



“De nada serve correr se não partirmos no momento oportuno.”

La Fontaine

ESTUDO LONGITUDINAL
DO
GRUPO/EQUIPA
DE
ATLETISMO
DO
DESPORTO ESCOLAR
DO
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
DE
VILAR FORMOSO

AGRADECIMENTOS

A concretização deste trabalho não teria sido possível sem o apoio e a colaboração imprescindível de várias pessoas:

Ao Professor Doutor Júlio Martins, orientador desta tese, pela forma como me orientou, as sugestões efectuadas e a disponibilidade sempre manifestada.

Aos meus filhos, Pedro, João e Mariana, pela compreensão e paciência que tiveram nos momentos mais difíceis.

À minha família, mãe, irmãos, cunhados e sobrinhos, que mais uma vez, mostraram que somos muitos na alegria e um SÓ nos momentos difíceis. Sabia e sei que posso contar convosco.

A todos os amigos que estiveram presentes e me apoiaram e incentivaram nas fases mais difíceis do trabalho,

Aos colegas de mestrado, pela troca de experiências, amizade e espírito de solidariedade, em particular ao Sérgio Ferraz.

Aos meus alunos que integraram o grupo/equipa de atletismo pelo empenhamento no trabalho desenvolvido e pelos resultados alcançados ao longo destes anos e que me permitiram a realização deste estudo.

A ti Nuno pelo apoio, compreensão, amor e carinho e por fazeres parte daquilo que eu sou.

A todos o meu Bem-hajam.



INDICE GERAL

Agradecimentos	2
Índice Geral	3
Índice dos quadros	4
Índice dos gráficos	5
Lista de Abreviaturas	6
Resumo	7
Abstract	8
CAPÍTULO I	9
1.1 – Introdução	9
1.2 – Objectivos de estudo e Formulação do problema	13
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA	14
2.1 - Desporto Escolar	14
2.1-1 - Evolução e tendências do Desporto Escolar	14
2.1-2 – Enquadramento do Atletismo no Desporto Escolar	21
2.1-3 - Relação Desporto Escolar-Escola/Clube	25
2.1-4 - Escola promotora hábitos de vida saudável	27
2.2 – A Iniciação Desportiva	30
2.2-1 - Desenvolvimento motor do ser humano	30
2.3 - Treino desportivo com jovens	38
2.3-1 – Definições e concepções metodológicas	38
2.4 – Os períodos críticos ou sensíveis	43
2.5 – Treino da Força	44
2.6 – Treina da Resistência	46
2.7 – Treino da Velocidade	47
2.8 – Treino da Flexibilidade	48
2.9 - Aspectos emocionais da criança na competição	49
2.10 – Especialização precoce	52
2.10-1 - Causas	52
2.10-2 - Consequências	53
CAPÍTULO III – METODOLOGIA	56
3.1 – Metodologia Utilizada	56
3.1-1 - Amostra	56
3.1-2 - Instrumentos	57
3.1-3 - Procedimentos	57
3.1-4 - Tratamento dos dados	58
3.1-5 - Apresentação e análise dos resultados	58
CAPÍTULO IV	85
4.1 – Conclusões relativas à participação competitiva	85
4.2 – Conclusões decorrentes da análise interactiva e integrada dos resultados com recursos materiais e os métodos/estratégias aplicadas	86
4.3 – Conclusões Complementares	87
CAPÍTULO V	89
5.1 – Bibliografia	89



INDICE DOS QUADROS

Quadro 1 – Programa de provas	23
Quadro 2 – Escalões etários – Ano de nascimento	24
Quadro 3 - Períodos críticos ou sensíveis	43
Quadro 4 – Distribuição dos alunos por escalão etário e sexo	57
Quadro 5 – Início da prática desportiva por anos lectivos	60
Quadro 6 – Marcas obtidas pelos alunos na prova de salto em altura	62
Quadro 7 - Marcas obtidas pelos alunos na prova de salto em comprimento	66
Quadro 8 - Marcas obtidas pelos alunos na prova de lançamento de peso	70
Quadro 9 - Marcas obtidas pelos alunos na prova de 1000 metros	74
Quadro 10 - Marcas obtidas pelos alunos na prova de 1500 metros	77
Quadro 11 - Marcas obtidas pelos alunos na prova de 60 metros planos	78
Quadro 12 - Marcas obtidas pelas alunas na prova de 60 metros barreiras	81
Quadro 13 - Marcas obtidas pelas alunas na prova de 80 metros planos	83

INDICE DOS GRÁFICOS

Gráfico 1 – Evolução dos resultados no escalão de infantis femininas – salto em altura	63
Gráfico 2 - Evolução dos resultados no escalão de infantis masculinos – salto em altura	64
Gráfico 3 - Evolução dos resultados no escalão de iniciadas femininas – salto em altura	65
Gráfico 4 - Evolução dos resultados no escalão de infantis fem. – salto em comprimento	67
Gráfico 5 - Evolução dos resultados no escalão de infantis masc. –salto em comprimento	68
Gráfico 6 - Evolução dos resultados no escalão de iniciadas fem. –salto em comprimento	69
Gráfico 7 – Evolução dos resultados no escalão de infantis fem. – lançamento do peso	71
Gráfico 8 - Evolução dos resultados no escalão de infantis masc. – lançamento do peso	72
Gráfico 9 – Evolução dos resultados no escalão de iniciadas fem – lançamento do peso	73
Gráfico 10 - Evolução dos resultados no escalão de infantis femininas - 1000 metros	75
Gráfico 11 - Evolução dos resultados no escalão de infantis masculinos – 1000 metros	76
Gráfico 12 - Evolução dos resultados no escalão de iniciadas femininas -1000 metros	76
Gráfico 13 - Evolução dos resultados no escalão de iniciadas femininas - 1500 metros	77
Gráfico 14 - Evolução dos resultados no escalão de infantis fem. - 60 metros planos	79
Gráfico 15 - Evolução dos resultados no escalão de infantis masc. - 60 metros planos	79
Gráfico 16 - Evolução dos resultados no escalão de iniciadas fem. - 60 metros planos	80
Gráfico 17 - Evolução dos resultados no escalão de infantis fem. - 60 metros barreiras	82
Gráfico 18 - Evolução dos resultados no escalão de iniciadas fem. - 60 metros barreiras	83
Gráfico 19 - Evolução dos resultados no escalão de infantis fem. - 80 metros planos	84



LISTA DE ABREVIATURAS

AAG – Associação de Atletismo da Guarda

BAR. – Barreiras

DE – Desporto Escolar

DGIDC – Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular

DRE – Direcção Regional de Educação

CE – Competição de Escolas

EAE – Equipas de Apoio às Escolas

EF - Educação Física

INF. – Infantis

INI. – Iniciados

JUV. – Juvenis

ME - Ministério da Educação

RESUMO

O Projecto do Desporto Escolar do Agrupamento de Escolas de Vilar Formoso tem identificado o atletismo como uma modalidade prioritária no desenvolvimento desportivo local, tendo como objectivo aumentar o número de praticantes e criar condições para a melhoria das marcas obtidas.

Neste contexto, este trabalho analisa o impacto dos resultados obtidos na modalidade e o aumento do número de praticantes do Grupo/Equipa do Clube de Desporto Escolar do Agrupamento de Escolas de Vilar Formoso em jovens de idade compreendida entre os 10 e os 15 anos, e avalia se as metodologias aplicadas e os recursos existentes, serão os mais adequados para que os alunos obtenham uma evolução positiva a nível do género?

Na metodologia utilizara-se tabelas e gráficos elaborados no programa Excel para registo das marcas e análise dos resultados.

A amostra foi constituída por vinte e dois alunos, sendo cinco do sexo masculino e dezassete do sexo feminino.

Os dados recolhidos referem-se aos resultados obtidos nas provas que constituem do quadro competitivo do Atletismo do Desporto Escolar para os escalões de Infantis e Iniciados, em dois momentos do quadro competitivo, em cada ano escolar, nomeadamente, os anos lectivos de 2007/2008, 2008/2009 e 2009/2010.

Os resultados obtidos permitem evidenciar a influência no aumento do número de praticantes de atletismo, dos seis alunos inscritos no ano de 2007/2008, verificou-se um aumento para vinte e dois, no ano lectivo de 2009/2010.

Houve uma evolução positiva, na maioria dos alunos, nas marcas alcançadas do primeiro para o segundo momento de competição.

No escalão de iniciados femininos, registou-se uma melhoria bastante significativa nas marcas alcançadas do primeiro para o sexto momento, em quase todas as provas, encontrando-se em algumas delas, bastante próximas do recorde distrital da Associação de Atletismo da Guarda

Palavras-Chave: Atletismo, Evolução, Jovens, Desporto Escolar.

ABSTRACT

The Desporto Escolar Project from the Agrupamento de Escolas de Vilar Formoso has identified athletics as a priority discipline in local sports development, with the main objectives being the increase in the number of practitioners and to create conditions for improvement of the marks obtained.

In this context, this work analyzes the impact of the results obtained in this discipline and the increasing number of practitioners of the Grupo/Equipa do Clube de Desporto Escolar do Agrupamento de Escolas de Vilar Formoso in young people aged between 10 and 15 years, and assesses if the methodologies applied and the existing resources are the most appropriate for students to obtain a positive development?

The methodology applied in this work used Excel tables and graphs to register the marks obtained and analyze the results.

The sample of individuals consisted of twenty two students, five males and seventeen females.

The data collected refer to the results obtained in the competitions that constitute the competitive framework of the Atletismo do Desporto Escolar for Kids and Beginners, at two points of the competitive framework in each school year, specifically for the academic years of 2007/2008, 2008/2009 and 2009/2010.

The results obtained showed an increase in the number of practitioners of athletics, as the number increased from six students enrolled in the academic year of 2007/2008 to twenty two students in the academic year of 2009/2010.

There was a positive evolution in the marks obtained by most students, from the first to the second point of competition.

In the female Kids level, a significant improvement was registered in the marks obtained from the first to the sixth point, in almost all of the events, with some of them being very close to the district record of the Associação de Atletismo da Guarda.

Keywords: Athletic, Evolution, Young people, Desporto Escolar.

CAPITULO I

1.1 - INTRODUÇÃO

Nas escolas, o atletismo há muito tempo vem sendo colocado em segundo plano, dando espaço aos jogos colectivos, que grandiosamente vêm sendo difundidos entre os profissionais da área (OLIVEIRA, 2006). Além de ser base para o desenvolvimento de outros desportos é extremamente importante no desenvolvimento físico e motor daqueles que o praticam.

Definiu-se o atletismo como uma modalidade prioritária no desenvolvimento desportivo local, dado que as origens sociais apontam para práticas remotas desta modalidade, esporádicas mas com alguns êxitos alcançados, por pessoas desta zona, que nada tiveram como incremento das suas práticas, ao nível do treino, sistematizado e orientado por métodos cientificamente provados. Por outro lado verifica-se que ao nível escolar e talvez por razões históricas e/ou genéticas, os alunos das escolas deste agrupamento, tiveram sempre uma grande predisposição para a prática do atletismo, de referir, que algumas das provas realizadas no concelho, têm um historial muito grande e sempre de elevada participação popular. Assim sendo, e dando continuidade á dinâmica e estratégias delineadas no Projecto do Desporto Escolar do Agrupamento de Escolas de Vilar Formoso, pretende-se que haja uma reorganização e dinamização no Grupo/Equipa de Atletismo, promovendo não só, o aumento do número de atletas, mas melhorar as marcas pessoais e contribuir para uma melhorias nas infra-estruturas existentes.

Deste modo o Atletismo e as suas disciplinas são uma das actividades desportivas de formação por excelência através dos movimentos básicos; correr, saltar, lançar e arremessar *‘são exercícios mais naturais: solicitam a participação intensa das grandes funções e aperfeiçoam-nas: produzem transformações profundas e de longa duração: são movimentos cíclicos com grande influência sobre o ritmo: podem ser praticados em qualquer idade – da infância até à velhice, pelos doentes e pelos homens saudáveis; são perfeitamente doseáveis e controláveis, podendo elaborar-se com base neles um programa perfeito tanto para campeões como para cardíacos em*

recuperação’, Dumitru Buiac (1980), praticados pelos seres humanos desde tenra idade e desde os tempos mais longínquos.

O Atletismo é considerado por muitos a disciplina base de todos os outros desportos, pode ser praticados em qualquer altura e em qualquer lugar, não necessita de um equipamento dispendioso, pode organizar-se por grupos variáveis, desde os amigos e vizinhos, à família, à turma ou à escola e até em acções com milhares de participantes, caso das maratonas.

Tendo em conta as primeiras provas de atletismo organizadas em Inglaterra na segunda metade do século XIX, até aos dias de hoje a modalidade sofreu muitas evoluções, Se, no início se destinava só a homens, hoje praticam-na homens, mulheres, jovens, crianças, idosos e até grupos especiais (com deficiência). Esta evolução não se verificou só ao nível dos participantes mas também ao nível dos materiais e das disciplinas técnicas. As corridas realizavam-se sobre cinzas, que amoleciam mal chovia. Os atletas das corridas de velocidade, faziam buracos no chão para terem algo que os impulsionasse no começo da corrida, as chegadas eram feitas a olho nu e a cronometragem manual, o que nem sempre permitia desempatar os corredores. Hoje em dia, as pistas são cobertas de um revestimento macio, o tartan e de borracha sintética. Estas pistas eliminam com rapidez a água da chuva. Os blocos de partida são metálicos, facilmente transportáveis e adaptáveis, permitem uma impulsão mais rápida e uma aceleração mais eficaz Os blocos podem estar ligados a um aparelho que detecta se um pé largou o bloco antes do tiro de partida, em menos de 0,1s, o que permite verificar se algum atleta fez falsa partida. A cronometragem é feita electronicamente, regista centésimos ou milésimos de segundo, e a photo finish, fotografia do momento em que é cortada a linha de meta, elimina quase todos os riscos de erro. Outro aparelho que veio permitir um maior rigor e a homologação de recordes, de ranking e de mínimos foi o Anemómetro, para medir a velocidade do vento, se durante uma competição de 100m, 200m, 110m barreiras, salto em comprimento ou triplo salto o vento soprar a mais de 2m por segundo, as marcas não serão homologadas, tendo validade apenas para a classificação nessa competição. Mas as inovações não ficaram por aqui, quer nos engenhos dos lançamentos, quer nos colchões de queda e nas varas, as melhorias e a qualidade dos materiais são bem visíveis. Salienta-se

ainda a evolução que se vem verificando também quer no calçado quer no vestuário. Outro momento de destaque está relacionado com o controle do doping a que os atletas estão sujeitos.

Alguns dos especialistas, consideram que o ano de 1912 foi um dos mais importantes para o atletismo, pela primeira vez as mulheres foram autorizadas a participar nos Jogos Olímpicos, nas provas de 100m, 800m, 4x100m, lançamento de disco e salto em altura. No entanto, só na década de noventa as mulheres conquistaram, no atletismo, um estatuto idêntico ao dos homens.

A evolução dos atletas e das disciplinas tem sido de tal forma que há homens a correr os 100m em apenas 9'58, a mulher mais rápida do mundo só demora 10'49, no lançamento de peso já se ultrapassou a barreira dos 20m, no lançamento de dardo, falta pouco para atingir os 100m e no salto em altura já se atingiram os 2,45m.

Por outro lado e vendo o atletismo como um método de promoção da saúde, através dos inúmeros benefícios da marcha e da corrida e tendo presente a luta de resistência contra a fadiga física e psíquica, o meio poluído, as doenças e o envelhecimento a que estamos sujeitos diariamente não podemos esquecer que quanto mais fortalecermos uma das faces da resistência, a física, certamente haverá melhoria em todas as outras.

Com o presente estudo, pretende-se correlacionar as práticas desportivas com os resultados e a evolução do número de praticantes de Atletismo do Grupo/Equipa do Clube de Desporto Escolar do Agrupamento de Escolas de Vilar Formoso em jovens de idade compreendida entre os 10 e os 15 anos, durante um ciclo de três anos escolares. Levantam-se logo á partida duas questões que se vai tentar clarificar, por um lado, será que os resultados obtidos influenciaram o aumento de praticantes do grupo equipa de Atletismo do Desporto Escolar? Por outro, as metodologias aplicadas serão as que mais se coadunam com os jovens praticantes do grupo equipa do atletismo do desporto escolar no Agrupamento de Escolas de Vilar Formoso, tendo em conta os recursos existentes?

No ano lectivo 2009/2010, estão inscritos no atletismo 22 jovens com idades compreendidas entre os 9 e os 15 anos, sendo cinco do sexo masculino e dezassete do sexo feminino.

Na metodologia utilizada recorreu-se à revisão bibliográfica envolvendo estudiosos da área do Atletismo, do treino desportivo, crescimento, desenvolvimento e educação física escolar. Estruturou-se o estudo em três grandes capítulos. O capítulo I inclui a introdução a formulação do problema e o objectivo de estudo. No II capítulo fez-se a revisão da literatura em dois pontos, no primeiro; evolução e tendências do desporto escolar, relação do desporto escolar na escola e no clube, a escola como entidade promotora de hábitos e estilos de vida saudável. No segundo ponto, dedicado à iniciação desportiva – treino com jovens, considerações pedagógicas, aspectos emocionais da criança na competição, especialização precoce implicações e consequências. O III capítulo, reservado à pesquisa, foi também subdividido em dois pontos; no primeiro inserimos o contexto da pesquisa e no segundo os procedimentos metodológicos e técnicos; amostra, instrumentos de avaliação, procedimentos, tratamento de dados e apresentação dos resultados. Paralelamente, compararam-se os aspectos qualitativos e quantitativos, através da participação, do grau de interesse e do desenvolvimento dos alunos.

Nas conclusões expõem-se as limitações do estudo, os contributos para o conhecimento originado pelo trabalho através das conclusões propriamente ditas.

1.2 - OBJECTIVOS DE ESTUDO E FORMULAÇÃO DO PROBLEMA

Os objectivos do presente estudo são:

- A análise dos resultados das competições e a sua implicação com a evolução do número de praticantes do desporto escolar do Agrupamento de Escolas de Vilar Formoso, em jovens de idade compreendida entre os 10 e os 15 anos, em dois momentos, por ano lectivo, na modalidade de Atletismo, nas provas de: Velocidade (60 metros, planos e com barreiras e 80 metros planos), Resistência, (1000 metros e 1500 metros), Salto em altura, Salto em comprimento e Lançamento do peso.

- Avaliar de que forma estes resultados estão directamente correlacionados com os recursos materiais e as estratégias metodológicas utilizadas nos programas das sessões de treino durante o período assinalado.

1.3 – HIPÓTESES

Hipótese 1 – Os resultados obtidos durante o ano lectivo de 2007/2008 e 2008/2009, contribuirão para o aumento de praticantes do grupo equipa de Atletismo do Desporto Escolar.

Hipótese 2 – As metodologias aplicadas e os recursos existentes, são os mais adequados para que os alunos obtenham uma evolução positiva a nível do género.

CAPÍTULO II

REVISÃO DA LITERATURA

2.1 - DESPORTO ESCOLAR

2.1-1 - EVOLUÇÃO E TENDÊNCIAS DO DESPORTO ESCOLAR

Sendo a estrutura organizacional do Desporto Escolar uma problemática de há longos anos, levou diversos profissionais de educação física a darem o seu contributo para o modelo organizacional vigente. Uma forma facilitadora de compreensão do caminho percorrido pelo Desporto Escolar até aos dias de hoje, passa pela referência à sistematização da evolução do processo do seu desenvolvimento em Portugal. Partindo da divisão em oito períodos, defendida por Gustavo Pires (1990), citada e acrescentada, em mais um Período, por Pina (1994), sugerindo-se, mais cinco.

2.1-1.1 - O 1º Período – Livre Associativismo ou Modelo Federado, vigorou desde o início do século XX até à Institucionalização Organizacional da Mocidade Portuguesa, no ano de 1936. O processo de desenvolvimento das práticas desportivas assentava em modelos de organização pouco consistentes, de realização esporádica e pontual, com objectivos idênticos para todos os praticantes, modalidades e organizações. Surgem, neste período, os campeonatos desportivos e a realização de grandes encontros desportivos.

2.1-1.2 - O 2º Período – Mocidade Portuguesa, surge com base na Lei nº 1941 de 11 de Abril de 1936, com a criação da Organização Nacional da Mocidade Portuguesa e vigorou até 1973. O espírito militarista e nacionalista, estavam bem presentes na organização e nas práticas desta época. Com a revisão do estatuto em 1966, deu-se um grande incremento às actividades gimnodesportivas escolares através dos Centros de Instrução da mocidade Portuguesa e dos Campeonatos Desportivos Escolares.

2.1-1.3 - O 3º Período – Direcção-Geral de Educação Física e Desportos, em 3 de Março de 1973, com a publicação do Dec.- Lei nº 82/73, é definido um novo estatuto para a Direcção-Geral de Educação Física e Desportos e passa a ter competências sobre a Educação Física e Desportos, até então sob a alçada da organização da Mocidade Portuguesa.

2.1-1.4 - O 4º Período - Separação Orgânica do Desporto Escolar da Educação Física, com a criação da Direcção Geral de Desportos em 5 de Dezembro de 1974, pelo Dec.-Lei 694/74, verifica-se a separação entre a Educação Física e o Desporto Escolar. A Educação Física ficará sob tutela das Direcções – Gerais Pedagógicas. Para supervisionar, promover e regulamentar o Desporto Escolar, foi criado dentro da Direcção Geral dos Desportos, a Divisão do Desporto Escolar. Surge neste período um Plano de desenvolvimento para o Desporto Escolar.

2.1-1.5 - O 5º Período – I Governo Constitucional, com a tomada de posse do I Governo Constitucional e a promulgação da Constituição Portuguesa em 1976, verifica-se a passagem progressiva do Desporto Escolar da Direcção Geral dos Desportos para as Direcções-gerais Pedagógicas. Com a redacção do artº 79, é intensificado o apoio ao Desporto e reconhece a importância da colaboração entre os diversos subsistemas:

- *“Todos tem direito à cultura física e desporto.*

- *Incumbe ao Estado, em colaboração com as escolas e as associações e colectividades desportivas, promover, estimular e apoiar a prática e a difusão da cultura física e desportiva, bem como prevenir a violência no desporto”¹.*

2.1-1.6 - O 6º Período – Direcções-Gerais Pedagógicas – a publicação do Dec.-Lei nº 5337/77 de 31 de Dezembro retira as competências do Desporto Escolar à Direcção Geral dos Desportos, sendo depois atribuídas, através do Dec.-Lei nº 554/77 às Direcções-Gerais dos Básicos e Secundário cabendo à Inspeção-geral do Ensino Particular e Cooperativo a sua superintendência.

¹ In Constituição da República da Portuguesa.

Através da portaria 434/78, de 2 de Agosto, são criados os Serviços de Coordenação de Educação Física e Desporto Escolar nas Direcções Gerais de Ensino. Este é o período dos “Grupos Desportivos Escolares”.

2.1-1.7 - O 7º Período – Direcção-Geral dos Desportos – A publicação do Dec.-Lei XI nº 150/86 a 18 de Junho pelo XI Governo Constitucional extingue os Serviços de Coordenação de Educação Física e Desporto Escolar, organismo que funcionou durante sete anos, sem ter no entanto publicado o seu próprio regulamento e atribui novamente a coordenação e o apoio das actividades desportivas não curriculares à Direcção Geral dos Desportos.

Surge neste período o Associativismo Juvenil, cuja dinamização assentava no Movimento associativo através do desenvolvimento de três projectos: Torneios abertos, Clubes de jovens e Férias desportivas. Não sendo verdadeiramente um processo de escola, teve por parte dos professores e dos alunos fraca adesão.

