pombal
<input type="checkbox"/>	125	Ana Nunes	ADL-P	POR	1999	Jun	2 2 3,38 29/01/2017 Braga
<input type="checkbox"/>	168	Cátia Coelho	CDFE	POR	1998	Jun	2 2 3,85 29/01/2017 Braga

12 Inscrições

- Resultados



Federação Portuguesa de Atletismo
Campeonato Nacional de Esperanças em Pista Coberta
Camp Nac Esperanças P Coberta

Pág 3/23

25 de fevereiro de 2017

Comunicado de Resultados 1703016



1.500 metros

(Fem)

Final 1

1 ^a	329 Patrícia Silva	S L BENFICA	1999-12-09	Jun	4 3 4,45	8,0
2 ^a	214 Rute Simões	GRECAS - VAGOS	1995-02-14	S23	4 3 6,22	7,0
3 ^a	365 Helena Alves	U DESP DA VÁRZEA	1997-06-15	S23	4 3 6,52	6,0
4 ^a	127 Carla Reis	A D R E PALHAÇA	1997-01-20	S23	4 4 0,06	5,0
5 ^a	283 Lilla Martins	SPORTING C P	1997-03-31	S23	4 4 5,15	4,0
6 ^a	219 Laura Regalado	GRECAS - VAGOS	1998-01-03	Jun	4 4 5,84	3,0
7 ^a	366 Sofia Teixeira	U DESP DA VÁRZEA	1997-02-26	S23	4 4 7,72	2,0
8 ^a	284 Francisca Borges	SPORTING C P	1998-11-09	Jun	4 4 8,35	1,0
9 ^a	176 Inês Cunha	C N DE RIO MAIOR	1999-12-05	Jun	4 4 9,01	
10 ^a	156 Laura Taborda	C C D LEÕES FLORESTA	1999-01-01	Jun	4 5 0,54	
	187 Rute Ferreira	C S MARÍTIMO	1998-07-23	Jun		DNF
	289 Rita Ribeiro	SPORTING C P	1998-02-13	Jun		DNF



800 Metros

(Fem)

Serie 1

1 ^a	176 Inês Cunha	C N DE RIO MAIOR	1999-12-05	Jun	2 2 2,20	3,0
2 ^a	125 Ana Nunes	A DESP LUSTOSA	1999-09-17	Jun	2 2 4,38	2,0
3 ^a	168 Cátia Coelho	C DESP FEIRENSE	1998-09-22	Jun	2 2 4,49	1,0
4 ^a	322 Matilde Rodrigues	S L BENFICA	1998-09-16	Jun	2 2 8,80	
5 ^a	185 Cátia Ferreira	C S MARÍTIMO	1996-12-07	S23	2 3 2,92	

Serie 2

1 ^a	282 Salomé Afonso	SPORTING C P	1997-11-19	S23	2 0 8,48	8,0
2 ^a	329 Patrícia Silva	S L BENFICA	1999-12-09	Jun	2 1 0,37	7,0
3 ^a	264 Beatriz Rodrigues	RECREIO DESP ÁGUEDA	1999-04-22	Jun	2 1 1,61	6,0
4 ^a	220 Francisca Martins	GRECAS - VAGOS	1998-10-08	Jun	2 1 6,40	5,0
5 ^a	363 Francisca Cantante	UNIÃO CLUBE EIRENSE	1999-12-18	Jun	2 2 0,37	4,0
	289 Rita Ribeiro	SPORTING C P	1998-02-13	Jun		DNS

- Análise dos resultados

Nos **1500m** esteve taticamente muito bem, já que se juntou na cauda do pelotão, acompanhando sempre as atletas até ao final da prova. Realizou passagens de 37.5; 38.0; 39.9; 38.7; 39.5; 38.6; 39.0 em cada 200m e 18.9 nos últimos 100m. Realizou uma passagem aos 800m e 2.33 e 3.12.5 aos 1000m, concluindo os 1500m em **4.49.01**, melhorando a sua marca **2 segundos e 53 centésimos**. Classificou-se em **9º lugar**, o que se considera muito positivo, pois a atleta posicionava-se em 11º lugar na *start list*. Uma nota de destaque para o novo recorde distrital de juniores nesta distância, estabelecido pela Inês. O anterior recorde também lhe pertencia e era de XXXXXX.

Nos **800m**, inicialmente parecia tudo encaminhado para mais um recorde pessoal, quando a atleta tem uma quebra significativa de rendimento a duas voltas do fim e uma última volta também fraca. A atleta não conseguiu recuperar o suficiente da prova anterior e acusou alguma fadiga que a impediu de bater novamente o seu recorde pessoal. As passagens aos 200m foram 35.0; 34.6; 36.1; 35.2, concluindo os 800m em **2.22.20**. Este não era um resultado esperado mas que é perfeitamente aceitável visto que a atleta correu no dia anterior 1500m para recorde pessoal e probabilidade de não recuperar para a manhã seguinte é elevada.

A atleta correu na primeira série em que venceu. Na classificação geral ficou em **6º lugar**, sendo que na *start list* pertencia-lhe a 10ª marca.

Corta-Mato Nacional Escolar

Local:	Torres Vedras	Data:	11 março
Provas:	3500m	Horário:	12:00

Esta é uma competição no âmbito do Desporto Escolar, organizada em conjunto com a Federação Portuguesa de Atletismo e a Câmara Municipal de Torres Vedras.

Destina-se aos escalões de infantis, iniciados e juvenis.

A prova realizou-se no mesmo local do Corta-Mato de Torres Vedras mas o circuito estava ligeiramente alterado. A prova da Inês teve a distância de 3500 metros dividida em 3 voltas, duas de 1 quilómetro e uma de 1,5 quilómetros.

Participaram 68 atletas juvenis femininos.

- Expectativa de rendimento

O objectivo para esta prova era que a Inês ficasse entre as 10 primeiras atletas a corta a meta.

- Resultado

JUVENIS - FEM.				INDIVIDUAL			
Class	Dorsal	Nome	Nº	Escola	CLDE	DSRE	Tempo
1	110	MARIANA MACHADO	403	EXTERNATO "INFANTE D. I	BRAGA	DSEN	0:08:15
2	337	LAURA TABORDA	320	E SEC CAMPOS DE MELO, C	CASTELO BRANCO	DSEC	0:08:19
3	290	BÁRBARA NEIVA	328	E SEC DANIEL SAMPAIO, SC	PENINSULA DE SETÚB.	DSELVT	0:08:21
4	244	LIA LEMOS	143	AE FONTES PEREIRA DE ME	PORTO	DSEN	0:08:22
5	238	MARIANA CASTANHEIRA	111	AE DE ERMESINDE, VALON	PORTO	DSEN	0:08:32
6	59	JOANA VEIGA	327	E SEC DAMIÃO DE GOES, A	OESTE	DSELVT	0:08:35
7	292	JOANA BRANCO	338	E SEC DE PINHAL NOVO, PA	PENINSULA DE SETÚB.	DSELVT	0:08:40
8	202	ANA RAIMUNDO	348	E SEC DE VENDAS NOVAS	ALENTEJO CENTRAL	DSEA	0:08:47
9	111	ALICE OLIVEIRA	5	AE CAMILO CASTELO BRAI	BRAGA	DSEN	0:08:48
10	514	INÊS CUNHA	356	E SEC DR. AUGUSTO CÉSAR	LEZIRIA E MÉDIO TEJ	DSELVT	0:08:49

- Análise do resultado

Foi um bom resultado, pois a Inês ficou no 10º lugar, realizando uma corrida de trás para frente, que começou com alguma cautela mas com o

desenvolvimento da prova conseguiu subir algumas posições. Terminou com um um sprint final bastante forte para defender o seu lugar.

Campeonato Nacional de Juniores

Local:	Pombal	Data:	1/2 julho
Provas:	1500m	Horário:	16:00 (sáb.)
	800m		12:00 (dom.)

Esta competição é organizada pela Federação Portuguesa de Atletismo, na qual a atleta se preparou especificamente para correr os 1500m e 800m. Esta competição realizou-se na pista de atletismo da Marinha Grande. Podem participar atletas nascidos nos anos 2001 até 1998, correspondendo aos escalões de juvenil e junior.

- Expectativa de rendimento

Para a prova de 1500m estipulou-se o objetivo de a atleta terminar entre as 12 primeiras atletas e nos 800m entre as 15 primeiras.

