

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas

Departamento de Ciências do Desporto



“PENTATLO MODERNO NA ESCOLA – UMA APLICAÇÃO”

Ensino de Educação Física Nos Ensinos Básico e Secundário

Trabalho de investigação com vista à obtenção do Grau de Mestre
em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Sérgio Daniel Pires Ferraz

Covilhã e UBI, Junho de 2010

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas

Departamento de Ciências do Desporto

Pentatlo Moderno na Escola – Uma Aplicação

Trabalho de investigação com vista à obtenção do Grau de Mestre
em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Por: Sérgio Daniel Pires Ferraz

Orientação:

Professor Doutor Mário Cardoso Marques

Covilhã e UBI, Junho de 2010

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos aqueles que contribuíram para que este trabalho se tornasse realidade. Nomeadamente aos meus pais pelo apoio incondicional; ao meu irmão pelo incentivo e apoio durante todo este trabalho; à minha esposa e filho, pela paciência e dedicação que me prestaram ao longo destes tempos, e a todos os professores, em especial, ao Professor Doutor Mário Marques pela orientação prestada ao longo deste estudo.

A todos o meu...

MUITO OBRIGADO

ÍNDICE

RESUMO.....	6
ABSTRACT.....	7
INTRODUÇÃO/CONTEXTUALIZAÇÃO	
1.1 Pertinência e Âmbito do Estudo.....	8
1.2 Objectivos Gerais e Específicos.....	9
1.3 Estrutura do Estudo.....	9

PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. PENTATLO MODERNO: ORIGEM E SIGNIFICAÇÃO / REGULAMENTOS E METODOLOGIAS

1.1 O que é o Pentatlo Moderno	11
1.2 História Pentatlo Moderno	12
1.3 Regulamentos e arbitragens.....	15

2. UM OLHAR SOBRE AS DISCIPLINAS DO PENTATLO MODERNO

2.1. O Tiro	
2.1.1 O Tiro no Pentatlo moderno.....	23
2.1.2 Generalidades e características da arma.....	25
2.1.3 Características da carreira de tiro.....	26
2.1.4 Indumentária desportiva.....	28
2.2. A Esgrima	
2.2.1 A esgrima no Pentatlo Moderno.....	29
2.2.2 Generalidades e características da espada.....	30
2.2.3 Características da pista	32
2.2.4 Indumentária desportiva.....	34
2.3 A Natação	
2.3.1 A Natação no Pentatlo Moderno.....	36
2.3.2 Generalidades e características da Natação.....	36
2.4 O Hipismo	
2.4.1 O Hipismo no Pentatlo Moderno.....	38
2.4.2 Generalidades e características do hipismo.....	39
2.4.3. Características da pista	40
2.4.4 Indumentária desportiva.....	42
2.5. A Corrida	
2.5.1 A Corrida no Pentatlo Moderno.....	43
2.5.2 Generalidades e características do Atletismo.....	44

PARTE II - PLANEAMENTO E METODOLOGIA DE TREINO

1. O PENTATLO MODERNO COMO UMA MODALIDADE COM IDENTIDADE PRÓPRIA	
1.1. A dimensão integradora e multidisciplinar do treino no Pentatlo Moderno.....	48
2. A ESPECIFICIDADE DO TREINO NO PENTATLO MODERNO:	
2.1 O necessário desenvolvimento de várias e diferentes capacidades	51
2.2 A dicotomia treino integrado vs treino isolado de cada disciplina	52
2.3 Exemplo de regulação do treino das diferentes disciplinas em função de determinados objectivos	55
3. A REALIDADE DO TREINO DO PENTATLO MODERNO EM PORTUGAL.....	57

PARTE III - PROPOSTA METODOLÓGICA

PENTATLO MODERNO NA ESCOLA - UMA APLICAÇÃO

1- JUSTIFICAÇÃO.....	59
2- ESTRATÉGIA DE IMPLEMENTAÇÃO.....	61
3- OBJECTIVOS.....	63
4- CARACTERÍSTICAS PEDAGÓGICAS E METODOLÓGICAS NO TREINO DE JOVENS EM CONTEXTO ESCOLAR.....	65
5- INTERVENÇÃO DO TREINADOR/PROFESSOR.....	71
6- CONTEÚDOS TÉCNICOS DE CADA DISCIPLINA.....	76
7- PROPOSTA METODOLÓGICA PARA ABORDAGEM DO PENTATLO MODERNO NA ESCOLA.....	93
8- PENTATLO MODERNO COMO ACTIVIDADE INTERNA DO DESPORTO ESCOLAR.....	114
CONCLUSÃO.....	118
REFERÊNCIAS.....	119
ANEXOS	123

RESUMO

O propósito deste trabalho é dar a conhecer a modalidade do Pentatlo Moderno, a sua especificidade e riqueza associada. Nesse contexto, será apresentada uma proposta metodológica coerente, fundamentada e exequível, em contexto escolar. Pretende-se, portanto, construir um conhecimento de base acerca da modalidade, aprofundando conhecimentos acerca de cada uma das disciplinas que a compõem, procurando-se, com isso, realçar o valor educativo e a riqueza motora desta modalidade desportiva. Ao mesmo tempo pretendemos também focar a atenção em aspectos cruciais na especificidade inerente ao treino do Pentatlo Moderno, bem como na sua necessária adequação em contexto escolar.

O presente estudo compreende três partes: uma primeira onde abordamos as origens, significação e regulamentos do Pentatlo Moderno, e onde de cada disciplina do Pentatlo Moderno se procura a adequada compreensão; uma segunda parte, onde abordaremos aspectos relacionados com o planeamento e metodologia de treino e, uma terceira parte, onde iremos apresentar uma proposta metodológica do Pentatlo Moderno a aplicar em contexto escolar.

ABSTRACT

The main purpose of this paper is to share some knowledge regarding the Modern Pentathlon, its uniqueness and richness. Within this topic, there will be a doable, fundamented and coherent methodology adapted to school environment. We seek, in this way, to build knowledge about this sport contest developing know-how in each event included, and in this way bringing out its educational and physical resource quality and importance. At the same time we also focus on crucial specific aspects which are related to Modern Pentathlon training and preparation as well as its adaptability to schooling environments.

This study consists of three parts; The first one, we focus on the origins, meaning and regulations of the Modern Pentathlon, from which we get a specific understanding from a specific event, a second part which speaks about aspects related to planning and training methodology, and a third part where we will present a methodology proposal of the Modern Pentathlon to be used in school environment.

INTRODUÇÃO/CONTEXTUALIZAÇÃO

*“Os desportistas mais perfeitos são os Pentatletas pois
no seu corpo a força e a velocidade combinam-se numa bela harmonia”*

Aristóteles

1.1. Pertinência e Âmbito do Estudo

Para induzir novidade nas escolas e criar condições para que cada vez mais se possa ir ao encontro das necessidades dos alunos, afigura-se imprescindível com imaginação e conhecimento, dar oportunidade de inovar.

Pela nossa experiência enquanto professor podemos garantir com firmeza que o Pentatlo Moderno aplicado correctamente nas escolas seria uma lufada de ar fresco no actual contexto educativo. Não só pela novidade, mas sobretudo pela variabilidade da prática que proporciona, sem descurarmos a possibilidade dessa prática decorrer em contexto competitivo.

O presente trabalho pretende constituir-se por isso como uma mais valia na divulgação, compreensão e aplicabilidade nas escolas de uma modalidade que, no nosso entender, tem um potencial educativo e pedagógico enorme sob variados pontos de vista.

O Pentatlo Moderno, modalidade de cariz eclético e multifacetada tem na sua essência o valor fidedigno do desenvolvimento multilateral, se nos reportarmos aos escalões de formação, ao desporto escolar e portanto à escola e a expressão clara da utopia do “Atleta Completo”. O valor que lhe está inerente reflecte-se, por isso, numa filosofia de abrangência difícil de encontrar em qualquer outra modalidade que se eleva ainda mais se nos reportarmos à abrangência pedagógica que dela pretendemos retirar.

Sabendo-se como é importante uma formação desportiva multifacetada e abrangente das crianças e jovens, torna-se necessário evidenciar a

importância educativa, formativa e desportiva do Pentatlo Moderno que, numa só modalidade reúne requisitos básicos essenciais no cumprimento de pressupostos de um adequado desenvolvimento desportivo e motor.

1.2. Objectivos Gerais e Específicos

Objectivo Geral:

Dar a conhecer a modalidade do Pentatlo Moderno, a sua história, os seus regulamentos, as suas virtudes e a pertinência da sua abordagem teórica e prática no contexto escolar.

Objectivo Específico:

Apresentar uma proposta metodológica de Ensino do Pentatlo Moderno em Contexto Escolar, devidamente justificada, tirando partido do cariz multidisciplinar inerente à mesma.

1.3. Estrutura do Estudo

Foi efectuada uma pesquisa bibliográfica e documental, seleccionando a informação tida como mais relevante, no sentido de serem esclarecidos os aspectos relacionados com o tema em questão.

Assim, o presente estudo será estruturado nos seguintes pontos: uma primeira onde abordamos as origens, significação e regulamentos do Pentatlo Moderno, e onde de cada disciplina do Pentatlo Moderno se procura a adequada compreensão; uma segunda parte onde abordaremos aspectos relacionados com o planeamento e metodologia de treino e uma terceira parte onde iremos apresentar uma proposta metodológica do Pentatlo Moderno a aplicar em contexto escolar.

PARTE I

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

PENTATLO MODERNO: Origem e significação/Regulamentos

1.1 O que é o PENTATLO MODERNO?

Segundo Redhead (s/d) o Pentatlo Moderno tem uma forte componente de formação humana, sendo este, um dos grandes desejos do seu criador Pierre de Coubertin. Das características que lhes estão inerentes podemos dizer que se trata de um desporto muito completo. Segundo Redhead (s/d) no que diz respeito ao aspecto físico, a corrida e a natação são as disciplinas básicas. No que se refere ao aspecto psíquico, o tiro assenta no controle do stress e da pressão, e exige uma técnica muito precisa. No âmbito intelectual, a esgrima requer adaptabilidade e inteligência. No que concerne à equitação, pelo facto de o cavaleiro montar um cavalo desconhecido, exige-se um misto de adaptabilidade, auto-controlo e mesmo coragem. Assim, pelo facto de serem solicitadas aos atletas não só fortes capacidades físicas como também mentais, permite, por exemplo, que alguns deles consigam participar em três ou mesmo quatro Jogos Olímpicos o que revela uma extraordinária possibilidade de regulação das capacidades de cada atleta ao longo da sua vida competitiva.... Redhead (s/d), a este propósito, diz-nos por isso que os atletas mais velhos, embora possam reduzir as suas performances na corrida e na natação, conseguem superá-las melhorando os seus resultados nas disciplinas mais técnicas, onde a experiência e a habilidade têm maior peso, como é o caso do tiro e da esgrima.

Um exemplo concreto disso mesmo é Pavel Lednev (U.R.S.S), o mais velho Campeão Olímpico de Pentatlo Moderno até à data, que conquistou a medalha de Ouro aos 37 anos de idade, nos Jogos Olímpicos de Moscovo (U.R.S.S), em 1980.

O facto de um atleta realizar todas as provas, no mesmo dia, expressa também com maior rigor o espírito eclético e de atleta completo, tornando ao mesmo tempo o Pentatlo uma das modalidades Olímpicas mais interessantes e mais procuradas pelo público (Redhead, s/d). Assistir às cinco modalidades diferentes e possibilitar, ao mesmo tempo, uma melhor compreensão e

acompanhamento do desenvolvimento das provas, por parte do público, e um final sempre emocionante, devido ao sistema de partida por “*handicap*” utilizado na corrida, leva esta modalidade a atrair cada vez mais assistentes.

1.2 História do PENTATLO MODERNO

Redhead (s/d) diz-nos que o Pentatlo foi introduzido na competição Olímpica há cerca de 2700 anos, nos XVIII Jogos Olímpicos, no ano 708 A.C., como resultado da reclamação dos Espartanos, povo guerreiro e de grande tradição militar. Este povo, nos Jogos anteriores tinha manifestado o seu desagrado pois, segundo este, as Olimpíadas eram demasiado orientadas para a competição entre civis e não incluíam nada que tivesse interesse ou fosse útil para a formação militar. O Pentatlo foi assim criado para o atleta soldado e dele faziam parte o lançamento do disco e do dardo ou lança, o salto em comprimento, a corrida e o pancrácio (espécie de luta livre). Nessa altura, o Pentatlo já era a competição que apresentava os melhores e mais completos atletas, e ocupava uma posição de grande destaque nos Jogos Olímpicos. O vencedor recebia a mais alta recompensa e o título de “Victor Ludorum”, tendo ainda que declamar, no “podium”, um poema para toda a audiência...

Ao contrário do Pentatlo Moderno, em que cada atleta compete desde o início ao fim da prova, o Pentatlo original era uma prova a eliminar: todos os competidores participavam na prova de salto em comprimento e, só os que conseguissem saltar uma determinada distância, passavam à segunda prova; isto é, o lançamento do dardo ou lança. Nesta fase, os quatro melhores atletas qualificavam-se para a corrida – um comprimento do estádio – equivalente a aproximadamente 200 metros. Assim, os três melhores na corrida competiam na prova de lançamento do disco, e os dois primeiros classificados, defrontavam-se num último duelo – a luta. O vencedor era declarado Campeão Olímpico do Pentatlo.

Barbosa (1999) refere que quando os Jogos Olímpicos Modernos foram criados, em 1896, o Pentatlo não fazia parte das provas a realizar, mas cedo se fez sentir a sua falta – com uma base militar – de modo a atrair o interesse dos

atletas militares. O Barão Pierre de Coubertin que nutria uma grande admiração pelo Pentatlo Antigo, já tinha tentado, em 1909, re-introduzir esta prova no programa Olímpico. Após duas tentativas frustradas, o Barão conseguiu finalmente convencer os representantes da 14^a Sessão do Comité Olímpico Internacional, realizada em 1891, na cidade de Budapeste, na Hungria e acabou assim por ser pessoalmente responsável pelo regresso do Pentatlo, em 1912, na V^a Olimpíada realizada em Estocolmo, na Suécia. Nas suas “Memoires Olympiques”, publicadas em 1931, o Barão Pierre de Coubertin expressou de forma eloquente e apaixonada, o seu apoio e carinho pelo conceito do Pentatlo. No seu entender, a referida modalidade olímpica melhoraria as relações internacionais, além disso, o facto de soldados dos diversos exércitos mundiais encontrarem um interesse comum, para uma competição saudável, seria um valioso contributo para a paz no Mundo.

Coubertin acreditava que o Pentatlo Moderno seria a modalidade Olímpica que, mais do que as outras, “testa tanto as qualidades morais de um homem quanto as suas capacidades físicas e a sua habilidade, criando assim o atleta ideal, completo” Redhead (s/d).

Segundo a Enciclopédia do Desporto (2003), o Pentatlo Moderno teve como ideia base um episódio algo romântico e aventureiro, que retrata a coragem e valor de um soldado de ligação francês que, na época das guerras napoleónicas, ficou encarregue de entregar uma mensagem. Assim, teve que atravessar as linhas inimigas, montando um cavalo que desconhecia, em terreno acidentado e cheio de obstáculos. O cavalo foi abatido, o soldado teve de continuar a pé, correu velozmente a distância que o separava do seu objectivo. Atravessou ainda a nado alguns revoltos rios e ribeiras, não sem antes ter de se desembaraçar de alguns inimigos, com a sua pistola e de defender a vida com a sua espada...

Por conseguinte, não é de surpreender que tenham sido os militares os primeiros grandes entusiastas da modalidade. Um jovem tenente Americano, mais tarde um famoso General da II^a Guerra Mundial – George S. Patton – acabou em quinto lugar a primeira prova de Pentatlo dos Jogos Olímpicos

Modernos e durante muitos anos, o Pentatlo Moderno, fez parte das provas finais em inúmeras Academias Militares na Europa.

Devido à diversidade das suas provas, exigindo coragem, coordenação motora, excelente preparação física, grande disciplina e flexibilidade, o Pentatlo Moderno é a mais completa modalidade do Programa Olímpico e é, curiosamente, a única prova criada propositadamente para os Jogos (Barbosa, 1999). Todos os outros desportos, ao contrário do Pentatlo, deram os primeiros passos fora do Comité Olímpico Internacional (C.O.I.) e só mais tarde viriam a ser integrados nas Olimpíadas.

Desde a sua introdução em 1912, o Pentatlo Moderno nunca mais deixou de fazer parte dos Jogos Olímpicos sendo mesmo uma das modalidades obrigatórias, e é considerada como a disciplina que melhor expressa o verdadeiro espírito e a essência das Olimpíadas (Barbosa, 1999).

O Pentatlo Moderno está assim no coração do Olimpismo e é considerado como um dos seus principais pilares, a par da Cultura Olímpica e de todo o seu Historial (S/a, 2003).

De 1912 a 1980 o Pentatlo Moderno Olímpico era disputado ao longo de cinco dias, um para cada prova. Entre 1984 e 1992 experimentou-se um formato diferente, com quatro dias de prova, juntando no mesmo dia a corrida e o tiro, ou a natação e o tiro. Eram atribuídas medalhas individuais e medalhas por equipa, somando as pontuações individuais dos atletas de uma mesma equipa.

Nos Jogos Olímpicos de Atlanta (E.U.A.), em 1996, a competição decorreu, pela primeira vez, num só dia, tendo sido admitida a participação de 32 atletas masculinos.

1.3 Regulamentos e arbitragens

As competições oficiais de Pentatlo Moderno da União Internacional Pentatlo Moderno (UIPM, 2001) estão divididas em categorias. A categoria “A” diz respeito aos Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo, Campeonatos Continentais e Regionais, Campeonatos do Conselho Internacional do Desporto Militar (CISM) e Copas do Mundo. Categoria “B”, Competições Internacionais Qualificativas e a categoria “C”, outras competições internacionais e Campeonatos de federações membros da UIPM.

Relativamente à duração das competições, em regra, as competições oficiais da UIPM são organizadas num único dia. Esta regra aplica-se a todos os escalões etários, que são sénior, júnior, júnior A, juvenis, iniciados, benjamins e aprendizes, ambos para masculinos e femininos.

Os escalões etários são os seguintes:

Idade	Escalão
06 – 08 anos	Aprendizes
08 - 10 anos	Benjamins
11 – 12 anos	Infantis
13 – 14 anos	Iniciados
15 – 16 anos	Juvenis
17 – 18 anos	Júnior A
19 – 21 anos	Júnior
22 >	Sénior

As disciplinas no Pentatlo moderno são:

- a) TIRO - pistola de ar comprimido; calibre 4.5; alvo fixo à distância de 10 metros; 20 tiros em 20 alvos.
- b) ESGRIMA - poule única; espada eléctrica; toque decisivo em 1 minuto.
- c) NATAÇÃO - estilo livre; 200 metros para seniores, juniores, juniores A e juvenis; 100 metros para iniciados e 50 metros para infantis e benjamins.
- d) HIPISMO - competição de obstáculos a 350 metros/minuto ao ar livre ou 300 metros/minuto em picadeiro. Não há prova de hipismo na qualificação para as finais ou em provas de juventude. Nas Finais das competições de Categoria “A” e “B”: 12 obstáculos num percurso de 350 a 450 metros.
- e) CORRIDA - partida por “handicap” sobre qualquer piso. 3000 metros para seniores, juniores e juniores A, 2000 metros para juvenis e 1000 metros para iniciados, infantis e benjamins.

As provas têm a seguinte ordem:

- Tiro
- Esgrima
- Natação
- Hipismo
- Corrida (sempre com partida “handicap”; nalgumas provas de juventude pode ser partida simultânea)

Não pretendendo transcrever o regulamento do Pentatlo Moderno, realçamos alguns dos pontos principais de cada disciplina:

a) TIRO

A prova inicia-se no momento em que é dada a voz de “LOAD” (carregar) por parte do Director de Tiro ou Juiz de Linha de Tiro. Todos os disparos efectuados, após esta voz, são contados para a prova.

O pentatleta deve manter-se de pé, com os dois pés apoiados no chão, sem apoio, imediatamente atrás da linha de tiro. A pistola deve ser segura e disparada apenas com uma mão. O pulso deve estar visivelmente livre de apoio. Antes da voz de “START” (fogo), o pentatleta assume a sua posição de tiro com o braço estendido para baixo, não mais de 45°. Após a voz de “START”, o pentatleta pode subir o braço e disparar. O pentatleta é responsável por atirar no alvo correcto. Se forem utilizados sistemas automáticos de troca de alvos, este pode controlar a troca de alvos.

Se o pentatleta chegar atrasado à competição, após o comando de “LOAD” ser dado, para a primeira série de tiro de competição e se, for por erro seu, o pentatleta é eliminado.

A contagem de tempo começa quando é dada a voz de “START” (fogo) e acaba com a voz de “STOP” (alto ao fogo). Após o primeiro alvo de competição estar colocado, qualquer disparo, com ou sem munição, que não atinja o alvo será considerado como falhado.

A prova consiste em vinte disparos e é conduzida tiro a tiro com as seguintes vozes, para cada tiro:

“Para o primeiro tiro, carregar”... “Para o segundo tiro, carregar”... “Para o terceiro tiro, carregar”... e assim sucessivamente, até “Para o vigésimo tiro, carregar”. Os pentatletas e juízes tomam a respectiva posição. A munição é carregada para dentro da câmara somente após a voz de "carregar". 10 segundos (+/- 1 seg) depois será dada a voz de: “Fogo”. Os pentatletas podem começar a disparar. Após 40 segundos será dada a voz de: “Alto ao fogo”. Os pentatletas devem parar de disparar. Devem certificar-se de que as pistolas

estão descarregadas e colocadas sobre a mesa com a câmara aberta. Os juízes verificam se as armas estão seguras, após o que será dada a voz seguinte: “Trocar alvos”. Os alvos são trocados. Depois de os alvos terem sido oficialmente classificados, no Gabinete de Classificação, serão colocados em local onde possam ser recolhidos pelos atiradores ou chefes de equipa. Após o último disparo, o atirador deve poisar a pistola na mesa e aguardar em silêncio pela finalização oficial da prova de tiro.

Caso seja utilizado um sistema de marcação electrónico com o qual os pentatletas têm a possibilidade de controlar os impactos, e em que os alvos individuais são mudados automaticamente após cada disparo, depois do comando de alto, o pentatleta não é obrigado a colocar a pistola na mesa, e os juízes não necessitam assim de controlar se a arma está poisada ou em segurança. Neste caso, o comando “trocar alvos” não é utilizado.

Na contagem de pontos da competição Individual, um total de 172 pontos de alvo representam 1000 pontos de pentatlo. Cada ponto de alvo acima ou abaixo de 172 vale +/- 12 pontos de pentatlo. Em caso de empate para o primeiro lugar, o desempate será feito por: Número total de 10 centrados. O maior número de 10s, 9s, etc., em toda a prova.

b) ESRIMA

O combate entre 2 pentatletas chama-se assalto. O conjunto de assaltos disputados entre os pentatletas de duas equipas diferentes é chamado encontro. A esgrima é organizada em diversas voltas e em pistas, ambas em número dependente do número de pentatletas ou equipas participantes.

Em competições individuais, todos os assaltos são a um toque decisivo e têm de ser avaliados por um sistema eléctrico de sinalização de toques.

Devem ser garantidas as Regras de Segurança, os pentatletas devem combater à sua maneira e, por sua conta e risco, com a condição de que têm de respeitar as regras fundamentais da esgrima. Todos os pentatletas que participam em competições têm de usar o equipamento adequado. Nas competições oficiais da UIPM é obrigatório o uso de fato, máscara e espadas.

Na competição individual, os assaltos são disputados de maneira a que cada pentatleta de uma equipa defronte todos os pentatletas da equipa adversária. Pentatletas pertencentes à mesma equipa devem defrontar-se antes do início do primeiro encontro.

Se o número total de pentatletas numa competição for inferior a 21, será necessário competir em duas voltas consecutivas, sem que os pentatletas abandonem a pista. Neste caso cada assalto será de um minuto.

Os esgrimistas devem mostrar respeito pelos seus adversários, saudando-se entre si, ao Juiz e espectadores antes e após o assalto. No final do assalto e, após a decisão do Juiz, os pentatletas devem apertar a mão desarmada. O não cumprimento incorre em penalização. O total dos intervalos entre as vozes "Allez" (começar) e "Halt" (alto), que é de 1 minuto sem contar as interrupções, é chamada a duração do assalto. Qualquer toque que chegue ("golpe lançado") antes ou coincidente com a voz de "alto" é válido. A duração do assalto é registada pelo Juiz ou pelo cronometrista. Os pentatletas podem perguntar qual o tempo que resta de assalto, sempre que se verificar uma interrupção. A espada deve ser usada em movimentos convincentes. Os ataques apenas são permitidos com a sua ponta.

Durante o assalto, esgrimindo, é proibido empurrar ou tocar a ponta da espada na pista ou arrastá-la ao longo dela ou ainda, em qualquer altura, endireitar a espada.

70% de vitórias nos assaltos disputados correspondem a 1000 pontos. Cada vitória a mais ou a menos deste número é de acordo com o número de assaltos.

A pista tem de ser feita de metal, malha metálica ou substância de matéria condutora. A resistência da pista, duma ponta à outra, não pode exceder 5 ohms.

c) NATAÇÃO

Em competições individuais de Seniores, Juniores, Juniores A e Juvenis, a natação é efectuada numa distância de 200 m. Em provas de Iniciados a distância é de 100 m e para Infantis é de 50 m, Benjamins e Aprendizizes 25m.

A prova de natação é em estilo livre, podendo os pentatletas nadar qualquer estilo. Na viragem e no final, o pentatleta tem de tocar o fim da piscina com qualquer parte do corpo.

O Comité Organizador deve indicar na Reunião Técnica, quantos nadadores participam em cada série e quais as pistas, se as houver, que não vão ser usadas. O número de pentatletas em cada série deve ser o mais semelhante possível. Os atletas nadam em séries, de acordo com os pontos do ranking do Mundo de Pentatlo. Em cada série, o atleta com melhor pontuação nada na pista do centro

A partida dá-se com um mergulho. Ao silvo longo do Juiz Principal, os pentatletas sobem para a parte de trás do bloco de partida, e aí permanecem. Ao comando de "Aos seus lugares" ("Take your marks") do Juiz de Partida, os pentatletas tomam de imediato a posição de partida, com pelo menos um pé na parte da frente do bloco. O Juiz de Partida dá o sinal de partida através de tiro, corneta, apito ou comando.