2.1-1.8 - O 8º Período – Lei de Bases do Sistema Educativo, com a publicação da lei 46/86 de 14 de Outubro, o Desporto Escolar sofre novas orientações sendo colocado novamente sob alçada do Sistema Educativo.

Pelo despacho 4/ME/88 de 24 de Maio foi criado um primeiro grupo de trabalho, reestruturado pelo despacho nº 157/ME/88 de 19 de Setembro que tem como principal objectivo, elaborar um Projecto de Decreto-Lei para o Desporto Escolar.

A 30 de Maio de 1989 através da publicação do despacho nº 87/NE/89, é criado, em regime de experiência pedagógica, o Gabinete Coordenador do Desporto Escolar, a lei nº 1/90 de 13 de Janeiro, veio confirmar a opção estratégica da política desportiva e educativa governamental, que no seu artº. 6 diz que "*o Desporto Escolar titula organização própria no âmbito do Sistema Desportivo e subordina-se aos quadros específicos do Sistema Educativo*".

A publicação do Dec.-lei nº 95/91 de 26 de Fevereiro, que, na sequência do desenvolvimento do art.º 59 al. m) da Lei de Bases do Sistema Educativo, regulamente a Educação Física e o Desporto Escolar.

2.1-1.9 - O 9º Período – Grupo de Trabalho para o Desenvolvimento da Educação Física e do Desporto Escolar (GTDEFDE).

Através do Despacho Conjunto I/EAM/SESE/92 de 8 de Janeiro é instituído um Grupo de Trabalho para o desenvolvimento da Educação Física e do Desporto Escolar (GTDEFDE).

De acordo com este despacho ainda não estavam reunidas as condições para aplicação do disposto no Dec.-Lei nº95/91 de 26 de Fevereiro.

E interrompido o regime de experiência pedagógica criado pelo despacho nº 87/ME/89 de 30 de Maio e as estruturas e meios que estavam a ser geridos e coordenados pelo Gabinete Coordenador do Desporto Escolar, passam a funcionar na execução das medidas aprovadas e a desenvolver no âmbito do GTDEFDE e na dependência do Director-Geral dos Desportos.

Com base no Despacho nº108 - A/ME/92 de 22 de Julho, é extinto o grupo de trabalho (GTDEFDE) e é nomeado um novo grupo de trabalho (Task Force) para funcionar junto do gabinete do Sr. Ministro da Educação.

Todavia, com a tomada de posse do XII Governo Constitucional, a ideia, o projecto e a vontade política manifestada pelo anterior Governo, foi posta em causa, *mergulhando* o Desporto Escolar num novo impasse, privilegiando a organização de um Sistema Desportivo baseado na medida, no recorde e no espectáculo em prejuízo do ensino e da generalização da prática desportiva.

2.1-1.10 - O 10º Período – O Desporto Escolar na Estrutura Orgânica do Ministério da Educação, o decreto-lei nº 133/93 de 26 de Abril, estabelece a estrutura orgânica e funcional do Ministério da Educação e o Desporto Escolar surge directa ou indirectamente ligado ao Departamento do Ensino Básico ou ao Departamento da Educação Básica através dos Dec-Lei 137/93 e 138/93 de 26 de Abril. Estes Departamentos terão que colaborar na definição das prioridades para a educação física e desporto escolar e coordenar as actividades neste domínio, coadjuvadas pelas Direcções Regionais de Educação, criadas através do Dec-Lei nº 141/93 de 26 de Abril.

Neste período e de salientar a ainda a criação do Instituto do Desporto, Dec-Lei 143/93 de 26 de Abril, e o Conselho Superior de Desporto, Dec.-Lei nº 145/93 de 26 Abril. O primeiro terá como missão; conceber, coordenar e apoiar

um programa integrado de construção e recuperação do equipamento e das infra-estruturas desportivas, designadamente em estabelecimentos de ensino público, e ainda, apoiar as actividades desportivas desenvolvidas no âmbito do desporto escolar. O segundo é um órgão consultivo, cabe-lhe acompanhar a evolução do sistema desportivo e a definição das linhas orientadoras da política desportiva nacional. Integrará o Conselho Superior de Desporto, um representante do organismo responsável pelo Desporto Escolar, deixando antever a importância crescente que este vêm assumindo.

2.1-1.11 - O 11º Período – Criação do Gabinete Coordenador do Desporto Escolar, Decreto-lei nº 165/96, de 5 de Setembro.

Este Gabinete enquadra-se institucionalmente no quadro do Sistema Educativo, é um serviço do Ministério da Educação, dotado de autonomia administrativa, com funções de planeamento, dinamização e coordenação do Desporto Escolar nos ensinos básicos e secundários.

2.1-1.12 - O 12º Período – Financiamento. Quanto ao financiamento, as verbas atribuídas ao Desporto Escolar, estão consignadas no artº 3 do Dec. Lei 258/87, de 30 de Setembro, revogado pela publicação do decreto-lei nº 317/2002, de 27 de Dezembro. Actualmente, 98% das receitas do Desporto Escolar são provenientes da exploração do Totoloto, como se constata no documento do Ministério da Educação – Desporto Escolar, Jogar pelo Futuro – Medidas e Metas para a Década, *"A imprevisibilidade de manutenção do nível destas receitas tem constituído um sério obstáculo ao desenvolvimento do desporto escolar, quer dentro de cada ano (com transferências dependentes da evolução mensal das receitas do Totoloto) quer ao longo dos anos (com uma notória diminuição desde o ano de 2000 e na dependência dos montantes globais obtidos pelo Instituto Nacional do Desporto). A taxa de crescimento médio do total das receitas do Desporto Escolar, sofreu uma redução de 4,7% (sem entrarmos em linha de conta com os valores da inflação), sendo esta diminuição resultado, principalmente, da variação verificada entre 2003/04 e 2004/05 (- 30,3%), tornando-se evidente que a elevadíssima diminuição de receita*

verificada no período referido, está directamente relacionada com a diminuição de apostas, que foram transferidas para o jogo social denominado “Euromilhões”².

2.1-1.13 - 13º Período – Publicação do Decreto-Lei nº 208/2002 de 17 de Outubro. Com a publicação do decreto-lei atrás referido, “é extinto o Gabinete Coordenador do Desporto Escolar e criada a Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, para onde transitam e são reformuladas as respectivas competências daquele Gabinete (entre outras: planear, apoiar, orientar e avaliar os diversos programas, projectos e actividades do Desporto Escolar), com a vantagem deste novo organismo integrar, entre outras, competências relativas aos anteriores Departamentos de Educação Básica e Departamentos de Ensino Secundário”.

As competências correspondentes à organização curricular da disciplina de Educação Física, foram atribuídas à Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, o que certamente contribuirá para o reforço das indispensáveis relações entre a Educação Física e o Desporto Escolar, ambos credores de recursos comuns, ao nível dos gentes educativos, instalações e apetrechamento, para além da evidente complementaridade curricular e metodológica.

2.1-1.14 - 14º Período – Modelo organizacional vigente - Gabinete Coordenador do Desporto Escolar (GCDE),

O GCDE, serviço da Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular (DGIDC) do Ministério da Educação (ME) criado através da Portaria nº 360/2007, de 30 de Março. O GCDE é uma unidade orgânica da Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do ministério da educação, coordena, acompanha e formula propostas de orientações, em termos pedagógicos e didácticos, para as actividades do Desporto Escolar, designadamente:

- Planear, orientar, acompanhar, promover e avaliar os diversos programas, projectos e actividades do Desporto Escolar;
- Promover e apoiar a realização de acções de formação para professores e alunos;

² Ministério da Educação, Jogar pelo Futuro – Medidas e metas para a década, Abril 2003, pág.18

- Colaborar na concepção dos termos de referência da arquitectura dos equipamentos e do mobiliário desportivo das escolas;
- Colaborar na definição das competências e orientações curriculares pedagógicas da Educação e do desporto Escolar.

a) - As Direcções Regionais de Educação

As direcções Regionais de educação, coadjuvadas pelas Equipas de Apoio às escolas asseguram, dentro do seu âmbito territorial, os recursos humanos necessários ao planeamento, acompanhamento e monitorização do desenvolvimento do programa.

b) - As Escolas

As Escolas, sendo as estruturas nucleares dentro do sistema educativo, devem incluir no seu Projecto Educativo e no Plano Anual de Actividades o Projecto do Desporto Escolar de uma forma articulada e continuada.

As estruturas de nível local, regional e nacional devem apoiar as iniciativas das instituições de ensino, assegurando a concretização do quadro competitivo, aos diversos níveis e dos projectos e programas do âmbito do Desporto Escolar. Cada uma das estruturas organiza a competição ao seu nível, devendo, para isso, recorrer ao apoio do conjunto de profissionais envolvidos no D. E., no seu âmbito territorial.

c) - A Actividade Externa

Da responsabilidade do Ministério da Educação - Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, em articulação com as Direcções Regionais de Educação, Equipas de Apoio às Escolas, planifica, apoia, orienta, coordena e avalia um conjunto de actividades desportivas com um nível de competitividade crescente, destinadas aos grupos/equipa representativos das escolas, num escalão/sexo ou num escalão misto.

Podem-se considerar quatro fases distintas no desenvolvimento da actividade externa:

FASE LOCAL (CE), a competição destina-se a todos os alunos inscritos nos diversos Grupos /Equipas, disputam um campeonato Distrital, geralmente

entre Novembro e Março, com o objectivo de apurar o campeão e seleccionar o grupo/equipa ou alunos que passam à segunda fase;

FASE REGIONAL (DRE), nesta fase irão ser apurados os Campeões Regionais e seleccionar os alunos e o grupo/equipa que irá participar na terceira fase;

FASE DGIDC - Campeonatos Nacionais, participam nesta fases as equipas vencedoras das fases Regionais e os alunos apurados individualmente, no que respeita às modalidades de competição individual.

FASE Internacional, campeonatos Internacionais, ISF – International Schoosport Federation e FISEC – Fédération Internationale Sportive de l’Enseignement Catholique, é da responsabilidade da DGIDC, que anualmente, define e organiza, a participação internacional de Equipas do desporto Escolar (de escola, de selecção ou outras).

2.1-2 - ENQUADRAMENTO DO ATLETISMO NO DESPORTO ESCOLAR

“Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Atletismo realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar e em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Provas e Regras Oficiais em vigor.

Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova de cada fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela respectiva entidade organizadora, com o parecer do Coordenador Nacional da modalidade e aprovação pela Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular – Desporto Escolar (DGIDC-GCDE).

No Quadro Competitivo das Actividades do Programa do Desporto Escolar, as competições de Atletismo, resumem-se principalmente a três momentos: Corta-Mato, Mega Atleta e Provas de Pista.

O Corta Mato Escolar, deve, numa primeira fase, ser realizado a nível de Escola, e envolver todos os alunos.

A Fase Distrital, destinada a todas as escolas aderentes ao Programa de Desporto Escolar, contará com a presença dos seis primeiros classificados na fase escola em cada escalão etário/sexo.

Na Fase Nacional, apenas poderão participar alunos pertencentes aos escalões de Iniciados e Juvenis, estão presentes os seis primeiros classificados individualmente e a primeira equipa em cada escalão etário/sexo.

O Projecto Mega, é um projecto conjunto da DGIDC/DE e da FPA, consta de uma prova de 40 metros planos (mega sprinter), salto em comprimento (mega Salto) e uma corrida de 1000 metros (mega km). O aluno que participar na prova de 1000 metros não poderá participar em mais nenhuma.

Após realização da Fase Escola, e depois de apurar os dois primeiros classificados em cada escalão etário sexo, na prova de 40 metros planos e o primeiro classificado no salto em comprimento e nos mil metros, realiza-se a Fase Distrital, aqui, serão também apurados os dois primeiros alunos nos 40 metros e o primeiro no salto em comprimento e nos 1000 metros, que irão representar o Distrito na Fase Nacional”³.

As provas de Atletismo de pista, são disputadas pelos Grupos/Equipa dos Estabelecimentos de Educação e Ensino, oficial ou particular, que aderiram voluntariamente ao mesmo.

2.1-2.1 - Funcionamento do Grupo/Equipa de Atletismo

Para um Grupo/Equipa se encontrar em pleno funcionamento, deve reunir as condições apresentadas no Programa do Desporto Escolar. Cada Grupo/Equipa deve apresentar o grupo etário em que concentra a sua actividade:

A) Nível Infantis Masculinos e/ou Femininos

Formação Base do Atletismo;

Actividade desenvolvida a nível interno e no âmbito das propostas da EAE.

B) Nível Iniciados/Juvenis/Juniores Masculinos e/ou Femininos

Formação Base e Avançada do Atletismo; Actividade desenvolvida no âmbito dos Campeonatos Escolares Regionais e/ou Nacionais.

Nas actividades de nível externo (Quadro Competitivo Formal) podem participar todos os alunos pertencentes à Escola.

Cada EAE, deve encontrar as soluções necessárias a fim de tornar o Quadro Competitivo mais aliciante, de forma a não reduzi-lo somente às Provas de Pista, mas sim aumentar a oferta de actividades para os Grupos/Equipa terem oportunidade de apresentar e testar o seu trabalho;

Os Campeonatos de Pista têm 2 (dois) tipos de classificação, tendo por base o apresentado no ponto anterior (2.1. Participação/Inscrição):

- Individual, considerando todos os participantes presentes nos eventos.

³ Regulamento Específico de Atletismo do Desporto Escolar, DGIDC – 2010/2013

- Colectiva, considerando os alunos constituintes das equipas.

- Fase Local – Equipas de Escola

- Fase Regional – Equipas de Escola

- Fase Nacional – Equipas de Escola

Quadro 1 - Programa de provas do Desporto Escolar

ESCALÕES		INFANTIS (*)		INICIADOS		JUVENIS / JUNIORES (*)	
Provas a Nível de EAE	Actividades a dinamizar pelas EAE	60m	S. Comp.	80m	S. Comp.	100m	S. Comp.
		60m Bar.	S. Altura	60/80m Bar	S. Altura	200m	S. Altura
		1000m	L. Peso	1500m	L. Peso	80/100m Bar	L. Peso
		4x60m	Arr. Bola	4x80m	-	1500m	Outras ** facultativas
		Outras ** facultativas	Outras ** facultativas	Outras ** facultativas	Outras ** facultativas	Outras ** facultativas	
Campeonato de Pista EAE	Colectivo E Individual	60m	S. Comp.	80m	S. Comp.	100m	S. Comp.
		60m Bar.	S. Altura	60/80m Bar	S. Altura	80/100m Bar	S. Altura
		1000m	L. Peso	1500m	L. Peso	1500m	L. Peso
		4x60m	-	4x80m	-	4x100m	-
		Outras ** facultativas	Outras ** facultativas	Outras ** facultativas	Outras ** facultativas	Outras ** facultativas	Outras ** facultativas
Campeonato de Pista Pista REGIONAL	Colectivo E Individual			80m	S. Comp.	100m	S. Comp.
				60/80m Bar	S. Altura	80/100m Bar	S. Altura
				1500m	L. Peso	1500m	L. Peso
				4x80m	-	4x100m	-
				Outras ** facultativas	Outras ** facultativas	Outras ** facultativas	Outras ** facultativas
Campeonato de Pista Pista NACIONAL	Colectivo E Individual					100m	S. Comp.
						80/100m Bar	S. Altura
						1500m	L. Peso
						4x100m	-
						Outras ** facultativas	Outras ** facultativas

* Escalão de Infantis e Juniores só tem provas a nível da EAE.

** Facultativas: todas as que compõem o quadro competitivo oficializado (F.P.A.) em cada escalão.

Quadro 2 - Escalões Etários - Ano de Nascimento

ESCALÕES	2007/2008 ANO DE NASCIMENTO	2008/2009 ANO DE NASCIMENTO	2009/2010 ANO DE NASCIMENTO
INF. A	1997/1998	1998/1999	1999/2000
INF.B	1995/1996	1996/1997	1997/1998
INI.	1993/1994	1994/1995	1995/1996
JUV	1991/1992	1992/1993	1993/1994
JUN	1990 e anteriores	1991 e anteriores	1992 e anteriores

2.1 - 2.2 - Constituição/Identificação das Equipas ⁴

a) - Equipas de Escola

Cada equipa é constituída do seguinte modo:

- 6 Alunos no mínimo e 12 no máximo, cuja identificação deve constar no Boletim de Prova, podendo ainda ser inscritos 2 suplentes;
- 1 Professor responsável pelo Grupo/Equipa;
- 1 Juiz/ Cronometristas (alunos com o Curso de Formação).

b) - Participação individual EAE e DRE

Durante as fases Regional e Nacional o conjunto dos alunos apurados individualmente (total 12 por EAE ou DRE) deverá ter 1 (um) Professor (seleccionador) responsável pelo seu enquadramento quer durante a deslocação para a competição quer durante a competição.

c) - Normas de participação das equipas de Escola.

Cada equipa deverá apresentar no máximo 2 (dois) alunos por prova, excepto na prova de estafeta em que apresenta uma equipa constituída por 4 (quatro) alunos participantes nas outras provas, ou podendo, excepcionalmente, incluir os 2 suplentes; Cada aluno pode participar num máximo de 2 (duas) provas sem contar com a prova de estafeta.

⁴ Regulamento Específico de Atletismo do Desporto Escolar, DGIDC – 2010/2013

2.1-3 - RELAÇÃO DESPORTO ESCOLAR - ESCOLA/CLUBE FEDERADO

Sendo o Clube de Desporto Escolar a unidade organizativa de suporte da prática desportiva dentro da escola, torna-se imperiosa uma relação tão estreita quanto possível entre Clube Desporto Escolar e Clube Desportivo Federado.

Nas escolas o Desporto Escolar está acessível a todos os alunos, é encarado como um forma de promoção da saúde, de inclusão e integração social, um excelente meio de combate ao insucesso e abandono escolar, uma forma de promoção do desporto e ainda um instrumento indispensável na transmissão e aquisição de regras e hábitos de higiene. Uma das preocupações pedagógicas e educativas da escola é criar condições favoráveis à estimulação permanente e generalizada de actividades de ocupação de tempos livres, sendo as actividades do Desporto Escolar marcadas por grande alternância e variedade de ofertas para lançar os alicerces de uma prática activa e duradoura do Desporto (Bento, 1997). A escola pode ser vista, como sugere Bento (1991), como uma oficina de humanidade e de humanização dos humanos, de enraizamento da liberdade, de aperfeiçoamento e aprofundamento da cidadania e da democracia, mas também pólo dinamizador de educação e cultura no meio em que se insere e local onde podem e devem ser oferecidas experiências e competências em todas as parcelas da paisagem desportiva.

O desporto escolar é, do mesmo modo, um instrumento do sistema educativo e com tal deve ser desenvolvido na escola, baseado num projecto educativo, em relação estreita com o plano de actividades da escola e articulação e complementaridade com o trabalho de Educação Física, cujo modo de funcionamento é da responsabilidade do Presidente do Órgão de Gestão da Escola e Coordenador do Desporto Escolar. Integra-se numa sociedade denominada *sociedade de organizações* (Sousa, 1990), entendida como uma organização social, inserida num contexto local, com uma identidade e culturas próprias, um espaço de autonomia a construir e a descobrir, susceptível de se materializar num projecto educativo.

O grau de optimização da escola, como organização, depende da sua capacidade de alimentar nas comunidades educativas a aspiração a padrões

elevados de qualidade, de sentido e significado das suas acções e pugnar pela promoção da qualidade de educação (Bento, 1995).

Uma escola que responda, antes de mais, às necessidades e motivações das crianças e dos jovens e, para tal, há que proceder à sua inovação e transformação educativa e cultural, não se deixando arrastar pelo carácter selectivo e segregacionista da prática desportiva.

Por outro lado, a instituição escolar deverá estar dotada, quer a nível das infra-estruturas, quer a nível das super-estruturas, de meios e de recursos mínimos que lhe permitam a operacionalização do tempo livre dos alunos (Lima, 1994).

O desporto escolar somente tem significado, se for integrado no contexto de uma escola inovadora, educativa e cultural, baseado num projecto educativo inovador, alicerçado e aberto à comunidade.

O relacionamento entre desporto Escolar e Desporto Federado nem sempre foi pacífico, tendo durante muito tempo sido polémico e controverso. As dificuldades de relacionamento entre estes dois subsistemas traduzem-se pela grande desorganização e descoordenação que sempre caracterizaram o desporto nacional e evidenciam o carácter individualista e os interesses pessoais em cada um deles. Há mais de duas décadas, Carvalho (1987), afirmava o seguinte: *“nada está elaborado, nem no plano técnico, nem no doutrinário, que permita garantir o reforço dos dois sectores para o objectivo comum do desenvolvimento desportivo nacional”*. Pires (1990) afirmava que *“nas relações do desporto escolar com o federado devem ser estabelecidas pontes de comunicação entre os dois subsistemas. Estas pontes devem ser desenvolvidas no sentido de se clarificarem as relações e rentabilizarem os meios”*. Só haverá sentido na prática desportiva dos jovens, se as diversas instituições, ainda que com diferentes finalidades gerais, mas que trabalham com o mesmo conteúdo e os mesmos intervenientes se adaptarem e articulem.

Bento (1991) concretiza o seu pensamento através do seguinte: *“não há um desporto pedagógico, puro e educativo na escola e outro não pedagógico, impuro e não educativo no clube; não há um desporto bom que se deve escolher e um desporto mau que se deve rejeitar; são impróprias a dicotomia e a oposição entre clube e escola, entre professor e treinador, entre treino e educação”*. No que

diz respeito ao desporto, ou às actividades desportivas, os objectivos devem ser comuns quer na escola quer no clube, assim, Constantino (1996) defende que “*a escola e o clube são, apenas, dois momentos de um mesmo objectivo e de uma mesma função*”.

O desporto escolar e o desporto federado, sendo dois sistemas com géneses e orientações distintas, devem ser perspectivados e entendidos numa relação de complementaridade, em que o segundo vai acolher do primeiro os jovens que voluntariamente se disponibilizem para nele participar. Quando esta cooperação e transferência se verificar, pode-se afirmar que o desporto escolar cumpriu um dos seus desígnios, ampliando a sua legitimidade como parceiro estratégico do desporto federado.

No distrito da Guarda, e no caso concreto do atletismo, existe uma boa relação entre o Desporto Escolar e Desporto Federado.

O plano anual de Atletismo para os Grupos/ Equipas do Desporto Escolar, da Equipa de Apoio às Escolas (EAE) da Guarda é programado e planeado conjuntamente com o professor destacado nos serviços da EAE e com o técnico da Associação de Atletismo da Guarda (AAG), sendo as competições do desporto escolar, incluídas no calendário de provas da AAG de cada ano.

Além das provas do Desporto Escolar, a AAG, realiza, ainda, competições abertas à participação de alunos e escolas, quer se encontrem inscritas, ou não, no desporto escolar.

2.1-4 - ESCOLA PROMOTORA DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL

A relação entre a educação física e a medicina eram bem evidentes na antiguidade e de um modo geral englobadas na mesma ciência. Platão dizia que “*existe uma arte cujas partes são a ginástica e a medicina*”. Na sua missão cai, na verdade, a manutenção do organismo. Uma vez perturbada esta correlação e harmonia, todo o organismo vai sofrer transformações negativas levando ao aumento da mortalidade devido a doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo II e do aparelho locomotor. O sedentarismo ou falta de movimento é cada vez mais referenciado entre as causas que favorecem, ao lado do stress, o consumo de álcool, tabaco e drogas.

É, nesta luta pela saúde e pela felicidade, que a educação física, parte integrante da educação geral, pode e deve comprometer-se, informando, criando hábitos e desenvolvendo meios novos sem esquecer de aperfeiçoar os velhos. Sendo o andar e a corrida, funções tão velhas como o homem, são as mais ameaçadas pelas facilidades da vida moderna e que teremos que voltar a chamar para a conquista desta batalha.