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
<input type="checkbox"/>	1851	Beatriz Rodrigues	RDA	POR	1999	Jun	2 0 8,93 02/07/2017 Pombal
<input type="checkbox"/>	1908	Patrícia Silva	SLB	POR	1999	Jun	2 0 9,43 19/02/2017 Pombal
<input type="checkbox"/>	1857	Mariana Machado	SCB	POR	2000	Juv	2 0 9,85 19/02/2017 Pombal
<input type="checkbox"/>	1867	Rita Ribeiro	SCP	POR	1998	Jun	2 1 1,33 03/06/2017 Salamanca
<input type="checkbox"/>	1738	Francisca Martins	GRECAS	POR	1998	Jun	2 1 4,36 10/07/2016 Viseu
<input type="checkbox"/>	1554	Joycelene Barros	ADNO	POR	2001	Juv	2 1 5,82 25/06/2017 Abrantes
<input type="checkbox"/>	1915	Margarida Raimundo	SLB	POR	2000	Juv	2 1 5,97 03/07/2016 Setúbal
<input type="checkbox"/>	1871	Francisca Borges	SCP	POR	1998	Jun	2 1 7,11 07/05/2017 Maia
<input type="checkbox"/>	1913	Beatriz Rebelo	SLB	POR	1999	Jun	2 1 7,13 28/05/2017 Vendas Novas
<input type="checkbox"/>	1825	Lia Lemos	MAC	POR	2001	Juv	2 1 7,47 07/05/2017 Maia
<input type="checkbox"/>	1979	Margarida Silva	VFC	POR	2000	Juv	2 1 7,54 25/06/2017 Abrantes
<input type="checkbox"/>	1821	Maria Carvalho	MAC	POR	1999	Jun	2 1 8,81 25/06/2017 Maia
<input type="checkbox"/>	1968	Francisca Cantante	UCE	POR	1999	Jun	2 1 9,22 19/02/2017 Pombal
<input type="checkbox"/>	1966	Joana Leca Da Veiga	UAP	POR	2001	Juv	2 1 9,88 14/05/2017 Lisboa
<input type="checkbox"/>	1662	Inês Cunha	CNRM	POR	1999	Jun	2 2 0,59 02/07/2017 Pombal
<input type="checkbox"/>	1692	Alice Oliveira	EAT	POR	2000	Juv	2 2 0,63 20/05/2017 Braga
<input type="checkbox"/>	1906	Matilde Rodrigues	SLB	POR	1998	Jun	2 2 0,63 21/02/2016 Pombal
<input type="checkbox"/>	1822	Mariana Castanheira	MAC	POR	1999	Jun	2 2 0,86 22/06/2017 Braga
<input type="checkbox"/>	1919	Mafalda Marques	SLB	POR	2001	Juv	2 2 0,98 13/05/2017 Lisboa
<input type="checkbox"/>	1903	Catarina Vieira	SLB	POR	1998	Jun	2 2 1,20 17/04/2016 Maia
<input type="checkbox"/>	1640	Andreia Pingueiro	CEN	POR	1998	Jun	2 2 1,98 03/06/2017 Cáceres
<input type="checkbox"/>	1914	Márcia Reis	SLB	POR	1999	Jun	2 2 2,14 01/05/2016 Lisboa
<input type="checkbox"/>	1628	Cátia Coelho	CDFE	POR	1998	Jun	2 2 2,74 10/07/2016 Viseu
<input type="checkbox"/>	1918	Beatriz Gomes	SLB	POR	2001	Juv	2 2 3,19 13/05/2017 Lisboa
<input type="checkbox"/>	1756	Daniela Gordino	IFC	POR	1999	Jun	2 2 3,55 05/06/2016 Moniz Pereira
<input type="checkbox"/>	1719	Raquel Batista	GDC	POR	1998	Jun	2 2 3,84 18/06/2017 Setúbal

26 Inscrições



1.500 metros

Camp Nac Juniores

(F)

Série

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
<input type="checkbox"/>	1908	Patrícia Silva	SLB	POR	1999	Jun	4 2 5,57 25/02/2017 Pombal
<input type="checkbox"/>	1857	Mariana Machado	SCB	POR	2000	Juv	4 2 5,88 13/05/2017 Ourense
<input type="checkbox"/>	1867	Rita Ribeiro	SCP	POR	1998	Jun	4 2 7,98 14/06/2017 Huelva
<input type="checkbox"/>	1851	Beatriz Rodrigues	RDA	POR	1999	Jun	4 2 9,74 14/06/2017 Maia
<input type="checkbox"/>	1871	Francisca Borges	SCP	POR	1998	Jun	4 3 9,92 26/06/2017 Braga
<input type="checkbox"/>	1825	Lia Lemos	MAC	POR	2001	Juv	4 4 2,10 14/05/2017 P Varzim
<input type="checkbox"/>	1915	Margarida Raimundo	SLB	POR	2000	Juv	4 4 3,01 02/07/2016 Lagoa
<input type="checkbox"/>	1737	Laura Regalado	GRECAS	POR	1998	Jun	4 4 3,14 09/07/2016 Viseu
<input type="checkbox"/>	1821	Maria Carvalho	MAC	POR	1999	Jun	4 4 5,52 14/05/2017 Braga
<input type="checkbox"/>	1899	Leila Semedo	SCRD	POR	2001	Juv	4 4 9,19 01/05/2017 Lisboa I
<input type="checkbox"/>	1822	Mariana Castanheira	MAC	POR	1999	Jun	4 5 1,28 13/07/2016 Braga
<input type="checkbox"/>	1662	Inês Cunha	CNRM	POR	1999	Jun	4 5 1,99 14/06/2017 Maia
<input type="checkbox"/>	1903	Catarina Vieira	SLB	POR	1998	Jun	4 5 4,90 16/04/2016 Maia
<input type="checkbox"/>	1971	Tatiana Costa	UDV	POR	2001	Juv	4 5 6,07 14/06/2017 Maia
<input type="checkbox"/>	1979	Margarida Silva	VFC	POR	2000	Juv	4 5 6,09 24/06/2017 Abrantes
<input type="checkbox"/>	1872	Eduarda Barbosa	SCP	POR	1998	Jun	4 5 6,38 23/03/2017 Maia
<input type="checkbox"/>	1692	Alice Oliveira	EAT	POR	2000	Juv	4 5 6,57 14/06/2017 Maia
<input type="checkbox"/>	1721	Soraia Tavares	GDC	POR	1999	Jun	4 5 6,92 24/06/2017 Almada
<input type="checkbox"/>	1524	Cátia Pereira	ACDC	POR	2001	Juv	4 5 9,19 02/07/2017 Sobreda
<input type="checkbox"/>	1918	Beatriz Gomes	SLB	POR	2001	Juv	4 5 9,43 20/05/2017 Lisboa
<input type="checkbox"/>	1824	Mariana Regalo	MAC	POR	2001	Juv	4 5 9,85 14/06/2017 Maia
<input type="checkbox"/>	1628	Cátia Coelho	CDFE	POR	1998	Jun	4 5 9,88 14/06/2017 Maia

22 Inscrições

- Resultado



1.500 metros

(Fem)

Final 1

1ª	Mariana Machado	00 Juv	SCB	4 3 7,16
2ª	Beatriz Rodrigues	99 Jun	RDA	4 3 8,20
3ª	Rita Ribeiro	98 Jun	SCP	4 4 0,54
4ª	Lia Lemos	01 Juv	MAC	4 4 2,43
5ª	Maria Carvalho	99 Jun	MAC	4 4 4,44
6ª	Eduarda Barbosa	98 Jun	SCP	4 5 1,37
7ª	Inês Cunha	99 Jun	CNRM	4 5 2,32
8ª	Mariana Castanheira	99 Jun	MAC	4 5 3,74
9ª	Margarida Silva	00 Juv	VFC	4 5 4,46
10ª	Leila Semedo	01 Juv	SCRD	4 5 5,00
11ª	Tatiana Costa	01 Juv	UDV	4 5 5,47
12ª	Mariana Regalo	01 Juv	MAC	4 5 8,03
13ª	Soraia Tavares	99 Jun	GDC	5 0 5,44
14ª	Cátia Coelho	98 Jun	CDFE	5 0 6,03
15ª	Cátia Pereira	01 Juv	ACDC	5 1 1,20
16ª	Alice Oliveira	00 Juv	EAT	5 1 1,58
17ª	Beatriz Gomes	01 Juv	SLB	5 1 2,90
18ª	Margarida Raimundo	00 Juv	SLB	5 1 3,45
	Laura Regalado	98 Jun	GRECAS	DNF

92

**800 Metros****(Fem)****Série 2**

1ª Rita Ribeiro	98 Jun	SCP	2 1 3,05
2ª Beatriz Rodrigues	99 Jun	RDA	2 1 3,21
3ª Francisca Martins	98 Jun	GRECAS	2 1 5,79
4ª Lia Lemos	01 Juv	MAC	2 1 7,37
5ª Joycelene Barros	01 Juv	ADNO	2 1 8,08
6ª Beatriz Rebelo	99 Jun	SLB	2 1 9,00
7ª Maria Carvalho	99 Jun	MAC	2 2 0,69
8ª Joana Leça Da Veiga	01 Juv	UAP	2 2 1,29
9ª Margarida Silva	00 Juv	VFC	2 2 2,55
10ª Inês Cunha	99 Jun	CNRM	2 2 3,79
11ª Francisca Cantante	99 Jun	UCE	2 2 6,34

- Análise do resultado

A atleta conseguiu atingir os objectivos nos dois dias de competição, sendo que nos 1500m foi 7ª classificada e nos 800m, 14ª.

7 Outras tarefas de formação do estagiário

7.1 Seminários e acções de formação

No dia 23 de Junho de 2017 a treinadora/estagiária deslocou-se ao Centro de Alto Rendimento da Nazaré para assistir a uma ação de formação sobre o Treino com Jovens promovida pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria. O orador foi o Diretor Técnico Nacional do Setor de Meio Fundo da Federação Portuguesa de Atletismo, Prof. António Graça.

Como temas, abordou-se a “Organização e planeamento da carreira”, e “Fatores a ter em conta no treino e na competição dos jovens”. Apesar destas temáticas não serem desconhecidas pela treinadora/estagiária, assumiu-se esta participação como um contributo para a consolidação de conhecimentos.

Mais concretamente, “recordaram-se temáticas como objetivos a longo prazo; as várias etapas de formação; objetivos a curto e médio prazo (treino geral vs treino específico), quais as qualidades a explorar em cada etapa; as linhas orientadoras para se evitar a especialização precoce, respeitando o desenvolvimento harmonioso do atleta.



Figura 15 - Qualidades físicas a treinar nas diversas etapas (Graça, 2017)

Estes conceitos devem estar sempre presentes na mente de qualquer treinador, pois consideram-se a base para o desenvolvimento harmonioso de um atleta, que passa por várias etapas ao longo do seu crescimento até chegar à fase adulta.

8 Estudo complementar

8.1 Introdução

No desporto de competição, o grande objectivo é a obtenção do melhor rendimento possível em cada prova ou evento. Os treinadores em conjunto com equipas multidisciplinares, biomecânicos, fisiologistas, nutricionistas, médicos, massagistas e fisioterapeutas, procuram unir todas as suas valências no sentido de proporcionar aos atletas as melhores condições para que se possam atingir os melhores resultados possíveis. Para além destes recursos humanos, existem várias instituições que contribuem para que o rendimento desportivo tenha máxima expressão (Miguel, 2013).