Para pentatletas masculinos, incluindo Juniores A e Juvenis, um tempo de 2'30.00" equivale a 1000 pontos. Para pentatletas femininos, incluindo Juniores A e Juvenis, um tempo de 2'40.00" equivale a 1000 pontos. Cada 0,33 do segundo a mais ou a menos que o tempo ideal vale ± 4 pontos.

Nos Jogos Olímpicos e Campeonatos do Mundo da UIPM, a piscina tem de ter 50 metros de comprimento e um mínimo de 21 metros de largura. Quando os painéis do equipamento electrónico de cronometragem são usados na chegada, ou adicionalmente nas viragens, a piscina deve ter um comprimento tal que assegure a distância de 50 metros entre os dois painéis. As piscinas devem ter uma profundidade de 1,80 metros, em toda a sua extensão.

Em todas as outras competições oficiais da UIPM, piscinas de 50 m, 33 m e 25 m de comprimento podem ser utilizadas, com a concordância do Comité Executivo da UIPM. O número mínimo de pistas numa piscina de 50 m é de 8, cada uma com a largura de 2,5 metros, com dois espaços de 50 centímetros por fora das pistas 1 e 8, respectivamente. A altura dos Blocos de Partida acima da superfície da água deve ser entre 0,5 metros e 0,75 metros, e a área do bloco no mínimo de 0,5 m x 0,5 m. O bloco deve ser coberto por um material anti-derrapante. A inclinação máxima é de 10°. A temperatura da água deve ser, no mínimo, de 26° Centígrados (+/- 1° C). Durante a prova, a água da piscina deve ser mantida a um nível constante e sem movimentos significativos.

d) HIPISMO

A prova de hipismo consiste numa prova de saltos de obstáculos e obedece às normas que de seguida equacionamos.

Em todas as competições oficiais UIPM, nas provas com um percurso de 350 – 450m devem existir de 12 obstáculos. Deverá existir um composto de 2 obstáculos (duplo) e um composto de 3 obstáculos (triplo). Um mínimo de sete obstáculos deve ser montado à máxima altura, de acordo com o estatuto da competição.

Realiza-se um sorteio, no qual previamente a lista de cavalos foi fornecida aos pentatletas, pelo menos um hora antes do sorteio. Os pentatletas reúnem-se, formando uma linha por ordem decrescente da pontuação geral, obtida após a última prova, no local e hora indicada para o sorteio. Os pentatletas estão autorizados a observar o sorteio dos cavalos, até ao momento de montar para o aquecimento.

É proibido entrar no campo enquanto o anúncio de "campo fechado" estiver colocado nas entradas ou bem visível no meio do campo. A autorização para entrar no campo será dada pelo Juiz através de um toque de campainha ou sino e da afixação do anúncio "campo aberto".

Os pentatletas não podem exercitar os seus cavalos no campo de provas, mostrar-lhes um obstáculo do percurso, saltá-lo ou tentar saltá-lo, antes da partida. Qualquer pentatleta que o faça será penalizado

Os pentatletas podem montar 20 minutos antes da sua hora de partida, no campo de aquecimento, com autorização do Juiz de Aquecimento. O tempo do percurso é o tempo gasto por um pentatleta para completar esse mesmo percurso. O tempo registado em segundos e décimos de segundo, é tomado desde o instante em que a parte mais avançada do cavalo montado, cruza a linha de partida até ao momento em que o cavaleiro montado cruza a linha de chegada. Para efeitos de cálculo da pontuação, o tempo é registado em segundos inteiros, pelo que todos os tempos inferiores ao segundo são arredondados.

O tempo concedido em competições varia entre 1 minuto e 1 minuto e 17 segundos, dependendo da distância do percurso.

e) CORRIDA

A prova de corrida, consiste numa corrida de 3000 metros para Seniores, Juniores, Juniores A, de 2000 metros para Juvenis, 1500 metros para Iniciados, 1000 para Infantis e 500 metros para Benjamins e Aprendizizes. Esta prova obedece a regras que mencionamos de seguida.

A partida é feita no sistema de partida por “handicap” e por grupo apenas uma linha de partida é usada. Os comandos são a voz de “Aos seus lugares” e será dado o sinal de partida. Os pentatletas são responsáveis por saber os seus tempos de partida e estar na linha de partida a tempo. Devem obedecer e seguir as indicações dos juizes de partida, em relação às suas posições em face do sinal de partida.

Existem no entanto, algumas especificações da partida por Handicap. Os pentatletas alinham de acordo com os seus tempos de partida. Os Delegados do Juiz de Partida deixam os pentatletas sair de acordo com os seus tempos de partida. O Locutor anuncia os 15 m, 10 m, 5 m, 2 m e 1 minuto para o início da prova. Dois minutos antes da partida, os Assistentes do Juiz de Partida começam a alinhar os pentatletas para a partida; um minuto antes da

partida, os pentatletas devem estar em posição e na ordem de partida de acordo com os seus tempos. O Juiz de Partida anuncia “1 minuto para a partida”. Este anúncio deve igualmente ser efectuado pelo Locutor. Trinta segundos antes, e depois aos 20 e 10 segundos, o Juiz de Partida anuncia aos pentatletas “30 (20) (10) segundos para a partida”.

Após o OK dos cronometristas, o Juiz de Partida dá a voz de comando “aos seus lugares” ao primeiro pentatleta, seguido do sinal de partida. Todos os equipamentos de medição de tempo são iniciados ao sinal de partida. O tempo de partida para o primeiro pentatleta será 00.00.

Para Seniores, Juniores, Juniores A, num percurso de 3000 m, são atribuídos 1000 pontos para um tempo de percurso de 10:00.00 minutos. Para Seniores, Juniores, Juniores A, num percurso de 3000 m, são atribuídos 1000 pontos para um tempo de percurso de 11:20.00 minutos. Por cada segundo a mais ou a menos do tempo são atribuídos +/- 4 pontos.

2. Um Olhar Sobre As Disciplinas do Pentatlo Moderno

Como facilmente se pode depreender pelo referido anteriormente, o Pentatlo Moderno é constituído por cinco disciplinas: Tiro, Esgrima Hipismo, Natação e Corrida . No que diz respeito ao Tiro ao Alvo, quando comparado com as restantes disciplinas não é difícil de dominar e é, considerada a mais simples de competir (Neto,2004). Contrariamente às restantes, não há variáveis externas com os quais os atletas se tenham de preocupar, tudo acontece segundo uma sequência fixa e pré-estabelecida.

2.1 Tiro

2.1.1 Tiro no PENTATLO MODERNO

A primeira disciplina da competição é a de tiro com pistola de ar comprimido de 4,5mm de calibre, a 10 metros e para um alvo estático.

De todos os eventos, é o mais exigente do ponto de vista psicológico na medida em que obriga, a que a concentração do atleta seja elevada não só no que diz respeito à técnica de disparo, como também na capacidade de mobilização de todos os músculos do corpo humano. Quanto menor a actividade cardíaca, melhor será a resposta perante a necessidade de estabilização do corpo e da pistola (Neto,2004).

Os atletas dispõem de um período de 5 minutos de aquecimento, onde testam as condições de luminosidade da carreira de tiro, corrigindo eventualmente a zona de pontaria. Posteriormente dá-se o início à prova, em que cada um efectua 20 disparos em 20 alvos diferentes, tendo cada disparo 40 segundos de tempo limite.

Cada disparo no alvo, pode valer um máximo de 10 pontos no caso de ser no centro deste, decrescendo a pontuação quanto mais afastado do centro se situar.

Deste modo, a uma pontuação no alvo de 172 pontos em 200 possíveis, atribuem-se 1000 pontos de pentatlo.

Segundo Neto (2004), relativamente à segurança nesta disciplina, podemos referir que os registos de acidente são quase nulos, este facto deve-se, em grande parte, ao cumprimento estrito das regras de segurança que enunciamos:

1. Deve haver sempre um responsável pela sessão de treino/competição.
2. Deve-se assumir sempre que a arma se encontra carregada.
3. Nunca se deve pegar numa arma, por qualquer razão, quando alguém se encontra à frente das linhas de tiro.
4. Na linha de tiro, a arma deve estar sempre virada com o cano para a frente, em todas as situações.
5. Quando se carrega a arma, esta deve estar sempre a apontar para a frente, na direcção do alvo.
6. Ninguém deve, por razão alguma, colocar-se na frente das linhas de tiro.
7. Caso aconteça uma avaria na arma, o atleta deve colocá-la sobre a mesa, virada para a frente, chegar-se para trás e chamar à atenção do responsável pela sessão. Não se deve tentar solucionar o problema sozinho.

8. Não apontar a arma a ninguém...nunca!

Devemos assim sempre considerar que as pistolas são armas mortíferas, mesmo as pistolas de ar comprimido.

2.1.2 Generalidades e Características da Arma

Todas as pistolas disponíveis no mercado foram concebidas para um objectivo concreto e que, neste caso, é a competição internacional de tiro de precisão com ar comprimido. São, por isso, extremamente precisas. Yuryev (1985) sugere que para atletas iniciados, deverão adquirir-se armas o mais leve possível, devendo esta característica ter mais importância em relação à extrema precisão da mesma.

Segundo o mesmo autor, no que concerne ao punho da arma, este é anatómico, para que cada atleta tenha uma pega firme e consistente. Os punhos fornecidos pelos fabricantes são, na sua generalidade, grandes para os atiradores. Devemos pois, retirar alguma porção de madeira ao punho de fábrica para que este se torne mais adaptado à mão do atleta.

Relativamente à mira, a maioria das pistolas modernas permitem que se troque tanto o ponto de mira como a alça (especificidades técnicas da arma). A combinação desejada varia de pessoa para pessoa, de acordo com o comprimento do braço e com a posição da cabeça. Pullum (1981) diz-nos que cada atleta pode fazer algumas experiências, com o devido aconselhamento, tendo como referência as seguintes situações:

- Muito juntas – o espaço entre o ponto de mira e os lados da alça é muito pequeno. Apesar de ser adaptado para situações de precisão; não permite uma aquisição rápida da imagem correcta das miras (alinhamento);
- Relação intermédia – o espaço entre o ponto de mira e os lados da alça é o ideal, sobretudo, em situações de iniciação pois permite um alinhamento preciso e mais rápido do que na situação anterior;
- Muito afastadas - o espaço entre o ponto de mira e os lados da alça é muito grande. Permite uma visualização rápida mas dificulta o correcto alinhamento da miras.

Em relação ao gatilho e segundo Carmona (1980), o atirador deve poder aplicar uma certa pressão, durante a fase inicial do alinhamento das miras, sem ter receio que o disparo se dê prematuramente. O peso do gatilho deve ser regulado com base nesta situação e tendo sempre em consideração o peso mínimo de 500gramas. Podemos, ainda, regular o peso da folga e da fase do disparo de acordo com a preferência do atleta, sendo sugerida a relação de 300/200 gramas, respectivamente.

2.1.3 Características da Carreira De Tiro

As carreiras de tiro têm uma linha de alvos e uma linha de tiro. A linha de tiro é paralela à linha de alvos e é marcada no chão. Uma mesa ou bancada pode ser colocada em frente ao pentatleta para facilitar o carregamento, mas de modo a que nenhuma parte do corpo do pentatleta toque a mesa durante a execução do tiro. Deve ser providenciado espaço para espectadores. Esta área tem de estar convenientemente separada da zona dos pentatletas e juízes, no mínimo com uma barreira à distância de 5 metros da linha de tiro.

A carreira de tiro também deve estar equipada com um relógio, que possa ser claramente visto pelos pentatletas e juízes, indicando o tempo exacto em segundos.

As molduras dos alvos devem estar marcadas com números correspondentes aos números dos postos de tiro. Os números devem ter um tamanho suficiente, de modo a serem visíveis em condições de tiro normais, à distância apropriada. Além disso, devem ser pintados em cores alternadas e contrastantes e, por isso, visíveis durante toda a competição. Os alvos devem ser fixos de modo a não terem movimentos apreciáveis.

A distância de tiro é medida do posto de tiro à face do alvo. Deve ser tão exacta quanto possível, dentro da tolerância admitida de +/- 0,05 metros (5 cm).

A altura do centro do alvo (centro da zona do 10) tem de estar de acordo com as seguintes medidas, relativamente ao nível do solo no posto de tiro:

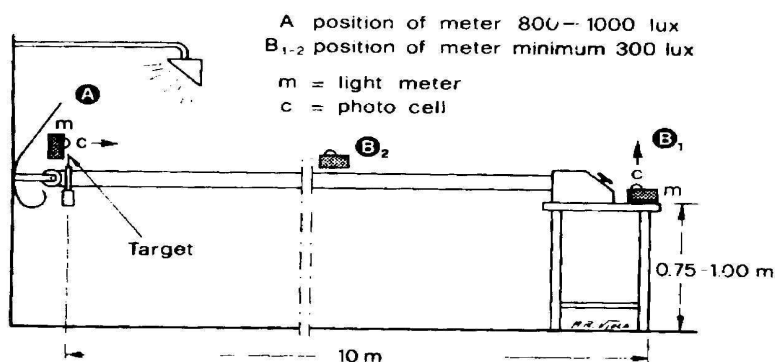
- Medida standard de altura: 1,40 m +/- 0,05 m.
- Desvio horizontal ao centro do alvo: 0,25 m.

O posto de tiro deve estar equipado com:

- Uma mesa ou bancada, com cerca de 0,7 m a 0,8 m de altura.
- Uma cadeira ou banco para o pentatleta junto do posto de tiro.
- Uma cadeira e secretária para o Juiz de Posto de Tiro e, se necessário, um telescópio.
- Um quadro de pontuação (+/- 50 cm X 50 cm) onde, o Juiz de Posto de Tiro pode afixar resultados não oficiais para o público. O quadro deve ser colocado de modo a ser visível pelo público, mas sem obstruir a sua visão dos pentatletas.
- A carreira de tiro deve ser construída de modo a abrigar convenientemente os pentatletas da chuva, sol e vento. Se o local do posto de tiro estiver demasiadamente exposto ao vento, deve ser providenciada protecção adicional ao pentatleta (painéis, etc.).

As carreiras de tiro de 10m interiores têm de ter iluminação artificial, que proporcione a necessária quantidade de luz, sem ofuscar ou criar sombras nos alvos ou nos postos de tiro. Toda a área deve estar iluminada por igual, no mínimo com 300 lux. A iluminação dos alvos deve ser uniforme, com um mínimo de 1000 lux.

A área de fundo, atrás dos alvos, deve ser não reflectora e de cor média neutral. Se forem usadas luzes fluorescentes, devem ser aplicados tubos múltiplos “fora de fase”.



Carreira de tiro interior de 10 m

2.1.4 Indumentária Desportiva

Um bom equipamento é fundamental em qualquer das disciplinas do Pentatlo Moderno. No caso concreto do tiro, deve-se utilizar um calçado com base firme e estável e que, apesar de confortável, deve suportar convenientemente os pés (Carmona, 1980). Apesar dos ténis serem de um conforto inegável, a verdade é que eles não são convenientes para a prática do tiro. As suas solas são desenhadas e construídas de modo a serem flexíveis e, por isso, comprimindo, de acordo com o esforço e impactos a que são submetidas. Como tal, não facultam uma base sólida e firme, essencial a uma posição estável do atirador (Carmona, 1980). Devemos ainda recordar que o regulamento de provas não permite a utilização de botas que apoiem a articulação do tornozelo.

Relativamente ao vestuário, Carmona (1980) menciona que deve ser utilizada roupa confortável. Devemos utilizar uma camisola de manga comprida certificando-nos de que a manga não prende, nem oferece qualquer resistência, quando fazemos o levantamento do braço para a posição de disparo. As calças devem permitir o correcto suporte do braço passivo, que deve estar descontraído, daí que as mesmas devam ter um cinto ou uma cintura justa e firme. Calças de fato de treino com cordões ou jeans confortáveis são a melhor opção.

Os pentatletas devem sempre utilizar o mesmo equipamento em treino e em competição.

Outros acessórios que fazem parte da indumentária desportiva são os protectores auriculares. O uso de protectores auriculares pode, e deve, ser tido em consideração, mesmo em Tiro com Ar Comprimido, uma vez que permitem isolar o atirador da maioria dos ruídos de fundo, contribuindo de forma positiva para a sua concentração, com os consequentes benefícios para a sua prestação (Carmona, 1980).

Relativamente às munições, embora possa permitir poupar algum dinheiro treinar com um tipo de chumbos mais económico e competir com um

chumbo de maior qualidade, esta situação revela-se contraproducente pois, o ponto de impacto no alvo pode variar entre as diversas marcas de chumbos, o que terá repercussões negativas, ao nível dos resultados obtidos pelo atirador, sobretudo em competição. Por conseguinte, apesar do chumbo escolhido para a prova ser melhor, o atirador não está familiarizado a ele (Pullum, 1981).

Um outro aspecto, não menos importante, prende-se com o factor psicológico, isto é, o pentatleta deve procurar encarar o momento da competição com “naturalidade”, ou seja, como se se tratasse de uma sessão usual de treino, descurando nervosismos ou outros factores que possam comprometer o momento competitivo (Neto, 2004).

Por último, mas não menos importante, referimos o estojo de ferramentas. Na mala ou caixa onde transportamos a arma devemos sempre ter um conjunto de ferramentas específico e, se possível, utensílios para a limpeza da arma (cano, miras, gatilho) (Neto, 2004).

2.2 Esgrima

2.2.1 Esgrima no PENTATLO MODERNO

A esgrima é a única disciplina do pentatlo que permite aos atletas o confronto directo entre si. Exige não só ao atleta uma enorme dose de resistência e rapidez, no que diz respeito à execução da técnica em si, como também a capacidade instintiva. As acções de ataque e defesa, quando bem executados, apelam à reacção instintiva do atleta algo que apenas a persistência de treino e a experiência permitem aperfeiçoar (Redhead, s/d).

A competição desenvolve-se numa pista de alumínio de 18 metros de comprimento por 2 metros de largura, onde a arma utilizada é a espada, em detrimento do florete e do sabre. A opção por este tipo de arma permite que a zona válida, para se efectuar o toque, seja o corpo inteiro, não se verificando o mesmo no florete e no sabre.

O assalto entre adversários, assim designado, é disputado para a obtenção de um único toque, podendo averbar um de três resultados possíveis:

vitória; derrota ou *derrota para ambos*, no caso de nenhum atleta conseguir tocar dentro do tempo limite de 1 minuto. O objectivo é conseguir o máximo número de vitórias após os assaltos com todos os adversários. Quem atingir 70% das vitórias, que depende do número total de atletas, recebe 1000 pontos de pentatlo. Quanto maior for o número de participantes menor é a pontuação por toque dado e vice-versa.

2.2.2 Generalidades e Características da Espada

A Espada é a arma clássica do duelo. Assim, tal como o florete, é uma arma em que o toque se efectua com a ponta. No caso concreto da espada, o toque é válido, em qualquer parte da superfície do corpo ou do equipamento do atleta (Andrade, 1976). O seu peso total deve ser inferior a 770 gramas e o comprimento máximo da espada deve ser de 110 cm. A lâmina, de secção triangular, sem arestas cortantes, deve ser feita de aço. Deve estar tão direita quanto possível e ser montada com a ranhura para cima. Qualquer curvatura da lâmina deve ser uniforme e, em qualquer caso, deve ser sempre inferior a 1 cm. Apenas é permitida no plano vertical e deve ser junto ao centro da lâmina. O comprimento máximo da lâmina é de 90 cm e a largura de cada uma das 3 faces de 24 mm. Deverá ter uma flexibilidade equivalente a uma flexão mínima de 4,5 cm e máxima de 7 cm. A medida deve ser considerada atendendo às seguintes condições:

- Lâmina fixa horizontalmente de ranhura para cima por um ponto a 70 cm da extremidade do botão;
- Um peso de 200 gramas é suspenso a 3 centímetros da extremidade do botão;
- A flexão da lâmina é medida na extremidade do botão entre a posição sem peso e com peso.

O tratamento da lâmina, quer por limagem ou esmerilagem, quer por quaisquer outros métodos é proibida. Do mesmo modo, é também proibido afiar os bordos da lâmina ou os ângulos da ponta.

A espada deve ter 2 fios eléctricos, colados numa ranhura na lâmina, que ligam, como ditamos acima, em botão a 2 dos 3 terminais situados no

interior do guarda-mão, e que formam o circuito activo da espada. O resto da espada está ligado ao terceiro terminal.

A face convexa do guarda-mão deve ser de uma forma e superfície que seja simultaneamente lisa e polida e não muito brilhante. Deve ser feita de modo a não poder apanhar ou prender a ponta do adversário. Não pode ter o rebordo elevado. O guarda-mão, que deve ter bordo circular, de forma a poder passar por um gabarito cilíndrico com um diâmetro de 13,5 cm, e comprimento de 15 cm, com a lâmina paralela ao eixo do cilindro. A profundidade do guarda-mão deve ter entre 3 e 5,5 centímetros. No interior do guarda-mão deve existir uma almofada de espessura suficiente, para proteger os fios do contacto com os dedos do pentatleta. A almofada não pode exceder uma espessura de 2 cm e não pode aumentar a protecção dada pelo guarda-mão à mão do pentatleta. As ligações devem estar de tal modo que seja impossível ao pentatleta parti-las ou fazer contactos enquanto assalta. Os dois fios devem estar protegidos por bainhas isoladoras, uma em cada fio. Os fios e as bainhas devem entrar directamente nos terminais. Em nenhuma circunstância pode haver fios que se prolonguem para além do ponto de ligação ao terminal.

Qualquer sistema de fixação no interior do guarda-mão é permitido, desde que esteja de acordo com os seguintes requisitos:

- Deve ser fácil apertar ou desapertar o fio de corpo.
- Deve ser possível testar com um método simples, como uma faca ou canivete.
- Deve ser facilmente aplicável a ponta do arresto da arma do adversário à parte do circuito ligado à lâmina.
- Deve ter um sistema de segurança que torne impossível que o contacto se parta durante o assalto.
- Deve assegurar a completa ligação dos fios eléctricos, mesmo numa momentânea quebra de contacto, enquanto as fichas estiverem ligadas.
- Não deve incluir nada que possa estabelecer o contacto entre terminais.

2.2.3 Características da Pista

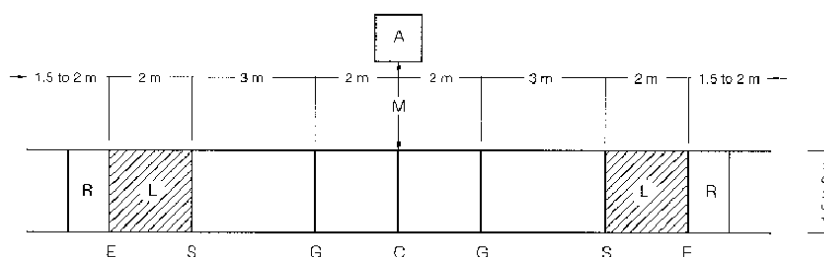
No que diz respeito à pista, esta tem de ser feita de metal, malha metálica ou substância de matéria condutora. A resistência da pista, duma ponta à outra, não pode exceder 5 ohms. Além disso, deve ter uma largura de 1,5 a 2 metros, por 14 metros de comprimento, de maneira a que cada pentatleta posicionado a 2 metros da linha central, tenha à sua disposição, uma distância de 5 metros para recuar, sem necessidade de ultrapassar a linha de fim de pista com ambos os pés.

Neste seguimento, cinco linhas devem estar nitidamente marcadas na pista, perpendicularmente ao comprimento da mesma, tal como de seguida apresentamos:

- Uma linha central (tracejada a toda a largura da pista).
- Duas linhas de colocação em guarda, a 2 metros de cada lado da linha central, devem ser desenhadas em toda a largura da pista.
- Duas linhas limites finais da pista, desenhadas a toda a largura da pista, a uma distância de 7 metros da linha central. Além disso, os últimos 2 metros antes da linha final, devem ser claramente marcados (chamado sinal), de cor diferente quando possível, para permitir mais facilmente aos pentatletas determinar a sua posição na pista.

Um prolongamento de 1,50 a 2 m é adicionado em cada extremo da pista, no qual os pentatletas podem recuar. A pista deverá ter, portanto, um comprimento de 17 a 18 m.

A mesa na qual o aparelho de sinalização é colocado deve estar alinhada com a linha central e pelo menos 1 metro afastada da pista.



- A - Mesa para aparelho sinalizador de toques
 - C - Linha central
 - G - Linhas de colocação em guarda
 - R - Prolongamento da pista à retaguarda
 - M - Mínimo 1 metro
 - L - Linha final limite à retaguarda
 - E - Final da pista (limite à retaguarda)
 - S - Sinal avisador da linha final limite (para os pentatletas)
- Aparelho sinalizador de toques

Por conseguinte, torna-se pertinente referir que apenas são autorizados equipamentos eléctricos com fios, que ligam os pentatletas ao aparelho central. Além disso, o registo dos toques por sinais luminosos, com um sinal auxiliar sonoro, também estão autorizados. Deste modo, o aparelho regista, quando o contacto é estabelecido entre os fios, que formam o circuito na espada, permitindo passar a corrente. O aparelho deverá registar só o primeiro toque que for dado. Se o intervalo de tempo entre dois toques for inferior a 40 milissegundos ($1/25$ de segundo), o aparelho deverá registar um toque duplo. Neste caso, ambas as lâmpadas de sinalização devem acender em simultâneo. Quando o intervalo for maior que 50 milissegundos ($1/20$ de segundo), o aparelho registará só um toque. Assim, só uma lâmpada de sinalização deverá acender. A tolerância permitida para temporização do aparelho é a que se situa entre estes dois limites - $1/25$ e $1/20$ de segundo.

O aparelho não deve registar toques em material com “terra” (guarda-mão ou pista metálica), mesmo quando há uma resistência de 100 Ohms no circuito terra. O aparelho não deve registar um toque dado na pista metálica ou nas partes metálicas da arma, nem impedir o registo de um toque dado simultaneamente pelo oponente. Além disso deve incluir luzes que indiquem cortes no circuito de terra; as quais devem ser cor de laranja. As luzes que indicam que os toques são registados (vermelha e verde) são normalmente cobertas com material translúcido. Deve, no entanto, ser possível retirá-lo e usar as luzes directas, quando as condições de luz no local o tornam desejável (forte luz do Sol ou ao ar livre).