A saúde é um conceito positivo, um recurso quotidiano que implica *“um estado completo de bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência de doença e/ou enfermidade”* (OMS, 1993). Dentro desta perspectiva, a Educação para a Saúde deve ter como finalidade a preservação da saúde individual e colectiva. Em contexto escolar, Educar para a Saúde consiste em dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao tal bem-estar físico, social e mental. Para a eficácia destas medidas torna-se indispensável cada vez mais, uma perfeita articulação entre os diversos parceiros; Escola, Pais, Organismo Locais de Saúde, possibilitará a melhoria do estado de saúde global dos jovens, inverterá a tendência crescente de perfis de doença.

Ao nível da escola e da educação física em particular e se se pretende prestar um serviço valioso à educação social dos alunos, contribuir para uma vida produtiva, criativa, bem sucedida, a educação física encontra na orientação pela educação da saúde um meio de concretização das suas pretensões, formulações e justificações.

A educação para a saúde não é uma educação médica mas uma educação para uma vida saudável. Este processo desenrola-se, através do movimento, carga, suor, esforço, dinamismo, aprendizagens e progressos, quando há golos, cestos, pontos, quando se corre, salta e luta, quando se vencem receios, complexos e medos, quando se enfrenta e vencem barreiras e obstáculos, quando há riso, entusiasmo e empenhamento, quando há vontade de vencer, participar, exercitar e aprender. Não participar e estar fora do jogo são atitudes proibidas, quando corpos grandes e pequenos, gordos e magros, fortes e débeis, velozes e lentos são iguais no gosto pela acção e cultura corporal. É por tudo isto que a actividade física se torna uma necessidade vital, integrante de um estilo de vida fomentador de saúde ao qual a escola não pode estar dissociada. Mais,



ainda, se atendermos a que a saúde não é mais perspectivada ao nível dos conhecimentos biológicos e orgânicos e é entendida num contexto social do indivíduo integrado numa sociedade cultural com práticas e hábitos de vida que têm no corpo e no estilo de vida os pilares centrais do seu edifício.

Neste sentido actual a saúde, mais do que categoria médica é sobretudo categoria pedagógica. Mais do que assunto da medicina é assunto da educação.

2.2 - A INICIAÇÃO DESPORTIVA

2.2-1 DESENVOLVIMENTO MOTOR DO SER HUMANO

O desenvolvimento motor do ser humano passa por diversos estádios segundo um grau de evolução qualitativa das aprendizagens motoras. Carlos Gonçalves () diz-nos que *“o crescimento e o desenvolvimento do ser humano, a evolução motora, psicológica, afectiva e social das crianças e jovens, desenrolam-se de acordo com etapas e segundo leis biológicas precisas”*.

Tendo em conta estes princípios determinam-se as seguintes fases do desenvolvimento motor, das crianças e jovens:

2.2-1.1 - Primeira infância: do nascimento aos 3/4 anos

O início do desenvolvimento motor caracteriza-se pela desorganização e desestruturação *“cujos movimentos são movimentos de massa desestruturados, pelo seu carácter rígido-quadrado e desorganizado”*⁵. Estes primeiros progressos da génese motora estão ligados com o desenvolvimento do sistema nervoso. Desta primeira fase passa-se para uma fase (idade bebé) de *“aquisição dos primeiros movimentos coordenados, caracterizados pelos movimentos de apreensão objectiva, a posição erecta e os movimentos de locomoção sem auxílio, com progressos muito rápidos e visíveis”*⁶. Muito rapidamente se passa para uma fase de aquisição de múltiplas formas de movimento (fase da criança pequena), tais como: andar, subir, equilibrar, correr, saltitar e saltar, gatinhar, rodar, voltar, empurrar, puxar, trepar, pendurar, balançar (oscilar) e transportar. Caracterizados pela relação do movimento com o meio ambiente humanizado, concreto e real que o rodeia (o mundo do brinquedo).

Esta fase decorre desde o 1 aos 3 - 4 anos de idade *“com a apropriação do andar livre no início do primeiro ano de vida, amplia-se consideravelmente a área de experiências acessíveis às crianças. O impulso de movimento expresso e a necessidade de constante disputa com o meio ambiente levam à apropriação de múltiplas formas novas de movimento”*⁷. Por esta razão, esta fase é caracterizada pela aquisição dos mais diversos tipos de movimento.

⁵ Meinel, kurt, Motricidade II, O desenvolvimento motor do ser humano, AO LIVRO TÉCNICOS/A, 1984, pág. 300

⁶ Ibidem,

⁷ Ibidem,

O desenvolvimento das habilidades motoras da criança pequena está indissociavelmente ligado com o desenvolvimento destas formas de movimento.

Experiências e observações levam à conclusão de que o seu desenvolvimento é lento e o seu nível permanece baixo.

No desenvolvimento das formas de movimento e das habilidades, tornam-se primeiramente importantes na vida da criança pequena a linguagem e o pensar. Com isso, o desenvolvimento motor, a linguagem e o pensamento estão numa relação estreita e em actuações de constantes alternâncias.

Para o comportamento de movimento da criança pequena são igualmente típico o impulso de movimento, a necessidade de imitação, a quantitativa troca da actividade de brincar e a pobreza de contacto para as brincadeiras.

Das particularidades de condução de movimento específicas da idade, devem ser destacadas: a pouca potência de movimento, a velocidade lenta, a proporção geralmente apertada e pequena, bem como os co-movimentos e os movimentos paralelos. Além disso, devem ser citados: o ritmo e a fluência de movimento fracamente expressos, a pouca elasticidade e constância de movimento, especialmente na entrada do tronco.

Os processos de aprendizagem motora englobam, no essencial, as formas de movimento citadas até ao domínio da coordenação grossa. Apesar do crescente vocabulário, estes processos de aprendizagem são caracterizados apenas por fracas capacidades de recepção e principalmente de elaboração de informação.

2.1-1.2 - A idade do pré-escolar, ou segunda infância, abrange o espaço de tempo que vai desde os 3 aos 7 anos de vida.

A idade pré-escolar deve ser assinalada como a fase do aperfeiçoamento de múltiplas formas de movimento e da aquisição das primeiras combinações de movimento. O aperfeiçoamento realiza-se pela melhoria qualitativa dos gestos do movimento, aumento quantitativo do rendimento e aumento da disponibilidade variável (o poder de aplicação).

Individualmente diferenciados, pois cada jovem é um caso, são verificados claros progressos, especialmente nas formas dos movimentos seguintes: andar,

trepar e subir; correr e pular; lançar e pegar; pendurar e balançar; rodar e rolar; carregar, bater e equilibrar.

São adquiridas as primeiras combinações de movimentos. Crianças menos preparadas aprendem primordialmente aquelas combinações de movimento que podem ser ligadas com as formas básicas de andar e correr. No resultado de uma formação desportiva efectiva, são possíveis rendimentos de combinações mais elevados.

No desenvolvimento das habilidades de força e velocidade, bem como no das habilidades de direcção e aprendizagem motora, são reconhecidos progressos evidentes. O nível absoluto destas habilidades motoras permanece baixo até ao final da idade pré-escolar, apesar dos rápidos progressos, desde que não seja dada às crianças uma formação desportiva eficaz.

A habilidade de equilíbrio, a flexibilidade e quantitativamente também a resistência, alcançam, como regra, um bom nível em crianças de seis e sete anos.

“O comportamento do movimento é caracterizado por uma necessidade bem expressa de movimento com crescente objectividade e estabilidade (constância)”. Para o desenvolvimento da idade pré-escolar são importantes, além do desejo de rendimento no brinquedo e na competição, a necessidade de imitação em acção continuada e sobretudo a crescente capacidade da linguagem e do pensamento. A recepção de informação desenvolve-se extraordinariamente, e a elaboração de informações, ao contrário, ainda é muito limitada na acção motora”⁸.

Nas crianças de três e quatro anos ainda lhes são reconhecidas as características da condução dos movimentos da fase da criança pequena, por isso a idade pré escolar não é uma fase propriamente dita, pelas particularidades dos movimentos específicos desta idade. Apresenta-se, sim como uma fase de transição variável de jovem para jovem, mas que por sua vez, começa a iniciar-se um novo período de aprendizagem motora. *“Os movimentos tornam-se mais vigorosos, rápidos e mais amplos, em comparação com os da criança pequena. Sua estrutura básica, seu ritmo, o acoplamento de movimento e a elasticidade de*

⁸ Meinel, kurt, Motricidade II, O desenvolvimento motor do ser humano, AO LIVRO TÉCNICOS/A, 1984, pág. 300

*movimento melhoram muito. São verificadas, em oposição, muitas imperfeições na fluência de movimento e especialmente em sua constância*⁹.

2.2-1.3 - Primeira fase da idade escolar (terceira Infância) – Fase dos rápidos progressos na habilidade de aprendizagem motora

Carlos Gonçalves (1988) e Kurt Meinell (1984) subdividem-na segundo duas etapas distintas: Uma dos 7 aos 10/11 anos e outra entre este período e os 12 /13 anos.

O traço básico dominante do comportamento motor das crianças nesta faixa etária é a vivacidade ou a flexibilidade expressa. Ela decorre paralelamente com a prontidão alegre para a solução de tarefas do movimento desportivo. As crianças aprendem a dominar os seus impulsos de movimento e a concentrar-se numa determinada actividade. Tornam-se mais conservadoras e equilibradas no desejo de rendimento.

A tendência de desenvolvimento marcante desta fase é o rápido aumento da habilidade da aprendizagem motora. O desenvolvimento torna-se bem claro no nono e décimo anos de vida e é visto como consequência dos rápidos progressos nos aspectos físicos e psíquicos, bem como nas diversas habilidades de condicionamento e principalmente de coordenação.

As crianças aprendem cada vez mais a compreender a sua capacidade de rendimento correspondente às tarefas de movimento como um todo, na base de demonstrações e indicações verbais correspondentes; reagem cada vez mais às correcções de seus movimentos, de acordo com a tarefa e obtendo um êxito cada vez maior. “*A criança é extremamente activa com limites de fixação da atenção curtos*”¹⁰.

Segundo Kurt Meinel (1984), os altos valores verificados no crescimento e rendimento anuais são motivados pelo desenvolvimento da velocidade de movimento, da habilidade da resistência e da combinação motora (coordenação). Ao nível da habilidade de apresentação rítmica, em crianças não-preparadas, verificam-se progressos evidentes apenas na passagem do nono e décimo anos

⁹ Ibidem, pág. 301

¹⁰ Gonçalves, Carlos (1988) – Manual do Monitor, D.G.D.

de vida para os seguintes. A flexibilidade desenvolve-se contraditoriamente e com diferenças individuais consideráveis. Em geral, as capacidades da força desenvolvem-se insatisfatoriamente, sobretudo da força de braços e tronco, os progressos são poucos, quando falta um fortalecimento objectivo e contínuo.

Na condução do movimento é digna de nota a reforçada expressão da estrutura básica e do ritmo do movimento: *“decrecem a quantidade e a proporção dos movimentos paralelos, de modo que melhora a constância dos movimentos. A potência e a velocidade de movimento aumentam consideravelmente. Qualitativamente, esta tendência de desenvolvimento é percebida graças aos níveis de crescimento máximos no sprint, no saltar em distância, em altura, no lançar à distância e nas corridas de habilidade por tempo”*¹¹.

Em suma e segundo Carlos Gonçalves (1988) o grau de desenvolvimento esquelético é moderado e estável. Ao nível das cartilagens articulares apresenta uma fraca resistência ao esforço, pois encontrando-se numa fase de evolução. Em relação à massa muscular apresenta uma fraca percentagem do peso corporal, logo as suas possibilidades de desenvolvimento da força são baixas. Não suporta actividades prolongadas com défice de oxigénio. O volume cardíaco é muito pequeno em relação ao resto do corpo e a outros períodos de crescimento. As qualidades de coordenação e reacção estão numa fase de desenvolvimento, onde os movimentos paralelos são uma constante, por vezes inconvenientes para o gesto a realizar e que não interessam à sua finalidade.

2.2-1.4 - A segunda idade escolar.

Esta fase estende-se aproximadamente do décimo ao décimo primeiro-décimo segundo ano de vida, nas meninas; e do décimo ao décimo terceiro ano de vida nos rapazes. *“O comportamento motor é caracterizado por uma flexibilidade alta e objectiva. O entusiasmo de aprendizagem e a prontidão de entrada e de rendimento, geralmente são grandes”*¹².

As habilidades motoras alcançam, na sua maioria, um bom nível. *“Aumenta consideravelmente a amplitude de atenção; a criança pode agora ouvir e seguir*

¹¹ Meinel, Kurt, Motricidade II, O desenvolvimento motor do ser humano, AO LIVRO TÉCNICOS/A, 1984, pág. 324

¹² Ibidem, pág. 336

*mais indicações (sem excessos...) fixa mais facilmente!*¹³ A habilidade principal do desenvolvimento é a boa capacidade de aprendizagem motora dos meninos e meninas. Eles adquirem novos actos motores notoriamente rápido e alcançam rápidos progressos.

Os níveis de crescimento anuais na corrida de curta distância, no saltar em distância e em altura, e no lançamento correspondem também – com algumas diferenças isoladas – ao rápido aumento dos rendimentos da primeira idade escolar. As diferenças específicas do sexo – com excepção de rendimentos de lançamentos à distância – ainda são, em geral, menores que na primeira idade escolar. *“A força muscular não acompanha ainda o grau de crescimento e de desenvolvimento geral”*¹⁴.

A habilidade de coordenação motora, e com isso o domínio da segurança e a economia nos movimentos, melhoram decisivamente. *“Desenvolvem-se progressivamente as qualidades de coordenação que permitem à criança uma participação agradável e satisfatória naquilo que correspondendo à sua avidez pelo movimento, tem para si uma expressão máxima: o jogo”*¹⁵. Estes progressos são evidentes e atingem especialmente *“a estrutura básica, a entrada do tronco e a fluência de movimento, bem como, com certas restrições, também o ritmo de movimento”*¹⁶. Em comparação com a primeira idade escolar, aumentam a quantidade de movimentos, e verifica-se um aumento considerável na potência e velocidade dos movimentos. Aumenta a resistência geral ao esforço.

O aumento do rol de movimentos dirigidos e as condições do rendimento motor, *“verifica-se um crescimento harmonioso: o crescimento em estatura e peso caracteriza-se pela regularidade e em certa medida pelo equilíbrio proporcional entre estes dois parâmetros biométricos”*¹⁷, prevêem como o primeiro ponto alto do desenvolvimento motor a ser considerado e revela-se como a melhor fase da capacidade de aprendizagem motora na infância.

2.2-1.5 - A primeira fase do amadurecimento (puberdade) – Fase da reestruturação de habilidades e destrezas motoras

¹³ Gonçalves, Carlos (1988) – Manual do Monitor, D.G.D., pág. 2.6

¹⁴ Gonçalves, Carlos (1988) – Manual do Monitor, D.G.D., pág. 2.6

¹⁵ Ibidem,

¹⁶ Meinel, kurt, Motricidade II, O desenvolvimento motor do ser humano, AO LIVRO TÉCNICOS/A, 1984, pág. 336

¹⁷ Gonçalves, Carlos (1988) – Manual do Monitor, D.G.D., pág. 2.6

A primeira fase da puberdade engloba o espaço de tempo do início do amadurecimento sexual até à menarca e, respectivamente, a espermarca. Isto é: entre os 12/13 anos e os 15 anos aproximadamente. O início, o decurso e o final desta fase estão subordinados a diferenças específicas do sexo e em parte a diferenças individuais marcantes.

No comportamento motor, verifica-se em muitos jovens uma determinada contracção e desequilíbrios; no entanto, reconhece-se nas meninas e meninos interesses desportivos individuais e adaptações reforçadas correspondentes.

Durante a puberdade, ocorre a segunda mudança de forma. Ela conduz a mudanças nos requisitos de compleição física, que podem expressar-se de modo a promover ou prejudicar o desenvolvimento desportivo-motor.

A primeira fase puberal não deve ser caracterizada como um “tempo de crise”, com “manifestações de desmoronamento ou de dissolução” motora. Nas habilidades de coordenação, no entanto, deve-se levar em conta manifestações de estagnação ou diminuição das habilidades, que, mesmo assim, não atinem a todos os jovens; possuem um carácter passageiro e são individualmente expressadas de modo bem diferenciado.

O desenvolvimento das habilidades de condicionamento decorre de modo divergente. Seu desenvolvimento, diferentemente rápido por unidades, leva a uma reestruturação dos requisitos condicionais de rendimento e a correspondentes mudanças no perfil motor global de muitos jovens.

Da “reforma” das habilidades motoras, bem como dos requisitos físicos, resultam geralmente também mudanças na condução do movimento geral e especial na técnica de movimentos desportivos.

As mudanças na estrutura de factores determinantes e influenciadores de rendimento (de compleição física, de coordenação, de condição) nos permitem caracterizar o desenvolvimento motor global na puberdade como “fase da reestruturação de habilidades e prontidões motoras”.

2.2-1.6 - A segunda fase do amadurecimento (adolescência).

A fase da estabilização, da diferenciação específica do sexo e da crescente individualização.

A segunda fase da maturação ou adolescência vai da menarca, nas raparigas e do esperma, nos rapazes, até ao alcance da maturação total ou maturidade.

As tendências de desenvolvimento motor principais desse período são a estabilização, a diferenciação expressa específica do sexo e a progressiva individualização.

As tendências de estabilização externam-se principalmente na superação da oposição e na inconstância no comportamento motor, na renovada melhora da direcção do movimento, da capacidade de adaptação e transformação motoras, e na capacidade de aprendizagem motora, principalmente nos rapazes. Em geral, nos jovens não-treinados, o nível de rendimento motor a eles condizentes estabiliza-se por volta do final da adolescência, como função do desenvolvimento.

A reforçada diferenciação específica do sexo externa-se na actividade e na condução de movimento diferenciada, na crescente variabilidade expressa e na potência de expressão da motricidade, específica do sexo. A diferenciação específica do sexo torna-se especialmente evidente nas capacidades de força e de resistência, nos rendimentos desportivos básicos (correr, saltar, lançar, arremessar), bem como em determinadas habilidades de velocidade e coordenação (habilidades de direcção, transformação e adaptação, habilidade e capacidade de aprendizagem). Como regra, apenas a flexibilidade é mais desenvolvida nas raparigas que nos rapazes.

A progressiva individualização exterioriza-se por uma variabilidade cada vez maior em todas as capacidades essenciais do desenvolvimento motor (comportamento motor, nível das habilidades de condicionamento e coordenação, grau, amplitude e direcção do “poder-saber” motor, e do “não poder-saber”). A causa principal disso é a falta ou o treino ou exercício muito diferenciado em abrangência e intensidade. Causas co-actantes são, além disso, as diferenças individuais na constituição física e nas proporções corporais. Ademais, podem começar a actuar as primeiras influências da actividade profissional.

2.3 - TREINO DESPORTIVO COM JOVENS

2.3-1 – DEFINIÇÕES E CONCEPÇÕES METODOLÓGICAS

A iniciação desportiva é um tema multifacetado e com opiniões diversificadas, sem no entanto ser divergentes no seu conteúdo. A pluralidade de possibilidades na sua abordagem gera polémicas em função das inúmeras variáveis a serem consideradas. Por exemplo, as diferenças de um indivíduo para outro, de uma modalidade para outra, e principalmente, de objectivo para objectivo. Alguns autores, hatzidakis e al (1994), acreditam que as crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 8 anos devem participar em actividades com metodologias educativas e conteúdos multilaterais. A partir desta idade e até aos 12/13 anos, as crianças deveriam iniciar o processo de aprendizagem das técnicas específicas da modalidade escolhida e na qual apresentem algum talento específico.

É a partir desta idade, que as crianças estão preparadas para a prática do desporto competitivo, pelas mais diversas razões: nível de crescimento e maturação dos sistemas orgânicos e neurológicos, que envolvem componentes físicos, motores, perceptuais, sociais, cognitivos, emocionais, os quais desenvolvidos em devido tempo e em condições adequadas, permitem um desenvolvimento desportivo competitivo saudável. Das leituras atrás referenciadas verifica-se que o início da prática desportiva e desenvolvimento das habilidades corporais se deve efectuar durante o período dos 6 aos 12/13 anos. No entanto, há que ter em conta, a especialização desportiva precoce, pelas exigências excessivas e metodologias desajustadas, ocorrendo daí, consequências não somente físicas (danos ósseos e articulares), mas também psíquicos, pela grande tensão provocada pela competição e na forma de gestão dos factores emocionais (sucesso e insucesso) e da imagem perante os outros. É, pois, necessário um cuidado especial em relação às crianças. A questão da vitória e da derrota, em si, não é importante, mas sim o facto de a criança sentir a evolução do seu desempenho. Isso significa a melhoria na sua auto-estima, o

acreditar nas suas possibilidades e criar condições para estar na competição desportiva, não havendo, neste caso, razões para receios infundados.

A actuação de profissionais competentes na área da formação desportiva de crianças e jovens, tendo o conhecimento para avaliar, quando e de que modo deve actuar com a especialização desportiva, com o objectivo a longo prazo, visa um homem mais equilibrado e melhor preparado para as vicissitudes da exigente competição do futuro. Além disso, a meta é dar a esse jovem a oportunidade de ser um amante do desporto ou um profissional com êxito, desde que tenha condições psíquicas, uma preparação física adequada e um apoio financeiro necessário à sua actividade. Como praticante desportivo deverá ter adquirido boas experiências, aumentando o seu reportório motor e guardando boas recordações de convívio com outros praticantes ou com a sociedade em geral.

Para Domenico di Molfetta (2008) *“os fundamentos da teoria do treino referem os processos de adaptação do organismo aos estímulos exteriores”*¹⁸, embora sem mencionar a quem se dirige o treino, nem referir as suas diferentes características, em função da diversidade fisiológica que acompanha as idades dos praticantes.

Já Matveiv (1981) diz que o treino desportivo, como fenómeno pedagógico, *“é o processo especializado da educação física orientado directamente para a obtenção de elevados resultados desportivos”*¹⁹.

No entanto, Domenico di Molfetta (2008) diz que o treino com crianças e adolescentes *“não deve ter os mesmos indicadores metodológicos usados com os adultos (métodos, cargas, volumes, intensidades). Nestas idades as cargas, a escolha dos conteúdos, os métodos e o estilo de ensino devem ser aplicados de modo a não interferir negativamente no processo de maturação psico-físico do rapaz/rapariga adolescente, devendo, pelo contrário, favorecer esse processo”*²⁰. Quando se trabalha com crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 8 e os 14 anos, a actividade física e desportiva, deve ser determinada por objectivos de ordem educativa e formativa. Teotónio Lima, defende também que *“as crianças e os jovens merecem uma actividade desportiva a sério, correctamente fundamentada,*

¹⁸ Molfetta, Domenico di, A programação do Treino do Jovem Atleta-Revista Técnica da FPA, nº6, Julho 2009, pág. 15

¹⁹ Matveiv, I., O Processo de Treino Desportivo, Livros Horizonte, 1981, pág. 13

²⁰ Molfetta, Domenico di, A programação do Treino do Jovem Atleta-Revista Técnica da FPA, nº6, Julho 2009, pág. 15

*correctamente orientada e correctamente dirigida nas suas práticas de aprendizagem, de iniciação e de competição*²¹.

Domenico (2009), defende que o treino dos jovens deve ser estruturado em função das idades dos seus praticantes, dos conteúdos, dos métodos utilizados e com objectivos a longo prazo sob o risco de se chegar a situações extremas, nomeadamente levar ao abandono da prática desportiva.