Miguel (2013) no seu estudo do Plano a Longo Prazo refere que são os treinadores geralmente os principais responsáveis pela preparação dos atletas, um processo que pode ter uma duração muito longa, desde idades bastante jovens até à idade adulta. Este processo denomina-se preparação a longo prazo, ou plano a longo prazo.

O processo de treino desportivo visa melhorar as qualidades físicas solicitadas nas disciplinas ou modalidades desportivas praticadas pelos atletas. Para que esta melhoria seja alcançada é preciso planejar, organizar e colocar em prática um conjunto de métodos de treino que o treinador tem ao seu dispor para alcançar os objetivos planeados (García-Verdugo & Landa, 2005).

Segundo (Añó, 1997a), os principais motivos para uma preparação desportiva a longo prazo são:

-“(…) aumenta o rendimento na competição em termos futuros pois, ao “esquecer-se” dos objetivos imediatos e a curto prazo, centra-se nos parâmetros básicos que estão na base do desenvolvimento e aprendizagem desportiva da criança e do jovem”;

-“(…) permite tomar consciência da duração do mesmo e, como consequência, a necessidade de o dividir em diversas etapas que, por sua vez, possibilita o alcançar dos objetivos finais”;

-“(…) prazo introduz uma organização racional dos meios e métodos de treino, também obrigado pela própria dinâmica da periodização”;

- *“Facilita também uma valorização específica e concreta do progresso, acrescentando dados sobre o cumprimento da planificação e dos objetivos, algo muito mais difícil de se obter quando não existe planificação ou quando ela é equacionada a muito curto prazo. Isto quer dizer que: é necessário tempo para observar a real progressão dos atletas”;*

-*“Só se torna possível alcançar o rendimento máximo pela introdução dos meios e bases corretas ou ótimas durante a infância e adolescência.”*

Em conformidade com vários autores, para que o atleta alcance o alto rendimento, dependendo da distância em que o mesmo se especializar (800, 1500, 3000, 5000m, etc), são necessários cerca de 8 a 10 anos de treino específico. Assim, o treino deve ser organizado por etapas para que cada uma tenha um objetivo e direção específica (Graça, 2008).

8.2 Objetivos do estudo

É nesta perspectiva de carreira que o presente estudo tenta espelhar as possibilidades e variantes que envolve o mesmo. Inicialmente, era intenção incluir os dois atletas deste estágio no estudo, no entanto, com o decorrer do estágio, chegou-se à conclusão que não seria pertinente incluir a atleta Inês Cunha, visto que esta tem ambições de ingressar num curso de medicina. Isto irá ocorrer quando a atleta passar a sénior. Não se quer com isto dizer que será impossível compatibilizar a sua carreira desportiva com a parte académica, pois existem exemplos de atletas estudantes de medicina que são paralelamente atletas de alto rendimento na Federação Portuguesa de Atletismo (FPA). A própria atleta revelou que nessa nova etapa, a sua primeira prioridade serão os estudos e apenas treinará numa vertente de lazer. Por esta razão, entende-se então apenas realizar um plano de carreira para o atleta Francisco Cerveira.

O objetivo é conseguir preparar este atleta para progressivamente atingir níveis de treino que lhe permita obter um desenvolvimento desportivo, numa perspectiva de rendimento, para ser um dos melhores atletas nacionais, e no futuro, atleta internacional. O objetivo deste trabalho demonstrar como isso pode ser realizado.

Este estudo terá como base a ideia defendida por vários autores, entre eles o modelo de referência para especialização a longo prazo (Abrantes, 2011). Paralelamente a este modelo de referência, haverá a preocupação de planear de forma a poderem-se criar condições para que o atleta possa dedicar-se a “full time” à modalidade. Em baixo apresentam-se os objetivos por etapa de desenvolvimento

Etapa	Idades	Escalões	Objetivos
3-Desenvolvimento	14-16	Iniciados e Juvenis	Treinar para treinar e desenvolver as capacidades condicionais e técnicas de um grupo de disciplinas.
4-Especialização	17 -19	Juvenis e Juniores	Treinar para competir e especializar numa disciplina.
5- Rendimento	+ de 19	Seniores	Treinar para ganhar e otimizar o rendimento

Tabela 38 - Previsão da evolução das etapas do atleta Francisco Cerveira.

8.3 Estratégia de desenvolvimento

A estratégia para este trabalho é seguir o plano de carreira de longo prazo da Federação Portuguesa de Atletismo. A razão pela qual se optou por realizar um plano a longo prazo deve-se ao facto do atleta Francisco Cerveira demonstrar potencial que pode ser desenvolvido para ser um dos melhores atletas nacionais e para estar presente em competições internacionais. Ao longo deste estágio foi possível perceber que o atleta tem mais facilidade em correr distâncias longas, podendo-se se pensar como uma das hipóteses, a preparação gradual para distância de 10000m. Assim, apresentam-se as várias etapas até ao alto rendimento.

8.3.1 Treino a longo prazo

O treino desportivo não é um simples processo de desenvolvimento biológico, mas um processo muito mais amplo e complexo para a formação do ser humano, devendo assumir-se nos mais jovens como um espaço de essência mais pedagógica e menos tecnológica, ou seja, como um verdadeiro processo educativo (Kepka, 1994).

O treino com crianças e adolescentes não deve ter as mesmas características metodológicas usadas com adultos (métodos, cargas, intensidades e volumes). Nestas idades, as cargas, a seleção dos conteúdos, os métodos e o estilo de ensino, devem ser aplicados e de modo a não interferir negativamente no processo de maturação psico-físico do rapaz/rapariga adolescente, devendo, pelo contrário, favorecer esse processo (Molfeta, 2009).

Neste sentido, deve-se ter sempre como premissa, o que pretendemos com o treino dos jovens. Nestas idades procura-se promover um ótimo estado de saúde através da atividade física. Deste modo, os objetivos do treino com jovens são (Verdugo & Leibar, 1997):

- Potenciar a saúde. Tanto física, como psíquica;
- Favorecer o organismo. Com um alargado desenvolvimento da condição física;
- Aproveitar as fases sensíveis para o desenvolvimento de cada uma das capacidades condicionais e coordenativas;
- Respeitar os princípios do treino. Multilateralidade, continuidade, alternância e aumento progressivo de cargas.

O treino de jovens tem por objetivo uma preparação desportiva de profundidade, ou seja, com uma estrutura evolutiva orientada para o longo prazo. Tem por objetivo promover um equilibrado desenvolvimento dos jovens e planear o crescimento das suas capacidades motoras. Deste modo, deve-se numa fase inicial utilizar os meios de carácter geral para se construir uma base geral que futuramente irá sustentar o aumento da carga específica, que por sua vez, irá promover um aumento da *performance*.

No plano de carreira a longo prazo defendido por Abrantes (2011), a organização do referido processo pressupõe uma subdivisão por etapas – **Fundamentos, Aprendizagem, Desenvolvimento, Especialização e Rendimento.**



Figura 16 - Organização da carreira desportiva no atletismo (Abrantes, 2011)

Na **etapa dos Fundamentos**, o objetivo é o desenvolvimento da capacidade de movimento geral, recorrendo aos elementos motores básicos. Além deste objetivo, é fundamental nesta etapa que as crianças retirem prazer da sua prática desportiva, devendo os treinos ser dinâmicos, variados e principalmente muito divertidos, proporcionando uma grande estimulação ao nível das capacidades coordenativas. Apesar do atleta em causa neste estudo já se encontrar numa etapa mais avançada, sabe-se que aos 6 anos começou a praticar Futebol, em que se pressupõe que adquiriu as habilidades motoras básicas da modalidade.

A **etapa de Aprendizagem** corresponde ao domínio dos elementos motores gerais e dos elementos específicos do atletismo, a que denomina “literacia física”. Os jovens vão começar a “aprender a treinar” através da utilização dos elementos técnicos básicos das diferentes disciplinas do atletismo e mesmo de outras modalidades. Nesta etapa, o Francisco começou a estudar no Colégio Militar, onde teve oportunidade de praticar Esgrima, Equitação, Ginástica de

Trampolins, Natação, Pentatlo, Atletismo, entre outros. Apesar de nesta altura a prática de Atletismo ser muito fugaz, já se verificavam aptidões para corridas de resistência, pois facilmente venceu os corta-matos organizados pelo colégio.

Na **etapa de Desenvolvimento**, os jovens começam a “treinar para treinar”, começando a construir as “Janelas da Treinabilidade”, através de um primeiro incremento ao nível do treino, que deve estar essencialmente dirigido para a construção e formação da estrutura corporal e da condição física dos jovens atletas.

A enorme importância que a formação das capacidades físicas de base tem nesta etapa, assim como a solidificação da técnica, tem implicações ao nível do próprio planeamento do treino.

A estimulação das capacidades coordenativas e o treino da velocidade continuam a ser elementos fundamentais no processo de treino. Deve haver um espaço importante para o desenvolvimento da força e da resistência geral e do reforço da estrutura muscular. Nesta etapa as competições começam a ter um aspeto mais formal, sendo muito importante para os jovens começarem a “aprender a competir”, desenvolvendo os aspetos específicos (essencialmente em termos psicológicos) para encararem de forma positiva a sua prestação competitiva. Esta etapa corresponde ao regresso do Francisco a Rio Maior, no ano letivo 2014/2015, em que praticou Futebol até ao mês de Janeiro, quando decidiu optar pelo Atletismo. Mais uma vez, se confirmou o seu à vontade em corridas de resistência. O trabalho da treinadora/estagiária durante o estágio começou nesta etapa, em que houve uma preocupação de aperfeiçoar o trabalho de base já iniciado e orientar o atleta para o grupo de eventos onde demonstrou maior potencial, neste caso, provas de meio fundo.