As lâmpadas de sinalização devem estar colocadas no topo dos aparelhos, de modo a poderem ser vistas simultaneamente pelo Juiz, pelos pentatletas e pelo superintendente do aparelho. Devem estar posicionadas de modo a mostrar claramente de que lado o toque foi dado. Uma vez que as lâmpadas acendam, devem permanecer desta forma até que o aparelho seja manipulado, sem tendência para apagar ou tremer, mesmo quando toques subsequentes são dados ou o aparelho sujeito a vibrações.

Os sinais visuais serão acompanhados de sinais sonoros. Para isso, o aparelho deve ter um sinal sonoro forte. Os botões de comando devem estar colocados no topo ou na frente deste. Deve incluir um dispositivo que permita o sinal sonoro ser parado, antes de ser novamente colocado pronto a funcionar.

O fio de corpo e a extensão de ligação têm fichas, o enrolador, o aparelho e a arma têm tomadas para a ligação.

2.2.4 Indumentária Desportiva

O equipamento ou vestuário dos pentatletas deve garantir a máxima protecção ao esgrimista e, em simultâneo, ser compatível com a liberdade de movimentos necessários para esgrimir. Deve ser feito de material suficientemente robusto, estar limpo e em boas condições. O material de que é feito o equipamento, não pode ter uma superfície que seja demasiado polida e que, por isso, faça deslizar a ponta da espada do adversário. O vestuário pode ser de várias cores, mas na zona do corpo, deve ser de uma só cor, branco ou cinza muito claro.

A máscara deve ser feita de malha (distância entre arames) com um máximo 2,1 mm e de arame com 1 mm de diâmetro. Deve suportar a pressão duma punção com 4º de intensidade aplicando 12 kg de força, sem deformação permanente. A gola da máscara deve ser de material resistente a um impacto de 1600 newtons e incluir uma fita de segurança atrás. Além disso, não deve ser coberta; no todo ou em parte, por material que limite o ângulo de visão. A gola deve ter um formato que lhe permita cobrir as clavículas.

O gilet deve cobrir, no mínimo, em 10 centímetros o topo das calças, quando o pentatleta está em posição de "guarda" e incluir uma protecção no braço armado até ao cotovelo, cobrindo a região do sovaco. O equipamento feminino tem de incluir uma protecção de peito, de material rijo ou metálico.

O pentatleta deve usar o seu apelido e as iniciais de código da nação (caracteres latinos), em maiúsculas, nas costas do seu "gilet", em preto ou a azul escuro. As letras devem ter de 7 a 12 cm de altura e usar, no braço não armado, entre o cotovelo e o ombro, um braçal de 7 a 10 centímetros com as cores nacionais.

Os calções devem ser fixados abaixo do joelho. Com estes, é obrigatório o uso de meias altas, que devem cobrir inteiramente a canela até aos mesmos. As meias devem estar seguras de maneira a não caírem. Os pentatletas podem ter uma dobra nas meias, de 10 centímetros, com as cores nacionais.

A manga da luva tem de cobrir, em todas as circunstâncias, aproximadamente metade do antebraço armado do pentatleta, para prevenir a possibilidade da lâmina do adversário entrar na manga do colete. A luva não pode ser coberta de material que faça deslizar a ponta da espada do adversário.

Os fios condutores do fio de corpo, como parte do equipamento pessoal do pentatleta, devem estar devidamente isolados uns dos outros, da humidade e juntos ou enrolados entre si. A resistência máxima permitida para cada um destes fios, entre extremidades, é de 1 ohm. O fio de corpo tem de ter uma ficha em cada extremidade. As ligações devem corresponder nas fichas, às ligações do enrolador. Na ponta do enrolador, a ligação faz-se por uma ficha de três pernos, como de seguida apresentamos:

- O perno afastado 15 mm do perno central ao fio da espada directamente ligado à ponta de arresto.
- O perno central ao outro fio da espada.
- O perno afastado 20 mm do perno central à lâmina da espada e à pista.

2.3 Natação

2.3.1 Natação no PENTATLO MODERNO

Habitualmente os atletas de pentatlo tem um passado ligado à natação, visto ser a única modalidade que não permite bons resultados ao mais alto nível, quando é ensinada em idades mais avançadas (Readhead, s/d). Segundo Counsilman (1984) a sua iniciação deverá ser feita sempre em idades bastante jovens, enquanto o corpo se desenvolve ao nível muscular e ósseo, para tirarem o máximo proveito da capacidade do corpo humano.

A disciplina da natação é normalmente das mais equilibradas, em que os atletas disputam uma distância de 200 metros (absolutos) em estilo livre. As séries de partida são organizadas, consoante o tempo pessoal de inscrição de cada nadador, começando pela séria cujos tempos são mais lentos, terminando na séria cujos tempos de inscrição são os mais rápidos. A um tempo de 2 minutos e 30 segundos são atribuídos 1000 pontos de pentatlo.

2.3.2 Generalidades e Características da Natação

O ser humano, como animal vertebrado superior que é, dispõe de uma faculdade instintiva de não submergir na água, esta é uma reacção de defesa perante o perigo de asfixiar por imersão. No entanto, como ser inteligente e racional, tem a possibilidade de aprender a nadar. Para tal, supõe a canalização desse instinto, aproveitando ao máximo o rendimento das suas possibilidades, para se deslocar pelos seus próprios meios naturais e inteligentes na água (Luque, 1991).

É na respiração que reside efectivamente toda a dificuldade do homem no meio aquático. Para se mover, este é obrigado a adoptar a posição horizontal e, por consequência, a de ter frequentemente a cabeça em imersão, o que traduz a impossibilidade de respirar normalmente. Assim, este deve habituar-se a inspirar pela boca, quando estiver fora de água, e a expirar dentro

de água. De acordo com estes aspectos, o homem necessita de orientação de outrém para lhe ensinar, à luz das suas possibilidades, a deslocar-se na água pelos seus próprios meios (Augusto, 1999).

No entanto, ao reportarmo-nos ao início da história, sabemos que o primeiro homem aprendeu a mover-se no meio aquático, sem ajuda de outro, mas de uma forma bastante rudimentar e similar ao de qualquer animal superior não aquático. Com o decorrer dos tempos, foi aperfeiçoando e desenvolvendo as suas habilidades motoras, de forma a deslocar-se no meio aquático, não só para percorrer longas distâncias, mas também, para se adaptar ao novo meio que é a água. Do mesmo modo, para aprender a dominá-lo, isto é, em cada situação, saber resolver os problemas levantados através da inter-relação das três componentes básicas que são: equilíbrio, respiração e propulsão. Esta é uma das definições podemos ter em consideração para a questão que é o "saber nadar" (Carvalho, 1994).

Não existe uma idade determinada para aprender a nadar, em qualquer momento se poderão proporcionar reacções favoráveis no domínio do meio aquático. No entanto, quanto maior for a vivência e conseqüente adaptação ao meio aquático, melhor e mais perfeita será a aprendizagem.

Nunca se deve esquecer que a adaptação apesar de ser um requisito necessário para a aprendizagem, por si só não basta, todas as reacções estão dependentes das próprias características individuais do homem, circunstâncias psicomotoras, intelectuais, afectivas e sociais que o envolvem (Augusto, 1999).

De acordo com o que acabámos de referir poderíamos ainda considerar que "Nadar" é a capacidade de deslocação na superfície da água, percorrendo uma certa distância por si mesmo, e sem ajudas mecânicas, com movimentos coordenados, continuando a vigorar o que atrás mencionámos referente aos três princípios básicos nos quais a natação se fundamenta (Carvalho, 1994).

Segundo Sacadura (1998), o Crol é uma técnica alternada de nado ventral, cuja deslocação na água é contínua, devido aos movimentos motores realizados pelos membros superiores e inferiores, que asseguram uma propulsão contínua.

Considera-se que a técnica do Crol é mais eficiente do ponto de vista

mecânico, uma vez que é alternada e não provoca muitas oscilações (Sacadura, 1998). A posição do corpo também contribui para tal eficiência, pois permite que os trajectos subaquáticos sejam bem orientados, cujas acções propulsivas terão sentidos muito próximos da linha de deslocamento do corpo.

Para esta técnica não existe nenhuma lei ou regulamentação oficial. Ela depende apenas das leis da hidrodinâmica e das capacidades que o movimento humano possui. É por este facto que normalmente nas provas de "estilo livre", a técnica mais escolhida é o Crol (Augusto, 1999).

Nas provas de "estilo livre", e segundo o regulamento, o nadador pode competir com uma técnica ou com as quatro técnicas, ou seja, o nadador pode iniciar com Crol e depois passar para Costas, ou uma das outras técnicas. O nadador pode também executar qualquer movimento, e na sequência que bem entender para se deslocar na água. Mas como se sabe que o Crol é a técnica que consegue obter melhor rendimento (Augusto, 1999), tanto na sua mecânica como na velocidade, torna-se, assim, a técnica mais escolhida para a prova de Livres (estilo livre).

Quando chega o momento da viragem, o atleta pode tocar na parede com qualquer parte do corpo, como será lógico os nadadores escolhem a parte do corpo que consideram como mais vantajosa. Normalmente os pés são os escolhidos, pois não lhes provocam grandes atrasos, além de que lhes proporcionam uma impulsão óptima para continuarem a prova no seu melhor (Sacadura, 1998). Em relação à chegada, o mais utilizado é a mão mais avançada, uma vez que é esta que se situa na frente do corpo.

2.4 Hipismo

2.4.1 Hipismo no PENTATLO MODERNO

O hipismo é sem sombra de dúvida a disciplina do Pentatlo Moderno em que o factor sorte assume o papel mais preponderante. Isto porque os cavalos são fornecidos pela organização do evento e são sorteados a cada atleta em competição.

Este, por mais bem preparado que esteja, dependerá sempre da personalidade do cavalo que lhe calhou em sorte. Deste modo, o atleta terá apenas um período de aquecimento de 20 metros logo após o sorteio, onde tentará adaptar os seus conhecimentos às características únicas da sua montada.

Terminado o aquecimento inicia-se a prova com 1200 pontos de pentatlo, existindo um conjunto de acontecimentos durante o evento que são penalizados em termos de pontuação: 28 pontos por cada derrube de obstáculos; 40 pontos por cada recusa ou desobediência do cavalo em saltar; 60 pontos por cada queda e três pontos por cada segundo acima do tempo normal da prova – 1 minuto e 17 segundos.

Se o percurso não for finalizado dentro do dobro do tempo normal, o atleta não pode efectuar mais saltos, terminando a prova com a pontuação até então obtida.

2.4.2 Generalidades e Características do Hipismo

A ligação entre o homem e o cavalo remonta aos princípios da civilização, quando o animal começa a ser usado como meio de locomoção. Conduzindo os soldados nas guerras, participando das famosas caçadas à Inglaterra. O cavalo sempre foi presença obrigatória e bem-amada na vida do homem. Hoje, raramente puxa um arado, foi substituído pelo automóvel. E cavalgar transformou-se num desporto: o hipismo praticado por homens, mulheres e crianças (Almeida, 2002).

É um desporto conhecido pela elegância. O hipismo surgiu do costume de nobres europeus, especialmente ingleses, de praticarem a caça à raposa, quando os cavalos precisavam saltar troncos, riachos, pequenos barrancos e outros obstáculos que os caçadores encontravam pelas florestas. O desenvolvimento da actividade ocorreu no século XX, com a criação das primeiras pistas com obstáculos exclusivamente para a prática de saltos (Almeida, (2002).

A prova de saltos de obstáculos é uma competição em que o conjunto cavaleiro - cavalo é julgado segundo várias condições num percurso, de obstáculos.

Estas provas têm por finalidade demonstrar pelo cavalo a franqueza, a potência, a obediência, a velocidade e o respeito pelo obstáculo ou prioritariamente, algumas destas características, e pelo cavaleiro a qualidade da sua equitação. Se o concorrente comete certas faltas, como derrube de obstáculos, desobediências, exceder o tempo concedido, etc., incorre em penalizações.

2.4.3 Características da Pista

Segundo o regulamento oficial e no que diz respeito ao Campo de Provas, este deve ser cercado. A altura da cercadura deve ser no mínimo de 1 metro. Enquanto um cavalo estiver no campo durante a prova, todas as entradas e saídas devem estar fechadas.

A linha dos visores de partida não deve estar a mais de 25 m nem a menos de 6 m do primeiro obstáculo. A linha dos visores de chegada não deve estar a menos de 15 m nem a mais de 25 m do último obstáculo. Em competições realizadas em recintos fechados (“indoor”), a linha de chegada não deverá estar a mais de 10 m do último obstáculo. Estas duas linhas devem estar ambas marcadas com uma bandeirola completamente vermelha à direita e uma bandeirola completamente branca à esquerda.

Nos recintos de prova deverá existir um campo de aquecimento com um obstáculo vertical e um largo, devidamente limitados com bandeirolas brancas e vermelhas. Se a prova se realiza em recinto fechado (“indoor”) onde o espaço é limitado ou não existe campo de aquecimento disponível para os cavalos, o Comité Organizador pode autorizar os pentatletas a aquecer em conjunto no campo de provas. Imediatamente antes da prova de cada pentatleta, podem saltar um obstáculo do percurso designado para esse efeito.

O Comité Organizador tem de providenciar o gráfico do percurso. Este deve incluir: as posições das linhas de partida e chegada; As posições relativas

dos obstáculos e as suas dimensões, tipo e ordem; Todos os pontos de passagem obrigatória; A extensão do percurso tal como foi medido; O traçado a ser seguido pelos pentatletas, marcado ou por uma linha contínua, a ser seguida com precisão, ou por uma série de setas mostrando o sentido pelo qual cada obstáculo deve ser saltado, caso em que o pentatleta pode escolher livremente o caminho a percorrer entre cada salto. Se houver apenas uma parte do percurso de traçado obrigatório, ambos os métodos serão usados no mesmo gráfico.

Os Obstáculos não devem ser completamente fechados. Um obstáculo é considerado completamente fechado se um pentatleta ao saltar a sua primeira parte não puder sair sem efectuar um segundo salto;

A dimensão máxima dos obstáculos é:

	Seniores	Juniores	Juventude
Obstáculo vertical	120 cm	110 cm	100 cm
Largo marcado	120X150 cm	110X130 cm	100X120 cm
“Oxer” (ria de varas iguais)	120X130 cm	110X120 cm	100X110 cm
Vala de água	300 cm	300 cm	300 cm

Estes devem ser numerados consecutivamente pela ordem que devem ser saltados. Combinações de obstáculos levam apenas um número. Este número deve ser repetido em cada elemento para benefício do Júri e dos pentatletas. Neste caso, os elementos são distinguidos por letras.

Os obstáculos devem ser convidativos na sua forma global e aparência, variados e harmonizados com a paisagem. Os obstáculos em si e as suas partes constituintes devem ser de tal modo que possam ser derrubados, mas não tão leves que caiam ao mais ligeiro toque, nem tão pesados que possam originar a queda do cavalo; os obstáculos não devem ser anti desportivos e não devem causar uma surpresa desagradável aos pentatletas.

As varas e os outros elementos dos obstáculos são apoiados em suportes. O diâmetro do suporte de varas deve ser ligeiramente maior do que o diâmetro da vara e entre um terço e um meio da circunferência, sem a apertar. A vara deve poder rolar no seu suporte. Para as barras, cancelas ou similares, o diâmetro do suporte deve ser mais aberto ou mesmo plano;

Um obstáculo, seja qual for a sua construção, só pode ser chamado de "vertical" quando todos os elementos de que é composto estão posicionados no mesmo plano no lado da batida, sem qualquer sebe, barra ou fosso em frente a ele. Um muro com uma face inclinada não deve ser chamado de obstáculo vertical; Um obstáculo largo marcado é um obstáculo construído de tal maneira que requer um esforço quer em extensão quer em altura para o transpor; O "oxer" (largo não marcado ou ria de varas iguais) é um obstáculo largo, construído de modo que as varas superiores dos planos de entrada e saída estão à mesma altura e paralelas; Para que um obstáculo largo seja chamada vala de água, não pode ter nenhum obstáculo na entrada, no meio ou na saída da água.

Um obstáculo composto, duplo ou triplo, é entendido como uma coleção de 2 ou 3 obstáculos, com distâncias de intervalo de 7 m no mínimo e de 12 m no máximo, requerendo 2 ou 3 saltos sucessivos. A distância é medida da base do obstáculo, do lado de saída, até à base do próximo obstáculo no lado da chamada.

As Bandeirolas inteiramente vermelhas (dos dois lados) e inteiramente brancas (dos dois lados) devem ser usadas para marcar os seguintes detalhes do percurso: A partida, os limites laterais dos obstáculos, os pontos de passagem obrigatória, a chegada e os obstáculos no campo de aquecimento.

2.4.4 Indumentária Desportiva

Desde tempos imemoriais que houve a necessidade de uma indumentária que marcasse a elegância do cavaleiro na sela. Apesar de ter sido utilizado pela nobreza em primeiro lugar, o traje de equitação foi posteriormente várias

vezes adaptado, já pelos cavaleiros em geral, não pertencentes à nobreza Saunders (2000).

O traje de equitação, tal como é hoje, inclui apenas três peças obrigatórias e comuns ao vestuário da mulher e do homem: calças escuras, camisa branca e toque escuro. O traje inclui também uma jaqueta e um colete, usado por baixo.

Os pentatletas, devem estar correctamente vestidos no campo de provas. Esta obrigação inclui o sorteio e o reconhecimento do percurso, no dia da competição.

Nas grandes competições, como é o caso dos Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo e Finais da Taça do Mundo, todos os pentatletas têm de usar uma casaca de montar ou uniforme de montar com a bandeira nacional. Nas restantes competições, os pentatletas civis podem usar: uniforme de um clube hípico reconhecido pela sua Federação Nacional, ou uniforme de caça (casaca encarnada ou preta, calções brancos e toque de caça), ou casaca de hipismo ou blusão de fato de treino nacional, camisa branca, colarinho e gravata, calções, calças de montar ou calças de equitação. Os membros das Forças Armadas, polícia ou guardas nacionais, membros ou empregados de estabelecimentos militares podem usar vestuário civil ou de serviço. Ambos têm de incluir camisa, colarinho e gravata.

Todos os pentatletas têm de usar protecção de cabeça com francalete, devidamente apertado. Se o cavaleiro perder a sua protecção de cabeça durante o percurso, deve parar e recuperar a sua protecção de cabeça.

2.5 Corrida

2.5.1 Corrida no PENTATLO MODERNO

A corrida é sempre a última prova a ser disputada e, como tal, a que permite aos atletas a última oportunidade de subir em termos de classificação geral. Esta situação deve-se ao uso do sistema “handicap” ,que corresponde a um intervalo em segundos, na largada entre cada atleta, que corresponde à

diferença de pontos de pentatlo entre os mesmos. Este método acaba por induzir maior emoção, dando hipótese ao atleta de, não só competir contra o relógio, como de saber que tática adoptar, consoante o lugar em que se situa no momento da partida.

Neste contexto, por se tratar do último evento, e dadas as características físicas, é de longe a disciplina mais “violenta” de toda a prova, agravando-se mais com o facto de o Pentatlo Moderno ser realizado em apenas um dia. Assim, a prova desenvolve-se num percurso de três quilómetros. A um tempo de 10 minutos certos, são atribuídos 1000 pontos de pentatlo. Cada segundo efectuado a mais ou a menos, soma-se ou subtraem-se 4 pontos (Redhead, s/d).

2.5.2 Generalidades e Características da Corrida

A corrida constitui a maneira mais prática de melhorar e manter a condição física, não só pela sua simplicidade técnica e facilidade de controle do progresso, mas também pela variedade de espaços onde pode ser praticada. Trata-se de uma actividade motora espontânea e natural (Tavares, s/d).

Segundo Newsholme (1990), do ponto de vista fisiológico, contribui para o desenvolvimento da ‘Resistência’, melhorando os sistemas cardio-respiratório e circulatório. A nível muscular, permite igualmente a adaptação do aparelho locomotor a um maior nível de performance motora.

A corrida de Resistência é um exercício cíclico (porque se alternam fases activas com fases passivas) fundamental do Atletismo, que está presente em quase todas as especialidades visto que, mesmo os saltos e os lançamentos se regem pelos princípios estruturais da corrida. Assim, a corrida de resistência é uma acção motora de base, na qual se apoiam todas as outras, evitando lesões orgânicas graves.

As corridas de distâncias médias e longas (como é o caso da distância de corrida no Pentatlo), são corridas em que o ritmo deve ser moderado e regular, e que não devem ser realizadas no máximo de velocidade (Tavares, s/d). O que significa que não deverão existir grandes variações do andamento,

retardando o aparecimento do cansaço, evitando assim a necessidade de parar. Este tipo de corridas prolongadas é vulgarmente designado de provas de meio fundo e fundo.

Várias são as alterações fisiológicas imediatas provocadas pelo esforço físico. As mais facilmente observáveis são o aumento das frequências cardíacas e respiratória. Também se verificam algumas alterações ao nível pulmonar, muscular esquelética.

Em termos mais concretos, há diferentes adaptações a nível do organismo, em que as células do organismo recebem maiores quantidades de oxigénio e de nutrientes, através do aumento da entrada de ar nos pulmões, por minuto, e da maior velocidade de circulação do sangue. Por conseguinte, traduzem-se em melhorias na respiração, podendo melhorar o rendimento do atleta, sendo para isso fundamental o treino através de corrida prolongada.

Resumida e genericamente, com um treino sistemático da ‘Resistência’ podemos verificar (Mellerowicz, 1982):

- ✎ Aumento do volume da caixa torácica.
- ✎ Diminuição da pressão no interior da mesma, o que implica uma maior entrada de ar para os pulmões.
- ✎ Melhores e mais eficazes trocas gasosas (maior número de alvéolos funcionais): sem dívida de oxigénio.
- ✎ Prolongamento do esforço de intensidade moderado (regime cardíaco entre 120 e 140 pulsações por minuto).
- ✎ Efeito dominante: desenvolvimento do volume cardíaco.

Os músculos envolvidos na mecânica da respiração tornam-se mais fortes através do exercício físico. Para além do desenvolvimento muscular referenciado, todos os músculos do corpo são desenvolvidos com a corrida, especialmente os do trem inferior (muito solicitados nos movimentos da corrida) e os das costas (que permitem a sustentação e equilíbrio do corpo)(Tavares, s/d).

Quando realizamos corridas prolongadas, como as corridas de resistência, o cansaço vai aparecendo de uma forma progressiva. Se mantivermos um ritmo regular e moderado, essa fadiga muscular será

retardada, reduzindo, deste modo, a necessidade de diminuir o andamento ou até mesmo de parar para descansar (Newsholme, 1990).

A fadiga pode, à priori, parecer o "inimigo número um" do praticante, no entanto, ela é, antes de mais, um mecanismo de defesa, alertando o indivíduo da aproximação do limite máximo de segurança da acumulação de ácido láctico, tolerado pelo organismo, o que poderia provocar lesões irreparáveis nos músculos ou noutros órgãos Newsholme (1990). Por isso, é muito importante ser capaz de identificar os sinais exteriores do aparecimento do cansaço e da fadiga durante a corrida, para que possamos controlar o próprio ritmo.

A fadiga surge-nos como um factor condicionante da performance, avaliando-a. Cada atleta tem a sua própria susceptibilidade à fadiga, que pode ser alargada pelo treino, mas nunca superada totalmente (apenas retardada!).

Os sinais exteriores mais importantes, que devemos ter em conta são:

- Aumento da frequência cardíaca.
- Aumento da frequência respiratória e da sensação de falta de ar (ofegante).
- Aumento muito forte da produção do suor.
- Sensação de tontura e de visão "turva".
- Dificuldade em executar e coordenar os movimentos.
- Dificuldade em se concentrar na corrida.
- Sensação de perda de força e dificuldade em correr.
- Diminuição do comprimento da passada e da inclinação do corpo para a frente.
- Aumento da contração muscular generalizada.
- Aparecimento da vontade de parar e de descansar.

Quando se está a correr e exteriormente são detectadas alguma(s) desta(s) sensação(ões), deve diminuir-se o andamento, até alcançar um ritmo mais moderado que seja capaz de o manter, evitando o surgimento da fadiga precoce.

PARTE II

PLANEAMENTO E METODOLOGIA DE TREINO

1. O PENTATLO MODERNO COMO UMA MODALIDADE COM IDENTIDADE PRÓPRIA

1.1 – A Dimensão Integradora e Multidisciplinar do Treino No Pentatlo Moderno

A par da expansão generalizada das práticas desportivas, o Pentatlo Moderno, nas suas vertentes de ensino, recreação, lazer e competição, tem vindo a registar uma crescente adesão de praticantes (Redhead, s/d). Esta modalidade tem sido largamente difundida, não só nos clubes, como noutras instituições e agentes sociais, percorrendo todas as faixas etárias, desde os mais novos aos mais velhos (FPPM, 2009).

De modo a responder adequadamente às diversas motivações e interesses de quem inicia a prática do Pentatlo Moderno, assim como a cumprir os preceitos da multidisciplinaridade, é fundamental entender a abrangência desta modalidade desportiva nas suas cinco disciplinas: Natação, Tiro, Esgrima, Corrida e Hipismo. Estas últimas devem constituir um todo globalizante já que a expressão final de cada uma resulta de um alicerce comum. Para uma sólida construção dessa base, sob pena de se observarem hiatos de aprendizagem inibidores de uma efectiva progressão dos indivíduos, deve-se contemplar, desde as primeiras fases do ensino, as habilidades motoras básicas que, por serem precursoras de determinadas habilidades mais específicas de cada disciplina, comportam alguma singularidade.

A Natação é comumente reconhecida como o pilar básico do processo de ensino-aprendizagem no Pentatlo Moderno (Redhead, s/d). A Natação não deve, contudo, ser abordada e dirigida segundo os pressupostos únicos, devendo, pelo contrário, ser alicerçada e orientada pelos pressupostos de todas as disciplinas que constituem o Pentatlo Moderno (Redhead, s/d).