“A organização do desporto para as crianças deverá proporcionar muita actividade, muitos jogos, muitas competições e torneios, de modo a que as suas oportunidades de ter sucesso desportivo sejam frequentes e diversificadas e que a preocupação de criar novos conceitos de êxito seja constante. O desporto infantil deve ser organizado de maneira a proporcionar:

*– Um leque amplo de actividades diversificadas em que o jogo e a exercitação sejam realizadas de forma a não prejudicar os períodos de crescimento, isto é, sem solicitações excessivas das fontes de energia que suportam esse crescimento*²²

Se tivermos em conta que a principal motivação das crianças se afirma no desejo de jogar, e que a grande referência social e cultural que possui e vê, é o jogo praticado pelos adultos, logo o treino, como referência social, não existe para as crianças.

O desenvolvimento desportivo do jovem praticante, é um processo longo, deverá efectuar-se dentro das etapas de crescimento e desenvolvimento, respeitando as leis biológicas de cada indivíduo. Segundo Carlos Gonçalves, essa evolução traduz um processo constante mas descontínuo, por ciclos ou fases, em que cada fase apresenta uma caracterização específica mas diversificada, tendo em conta o desenvolvimento motor dos jovens praticantes.

João Abrantes defende, também, que a formação dos jovens nas diferentes modalidades desportivas e nomeadamente no atletismo, constitui a etapa fundamental da sua carreira como atletas, pois vai condicionar de forma decisiva tudo o que esses jovens vão ser enquanto seniores. O crescimento e o desenvolvimento dos jovens faz-se ao longo de diferentes fases, cada uma delas com características muito específicas ao nível físico, intelectual e emocional.

É hoje consensualmente aceite que, quando se trata de crianças e jovens, a preparação desportiva deve ir ao encontro das suas características de

²¹ livro da câmara de Oeiras pp11

²² Lima, Teotónio – Competições Para Jovens - livro da câmara de Oeiras pp11

desenvolvimento, impondo-se, por via disso, uma delimitação consciente das diferentes etapas desse desenvolvimento, em cada uma dessas etapas deve-se respeitar o jovem atleta, conciliar, adequada e equilibradamente, a definição de objectivos, a delimitação dos conteúdos e a selecção criteriosa dos meios e métodos de treino a utilizar em cada momento do seu processo de formação desportiva. Só assim se conseguirá elevar o número de praticantes e, sobretudo, fixar os jovens de forma duradoura à prática de uma qualquer modalidade.

Domenico de Molfetta preconiza vários períodos de intervenção didáctico-pedagógica ao nível do treino e tendo em atenção o desenvolvimento e idades dos praticantes. Assim teremos:

2.3 -1.1- IDADES DOS 8 – 10 ANOS

Caracterizando-se esta faixa etária pelo bom desenvolvimento da capacidade de controlo e combinação de movimentos, pela existência de boa capacidade de concentração e de atenção, interesse pelo próprio desempenho, compreensão das tarefas que lhe são propostas para realizar, a maior percentagem de volume de treino deve ser essencialmente a aprendizagem das habilidades motoras (técnicas) de base, devendo o gesto técnico ser aprendido na sua forma global, usando, sempre que possível, a actividade lúdica.

Os objectivos didácticos, visam a execução de gestos simples, respeitando os ritmos de execução, o ambidestrismo, início da formação do sentido perceptivo e aprendizagem da técnica de base.

Outra preocupação será a diversidade nos materiais e equipamentos utilizados de forma a motivar os jovens atletas para a actividade.

Utilizar métodos mistos, descoberta guiada; resolução de problemas – atribuição de tarefas.

Os princípios didácticos, visam sobretudo a explicação dos exercícios, criando motivação e o recurso permanente aos reforços positivos.

2.3-1.2 - IDADES DOS 11 – 15 ANOS

Verifica-se neste período um aumento significativo da capacidade motora, sendo portanto, um período ideal para a aprendizagem da técnica. O trabalho específico aumenta e a maior parte das intervenções estão orientadas para a aprendizagem da técnica. Há uma tendência para a diminuição da mobilidade

articular, se não for treinada especificamente. Período de instabilidade emotiva causada pelos problemas inerentes à etapa da adolescência.

Psicologicamente verifica-se disponibilidade para o esforço e para os bons desempenhos, desde que haja boa motivação.

O aperfeiçoamento técnico é o início de um trabalho orientado para as capacidades físicas, mas ainda de uma forma geral. Em termos didáticos, vai-se passando gradualmente do lúdico ao desportivo. Verificam-se grandes diferenças no trabalho entre rapazes e raparigas. Os materiais e o equipamento devem ser variados e motivantes para os jovens atletas. Os métodos serão mistos, com diferenciação de tarefas (global – analítico – global), com diferentes intervenções, individualizando estratégias e métodos de ensino.

Princípios didáticos, deve fazer-se análise da performance, e não apenas dos resultados. Aceitando os resultados das competições sem criar excessivas expectativas, desdramatizando eventuais resultados negativos.

2.3-1.3- IDADES DOS 16 – 18 ANOS

Nesta fase tem início a especialização que, todavia, ainda pode ser orientada para disciplinas ou especialidades afins, relativamente próximas das principais (sobretudo se ainda não estamos seguros sobre qual a verdadeira orientação do praticante). Esta especialização deverá ser mais saliente nas raparigas.

Verifica-se um aumento significativo das capacidades motoras de força e resistência. Diminuição da mobilidade articular se não for treinada de um modo específico. Instabilidade emotiva ligada aos problemas vividos na etapa da adolescência e na que imediatamente se lhe segue. Também aqui, a motivação está na base de todo o processo didático e de desempenho.

Aperfeiçoamento técnico e início de um trabalho orientado para as capacidades físicas, orientado para o desenvolvimento específico das capacidades físicas da especialidade, ou da prova escolhida. As intervenções serão diferenciadas, individualizando estratégias e métodos de ensino.

Para Jorge Vieira (1989) “o *Treino é um processo pedagógico planeado e sistematizado, articulado com princípios científicos, tendo como objectivo principal o*

aumento do rendimento do indivíduo numa determinada actividade, modalidade ou disciplina”.

Como e quando treinar cada uma das diferentes capacidades motoras?

2.4 – OS PERÍODOS CRÍTICOS OU SENSIVEIS

Quadro 3 - Períodos críticos ou sensíveis.

IDADE	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CAPACIDADE DE APRENDIZAGEM										
CAPACIDADE DE DIFERENCIAÇÃO										
CAPACIDADE DE REACÇÃO										
CAPACIDADE DE ORIENTAÇÃO										
CAPACIDADE DE RITMO										
CAPACIDADE DE EQUILÍBRIO										
RESISTÊNCIA										
FORÇA										
VELOCIDADE										
FLEXIBILIDADE										

Modelo de fases sensíveis adaptado de Martin, (1982). As zonas sombreadas representam o período sensível no desenvolvimento de cada capacidade, as zonas mais elevadas representam o período de maior susceptibilidade às influências do treino.

2.5 - TREINO DA FORÇA

É por todos reconhecida a importância da força na melhoria da condição física e da sua contribuição para o aumento das performances desportivas.

Abel A. Figueiredo, diz que o treino da força deve ser encorajado desde a infância e deve ser administrado em conformidade com a idade e o nível de desenvolvimento. O crescimento em altura e peso é muito mais rápido nos primeiros dois anos de vida (como foi visto atrás), atingindo, as raparigas, o pico da taxa de crescimento por volta dos 12 anos e os rapazes aos 14 anos, isto no que diz respeito à altura e cerca dos 15 anos, em relação ao peso. O peso atinge o seu aumento por volta dos 17 anos nas raparigas e aos 18/19 nos rapazes. Além disso, as habilidades motoras aumentam, na generalidade, até aos 18 anos, nos rapazes e estabilizam na puberdade nas raparigas. Porém, a força aumenta com o aumento da massa muscular ao longo da idade e com a maturação do sistema nervoso, já que o controlo neuromuscular é limitado pela mielinização e finaliza por volta da maturação sexual. O incremento da força leva à melhoria da coordenação motora, ao aumento da activação das unidades motoras e outras adaptações neuromusculares.

Para João Abrantes, não restam dúvidas de que *“qualquer tipo de treino, se não estiver adaptado ao nível de maturação e de desenvolvimento da população a quem se dirige, sejam ou não jovens, tem os seus perigos”*²³. Por outro lado ela é fundamental para o desenvolvimento físico motor e para a obtenção de resultados desportivos, sejam quais forem as idades em que se esteja a trabalhar. *“A força é uma capacidade física que está intimamente relacionada quer com a velocidade, quer com a coordenação motora, duas capacidades decisivas no desenvolvimento físico nas etapas de formação. Sendo assim, o treino da força é fundamental, não só para o desenvolvimento dessa capacidade, mas é também decisivo para o desenvolvimento da velocidade (principalmente a capacidade de aceleração e a velocidade máxima), e para a melhoria das capacidades coordenativas, que como se sabe estão intimamente relacionadas com a melhoria dos aspectos técnicos”*²⁴.

No entanto, para se treinar a força com crianças e jovens, é necessário conhecer as características das diferentes etapas do crescimento e do

²³ Abrantes, João, Revista Atletismo, Dossier Técnico - pág. 1

²⁴ Abrantes, João, Revista Atletismo, Dossier Técnico - pág. 1

desenvolvimento motor e adaptar os meios e métodos de treino às capacidades específicas de cada idade e estado de maturação. *“A força, entendida como capacidade condicional (e, ousamos dizê-lo, coordenativa) indispensável à realização de movimentos produzidos pelo ser humano, é essencial ao desenvolvimento motor, aspecto central na obtenção de elevadas performances desportivas”*²⁵.

Jorge Vieira (1986), diz que a força como capacidade motora tem sido vitimada por mal entendidos, primeiro e muitas vezes pela falta de treino desta capacidade física, cuja influência, tem de algum modo prejudicado quer o rendimento desportivo dos praticantes, deixando-os irremediavelmente longe do seus melhores resultados. Em segundo lugar pela deficiente aplicação dos métodos e meios que irremediavelmente provocam danos no aparelho locomotor passivo – ossos, cartilagens, ligamentos, tendões – resultantes da aplicação de cargas inadequadas em determinadas idades. *“O treino de força, realizado de forma progressiva, traz enormes benefícios para os jovens. Além disso, nas nossas sociedades cada vez mais sedentárias, é provavelmente a única forma de promover o desenvolvimento músculo-esquelético dos jovens”*.²⁶

A falta de exercícios de fortalecimento muscular, por receio de que o treino da força possa prejudicar a saúde, tem provocado lacunas na preparação física geral e específica, originadas pela ausência de uma capacidade motora de base para a realização de qualquer movimento, desequilíbrios posturais resultantes do desenvolvimento muscular unilateral específico desta ou daquela modalidade ou disciplina desportiva.

Caracterizar a força e a sua relação com outras capacidades, obriga-nos a ter uma noção abrangente. Assim sendo e segundo Barros, (2003): *“a força é a capacidade de superar ou sustentar uma resistência exterior, sendo a causa do movimento e não existindo isolada das outras capacidades, estando intimamente ligada à técnica e à velocidade”*. Já Mahlo (1986), havia afirmado que os aspectos físicos e técnico-coordenativos constituem uma unidade dialéctica. Por sua vez, Carvalho (1996) afirma que a força está ligada a todas as capacidades condicionais e coordenativas, havendo outros que afirmam mesmo que a força é a base de todas as capacidades condicionais e coordenativas (Garcia Manso e al. 1996).

²⁵ Garganta, Júlio e Afonso, José – Universidade do Porto F.D. (www.efdeportes.com)

²⁶ Wayne L. Westcott, Ph.D. (www.bodybuildingxl.com)

Interessa, pois, esclarecer a importância da força no desenvolvimento motor dos jovens e a sua correlação no aumento das performances desportivas, neste caso, das modalidades específicas do atletismo. Sabendo que, *“a força intra e intermuscular interferem decisivamente na coordenação motora, na velocidade de execução, na agilidade, na elasticidade, no timing, no equilíbrio corporal e na capacidade proprioceptiva”* Platonov & Bulatova, (2003), melhor compreenderemos o treino da força nos jovens praticantes desta modalidade. No entanto, *“o treino tradicional de musculação, devido à inerente baixa de complexidade coordenativa, não melhora expressivamente a coordenação”* Garganta e al., (2003).

Há que ter em conta que o ajustamento da coordenação com o trabalho da força pode tornar-se proveitoso, principalmente nas modalidades de elevada exigência técnica.

2.6 - TREINO DA RESISTÊNCIA

Sendo a resistência uma das capacidades motoras condicionais que mais cedo pode ser influenciada pelo treino e atendendo a que o organismo da criança não está muito receptivo aos estímulos de resistência curta ou média, as sessões de treino devem incidir essencialmente na resistência de longa duração, contribuindo assim para a estabilização da saúde dos praticantes, para a economia das funções orgânicas e para a constituição da chamada base de treino, fundamental para o treino das outras capacidades motoras. A capacidade de resistência fundamenta-se em factores de ordem fisiológica, orgânica e psíquica. Entende-se por resistência *“a capacidade de executar um movimento durante um longo tempo, sem perda aparente da efectividade do movimento”*²⁷.

Francisco Alves (2003) diz que *“o desenvolvimento da resistência implica o adiar da instalação da fadiga e/ou uma diminuição das suas consequências, durante a execução de um determinado exercício físico, possibilitando, ainda, a optimização dos processos de recuperação após o esforço”*²⁸.

²⁷ Barbanti, 1986, pág.66

²⁸ Alves, 2003, *Faculdade de Motricidade Humana – Ciências do Desporto*
Metodologia do Treino I pp2

Tendo como critério de classificação a situação de competição pode-se distinguir dois tipos de resistência: Resistência geral ou de base e a resistência específica. Segundo Weineck (1999), crianças e jovens apresentam, no aspecto metabólico e cardio-pulmonar, uma grande capacidade de respostas a estímulos de resistência com a mobilização da energia aeróbia. Esta capacidade tem um período ideal para o seu incremento, que está associada aos factores de desenvolvimento e maturação do indivíduo e deverá ser estimulada a partir dos 6/7 anos de idade, principalmente da resistência básica geral. O treino da resistência com crianças e jovens deve apresentar variações e incentivar a diversão, através do jogo lúdico, visando a melhoria da capacidade aeróbia, servindo de base às demais capacidades motoras. É indiscutível que a capacidade física de resistência deva estar associada a todos os métodos de treino, porém quando se trata de crianças e jovens, a sua prática deve ser lentamente introduzida para que não haja fadiga e assim levar à desmotivação e ao desinteresse do treino e da modalidade em geral.

Em contrapartida a capacidade anaeróbia das crianças, apresenta uma melhoria em função da idade e do crescimento.

A Resistência específica é vista como uma característica (ou forma de resistência) relacionada com o desporto ou modalidade praticada, pressupondo uma adaptação às condições de carga próprias da competição (onde existe relação óptima entre intensidade e duração). As exigências do trabalho de desenvolvimento da Resistência específica deverão ir no sentido de a maioria dos exercícios se aproximarem ao máximo do exercício de competição, quer pela sua estrutura quer pela ênfase sobre os sistemas funcionais do organismo (Platonov, 1999).

2.7 - TREINO DA VELOCIDADE

A capacidade motora velocidade, tal como as outras, está presente em todos os desportos, condicionando na maioria deles, o rendimento desportivo.

Segundo Adelino & Vieira & Coelho (1998), deve-se treinar a velocidade visando à aprendizagem de movimentos cíclicos e acíclicos rápidos e não às repetições quantitativas de estímulos.

Possuindo as crianças um elevado grau de maturação nervosa que lhes permite reagir positivamente a estímulos de elevada intensidade e de curta duração, no treino com crianças e jovens a importância dada ao treino de velocidade é essencialmente ao nível da corrida, coordenação de movimentos dos vários segmentos corporais, exercícios de destreza e em alguns exercícios aliados ao treino da força.

A melhoria desta capacidade, velocidade de reacção, reagir tão rápido quanto possível a um estímulo e a velocidade de execução de movimentos simples ou frequência de movimentos, passa pela realização de pequenos jogos, exercícios de corrida, ou outros, com uma duração inferior a 6 segundos e as distâncias se situem entre os 15 e os 30 metros.

No atletismo, Casimiro (2006), defende o treino de velocidade, com crianças e jovens do segundo ciclo, utilizando jogos e formas jogadas que façam apelo aos diferentes tipos de velocidade recorrendo às estafetas como actividades de grupo e à pontuação colectiva com base na prestação individual. Treinar a técnica de corrida no aquecimento e entre os “sprints”.

2.8 - TREINO DA FLEXIBILIDADE

Quando se fala em flexibilidade, não se pode, de forma alguma, associa-la unicamente à ginástica ou às modalidades acrobáticas. A flexibilidade, desempenha um papel importante, nas modalidades ou disciplina de resistência, sendo ainda, um requisito indispensável para a boa execução de movimentos, tanto no aspecto qualitativo como no quantitativo e no bom desempenho da técnica desportiva.

Das várias definições encontradas, destaca-se a definição de (Raposo, 1998) “*A flexibilidade é a capacidade que uma articulação possui para executar movimentos de grande amplitude, solicitando sobretudo uma significativa elasticidade muscular*”.

Contrariamente ao que se passa com as outras capacidades motoras, a criança nasce com uma óptima capacidade de flexibilidade, que se vai perdendo com o processo de crescimento, de tal forma que, se não for trabalhada de modo sistemático, essa perda pode ser considerável a partir dos 10/12 anos.

Por isso, a flexibilidade é a capacidade motora que deve ser desenvolvida desde idades muito jovens, procurando manter os valores de flexibilidade natural. Uma boa flexibilidade contribui para:

- Maior amplitude de movimento.
- Maior força.
- Movimentos mais rápidos.
- Aumento de fluência.
- Melhor eficácia.
- Profilaxia de lesões.
- Optimização da recuperação.

2.9 - ASPECTOS EMOCIONAIS DA CRIANÇA NA COMPETIÇÃO

A competição é uma componente intrínseca do desporto em qualquer escalão ou nível de prática. Todos nós da área do desporto sabemos que a sua prática é uma cultura de exigência, onde o treino e a competição são a essência desse mesmo desporto, Teotónio Lima (2002), mas a competição não é, ou pelo menos não deverá sê-lo, igual para todos. Como refere Lima (1987), os seus objectivos e as suas finalidades não são necessariamente os mesmos para crianças, jovens e adultos. Enquanto no desporto de rendimento adulto a competição, a classificação e a vitória são, entre outros, os principais objectivos do processo de treino, no desporto de crianças e jovens, apesar de importante, a competição deverá revestir-se de um outro nível de preocupações, assumindo um outro enquadramento, de acordo com os sujeitos a quem se dirige.

A competição é intrinsecamente positiva e a participação em actividades competitivas dá a oportunidade para desenvolver as competências, na procura da excelência da superação, Drewe (1998).

“No desporto de alto rendimento a competição é o quadro de referência para a organização do treino; no desporto de crianças e pubescentes, a competição deve constituir uma extensão e complemento do treino”, Marques (1999). As competições devem servir os propósitos da formação, e por isso, devem estar ligados não só no plano organizativo, como nos conteúdos, Weineck (1983).

As competições devem ser encaradas numa óptica de progressão, mesmo num quadro que visa a preparação de atletas para o alto nível. Nas primeiras fases, o divertimento e o prazer são os objectivos primeiros, existindo de seguida uma evolução posterior até se chegar às competições olímpicas, Bompa (2000).

O que se pretende é introduzir alterações na competição de forma a torná-la mais adequada aos objectivos de formação: por um lado, contribuindo para o desenvolvimento da multilateralidade, não só uma multilateralidade geral – competições múltiplas, Rost (2000) – como uma multilateralidade específica – adequada às necessidades de cada desporto, Marques (1997); e por outro lado, estimular o desenvolvimento de pressupostos de prestação que já são treináveis nas primeiras fases da preparação desportiva – desenvolvendo preferencialmente os pressupostos coordenativos.

Se as alterações na estrutura e regulamentos das competições começam a deixar de gerar resistências por parte dos responsáveis pelas actividades físicas dos mais jovens, a alteração do conteúdo das competições já é defendida por um número crescente de especialistas, Rost e Lima (2000).

No que diz respeito à relação entre o treino e a competição, importa sublinhar o facto de a competição servir para ajudar os jovens a prepararem-se para as exigências do desporto de alto nível. Segundo Tschiene (1995, cit. por Marques, 1996), no estádio de treino de base, as competições devem constituir-se como forma de treino e de carga, e servirem como reforço da motivação para o treino. Ao longo da etapa de especialização aprofundada, vamos assistindo a uma alteração progressiva nos objectivos das competições. Se inicialmente as competições continuam a constituir-se como formas de treino especializado, vão com o tempo, assumindo o seu papel de comparação de rendimentos. Um quadro

de especialização acelerado do sistema de competições promove a especialização precoce dos jovens desportistas, que de uma forma legítima procuram alcançar o sucesso nas competições em que participam. Por esta razão, a especialização progressiva no sistema de competições deve ser feita em estreita compatibilidade com o grau de especialização do treino, Marques (1999).

Martin (1999), considera que os objectivos de treino não podem ser orientados para os melhores resultados individuais alcançados no momento, em termos de rendimento. “Aquilo que é importante é respeitar as tarefas de cada etapa de treino, os seus objectivos e os seus conteúdos e procurar alcançar os níveis previamente determinados da capacidade de rendimento e dos pré-requisitos, uma vez que o treino de jovens tem um carácter e funções de perspectiva, os objectivos e conteúdos de treino devem atender à multilateralidade e à especialização temporal”, Martin (1999).

Proença (1986) posiciona-se contra a realização de competições de atletismo de âmbito nacional, disputadas prova a prova e com classificação colectiva, para crianças de 10-12 anos. Em sua opinião, este tipo de organização competitiva constitui o melhor incentivo à institucionalização de um mal que todos pretendem combater e eliminar do atletismo português - a especialização precoce.

Marques (1997), por sua vez, salienta como benéfico restringir geograficamente a oferta de competições nas etapas iniciais da formação, devendo essa limitação acontecer em função da idade e circunscrita a níveis locais ou regionais. Pretende, desta forma, prevenir e impedir a orientação excessiva para o sucesso e limitar a pressão psicológica motivada por altas performances e títulos, e, por outro lado, obstar a uma sobrevalorização do indivíduo e dos seus resultados competitivos ligados ao sucesso.

Sanderson (1995), encoraja a participação em competições combinadas para todos os jovens praticantes de atletismo, referindo inclusive que, para os principiantes, deveria existir um programa competitivo progressivo nas provas combinadas.

Na fase de formação, em vez de se competir com o objectivo de vencer, deve-se competir com o objectivo de melhorar contínua e gradualmente as marcas obtidas, o nível técnico e o comportamento táctico, Manno (1984).

2.9-1 - ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE

2.9-1.1 – Causas

Antes de se avaliarem as causas da especialização precoce, é necessário distinguir conceitos para melhor se compreender o seu significado: Especialização precoce e preparação desportiva precoce.

Assim sendo, a especialização precoce *“consiste numa prática – treino e competição – com crianças e jovens muito formal, intensiva e vincadamente competitiva, centrada numa única modalidade e orientada para alcançar êxitos imediatos ou a curto prazo”*²⁹.

A preparação desportiva precoce, por outro lado, é *“o desenvolvimento harmonioso dos praticantes, na sua preparação geral e multilateral, na aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas fundamentais e, portanto, na preparação a longo prazo, aspecto essencial à formação dos jovens praticantes”*³⁰.