Na **etapa da Especialização** os jovens passam a “treinar para competir”, começando a haver uma Especialização Inicial em uma ou duas disciplinas específicas. Nesta etapa procura-se otimizar as capacidades físicas e técnicas específicas do grupo de disciplinas escolhidas. As competições começam a ter uma importância crescente no planeamento do treino dos atletas, devendo, tal como na etapa anterior, continuar a desenvolver os

aspectos psicológicos fundamentais a uma boa prestação competitiva. No que respeita à atitude no treino, deverá ser consolidado todo o trabalho realizado nas etapas anteriores. No que diz respeito ao atleta do estudo, nesta etapa prevê-se que o seu treino seja orientado para a sua preparação específica para provas de 5000m e 10000m. É de salientar também passará a haver uma maior preocupação com a recuperação do atleta, onde se conta com o apoio do Complexo Desportivo de Rio Maior (Desmor). Com este apoio, o atleta passará a ter acesso a uma equipa de apoio médico com fisioterapia, massagem e medicina desportiva. Como condição para o acesso a este apoio, o atleta terá que ser medalhado numa competição nacional.

A **etapa de Rendimento** é a etapa do “treinar para ganhar”, em que o principal objetivo é preparar os atletas para as competições, procurando através do treino, maximizar as competências dos atletas ao nível dos aspetos físicos, técnicos e psicológicos, para que ao longo da sua carreira possam atingir todo o seu potencial. Esta etapa culmina com as primeiras participações internacionais para aqueles atletas que pretendem chegar ao Alto Rendimento. Quanto ao Francisco, nesta etapa haverá uma preocupação para que o atleta crie condições para se dedicar a *full time* à modalidade. Para tal existem um conjunto de fatores que se consideram fulcrais para que tal seja possível:

- ✓ Ser um dos melhores atletas nacionais no seu evento, corta-mato e estrada (top3);
- ✓ Vencer provas nacionais e demonstrar ser uma mais-valia para clubes com poder económico;
- ✓ Integrar o Plano de Apoio ao Alto Rendimento (PAR).

Estes são os fatores determinantes para os jovens de 19/20 anos se manterem na modalidade de forma a criarem um contexto favorável às exigências do treino de alto rendimento a partir destas idades, e para tal, é necessário que se tornem profissionais ou quanto muito, “semi-profissionais”. Para se ser profissional de Atletismo é necessário que exista uma fonte de rendimento monetário para que os atletas possam subsistir como atletas, e como pessoas inseridas na sociedade. Por esta razão, se referiu anteriormente a questão dos clubes de grande poder económico e a integração no PAR. Em Portugal, os

únicos clubes que têm projetos desportivos de grande dimensão são o Sporting Clube de Portugal e o Sport Lisboa e Benfica mas para que um atleta possa integrar um projecto destes, tem que ter uma grande notoriedade de resultados que possam ser úteis a cada um deles, especialmente em competições de âmbito coletivo.

O Plano de Apoio ao Alto Rendimento da Federação Portuguesa de Atletismo (PAR) visa a melhoria de condições de treino e competição dos melhores atletas portugueses com o objetivo de melhorar o nível desportivo da modalidade e proporcionar condições para obtenção de medalhas em competições internacionais. Para contribuir para os referidos objetivos, a Federação Portuguesa de Atletismo instituiu o sistema de apoio aos atletas nacionais. A definição dos atletas a apoiar tem em consideração a realização de marcas e classificações nas principais competições internacionais. Este plano visa o acompanhamento dos atletas através de uma equipa multidisciplinar constituída por treinadores nacionais, equipa médica; dietista/nutricionista; fisiologista, psicólogo, e biomecânico, para além da atribuição de uma bolsa mensal e uma bolsa de estágio.

Na tabela apresentam-se os objetivos por etapa para o atleta do estudo.

Etapa	Escalão	Objetivos	Sim	Não
Fundamentos	Benjamim	Fundamentos motores básicos	✓	
Aprendizagem	Benjamim e Infantil	“Literacia Física”	✓	
Desenvolvimento	Iniciado e Juvenil	Capacidades condicionais e técnica de um grupo de disciplinas	✓	(Meio-fundo)
Previsão				
Especialização	Juvenil e Júnior	Especialização numa ou duas disciplinas	5000/10000m	
Rendimento	Sénior	Otimizar o rendimento	10000m	

Tabela 39 - Etapas do plano de carreira a longo prazo do Francisco Cerveira

8.3.2 Estudo das exigências competitivas

Como foi referido anteriormente, foram estudadas as etapas de desenvolvimento a cumprir para se chegar à etapa de rendimento, mais especificamente “Alto Rendimento”. Foi mencionado que na etapa de Especialização haveria uma maior preocupação com a recuperação do atleta e para tal, será necessário preencher os requisitos exigidos pelo Complexo Desportivo de Rio Maior (Desmor). Esses requisitos passam pela obtenção de medalhas em campeonatos nacionais, para um apoio de base, e integração no alto rendimento para um apoio mais completo. Como se considera importante que o atleta tenha acesso a estas condições quando passar para o escalão de júnior (a partir de Setembro de 2018), então este terá que reunir os requisitos previamente a essa data, durante o escalão de juvenil, ainda na **etapa de Desenvolvimento**. Assim apresentam-se resultados de Campeonatos Nacionais de Juvenis dos últimos anos para se prever que marca o atleta terá que realizar para estar em condições de ser medalhado em 2018. Serão analisados os resultados dos 2000m obstáculos visto que o atleta foi 5º classificado em 2017. Consultou-se no site da FPA os resultados dos três primeiros classificados dos 2000m obstáculos desde 2013. A título de curiosidade, também são apresentados os resultados dos 3000m.

Campeonato Nacional de Juvenis - 2000m obstáculos				
	1º	2º	3º	Média
2013	06:10,1	06:12,5	06:14,1	06:12,2
2014	06:12,6	06:13,9	06:19,0	06:15,1
2015	06:05,5	06:08,7	06:13,2	06:09,1
2016	06:04,5	06:16,2	06:17,6	06:12,8
2017	05:57,3	06:06,8	06:06,9	06:03,7
Média	06:06,0	06:11,6	06:14,1	06:10,6

Tabela 40 - – Resultados dos Campeonatos Nacionais de Juvenis (2000m obs.) Resumo de marcas dos três primeiros classificados

Campeonato Nacional de Juvenis - 3000m				
	1º	2º	3º -	Média
2013	08:36,6	08:41,0	08:54,5	08:44,0
2014	09:06,9	09:21,9	09:23,0	09:17,3
2015	08:58,9	08:59,9	09:04,2	09:01,0
2016	09:03,4	09:04,8	09:06,8	09:05,0
2017	08:57,0	08:57,9	08:58,0	08:57,6
Média	08:56,5	09:01,1	09:05,3	09:01,0

Tabela 41 - Resultados dos Campeonatos Nacionais de Juvenis (3000) Resumo de marcas dos três primeiros classificados

Da análise do quadro 40, pode-se verificar que para se garantir um lugar no pódio dos 2000m obstáculos geralmente consegue-se com marcas na casa dos 6:10,6. Os resultados dos 3ºs lugares geralmente com a marca 6:14,1, os 2ºs com 6:11,6 e os 1ºs com 6:06,0. O tempo mais rápido é 5:57,3 e o mais lento 6:19,0.

Já nos 3000m, pode-se verificar que para se garantir um lugar no pódio dos 3000m, geralmente consegue-se com marcas na casa dos 9:01,0. Os resultados dos 3ºs lugares geralmente conseguem-se com a marca 9:05,3, os 2ºs com 9:01,1 e os 1ºs com 8:56,5. O tempo mais rápido é 8:36,6 e o mais lento 9:23,0.

O que não é possível identificar nos quadros é a forma como as corridas se desenrolaram. No decorrer deste estágio houve oportunidade de observar várias corridas e verificar o comportamento tático e resposta dos atletas.

Tal como no estudo realizado por Miguel (2013) em que refere que para além do tempo final, é bastante importante a capacidade que os atletas têm para a responder a mudanças de ritmo, também neste caso se considera esse fator muito importante.

Assim, nesta etapa será importante orientar o treino de modo a que se possam desenvolver as capacidades que contribuam para essas mudanças de ritmo. Isto consegue-se com um bom trabalho de potência láctica e de resistência de força rápida combinados com o trabalho habitual para 2000m obstáculos.

Como a **etapa de Especialização** abrange o escalão de juvenil II e Júnior I, considera-se que como Júnior, haja uma maior exigência competitiva em relação aos juvenis e por isso as orientações terão que ser distintas, até mesmo porque neste escalão prevê-se que o atleta fará uma preparação para 5000m e 10000m. Na mesma ótica da análise dos resultados dos campeonatos nacionais de juvenis, serão analisados os resultados dos 5000m e 10000m e rankings.

Campeonato Nacional de Juniores - 5000m				
	1º	2º	3º	Média
2013				
2014	15:08,6	15:11,8	15:12,7	15:11,0
2015	15:13,1	15:13,7	15:24,9	15:17,2
2016	15:42,5	15:57,5	15:59,4	15:53,1
2017	14:56,9	15:02,8	15:09,2	15:03,0
Média	15:15,3	15:21,4	15:26,5	15:21,1

Tabela 42 - Resultados dos Campeonatos Nacionais de Juniores (5000m) Resumo de marcas dos três primeiros classificados

Ranking Nacional de Juniores -5000m				
	1º	2º	3º	Média
2015	14:37,6	15:06,7	15:11,1	14:58,4
2016	15:08,0	15:29,7	15:34,1	15:23,9
2017	14:52,4	14:56,9	15:02,8	14:57,4
Média	14:52,7	15:11,1	15:16,0	15:06,6

Tabela 43 - Rankings Nacionais de Juniores (5000m). Resumo de marcas dos três primeiros registos.