O ensino multidisciplinar é, aparentemente, uma ideia de fácil aceitação, mas de exequibilidade difícil, na medida em que exige uma reflexão profunda

sobre o actual ensino aplicado no Pentatlo Moderno e à formação de profissionais competentes e profundamente conhecedores das diversas disciplinas. Trata-se, também, de uma proposta complexa, tanto ao nível dos conceitos como dos conteúdos.

O ensino e treino cuidados das crianças e jovens são unanimemente reconhecidos pelos agentes educativos, os quais devem estar conscientes das reais necessidades desses grupos etários e ser responsáveis quanto à orientação do treino e criação de oportunidades de prática. Já em 1965, Bruner, salientava que a capacidade motora é um processo que se inicia logo após o nascimento do indivíduo. Complementarmente, se a criança não for exposta à tentativa de realização de uma habilidade, alguns dos componentes necessários para o sucesso não estarão disponíveis no seu ambiente. Estas considerações levam a depreender que a estimulação motora se assume, desde idades muito baixas, como agente condicionante da aprendizagem. Se por um lado, não há dúvidas sobre a pertinência de proporcionar à criança uma estimulação que a habilite para a resolução de problemas, por outro, quando nos reportamos à solicitação motora, surgem questões relacionadas com a quantidade e a qualidade da estimulação a proporcionar (Mitra, 1982).

Nesse contexto, e nomeadamente no que toca á natureza da estimulação motora considerada como adequada às necessidades educativas das crianças, podemos constatar algum consenso quanto à importância da variabilidade da prática (Marques, 1995).

Na área da Aprendizagem Motora, embora se trate de um tópico de estudo actual e de debate quanto a proposições, a prática variada tem sido proposta e/ou assumida como um factor que facilita a aquisição de habilidades motoras, tornando a aprendizagem um processo mais efectivo. Schmidt (1999) refere que a prática variada, para além das habilidades abertas (que se desenrolam em contexto variável e imprevisível), pode ser também importante para as habilidades fechadas (que se desenrolam em ambiente estável e previsível). Assim, a prática variada revela vantagens ao nível da eficácia do processo de treino e ao nível do desempenho de uma nova versão do movimento aprendido (que assim apresenta menor erro de execução).

Em suma, a literatura sugere que o ensino / formação de base multidisciplinar, onde se contemple uma grande variedade de propostas de aquisição motora, permite promover o alargamento do repertório motor das crianças e jovens, conduzindo ao seu desenvolvimento multilateral e harmonioso (Araujo, 1994). A multidisciplinaridade chega mesmo a ser referida como requerimento base, necessário ao aumento da especialização e, conseqüentemente, à obtenção de elevado rendimento desportivo. É, sobretudo, nas idades mais baixas que a formação multilateral veicula o desenvolvimento das bases técnicas, táticas e psicológicas necessárias à especialização (Bompa, 1987). Para além de fornecer bases fundamentais ao nível do repertório motor, o ensino multilateral evidencia, também, vantagens ao nível da qualidade da escolha desportiva. Nesta linha, ressalta a ideia de que os indivíduos que têm por base uma formação multidisciplinar desenvolvem competências motoro - desportivas que os poderão melhor orientar para a formação especializada.

No atinente à questão da formação e orientação desportiva de crianças e jovens, (Redhead, s/d) defende que, na generalidade, o princípio da multilateralidade fundado em várias disciplinas, deve antepor-se à sua utilização no plano restrito de uma modalidade. Embora não isoladamente, esta ideia estimula as considerações sobre a necessária reformulação do ensino tradicionalmente usado. Cada uma das disciplinas reveste-se de um teor distinto e próprio, na linha do sugerido pela literatura sobre a prática variada e ensino / formação multidisciplinar (Redhead, s/d).

Embora o percurso da criança, nas actividades desportivas e, especificamente no Pentatlo Moderno, seja uma incógnita, ao proporcionar-lhe um ensino que comporte variabilidade de prática, estamos a dotá-la de capacidade de resposta e a abrir-lhe caminho a inúmeras possibilidades de desenvolvimento da actividade com qualidade, seja em actividades de competição ou em actividades de treino, recreação ou lazer.

É nesse sentido que consideramos que a modalidade do Pentatlo Moderno (Redhead, s/d) possui um valor integrador e multidisciplinar, quiçá sem paralelo. A variabilidade de prática que de forma inerente proporciona

desde as etapas de iniciação permitem-lhe atingir uma dimensão pedagógica e desportiva difícil de atingir em qualquer outra modalidade. Pela sua especificidade pode abrir caminho para a especialização adequada noutras modalidades ao mesmo tempo que a possível especialização nela própria possui por inerência um cariz facilitador.

2. A ESPECIFICIDADE DO TREINO NO PENTATLO MODERNO

2.1 – O Necessário Desenvolvimento de Várias e Diferentes Capacidades

O treino com jovens deve ser orientado no sentido de respeitar princípios e orientações bem específicas e individualizadas. Treinar o jovem pensando no seu futuro potencial como atleta é uma tarefa repleta de dificuldades que só pode ser bem sucedida com um nível de conhecimentos adequado e num processo de interrogação e reformulação constante do trabalho realizado. Frequentemente negligenciamos a importância do nível de formação de quem treina atletas jovens, pensando quase em exclusivo nos atletas seniores de alto nível e esquecendo-nos que o sucesso no Pentatlo Moderno só será possível se antes, modelos de formação adequados forem implementados no treino de jovens. No Pentatlo Moderno os riscos são maiores especialmente se tivermos em conta ser demasiado fácil fazer com que jovens tenham resultados desportivos com níveis por vezes surpreendentes (Redhead, s/d).

À luz do actual conhecimento sobre o treino desportivo e a evolução do atleta ao longo dos anos, a criança e o jovem não podem ser vistos como adultos em miniatura capazes de treinar de igual forma, com uma simples redução de volumes e intensidades de treino (Soares, 1988).

Não podemos ignorar a realidade desportiva actual e a vontade de muitos de fazerem dos jovens autênticos campeões enquanto jovens, comprometendo para sempre a possibilidade de se consagrarem bons atletas no futuro.

O Pentatlo Moderno permite que um jovem praticante possa desenvolver as suas capacidades bem mais tarde do que noutras modalidades desportivas, cujas exigências competitivas se fazem sentir desde logo muito cedo (Redhead, s/d).

Contudo, mais do que constatar este facto, temos de ser capazes de o fazer reverter numa vantagem, capaz de permitir que os nossos atletas progridam com a tranquilidade que lhes permitam ser bons atletas de preferência durante muitos anos.

2.2. A Dicotomia Treino Integrado Vs Treino Isolado de Cada Disciplina

O treino no Pentatlo Moderno tem sido tradicionalmente preconizado segundo uma abordagem monodisciplinar. Na maioria dos clubes de Pentatlo Moderno, não se encontram conteúdos ordenados, sistematizados e integrados das disciplinas (Redhead, s/d). Nesse contexto, a multidisciplinaridade é rara e a transdisciplinaridade quase inexistente. É curioso, contudo, constatar a adopção frequente de exercícios de base que se adaptam às mais variadas disciplinas (Redhead, s/d). No entanto, a sua abordagem, como em muitas outras modalidades parece recair apenas nas fases iniciais de aprendizagem e apresenta, como principal objectivo, o da aprendizagem das técnicas padrão, não evidenciando preocupações multi e transdisciplinares.

É também frequente encontrar, durante as fases iniciais de aprendizagem, a utilização de jogos lúdicos desprovidos de objectivação, seja ao nível do jogo propriamente dito (e.g. orientação espacial e temporal, cumprimento de regras, trabalho de grupo), dos conteúdos do Pentatlo

Moderno de âmbito geral, ou dos conteúdos de uma disciplina particular. Parece tratar-se apenas de jogar por jogar, somente para se divertir.

O valor formativo desta modalidade é evidente e inquestionável, pois proporciona às crianças e jovens a aquisição de competências motoras únicas, o que aliadas ao facto das suas técnicas padrão estarem presentes, directa ou indirectamente, nas restantes disciplinas a tornam essencial (Redhead, s/d). Mas atendendo às características e necessidades das crianças e jovens, e sendo o Pentatlo Moderno uma modalidade de elevada exigência técnica, onde por vezes se torna difícil sair de determinados padrões de movimentos, importa que os profissionais, se direccionem para um processo de treino mais rico, mais variado e sobretudo mais direccionado. É esse treino que objectiva a aquisição de competências alargadas e o desenvolvimento multilateral e harmonioso dos indivíduos, direccionado para o objectivo central de desenvolvimento de competências relacionadas com o Pentatlo Moderno (Redhead, s/d).

Por conseguinte, a propósito do estudo das hipóteses sobre o efeito da interferência contextual na aprendizagem das habilidades motoras, Schmidt (1999) concluiu que o método tradicional de praticar repetidamente uma habilidade até esta ser desempenhada correctamente não será o caminho mais eficaz para a aprendizagem. Assim, o referido autor sugere que praticar um variado número de habilidades em condições próximas de uma ordem aleatória representa o melhor meio de sucesso para atingir a aprendizagem e a retenção. Complementarmente, Mesquita (2004) refere também que a pluralidade contextual é tida como factor que influencia a qualidade do desempenho. Do exposto, podemos concluir que existe um entendimento comum sobre a necessidade de se privilegiarem metodologias assentes na prática variada em várias modalidades desportivas. Segundo Schmidt (1999), a prática variada conduz à flexibilidade ou adaptabilidade na produção do movimento. Desta forma podemos inferir acerca do potencial educativo e formativo da prática do Pentatlo Moderno, ao mesmo tempo que podemos entender melhor a importância do treino integrado das diferentes disciplinas como benefício inerente na conquista de melhores resultados futuros e num

processo de treino assente em pilares sólidos, verdadeiramente harmonioso e de cariz multilateral.

Desde 1970 que se disserta sobre os benefícios de um processo de aprendizagem rico e variado, realçando-se o transfer relativamente às habilidades motoras. Segundo Gagné (1970), a criança progride no seu desenvolvimento porque aprende e constrói um conjunto ordenado de capacidades de forma progressiva, através do processo de diferenciação, recordação e transferência de aprendizagem. Qualquer capacidade aprendida, em qualquer estágio da sequência de aprendizagem, pode operar como mediador para outra aprendizagem, para a qual não foi deliberadamente ensinado. Para Magill (2001), o transfer é parte integrante do processo de aprendizagem de habilidades motoras, fazendo parte do desenvolvimento curricular no âmbito educacional e estabelecendo a base para muitos métodos de treino. Desta forma, a influência de experiências anteriores no desempenho de habilidades produz um efeito benéfico na aprendizagem de uma nova habilidade ou no desempenho da habilidade num novo contexto.

O atleta deve ser instruído no sentido de focar a sua atenção para determinados pormenores do movimento a fim de aprender correctamente a nova habilidade.

Deste modo, o planeamento do treino em geral e no Pentatlo Moderno em particular é um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações que estão intimamente ligadas à construção e desenvolvimento dos praticantes. Organiza-se em função das finalidades, objectivos e previsões, escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficácia e funcionalidade da mesma (Redhead, s/d).

2.3- Exemplo de Regulação do Treino das Diferentes Disciplinas em Função de Determinados Objectivos

Os objectivos previamente definidos pelo treinador só poderão vir a ser alcançados através da vivência prática de um conjunto de exercícios correctamente inter-relacionados e organizados em diferentes sessões de treino, os quais se distribuem racionalmente ao longo de cada semana e de toda a época desportiva. Além disso, só com o conhecimento antecipado do quadro competitivo se poderá planear convenientemente a época desportiva.

De seguida, apresentamos exemplos reais de planeamento no Pentatlo Moderno em Microestruturas, tendo em conta o quadro competitivo, com as respectivas fichas de registo colocadas em anexo. Para cada microciclo dá-se um nome em função dos objectivos delineados.

Microciclo Standard

Todas as disciplinas se encontram representadas numa forma equilibrada

Exemplo:

Disciplina / UT	2H	4E	3T	5N	5C	19 UT
João	2H	4E	3T	6N	5C	20 UT
Bea	3H	5E	4T	5N	4C	21 UT
JP	2H	4E	4T	6N	4C	20 UT

Microciclo Privilegiado

Todas as disciplinas se encontram representadas, porém uma ou duas sujeitas a um trabalho prioritário.

Exemplo:

Disciplina / UT	2H	4E	3T	5N	5C	19 UT
João	2H	4E	3T	8N	3C	20 UT
Bea	5H	3E	3T	5N	4C	20 UT
JP	2H	3E	6T	4N	6C	21 UT

Legenda:

H – Hipismo; E – Esgrima; T – Tiro; N – Natação; C – Corrida; UT – Unidade Treino

Microciclo Compensação

Resulta da necessidade de se criarem condições para uma descarga que provoque uma regeneração global. Normalmente segue-se um período de treino intenso ou a uma competição. Todas as disciplinas aparecem representadas reflectindo por vezes parcialmente essa descarga.

Disciplina / UT	2H	4E	3T	5N	5C	19 UT
João	2H	2E	3T	5N	5C	17 UT
Bea	2H	3E	3T	3N	4C	15 UT
JP	1H	2E	2T	3N	4C	12 UT

Legenda: H – Hipismo; E – Esgrima; T – Tiro; N – Natação; C – Corrida; UT – Unidade Treino

3. A REALIDADE DO TREINO PENTATLO MODERNO EM PORTUGAL

À medida que o grau de competição em que o atleta está envolvido ou quando os resultados que se pretendem alcançar são mais exigentes, os treinos devem ser mais criteriosos e exigem uma maior ocupação de tempo (Redhead,s/d). O Pentatlo Moderno em Portugal tem evoluído bastante nos últimos anos, sobretudo a nível de qualidade e trabalho programado, isto é, a nível do rejuvenescimento qualitativo dos seus praticantes. Tal tem sido feito através dum trabalho continuado de sensibilização das camadas jovens e de captação de novos valores. No entanto e não obstante alguns resultados salientes a nível internacional de atletas juniores e seniores, muito há ainda a fazer para um maior massificação da sua prática, a qual se revela indispensável para surgirem resultados mais palpáveis a nível internacional. Ao nível da massificação e sem querer sugerir que Portugal copie integralmente a evolução de outros países com tradições na modalidade, a quantidade de praticantes no nosso país ainda está aquém do razoável. Uma vez que existe essa possibilidade, há que “olhar” para os melhores países e procurarmos tirar algum proveito das etapas e experiências já cumpridas por eles. O Pentatlo Moderno foi reintroduzido nos jogos olímpicos em Estocolmo/1912, estando a Federação Portuguesa a fazer um trabalho de captação e acompanhamento de alguns atletas, sobretudo com bom desempenho na natação, com vista aos próximos jogos Olímpicos. Não podemos descurar a existência de uma evolução importante nos últimos anos, mas tal como noutras áreas, também neste domínio Portugal está bastante longe da média dos países europeus ou mundiais, quer em qualidade quer em quantidade de praticantes.

PARTE III

PROPOSTA METODOLÓGICA

PENTATLO MODERNO NA ESCOLA – UMA APLICAÇÃO

1- JUSTIFICAÇÃO

O Desporto Escolar é uma área da Educação com impacto em diversas áreas sociais. É um instrumento essencial na promoção da saúde, na promoção do desporto e no combate ao abandono escolar (DGIDC, 2007).

Na nossa opinião, deve ser implementado de forma efectiva em todas as escolas e ser acessível a todos os alunos. Deve ser articulado horizontal e verticalmente entre todos os anos de ensino e com as actividades curriculares da Educação Física, da Expressão e Educação Físico-Motora e ainda com as actividades físicas e desportivas das Actividades de Enriquecimento Curricular do primeiro ciclo do ensino básico.

Tudo isto carece de uma abordagem numa perspectiva de Mudança e Inovação que leve a definir Objectivos, Estratégias, Medidas e Metas, os quais permitam redimensionar o Desporto Escolar, respeitando os princípios da Eficiência, Eficácia e Economia.

As novas políticas de abertura da escola à comunidade, conjugação de recursos e esforços com outras instituições, a persecução de objectivos comuns e a partilha de serviços leva a que possamos dizer que: “O êxito do que fazemos depende da soma dos esforços de várias instituições e pessoas e Coordenar estes esforços é o principal meio para atingir os diferentes objectivos” (CDP, 2003).

O Desporto Escolar deverá ser olhado numa nova perspectiva para que se afirme de forma sustentada.

Actualmente caminha-se para um Desporto Escolar em Modelo Aberto, democrático e participado com a Actividade Interna em continuidade da Educação Física, promovida pelo respectivo departamento, como forma de promoção da aquisição de hábitos de vida saudável e numa perspectiva de actividade não curricular e não obrigatória dentro do conceito de Escola a

tempo inteiro (Chumbinho, 2005). Enfim, um Desporto Escolar apropriado pelas Escolas como projecto de parceria com as Autarquias, o Associativismo, os Encarregados e Educação e a Comunidade em geral.

Dentro dos conceitos de Eficiência/Eficácia/Economia, aquilo que se pretende será fazer mais com menos, mais projectos, mais escolas, mais alunos, mais professores, mais campeonatos, mais actividades com uma estrutura de apoio mais reduzida. Para isso, é necessário delegar nas escolas, responsabilizando as mesmas pela organização de actividades, por fazer parcerias com outras entidades, por simplificar e automatizar processos e monitorizar, criando métodos de controlo e avaliação à distância.

As actividades físicas e desportivas têm um profundo e positivo efeito no desenvolvimento dos jovens nos domínios cognitivo, social, afectivo e fisiológico, com relevante impacto no desempenho escolar. Em alguns aspectos, esse efeito é único, devido ao distinto contexto em que estas actividades se desenrolam – a escola, o local de ensino de eleição de todas as crianças e adolescentes. Consequentemente, defende-se a necessidade, não apenas de incluir o desporto escolar nas actividades extra curriculares, mas ainda divulgar e partilhar com pais e professores o reconhecimento dos benefícios da actividade desportiva no aperfeiçoado desenvolvimento das crianças e adolescentes o qual viabiliza também um melhor rendimento escolar (DGICD, 2009).

O exercício, a actividade física moderada a vigorosa e os tempos livres são conceitos distintos, estando, contudo, associados à concepção de saúde e de bem-estar físico e psicológico dos jovens (Collomina, 1999). A actividade física moderada a vigorosa em período escolar ou nos tempos livres, de carácter recreativo ou inserida na prática de uma modalidade desportiva, tem tido um reconhecimento crescente nos últimos anos na promoção da saúde e na prevenção da doença (DGICD, 2009).

Não é de surpreender, portanto, que programas que promovam a actividade física tenham sido propostos com uma excelente relação custo - benefício para influenciar a próxima geração de adultos a ter um estilo de vida mais activo, uma vez que existe alguma evidência de que comportamentos

saudáveis aprendidos na infância são frequentemente mantidos na idade adulta.

Para além dos evidentes benefícios para a saúde, o recente relatório do Conselho da Europa sugere que a actividade física e desportiva oferece às crianças e adolescentes maiores oportunidades de conhecer e comunicar com outras pessoas, adquirir melhores aptidões sociais (tais como tolerância e respeito pelos outros) e objectivos colectivos/de equipa, mesmo em desportos individuais (tais como cooperação e coesão) e promove a experiência de emoções que não são conseguidas de outra forma ao longo da vida.

Os contributos e benefícios da Educação Física e do Desporto Escolar para o desenvolvimento das crianças/adolescentes e para o Sistema Educativo podem ser sistematizados em quatro diferentes domínios - cognitivo (Os alunos fisicamente activos aprendem melhor e de uma forma mais rápida), social (Os alunos fisicamente activos estão mais integrados), afectivo (Os alunos fisicamente activos são mais felizes) e fisiológico (Os alunos fisicamente activos são mais saudáveis) (Chumbinho, 2005).

É neste contexto, que pretendemos incluir o Pentatlo Moderno na escola, visto ser uma actividade multidisciplinar e que se enquadro no desafio de inserção e dos objectivos actuais do desporto na escola.

2- ESTRATÉGIAS DE IMPLEMENTAÇÃO

Na actualidade, o desporto e a actividade física deverão ser, mais do que nunca, parte integrante da vida social dos jovens.

Considerando, nesta fase, a reduzida implementação local do Pentatlo Moderno e a falta de movimento associativo em redor da mesma, esta estratégia visa a concretização de um projecto colectivo, que mobilize, igualmente, o sistema educativo, criando uma primeira dinâmica em torno de uma elevada população-alvo, considerado em termos concretos, como potenciais praticantes futuros. Esta estratégia não poderá ignorar, contudo, a

necessidade de a curto prazo, envolver no seu desenvolvimento um parceiro associativo federado.

Missão, Visão, Valores Institucionais e Princípios

Contribuir para o combate ao insucesso e abandono escolar e promover a inclusão, a aquisição de hábitos de vida saudável e a formação integral dos jovens em idade escolar, através da prática do Pentatlo Moderno.

• Visão

Proporcionar a **todos** os alunos o acesso à prática do Pentatlo Moderno como contributo essencial para a formação integral dos jovens e para o desenvolvimento desportivo nacional.

• Valores Institucionais

Inovação (nas estratégias, nas iniciativas e nos processos, para promover a participação dos jovens e da comunidade em geral);

Trabalho de equipa (para conjugação de esforços na promoção de regras e valores);

Universalidade e equidade (para que todos tenham igual acesso, promovendo a inclusão e garantindo a individualidade de cada um);

Motivação (de todos os intervenientes na procura das melhores práticas);

Comunicação e credibilidade (como forma de alcançar o reconhecimento de toda a comunidade).

Cumprimento e Excelência (assumindo as tarefas para além das obrigações, tendo em vista o melhor desempenho possível).

• Princípios

A Escola como fulcro principal de todo o processo educativo;

Reforço da autonomia e da responsabilização das escolas;

Promoção da Avaliação estimulando as boas práticas.

Vectores estratégicos

- Aumentar a quantidade e a qualidade dos praticantes;
- Promover a inovação e a igualdade de oportunidades;
- Aumentar a visibilidade do Desporto Escolar.

3- Objectivos

Devido à Especificidade do Pentatlo Moderno, concretizada na sua inerente e elevada riqueza motora e cognitiva, parece-nos ser a escola um meio privilegiado de implementação e crescimento da modalidade. Não apenas pelo proveito de divulgação e promoção da modalidade que esse facto acarretará (também necessário), mas sobretudo pelas implicações no âmbito do desenvolvimento motor, desportivo, pedagógico e educativo que a sua adequada implementação e exploração poderá proporcionar. Neste sentido pretende-se que o Pentatlo Moderno na Escola:

- Incentive o espírito desportivo e de cooperação, contribuindo para o processo formativo dos alunos;
- Fomente o conhecimento das implicações e benefícios de uma participação regular nas actividades físicas e desportivas;
- Promova a compreensão da necessidade de cumprimento das regras de segurança nas actividades físicas.
- Dinamize a actividade desportiva da escola com uma modalidade que abraça cinco disciplinas;
- Permita um maior aperfeiçoamento nas diferentes disciplinas do Pentatlo Moderno.
- Proporcione aos alunos condições de convívio, através da participação em torneios internos e externos;
- Contribua para a valorização do ponto de vista cultural e a compreensão da sua contribuição para o estilo de vida activa e saudável;

- Motive a participação de todos, estimule a criatividade individual e colectiva dos alunos;
- Consciencialize a necessidade da prática de actividade física regular e orientada, como suporte para uma vida saudável, prevenindo doenças, aumentando a auto-estima, aprimorando o desenvolvimento psicomotor e favorecendo a afectividade;
- Favoreça a aquisição das competências necessárias à prática de uma actividade desportiva;
- Eleve e potencie o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas;
- Tenha um papel activo na detecção e encaminhamento de jovens talentos e potencialmente futuros atletas para as diversas associações, clubes, grupos, etc., do concelho;

Objectivos estratégicos

1. Melhorar a qualidade da Educação
2. Aumentar as oportunidades de prática desportiva de qualidade
3. Aumentar o sucesso escolar
4. Formar mais e melhores praticantes
5. Garantir a igualdade de oportunidades
6. Aumentar a visibilidade das boas práticas
7. Melhorar métodos de ensino/aprendizagem
8. Adaptar ofertas às necessidades
9. Criar instrumentos facilitadores da inclusão
10. Melhorar a imagem e divulgação do DE
11. Potenciar projectos estruturantes em parcerias

4- Características pedagógicas e metodológicas no treino de jovens em contexto escolar

O desporto juvenil está hoje "marcado" por vícios e desvios resultantes da tendência de transferir, sem critério, para a prática desportiva juvenil, os princípios, valores e comportamentos característicos do desporto de alto rendimento, prejudicando a formação e o desenvolvimento das crianças e jovens, quer no plano pessoal, como indivíduos e cidadãos, quer como praticantes, na evolução e no progresso que manifestam e deveriam manifestar nas diferentes etapas da sua carreira desportiva (Kemp, 2001).

Sob outro ponto de vista, não é difícil de reconhecer que algumas das dificuldades do desenvolvimento do desporto nos jovens, nomeadamente a diminuição da adesão de novos praticantes e um alarmante aumento das taxas de abandono prematuro, têm uma origem cultural consubstanciada no pensamento dominante relativo ao papel social do desporto juvenil e, neste, às características e orientações que devem presidir aos modelos de preparação, de competição e de intervenção (Marques, 1999). Impõe-se, portanto, desenvolver as bases para uma "nova cultura do desporto juvenil" em que, numa óptica de definição de prioridades, se condicionem os objectivos de rendimento desportivo, que também têm lugar no desporto juvenil, a uma lógica de desenvolvimento que respeite as características recomendadas para as diferentes etapas da formação desportiva. Para mudar as práticas, "espaço" onde se objectivam os desvios às orientações preconizadas para o desporto juvenil, afigura-se indispensável agir sobre o pensamento e as atitudes, sobretudo dos agentes desportivos mais determinantes e influentes: treinadores e pais (Kemp, 2001)..

No treino de jovens em contexto escolar devemos promover o princípio da dominância da preparação a longo prazo sobre a preparação a curto prazo (Marques, 1999).

Corresponde assim, assumir que a formação e preparação desportivas do jovem praticante é uma tarefa a longo prazo, contrariando assim uma visão

estreita do Desporto Juvenil, assente na perseguição de resultados desportivos a curto prazo e imediatos. Subordinar a preparação a curto prazo à preparação a longo prazo significa que os objectivos imediatos são integrados e ficam dependentes da definição prévia dos objectivos a longo prazo e da respectiva calendarização. A importância desta relação, chave da articulação entre o desporto juvenil e o desporto adulto, é claramente expressa por Kemp (1991) ao afirmar: "Uma carreira desportiva prolongada tem de passar a ser preferível a um sucesso desportivo obtido muito cedo."