No primeiro caso vê-se a preocupação com a importância atribuída à vertente dos resultados rápidos/vitórias, o mais cedo possível independente das condições e meios para se lá chegar, verificando-se uma tendência para a cópia de modelos dos adultos aplicados aos mais jovens, através de uma preparação específica e num curto espaço de tempo.

Segundo Nelson Brito e al *“a pratica desportiva federada de crianças e jovens está fortemente perpassada e indexada a uma única referência: a vitória, o sucesso desportivo. Todavia, será que o êxito desportivo obtido em idades jovens derivará em sucesso na idade adulta?...”*³¹.

“Constatou-se que apenas um reduzido número de jovens atletas conseguiu prolongar a sua carreira desportiva até ao escalão sénior com uma presença assídua entre as cinco melhores dos rankings. Também se verificou que, quanto mais baixo é o escalão considerado, menor é o número de atletas que confirma, no escalão sénior, o êxito obtido no escalão de formação”³².

No segundo caso, verifica-se uma preocupação em iniciar os jovens nas práticas desportivas o mais cedo possível tendo em conta a idade cronológica e a

²⁹ Olímpio Coelho e al., (2002) - Desporto Juvenil – pressupostos para uma prática com sucesso, CEFD. Pág.7

³⁰ Ibidem

³¹ Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2004 – vol 4 nº1 (17-28)

³² Ibidem

idade biológica, respeitando os seus interesses, desejos, princípios, métodos e meios necessários ao seu desenvolvimento desportivo.

A melhor forma de motivar os jovens no treino será o recurso a formas jogadas. As competições deverão ser adaptadas aos escalões etário com que se está a trabalhar, sem grandes formalismos e preocupações com a classificação.

2.9-1.2 – Consequências

O processo de preparação com vista o alto rendimento desportivo, independentemente da modalidade ou especialidade desportiva, começa, em idades muito baixas, Seabra (1998).

Não restam dúvidas de que a especialização precoce ocorre frequentemente e que apesar do conhecimento destes factos pelos responsáveis que os rodeiam, pais, professores, treinadores, dirigentes e sociedade desportiva em geral, pouco ou nada se tem feito para alterar esta situação, no entanto e como diz Monge da Silva (1989) *"Quando se queimam etapas, quando se precipita um resultado, queimam-se também atletas"*.

Para Marques (1991) e em relação a este tema diz que a curto prazo a unidirecionalidade do processo se traduzirá nos resultados desportivos de quem nele está envolvido:

- Os jovens atletas, submetidos a tal processo, não atingem, nas etapas posteriores, e sobretudo, na etapa das elevadas prestações desportivas, os rendimentos prognosticados, os rendimentos que lhes eram facultados;
- é mais reduzido o tempo de actividade desportiva de alto nível;
- muitos não chegam a essas fases, porque esgotam prematuramente a sua capacidade de prestação, abandonando o treino e acabando a carreira desportiva mais cedo.

Numa sociedade cada vez mais exigente em que tudo, também parece fácil de obter, os intervenientes no contexto desportivo tem de tomar consciência e preocupar-se com a falta de actividade física e desportiva dos nossos jovens no seu dia-a-dia, além do seu abandono precoce.

O abandono precoce surge porquê? Com base nos resultados obtidos em alguns estudos efectuados, concluímos que os possíveis factores de abandono precoce desportivo serão os treinos monótonos, treinos demasiados agressivos, a

estagnação e os maus resultados, a dificuldade de conciliar os estudos e o desporto, a envolvimento de familiares e finalmente a saturação do ritmo desportivo e competitivo. A todos os intervenientes desportivos cabe uma reflexão sobre os factores de abandono e com uma orientação consciente e sustentada será possível inverter o abandono precoce do desporto pelos jovens.

Segundo Olímpio Coelho e al., (2002) a especialização precoce pode levar a cometer os seguintes erros:

- Encarar as crianças e os jovens como adultos mais pequenos e fazer com eles o mesmo que se faria com atletas seniores;
- Não ensinar as técnicas correctamente e privilegiar os factores específicos da condição física;
- Procurar desenvolver os pontos fortes e desprezar os aspectos que necessitam de desenvolvimento ou de aperfeiçoamento;
- Criticar mais do que elogiar;
- Desprezar a componente lúdica da prática desportiva em prol da preparação individual e individualista;
- Usar apenas a recompensa externa como motivação;
- Referir as vitórias dos campeões como único exemplo a seguir;
- Desprezar os jovens que não ganham;
- Elogiar apenas os que ganham;
- Impor objectivos de prática sem procurar indagar quais são os objectivos do praticante;
- Procurar que os jovens alcancem aquilo que o treinador ou os pais gostariam de ter alcançado;
- Desenvolver no jovem a ideia de “ganhar a qualquer preço” como garante de uma boa atitude.

Para Jorge Vieira e al. (2002), é recomendável que o treinador de jovens gira de uma forma adequada os factores reguladores do carácter agradável/desagradável do treino e da competição, procedendo do seguinte modo:

- Formular objectivos realistas de acordo com as expectativas do praticante e das suas capacidades;



- Adequar as exigências às capacidades dos praticantes, evitando cometer excessos;
- Reagir de forma serena e calma à incapacidade de realização de determinadas tarefas motoras;
- Reprender e corrigir com critérios e oportunidade, sem hostilidades ou agressividade;
- Intervir de forma imparcial, independentemente das expectativas que os praticantes lhes suscitem ou do estatuto que lhes atribui, distribuindo por todos, de forma equitativa, a sua atenção e o seu apoio;
- Intervir com firmeza e persistência mas paciente;
- Demonstrar confiança atribuindo responsabilidade nas tarefas;
- Relativizar o significado da derrota e dos erros, mostrando que são ocorrências naturais dentro de um processo mais complexo e duradouro;
- Demonstrar interesse e preocupação com os praticantes, quer quanto aos seus progressos, quer quanto à sua vida pessoal, como forma de melhorar o seu relacionamento e a sua empatia.

CAPITULO III

METODOLOGIA

3 – METODOLOGIA UTILIZADA

Para verificar a realidade dos factos e contrapor os conceitos vistos ou para reforçar as questões que inicialmente motivaram este estudo, ajudando a traçar novos rumos à prática do Atletismo, foi realizada uma pesquisa de carácter exploratório com o objectivo de investigar qual a influencia dos resultados obtidos no aumento do número de praticantes e se as metodologias e os recursos existentes são os mais adequados para que os alunos tenham uma evolução positiva a nível do género.

Este trabalho teve como base as competições realizadas pelos alunos do grupo/equipa de Atletismo no período de 15 de Setembro do ano de 2007, a 30 de Maio do ano de 2010, em pelo menos dois momentos competitivos, das diferentes fases de realização das competições: Fase Escola, Fase Distrital e Fase Regional.

3.1 AMOSTRA

O grupo é composto por vinte e dois alunos, sendo cinco do sexo masculino e dezassete do sexo feminino. As datas de nascimento situam-se entre mil novecentos e noventa e cinco e mil novecentos e noventa e nove, com idades compreendidas entre os dez e os quinze anos. A distribuição por escalões etários é a seguinte: cinco alunos pertencem ao escalão de Infantis A, nascidos em 1999, sendo três alunos do sexo masculino e duas alunas do sexo feminino; dez alunos são do escalão de Infantis B, nascidos entre 1998/1997, sendo dois do sexo masculino e oito do sexo feminino; sete alunas são do escalão de Iniciadas femininas, nascidas entre 1995/1996, conforme podemos ver através do quadro 4.

Quadro 4 – Distribuição dos alunos por escalão etário e sexo.

ANO DE NASCIMENTO	ESCALÃO	MASCULINOS	FEMININOS
1999	INFANTIS A	3	2
1998	INFANTIS B	1	7
1997		1	1
1996	INICIADAS	0	5
1995		0	2
TOTAL	22	5	17

3.2 – INSTRUMENTOS

O estudo, no que respeita á melhoria da marca pessoal, contemplará os alunos que participaram em pelo menos dois momentos do quadro competitivo do Desporto Escolar mais concretamente: Torneios Abertura, de Preparação de Atletismo de Pista e no torneio da Fase de Apuramento Distrital ou Fase Regional.

Após a investigação, todos os dados serão analisados e comparados com os resultados da Fase Regional e com o recorde distrital federado da Associação de Atletismo da Guarda.

3.3 - PROCEDIMENTOS

Para procedimento de análise dos dados, elaborou-se uma tabela de dados, de dupla entrada, organizada em colunas (campos) e linhas (registos). Nas colunas constava os diversos alunos, referenciados por x, x1, x2... e Y, Y1, Y2..., com o respectivo ano de nascimento e os momentos de realização das competições. Às linhas correspondia o percurso ou evolução longitudinal de cada aluno com as marcas das provas realizadas e, ainda, as melhores marcas das

provas regionais do ano 2010 e o recorde distrital federado, nas diferentes disciplinas abordadas.

Para facilitar a introdução e o respectivo tratamento dos dados, atribuiu-se previamente uma referência de ordem (oito colunas) às diferentes provas em análise, ex: 1º momento, 2º momento, ...6º momento, Regional e Recorde da AAG, correspondente às provas realizadas em cada ano lectivo, de acordo com os primeiros e os últimos momentos competitivos (torneio de abertura, fase distrital e/ou regional). Cada dois momentos corresponde aos anos lectivos 2007/2008, 2008/2009 e 2009/2010, respectivamente, isto é: 1º e 2º momento, corresponde ao ano de 2007/2008 e assim sucessivamente. O percurso de cada aluno foi registado em função dos momentos competitivos e dos anos em curso, dando-nos a perspectiva de evolução ou retrocesso das suas marcas.

As provas que compõem os habituais quadros competitivos, são: Saltos - Salto em altura e Salto em comprimento; Lançamento do peso; Corridas de resistência – 1000 metros e 1500 metros, Corridas de velocidade – 60 metros planos, 60 metros barreiras e 80 metros planos.

3.4 - TRATAMENTO DOS DADOS

Os dados obtidos após a realização dos procedimentos foram tratados graficamente com recurso ao Microsoft Excel 2003, fornecendo-nos uma visão global dos resultados de cada aluno, em cada prova e em função dos restantes colegas, resultados dos regionais de atletismo e dos recordes distritais da modalidade nos diferentes escalões.

3.5 – APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Dos vinte e dois alunos do estudo, dez pertencem ao escalão de Infantis Femininos. Cinco ao escalão de Infantis Masculinos e sete ao escalão de Iniciadas Femininas.

Na análise dos resultados teve-se como referência dois momentos do quadro competitivo do Desporto Escolar, em cada ano escolar, nomeadamente, os anos lectivos de 2007/2008; 2008/2009 e 2009/2010. Tomou-se, ainda, em consideração as diferentes provas constituintes do quadro competitivo do Atletismo do Desporto Escolar para os escalões de Infantis e Iniciados. De salientar que o escalão de Infantis, iniciou as competições no presente ano lectivo e não participam nas provas de 80 metros planos e 1500 metros, por não fazerem parte do quadro competitivo deste escalão.

Os momentos de avaliação dos resultados, por vezes não correspondem à mesma data de competição, para atletas diferentes, ou provas diferentes. Isto é: o que foi o primeiro momento de resultados para um atleta, numa determinada data, poderá não ser o primeiro momento para outro. Esse segundo atleta poderá ter realizado o primeiro momento numa outra data, nessa mesma prova. No entanto tivemos em consideração que o espaço temporal não fosse muito distante para não haver disparidade de resultados, que levassem a erros conceptuais na recolha dos mesmos. O que há é uma correspondência directa no período de competição, isto é: os momentos são atribuídos em períodos de competição muito próximos em termos temporais (torneios de abertura, geralmente realizados em Novembro e Dezembro e torneios distritais que se realizam entre Março Abril).

A fase Regional, só para o escalão de Iniciados, decorreu em finais de Abril.

Como os alunos aparecem com resultados em quase todas as provas, poderá parecer que não foi cumprido o estipulado nos regulamentos do desporto escolar para o Atletismo de Pista, em que cada aluno só pode participar apenas em duas provas na mesma competição. Mas como os momentos não correspondem à mesma data, logo poderá haver resultados para as diferentes provas.

3.5-1 - Início da prática desportiva

Quadro 5 - Início da prática desportiva por anos lectivos

ANO DE INICIO	FEMININO	MASCULINO	TOTAL
2007/2008	5	1	6
2008/2009	5	1	6
2009/2010	7	3	10
TOTAL	17	5	22

Conforme se pode ver no quadro acima transcrito, no ano lectivo de 2007/2008 estavam inscritos 6 alunos, no grupo equipa de atletismo, dos quais 5 são do sexo feminino e 1 do sexo masculino. Apenas considerámos estes 6 alunos, pois foram aqueles que com alguma regularidade estiveram presentes em pelo menos dois momentos competitivos ou não desistiram do grupo equipa.

No ano lectivo de 2008/2009 apesar de haver mais 6 alunos inscritos no grupo equipa, distribuídos da seguinte forma 5 femininos e 1 masculino. Os alunos não aparecem nos quadros de resultados pela mesma razão do ano anterior, isto é: não obtiveram dois momentos competitivos, ou por se encontrarem num nível de iniciação (escalão de infantis A). A razão pela qual os considerámos como inscritos no grupo equipa é a de que passaram a fazer competições regulares o ano lectivo 2009/2010. Só assim se compreende que neste ano lectivo apareçam tantos alunos novos, como podemos ver pelos resultados das diferentes provas, uns são referentes aos alunos entrados no ano anterior e os outros 10 referentes aos novos praticantes inscritos no presente ano. A lógica da consideração destes resultados resultou da regularidade de prática efectuada pelos alunos quer em treinos quer nos momentos competitivos. Outra razão para a participação destes alunos nas competições tem a ver com o facto de as outras escolas apresentarem um número considerável de alunos neste escalão etário, possibilitando a realização de competições entre eles.

A diferença verificada no número de atletas do sexo feminino para o número de atletas do sexo masculino, prende-se sobretudo com o tipo de oferta desportiva existente na escola (grupo equipa de Futsal iniciados masculinos), nos

clubes desportivos (Futebol) ou outras entidades promotoras de actividades desportivas.

De seguida apresentam-se as diferentes especialidades do quadro competitivo do Desporto Escolar, onde se realiza o estudo e em cada uma delas, apresenta-se uma descrição das condições materiais existentes, assim como, as estratégias metodológicas realizadas durante o processo de treino, para melhor se enquadrarem os resultados e a correlação destes com as condicionantes enumeradas.

Os quadros e gráficos seguintes são referentes aos dados obtidos nas competições de atletismo referentes aos diferentes escalões etários e sexo, nas especialidades do quadro competitivo e relativos aos momentos de competição realizados durante os anos lectivos definidos nos procedimentos do estudo.

Assim, os primeiros dados são referentes às disciplinas cujos resultados são obtidos pela distância em altura ou em comprimento (unidade de medida em metros), em que os valores são directamente proporcionais ao valor atingido. Seguidamente apresentam-se as disciplinas cujos resultados são medidos em tempos (segundos) pela ordem inversa do seu valor, isto é: quanto mais baixo é o seu valor melhor é o resultado.

Os alunos referenciados por x5, x6, x7, x8, x9 e y3, iniciaram a sua prática desportiva no ano lectivo de 2009/2009, mas como não obtiveram dois momentos competitivos, consideraram-se os seus resultados no ano 2009/2010, aquando da sua participação efectiva nas competições.

3.5-2 – SALTO EM ALTURA

a) – Recursos materiais – Os espaços de prática do salto em altura são de boas condições, visto estarem instalados no pavilhão gimnodesportivo da escola, com piso sintético, apetrechado com colchões de queda, postes, fasquia elástica e de fibra de vidro, sinalizadores e marcadores do sector de saltos.

b) – Estratégias metodológicas de treino – O facto do sector de salto em altura ser no interior do pavilhão, possibilitou um planeamento sistemático ao longo do ano, não estando condicionado aos factores climatéricos, muito rigorosos na região.

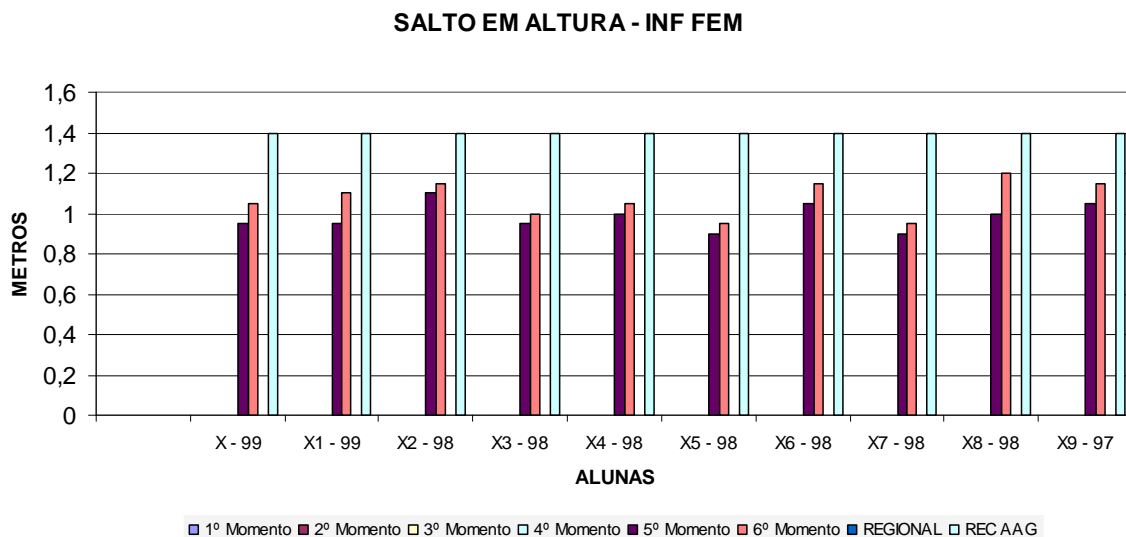
Quadro 6 – Marcas obtidas pelos alunos na prova de Salto em Altura

SALTO EM ALTURA								
	2007/2008		2008/2009		2009/2010			
INFANTIS FEM.	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento	REGIONAL	REC AAG
X – 99					0,95	1,05		1,40
X1 – 99					0,95	1,10		1,40
X2 – 98					1,10	1,15		1,40
X3 – 98					0,95	1,00		1,40
X4 – 98					1,00	1,05		1,40
X5 – 98					0,90	0,95		1,40
X6 – 98					1,05	1,15		1,40
X7 – 98					0,90	0,95		1,40
X8 – 98					1,00	1,20		1,40
X9 – 97					1,05	1,15		1,40
INFANTIS MASC.	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento	REGIONAL	REC AAG
Y – 99					1,05	1,10		1,50
Y1 – 99					0,90	1,05		1,50
Y2 – 99					1,00	1,15		1,50
Y3 – 98					1,00	1,00		1,50
Y4 – 97	1,05	1,10	1,15	1,20	1,40	1,45		1,50
INICIADAS FEM.	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento	REGIONAL	REC AAG
X10 - 96	1,00	1,00	1,05	1,05	1,10	1,15	1,41	1,57
X11 - 96	1,05	1,10	1,15	1,20	1,40	1,41	1,41	1,57
X12 - 96	0,90	1,00	1,00	1,00	1,05	1,10	1,41	1,57
X13 - 96	1,10	1,15	1,15	1,18	1,35	1,35	1,41	1,57
X14 - 96					1,20	1,20	1,41	1,57
X15 - 95					1,15	1,20	1,41	1,57
X16 - 95					1,15	1,25	1,41	1,57

Numa análise geral efectuada ao quadro e tendo em conta os momentos competitivos, verifica-se que houve uma melhoria significativa nos resultados do salto em altura, e um aumento no número de praticantes. De cinco alunos nos anos lectivos de 2007/2008 e 2008/2009 passou-se para vinte e dois alunos a competir no ano lectivo de 2009/2010.

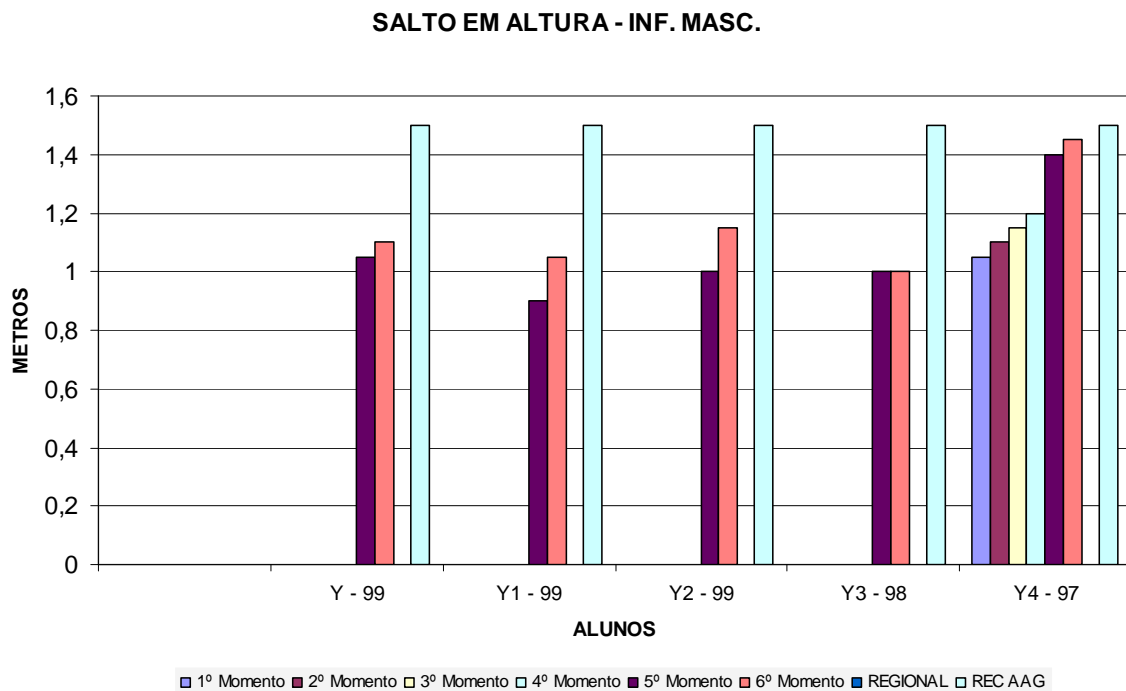
Ao nível do salto em Altura, o grupo de Infantis Femininos é composto por dez alunas, tendo iniciado a sua competição no ano lectivo de 2009/2010.