Após uma análise dos dados acima demonstrados, para o atleta conseguir ser medalhado no Campeonato Nacional de Juniores em 5000m terá de realizar uma marca na casa dos 15:21,01 mas como se considera que neste escalão o nível de desempenho deve aumentar em relação à exigência definida neste estudo para o escalão de juvenil, então toma-se como marca referencia a marca média dos 1ºs classificados, 15:15,03

Para analisar os resultados 10 000m foi necessário recorrer aos Rankings Nacionais por esta distância não existir em Campeonatos Nacionais de Juniores.

Ranking Nacional de Juniores - 10 000m

	1º	2º	3º	Média
2015	31:00,9	31:24,9	31:43,6	31:23,1
2016	30:49,2	31:23,9	33:21,1	31:51,4
2017	31:05,7	31:23,5	31:26,4	31:18,6
Média	30:58,6	31:24,1	32:10,4	31:31,0

Tabela 44 - Rankings Nacionais de Juniores (10 000m). Resumo de marcas dos três primeiros registos.

Para o atleta, será também primeira experiência em 10 000m, e se para os 5000m definiu-se um registo de 15 minutos e 15 segundos, então entende-se que a marca resultante da média calculada para o top3 no ranking nacional é a nossa referência, 31:31,0.

Já na **etapa de Rendimento**, correspondente ao escalão júnior II, naturalmente há mais um incremento na exigência competitiva. A entrada nesta etapa corresponde aos 19 anos do atleta em estudo, mas pode e deve prolongar-se por mais anos, será feita uma distinção da exigência para júnior II, Sub 23 I, Sub 23 II, e Sub 23 III e a entrada em sénior, aos 22 anos de idade.

Partindo do princípio que nesta etapa se visa a entrada do atleta no Alto Rendimento então faz todo o sentido que se tenha como linha orientadora as marcas definidas pela FPA para se ter acesso ao PAR.

Tabelas de Prestação Desportiva – PAR - 10 000m

	Jun I	Jun II	Sub23 I	Sub 23 II	Sub 23III	Sénior
Nível 3			27.46.00			
Nível 4		30:35,53	30:07,68	29:42,09	29:18,76	28:57,69
Nível 5	32:01	31:30,33	31:01,33	30:34,98	30:10,91	29,30.65

Tabela 45 – Tabelas de prestação desportiva do PAR 2015

As tabelas de prestação desportiva são renovadas todas as épocas, no entanto as marcas não sofrem alterações significativas. O nível 5 corresponde ao nível mais básico de apoio, em que apenas contempla o acesso a uma equipa multidisciplinar e a eventuais estágios do setor. Já no nível 4, acresce uma bolsa mensal para o atleta e uma bolsa para estágios individuais. O nível 3

corresponde à entrada na Preparação Olímpica, em que o apoio é mais completo.

Nesta etapa, entende-se que para se criarem as condições necessárias para que o atleta suporte um aumento progressivo nos volumes e qualidade de treino ao longo do processo, é crucial que se tenha como referência as marcas do nível 4, até à entrada no escalão sénior. A exigência das marcas deste nível não só asseguram um apoio multidisciplinar, como são marcas que asseguram que o atleta possa ser um dos melhores a nível nacional em cada um destes escalões, e naturalmente uma chamada de atenção a clubes com grande poder económico. Refere-se também que, estas marcas constituem o mínimo necessário para estar presente na maioria das grandes competições em cada escalão.

No quadro seguinte, apresenta-se a marca de qualificação definida pela FPA para a participação em Campeonatos do Mundo de Juniores em 2018.



Campeonato do Mundo de Sub-20

Tampere (Finlândia), 10 a 15 de julho

Marcas de Qualificação

Masculinos	Disciplina	Femininos
10.55	100m	11.80
21.35	200m	24.20
47.70	400m	55.00
1:50.00	800m	2:08.70
3:48.00	1.500m	4:27.00
--	3.000m	9:35.00
14:15.00 8:15.00 (3000m)	5.000m	16:40.00
31:00.00	10.000m	--

Tabela 46 - Marcas de qualificação para o Campeonato do Mundo de Sub20 em 2018

Na tabela 46 pode-se verificar que é necessário o atleta correr abaixo dos 31:00 minutos aos 10 000m para garantir a sua presença neste campeonato. Não se apresentam as marcas para os Campeonatos da Europa deste escalão,

no entanto, sabe-se que será uma marca próxima dos 31:20.00 minutos. Portanto, se o atleta conseguir o objetivo de **30:35.53**, não só pode garantir a participação nestes campeonatos, como habilitar-se a ser o melhor atleta nacional do seu escalão em 10 000m.

Agora, em relação ao escalão de **sub 23**, apresentam-se os rankings nacionais.

Ranking Nacional de Sub 23 - 10 000m				
	1º	2º	3º	Média
2015	29:27,0	30:26,9	30:31,3	30:08,4
2016	30:12,1	30:14,5	30:22,4	30:16,3
2017	29:51,3	31:00,8	31:08,9	30:40,3
Média	29:50,1	30:34,1	30:40,9	30:21,7

Tabela 47 - Ranking Nacional de Sub 23 – 10 000m

Da análise desta tabela, verifica-se que a marca provável para o atleta ser o melhor atleta nacional neste escalão será 29:50,1. Em comparação com as marcas exigidas para o nível 4 dos três anos deste escalão, verifica-se que a marca do 1º ano, 30:07,68 é superior à marca dos 1ºs lugares do ranking nacional. Nos anos seguintes, 29:42,09 e 29:18,76 parecem ser suficientes para garantir a condição de melhor atleta nacional em 10 000m.

Embora não seja apresentada a marca de qualificação para o Campeonato da Europa de Sub 23, prevê-se que possa ser uma marca na casa dos 30 minutos e 30 segundos.

Já em seniores, apresentam-se os Rankings Nacionais de 10 000m.

Ranking Nacional de Absolutos - 10 000m				
	1º	2º	3º	Média
2015	29:09,5	29:27,0	29:29,9	29:22,1
2016	29:07,1	29:15,8	29:19,2	29:14,0
2017	28:40,2	29:06,1	29:40,9	29:09,1
Média	28:58,9	29:16,3	29:30,0	29:15,1

Tabela 48 - Ranking Nacional de absolutos de 10 000m

Desta análise, constata-se que com uma marca abaixo dos 29 minutos o Francisco estará entre os melhores atletas nacionais no seu primeiro ano, fora do escalão de sub 23. Verifica-se também que esta marca é muito próxima da marca exigida para o nível 4 do PAR, **28:57,69**. No entanto, este registo não será suficiente para um eventual Campeonato da Europa, pois com base nos critérios de selecção definidos para 2018, os atletas terão que correr abaixo dos **28:30.00** aos 10 000m. Verificamos assim que, com a nossa previsão, o atleta terá dificuldade em estar presente num Campeonato da Europa ou do Mundo no primeiro ano como absoluto mas não consideramos prioritário que assim seja aos 22 anos de idade.



Campeonato da Europa de Atletismo

Berlim (Alemanha), 7 a 12 de agosto

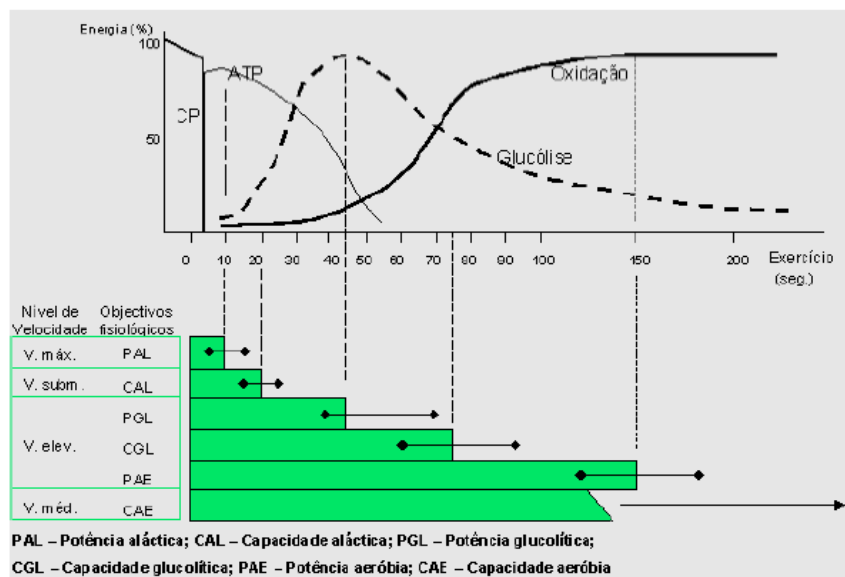
Marcas de Qualificação

Masculinos		Disciplina	Femininos	
MQ A 2018	Marca de Qualificação B		Marca de Qualificação B	MQ A 2018
10.23	10.35	100	11.50	11.31
20.45	20.90	200	23.50	23.10
45,60	46.70	400	53.40	51.90
1:46.00	1:47.60	800	2:02.50	2:00.80
3:37.10	3:40.00	1500	4:12.00	4:06.30
13:30.00	13.42.00	5000	15:40.00	15:30.00
28:30.00	28:55.00	10000	33:20.00	32:40.00

Tabela 49 - Marcas de qualificação para o Campeonato da Europa de Atletismo em 2018

8.3.3 Características das provas de 5000m e 10000m

As corridas de 5000m são consideradas de meio fundo longo, enquanto que as corridas de 10 000m já são consideradas corridas de fundo. Para os 5000m, os aspectos fisiológicos mais importantes são a potência aeróbia e a capacidade aeróbia enquanto que para os 10 000m mais esta última. Para estes eventos o Limiar anaeróbio será o parâmetro fisiológico determinante (Miguel, 2013).



Segundo Miguel (2013), a economia de corrida parece ser um fator a ter em consideração para as corridas de meio fundo e fundo.