A prática desportiva, em todos os seus níveis, envolve sempre treino e competição. Mas no contexto escolar, a relação entre estes dois factores deve apontar no sentido da subordinação do segundo ao primeiro, isto é, os modelos de competição devem concorrer para a concretização dos objectivos e conteúdos da preparação. Assim, é essencial definir previamente os contornos da preparação, determinando-se, a partir destes, de forma consequente, as características e a natureza dos quadros competitivos. Combater-se-á, deste modo, a tendência para, à semelhança do que ocorre, acertadamente, no desporto adulto, subordinar a preparação à competição (Marques, 1997).

Segundo Marques (1999), devemos pois, promover o princípio da dominância do Ensino sobre o Treino. Ensino e treino coexistem em todos os níveis de prática desportiva, podendo mesmo o primeiro fazer parte do segundo, em determinados contextos. Estes dois factores convergem no sentido de que, em ambos, se trata de repetir tarefas. Divergem, todavia, na intensidade e grau de exigência com que as tarefas são realizadas. Sendo assim, as tarefas motoras em aprendizagem, porque não adquiridas consistentemente, não devem ser realizadas, nesta fase, em regime de elevada intensidade, visto que, nestas condições, perde-se o rumo relativamente à aprendizagem correcta das técnicas e promove-se a instalação de erros de execução (Marques, 1999). Num sentido abrangente, tender-se-á a treinar muito, recorrendo predominantemente à componente energético-funcional da preparação, e a ensinar pouco, o que, obviamente, é um procedimento inadequado.

Assim, o conceito de sucesso, que influencia significativamente o comportamento dos agentes desportivos tende, na nossa cultura desportiva, a centrar-se quase que exclusivamente sobre o resultado das competições, o resultado desportivo (Marques, 1997). Sem dúvida que este é um factor da definição do sucesso de praticantes e treinadores. Todavia, não é o único, devendo ser considerado também, entre outros, a avaliação do progresso/aprendizagem dos jovens praticantes. Trata-se de, no desporto juvenil, sobrepor a perspectiva de rendimento de aprendizagem à do resultado desportivo, preconizando modelos de preparação mais centrados nas tarefas de aprendizagem e menos no resultado das competições.

Kemp (1991), refere que ensinar a ganhar, é uma necessidade muitas vezes referida, centra-se exclusivamente, ou quase, no resultado desportivo. Todavia, ensinar a ganhar é, nas crianças e jovens, primeiro que tudo, desenvolver o gosto pela prática, desenvolver o desejo de aprender e melhorar e ensinar a ser persistente na perseguição de objectivos realistas definidos criteriosamente.

Para além de criar hábitos de organização e disciplina, trata-se de combater a tendência para "esquecer" que, nos jovens, o desporto não deve constituir a sua actividade mais importante, nomeadamente no designado período de escolaridade obrigatória. Neste contexto, uma das responsabilidades do treinador é a de ensinar os jovens praticantes a conciliar tempo de treino, tempo de estudo e tempo social. Esta recomendação constitui, de resto, uma das vertentes que permite, conjugada com outras, concretizar o potencial formativo e educativo do desporto juvenil (Marques, 1999).

Em todo o processo de formação de jovens, devemos ainda ter em conta que modelos teóricos variados para a formação de praticantes no quadro do desporto surgem claramente compatíveis com a perspectiva da simbiose entre evolução técnico-operativa, factores de saúde a curto e longo prazo e desenvolvimento pessoal (Kemp, 2001). Recordemos algumas das indicações fundamentais que Bompa (1995) dá para aquilo que designa por fase de Iniciação Desportiva (6 – 10 anos), integrando um período de formação geral:

- Base de trabalho é o desenvolvimento multilateral, com referência explícita à prática multidesportiva;

- A duração das actividades de carácter vincadamente lúdicas deve igualar o tempo de prática nas destrezas próprias da modalidade;

- Ênfase em actividades que estimulem a flexibilidade, a coordenação e o equilíbrio

- Desenvolver habilidades motoras variadas num envolvimento de baixa intensidade e solicitação (exemplo: treino cardiorespiratório sem “stress” músculo-articular através da natação)

- Utilizar contextos de jogo e equipamentos adaptados.

- Promover a aprendizagem experimental - crianças criam os seus próprios exercícios e jogos

- Encorajar actividades que exijam concentração e controlo da atenção (tiro e esgrima)

- Ênfase em atitudes éticas e de “fair-play”

- Actividades mistas com participação de elementos de ambos os sexos

- Reforço positivo especial para os comportamentos de participação activa, autodisciplina e evolução técnica

Para a Formação Básica (11 – 14 anos), ainda no período de formação geral, o mesmo autor aconselha uma metodologia centrada nos seguintes aspectos:

- Aprofundar base de preparação multilateral.

- Progressão importante e sistemática da carga de treino – primeiro o volume, depois a intensidade

- Aprendizagem e treino sistemáticos dos aspectos técnico-táticos fundamentais

- Fornecer condições para uma participação tendente à “superação”

- Evitar cuidadosamente situações potencialmente humilhantes

- Treino da força geral

- Sistematizar desenvolvimento do desempenho aeróbio

- Escolher criteriosamente competições onde participar, de acordo com o desenvolvimento funcional, muscular e técnico atingido.

- Estratégias de auto regulação emocional e visualização (treino mental)

O treino de atletas jovens tem de ser cuidado e planeado com coerência, disciplina, discernimento e atitude. As idades de iniciação são decisivas no futuro dos jovens, quer a nível desportivo e, não menos importante, a nível pessoal. As crianças são capazes de auto-construir um adulto com muitas bases nas suas vivências desportivas (Marques, 1995).

Nos jovens devemos privilegiar o gosto pela modalidade, a criação de hábitos desportivos, de disciplina, higiene, aquecimento, etc. O treinador acaba por ser um complemento importante aos pais e professores do atleta, no que diz respeito à sua educação e à sua formação como pessoa e cidadão (Kemp, 2001).

Pelas várias vertentes da vida do jovem que funcionam em complementaridade, é pertinente referir o apoio dos pais, e a importância deste no início da carreira do atleta. Em fases posteriores da vida desportiva do atleta, o nível moral acaba por ganhar um papel mais proeminente e torna-se um factor determinante; este nível moral é (foi) construído pelas suas vivências, em idades mais tenras, proporcionadas por treinadores, professores, pais, pares, etc.

Temos de ter em conta que “apoio” não é “pressão/exigência”! Os pais têm de entender que os seus filhos não vão apaziguar as suas próprias frustrações (quando os pais desejam para os seus filhos aquilo que eles nunca conseguiram ser), e que as expectativas têm limites. Eles devem saber exprimi-las da forma correcta, pois um atleta apenas se sente motivado quando sente que é capaz de alcançar o objectivo definido ou esperado; isto é, se as expectativas dos pais forem demasiado elevadas, e se a criança sente que não consegue lá chegar, vai acabar por diminuir o seu rendimento e, até por vezes, desistir da modalidade, colocando de parte a sua vida desportiva (Marques, 1999).

O atleta também se sente motivado apenas se os objectivos propostos (pelo treinador, pelos pais ou por ele próprio) forem parcelares. É necessário desenvolver caminhos a seguir, estratégias a utilizar e metas a atingir, a curto e

a longo prazo (um objectivo a longo prazo – geral – e vários objectivos a curto prazo – parcelares). Se quisermos, é necessário dividir um objectivo geral em vários objectivos singulares/específicos e mais acessíveis, com mais probabilidade de sucesso (Marques, 1995).

Esta definição de objectivos é a primeira etapa no planeamento de um treino, de uma prova e até de uma época. Além disso, é a definição de objectivos que permite ao atleta (e ao treinador, assim como aos mais diversos intervenientes no processo desportivo/competitivo) desenvolver as, supra referidas, estratégias para alcançar o sucesso, quer este seja pessoal/individual, quer seja de grupo/equipa. É fundamental que o treinador incentive os atletas a definir os seus próprios objectivos, para além dos objectivos da equipa (que devem ser formulados com conjunto – treinadores e atletas); se os objectivos individuais do atleta forem estudados é possível avaliar e, por vezes, prever o seu nível de desempenho (Marques, 1995). Estes objectivos pessoais devem ser posteriormente analisados pelo treinador e, também, depois conjuntamente com a equipa; objectivos inalcançáveis ou despropositados, relativamente à equipa ou ao tipo e nível de competição em que está inserida (um atleta de nível distrital deseja ser campeão nacional), devem ser reformulados e adaptados ao interesse geral do grupo (um atleta de nível distrital deve ambicionar chegar aos lugares cimeiros da tabela para conseguir classificação para a fase nacional; um atleta raramente convocado deve pretender ganhar um lugar na equipa principal), essa deve ser a prioridade máxima. É importante ter em conta que os objectivos definidos devem ser concretos e viáveis; o “fazer o melhor possível” não é uma opção, é demasiado vago! É importante que o treinador tenha a preocupação de manter os atletas orientados para a tarefa, e incentivá-los a melhorar simultaneamente. Para Marques (1999) o resultado vai ganhando importância progressivamente, à medida que o nível do atleta aumenta. A mesma atitude deve ser tida pelo próprio treinador, contudo tendo o cuidado de não desvalorizar demasiado o gosto pela vitória, correndo o risco de perder a motivação da equipa. [Talvez seja nesta perspectiva que os treinadores se baseiam para festejarem, apenas, as vitórias a partir do escalão de iniciados, valorizando demasiado o

“importante é participar”... quando não é! O importante é melhorar, superar-se, transcender limites.]

Um atleta orientado para a tarefa é aquele que quer melhorar em relação a si mesmo, por sua vez, um atleta orientado para o resultado (ou para o ego) é aquele que deseja vencer e se preocupa com o adversário e com a competição. O ideal é que, numa fase da sua carreira, o atleta consiga atingir o equilíbrio e conciliar essas duas orientações, assim como racionalizar os seus esforços e ambições pessoais. Porém, não é só o atleta que tem estes deveres, o treinador é o seu precursor mais saliente, e tem de ser ele a incutir-lhe estes conceitos, valores e atitudes. Nas camadas jovens, o treinador acaba por ter a função de “educar” os pais dos seus atletas, para que todas as arestas possam ser limadas e para que se crie um bom atleta.

Embora o desenvolvimento das destrezas motoras específicas e a aquisição multilateral dos respectivos fundamentos metabólicos e perceptivo-motores devam, evidentemente, ser o núcleo de qualquer programa de intervenção, alguma ênfase, bem enquadrada na estrutura conceptual da modalidade desportiva em causa e sob formas adequadas ao nível etário dos atletas sob orientação deverá ser posta no desenvolvimento pessoal e social (Marques, 1995).

5- INTERVENÇÃO DO TREINADOR/PROFESSOR

Como linha orientadora básica, consideraremos sempre a dimensão eminentemente pedagógica a privilegiar pelo treinador/professor no ensino da modalidade— qualquer que seja – aos jovens que a procuram, para extraírem o prazer e os outros benefícios que a sua prática lhes poderá proporcionar.

O treinador das categorias de formação terá de ser, efectivamente, um professor dos jovens praticantes. A função de treinador/professor permite, a quem a desempenha, a oportunidade maravilhosa, mas também de grande responsabilidade, de ter uma influência decisiva na construção da personalidade dos jovens, durante fases extremamente importantes das suas vidas.

O treinador/professor assume, igualmente, um papel central e de grande importância, na definição do ambiente desportivo da juventude, devendo cuidar todas as questões que se relacionam com a dimensão cultural e humanista das suas intervenções junto dos seus pupilos.

O treinador/professor, pela qualidade da sua intervenção, torna-se um adulto com grande significado na vida do atleta. Por esta razão, ele deverá entender, com muita clareza, as diferenças entre o adulto e o jovem, não podendo tratar este como um "adulto em miniatura".

É necessário que o agente responsável pela formação de praticantes de Desporto, conheça bem as diferenças entre um jovem e um adulto, que, aliás, são notórias a muitos níveis. Desde as mais evidentes, centradas no grau de desenvolvimento morfológico (e mesmo psicológico), até às menos perceptíveis, como as que se relacionam com as expectativas criadas pela prática desportiva, nomeadamente, as de ordem física e económica.

Em todos estes aspectos o jovem se diferencia do adulto, cabendo ao treinador/professor não só ajudá-lo a dimensionar correctamente os seus objectivos, como também proporcionar-lhe os meios adequados para que ele os consiga atingir. Efectivamente, sempre na perspectiva de que alcançar objectivos pré-estabelecidos o que é, inequivocamente, mais importante do que atingir (ou não) uma vitória pontual.

Para desempenhar esta missão de forma adequada, o treinador/professor terá de ser uma pessoa profundamente identificada com um conjunto de áreas do conhecimento que vão do "desenvolvimento psicológico e físico da criança e do jovem, até às questões da técnica e da tática".

Como referido anteriormente, cabe ao treinador/professor conhecer com a necessária profundidade, as diferentes etapas pelas quais o atleta passa no seu desenvolvimento psíquico e físico (Gonçalves 1989). O que se torna realmente crítico é a capacidade que o treinador tem para detectar e identificar, na altura própria, os diferentes indicadores que o jovem atleta expressa, os quais permitirão ao treinador situá-lo na fase evolutiva que ele (atleta) atravessa.

Neste aspecto há a realçar a "formação da personalidade". Para Crespo (1986): *"o traço essencial do exercício da personalidade, é o facto de ela se situar no quadro alargado de uma estrutura que contempla a multiplicidade das relações eu-mundo, numa perspectiva dinâmica. Nesta linha, a personalidade é um conjunto estruturado de possibilidades de relação do indivíduo consigo próprio e com o mundo envolvente"* E o mesmo autor acrescenta: *"para que as actividades desportivas possam constituir um meio de formação da personalidade, isto é, uma prática de desenvolvimento e não de alienação, o educador deverá conceber a organização das situações de movimento, numa perspectiva que facilite aos indivíduos a tomada de consciência da estrutura das actividades"*.

Da interdependência entre os factores pedagógico, psicológico e físico, aprendemos com Cerdas (1986) que: *"por um lado, podemos abalisar o processo de treino como um processo complexo, estritamente pedagógico, definindo-o, então como um sistema planificado e organizado da actividade física que, através da prática sistemática e racional de adequados exercícios físicos, permite atingir um alto nível de desenvolvimento das possibilidades físicas do organismo, assim como das qualidades físicas, morais e volitivas do indivíduo. Por outro lado, todo este trabalho organizado e planificado, está intimamente na dependência das possibilidades anátomo-funcionais do organismo do desportista. Consequentemente, podemos analisar o processo de treino como um processo complexo fisiológico, o qual acontece no próprio organismo do desportista como resultado da influência do exercício nos diferentes sistemas funcionais."*

E o mesmo autor indica-nos também que: *"a pedagogia e psicologia modernas têm comprovado que os jovens possuem um grande poder de percepção e de capacidade de realizar e aperfeiçoar os gestos motores, adquirindo rapidamente os elementos básicos da técnica desportiva. Porém., o aperfeiçoamento das funções vegetativas como assinala Soares (1988), é um processo muito mais lento. Isto justifica o princípio do treino desportivo que sugere deverem ser as cargas físicas aumentadas progressivamente"*.

Damos agora apenas alguns exemplos dos aspectos que, devem ser contemplados pela adequada intervenção do treinador/professor:

- Estimular o "auto-conceito" no jovem, criando as condições para que ele ganhe confiança em si próprio e nas suas capacidades, de forma a aprender a valorizar os êxitos e a minorar os inêxitos, o que se constitui como premissa fundamental para a sua progressão na modalidade.

- Ensinar o jovem a concentrar-se e a relaxar-se, de forma a conseguir que ele, por um lado, tire melhor rendimento das situações de treino e competição (por meio da melhoria da concentração, a que atribuímos o conceito de "focalização da atenção") e, por outro lado, que tenha capacidade para aliviar as tensões acumuladas em consequência da competição e, até, de algumas situações de treino mais intensivo (por meio da relaxação).

- Como conselheiro muitas vezes procurado pelo jovem, o treinador/professor tem de saber ouvir e demonstrar interesse pelas questões que aquele lhe coloca. Este interesse não pode ser, exclusivamente, demonstrado por palavras, significando meros conselhos de comportamento, nem apenas pela atenção prestada na altura em que o jovem o procura; mas, para além disto, tem de se manifestar com um acompanhamento atento e carinhoso no período de tempo durante o qual dure, eventualmente, o problema em questão.

É, igualmente, importante que, tendo o treinador/professor ganho a confiança do praticante e constituindo-se já como seu conselheiro privilegiado, seja ele próprio a aperceber-se das situações que perturbam o jovem, intervindo de forma inteligente e na posição de amigo mais experiente.

O treinador/professor não pode deixar de ser um agente promotor de valores e atitudes dignificadoras do praticante e da prática desportiva fomentando neles as normas essenciais do espírito desportivo:

- respeitar e cumprir os regulamentos e as decisões dos juízes;
- reconhecer com naturalidade a superioridade dos opositores e aceitar os resultados das competições;

- ser comedido nas suas manifestações, no caso de vitória, evitando humilhar ou diminuir os adversários. Estes, essenciais à realização da competição, em caso algum podem ser vistos como "inimigos";

- cultivar a honestidade e lealdade nos treinos e competições.

Enquanto exemplo e modelo o Treinador deve ainda transmitir, porque as pratica, as atitudes e comportamentos essenciais à aprendizagem e ao progresso:

- assiduidade e pontualidade;

- gosto de aprender, saber fazer e fazer bem;

- participação disciplinada nos treinos e competições;

- empenho e persistência.

Ao Treinador de jovens cabe, num sentido amplo, desde as primeiras sessões de preparação, proporcionar as condições de formação e progresso dos praticantes:

- contribuindo para promover o desenvolvimento e formação geral das crianças e jovens em todas as suas dimensões, com particular destaque para o desenvolvimento físico e corporal equilibrado e harmonioso;

- despertando o gosto e entusiasmo pela actividade física, pelo desporto em geral e por uma modalidade em particular, que não só potencie uma eventual carreira desportiva, mas que também promova, nas crianças e jovens que não venham a ser atletas, o hábito do exercício e dos estilos de vida activos e saudáveis;

- promovendo a aprendizagem e o aperfeiçoamento das técnicas básicas de uma ou várias modalidades.

Em resumo ser Treinador de jovens não se reduz apenas a intervir no ensino e aperfeiçoamento dos aspectos técnicos, tácticos, físicos e regulamentares de uma modalidade desportiva, mas envolve também, obrigatoriamente, a transmissão de atitudes, hábitos de trabalho e regras de comportamento e convivência que valorizem o jovem não só como praticante mas, simultaneamente, como indivíduo e cidadão. E importa destacar que as responsabilidades do Treinador de jovens não se esgotam nas suas intervenções junto dos praticantes, no treino e na competição, mas também

é indispensável que se projectem para os pais, e demais intervenientes no Desporto infante - juvenil.

6- Conteúdos Técnicos de cada disciplina

A técnica é considerada de diferentes maneiras, consoante a especialidade ou modalidade. No Pentatlo Moderno para as especialidades de Corrida e Natação considera-se que "quanto mais perfeita a técnica menos energia é necessária para conseguir um resultado" (Collomina, 1999). Para outras especialidades, de tiro e esgrima pode-se considerar a técnica sinónimo de habilidade motora ou acção organizada e coordenada que invólucra a totalidade das cadeias sensoriais e dos mecanismos centrais ou motores. Collomina, (1999) afirma que: a racionalidade das acções técnicas está determinada pela possibilidade de singrar, baseando-se nelas, a melhoria dos resultados desportivos.

Resulta daqui, que a técnica terá que assumir um papel muito importante na preparação do desportista, já que juntamente com o factor físico são os que mais parecem determinar o resultado desportivo (Collomina, 1999).

TIRO

Segundo Pullum (1981), uma boa estabilidade e controlo do corpo do atirador é, praticamente, sinónimo de uma boa estabilidade e controlo da arma. Assim, um bom disparo será sempre o resultado de um somatório de disposições favoráveis das diferentes partes do corpo e começa sempre por uma boa posição (Pullum,1981). O braço activo requer que o ombro esteja elevado, em relação ao ombro do braço passivo. Colocando os ombros desta forma, certificamo-nos que apenas o ombro do braço activo exerce força, no sentido de elevar a arma até ao alvo (Pullum,1981). Para alcançar a colocação correcta do ombro do braço activo, o atirador deve colocar-se quase de lado, em relação ao alvo. Depois, deve subir o braço, esticado, até uma posição elevada e, devagar, ir baixando até ficar enquadrado com a zona de pontaria

no alvo. Nesta situação, o ombro do braço activo, apesar de estar elevado, não deve estar demasiado contraído. Apenas o ombro do braço activo deve ser requisitado em termos de esforço, tudo o resto, deve estar tão relaxado quanto possível, em especial o lado oposto ao braço que segura a arma (Pullum,1981).

A melhor maneira de conseguirmos relaxar o braço passivo será «pendurá-lo e esquecer-lo» (Podemos prender a mão no cinto, na cintura das calças ou no bolso, e descontraír o braço passivo. Esta situação permite igualmente diminuir a tensão no eixo das cinturas escapulares (Neto, 2004).

Neto (2004) refere que todo o enquadramento do corpo do atirador deverá ser feito em consonância com a posição, estabilidade e conforto do braço activo. Este método é bastante eficiente em termos mecânicos. O levantamento da arma deverá ser feito em linha recta, de modo consistente, suave e rápido. Assim, é como se o braço activo do atirador estivesse sempre alinhado com o alvo, quando se executa o levantamento.

Segundo Montrone (1984), relativamente ao alinhamento corporal, se adoptarmos a posição em função do braço activo, não há a necessidade de marcarmos a posição dos pés no chão. A colocação correcta do atirador na linha de tiro, apenas consiste em ajustar a posição do corpo, em função do enquadramento do ombro, e do braço activo com o alvo. O atirador não deve inclinar-se para trás. O tronco deve estar bem direito, sem provocar tensões nos músculos das costas. Já em relação às pernas e pés, para se conseguir obter uma base firme e sólida, o atirador deve manter sempre o seu peso distribuído de forma igual pelas duas pernas. O seu peso deve assentar ligeiramente sobre a parte anterior dos pés. A palavra (ligeiramente) deve ser reforçada pois o exagero também é prejudicial para a estabilidade da posição. Os pés devem estar afastados, com os calcanhares à largura dos ombros, e a ponta dos pés apontando ligeiramente para fora. Uma posição dos pés demasiado afastada induz um balançar prejudicial do corpo, e uma posição muito junta, provoca uma hiperextensão da coluna, ao executarmos o levantamento da arma.

Quanto à colocação da mão e segundo o autor referido, podemos dividi-la em

duas secções separadas:

1. Os três dedos de baixo, que servem para empunhar a arma com firmeza (mais ou menos com a pressão de um aperto de mão firme)
2. O polegar e o dedo do gatilho, que estão intimamente ligados entre si.

Qualquer tensão ou rigidez do dedo polegar irá provocar um movimento desajustado do dedo do gatilho (indicador).

O atirador deve assegurar-se sempre que o seu polegar não está contraído ou tenso, não deve estar virado para cima nem deve servir para «agarrar» a arma. Se o atirador sentir dificuldade em relaxar o polegar, enquanto empunha a arma, é porque o punho deve ser demasiado grande para ele (Montrone, 1981).

O gatilho deve estar no meio da «almofada» da falange e nunca na ponta ou junto à articulação. Se o gatilho for ajustável, em comprimento, o atirador deve colocá-lo, de maneira a que o seu dedo esteja perpendicular ao cano, na altura do disparo, assegurando que a pressão exercida é apenas no sentido antero posterior (Montrone, 1981).

Em relação ao disparo, temos de ter em atenção o olho activo e o olho passivo.

O olho activo é aquele em que o nosso olho é incapaz de focar o alvo, o ponto de mira e a alça ao mesmo tempo, embora possa parecer que sim. Na verdade, o que acontece é que a focagem vai alternando rapidamente entre estes três pontos (Neto, 2004). O atirador deve apenas focar o Ponto de Mira, enquanto faz a pontaria para disparar. Acontece frequentemente olhar-se para o alvo por entre as miras (inconscientemente) e, de seguida, questionar-se a razão de ser dos tiros não acertivos e que, normalmente, são baixos.

No que diz respeito ao olho passivo existem várias alternativas válidas (Neto, 2004):

- a) Fechá-lo simplesmente, apesar de poder gerar alguma tensão prejudicial à visão das miras, sobretudo em períodos mais longos;
- b) Mantê-lo aberto treinando o próprio atirador a desligar-se da imagem que é captada por este olho. É necessário treino, mas não tanto como supomos à partida;

- c) Utilizar uma pala, de modo a que seja negada ao atirador a visão do alvo e das miras com o olho passivo, por forma a que este não interfira na pontaria. O olho não deve ficar totalmente tapado.

No controlo do gatilho existem dois métodos estabelecidos no sentido de o pressionar para disparar, mas apenas um deles está adaptado para as competições de Pentatlo Moderno (Redhead, s/d).

Na fase final do enquadramento da pistola com o alvo, quando iniciamos o alinhamento das miras, podemos iniciar a pressão no gatilho. Quando o atirador já tiver a arma o mais estável possível, dentro da sua oscilação natural (é impossível estar totalmente imóvel), com as miras bem alinhadas, deve-se aumentar a pressão no gatilho de uma forma constante. Enquanto isto, deve-se procurar efectuar alguns ajustamentos necessários na pontaria, até o tiro ser disparado. Este disparo deve acontecer no momento em que o atirador tiver consciência de que todas as condições para um bom resultado estão criadas. Este é um método estático e de precisão que exige muita concentração e mais tempo no total do levantamento.

Segundo Neto (2004), a desvantagem deste método é a possibilidade de dar «gatilhadas» quando o atirador tem falta de prática ou se encontra sobre pressão, daí a necessidade do treino consistente, rigoroso e contínuo deste aspecto. O «follow-through» ou seguimento do disparo, deve ser parte integrante desta técnica e permite, não só manter a concentração na pontaria até depois do chumbo sair da arma (evita as “gatilhadas”), como também permite verificar possíveis desvios na altura do disparo, disponibilizando informação de grande relevância para o atirador.