Gráfico 1 – Evolução dos resultados no escalão de infantis femininas – salto em altura



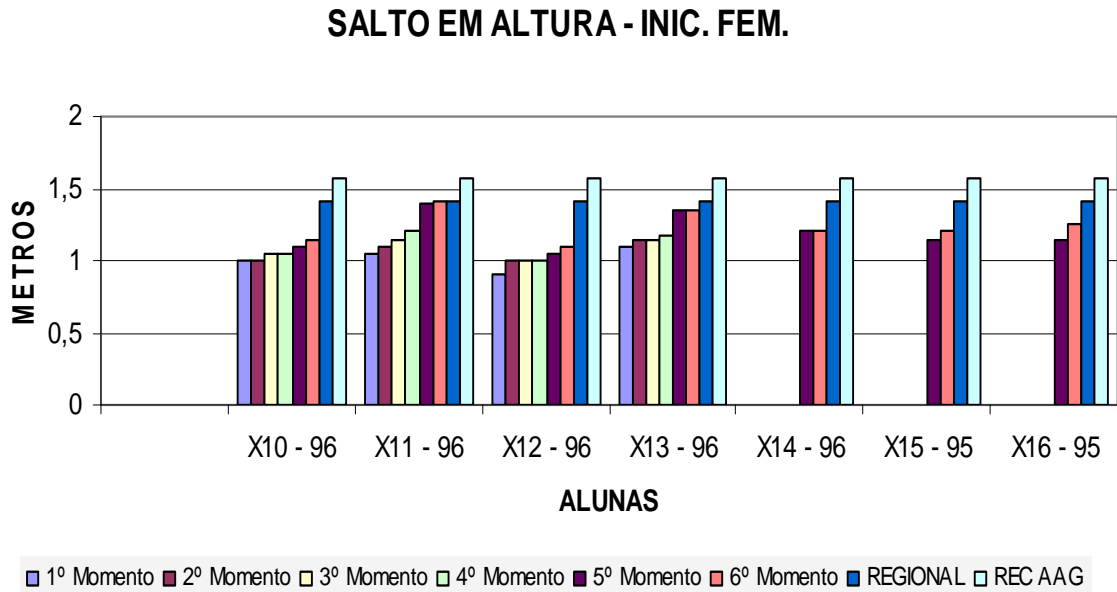
Observando o gráfico 1, após dois momentos de competição, verifica-se uma melhoria significativa no resultado alcançado do 5º para o 6º momento em todos os elementos. Em termos de marca pessoal sobressaem as alunas X2, X6 e X8 (infantis B, mas que têm mais um ano neste escalão). A aluna X1, revelou uma boa progressão tendo uma excelente marca pessoal para a sua idade, mantendo-se, neste escalão durante três anos. No entanto é de salientar a evolução alcançada pela aluna X8, pois é aquela que demonstra uma maior apetência para esta disciplina e a que mais se aproximou do recorde distrital.

Gráfico 2 – Evolução dos resultados no escalão de infantis masculinos – salto em altura



O grupo de Infantis Masculinos é constituído por cinco alunos, 3 pertencem ao escalão de Infantis A e dois ao escalão de Infantis B. Observando a evolução no salto em altura após dois momentos de competição, verifica-se que a maior parte dos alunos regista uma melhoria na marca alcançada do 5º para o 6º momento (a maioria iniciou a competição nesta disciplina no presente ano lectivo, o que não lhes permitiu grandes evoluções. De referir que apenas o aluno Y3, mantém a mesma marca nos dois momentos competitivos. Apesar da boa evolução conseguida pelo aluno y4, que revela uma grande participação (iniciou à três anos), a marca alcançada não lhe permitiu igualar o recorde distrital, apesar de estar muito próximo, transitando para o escalão de iniciados no ano lectivo de 2010/2011.

Gráfico 3 – Evolução dos resultados no escalão de Iniciadas Femininas – salto em altura



O escalão de iniciadas femininas é composto por sete alunas, na competição de salto em altura, quatro iniciaram a sua competição no ano lectivo 2007/2008 e três no ano lectivo 2009/2010. Pese embora a melhoria registada por todas as alunas, salienta-se a excelente marca obtida pela da aluna X11, o que lhe permitiu alcançar o recorde Regional de Atletismo de Pista do Desporto Escolar da Zona Centro e aproximar-se do recorde distrital da Associação de Atletismo da Guarda. Boa performance apresenta também a aluna x13, encontra-se muito perto do recorde Regional do Desporto Escolar.

Estes dois casos, sendo alunas que se mantêm no mesmo escalão durante o próximo ano lectivo, poderão tornar-se muito fortes nesta disciplina e atletas de referência distrital.

3.5-3 – SALTO EM COMPRIMENTO

a) – Recursos materiais – Tendo em conta os fracos recursos do espaço físico e do material adequado para prática do salto em comprimento, sector composto por uma recta para a corrida de balanço, em alcatrão, e uma caixa com areia, de qualidade aceitável, para a zona de queda. Não possui tábua de chamada e as dimensões são reduzidas.

b) – Estratégias metodológicas de treino – Como existe um sector alternativo ou material adaptado para o interior do pavilhão, devido às más condições climatéricas, nem sempre foi possível organizar um conjunto de treinos sistemáticos e práticas regulares ao longo do ano que permitisse um grande aperfeiçoamento técnico. Foi articulado, sempre que possível a disponibilidade do pavilhão, das caixas do plinto e dos colchões, para treino de técnica de corrida de balanço a chamada e a impulsão.

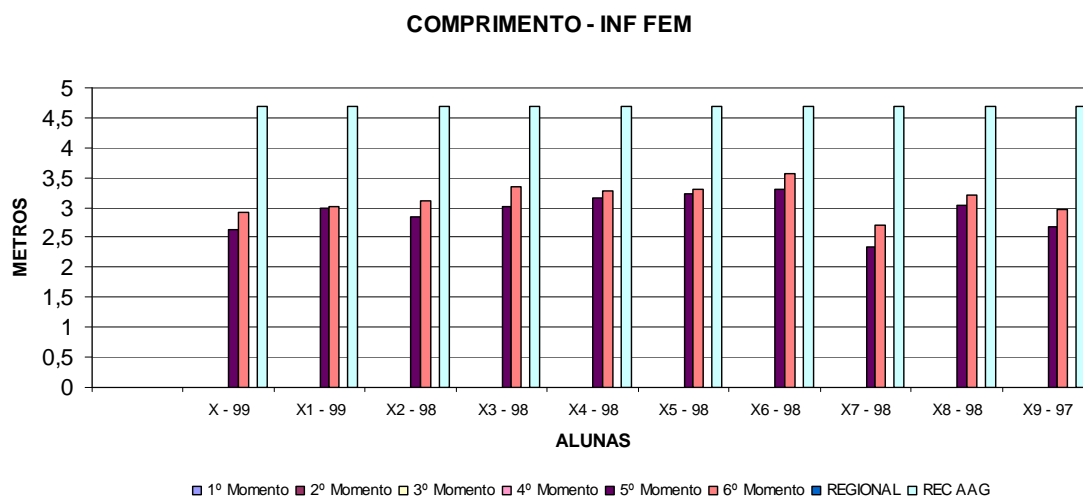
Quadro 7 – Marcas obtidas pelos alunos na prova de Salto em Comprimento

SALTO EM COMPRIMENTO								
	2007/2008		2008/2009		2009/2010			
INFANTIS FEM.	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento	REGIONAL	REC AAG
X – 99					2,63	2,93		4,69
X1 – 99					2,99	3,01		4,69
X2 – 98					2,85	3,11		4,69
X3 – 98					3,01	3,36		4,69
X4 – 98					3,15	3,28		4,69
X5 – 98					3,22	3,30		4,69
X6 – 98					3,30	3,56		4,69
X7 – 98					2,35	2,70		4,69
X8 – 98					3,03	3,20		4,69
X9 – 97					2,67	2,96		4,69
INFANTIS MASC.	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento	REGIONAL	REC AAG
Y – 99					3,05	3,08		5,23
Y1 – 99					2,95	2,94		5,23
Y2 – 99					3,02	3,25		5,23
Y3 – 98					2,38	2,95		5,23
Y4 – 97	3,42	3,73	3,62	3,65	4,00	4,25		5,23

INICIADAS FEM.	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento	REGIONAL	REC AAG
X10 – 96	2,90	2,96	3,00	3,01	3,02	3,68	4,51	4,99
X11 – 96	2,91	3,02	3,16	3,18	3,98	4,47	4,51	4,99
X12 – 96	1,77	2,65	2,72	2,98	3,01	3,08	4,51	4,99
X13 – 96	3,14	3,65	3,62	4,09	4,30	4,32	4,51	4,99
X14 – 96	2,61	3,02	3,31	3,53	3,36	3,93	4,51	4,99
X15 – 95					4,28	4,35	4,51	4,99
X16 – 95					3,67	3,84	4,51	4,99

Em relação ao Salto em Comprimento verifica-se que a sua prática se iniciou no ano lectivo de 2007/2008, aumentando significativamente no ano lectivo de 2009/2010, para 22 alunos. Neste caso também houve alunos que se iniciaram no ano lectivo de 2008/2009, mas que não obtiveram marcas em dois momentos do quadro competitivo.

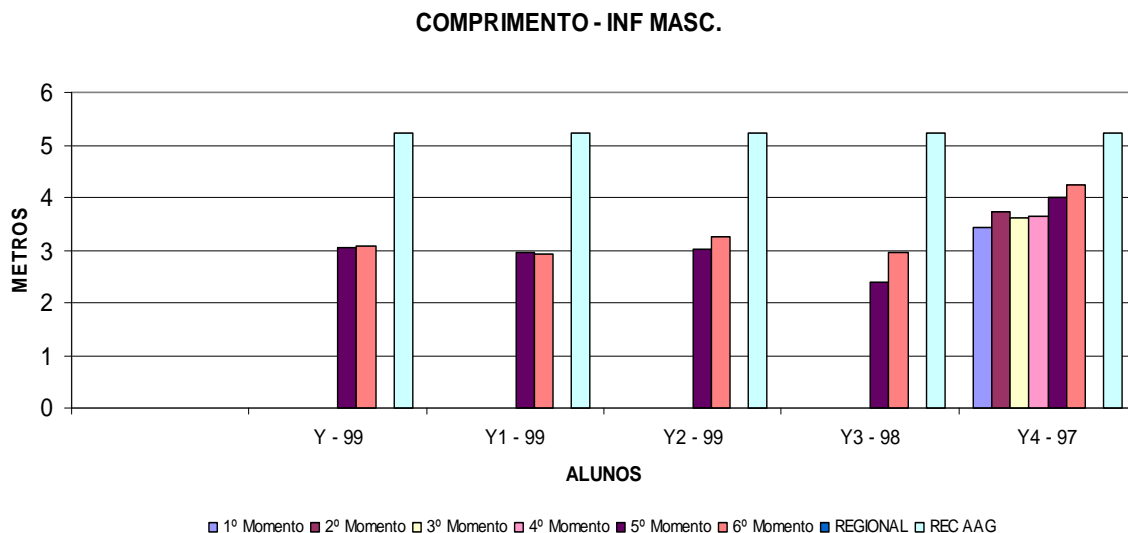
Gráfico 4 – Evolução dos resultados no escalão de Infantis Femininas – salto comprimento



Como demonstram os resultados, houve uma evolução significativa em quase todas as alunas. Apenas o caso da aluna X1, que não revela grande evolução nos seus resultados. Na generalidade mostram resultados muito longe da melhor marca distrital, também pelo facto de serem, na maioria dos casos, um ou dois anos mais novas, o que deixa antever, num futuro próximo, algumas marcas mais consentâneas com as expectativas do trabalho desenvolvido.

Os melhores resultados foram obtidos pelas alunas X6, X3, X5 e X4.

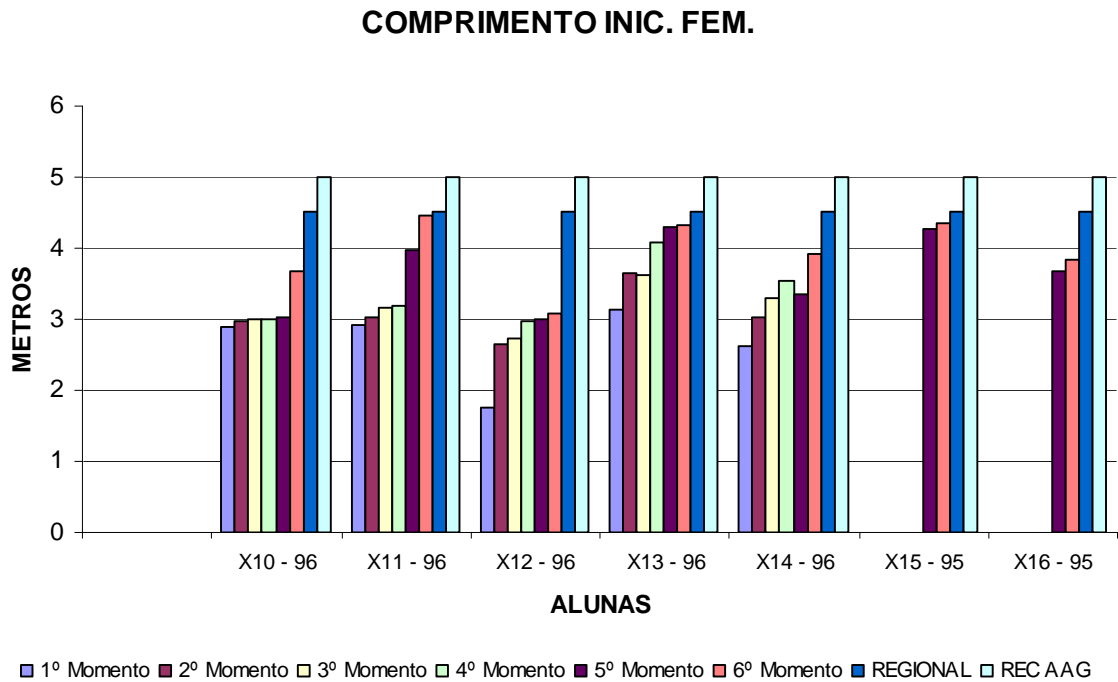
Gráfico 5 – Evolução dos resultados no escalão de Infantis Masculinos – salto em comprimento



Neste escalão notam-se uma diferença significativa entre os resultados alcançados e o recorde distrital. Apenas o aluno Y4 obteve resultados razoáveis mas longe da marca distrital, o que poderá ter a ver com o número de anos a praticar esta modalidade. De referir que iniciou a prática do salto em comprimento no ano de 2007/2008, e no ano de 2008/2009 regrediu em relação ao primeiro ano e não teve qualquer progressão.

Apesar da melhoria registada no ano lectivo 2009/2010, encontra-se muito longe do recorde distrital.

Gráfico 6 – Evolução dos resultados no escalão de Iniciadas Femininas – salto em comprimento



Das marcas registadas as alunas X11 e X13 são as que se destacam pelo nível dos resultados e pelo facto de se manterem no mesmo escalão no próximo ano lectivo, revelaram subidas acentuadas nas suas marcas, estando muito perto das melhores marcas regionais do ano e relativamente perto do recorde distrital.

Outro dado que se pode retirar é a do elevado número de praticantes e de já se encontram em actividade acerca de 3 anos, permitindo-lhe adquirir muita experiência nesta especialidade.

3.5-4 – Lançamento do Peso

a) – Recursos materiais – Existem pesos de diferentes categorias para o exterior e indoor (específicos para o interior do pavilhão), fitas de medição e colchões para a queda dos objectos. Não existe um sector de lançamento de peso, quer no interior quer no exterior.

b) – Estratégias metodológicas de treino – A prática do lançamento de peso foi, ainda, condicionada pela sobrecarga de ocupação das instalações desportivas cobertas e do espaço livre, no exterior, necessário à abordagem dos lançamentos em condições de segurança. Por outro lado a aquisição de pesos indoor, apenas no último ano lectivo, não permitiu uma grande evolução na técnica do lançamento. Foram utilizadas actividades diversificadas de arremesso com recurso a bolas de diferentes tamanhos e pesos.

Quadro 8 – Marcas obtidas pelos alunos na prova do Lançamento do Peso

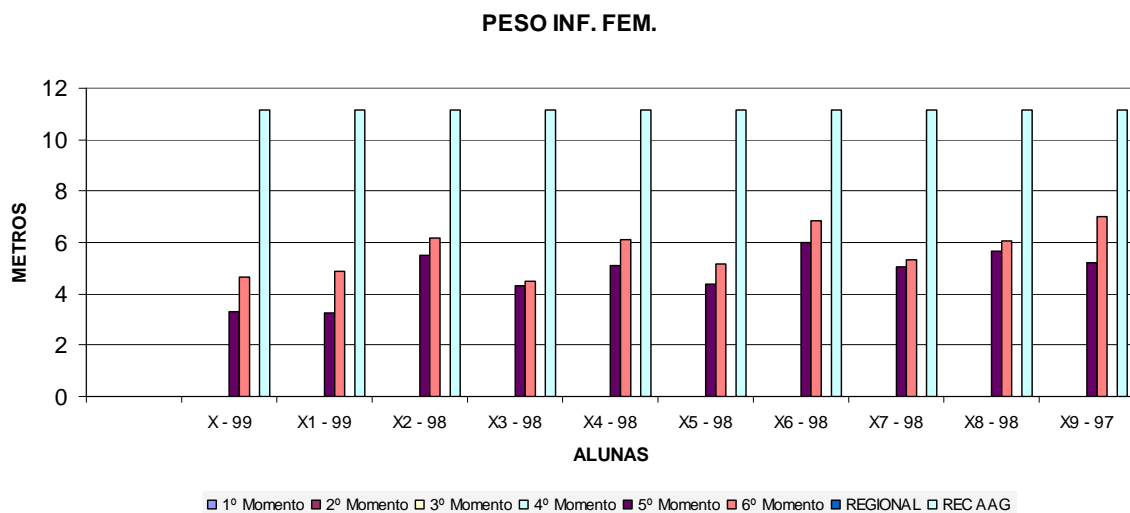
LANÇAMENTO DO PESO								
	2007/2008		2008/2009		2009/2010			
INFANTIS FEM.	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento	REGIONAL	REC AAG
X – 99					3,29	4,68		11,17
X1 – 99					3,26	4,86		11,17
X2 – 98					5,51	6,18		11,17
X3 – 98					4,32	4,50		11,17
X4 – 98					5,09	6,10		11,17
X5 – 98					4,37	5,15		11,17
X6 – 98					6,00	6,86		11,17
X7 – 98					5,05	5,30		11,17
X8 – 98					5,67	6,08		11,17
X9 – 97					5,20	7,00		11,17
INFANTIS MASC.	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento	REGIONAL	REC AAG
Y – 99					4,20	4,69		12,30
Y1 – 99					4,12	4,85		12,30
Y2 – 99					5,40	5,90		12,30
Y3 – 98					6,19	6,98		12,30
Y4 – 97					8,40	8,60		12,30

INICIADAS FEM.	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento	REGIONAL	REC AAG
X10 – 96	4,60	4,62	5,76	6,89	7,60	7,77	8,79	10,58
X11 – 96	4,58	4,60	4,62	5,45	5,75	6,03	8,79	10,58
X12 – 96	4,13	4,20	4,32	4,41	5,60	5,82	8,79	10,58
X13 – 96	4,29	4,35	5,00	5,68	5,55	5,74	8,79	10,58
X14 – 96	4,51	4,61	4,82	5,53	5,46	5,60	8,79	10,58
X15 – 95					5,38	7,24	8,79	10,58

Esta não é uma especialidade forte na escola, não só pelas condições de treino, como se pode observar são rudimentares, mas também porque não é uma especialidade em que haja uma preocupação em termos de resultados imediatos. O objectivo principal é a sua aprendizagem e a sua progressão de uma forma harmoniosa e eficaz, captando e motivando os alunos para a sua prática.

Também, aqui se verifica um aumento do número de praticantes.

Gráfico 7 – Evolução dos resultados no escalão de Infantis Femininas - Lançamento do Peso

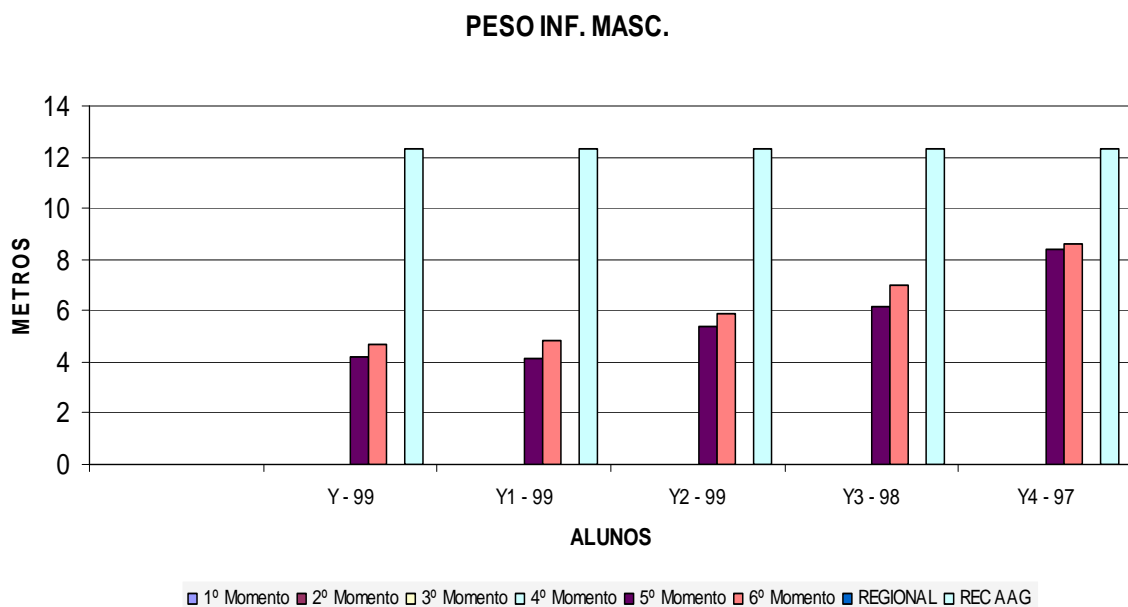


No lançamento do peso verifica-se que os resultados obtidos neste escalão etário estão muito longe das marcas distritais federadas.

Neste escalão observa-se que houve progressos significativos em relação ao nível dos resultados do primeiro momento competitivo destas alunas.

Destacam-se as alunas X6 e X9, no entanto esta última transitará de escalão para a próxima época. A aluna X6 tem uma margem de progressão mais evidente, pois mantém-se no mesmo escalão por mais um ano.

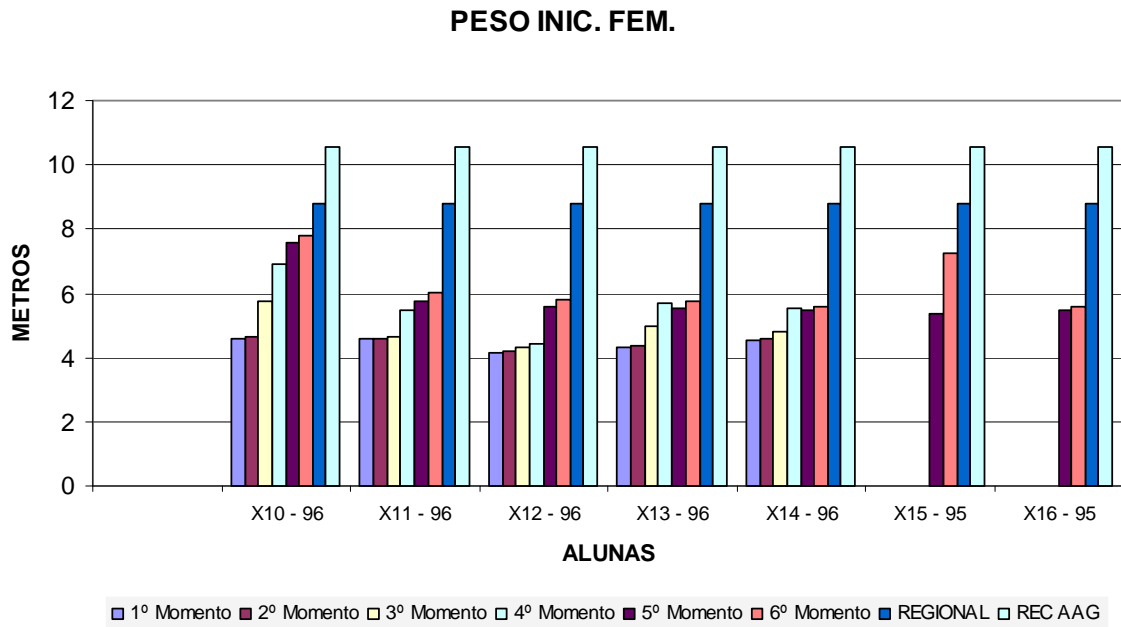
Gráfico 8 – Evolução dos resultados no escalão de Infantis Masculinos - Lançamento do Peso



Também, neste escalão, infantis masculinos, os resultados não foram de relevo em relação às marcas de referência. No entanto, verifica-se uma progressão em todos os alunos.