Sugere-se que uma adequada combinação de métodos de treino da resistência juntamente com trabalho de força na medida certa, permitirá uma melhoria da economia de corrida e conseqüentemente da performance (Miguel, 2013)

8.3.4 Evolução da performance a longo prazo

Neste ponto apresenta-se a evolução da performance de alguns atletas que fizeram parte do grupo de trabalho deste estágio e de alguns que ainda competem, fazendo uma comparação com as marcas que se definiram no ponto 7.3.2 – Estudo das Exigências Competitivas. E de seguida, apresentam-se a evolução da *performance* dos melhores atletas português e espanhol de 10 000m em 2017.

Ano	Id.	João Lopes			2000Obst		
		800m	1500m	3000m	3000Obst	5000m	
2001	15						Desenvolvimento
2002	16			9,03.91	6,15.30		
2003	17	1,55.99	3,56.80	8,29.98	5,57.56		Especialização
2004	18	1,53.37	3,51.79	8,32.46	9,16.16		
2005	19	1,51.97	3,48.54	8,38.85			
2006	20	1,52.33	3,50.88				Rendimento
2007	21	1,55.17	3,45.92	8,15.16		14,10,68	
2008	22	2,00.4	3,52.38	8,36.00			
2009	23	1,55.99	3,46.17	8,13.11		14,10,63	
2010	24	1,55.96	3,59.90				
2011	25		3,56.19				

Tabela 50 - Evolução da performance do atleta João Lopes, adaptado de Miguel (2013)

Em relação ao atleta João Lopes podemos usar como comparação os seus registos durante a **etapa de Desenvolvimento** em que realizou 9:03,9 e 6:15,30. Este atleta não foi além dos 25 anos de idade pela dificuldade que sentia em conciliar os compromissos académicos com a carreira desportiva. O atleta do estudo, neste momento já tem como registo aos 3000m a marca de 9:00,67 e ambiciona-se que possa realizar 6:10 nos 2000m obstáculos.

Evolução da performance do atleta Filipe Vitorino								
Etapa	Idade	800m	1000m	1500m	2000 obs	3000m	5000m	10 000m
E.Desen.	15	02:02,6		04:14,9	06:43,2	09:29,3		
	16	02:00,3	02:36,6	04:09,2		09:05,2		
E.Espec	17	01:56,2		04:05,7		08:55,0	15:29,7	
	18			04:06,1		08:32,2	14:52,4	31:05,7

Tabela 51 - Evolução da performance do atleta Filipe Vitorino

Evolução da performance do atleta Francisco Cerveira								
Etapa	Idade	800m	1000m	1500m	2000 obs	3000m	5000m	10 000m
E.Desen.	15	02:05,5	02:40,6	04:16,9	06:19,6	09:20,9		
	16			04:12,8	06:10,0	09:00,7		
E.Espec	17						15:15,0	31:31,0
	18							30:35,5

Tabela 52 - Evolução da performance do atleta Francisco Cerveira

Da análise feita às evoluções do atleta Filipe Vitorino e Francisco Cerveira pode-se verificar que este último tenha mais características de corredor de longas distâncias. O primeiro atleta aparenta ser mais rápido, e por isso tem

mais facilidade em provas de 800m e 1500m. Também por estas razões, se prevê que o Francisco Cerveira faça uma primeira experiência sobre 10 000m mais cedo em relação ao Filipe Vitorino.

No quadro 51 apresentamos a evolução das marcas do líder do ranking nacional de 2017 de 10 000m.

Evolução da performance do atleta Samuel Barata						
Etapa	Idade	800m	1500m	3000m	5000m	10 000m
	15	02:06,5	04:17,1			
E.Desen.	16	01:56,9	04:10,6			
	17	01:55,3	03:58,4			
E.Espec	18	01:55,8				
	19			08:31,4		30:42,9
	20		03:57,1	08:29,8		
E.Rend	21		03:51,2		14:34,0	
	22		03:50,6	08:03,5	14:14,2	29:27,0
	23					
	24		03:48,6		14:06,6	28:40,2

Tabela 53 - Evolução do Atleta Samuel Barata adaptado do site "Atletismo-Estatística"

Desta análise verificamos uma grande semelhança das marcas alcançadas por Samuel Barata aos 15 anos comparativamente com as marcas do Francisco Cerveira. É de salientar também, que o atleta deste quadro não demonstrou ter uma velocidade de base que permitisse melhores resultados em 800m. O Samuel fez a sua primeira prova de 10 000m aos 19 anos em que terminou em 30:42,9 e só regressa a este evento dois anos depois com 22 anos e realiza 29:27,0. Comparando com as performances previstas para o atleta do estudo, verificamos que a previsão efetuada é mais ambiciosa quando comparada com resultados de 10 000m apresentados pelo Samuel.

Agora, apresentam-se a evolução das marcas do melhor corredor espanhol de 10 000m da atualidade.

Evolução da performance do atleta António Abadia						
Etapa	Idade	1500m	3000m	5000m	10 000m	
E.Desen.	15					
	16	04:01,7	09:08,0			
E.Spec	17	04:00,9	08:44,3	15:47,2		
	18	03:52,3	08:28,6	15:12,1		
E.Rend	19	03:42,3	08:09,9	15:32,2	30:51,8	
	20	03:43,8	08:07,8	14:10,0		
	21	03:41,6	08:25,9	13:52,2	29:55,4	
	22	03:41,7	08:15,8	14:00,5		
	23	03:42,6	08:00,8			
	24	03:46,7	07:46,4	13:30,9		
	25	03:43,1	07:53,6	13:27,0	28:19,4	
	26	03:37,2	07:49,6	13:12,7	28:07,1	
	27		07:48,1	13:32,2	28:31,2	

Tabela 54 - Evolução da performance do atleta António Abadia

Da análise feita, pode-se verificar que apenas são apresentadas marcas a partir dos 16 anos, não sabendo se antes o atleta teve alguma participação em provas de atletismo, no entanto, com essa idade o atleta apresenta um melhor resultado em 1500m em comparação com o atleta do estudo. A partir dos anos seguintes, os valores apresentados para o Francisco Cerveira são mais ambiciosos do que as marcas alcançadas pelo atleta da tabela 51. Verifica-se um interregno de participações em 10 000m entre os 22 e os 24 anos, que colmatou com um progresso aos 5000m com 13:30,9 para depois no ano seguinte bater mais uma vez o recorde pessoal de 10 000m.

8.3.5 Quantificação do trabalho prévio e incremento

De seguida vamos apresentar a quantificação dos volumes de trabalho do atleta Francisco Cerveira, assim como do atleta Filipe Vitorino para se poder comparar os valores. Também será apresentada uma tabela com valores de referência por Mikkelsen (1996) .

Conteúdo (Idade)	E. Desenv.		E. Espec		E. Rendimento			
	15	16	17	18	19	20	21	22
Corrida contínua	2150,80	2365,88	2626,13	2941,26	3323,63	3788,93	4357,27	5010,86
Treino Intervalado - 400m	35,00	38,50	42,74	47,86	54,09	61,66	70,91	81,54
Treino Intervalado - 300m	10,80	11,88	13,19	14,77	16,69	19,03	21,88	25,16
Treino intervalado - 200m	7,76	8,54	9,47	10,61	11,99	13,67	15,72	18,08
Repetições - aeróbio	48,10	48,68	54,04	60,52	68,39	77,96	89,66	103,10
Sessões/semana	5 a 6	6 a 7	9	10	11	12	12	12
Volume anual de treino	2348,20	2583,02	2867,15	3211,21	3628,67	4136,68	4757,18	5470,76
		10%	11%	12%	13%	14%	15%	15%

Tabela 55 - Quantificação do trabalho prévio do Francisco Cerveira e incremento

Não estão quantificados os trabalhos de velocidade, rampas, bem como os exercícios de força e flexibilidade. A primeira coluna representa o trabalho efetuado durante este estágio e a partir destes valores calcularam-se os volumes para os próximos anos, em que houve um incremento de 10 a 15%.

Em baixo apresentam-se os valores para o volume anual de treino e sessões segundo Mikkelsen (1996).

Volume Anual de Treino	E. Desenv.			E. Espec		E. Rendimento			
	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1500m	1930	2413,5	2896,2	3378,9	3861	4344,3		4987,3	
5000m	19367	2574	3218	3861	4505	5148		5953	

Tabela 56 - Volume anual de treino (kms) recomendado por Mikkelsen (1996)

14 anos	15 anos	16 anos	17 anos	18 anos	19 anos	20-22 anos	22-35 anos
5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-14	13-17

Tabela 57 - Unidades de treino por semana recomendadas por Mikkelsen (1996)

Da comparação dos volumes anuais de treino apresentados nas tabelas 50 e 51 verifica-se que existe uma diferença significativa de volume na tabela apresentada por Mikkelsen (1996). É de salientar que este autor sugere 1930

km anuais para a idade de 14 anos. O atleta deste estudo apenas começou a praticar atletismo com regularidade aos 15 anos e por isso neste primeiro ano correu 2349 km, um valor que não está muito distante dos 2574 apresentados por Mikkelsen (1996). Apesar desta disparidade nos valores das duas tabelas, não se considera que apresentem uma verdade empírica. Será necessário avaliar o processo de treino faseadamente e ajustar conforme as necessidades ao longo das várias épocas. Para complementar a informação, apresentam-se também os volumes de treino efetuados pelo atleta Filipe Vitorino aos 17 e 18 anos.