No treino do Tiro, como certamente em muitas outras modalidades, cada sessão de ensino deve ser uma sessão de aprendizagem, onde a **Qualidade deve sempre ser privilegiada em relação à Quantidade** (Almeida, 1998). Três ou, de preferência, quatro sessões semanais, são suficientes para adquirir e manter um alto nível de competência.

A pesquisa do treino estabeleceu que o cérebro humano apenas está apto a manter uma concentração dirigida para a aprendizagem efectiva durante 20 a 25 minutos (Neto, 2004). Por esta razão, uma sessão deve ser dividida em

três períodos de 20 minutos, onde em cada período será dada importância a um aspecto da técnica de disparo.

Exemplo:

Período um - 20 minutos de concentração na pressão do gatilho, seguidos de 10 minutos de intervalo para descontraír.

Período dois - 20 minutos de concentração na focagem correcta do Ponto de mira, seguidos de 10 minutos de intervalo para descontraír.

Período três - 20 minutos de concentração no seguimento do disparo, seguidos de 10 minutos de intervalo para descontraír.

Durante os períodos de 20 minutos, o atirador não deve perder tempo com acções, que não estejam directamente ligadas aos fundamentos que pretende aperfeiçoar, de modo a que este seja tempo efectivo de treino.

Redhead ((s/d) salienta que à medida que a data de uma competição importante se aproxima, é recomendável que seja dispensado mais tempo para a simulação de prova. Em conjunto, treinador e atletas devem recriar com o máximo de rigor todas as situações que se encontram na competição.

Quando um atirador se encontra sobre pressão, transmite-lhe confiança fazer aquilo que lhe é familiar. Daí que, em treino, este deve utilizar sempre a mesma rotina de arrumação do material, deve vestir sempre o mesmo tipo de roupa e usar sempre o mesmo tipo de munições que irá utilizar na competição.

A Modalidade de Tiro Olímpico permite a realização de uma sessão de treino confortável e em condições ideais (em casa, por exemplo: tiro em seco) e esse facto deve ser aproveitado e potenciado. Apenas é necessário um alvo de tamanho reduzido, um ponto preto colado na parede e um espaço de poucos metros, como nos refere Montrone (1984).

Antes de iniciar a sua sessão de treino, o atirador deve ter o cuidado de colocar a marca à altura correcta. Para isso, durante o treino na Carreira de Tiro, deve ser medida a distância que vai do chão até à parte inferior do cano da arma, enquanto o atirador executa o levantamento, mantendo as miras enquadradas com o alvo. Assim, é possível, em casa, saber a altura correcta para colocar a marca na parede.

Uma sessão de 20 minutos de tiro em seco, mantendo a concentração

num aspecto específico da técnica, é suficiente para beneficiar a prática real do atirador.

Segundo Neto (2004), o Tiro de Ar Comprimido requer a utilização de musculatura flexível e de fibras rápidas, e não de grandes massas musculares, constituídas por fibras lentas. Não deve, por isso, o atirador realizar treinos com grandes cargas ou de resistência, na tentativa de melhorar o seu Tiro. Segurar a arma e executar levantamentos com frequência, tem resultados bastante mais significativos, e tem a vantagem de reforçar a memória muscular do corpo ao mesmo tempo.

Na competição, o atirador deve ser metódico e intencional, planificando todas as suas acções com antecedência. Deve saber qual o equipamento que vai levar e o que vai fazer, desde o momento em que chega à Carreira de Tiro, até ao momento em que arruma o material e se vai embora (Neto, 2004).

Durante o período de aquecimento, o atirador não deve realizar uma quantidade infindável de disparos, pois esta situação não lhe permitirá compensar a falta de treino e, muito menos, de se libertar da tensão nervosa (antes pelo contrário). O que acontece é que começa a criar fadiga prematura no braço activo. Neste período deve efectuar 5 a 7 disparos cuidados, tendo atenção às condições de iluminação e com concentração aos aspectos da técnica (Neto, 2004).

Antes, durante e após uma competição, o Pensamento Positivo é o trunfo mais forte que o atirador tem à sua disposição. Ele canaliza a energia nervosa para acções benéficas, contrariamente às tendências auto-destrutivas encorajadas por pensamentos negativos.

Os Pensamentos Negativos destroem as boas prestações. Eles são mais profundos, penetrando a camada psicológica do atirador e passando a fazer parte de si próprio. Depois de implantados no atirador, os Pensamentos Negativos estão sempre prestes a reaparecer ao mínimo incentivo (pressão competitiva). Ao Pensar Positivo, o atirador evita os efeitos destrutivos que os Pensamentos Negativos podem causar (Yuryev, 1985).

ESGRIMA

Relativamente aos aspectos técnicos da esgrima, iremos dividi-los em duas partes. Numa primeira parte, abordamos o trabalho de pernas e, num segundo momento, focamos a técnica de mão na Espada.

Segundo Knonlund (1972), dentro do trabalho de pernas, **a guarda** (La Garde) é a posição mais favorável que o atleta toma para estar pronto para a ofensiva, a defensiva ou a contra-ofensiva. Os pés deverão estar completamente assentes no chão, afastados e perpendiculares. O pé da frente, deve encontrar-se na direcção do adversário, os calcanhares na mesma linha, as pernas semi-flectidas, o tronco direito e aprumado sobre as ancas, e os ombros postos de lado. O braço de trás arredondado, o cotovelo à altura do ombro, o braço armado flectido, o antebraço horizontal; mão e a arma no prolongamento do antebraço e o cotovelo bastante afastado do corpo.

O **avançar** (Marche) é um deslocamento constituído por uma progressão alternada dos pés, para a frente, que permite ganhar a distância. Devemos pois, avançar o pé da frente e fazer seguir o pé de trás, reencontrando o mesmo afastamento entre os pés. O **recuar** (Retraite) é o deslocamento constituído por uma progressão alternada dos pés para trás, que permite romper a distância. Recuar o pé de trás e fazer seguir o pé da frente reencontrando o mesmo afastamento entre os pés. Um outro deslocamento, o **DUPLO PASSO** (Passe) é a progressão alternada dos pés para a frente ou para trás. Para realizar o duplo passo à frente, devemos avançar o pé de trás para a frente, do pé da frente, e recolocar rapidamente o pé da frente no afastamento inicial. Ao executarmos o duplo passo à rectaguarda devemos recuar o pé da frente para trás do pé de trás, e recolocar rapidamente o pé de trás no afastamento inicial.

O **afundo** (Developpement) é um alongamento do braço coordenado com o afastamento das pernas. Este último, é um processo de acção ofensivo. Depois de executar o afundo temos de fazer **a volta a guarda** (Retour en garde). Regressar à posição de guarda pode ser feita à frente ou à rectaguarda.

A **distância** (Distance) é o intervalo que separa os dois atletas. Distingue-se normalmente por distância curta, que não necessita senão da extensão do braço para tocar; distância média ou distância de ataque caindo afundo; ou distância longa, que necessita de um deslocamento para a frente, precedendo o ataque.

A **flecha** (Fleche) e o **salto** (Bond) são outros dois processos para desencadear acções ofensivas. Para realizar o movimento de Flecha efectuamos uma extensão do braço, seguido do desequilíbrio completo do corpo para a frente. No caso do salto, este é um deslocamento constituído por uma progressão simultânea dos pés para a frente ou para trás.

Relativamente à técnica de mão na espada, podemos referir que a forma de empunhar a arma, depende da boa execução de todas as acções de esgrima. Nesta disciplina, estão definidas as **linhas** e as **posições** em relação à tomada de ferro. Reyenu (1985) diz-nos que as linhas são as porções de espaço consideradas em relação ao atleta, enquanto as posições são os lugares que podem tomar a mão do atirador nas quatro linhas. A ponta da espada é sempre dirigida para o adversário e o braço mais ou menos flectido.

As linhas na espada classificam-se em função do branco válido e divide-se em quatro partes:

Sexta – mão à direita, ponta mais alta que a mão, unhas para cima, balanceiro em contacto com o punho.

Quarta – mão à esquerda, ponta ligeiramente mais alta que a mão, unhas para cima, ligeiramente voltadas para a esquerda.

Oitava – mão à direita, ponta ligeiramente mais baixa que a mão, unhas para cima e mão em ligeira extensa.

Sétima – mão à esquerda, ponta ligeiramente mais baixa que a mão, unhas para cima e mão em ligeira extensão.

Existem ainda outras acções técnicas como é o caso da **defensiva** e **contra-ofensiva**, são acções de ataque e defesa que ocorrem simultaneamente. O **Contra-ataque** consiste na acção contra-ofensiva

executada sobre a ofensiva do adversário. A **preparação de ataque** é a acção do movimento da lâmina ou do corpo, que precede a situação que pretendemos criar. O **ataque falso** não é mais do que a acção ofensiva simples ou composta, destinada a fazer o adversário reagir, para daí tirar partido. A **remise** e **reprise**, são acções ofensivas executadas sem encolher o braço. A remise é efectuada na mesma linha, enquanto que a reprise é feita numa outra linha. O **batimento** consiste na acção de bater na lâmina do adversário e, por último, a **prisão de ferro** é a acção de tomar o ferro, dominando-o até final do golpe.

NATAÇÃO

A deslocação na água deve ser efectuada com a menor resistência possível, logo é necessário que o nadador mantenha o corpo numa **posição** o mais próximo possível da posição hidrodinâmica fundamental. Ao longo dos tempos têm-se vindo a melhorar tempos, isto deve-se ao facto da posição do corpo já não criar tantos atritos, e os nadadores estarem mais bem adaptados e terem desenvolvido uma melhor propulsão (Alves,1997).

Como a técnica do crol tem movimentos alternados, provoca desvios que vão ocorrer em relação ao **alinhamento lateral** do corpo (Augusto, 1999). Como qualquer movimento lateral de uma parte determinada do corpo, produz um aumento de resistência, assim, devem ser evitados excessivos movimentos neste plano. Um nadador que se encontre dentro de água, está suspenso no fluído e qualquer movimento circular dos braços ou pernas, tenderão a produzir uma reacção que torcerá o alinhamento do seu corpo na direcção oposta. Deste modo, a resistência de forma e a resistência de onda aumentarão, já que será mais vasta a superfície frontal de contacto, quando a bacia e as pernas oscilam lateralmente. Cabe, então às pernas manter o equilíbrio através do seu batimento, que exercem ciclicamente pressão sobre a água em direcções laterais, acompanhando o rolar do tronco e a acção dos braços.

Alves (1997) refere que quando se nada Crol, o corpo deve manter uma **posição** o mais **horizontal** possível, de maneira a que crie menor resistência. Deve-se evitar toda e qualquer tentativa de obter uma posição "alta" na água,

através da elevação forçada dos ombros e da cabeça (Alves (1997)).

No nado do Crol deve-se manter a cabeça ligeiramente elevada, e o olhar do nadador dirigido para o fundo da piscina e uns metros à frente deste.

Como já referimos, a propulsão é fundamental, e quando um nadador afunda muito as pernas, o seu batimento vai fazer com que estas não contribuam tanto para a propulsão, mas sim para o alinhamento horizontal, provocando igualmente uma maior resistência da água ao atleta. O batimento de pés, nunca deve ultrapassar a linha imaginária, que passa pelo ponto mais fundo do trajecto subaquático dos braços (Augusto, 1999).

Sendo o Crol uma técnica alternada é normal que os movimentos que lhe são exigidos provoquem uma **rotação** natural do **corpo** (eixo longitudinal). Esta rotação acaba por ser indispensável para a manutenção do equilíbrio do corpo, e para que haja uma menor resistência de forma; isto é, que haja menos volume de corpo imerso. Assim, com o rodar do corpo, vai haver uma sincronia maior entre os braços, a cabeça e tronco, facilitando a recuperação aérea dos braços e a inspiração. O rolamento pode ser descrito como uma acção sequencial em que os ombros seguem o trajecto dos braços e assim sucessivamente. A velocidade e a direcção do rolamento são controladas pela acção cíclica dos braços.

Em relação à acção dos membros superiores no trajecto subaquático, o cotovelo deve estar ligeiramente flectido, quando a mão entra na água, a mão deve entrar primeiro que o resto do braço. A palma da mão deve estar voltada diagonalmente para baixo quando entrar na água (Augusto, 1999).

Quando se dá a entrada da mão na água, esta deve deslocar-se para a frente, provocando assim a extensão do braço em linha recta, em frente do ombro. Enquanto todo este movimento se processa, a mão permanece no prolongamento do antebraço e vai rodando até estar virada para baixo.

Segundo Augusto (1999), o deslize é fundamental no que diz respeito à sincronização de um braço com o outro, pois é durante esta fase que o braço do lado contrário termina o seu trajecto propulsivo.

Quando a mão entra na água, e após o seu deslize, vai-se deslocar para baixo e para fora formando o tal "S", esta é uma nova trajectória que a mão

executa após a sua entrada na água. O movimento para fora não deve ser procurado mas sim executado com os movimentos dos ombros que rodam quando acompanham o ciclo dos braços. Na fase final, o cotovelo flexiona para poder manter-se o trajecto descendente da mão, e preparar assim a fase seguinte. É de lembrar que a mão, quando se inicia esta fase, já se deve encontrar virada para baixo, começando depois a rodar até ficar orientada para baixo, para trás e para fora.

A acção lateral interior (ALI) ocorre quando a mão se aproxima do ponto mais fundo da acção descendente. Nesta altura vai haver uma mudança do trajecto, deslocando-se a mão para trás, para cima e para dentro, até atingir ou ultrapassar um pouco a linha média do corpo. Toda esta trajectória só é conseguida através da flexão do cotovelo, que permanece numa posição alta (por cima da mão) até ao final do ALI.

Quando começa a acção ascendente o movimento da mão é para fora, para cima e para trás, até se aproximar da coxa. É nesta fase que se obtém uma boa propulsão da braçada, não só pelo facto de se ter uma boa condição hidrodinâmica, como também, a extensão do antebraço é potenciada pelo rolamento do tronco e dos ombros na mesma direcção, no final do trajecto subaquático, podendo ser lançado para fora de água. O movimento da mão consegue-se através de uma descontração do pulso, permitindo que a água pressione a mão para a posição correcta, dedos apontados para baixo. Torna-se pertinente referir que o cotovelo não chega a estender-se por completo, começando logo a flexionar quando a mão se aproxima do final do trajecto propulsivo útil, para que se prepare a saída da água (Augusto, 1999).

A saída da água, com a aproximação da mão à coxa, será menor a pressão da água, logo se a palma da mão estiver virada para cima a resistência da água será maior, o nadador deverá ter a noção de que a mão deverá estar virada para dentro. De modo que a saída da mão se faça com a menor resistência possível. O braço sai da água com o cotovelo bem flexionado e é este que trás o antebraço e a mão, em descontração muscular, para continuar o movimento da braçada.

A recuperação aérea para ser executada correctamente tem três

imperativos:

1. A recuperação não deve interferir com o equilíbrio do corpo. A mão deve passar junto à cabeça para tentar reduzir ao máximo as oscilações do corpo. Para que tal aconteça, o cotovelo é a parte importante neste movimento, pois, deve-se manter flectido e mais elevado que a mão, durante todo o trajecto fora de água.
2. Deve ser executada de uma forma rápida e descontraída, de forma a que os músculos que mais actuam na fase propulsiva da braçada, possam descansar. Este movimento não deve interferir com a sincronização de movimentos.
3. A recuperação tem também como função preparar a melhor maneira da entrada da mão na água, mantendo-se o cotovelo numa posição alta, e com o antebraço a sofrer uma ligeira rotação para fora, de maneira a que a mão entre na água de lado e com pouca turbulência.

Na acção dos membros inferiores, na acção descendente, e ao contrário das mãos esta, é a fase mais propulsiva das pernas. Todo este movimento é controlado pela articulação coxo-femural, e pelo joelho, cuja função é a de guiar o movimento, causando uma acção de "chicotada" da perna e do pé. O pé deve-se encontrar numa posição mais descontraída possível, para a pressão da água o colocar na posição mais favorável, do ponto de vista propulsivo. A acção ascendente, é considerada por muitos técnicos, uma fase de recuperação para o trajecto descendente seguinte. No trajecto ascendente, o movimento do pé é realizado através da elevação da coxa, sendo este o movimento realizado sem flexão do joelho (Augusto, 1999).

O batimento de pernas deve ser sempre sincronizado, logo o joelho começa o seu trajecto descendente quando o pé ainda não acabou o trajecto ascendente.

A sincronização dos braços que se deve introduzir na iniciação desportiva, é a que no momento em que uma mão entra na água, a outra está a iniciar a Acção Lateral Interior (ALI). Esta variante implica a existência de uma fase de deslize bem marcado.

A sincronização dos membros superiores/inferiores, que deve ser ensinada numa fase inicial, é aquela que em que se realizam seis batimentos

de pernas por cada ciclo de braços. Normalmente, com este tipo de batimento de pernas e sincronização de braços, há um maior poder estabilizador do alinhamento lateral do corpo, permitindo ao nadador um maior rolamento dos ombros e trajectos propulsivos mais curvilíneos, nomeadamente uma ALI mais pronunciada.

Por último, torna-se pertinente referir a sincronização da acção dos membros superiores com o ciclo respiratório. A respiração faz-se lateralmente com uma rotação da cabeça, esta deve coincidir com a parte final da acção lateral interior, e com a acção ascendente da recuperação aérea do braço do mesmo lado. A cabeça não deve emergir antes de o braço do lado contrário estar totalmente na água. O retorno do rosto para baixo deve ser completado, antes da mão do mesmo lado entrar na água (Augusto, 1999).

HIPISMO

Quando abordamos o tema da equitação não podemos pensar que a dificuldade é subir para o cavalo e que este faz tudo o resto. Henderson (2004) salienta que acontece mesmo o contrario. A equitação significa movimento. Montar é bastante simples, visto que o cavalo se encontra parado. Segundo Henderson (2004) para subir deve-se colocar no lado esquerdo do cavalo com as costas viradas para a cabeça do mesmo. A mão esquerda pega numa trança da crina, depois nas rédeas, de forma a que a rédea direita fique entre o dedo mindinho e o anelar e a esquerda bem agarrada na mão. De seguida, a mão esquerda, na qual esta a rédea, agarra-se a trança da crina do cavalo (as rédeas nunca deverão ser largadas) a mão direita segura no estribo e gira-o no sentido dos ponteiros do relógio transversalmente ao cavalo. O pé esquerdo é colocado no estribo e o joelho deverá estar encostado à sela. A mão direita agarra a parte de trás da sela, com a perna direita salta e impulsiona suavemente para a frente a parte superior do corpo. Para finalizar, devemos virar para o cavalo sem lhe colocar a ponta das botas nas costelas.

A posição correcta do cavaleiro deverá por começar com a colocação dos pés nos estribos. As nádegas deverão estar bastante relaxadas e o peso

do corpo assim como a musculatura do tronco deverá estar distribuído uniformemente fixando a cabeça e os ombros.

Não podemos deixar de fazer referência aos tipos de andamento do cavalo. Segundo Saunders (2000) existem três tipos de andamento: o passo, o trote e o galope.

O passo é a forma mais confortável de andar a cavalo. O passo é um andamento calmo executado num ciclo de quatro tempos, sem fase de suspensão e impulso e, por isso, não se é atirado para cima do dorso do cavalo. O trote é um andamento a dois tempos separados por um tempo de suspensão. O cavalo progride por bípodes diagonais associados. O galope existe um ciclo de três tempos iguais, seguido de um tempo de suspensão/projecção. É um andamento assimétrico, pelo que existe o galope para a direita e para a esquerda.

Saunders (2000) refere que técnica de salto divide-se em quatro fases: a primeira fase é Preparação do Salto, em que o cavalo ao aproximar-se do obstáculo, toma uma atitude estendida, alongando o pescoço, favorável à entrada dos posteriores, olhando com atenção o obstáculo para fazer o calculo do ponto de batida. O cavaleiro mantém-se em vertical perto, reforçando a acção das pernas e ajustando-as. A bacia vai progressivamente para diante e evita que os joelhos cerrem.

A segunda fase designa-se por Batida. A batida de anteriores é executada junto do obstáculo onde o cavalo eleva o pescoço, sendo a mão que define o galope a ultima a deixar o solo, ao mesmo tempo que os posteriores se vão flectindo para debaixo da massa. A batida de posteriores é feita à frente. Após o que os posteriores são energicamente distendidos para projectar a massa para o ar. O cavaleiro não deve resistir aos efeitos da inércia, colocando os joelhos e bacia para a frente.

A fase da suspensão é a terceira fase da técnica de salto, onde o cavalo executa gesto pronunciado e enérgico de extensão e abaixamento do balanceiro, para, por reacção, elevar mais o ante-mão. Os anteriores atingem o máximo de flexão. O cavalo arredonda-se sobre esta atitude de extensão com

o rim. A quarta e última fase é a recepção. O cavalo eleva o pescoço para sobrecarregar o ante-mão, que baixando faz, por reacção, elevar o post-mão. Os posteriores atingem o seu máximo de flexão.

CORRIDA

A corrida no Pentatlo Moderno é considerada de Resistência de Média Duração, de intensidade moderada a elevada e com ritmo preferencialmente constante, procurando a resistência à fadiga, recuperando-se com relativa facilidade após o esforço (Milheiro,1992).

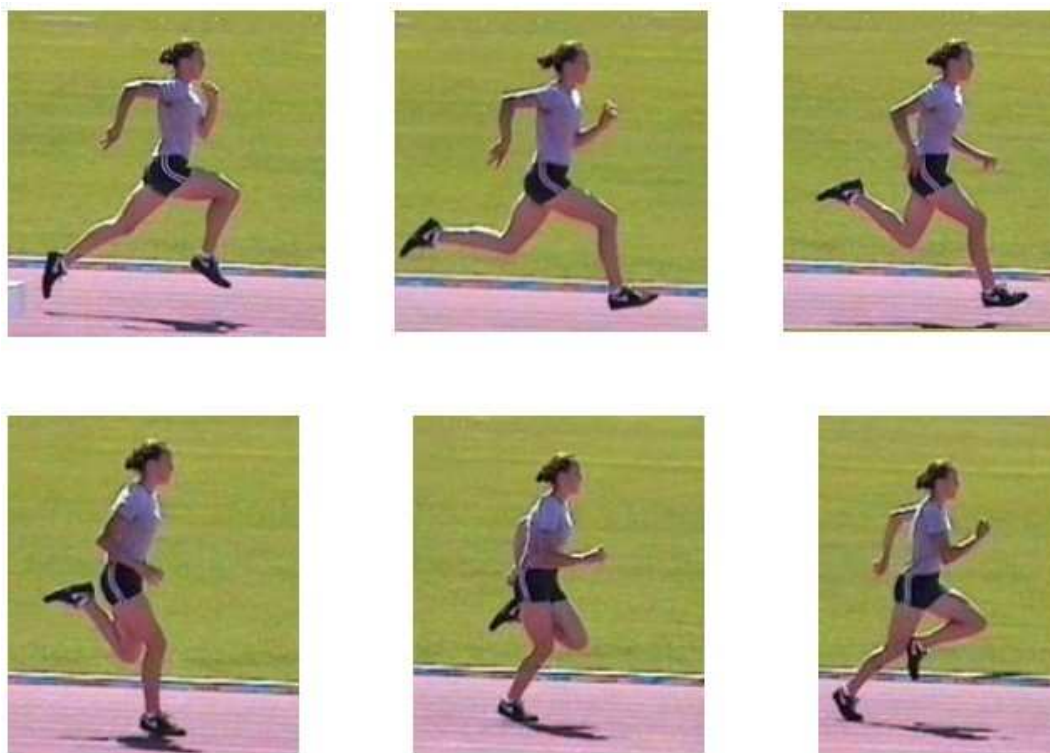
Na corrida, o objectivo é sempre o de conseguir deslocar-se o mais rápido possível, apesar de existirem diferenças mecânicas da corrida mais curta para as corridas mais longas, devido à componente bioenergética (necessidade de o gesto ser mais eficiente). De uma forma simples a velocidade média da corrida é o produto da amplitude pela frequência.

Hay propõe o seguinte Modelo para a corrida (Fernandes 1999 cit. Hay 1988)



Para uma corrida eficaz, o objectivo será o de conseguir a melhor relação entre a amplitude e a frequência, uma vez que ambas se influenciam.

Vejam os então como se desenrola um ciclo de corrida, para a partir daí estabelecer algumas considerações relativas ao gesto técnico:



Sequência de corrida (perna direita - fase final do movimento circular à frente; apoio à frente e início da impulsão; perna esquerda - recuperação/ circular atrás e início do movimento circular à frente; braços em oposição).

Em função da sua estrutura anatómica, para cada atleta será aconselhada uma determinada amplitude de passada, a qual é limitada quer pela questão referida, quer pelo nível de força e de flexibilidade. A amplitude não poderá ser conseguida à custa do apoio à frente demasiado distante em relação à projecção do c.g. uma vez que esta situação produzirá uma travagem do movimento.

Relativamente à frequência importa considerar o tempo de apoio de cada passada, bem como a tempo de voo. Os factores que limitam estes aspectos são basicamente de ordem nervosa e estrutural. Relativamente à questão técnica propriamente dita, um modelo adequado deverá considerar o seguinte:

Membros inferiores

- Apoio à frente (realizado com a parte anterior do pé, ligeiramente á frente da projecção do c.g.; acção rápida, de cima para baixo e da frente para trás por forma a que o corpo passe tão rápido quanto possível pelo apoio)
- Impulsão (continuação da acção anterior; acção de empurrar o chão de forma a projectar o corpo para a frente em que existirá uma extensão total do pé, joelho e bacia;
- Recuperação (circular atrás - exige a participação dos músculos posteriores por forma a flectir o joelho e em que o pé irá passar junto da nádega);
- Balanço (circular à frente - continuação da passagem do pé junto da nádega onde o calcanhar quase toca na região glútea; elevação e avanço do joelho para cima e para a frente);

Membros superiores

- Em oposição relativamente aos membros inferiores; fazendo um ângulo de 90° (+/-), Respondem ao trabalho dos membros inferiores de forma descontráida)

Tronco e cabeça

- Fixos e relaxados (em posição vertical ou com ligeiro avanço à frente dos ombros)

7- Proposta metodológica para abordagem do Pentatlo Moderno na escola

O Pentatlo Moderno é, dentro das modalidades desportivas, uma das modalidades de mais difícil abordagem na escola, o que se deve, por um lado, à ausência de espaços próprios para o seu ensino, e por outro, à dificuldade de conciliar cinco disciplinas muito específicas.