O aluno Y4 alcançou valores razoáveis mas sem relevância em termos comparativos. Por outro lado é o seu último ano como infantil.

Gráfico 9 – Evolução dos resultados no escalão de Iniciadas Femininas - Lançamento do Peso



Mais uma vez se verifica aquilo que parece ser a norma para esta especialidade.

As alunas iniciadas femininas demonstraram uma progressão em todos os casos, longe das marcas regionais do desporto escolar e da melhor marca distrital.

No entanto, o nível alcançado pela atleta X10 é muito bom, revelando uma progressão constante e significativa, mantendo algumas esperanças de melhores resultados, pois é uma aluna com mais um ano neste escalão.

Aquela que demonstrou uma maior progressão foi a aluna X15, com apenas um ano de prática e uma diferença significativa entre o primeiro momento competitivo e o segundo momento, o que revela que num futuro poderá atingir marcas muito boas.

3.5-5 – 1000 METROS

a) – Recursos materiais – Em relação a estas especialidades, as condições de prática são mínimos. Não há uma pista apropriada para o efeito e o local onde se realizam os treinos é o espaço circundante da escola, em piso duro e irregular. As distâncias foram marcadas sem no entanto haver uma aferição correcta das mesmas, já que não existem corredores assinalados. No espaço interior e devido às dimensões do pavilhão não é possível ter distâncias que reflectam a realidade da especialidade.

b) – Estratégias metodológicas de treino – O trabalho aeróbio desenvolvido para as corridas de resistência, foi feito através de corrida contínua, recorrendo aos terrenos de terra batida, fora do recinto escolar.

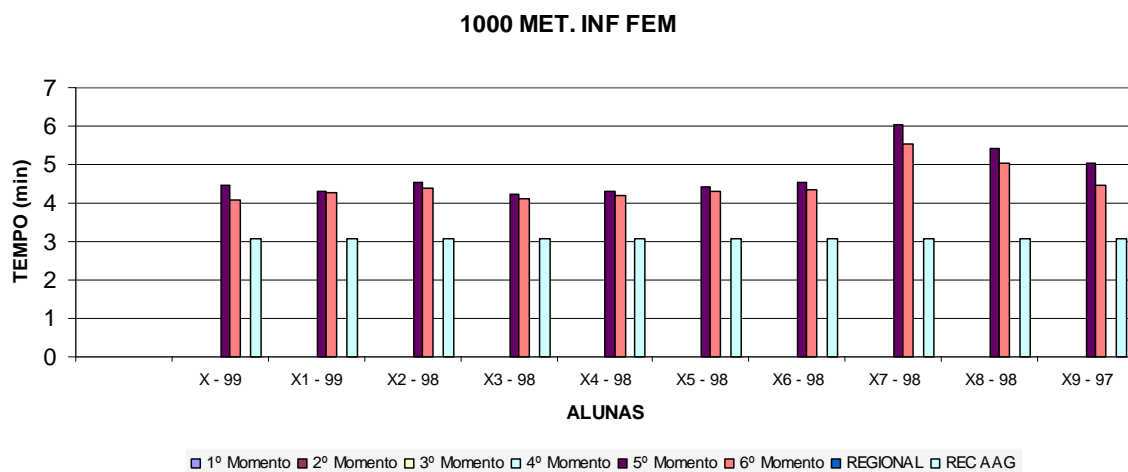
Quadro 9 – Marcas obtidas pelos alunos na prova de 1000 metros

1000 METROS								
	2007/2008		2008/2009		2009/2010			
INFANTIS FEM.	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento	REGIONAL	REC AAG
X - 99					4,48	4,07		3,09
X1 - 99					4,30	4,26		3,09
X2 - 98					4,52	4,37		3,09
X3 - 98					4,23	4,11		3,09
X4 - 98					4,32	4,18		3,09
X5 - 98					4,41	4,32		3,09
X6 - 98					4,52	4,35		3,09
X7 - 98					6,05	5,54		3,09
X8 - 98					5,42	5,05		3,09
X9 - 97					5,02	4,48		3,09
INFANTIS MASC.	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento	REGIONAL	REC AAG
Y - 99					4,55	4,03		2,55
Y1 - 99					4,52	4,25		2,55
Y2 - 99					3,57	3,40		2,55
Y3 - 98					5,15	4,58		2,55
Y4 - 97					3,30	3,11		2,55
INICIADAS FEM.	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento	REGIONAL	REC AAG
X10 - 96					5,12	4,25		3,02
X11 - 96			4,59	4,57	3,58	3,52		3,02
X12 - 96					5,11	5,03		3,02
X13 - 96			4,50	4,15	3,58	3,22		3,02
X14 - 96			3,58	3,43	3,43	3,36		3,02
X15 - 95					4,05	3,59		3,02
X16 - 95					4,25	3,59		3,02

Verifica-se uma situação idêntica no escalão de infantis masculinos, apenas um dos elementos ascenderá ao escalão seguinte, no entanto e apesar aluno se ter aproximado da melhor marca distrital, já não conseguirá igualar o recorde neste escalão.

No escalão de iniciadas, verifica-se uma evolução bastante positiva nas marcas alcançadas pelas três alunas que iniciaram esta competição no ano anterior, aproximando-se, nalguns casos, bastante do recorde distrital.

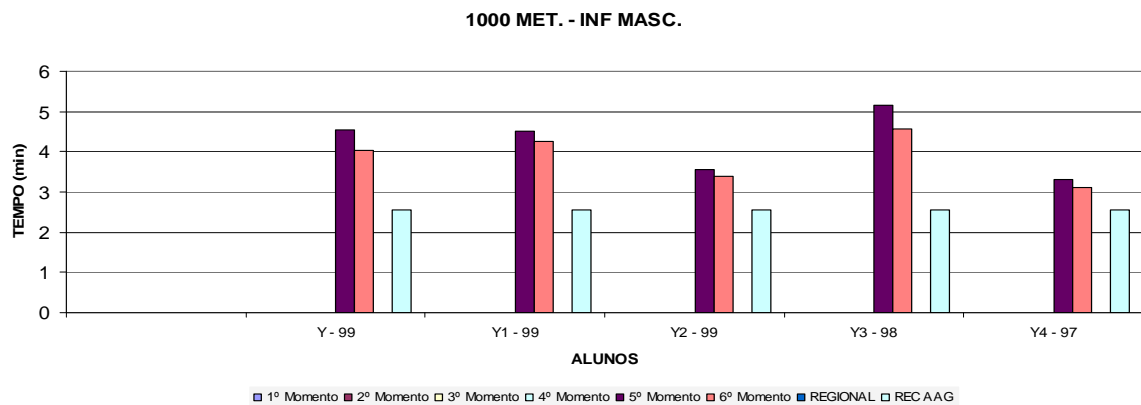
Gráfico 10 – Evolução dos resultados no escalão de Infantis Femininas - 1000 metros



Na prova de 1000 metros, e analisando os resultados obtidos pelo escalão de infantis femininos, regista-se uma melhoria pouco significativa na marca obtida do 5º para o 6º momento, encontrando-se muito distante do recorde distrital. Salienta-se no entanto que apenas uma aluna subirá ao escalão de iniciadas no próximo ano, como as restantes se mantêm no escalão de infantis poderá haver grandes alterações nestes resultados.

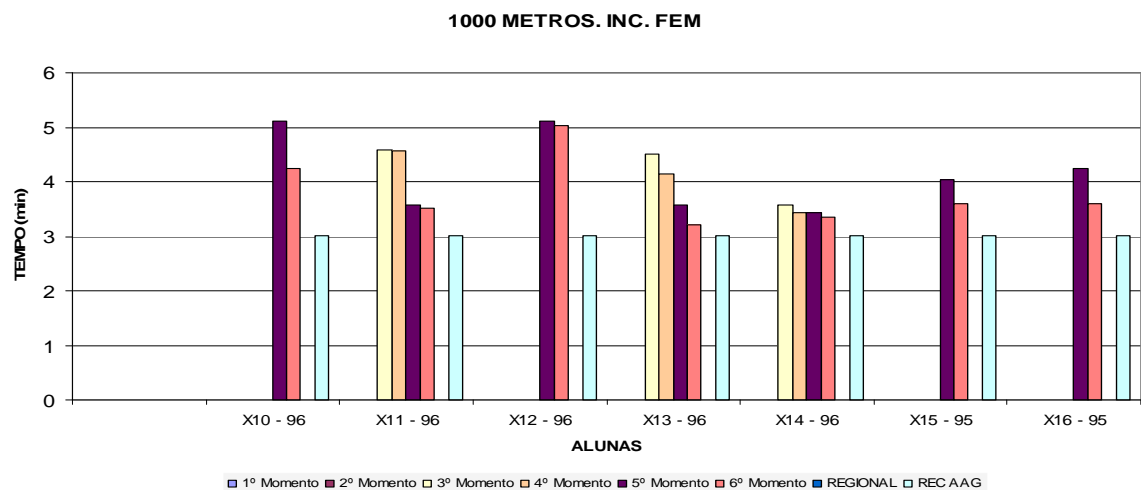
Segundo a análise deste gráfico verifica-se que as alunas com menor idade foram as que conseguiram melhores resultados revelando uma margem de progressão muito boa, já que ainda possuem mais dois anos no mesmo escalão etário (alunas X, X1) e a aluna X3, que se mantém mais um ano no mesmo escalão.

Gráfico 11 – Evolução dos resultados no escalão de Infantis Masculinos -1000 metros



Relativamente a este escalão observa-se que os alunos Y2 e Y4 obtiveram marcas muito boas. No entanto é de referir que o aluno Y2 mantém-se no mesmo escalão etário, enquanto o Y4 transita de escalão para o próximo ano. Todos os alunos melhoraram as suas marcas pessoais em relação aos momentos avaliados.

Gráfico 12 – Evolução dos resultados no escalão de Iniciadas Femininas - 1000 metros



A aluna X13 demonstrou a sua grande evolução nesta prova ao longo dos momentos avaliados, aproximando-se da melhor marca distrital e mantendo-se no mesmo escalão para o próximo ano. As alunas com menos progressão foram as X12 e X14, no entanto esta última tem marcas muito boas e mantém-se no mesmo escalão etário para o próximo ano lectivo.

3.5-6 – 1500 Metros

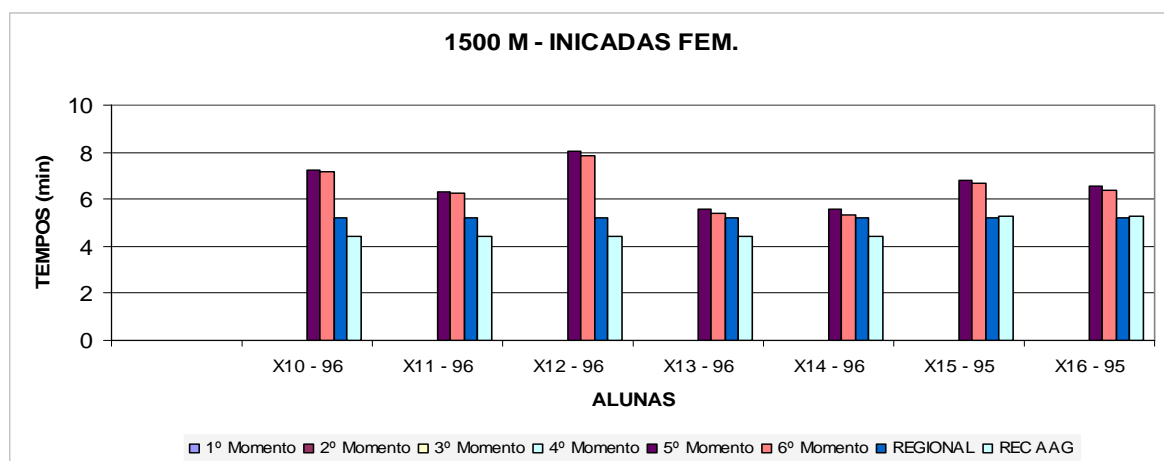
a) – Recursos materiais – Tal como referimos na corrida de 1000m, as condições de prática, para treino de corrida de resistência, dentro do recinto escolar são mínimos.

b) – Estratégia metodológica de treino – Nas sessões de treino em que se deu primazia ao trabalho aeróbio, a parte inicial da sessão começava com corrida continua em terrenos existentes perto do espaço escolar. A diferença entre o treino dos 1000 metros e o realizado para os 1500 metros variou essencialmente na intensidade, volume e duração.

Quadro 10 – Marcas obtidas pelas alunas na prova de 1500 metros.

1500 METROS								
INFANTIS FEM.	2007/2008		2008/2009		2009/2010		REGIONAL	REC AAG
	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento		
X10 – 96					7,25	7,17	5,19	4,42
X11 – 96					6,33	6,25	5,19	4,42
X12 – 96					8,02	7,84	5,19	4,42
X13 – 96					5,56	5,41	5,19	4,42
X14 – 96					5,59	5,36	5,19	4,42
X15 – 95					6,83	6,68	5,19	5,30
X16 – 95					6,54	6,39	5,19	5,30

Gráfico 13 – Evolução dos resultados no escalão de Iniciadas Femininas 1500 metros



Nos 1500 metros o nível de progressão não foi muito significativo, no entanto houve em todos os casos uma evolução. As alunas que se destacam são X13 e X14, que se irão manter no mesmo escalão no próximo ano lectivo.

3.5-7 – 60 Metros Planos

a) – Recursos materiais – Os recursos materiais para a prática dos 60 metros planos são bastante precários, piso em alcatrão e com muitas irregularidades, aquando da construção da escola, foram colocados nos corredores centrais várias tampas metálicas de condutas de água ou esgoto.

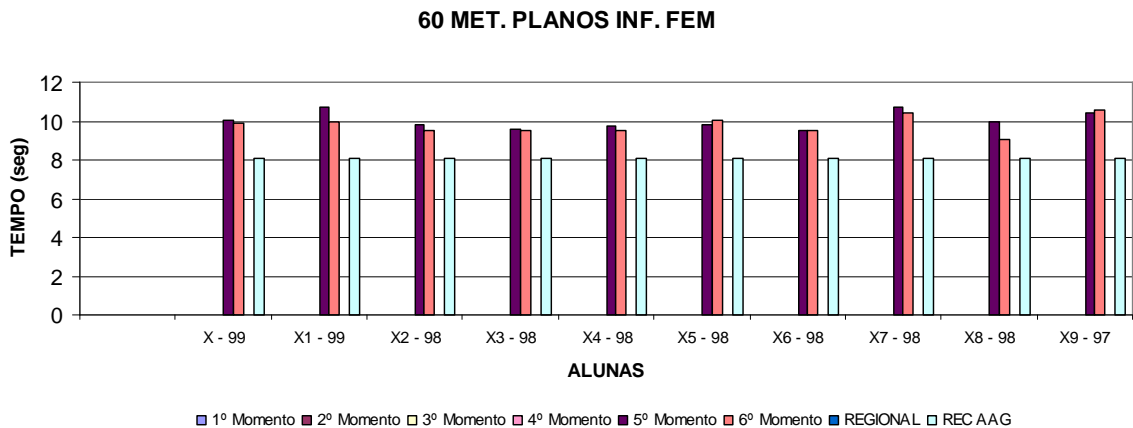
b) – Estratégias metodológicas de treino – Recurso a formas lúdicas, com variações nas distâncias a percorrer, exercícios de velocidade de reacção, diferentes tipos de partida, repetições e exercícios de coordenação motora, com mais ou menos complexidade.

Quadro 11 – Marcas obtidas pelos alunos na prova de 60 metros planos

60 METROS PLANOS

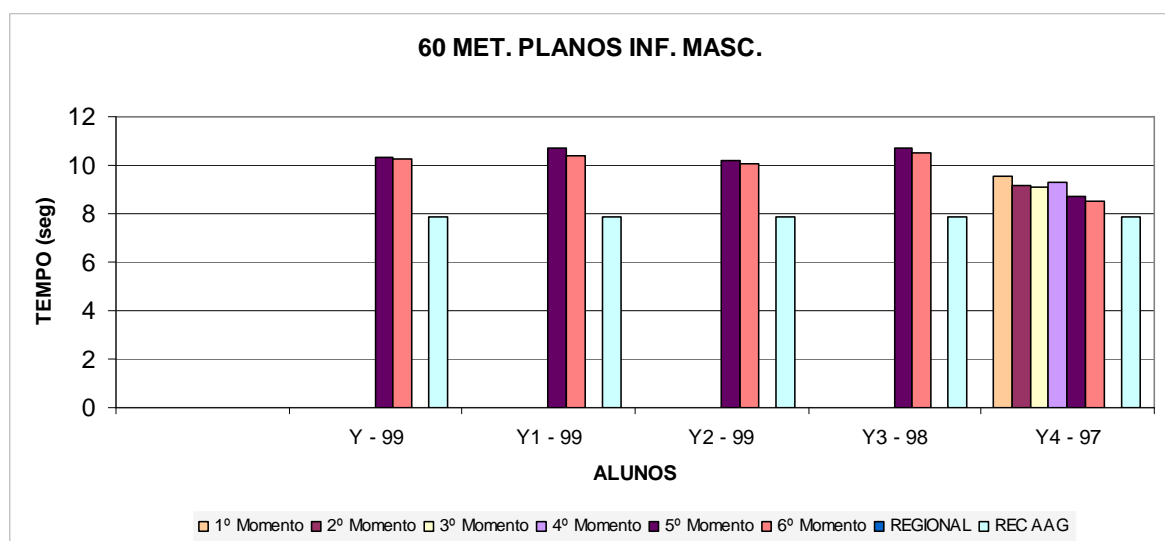
	2007/2008		2008/2009		2009/2010			
INFANTIS FEM.	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento	REGIONAL	REC AAG
X – 99					10,03	9,90		8,1
X1 – 99					10,70	9,98		8,1
X2 – 98					9,80	9,50		8,1
X3 – 98					9,60	9,48		8,1
X4 – 98					9,70	9,50		8,1
X5 – 98					9,80	10,01		8,1
X6 – 98					9,50	9,48		8,1
X7 – 98					10,70	10,41		8,1
X8 – 98					10,00	9,06		8,1
X9 – 97					10,40	10,56		8,1
INFANTIS MASC.	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento	REGIONAL	REC AAG
Y – 99					10,30	10,25		7,88
Y1 – 99					10,70	10,40		7,88
Y2 – 99					10,20	10,05		7,88
Y3 – 98					10,70	10,54		7,88
Y4 – 97	9,54	9,19	9,10	9,30	8,70	8,50		7,88
INICIADAS FEM.	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento	REGIONAL	REC AAG
X10 – 96			9,60	9,87	9,60	9,50		8,10
X11 – 96	11,14	10,93	9,70	9,50	9,30	9,25		8,10
X12 – 96								8,10
X13 – 96	9,64	9,32	8,80		8,60	8,30		8,10
X14 – 96					9,60	9,45		8,10
X15 – 95								8,10
X16 – 95								8,10

Gráfico 14 – Evolução dos resultados no escalão de Infantis Femininas - 60 metros planos



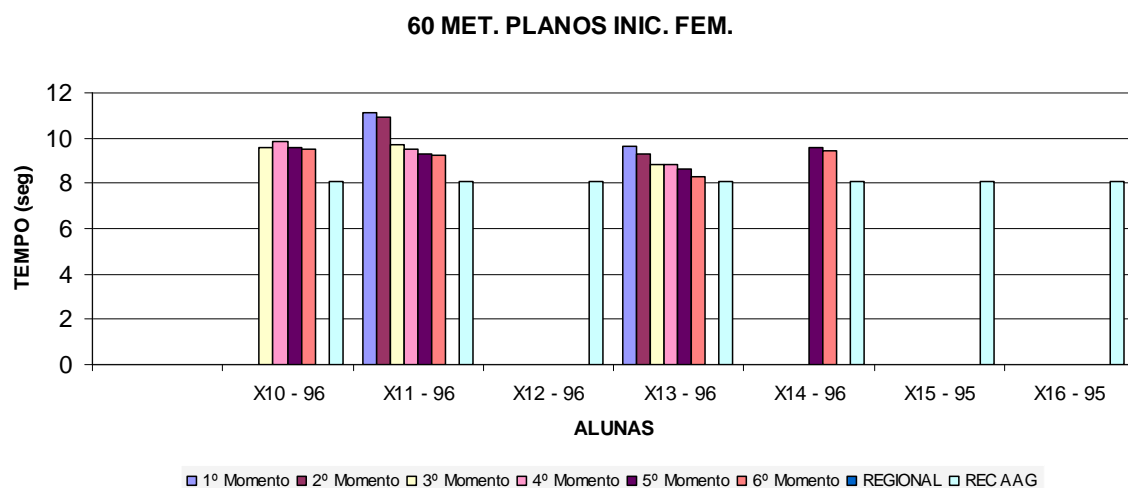
Como se pode observar através do gráfico as evoluções verificadas no escalão de infantis femininos em alguns casos, são assinaláveis. Apenas duas alunas, X5 e X9 não evoluíram. No entanto salienta-se o caso da aluna X8, pois foi a que teve maior evolução e obteve um melhor resultado, dada a sua idade, o que lhe permite esperar uma aproximação à melhor marca distrital.

Gráfico 15 – Evolução dos resultados no escalão de Infantis Masculinos - 60 metros planos



No escalão de infantis masculinos verifica-se uma melhoria das marcas em todos os alunos, no entanto destaca-se o aluno Y4 pelos resultados obtidos. Outra leitura que se faz é a de que este aluno, quando iniciou a competição, possuía excelentes condições, em termos de resultados obtidos, que lhe permitiram aproximar da melhor marca distrital. Este facto é visível, pois no primeiro e segundo momentos de registo de marcas e que correspondem à mesma idade cronológica dos alunos que no presente iniciaram a competição, verificando-se um distanciamento muito grande ao nível das marcas obtidas. Esta informação induz afirmar que as probabilidades de haver grandes resultados, por parte deste conjunto de alunos, são remotas.

Gráfico 16 – Evolução dos resultados no escalão de Iniciadas Femininas - 60 metros - planos



Em relação aos valores apresentados neste gráfico registam-se melhorias assinaláveis nos resultados de todas as alunas.

Evidencia-se a aluna X13 que praticamente igualou a melhor marca distrital e no próximo ano lectivo se mantém no mesmo escalão.

Outro caso de referência e que tem vindo a ter uma progressão constante é o da aluna X11, que, também, se irá manter no mesmo escalão, para a próxima época desportiva.

3.5-8 – 60 Metros Barreiras

a) – Recursos materiais - Tendo sido várias vezes referido ao longo deste trabalho, as fracas condições para a prática das corridas, piso duro e irregular, no caso concreto das corridas com barreiras a situação complica-se um pouco mais, não oferece condições de segurança em caso de queda, quer aos alunos quer aos materiais utilizados. O reduzido número de barreiras e a queda neste piso tem danificado bastante o material existente.

b) – Estratégias metodológicas de treino – tendo em vista a rentabilização da disponibilidade do pavilhão e aumentar a motivação e a experimentação, recorreu-se a diferentes tipos de obstáculos, colocados a diferentes distâncias e alturas.