Quantificação do treino efetuado do atleta Filipe Vitorino

		16 anos	17 anos	18 anos	19 anos
				2015/16	2016/17
<i>Conteúdo</i>	Ritmo/km			<i>SubTotal</i>	<i>SubTotal</i>
CC (Kms)	04:00			3719	4037
	03:30				67
Reps-cross	03:10			36,8	62,7
Reps-Aerob.	02:55			80	125,1
IT500 (km)	02:48			19	16
IT400 (km)	02:42			52	43
Vel. (rampas&retas)				51,3	54
Competições (n)				27	27
Competições (km)				142,3	175,3
Total Kms		±2900	±3500	4100	4580

Tabela 58 - Quantificação do volume de treino do atleta Filipe Vitorino

Quando se compara o volume total de treino realizado pelo atleta Filipe Vitorino com os valores previstos para o Francisco Cerveira e os valores sugeridos por Mikkelsen (1996) observa-se que naturalmente há diferenças nos volumes. Aos 16 anos, aponta-se que o Filipe Vitorino tenha corrido cerca de 2900m, um valor superior em relação ao atleta do estudo e inferior ao referido por Mikkelsen (1996). Nos anos seguintes, o mesmo se verifica, mas os valores de Mikkelsen (1996) passam a ser sempre superiores a partir dos 18 anos. Mais uma vez se reforça a ideia, que todo este processo de treino terá de ser

avaliado ano após ano, para assim se poder quantificar previsão dos volumes de treino para cada época.

8.4 Considerações finais

Uma das principais preocupações que deve estar sempre presente quando se trabalha com crianças e jovens, é conseguir adaptar o treino às capacidades físicas, psicológicas, intelectuais, fisiológicas, e emocionais desses jovens atletas, ou seja, *respeitar as diferentes etapas de crescimento e de maturação*, para que o treino seja mais um factor a potenciar esse desenvolvimento, e não como muitas vezes acontece, um factor de instabilidade no desenvolvimento harmonioso das crianças e dos jovens.

Um dos principais erros que se cometem quando se pretende organizar um programa de treino para as diferentes etapas da carreira desportiva de um atleta, é considerar os jovens como uns adultos em miniatura, e não mais fazer do que adaptar os programas de treino dos seniores para o processo de treino dos mais jovens.

Temos então que criar de modelos treino completamente adaptados às necessidades específicas de cada etapa do desenvolvimento, definindo para cada uma delas, objetivos muito específicos no que respeita ao tipo de trabalho realizado e às capacidades físicas, técnicas e psicológicas cujo desenvolvimento é prioritário em cada etapa.

No caso do atleta do estudo, conclui-se que este tem potencial e possibilidades de vir a ser um atleta internacional, assim faça o trabalho que está previsto, com os necessários ajustes e adaptações ao treino como se tem vindo a referir. Deverá atingir as marcas e etapas intermédias, que lhe permitem acesso aos apoios necessários para uma dedicação plena ao treino.

9 Balanço final e reflexão do Estágio

No projecto de estágio foram elencadas um conjunto de tarefas a cumprir para que se conseguissem atingir os objetivos. A maioria dessas tarefas foram realizadas na sua plenitude e conseqüentemente conseguiram-se atingir os objetivos definidos. Houve duas tarefas não realizadas e outras duas realizadas parcialmente. No quadro seguinte podemos verificar o grau de efetividade do trabalho desempenhado em relação a essas mesmas tarefas.

Tarefas	Sim	Não	Parcialmente
a) Intervir e planear o processo de treino através da elaboração de planos de macrociclo, mesociclos, microciclos e sessões de treino.	✓		
b) Intervir e planear o processo de treino através da elaboração de planos de macrociclo, mesociclos, microciclos e sessões de treino.	✓		
c) Realizar relatórios de mesociclos e microciclos.		✓	
d) Controlar o treino de forma a quantificar o trabalho realizado, registos diários de treino e medidas de adaptação ao plano e avaliação da sua efectividade, ao longo do processo com reajustes necessários em cada micro ou mesociclo e no final da época.	✓		
e) Participação em competições, estágios ou concentrações nacionais, em que serão elaborados planos e relatórios de competições, plano e relatórios de estágios (quando existam) e acompanhamento dos atletas às deslocações previstas.	✓		
f) Observação e análise de sessões de treino de outros treinadores;			✓
g) Filmagens e análise de sessões de treino;		✓	
h) Participar em Seminários e Ações de formação com elaboração de relatório temático			✓
i) Realizar um estudo da carreira a longo prazo dos atletas Francisco Cerveira e Inês Cunha;	✓		
j) Adquirir mais confiança na comunicação verbal e não verbal;	✓		
k) Adquirir autonomia na intervenção nas sessões de treino	✓		
l) Melhorar a capacidade de observação e interpretação das informações obtidas no decorrer do treino e saber intervir assertivamente.	✓		
m) Adquirir a capacidade de transmitir confiança e motivação aos atletas nas situações menos positivas.	✓		

Tabela 59 - Efetividade dos objetivos definidos para o estágio

Acerca das tarefas realizadas parcialmente, ou não realizadas, passamos a apresentar os motivos da não realização integral destas tarefas.

- Relatórios de mesociclos e microciclos;

Esta tarefa não foi realizada, pois à medida que o estágio foi decorrendo realizaram-se registos de treinos e de competições que foram suficientes para avaliar o processo de treino.

- Observação e análise de sessões de treino de outros treinadores;

Durante todo o estágio observei e auxiliei vários treinos orientados pelo treinador principal mas não foi efetuado nenhum registo formal dessas sessões. Eventualmente poder-se-ia observar sessões de outros treinadores, noutros clubes, mas também não se realizou, o que se pode considerar como uma falha.

- Filmagens e análise de sessões de treino

Não foram utilizados quaisquer meios audiovisuais para a realização de filmagens por se considerar que o estudo, a observação direta e reflexão são provavelmente as melhores ferramentas que o treinador dispõe para efectuar um trabalho efetivo;

- Participar em Seminários e Ações de formação com elaboração de relatório temático

Considera-se que esta tarefa foi parcialmente concretizada pelo facto de se ter participado apenas em uma acção de formação.

Agora, serão analisados os objetivos definidos para cada atleta. No projeto de estágio foram apresentados diferentes objetivos para cada um dos atletas mas que foram reformulados por se considerarem “vagos” e desajustados.

Vejamos agora os objetivos de rendimento definidos para a Inês Cunha:

Objetivos de rendimento	Sim	Não
Melhorar o recorde pessoal aos 800m		✓
Melhorar o recorde pessoal aos 1500m	✓	
Melhorar o recorde pessoal aos 3000m		✓
Top 5 aos 800m em Campeonatos Nacionais de Juniores;		✓
Top8 aos 1500m em Campeonatos Nacionais de Juniores;	✓	

Tabela 60 - Efetividade dos objetivos de rendimento da Inês Cunha

- Melhorar o recorde pessoal aos 800m

Na distância de 800m, o seu melhor registo foi 2.20.20 no Campeonato Nacional de Sub-23 em Pista coberta. A atleta não ficou longe do seu recorde pessoal, no entanto não se consegue apurar uma razão óbvia para este resultado. Dá análise das marcas realizadas pela atleta percebe-se que as suas melhores marcas foram realizadas durante os meses de inverno. Isto não se fazia prever tendo em conta que atleta demonstrou significativos progressos no rendimento do treino durante os meses de verão. Uma das razões apontadas pelo treinador principal é facto da atleta estar cansada por se estar a preparar para os exames nacionais, e ambicionar notas que lhe permitam a entrada no curso de medicina. No meu ponto de vista, não considero esta a principal razão. Após a época de inverno, definiu-se que a partir de Março a atleta ia realizar uma preparação com vista aos 1500m e 3000m e muito tardiamente foi comunicado que não iria haver a distância de 3000m nos Campeonatos Regionais e redefiniram-se os objetivos de preparação e retomou-se o treino para 800m. Esta pode ser uma razão mas acredito que toda a melhoria verificada no rendimento do treino da atleta se vai repercutir na época seguinte.

- Melhorar o recorde pessoal dos 1500m;

Este objetivo foi concretizado com sucesso, tendo realizado 4.49.01 no Campeonato Nacional de Sub 23 em Pista Coberta. Realizou a marca não oficial de 4.47.5 no Campeonato Escolar da Lezíria e Vale do Tejo, duas semanas depois.

-Melhorar o recorde pessoal de 3000m;

A atleta não teve oportunidade de correr esta distância pelas razões já referidas.

-Top5 aos 800m em Campeonatos Nacionais de Juniores

A atleta não participou no Campeonato Nacional de Juniores em Pista Coberta devido ao facto da prova ser em Braga e nesse mesmo fim-de-semana, existirem simultaneamente campeonatos regionais de Santarém. Já no verão, a atleta ficou em 14^o lugar, bastante aquém das expectativas. As possíveis razões também já foram mencionadas.

Em baixo podem-se verificar os melhores registos alcançados pela atleta durante a época.

Disciplina	2015/2016 Juvenil II	2016/2017 Júnior I
800m	2.19.79	2.20.20
1000m	3.14.65	3.10,6
1500m	4.51.54	4.47,5
3000m	11.01.30	---

Tabela 61 - Melhores registos da Inês Cunha durante o estágio

Quanto aos objetivos de treino, considera-se que foram todos superados. Eventualmente a questão da técnica de corrida da atleta possa não ter sido tão bem superada, pois atleta tem algumas assimetrias na forma como coloca os apoios no solo. Para melhorar este aspeto será necessário dedicar mais tempo ao treino da técnica de corrida.

Já em relação ao Francisco Cerveira, todos os objetivos foram superados com sucesso.

Objetivo	Sim	Não
Melhorar o recorde pessoal aos 1000m	✓	
Melhorar o recorde pessoais aos 1500	✓	
Participar em Campeonatos Nacionais de Juvenis.	✓	
Participar no Torneio Olímpico Jovem Nacional.	✓	
Top 5 nos 2000m obs. do Campeonato Nacional de Juvenis	✓	

Tabela 62 - Efetividade dos objetivos de rendimento do Francisco Cerveira

Disciplina	2015/2016 Iniciado II	2016/2017 Juvenil I
800m	---	2.05,5
1000m	2.56,19	2.40,6
1500m	4.54,17	4.16,9
1500m obs	5.51,58	---
2000m obs	---	6.19,6
3000m	---	9.20,9

Tabela 63 - Evolução das marcas do atleta Francisco Cerveira durante o estágio

Os objetivos de treino do atleta Francisco Cerveira foram todos realizados com sucesso.