Dotar os alunos de competências tão específicas significa, na maioria dos casos, deslocações até piscinas municipais ou privadas, e equipar a escola com material que à partida não dispõem. Estas dificuldades conduziram, tradicionalmente, à não implementação desta modalidade em contexto escolar. Apesar de, actualmente, ser ainda difícil, às novas políticas autárquicas a construção de vários tanques, equitativamente distribuídos pelos espaços urbanos e vocacionados para o ensino da natação, abre a porta ao estabelecimento de protocolos de prestação de serviços entre as autarquias e as escolas. Num outro quadrante, poderão efectuar-se protocolos de cooperação entre a Federação Portuguesa de Pentatlo Moderno e alguns clubes no sentido de constituir parcerias tanto a nível material como de apoio técnico para o desenvolvimento desta modalidade.

Assim, a maioria dos professores que não desenvolve algumas das disciplinas desta modalidade vêem-se agora confrontados com a possibilidade de ensinar os seus alunos.

E como?

O Pentatlo Moderno, cujos padrões técnicos, regulamento técnico e metodologias de ensino não fazem parte integrante do programa nacional, passa a ser necessário dominar todas as disciplinas para promover um ensino de sucesso. A todos os professores de Educação Física, há muito formados ou ainda em formação, coloca-se o desafio desta actividade nova e foi a pensar neles que nasceu a ideia do tema do presente trabalho..

O trabalho aqui apresentado pretende ser uma proposta metodológica para o ensino do Pentatlo Moderno, considerando que o aluno parte da inadaptação total e vai adquirindo um conjunto de competências que o levam ao domínio das cinco disciplinas. Pretende-se, ainda, que professor seja capaz de identificar o nível de evolução de cada um dos seus alunos, resolver possíveis inaptações respeitantes a fases do ensino anteriores e desenvolver um trabalho variado e criativo, seguindo o fio condutor que aqui se apresenta.

De forma a respeitar as exigências do desenvolvimento físico-motor, psicológico e intelectual associando requisitos de prática metodológica e eficácia geral com aspectos de maturação biológica dos jovens, estabelecemos um processo de aprendizagem que contemplam quatro fases: (Redhead,s/d)

1ª fase – Iniciação ao Biatlo (Natação e Corrida) – dos 6 aos 9 anos

2ª fase – Biatlo + Tiro constituindo o Triatlo – 10/11 anos

3ª fase - Triatlo + Esgrima constituindo o Tetratlo – 12 aos 14 anos

4ª fase – Tetratlo + hipismo constituindo o Pentatlo – maiores 15 anos

A 1ª fase será implementada logo nas escolas do 1º ciclo, proporcionando aos alunos o contacto com as disciplinas “mais físicas” do Pentatlo Moderno.





NATAÇÃO

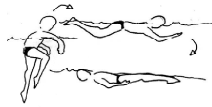

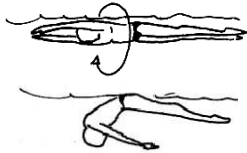



Ao primeiro grupo de adaptações motoras básicas, no âmbito da natação, chamamos adaptação ao meio aquático (AMA) e nela englobamos todos os sujeitos que apresentam um grau de inaptidão tal que não conseguem sustentar-se dentro de água.

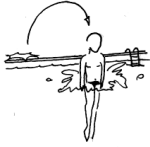

O objectivo será, pois, dotar os alunos de um conjunto de competências que lhes permitam deslocar-se autonomamente no meio aquático, mas sem

que para isso necessitem, ainda, de usar um padrão de nado estilizado (crol, costas, bruços ou mariposa).

Nesta fase, a água, face ao comportamento humano, é um elemento hostil, criando diversas dificuldades (Mota, 1990), as quais podem ser agrupadas em três grandes domínios: a respiração, o equilíbrio e a propulsão. Partindo do pressuposto que o aluno tem uma inadaptação total à água, algo similar a uma ausência total de contacto com este meio, há uma progressão de objectivos destes três domínios a cumprir, antes de passar ao ensino das técnicas propriamente ditas. No quadro 1 apresentamos a proposta metodológica de abordagem desta primeira etapa da aprendizagem da natação.

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	EXERCÍCIOS
EQUILÍBRIO	Adoptar e manter a posição vertical, realizando deslocamentos no espaço aquático, sem perder o equilíbrio.	
RESPIRAÇÃO	Aceitar o contacto da água com os olhos, o nariz e a boca, abrindo os olhos debaixo de água e controlando a respiração em imersão (dentro de água) e emersão (fora de água).	
EQUILÍBRIO	Realizar imersões em posição vertical, mantendo a apneia inspiratória*. *Realizar uma inspiração forçada e manter o ar dentro do peito.	
	Adoptar a posição de medusa (igual à posição fetal), deixando-se manipular sem perder o equilíbrio.	

	Realizar a passagem autónoma da posição vertical à horizontal, primeiro ventral e, posteriormente, à dorsal.	
EQUILÍBRIO	Deslizar*, quer em posição ventral, quer dorsal, mantendo os segmentos corporais alinhados. * Acção de empurrar a parede com os pés e deixar o corpo avançar na água, até começar a perder velocidade.	
	Rodar em torno dos eixos longitudinal (parafuso) e transversal (cambalhota), mantendo os segmentos corporais alinhados.	
PROPULSÃO	Bater as pernas em posição ventral e dorsal, sem perder o alinhamento horizontal (manter o corpo paralelo ao fundo da piscina). Numa primeira fase trabalhar com placa e, posteriormente, sem apoio.	
RESPIRAÇÃO	Coordenar a respiração com o batimento das pernas. Numa primeira fase trabalhar com placa e, posteriormente, sem apoio	
PROPULSÃO	Realizar, em posição ventral, movimentos alternados ou simultâneos com os membros superiores, com recuperação aérea ou subaquática, mantendo o alinhamento horizontal.	
RESPIRAÇÃO	Realizar a respiração associada aos movimentos dos membros superiores, coordenando os ciclos inspiratórios e expiratórios.	
PROPULSÃO	Coordenar os movimentos dos membros inferiores e	






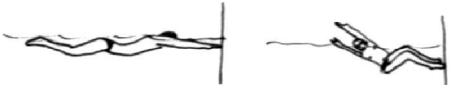
PROPULSÃO	superiores entre si e com a respiração, sem perder o alinhamento horizontal (por exemplo, nado à cão).	
SALTOS	Saltar para a água em pé, partindo do bordo da piscina, mantendo os segmentos corporais alinhados.	
	Entrar para a água por mergulho de cabeça, partindo da posição sentado no bordo da piscina, mantendo a cabeça alinhada sob os membros superiores.	

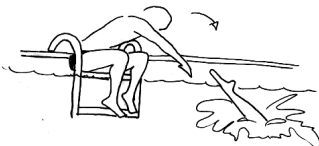

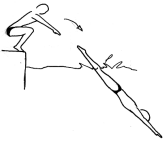
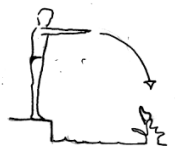
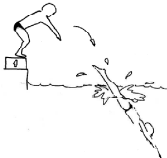
Um dos principais erros no trabalho de adaptação ao meio aquático está na ânsia que o professor tem de ver os seus alunos a propulsionarem-se na água (bater pernas com e sem placa, nadar crol...), esquecendo as adaptações respiratórias (abrir os olhos, sustentar a respiração nas imersões, ...) e de equilíbrio (deslizar,...) anteriores (Navarro, 1990). De acordo com a progressão que apresentamos, isto equivaleria a começar pelo penúltimo objectivo do domínio da respiração, esquecendo todos os objectivos anteriores. É importante ter paciência, não ter pressa (não queimar etapas de aprendizagem), deixando objectivos importantes por cumprir. Por exemplo, um aluno que não consegue imergir a cara na água nunca vai conseguir adoptar uma posição horizontal suficientemente estável para adquirir um padrão de batimento correcto das pernas, isto porque vai ter a cabeça muito elevada, para a água não chegar à boca e aos olhos. A posição alta da cabeça, com o pescoço muito esticado, vai ter como consequência o afundamento das pernas. O corpo fica oblíquo, em relação ao fundo da piscina, e, nesta posição, o nado torna-se penoso, obrigando o aluno a fazer grandes esforços.

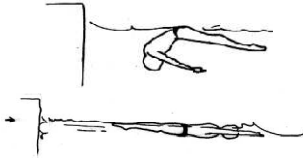
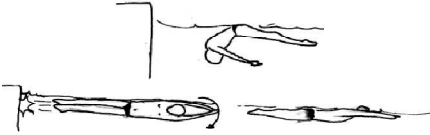
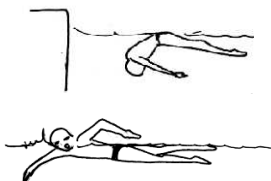
Depois das questões essenciais da adaptação ao meio aquático estarem totalmente resolvidas, os alunos estão prontos a iniciar a aprendizagem das quatro técnicas de nado. Sugerimos que se inicie este processo pelo ensino

simultâneo das técnicas de crol e de costas, passando, seguidamente, ao bruços e, por fim, à mariposa. No entanto, neste trabalho, faremos apenas referência a técnica de crol uma vez que é esta técnica que se utiliza na disciplina de natação na modalidade Pentatlo Moderno.

No quadro 2 encontra-se uma proposta metodológica para o ensino da técnica de crol

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	EXERCÍCIOS
Pernada de crol	Realizar a pernada de crol, com e sem placa, após saída da parede em deslize.	
Pernada de crol e respiração	Realizar a pernada de crol, com e sem placa, após saída da parede em deslize, rodando a cabeça lateralmente para respirar.	
Pernada de crol e braçada só com um membro superior	Nadar crol, só com o braço direito ou esquerdo, não parando a pernada durante a realização das braçadas.	
Pernada de crol, braçada só com um membro superior e respiração	Nadar crol, apenas com um dos membros superiores, virando a cabeça lateralmente para respirar.	
Técnica de crol completa	Nadar crol, coordenando as acções dos membros superiores, inferiores e respiração, num percurso de 25 metros.	
Viragem frontal ou aberta	Realizar a viragem frontal ou aberta*, após nado de crol, respirando apenas	

<p>Viragem frontal ou aberta</p>	<p>durante a rotação do corpo.</p> <p>* Tocar a parede com as duas mãos e puxar os joelhos ao peito para apoiar os pés na parede. De seguida, rodar para a posição ventral e esticar os braços à frente, levando um por fora e outro por dentro de água. Empurrar a parede e realizar o deslize em posição hidrodinâmica.</p>	
<p>Partida de crol (partida engrupada)</p>	<p>Mergulhar de cabeça, a partir da posição de sentado no primeiro degrau das escadas de acesso à piscina, mantendo o corpo em posição engrupada (igual à posição fetal).</p>	
	<p>Mergulhar de cabeça, a partir da posição de sentado no bordo da piscina, mantendo o corpo em posição engrupada.</p>	
	<p>Mergulhar de cabeça, a partir da posição de cócoras, mantendo o corpo em posição engrupada.</p>	
	<p>Mergulhar de cabeça, a partir da posição de pé no bordo da piscina, esticando o corpo durante o salto.</p>	
	<p>Realizar a partida de crol, a partir do bloco, esticando o corpo durante o salto e realizando o deslize em posição hidrodinâmica após a entrada na água.</p>	

Viragem de crol (cambalhota)	Realizar um rolamento ventral (cambalhota), a cerca de 1 metro da parede, e impulsioná-la com os pés, por forma a sair em posição dorsal (corpo em posição hidrodinâmica).	
	Realizar um rolamento ventral a cerca de 1 metro da parede, e impulsioná-la com os pés, rodando, simultaneamente, para a posição ventral, por forma a executar o deslize em posição hidrodinâmica.	
	Realizar a viragem, após nado de crol, sem levantar a cabeça para respirar antes de iniciar o rolamento ventral.	

CORRIDA


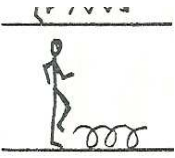

A técnica de corrida é importante para a evolução dos atletas. Esta importância aumenta de forma considerável se estivermos em presença de um jovem numa etapa de formação desportiva.




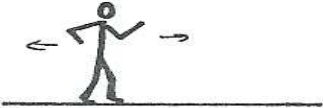
Quer se trate de um atleta de 500 metros, quer se trate de um atleta de 3000m, o movimento que utilizam durante os seus treinos e as suas provas é o mesmo, a corrida. Correndo mais depressa ou mais devagar, quanto melhor é a técnica de corrida de um atleta, mais eficaz ela se torna, menor é o dispêndio de energia em cada passada de corrida e, logicamente, melhor será o resultado final. Assim, podemos dizer que uma boa técnica de corrida é importante a dois níveis diferentes. Por um lado está directamente relacionada com a velocidade, ou seja, quanto melhor a técnica de corrida de um atleta, mais rápido ele é capaz de correr. Por outro lado, uma boa técnica, torna a corrida mais económica e eficaz.

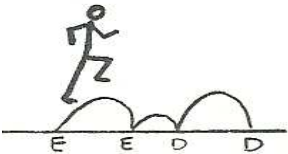



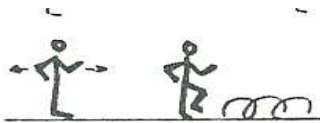
Se aceitarmos que realmente existem benefícios com a melhoria da técnica de corrida, então devemos tentar melhorá-la, até porque os exercícios que podemos utilizar são de simples execução e podem ser realizados em qualquer lado, por exemplo no final de um treino de outra disciplina, ou durante o aquecimento para uma aula de Educação Física.



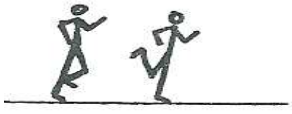
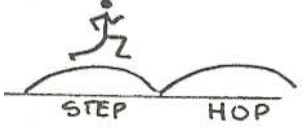

Se estes exercícios são importantes para qualquer atleta de qualquer idade, tornam-se muito mais importantes quando estamos em presença de jovens atletas, pois vão ajudá-los, numa fase de formação, a corrigir eventuais defeitos técnicos, e com a sua prática sistemática, o jovem vai estabilizar um modelo técnico correcto.


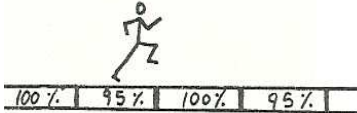
Além disso, estes exercícios ajudam a melhorar a velocidade e também a coordenação motora, o que numa etapa de formação são talvez os dois objectivos mais importantes do treino dos jovens atletas.

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	EXERCÍCIOS
Skipping tíbio-társico	Forma de progressão com apoios alternados de um e de outro pé, exclusivamente à custa da flexão extensão da tíbio-társica, sempre com os MI em extensão.	
Skipping baixo	Forma de progressão através do desenrolar do pé, em acção circular de pequena amplitude.	
Skipping médio	Forma de progressão em acção circular de média amplitude com apoio activo do pé (em griffée)	

<p>Skipping alto</p>	<p>Forma de progressão em acção circular, com apoio activo do pé, com subida das coxas à horizontal.</p>	
<p>Skipping com MI estendido à frente</p>	<p>Forma de progressão em que o trabalho de balanço à frente é feito com o MI estendido, com apoio activo de frente para trás.</p>	
<p>Skipping nadegueiro</p>	<p>Forma de progressão em acção circular, com predomínio das acções de balanço atrás, com apoio activo em griffée, com uma ligeira inclinação à frente do bloco tronco-coxa</p>	
<p>Movimento dos MS a 90º parado</p>	<p>Com pescoço, ombros e braços relaxados, realizar movimentos dos MS, em pêndulo com eixo nos ombros, de modo a que a mão da frente vá até à altura do queixo e a mão de trás até ao quadril</p>	

<p>Saltitar simples</p>	<p>Forma de progressão com impulsão alternada de cada MI, de modo a que a recepção no solo seja feita com o mesmo MI que impulsionou, de imediato ajudado pelo outro que irá realizar a impulsão seguinte.</p>	
<p>Corrida saltada</p>	<p>Forma de progressão em que conservando a acção circular da corrida se privilegia a componente amplitude</p>	
<p>Step's</p>	<p>Forma de progressão através de uma sequência de saltos de um pé para o outro</p>	
<p>Hop's</p>	<p>Forma de progressão através de uma sequência de saltos feitos sempre sobre o mesmo MI (pé coxinho).</p>	
<p>Do movimento dos MS para o skipping baixo</p>	<p>Conservando a bacia alta, começar progressivamente a sincronizar os braços com os MI, até ao skipping baixo</p>	

<p>Do skipping baixo para o skipping alto</p>	<p>Passagem progressiva do skipping baixo a alto com subida progressiva da coxa de balanço à frente até à horizontal</p>	 <p>Um diagrama que mostra a transição progressiva do skipping baixo para o alto. À esquerda, um skedador está em uma posição baixa com o pé no chão. À medida que se move para a direita, a coxa se eleva progressivamente até ficar horizontal, representando o salto alto.</p>
<p>Skipping assimétrico (médio+baixo)</p>	<p>Forma de progressão em que enquanto um dos MI está a fazer skipping baixo a outra está a fazer skipping médio ou alto</p>	 <p>Dois skedadores em movimento. O skedador da esquerda está em uma posição baixa (skipping baixo), enquanto o da direita está em uma posição mais elevada (skipping médio ou alto).</p>
<p>Skipping assimétrico (atrás+baixo)</p>	<p>Forma de progressão em que enquanto um dos MI está a fazer skipping baixo a outra está a fazer skipping atrás</p>	 <p>Dois skedadores em movimento. O skedador da esquerda está em uma posição baixa (skipping baixo), enquanto o da direita está em uma posição com o pé atrás (skipping atrás).</p>
<p>Step + hop</p>	<p>Forma de progressão através de uma sequência de saltos alternadamente sobre o mesmo pé e de um pé para o outro</p>	 <p>Um diagrama que ilustra a sequência de saltos 'Step + hop'. O primeiro salto é rotulado 'STEP' e o segundo 'HOP'. Um skedador é mostrado em movimento sobre essas duas formas de salto.</p>
<p>Skipping progressivo de baixo até corrida</p>	<p>Passagem progressiva de skipping baixo para corrida através duma progressiva subida da coxa à horizontal, acompanhada dum aumento de amplitude</p>	 <p>Dois skedadores em movimento. O skedador da esquerda está em uma posição baixa (skipping baixo), enquanto o da direita está em uma posição mais elevada e com maior amplitude de movimento (transição para corrida).</p>

<p>Corrida em velocidade progressiva</p>	<p>Forma de progressão em corrida com progressivo aumento da velocidade</p>	
<p>In-out's</p>	<p>Corrida alta, com bacia fixa e bem colocada, em descontração, com apoio activo do pé, apoiando no solo apenas com o terço anterior, alternando fases de aceleração (20m) com fases de descontração sem perda da velocidade (20m)</p>	

No final da 1ª fase deverá estar concluída a iniciação das disciplinas de natação e corrida (biatlo).

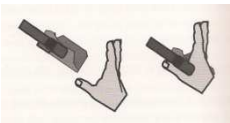

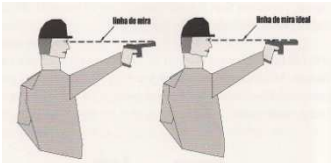

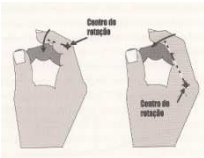

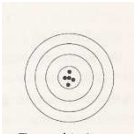
Na 2ª fase daremos continuidade ao trabalho elabora durante o 1º ciclo e iniciaremos uma nova etapa com a introdução da disciplina de tiro. O ensino do tiro, deverá contemplar as diferentes componentes psicológica, técnica, física e táctica onde deverão ser abordadas no sentido de contribuir para um desenvolvimento integral do atirador, segundo os objectivos particulares de cada uma delas.

TIRO

No tiro está quase tudo dependente do atirador. No entanto, o jovem praticante deverá aprender que sendo o tiro uma disciplina onde, não havendo lugar para táticas defensivas, a única forma de suplantar os oponentes terá de consistir em (“sempre ao ataque”) ser mais rigoroso e mais exigente do que eles e supera-los em qualidade e mais tarde em excelência. Aprender que os grandes ganhos a realizar para chegar ao topo do potencial de cada um, terão de ter lugar sobretudo no plano mental, e portanto aprender os caminhos para a expansão da sua capacidade de concentração e para a aquisição de uma chamada disciplina mental (Neto, 2004). O tiro também permite aprender que o desempenho a um nível muito alto só pode resultar de uma atitude mental verdadeiramente superior, e que tal atitude não pode ser muito diferente da sua atitude geral perante a vida.

Mas a verdade é que esses ganhos no plano mental só podem ter lugar já depois de se ter aprendido e de ser capaz de dominar as técnicas de tiro. E é verdade que o tiro é uma disciplina com uma componente técnica bastante volumosa e algo intrincada. Pelo que o normal é o praticante que não disponha de um bom apoio técnico levar demasiados anos a chegar ao ponto de dominar estas técnicas, ou mesmo chegar a domina-las.





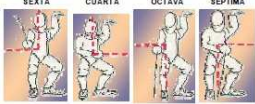
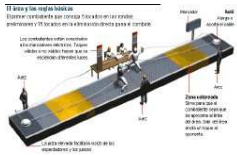
Devido a este facto é importante desenvolvermos nos alunos toda a parte técnica do tiro.

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	EXERCÍCIOS
Empunhar a pistola correctamente	Descobrir as sensações do empunhamento da pistola	
Mudar a direcção da linha de mira com alterações do empunhamento	Descobrir que só com um certo empunhamento é que a linha das miras fica apontada para o olho.	
Visualização da imagem ideal das miras	Clarificação da imagem ideal das miras	
Acomodação da visão	Distinguir a boa acomodação	
Actuação do gatilho	Treinar reflexo condicionado	
Manutenção da postura	Ser capaz de descrever a posição do ponto de mira na ranhura da alça, no instante do disparo.	
Anuncio dos tiros	Ser capaz de anunciar o impacto do tiro no alvo	

No 3º ciclo do ensino básico é chegada a altura de introduzir uma nova disciplina – Esgrima – dando origem a 3ª fase proposta por nós. Nesta fase os jovens passam a desenvolver o tetratlo, continuando a aperfeiçoar as disciplinas Natação, Corrida (mais físicas) e tiro (mais técnica).

Esgrima

Podemos afirmar que dentro do pentatlo moderno a esgrima é a disciplina intelectual por excelência, desenvolve as faculdades intuitivas, a rapidez nas decisões e nas ideias. Por outro lado proporciona serenidade e prudência ao ensinar a acalmar os próprios instintos e a evitar o perigo. A esgrima, proporciona um exercício completo ao dar ao corpo flexibilidade, firmeza, elegância e produzir um desenvolvimento harmónico.







CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	EXERCÍCIOS
Pega da espada	Garantir uma boa posição da mão e dos dedos	
Posição de Guarda	Trabalho de posição de guarda, bem como de rapidez e reflexos	
Deslocamentos	Trabalho de técnica de deslocamentos	
Ataque directo	Trabalho de ataque directo e indirecto, aperfeiçoando a pontaria, a rapidez e os reflexos	
Paradas	Trabalho de paradas e contraataque, táctica individual	
Jogo competição	Trabalho de deslocamentos, ataque e defesa	

Com a chegada dos jovens aos 15 anos entramos na 4ª fase, completando as cinco disciplinas do Pentatlo Moderno.

Hipismo

Segundo Ferrara (1998), o cavalo é um animal nobre e desde os tempos mais remotos é conhecida a sua generosidade e o seu estreito relacionamento com o homem. Ele é, acima de tudo, um membro integrante da equipa. Nas aulas para iniciantes, pode adaptar-se às dificuldades de cada membro, chegando a alterar o movimento sozinho quando percebe qualquer desequilíbrio, desta forma ele transmite confiança, torna a actividade muito gratificante e cria uma atracção muito forte com o cavaleiro.

O hipismo contribui no aumento das capacidades motoras e da experiência de movimento, diferenciando-se principalmente pela superfície instável, determinada pelo cavalo nos três andamentos (passo, trote e galope), melhorando especialmente as habilidades de estabilização. Além disso, a presença do cavalo como um animal de grande porte impõe respeito, fazendo com que o aprendiz adopte determinadas posturas diante do cavalo, disciplinando-a e facilitando o trabalho do educador que, desde o início, deve ressaltar o trabalho em grupo, o espírito de equipa com ajuda mútua ao subir, descer do cavalo e durante a realização de novas tarefas que ainda não estejam totalmente aprendidas no cavalo em movimento, assim como no cuidado com o cavalo e com o material utilizado em aula. O aluno deve aprender a respeitar e considerar o cavalo como o mais importante membro da equipa. De acordo com Rieder (1994), isto torna o hipismo uma actividade que ajuda a formar personalidades. O hipismo desenvolve as habilidades básicas, combinadas e seriadas, durante as diversas subidas, descidas e movimentos sobre o cavalo. As habilidades específicas são desenvolvidas na execução dos exercícios obrigatórios.

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	EXERCÍCIOS
Volteio e iniciação	Aprender a sentar-se na sela, com segurança e equilíbrio	
A Passo	Procurar o equilíbrio sentado, parar e sair a passo	
A trote	Descobrir o seu equilíbrio, sair a trote e manter o trote	
A galope	Descobrir o seu equilíbrio	
Maneio	Conhecer as regras elementares de segurança;	
	Conhecer os cuidados elementares da limpeza do cavalo	

Proposta de Regulamento Provas Pentatlo Moderno Nas Escolas

Escalões e distâncias

O Pentatlo Moderno está aberto a atletas dos **6** aos 17 anos, competindo em diferentes distâncias de acordo com a sua idade.

Grupo de Idade	Natação	Corrida	Tiro	Esgrima
6 -7 anos	25 metros	500 metros	Não	Não
8-9 anos	25 metros	500 metros	Não	Não
10-11 anos	50 metros	1000 metros	5 tiros	Não
12-14 anos	100 metros	1500 metros	10 tiros	Todos contra todos 1 toque
15 – 17 anos	200 metros	2000 metros	10 tiros	Todos contra todos 1 toque

Pontuações

Os desempenhos desportivos dos jovens atletas nas provas de natação, corrida e tiro são avaliados através de pontuações de pentatlo moderno. As pontuações são calculadas com base nos tempos de prova, através das seguintes tabelas.