Quadro 12 – Marcas obtidas pelas alunas na prova de 60 metros barreiras

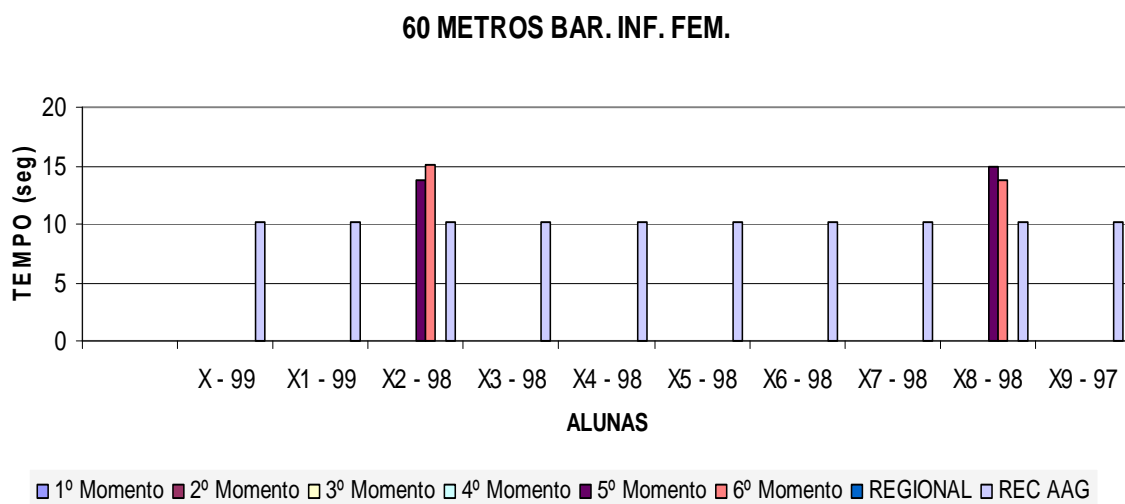
60 METROS BARREIRAS								
	2007/2008		2008/2009		2009/2010			
INFANTIS FEM.	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento	REGIONAL	REC AAG
X - 99								10,1
X1 - 99								10,1
X2 - 98					13,75	15,13		10,1
X3 - 98								10,1
X4 - 98								10,1
X5 - 98								10,1
X6 - 98								10,1
X7 - 98								10,1
X8 - 98					14,87	13,76		10,1
X9 - 97								10,1
INICIADAS FEM.	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento	REGIONAL	REC AAG
X10 - 96							10,09	10,20
X11 - 96			14,01	13,85	13,41	12,20	10,09	10,20
X12 - 96							10,09	10,20
X13 - 96	17,94	14,13	14,69	13,53	13,58	13,25	10,09	10,20
X14 - 96							10,09	10,20
X15 - 95							10,09	10,20
X16 - 95					13,82	13,70	10,09	10,20

Os 60 metros barreiras é uma especialidade do atletismo de cariz altamente técnico e que requer muito treino específico e um aperfeiçoamento

constante, principalmente na coordenação da corrida com a transposição dos obstáculos.

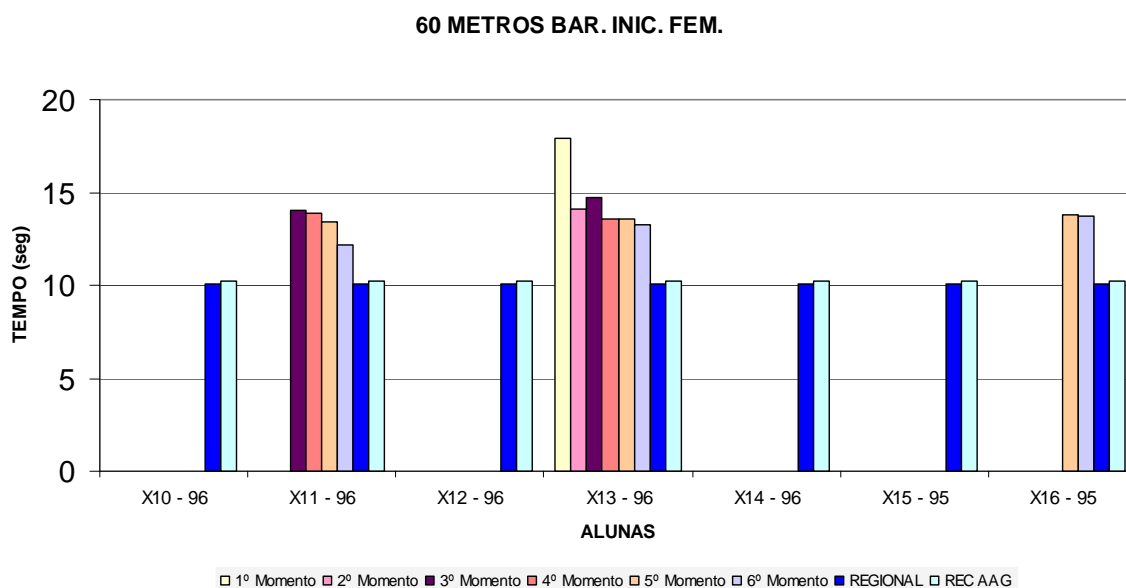
Além disso, a inexistência de uma pista com condições razoáveis para a sua prática condiciona em muito a motivação e interesse de participação por parte das alunas. Outro factor condicionante de participação é o facto de não se poder fazer competição entre os elementos do grupo em situação de treino, por não haver corredores específicos e em número suficiente para este tipo de organização de trabalho, desmotivando os alunos na sua participação. Não se pode esquecer que as condições climatéricas também influenciam muito a regularidade de treino e a sua sistematização.

Gráfico 17 – Evolução dos resultados no escalão de Infantis Femininas - 60 metros barreiras



No escalão de Infantis Femininas apenas duas alunas estiveram em dois momentos competitivos. Como se pode observar, pelo gráfico, só uma delas obteve uma evolução nos resultados estando muito longe do valor referência em termos distritais. Apesar disso, a margem de progressão ainda é grande, pois as duas alunas ir-se-ão manter no mesmo escalão no próximo ano.

Gráfico 18 – Evolução dos resultados no escalão de Iniciadas Femininas - 60 metros barreiras



Em relação ao escalão de Iniciadas Femininas apenas três alunas estiveram envolvidas em pelo menos dois momentos competitivos.

Em todos os casos houve uma evolução de aceitável qualidade nos resultados obtidos, salientando-se a aluna X11 pela progressão obtida e principalmente pelo facto de se manter no mesmo escalão no ano que se sucede.

3.5-9 – 80 Metros Planos

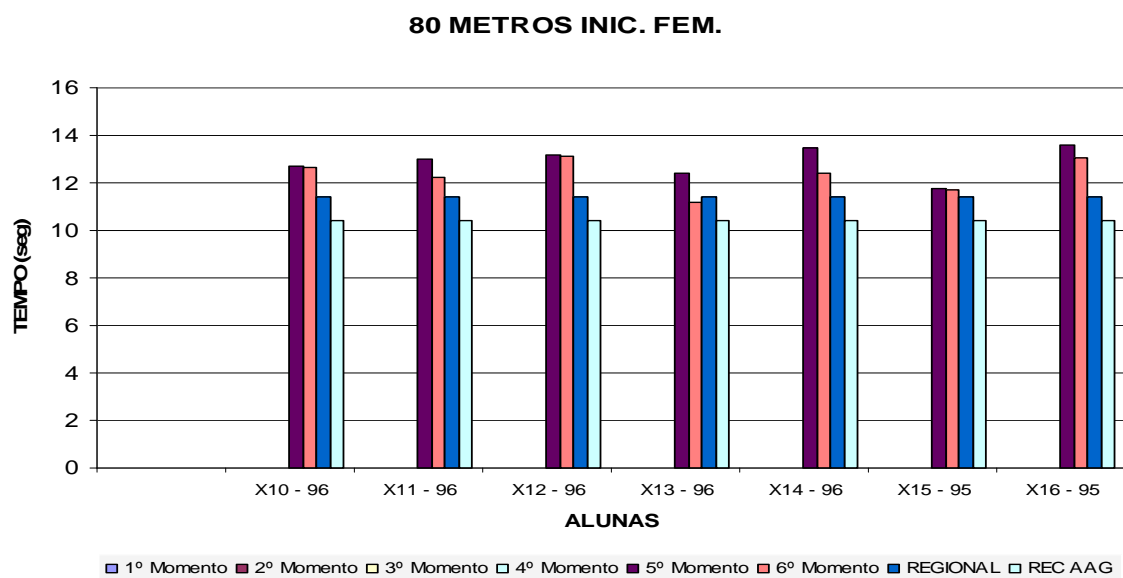
Quadro 13 – Marcas obtidas pelos alunos na prova de 80 metros planos

INICIADAS FEM.	2007/2008		2008/2009		2009/2010		REGIONAL	REC AAG
	1º Momento	2º Momento	3º Momento	4º Momento	5º Momento	6º Momento		
X10 – 96					12,70	12,62	11,42	10,41
X11 – 96					13,02	12,23	11,42	10,41
X12 – 96					13,20	13,11	11,42	10,41
X13 – 96					12,42	11,15	11,42	10,41
X14 – 96					13,45	12,44	11,42	10,41
X15 – 95					11,79	11,70	11,42	10,41
X16 – 95					13,57	13,07	11,42	10,41

A prova de 80 metros planos é uma especialidade destinada a partir dos escalões de Iniciados. Por tal motivo não aparecem dados referentes a outros escalões.

Neste quadro pode-se observar que as 7 alunas inscritas participaram em pelo menos dois momentos competitivos e que todas elas evoluíram nos seus resultados.

Gráfico 19 – Evolução dos resultados no escalão de Iniciadas Femininas - 80 metros planos



Em relação aos dados apresentados no gráfico verifica-se que a aluna X13 bateu o recorde Regional do Desporto Escolar e se aproximou do recorde distrital da distância. A aluna X15, ainda que apresente valores muito bons não induz níveis de progressão muito assinaláveis, já que para o próximo ano lectivo irá transitar para o escalão de Juvenis.

CAPITULO IV

CONCLUSÕES

Analisando os dados recolhidos sobre a participação de novos praticantes e os resultados obtidos nos diferentes momentos competitivos, retiram-se as seguintes conclusões sobre as hipóteses, cujo objectivo era verificar:

4.1 – CONCLUSÕES RELATIVAS À PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA

Hipótese 1 – Os resultados obtidos durante o ano lectivo de 2007/2008 e 2008/2009, contribuíram para o aumento de praticantes do grupo equipa de Atletismo do Desporto Escolar.

Na primeira hipótese (H1), considerava-se que os resultados obtidos influenciavam o aumento de praticantes. Efectivamente houve uma melhoria significativa em todas as marcas obtidas e um aumento do número de praticantes do Grupo/Equipa de Atletismo do Agrupamento de Escolas de Vilar Formoso, passou de seis alunos inscritos no ano lectivo de 2007/2008 para 22 alunos no ano lectivo de 2009/2010.

Assim sendo conclui-se que:

- a) – Como foi dito durante a alínea referente à metodologia utilizada o número de praticantes aumentou de ano para ano, de uma forma progressiva e não abruptamente.
- b) – Houve um aumento significativo do número de praticantes nas diferentes especialidades, desde o ano lectivo de 2007/2008 até ao ano lectivo de 2009/2010.
- c) – As marcas que mais se aproximaram dos valores de referência, dentro das várias especialidades, foram realizadas no ano de 2008/009, pelas alunas do escalão de Iniciadas (antes infantis) concluindo-se,

assim que foram preponderantes na motivação para o aumento do número dos novos praticantes.

- d) - Concluiu-se, ainda, que os novos praticantes passaram a competir de forma assídua e sistemática, o que não aconteceu com os praticantes anteriores, que, como atrás foi dito, muitos deles ou desistiram ou não possuíam dados referentes a duas competições no mesmo ano lectivo.
- e) - A grande evolução nos resultados obtidos pelos alunos referenciados foi factor decisivo para o aumento do número de praticantes em competições de uma forma sistemática e coerente.

4.2 – CONCLUSÕES DECORRENTES DA ANÁLISE INTERACTIVA E INTEGRADA DOS RESULTADOS COM OS RECURSOS MATERIAIS E OS MÉTODOS /ESTRATÉGIAS APLICADAS.

Hipótese 2 – As metodologias aplicadas e os recursos existentes, são os mais adequados para que os alunos obtenham uma evolução positiva a nível do género.

Das análises realizadas conclui-se que:

a) - Pode-se, desde já, fazer uma constatação no que respeita ao género e ao escalão etário dos praticantes, são maioritariamente do sexo feminino com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos, encontrando-se nos escalões mais baixos da formação desportiva, Infantis A, Infantis B e Iniciados.

b) - Nas provas onde as condições materiais são melhores de acordo com a especificidade da mesma, os resultados atingiram valores muito significativos, ou seja muito próximos dos valores Regionais do Desporto Escolar e dos recordes distritais federados, o que vem provar que os recursos materiais contribuem significativamente para a melhoria dos resultados.

c) - As condições materiais, por sua vez possibilitam a aplicação de metodologias mais adequadas e por conseguinte, também neste aspecto se

verificou uma melhoria nos resultados, sempre que as condições materiais eram melhores, os métodos/estratégias de treino também foram mais eficazes, em função de cada prova realizada e dos resultados verificados.

d) - Para o aumento do número de praticantes também contribuiu a melhoria das condições de trabalho, maior sistematização das actividades assim como um maior número de recursos existentes.

4.3 - CONCLUSÕES COMPLEMENTARES

4.3-1 – Conclusões relativas ao treino.

Em relação a este assunto, conclui-se que:

- a) – As condições de treino ainda são muito rudimentares, apesar de haver a possibilidade de adaptação dos espaços e materiais às exigências técnicas de algumas das especialidades do Atletismo referenciadas.
- b) – No caso do Salto em altura, as condições de treino, poder-se-ão considerar de excelente qualidade, no entanto como o espaço utilizado é destinado a outras modalidades, nem sempre está disponível para o treino do atletismo. Como tal o sector de salto em altura não se encontra montado permanentemente o que, por vezes, não permite a realização da sessão de treino de uma forma eficaz e rentável.
- c) - É necessário possuir um ou dois sectores de Salto em Altura em permanência, um para a iniciação e outra para o aperfeiçoamento técnico, aumentando assim os níveis de participação por sessão e os factores motivacionais durante o treino.
- d) - No que se refere às corridas de velocidade, não existe uma pista em piso sintético, com vários corredores, ou uma semi-pista em curva (200 metros) do mesmo tipo, devidamente apetrechada com os materiais e acessórios necessários para as provas de barreiras (obstáculos e respectivas marcações na pista), o que impossibilita a prática eficaz

destas especialidades (60 metros planos, 60 metros barreiras, 80 metros planos e 80 metros planos).

- e) – No lançamento do peso falta um sector de lançamento com o respectivo círculo e sector de queda, segundo os regulamentos oficiais, assim como um conjunto de materiais específicos indoor que permitissem uma evolução técnica e uma prática regular e sistemática desta especialidade.

4.4-2 – Conclusões gerais.

a) - A evolução nas marcas obtidas e o facto da maioria dos alunos se manter no mesmo escalão, leva a acreditar, que muitos deles, durante o próximo ano lectivo, poderão aproximar-se ou igualar o recorde distrital.

b) – A grande maioria dos alunos permanece no mesmo escalão e ´tario n próximo ano lectivo.

c) – No escalão de infantis, os alunos, X, X1, Y, Y1e Y2, permanecem mais dois anos no mesmo escalão competitivo deixando-lhes uma margem para a obtenção de bons resultados bastante grande.

CAPITULO V

5.1 – BIBLIOGRAFIA

- SÉRGIO, M., (2003). Para uma Nova Dimensão do Desporto. Instituto Piaget
- PACHECO, R., (2000) Guia de Comportamentos Saudáveis no desporto. Terramar
- BUIAC, D. (1980). Andar + Correr = Saúde. Horizonte da cultura Física. Lisboa: Livros Horizonte
- MOGOS, A. e MITRA, G (1982). O Desenvolvimento das Qualidades Motoras no Jovem Atleta. Horizonte da cultura Física. Lisboa: Livros Horizonte
- MATVEIV, L (1991). Fundamentos do Treino Desportivo. Horizonte da Cultura Física. Lisboa: Livros Horizonte
- MATVEIV, L (1981). O Processo de Treino Desportivo. Lisboa: Livros Horizonte
- LIMA, T. (1981). Alta Competição: Desporto de Dimensões Humanas? Livros Horizonte
- ESTEVES, J. (1975). O desporto e as Estruturas sociais, 3ª edição, Prelo Editora – S.A.R.L
- MEIRIM, J. (1993). Lei de Bases do Sistema Desportivo, Aequitas, Editorial Noticias
- Actas do IV Congresso Nacional de Educação Física, (1998). vários autores, Areal Ed.
- Programa e resumos, I Congresso Transfronteiriço em Educação Física.(1999) APEFCB e COLEFE,
- CUNHA, LUÍS (1997). O espaço, o Desporto e o Desenvolvimento, UTL-FMH, Edições FMH
- MEIRIM, J. (1995). Clubes e Sociedades Desportivas, Uma Nova Realidade Jurídica, Livros HORIZONTE
- BENTO, J. O. (1989). Para uma Formação Desportivo – Corporal na Escola, Livros Horizonte
- Actas do Seminário Internacional Espírito Desportivo (1990), Câmara Municipal de Oeiras

ROSÁRIO, A.T., (1996). O Desporto em Portugal, Reflexo e Projecto de uma Cultura, Instituto Piaget – Divisão Editorial

Vários autores,(s/d) O Desporto no Século XXI, Os Novos Desafios, Câmara Municipal de Oeiras

Cid, L. F. Alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e jovens. IPG Guarda.

Atletismo para Benjamins – Viva o atletismo 2 - *Caderno de Apoio / GRCAJ – FPA*

Dossier de Treino – Revista Técnica da Federação Portuguesa de Atletismo – Edição Especial: O Treino com jovens –Nº 6 Julho de 2009

MARTIN D (1999). Capacidade de performance e desenvolvimento no desporto de jovens. In: ADELINO J, VIEIRA J, COELHO O (ed.). Treino de Jovens. Lisboa: CEFD, Secretaria de Estado do Desporto, 37-59.

CARREIRO DA COSTA, F. (1984). O que é um ensino eficaz das actividades físicas no meio escolar. *Revista Horizonte*. Vol. I. N.º 1. Maio/Junho. pp.22-26.

JANUÁRIO, C. (1984). Planeamento em Educação Física - A Concepção de uma Unidade Didáctica. in *Revista Horizonte*. Vol. I, N.º 3.

OLIVEIRA, MARIA (2006). Atletismo Escolar – Uma proposta de ensino na Educação Infantil, Editor – Diversos

SERPA, S (1988). A preparação psicológica no desporto. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*. Nº 8 pp. 41-44

BENTO, J. (1985). Desporto na Escola e no Clube. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*. Vol. II Nº 1 pp. 3-6

CRUZ, C. (1984). Que Conceito de Desporto Escolar. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*. Vol. 4 pp. IV – V

KEMP, N. (1991). No desporto dos jovens os verdadeiros vencedores não são necessariamente os atletas medalhados. *Revista Treino Desportivo*, n 21- Set. 91 pp 3-7

LIMA, T. (1981). Alta Competição – Desporto e Dimensões Humanas – Lisboa – Livros Horizonte.

SOBRAL, F. (1991). Desporto Escolar e Desporto Federado – Um falso dilema: *Revista de Educação Física e Desporto*. Vol. VII Nº 41 Janeiro/Fevereiro pp. 155 - 158



SOBRAL, F. (1994). Desporto Infanto-Juvenil – Prontidão e Talento, Cultura Física - Livros Horizonte.

MOTA, J. (1997). A actividade Física no Lazer – Reflexões sobre a sua prática, Lisboa - Livros Horizonte

SERPA, S. (1993). Actividade Física e Benefícios Psicológicos – Uma Tomada de Posição – Horizonte – 154-156

ADELINO, J; VIEIRA, J; COELHO, Os Jovens no desporto - Um pódio para todos - Revista Treino Desportivo, n. 2, Março, 1998, p. 19-32

MARQUES, A. J. A. Especialização precoce na preparação desportiva. Treino Desportivo, n. 19, p. 9-15, Mar. 1991.

LIMA, T. A eliminação desportiva precoce. Treino Desportivo, n. 14, p.25-31, Set. 1989.

LAIGRET, F.(2000) O Atletismo – Editorial Estampa

MOTA, J. (1992) Educação e Saúde. Contributo da educação Física, Câmara Municipal de Oieras

ADELINO J.; VIEIRA J.;COELHO O. (2002) Desporto Juvenil. O essencial das competições Centro de Estudos e Formação Desportiva

KURT MEINEL (1984) Motricidade II, desenvolvimento motor do ser humano, Ao Livro Técnico SA

CAMPOS, A. (1985) A evolução do treino de meio-fundo em Portugal, Revista Atletismo – Texttype , Artes Gáficas

BENTO, J. O. (1987). Planeamento e Avaliação em Educação Física Livros Horizonte

LEON TEODORESCU (1984). Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos, Livros Horizonte

NASCIMENTO, A.C.S.L. (2000). *Pedagogia do esporte e do atletismo: considerações acerca da iniciação e da especialização esportiva precoce*. Dissertação de Mestrado, UNICAMP, Campinas

BENTO, J. O. (1987). Desporto Matéria de Ensino. Editorial Caminho

BOB GLOVER E JACK SHEPHERD (1981). Correr Para viver melhor. Litexa – Portugal

JORG BAYER Aspector médico-desportivos do treino,I Boletim da Direcção Geral dos Desportos Separata 1

UMBERTO ECO – (15ª Edição Fevereiro 2009). Com se faz uma tese em Ciências Humanas. Editorial Presença

PITA, A. G.(1990) – Biblioteca do Treinador, Algumas considerações sobre a metodologia do treino com pesos. Ministério da Educação - Direcção Geral dos Desportos

VIEIRA, J. (1986) Bases do treino dos jovens, in DGD (Ed) Manual do Monitor, Lisboa.

LIMA, T. (2002), Desporto de Alta Competição, uma cultura de exigências, Edição Conf. Des. Portugal

PINA, M. (1994). Desporto escolar: Da organização do passado à organização do futuro. Revista Horizonte, Vol X, nº 60, Março/Abril.

PINA, M. (2002). Desporto escolar: Estado Actual e Prospectiva. Revista Horizonte, Vol XVII, nº 101, Janeiro/Fevereiro .

SEABRA A., CASTELA D.(1998) – Maturação, crescimento físico e prática desportiva em crianças. *Horizonte*, Vol XIV, nº 83, 15-17.

PLATONOV, V. N. (1994): *El Entrenamiento Deportivo, teoria y metodologia*. Ed. Paidotribo, 4^a ed., Barcelona.

PLATONOV, V. N. (1997): Princípios da preparação a longo prazo. *Rev. Treino Desportivo*, Julho: 14-23.

ALVES, F. (2003) - *Treino das Qualidades Físicas – Resistência - Faculdade de Motricidade Humana – Ciências do Desporto - Metodologia do Treino I*

PROENÇA, J.(1986) – *As etapas de preparação do Jovem Atleta – Revista Atletismo V (54): 36-38*

PROENÇA, J. (1986): As etapas de preparação do jovem atleta. *Rev. Atletismo V (54): 36-38*.

RAMIRO. R (1998) - Contributo para o Estudo do Treino de Meio Fundo/Fundo de Atletas Jovens em Portugal. Dissertação de Doutoramento -FCDEF-UP

10º Congresso de ciências do desporto e de educação física dos países de língua portuguesa, www.fcdef.up.pt - O abandono precoce do desporto pelos jovens e a motivação subjacente para continuar, www.efdesportos.com

NELSON BRITO, ANTÓNIO M. FONSECA, RAMIRO ROLIM, (2004 Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol. 4 nº 1 (17-28)