Quanto às principais dificuldades sentidas, numa primeira fase estavam relacionadas com o plano de macrociclo, semanas treino, sessões de treino e exercícios. Esta dificuldade sentia-se preferencialmente na escolhas a tomar mas que tentei superar ouvindo opiniões de treinadores mais experientes, e através da consulta de bibliografia.

No terreno, e no decorrer de algumas sessões de treino, por vezes também surgiram dúvidas quanto à efetividade de alguns exercícios, se estariam a decorrer da melhor forma, quais os *feedbacks* adequados a transmitir aos atletas.

Em situações de competição, inicialmente havia alguma incerteza quanto aos *feedbacks* a transmitir aos atletas, e a forma como o deveria fazer.

Outra das dificuldades sentidas está relacionada com alguma falta de disciplina em cumprir horários por parte de alguns atletas, e o meu ainda pouco sentido de autoridade para fazer com que as regras sejam cumpridas.

Como sugestões futuras, aponto uma melhor gestão do tempo no planeamento das tarefas e concretização das mesmas. Talvez pudesse ter interesse em realizar um controle da composição corporal dos atletas para acompanhar as várias alterações que ocorrem ao longo da época desportiva.

Por fim, não posso deixar de referir que todo este trabalho, para além de me ter proporcionado uma experiência nunca antes vivida dentro uma realidade que já fazia parte da minha vida, mas agora numa outra perspetiva. O papel do treinador, enquanto líder do processo de preparação e formação do atleta, deve para além de dominar os aspetos técnicos, ser um *expert* em recursos humanos, de forma a potenciar todo o talento do atleta. Acredito, neste meu início de carreira de treinadora que esta é a chave para sucessos desportivos de grande relevo e portanto, esta será uma temática que certamente irei aprofundar numa oportunidade futura, para além das questões do conhecimento técnico.

10 Bibliografia

- Abrantes, J. (2011). *Manual do treinador Grau I. O desenvolvimento da condição física nos escalões de formação*. Federação portuguesa de atletismo. Linda-a-Velha.
- Abrantes, J. (2015). *Desenvolver uma filosofia de treino*. Federação Portuguesa de Atletismo. Linda-a-Velha.
- Añó, V. (1997a). *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. Madrid: Gymnos Editorial Desportiva.
- Añó, V. (1997b). *Planificación y Organización del Entrenamiento Juvenil*. Madrid: Gymnos Editorial.
- Arellano, R. (1989). *Planificación del entrenamiento. En Entrenamiento deportivo en edad escolar*. Málaga: Ed. Unisport
- Barros, J. (2010). Organização da Carreira Desportiva no Atletismo. *Revista Técnica da Federação Portuguesa de Atletismo*(7).
- Bompa, T. O. (2002). *Periodização: Teoria e Metodologia do Treino* (4ª ed.). São Paulo: Phorte.
- Colaço, P. (2005). A Formação do Jovem Corredor de Meio-Fundo. Retrieved from <http://ptrunners.weebly.com/uploads/4/9/2/4/4924814/jovemcorredor.pdf> website:
- Duffield, R., Dawson, B., & Goodman, C. (2005a). Energy system contribution to 400- metre and 800-metre track running. *Journal of Sports Sciences*, 23(3S), 299-307.
- Duffield, R., Dawson, B., & Goodman, C. (2005b). Energy system contribution to 1500m and 3000m track running. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 993-1002.
- García-Verdugo, M., & Landa, L. (2005). *Atletismo 4. La Preparación del Corredor de Resistencia*. Madrid: Real Federación Española de Atletismo.
- Graça, A. (2003). *Documento de Estágio Desportivo - Atletismo*. Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Rio Maior.

- Graça, A. (2008). Treino de jovens, "futuros meio-fundistas". *Dossier de treino*, 5, 17-24.
- Graça, A. (2015). *Manual do Treinador Grau II -O Treino do Meio Fundo com Jovens Atletas*. Linda-a-Velha.
- Graça, A. (2017). [Planeamento do Treino com Jovens].
- Kepka, T. (1994). [O treino mexicano de meio-fundo e fundo].
- Matveev, L. P. (1981). *O Processo de Treino Desportivo*. Lisboa: Horizonte.
- Matveev, L. P. (1997). *Treino Desportivo: Teoria e Planeamento*. Guarulhos: Phorte.
- Miguel, P. (2013). *Plano a Longo Prazo - Como Preparar um Atleta para atingir a Elite Mundial*. Rio Maior.
- Mikkelsson, L. (1996). How to train to become a top distance runner. *New Studies in Athletics*, 11(4), 37-44.
- Molfeta, D. (2009). A programação do treino do jovem atleta: como ponto de partida para os resultados do futuro. *Dossier de treino*, 6, 15-22.
- Pedro, F., & Colaço, P. (2002). O treino do corredor de meio fundo - reflexões e propostas de trabalho. Retrieved from www.atletismos.net website:
- Verdugo, M., & Leibar, X. (1997). *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Madrid: Gymnos Editorial.

Sites consultados

Ranking Iniciado Masculino 2016

<http://fpatletismo.pt/sites/default/files/Iniciados%20masculinos.pdf>

Ranking Juvenil Masculino 2017

http://www.fpatletismo.pt/sites/default/files/Ranking%202017_Juvenil%20Masc_21%20Junho.pdf

Ranking Junior Feminino 2017

http://fpatletismo.pt/sites/default/files/Ranking%202017_Junior%20Feminino%200a%2031%20Agosto.pdf

Marcas de Qualificação para Campeonatos Nacionais
http://www.fpatletismo.pt/sites/default/files/Marcas%20de%20Qualifica%C3%A7%C3%A3o%202016-2017_0.pdf

Resultados dos Campeonatos Nacionais de Juvenis Masculinos 2016

http://www.fpatletismo.pt/sites/default/files/Res_2016_AL_CNac%20Juvenis.pdf

Resultados dos Campeonatos Nacionais de Juvenis Femininos 2016

http://www.fpatletismo.pt/sites/default/files/Res_2016_AL_CNac%20Juvenis.pdf

Resultados dos Campeonatos Nacionais de Júniores Femininos 2016

http://www.fpatletismo.pt/sites/default/files/Res_2016_AL_CNac%20Juniores.pdf

Calendário Nacional 2016

http://www.fpatletismo.pt/sites/default/files/Quadro%20competi%C3%A7%C3%B5es%202016-2017_0.pdf

Calendário Regional 2016/2017

<http://www.aasantarem.pt/calendario/>

Ranking Júniores Femininos 2016

<http://fpatletismo.pt/sites/default/files/juniores%20femininos.pdf>

Ranking Iniciados Masculinos 2016

<http://fpatletismo.pt/sites/default/files/Iniciados%20masculinos.pdf>

Regulamento do Olímpico Jovem Nacional 2017

http://www.fpatletismo.pt/sites/default/files/Reg_2017_AL_OI%C3%ADmpico%20Jovem.pdf

Resultados do Olímpico Jovem Regional 2016

<http://www.aasantarem.pt/wp-content/uploads/2017/03/Resultados-Comunicado-1620016.pdf>

Plano de Apoio ao Alto Rendimento (PAR)

http://www.fpatletismo.pt/sites/default/files/Plano_de_Apoio_ao_Alto_Rendimento%20PAR.pdf

Resultados dos 2000m obstáculos do Campeonato Nacional de Juvenis 2013

http://www.fpatletismo.pt/sites/default/files/Res_AL_2013_CNac%20Juvenis.pdf

Resultados dos 5000m do Campeonato Nacional de Juniores 2014

http://www.fpatletismo.pt/sites/default/files/Res_AL_2014_CNac%20Juniores%20rect.pdf

Resultados dos 5000m do Campeonato Nacional de Juniores 2015

http://www.fpatletismo.pt/sites/default/files/Res_AL_C%20Nac%20Juniores.pdf

Resultados dos 5000m do Campeonato Nacional de Juniores 2016

http://www.fpatletismo.pt/sites/default/files/Res_2016_AL_CNac%20Juniores.pdf

Resultados dos 5000m do Campeonato Nacional de Juniores 2017

http://www.fpatletismo.pt/sites/default/files/Res_2017_AL_CNac%20Juniores.pdf

Ranking Nacional de juniores 2017 – 10000m e 5000m

http://www.fpatletismo.pt/sites/default/files/Ranking%202017_Junior%20Masculino%20a%2031%20Agosto.pdf

Ranking Nacional de juniores 2016 – 10 000m e 5000m

<http://www.fpatletismo.pt/sites/default/files/Juniores%20masculinos.pdf>

Ranking Nacional de juniores 2015 – 10 000m e 5000m

<http://atletismo-estatistica.pt/anuais/jovens/2015-j-m/>

Rankings Nacionais Absolutos de 10 000m - 2017

<http://fpatletismo.pt/sites/default/files/RANK-2017%20Ar%20Livre%20Masc.pdf>

Rankings Nacionais Absolutos de 10 000m - 2016

<http://atletismo-estatistica.pt/anuais/absolutos/2016-m-word-2/>

Rankings Nacionais Absolutos de 10 000m – 2015

<http://atletismo-estatistica.pt/anuais/absolutos/2015-m-word-2/>

Marcas de qualificação para o Campeonato da Europa de Atletismo em 2018

<http://fpatletismo.pt/sites/default/files/Campeonato%20da%20Europa%20de%20Atletismo.pdf>

Evolução do Atleta Samuel Barata

<http://atletismo-estatistica.pt/atletas/atletas-masculinos/samuel-barata/>

11 Anexos

Anexo 1

Planos de treino da época 2016/2017 do Francisco Cerveira e planos de treino a partir do mês de Abril da Inês Cunha

Anexo 2

Relatórios de competições do Francisco Cerveira e Inês Cunha da época 2016/2017.

Anexo 3

Termo de consentimento para Pais e Atletas.

ANEXO 1

ANEXO 2

ANEXO 3