Natação

Escalão	Distância (metros)	Distância		Unidade (seg)	Pts/unid.
		Masculinos	Femininos		
		1000 pts	1000 pts		
6 -7 anos	25	00:20,0	00:20,0	0,1	4
8-9 anos	25	00:20,0	00:20,0	0,1	4
10-11 anos	50	00:40,0	00:40,0	0,2	4
12-14 anos	100	01:14,0	01:20,0	0,33	4
15–17 anos	200	02:30,0	02:40,0	0,33	4

Corrida

Escalão	Distância (metros)	Distância		Unidade (seg)	Pts/unid.
		Masculinos	Femininos		
		1000 pts	1000 pts		
6 -7 anos	500	01:40,0	02:00,0	0,5	4
8-9 anos	500	01:40,0	02:00,0	0,5	4
10-11 anos	1000	03:30,0	04:00,0	0,5	4
12-14 anos	1500	05:15,0	06:00,0	0,5	4
15–17 anos	2000	06:40,0	07:40,0	1	4

TIRO

Score no Alvo	Pontuação de Pentatlo		Score no Alvo	Pontuação de Pentatlo
50	1168 pts		100	1168 pts
49	1144 pts		95	1108 pts
48	1120 pts		90	1048 pts
47	1096 pts		89	1036 pts
46	1072 pts		88	1024 pts
45	1048 pts		87	1012 pts
44	1024 pts		86	1000 pts
43	1000 pts		85	988
42	976		84	976
41	952		1	0 pts
1	0 pts			

Inscrição

A inscrição é **livre** para todos os atletas, integrados em todas as escolas do agrupamento.

Classificações

Em cada prova haverá **classificações separadas por escalão e sexo**. O vencedor da prova é o atleta que somar mais pontos nas provas realizadas.

Prémios a atletas

Em cada prova todos os atletas participantes terão direito a diploma, podendo atribuir lembranças adicionais e prémios aos melhores classificados.

8- Pentatlo Moderno como actividade interna do Desporto Escolar

O Desporto Escolar, contribui de forma clara para a qualidade da escola pública e para a igualdade de oportunidades no acesso à prática desportiva. A actividade física e desportiva possibilita ao aluno o pleno desenvolvimento da personalidade, da formação do carácter e da cidadania, preparando-o para uma reflexão consciente sobre os valores cívicos e proporcionando-lhe um equilibrado desenvolvimento físico. O Desporto Escolar concorre para o combate ao insucesso e abandono escolar, para a promoção da inclusão, a aquisição de hábitos de vida saudável e a formação integral dos jovens em idade escolar.” DGIDC, (2009).

Com base no Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de Fevereiro, entende-se por DE: “o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objecto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de actividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.”

A Confederação do Desporto de Portugal (CDP) defende que “a função do desporto escolar como introdutória à preparação desportiva na perspectiva do alto rendimento, e sobretudo como alternativa à actuação dos agentes desportivos institucionais, é um logro que resulta em duas consequências. Uma é o desperdício dos talentos que ocorre sempre que às crianças e jovens sobredotados em diversos campos não são oferecidas outras alternativas além dos programas escolares ordinários que acarretam desinteresse, abandono e até dificuldades de integração na vida escolar. A outra é o desperdício das oportunidades de aquisição e desenvolvimento de capacidades, competências e atitudes que, não se realizando nas chamadas fases sensíveis, levam à instalação de handicaps de ordem física, motora e atitudinal dificilmente recuperáveis.” (CDP, 2003)

O Desporto Escolar é um Projecto transversal (interdisciplinar) e operacionalizado em total complementaridade com o trabalho efectuado na

disciplina curricular de Educação Física e em articulação com os respectivos Docentes. A Actividade Interna de Escola deve reverter da dinâmica interna da disciplina de Educação Física, devendo ser enquadrada por todos os Professores do Grupo de Educação Física. Pode ainda ser enquadrada por outros Professores com formação específica em determinada modalidade desportiva.

Na elaboração do projecto, as preocupações principais deverão centrar-se na maioria dos alunos da escola, devendo a Actividade Externa ser o reflexo da dinâmica do trabalho desenvolvido na Actividade Interna.

Entende-se por Actividade Interna o conjunto de actividades físico-desportivas enquadradas no Plano Anual de Escola, desenvolvidas pelo Grupo/Departamento de Educação Física, sob a responsabilidade do Coordenador do Desporto Escolar e implementadas pelo Clube do Desporto Escolar. A Actividade Interna deverá ser realizada com base na atribuição de horas da componente não lectiva de estabelecimento. A planificação anual do trabalho deverá corresponder a um conjunto de actividades com carácter regular e sistemático, devidamente calendarizado e integrado no Plano Anual de Actividades da Escola. A dinâmica das actividades do Desporto Escolar deverá ser geradora de hábitos de prática desportiva, num quadro de promoção da saúde, da qualidade de vida e da cidadania. As actividades internas são a base a partir da qual se organizam as Actividades Externas, cuja estrutura organizativa consiste nos “Grupos-Equipa”, destinados a organizar a participação do estabelecimento de ensino em quadros competitivos externos. Pretende-se que a Actividade Externa seja decorrente da Actividade Interna e que proporcione actividades de formação e/ou orientação desportiva, tendo em vista a aquisição de competências físicas, técnicas e táticas, na via de uma evolução desportiva e da formação integral do jovem. DGIDC (2007)

“A base do sistema educativo é o aluno, e a escola é uma das vias institucionais entre várias, de acesso à educação e implicitamente à prática de actividades físicas e desportivas. A Educação Física como disciplina curricular contribui para o desenvolvimento integral e geral do aluno ao incidir sobre o

seu comportamento motor utilizando especificamente a actividade motora nos processos de ensino-aprendizagem.” Chumbinho (2005)

Para a implementação de um Projecto sustentado do DE na Escola, devemos ter em conta vários pormenores e respeitar etapas fundamentais que são o fulcro de qualquer projecto: Horários Escolares; Planificações da Disciplina de EF por ano de Escolaridade. Planificação das Actividades do DE por período, definição dos Grupos/ Equipas e horários dos treinos para a Actividade Externa. Candidatura ao projecto de DE. Divulgação da planificação de toda a Actividade Interna nas aulas de EF e as respectivas inscrições nos Grupos/ Equipa para a actividade externa. Operacionalização e controlo da Planificação construída para a Actividade Interna, bem como, treinos e competições da Actividade Externa. Avaliação/ Balanço de todas as Actividades Desenvolvidas. Projecção do próximo Ano Lectivo.

Numa análise mais cuidada e profunda, vamos conseguir entender com maior clareza, a dependência que existe entre cada uma delas e a necessidade inequívoca que existe em que estas sejam respeitadas e seguidas, para se poder esperar por algo de positivo, que pode ser adquirido através da existência do DE.

Os horários escolares são fundamentais para que o DE seja uma realidade. Na sua elaboração deve existir não só uma preocupação em libertar horas para a sua prática, mas uma libertação de horas por ciclos de escolaridade, para que a mesma se possa tornar específica. Não é de todo razoável libertar as mesmas horas para toda a comunidade escolar, mas sim, coordenada por ciclos, desta forma consegue-se respeitar os recursos humanos e materiais que as Escolas possuem e permitimos uma prática desportiva orientada, respeitando todos de uma forma equitativa, tendo em consideração os 1º, 2º e 3º ciclos e Secundário.

A elaboração das planificações de EF enquadradas por ciclo de escolaridade, devem ter sempre em conta o real contexto e especificidade de cada disciplina do Pentatlo Moderno. A planificação já deve ter presente os Torneio que são realizados no horário da Actividade Interna.

O que se pretende é que a aula de EF seja o local onde todos entram em contacto com as diversas disciplinas de forma equilibrada e equitativa, para que de uma forma justa e leal os alunos possam competir entre si dentro da sua própria turma, onde o nível é geralmente muito semelhante, para posteriormente competirem com alunos de outras turmas com o mesmo nível de escolaridade e, finalmente após essa fase, competirem os melhores de cada ano de escolaridade entre níveis diferentes dentro de cada ciclo de escolaridade, ou seja, por exemplo, o 5º ano contra o 6º ano, dentro do 2º Ciclo.

CONCLUSÃO

“Uma Educação desportiva correctamente orientada pode estabelecer hábitos positivos de vida para todos e para sempre.”

(Aranha, 2007)

Findo o presente trabalho importa salientar que, na nossa perspectiva, estaremos apenas no início do que entendemos ser a lógica de um documento desta natureza.

Com efeito, aos objectivos a que nos propusemos no início teremos agora que acrescentar que ficará em falta a parte mais importante: a aplicação na prática dos pressupostos avançados. Sentimos igualmente que este trabalho é um documento orientador importante, e que, a proposta metodológica que avançamos é, além de orientadora, perfeitamente exequível.

O Pentatlo Moderno pela sua especificidade, necessita, também, de uma contínua reflexão pedagógica e científica que consideramos ter sido iniciada com o presente documento. Necessita igualmente de criar uma identidade própria e não “esperar”, de forma isolada, que as distintas disciplinas que o compõem o façam desenvolver e promover autonomamente. Pelo que foi explanado continuamente neste trabalho, o valor intrínseco do Pentatlo Moderno, a sua mais valia, a sua principal riqueza, está e estará, na sua capacidade multidisciplinar e integradora. O valor estará sempre no todo e não na soma das partes que o compõem.

Efectivamente, sabemos que só a contínua promoção e divulgação da modalidade, criará condições para o incentivo e para o despertar científico da mesma. Daí a importância da assunção do Pentatlo Moderno no contexto escolar, meio de promoção por excelência, como aliás defendemos.

Em face do exposto, acreditamos, também, que demos um pequeno contributo para a inovação, para a ruptura, para a criação, conceitos afinal importantes, em contexto científico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRADE, C. (1976). *Lições de Esgrima de Florete, Sabre e Espada*. Edições Escola do Exército. Lisboa
- AUGUSTO, J.(1999). *Acção de formação de Natação. Adaptação ao meio aquático*. Técnicas alternadas, Guarda,
- ALMEIDA, A; MONTEIRO, J. (1998). *Aprender com Educação Física*. Ensino Básico. Edições ASA. Porto.
- ALMEIDA, N. (2002). *Equitação - Como e Porquê*. Editora Edições Inapa. Lisboa.
- ALVES, Francisco (1997). Bases mecânicas da natação pura e análise das técnicas da natação pura. *VI Curso de monitores de IV grau*, Associação de Natação de Coimbra.
- ALVES, J. (1997). *Metodologia do Treino*, Edições Psicospport, Lisboa.
- BARBOSA, M. (1999). *Grande Enciclopédia do Desporto*. 1.a edição. Volume 4. Manuel F. Barbosa Editor. Lisboa.
- BOBAN, R. (s/d). *Escola de Atletismo*. s/e.
- BOMPA TO (1995). *From childhood to champion athlete*. Veritas Publishing Inc. Toronto.
- CAMPANIÇO, J. (s/d). *Escola de natação*. Colecção Desporto e Sociedade. Edições Ministério da Educação - Direcção Geral dos Desportos. Lisboa.
- CARMONA, V (1980). *Le Tir Sportif aux Armes de Poing*. s/e.
- CARVALHO, C (1994), "*Natação contributo para o sucesso do ensino aprendizagem*". Edição do autor. Lisboa.
- CARVALHO, A, (1995). *Organização e condução do processo de Treino*. *Revista Horizonte* nºs 4, 5, 7, 10, Lisboa.
- CASTELO, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*, Edições FMH, Universidade Técnica de Lisboa.
- CERDAS, R. (1986). *O treino desportivo como um complexo processo fisiológico e pedagógico*. *Revista Horizonte* nº 16, Lisboa.

- COLLOMINA, R.A. (1999). *Análisis de la Técnica Deportiva y sus aplicaciones*. Seminário sobre ARD para Técnicos Andaluces. Málaga.
- COUNSILMAN, J. (1984). *A natação, ciência e técnica para a preparação de campeões*, Paisagp.tn Editores e Livro Ibero - Americano, LTDA.
- CONFEDERAÇÃO DO DESPORTO DE PORTUGAL (2003). *Desporto Federado e Desporto Escolar. Equívocos, conflitos e cooperação*. 2ª Edição. Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- CRESPO, J. (1986). *O Desporto e a formação da personalidade*. Revista Horizonte nº 16, Lisboa.
- CHUMBINHO, RICARDO (2005). *Desporto Escolar E Desporto Federado. Dois Desportos no mesmo contexto ou dois contextos para o mesmo Desporto?*
- Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de Fevereiro. Regime Jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar.
- DGIDC (2007). *Gabinete do Coordenador do Desporto Escolar – Programa do Desporto Escolar Anos Lectivos de 2007/ 08 e 2008/ 09 – 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Secundário*.
- DGIDC, (2009). *Novo sítio na Internet do Desporto Escolar*.
<http://www.desportoescolar.min-edu.pt>
- FERNANDES, O. (1999). *Biomecânica: Técnica de Corrida*. Coaching. Nº 0.
- GONÇALVES, C.A. (1989). *Desenvolvimento do jovem praticante – Manual do Monitor* – Ministério da Educação, D.G.D. Lisboa.
- HENDERSON, C.(2004). *Manual do Cavaleiro a Sela e os Arreios*. Editorial Estampa.
- KEMP, N.(1991). *No desporto dos jovens os verdadeiros vencedores não são necessariamente os atletas medalhados*. Revista Treino Desportivo.
- KNONKUND, M. (1972). *Iniciation a la esgrima*. Deporte 2000. Madrid.
- LETZELTER, H. (1989). *A Resistência como Objectivo no Treino*. Cadernos Técnicos - Atletismo, nº 2.Federação Portuguesa de Atletismo. Lisboa.
- LUQUE, R. (1991), *Guia de las actividades acuáticas*. Coleccion Deporte PaídoTribo.Barcelona.

MARQUES A (1995). *O desenvolvimento das capacidades motoras na escola. Os métodos de treino e a teoria das fases sensíveis em questão*. Revista Horizonte 66, Lisboa

MARQUES A (1997). *A preparação desportiva de crianças e jovens. O sistema de competições*. In: Guedes O (org.) *Atividade Física: uma abordagem multidimensional*. João Pessoa: Ideia.

MARQUES A (1999). *Crianças e adolescentes atletas: entre a escola e os centros de treino... entre os centros de treino e a escola*. In: Adelino J, Vieira J, Coelho O (ed.) *Treino de Jovens*. CEFD, Secretaria de Estado do Desporto. Lisboa.

MATVÈIEV, L. (1986). *Fundamentos do Treino Desportivo*, Livros Horizonte, Lisboa.

MELLEROWICZ, H. (1982). *Leis Básicas do Treino e do Esforço*. *Treino Desportivo*, nº 22, pag 47.

MESQUITA, I. (2004). *Regulação da Interferência Contextual no Ensino das Tarefas Desportivas*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto.

MILHEIRO, V. (1992). *Conhecer Melhor a Corrida*. *Boletim*, nº 2, Lisboa, Centro Regional de Desenvolvimento de Lisboa.

MITRA, G; MOGOS, A. (1982). *O Desenvolvimento das Qualidades Motoras no Jovem Atleta*. Livros Horizonte. Lisboa.

MONTRONE, V (1984). *Tiro a Segno*. *Pluridimensione*. s/e.

NETO, F (2004). *Tiro ao alvo de competição*. Instituto Desporto de Portugal. Lisboa.

NAVARRO, F. (1990). *Hacia el Dominio de la Natation*. Éditions Vigot.

NEWSHOLME, E.; LEECH, T (1990). *A Fadiga Limita o Desempenho*. *Cadernos Técnicos - Atletismo*, nº 18, Federação Portuguesa de Atletismo. Lisboa

PULLUM, C.; HANENKRAT F. (1981). *Position Shooting*. The National Rifle Association of America. (s/e).

PULLUM, C.; HANENKRAT F. (1981). *Successful Shooting*. The National Rifle Association of America -1981

REDHEAD (s/d). *Coaching Manual*. Modern Pentathlon Association of Great Britain. London.

REYENU, D.(1985).*Initiation à l' escrime – Une demarche pour l' école*. Collection Sport. Edições Vigot.

S/a (2003). Enciclopedia do Desporto Vol.11, Edições e conteúdos.

SACADURA, J; RAPOSO, V (1998), "Metodologia do ensino das técnicas de nadar, partir e virar, Ministério da Educação Direcção Geral dos Desportos. Lisboa.

SCHOMOLINSKY, G.(1982). *Atletismo, Colecção do Desporto, nº 8*. 2ª edição, Editorial Estampa. Lisboa.

SAUNDERS, J.; CATHERINE, P. (2000). *Escola de Equitação*; Editora Civilização. Porto.

SANTANA, P (1996). *Técnica de Crol – descrição e progressão pedagógica*. Curso de Monitores de IV Grau da ANNP. Porto. (não publicado)

SOARES. J.M. (1988). *O treino desportivo intensivo precoce*. Revista Horizonte nº 24, Lisboa.

TAVARES, F. (s/d). *Seminário sobre a Corrida de Média e Longa Duração - Formas Organizativas da Corrida*. Cadernos Técnicos de Atletismo, nº 4, Lisboa, Federação Portuguesa de Atletismo, Lisboa.

TUBINO, G, (s/d). *Metodologia Científica do Treino Desportivo*. Livros Que Constroem (5ª edição), Lisboa

UNIÃO INTERNACIONAL DO PENTATLO MODERNO (2001). *Regras de competição Pentatlo moderno* .

YURYEV,A.(1985). *Competitive Shooting*. The National Rifle Association of America. 4ªedição, editorial sports. London.

<http://www.apajpm.com/>

<http://www.congressododesporto.gov.pt/>

<http://www.fppm.pt/fppm/>

<http://www.pentathlon.org/>

ANEXOS

Calendário Nacional 2009/2010

Competição	Datas	Locais
Circuito Nac. Biathle (1)	14 Novembro 2009	Rio Maior
Taça Nac. Juv/Jun-A (1ª)	19 Dezembro 2009	UTAD-Vila Real
Circuito Nac. Biathle (2)	9 Janeiro 2010	Évora
Campeonato Nac. Jun/Sen	20 e 21 Fevereiro de 2010	Caldas Rainha
Taça Nac. Juv/Jun-A (2ª)	27 Março de 2010	Leiria
Circuito Nac. Biathle (3)	10 Abril de 2010	Covilhã
Taça Nac. Juv/Jun-A (3ª)	28 Maio de 2010	Sines
Taça Nac. Juv/Jun-A (4ª) Final	26 Junho de 2010	C. Militar
Campeonato Nacional Absolutos	10 e 11 Julho de 2010	Barcelos
Campeonato Nacional Biathle Verão	31 de Julho 2010	Montemor

Quadro I

Calendário C.R.T. 2009/2010

Competição	Datas	Locais
SuperJovem 1 (C.Regional)	28 Novembro	Lisboa/Porto/Caldas
PentaKid 1/Esc.Nac. Biatlo	1 Novembro	Escolas /Autarquias
SuperJovem 2 (C.Regional)	12 Dezembro	Évora/Leiria/Vila Real
PentaKid 2/Esc.Nac. Biatlo	16 Janeiro	Escolas /Autarquias
Exames de Penta sela 3 e 4	6 e 7 de Fevereiro	Centros Regionais
SuperJovem 3 (Nacional)	27 Março	Lisboa
PentaKid 3/Esc.Nac. Biatlo	8 Maio	Escolas /Autarquias
SuperJovem 4 (Nacional)	19 Junho	Porto

Quadro II

Calendário Clubes 2009/2010

Competição	Datas	Locais
Marquês do Funchal	5 e 6 Dezembro	Mafra
Penta Village	3 a 4 de Julho	Azeitão

Quadro III

Calendário Internacional previsível 2009/2010

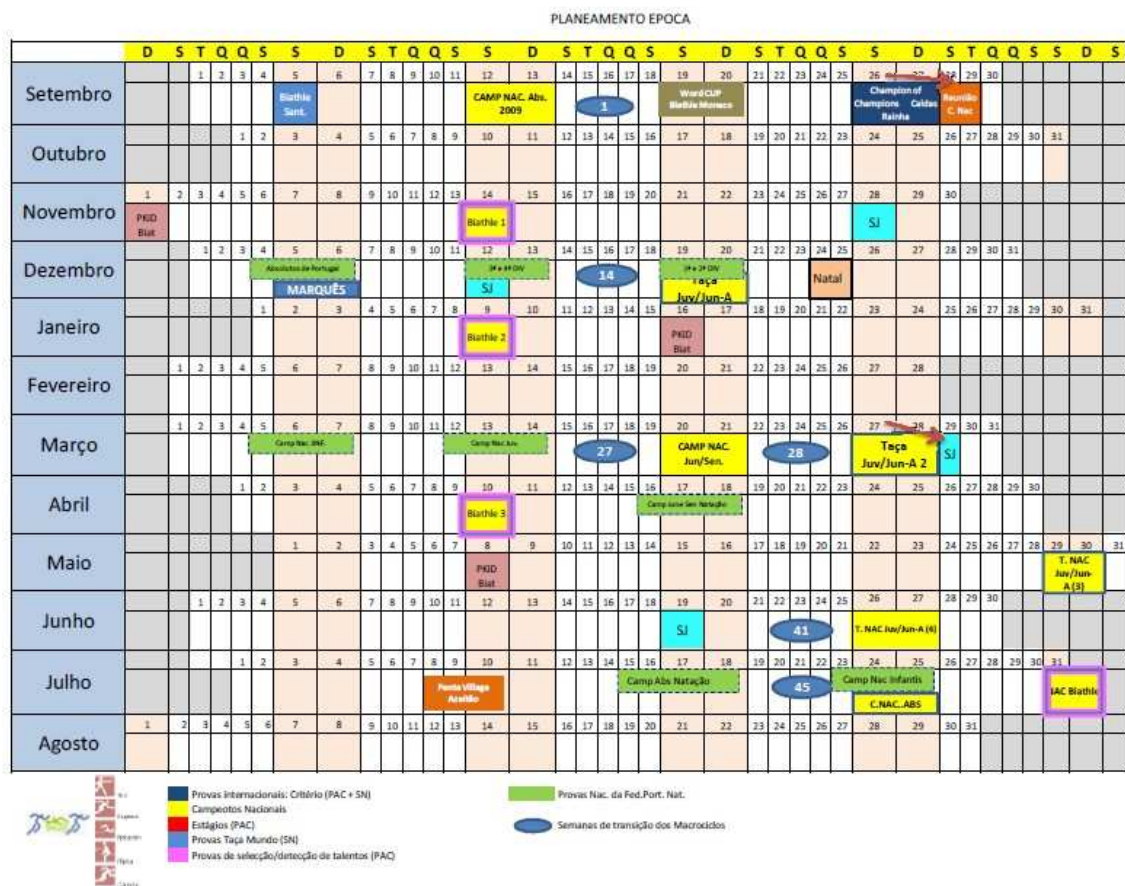
Competição	Datas	Locais	Mínimos
Taça do Mundo 1	4 a 7 de Março	México	Tabela A
Taça do Mundo 2	18 a 21 de Março	Egipto	Tabela A
Taça do Mundo 3	8 a 11 de Abril	Inglaterra	Tabela A
Taça do Mundo 4	6 a 9 de Maio	Hungria	Tabela A
Taça do Mundo 5	3 a 5 de Setembro	Russia	Tabela A
Circuito Espanhol	Por lançar		
Circuito Francês	Por lançar		
Circuito Inglês	Por lançar		
SEN World Championships	10 a 18 Ags	China	Tabela A

Quadro IV

Estágios 2009/2010

Estágio	Datas	Locais	Mínimos
Estágio 1: Atletas PAC/Esp.	20 a 22 de Novembro	S.Estrela/Covilhã	
Estágio 2: Atletas PAC/Esp.	28 a 31 de Dezembro	Jamor: Altitude simulada	
Estágio 3: Atletas PAC/Esp.	17 Jan. a 7 Fevereiro	Altitude: Font-Romeu/S.Nevada	
Estágio 4: Atletas PAC/Esp.	28 a 31 de Março	Jamor: Altitude simulada	

Quadro V



Quadro VI – Planeamento Época

Grupos de Idade

Ciclos de Preparação	Semanas
Macroциclo 1	1-14 (14 semanas)
Macroциclo 2	15-28 (14 semanas)
Macroциclo 3	29-41 (15 semanas)

Quadro VII – Macroциclo Grupo Idedes

Juniores/Seniores

Ciclos de Preparação	Semanas
Macroциclo 1	1-22 (22 semanas)
Macroциclo 2	23-44 (22 semanas)

Quadro VIII – Macroциclo Juniores/seniores

MODELO DE PLANEAMENTO

Meses	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho	Julho	Agosto
Semanas												
Periodos												
Duração												
Competições												
Calendário												
Estágios												
Hipismo												
Tiro												
Corrida												
Esgrima												
Natação												
TOTALS												
Controlo de Treino												
Observações												

Quadro IX – Modelo Planeamento

Tipo de Ciclo	Periodização				
	Período Preparatório			Período Competitivo	Período Transitório
	Duração Total	Etapa Fundamental	Etapa Especial	Duração	Duração
Anual					
Semestral					
Quadrimestral					
Trimestral					

Quadro X - Periodização

PLANEAMENTO DE TREINO							
NATAÇÃO							
02-02-2009 a 08-02-2009		Total da Semana:			0		S5
Segunda-Feira - 02 de Fevereiro		Int	Volume	Terça-Feira - 03 de Fevereiro		Int	Volume
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			
5				5			
6				6			
		TT	0			TT	0
Quarta-Feira - 04 de Fevereiro		Int	Volume	Quinta-Feira - 05 de Fevereiro		Int	Volume
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			
5				5			
6				6			
		TT	0			TT	0
Sexta-Feira - 06 de Fevereiro		Int	Volume	Sabado - 07 de Fevereiro		Int	Volume
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			
5				5			
6				6			
		TT	0			TT	0

Quadro XI – Planeamento Natação

FICHA DE PLANEAMENTO SESSÃO DE TREINO		
TEMA OBJECTIVOS SESSÃO MATERIAL	NÍVEL	
ACTIVIDADE	ORGANIZAÇÃO	TEMPO

Quadro XII – Planeamento Sessão de treino