

MANUAL DO TREINADOR

O TREINO DAS PROVAS COMBINADAS

O treino para as Provas Combinadas durante as etapas de formação no atletismo, é um elemento fundamental para o desenvolvimento das diferentes capacidades físicas e técnicas dos jovens atletas. Nestas idades é muito importante alargar o leque de experiências motoras dos atletas mais jovens, e a participação nas Provas Combinadas é uma excelente oportunidade para o treinador motivar os seus atletas para o treino das diferentes disciplinas do atletismo.

O treino para as Provas Combinadas, para além de proporcionar um desenvolvimento multilateral ao nível das diferentes capacidades físicas, assim como a aprendizagem dos elementos técnicos de diferentes disciplinas do atletismo, permite também a um atleta mais polivalente e que demonstra talento e potencial para um grande número de disciplinas do atletismo, adiar a sua especialização numa única disciplina, mantendo assim em aberto as várias possibilidades.

É por estas razões que na grande maioria dos países mais desenvolvidos ao nível do treino do atletismo, as Provas Combinadas aparecem com a grande referência dos quadros competitivos dos escalões mais jovens. Contudo, treinar para este tipo de provas não deve ser apenas uma soma dos treinos das diferentes disciplinas, mas sim uma adaptação do treino às características específicas das provas Combinadas para cada escalão etário.

1. Escalão de Infantis

Programa das Provas Combinadas - Pentatlo

Infantis Masculinos

1ª Jornada: 60 metros e Salto em Comprimento

2ª Jornada: 60 metros barreiras, Lançamento do Peso e 1000 metros.

Infantis Femininos

1ª Jornada: 60 metros e Lançamento do Peso.

2ª Jornada: 60 metros barreiras, Salto em Comprimento e 1000 metros.

MANUAL DO TREINADOR

Princípios do Treino para as Provas Combinadas

No escalão de Infantis o número de treinos semanais deve variar entre duas a três sessões, em que o treinador deve privilegiar essencialmente a qualidade.

Neste escalão devem ser abordadas durante a época todas as disciplinas que fazem parte do programa competitivo do escalão de Infantis, incluindo as disciplinas que não fazem parte do Programa de Provas Combinadas para este escalão (mas que virão a fazer mais tarde noutros escalões), tais como o salto com vara e o lançamento do dardo.

Relativamente ao salto com vara, a iniciação desta disciplina deve começar a partir do salto em comprimento com vara, para uma caixa de areia. No que respeita ao lançamento do dardo, a sua aprendizagem também deve começar muito cedo, pois se as aprendizagens técnicas e as adaptações motoras não são adquiridas desde as idades mais jovens, este lançamento pode tornar-se num problema para os atletas de Provas Combinadas.

Nestas idades é fundamental que o Monitor tente ensinar os jovens de uma forma simples, mas que seja eficaz no que respeita a todo o trabalho de base, ou seja, à aprendizagem de uma correcta técnica de corrida, a um trabalho de apoios dinâmico e activo, e a correctas noções das diferentes estruturas rítmicas, assim como uma atitude postural bem adaptada a cada uma das disciplinas.

Em termos de organização da sessão de treino, é possível juntar-se na mesma sessão de treino, exercícios de aprendizagem e treino de duas ou três diferentes disciplinas técnicas.

É nestas idades que se constroem, ou não, os bons “alicerces”, que nas Provas Combinadas poderão dar frutos bastantes anos mais tarde.

2. Escalão de Iniciados

Programa das Provas Combinadas - Heptatlo

Iniciados Masculinos

1ª Jornada: 80 metros, Salto em Comprimento e Lançamento do Dardo.

2ª Jornada: 100m barreiras, Lançamento do Peso, Salto em Altura e 1000m.

Iniciados Femininos

1ª Jornada: 80 metros barreiras, Lançamento do Dardo e Salto em Altura.

2ª Jornada: 80 metros, Salto em Comprimento, Lançamento do Peso e 800m.

MANUAL DO TREINADOR

Princípios do Treino para as Provas Combinadas

No escalão de Iniciados o número de treinos semanais deve variar entre três sessões a quatro sessões, devendo o treinador procurar dar uma continuidade do trabalho realizado com os atletas Infantis, fundamentalmente no que respeita ao aperfeiçoamento dos elementos técnicos das disciplinas abordadas anteriormente. Contudo, no que respeita ao salto com vara, já se deve começara a introduzir treinos com salto para o colchão. Neste escalão é fundamental incrementar o treino da velocidade e do ritmo das barreiras rápidas. É também no escalão de Iniciados que se deve introduzir o treino do lançamento do disco.

Com os atletas Iniciados, os treinadores devem começar a dar uma atenção especial ao treino da força, através da aprendizagem dos exercícios de musculação, utilizando uma barra leve, e através do desenvolvimento da força rápida, quer com a utilização de multi-saltos simples, quer com a utilização de multi lançamentos com bolas medicinais leves, de 2 e 3 kg. Também o treino da Força Geral deve fazer parte do programa de treinos destes atletas, essencialmente através de circuitos de treino. É neste escalão que o treinador deve iniciar já as ligações de disciplinas no treino, à semelhança da competição. Um exemplo de ligações inter-disciplinares que devem ser treinadas no sector masculino, é o salto em comprimento com o lançamento do dardo, ou as barreiras com o lançamento do peso. No sector feminino devem ser treinadas as ligações entre as barreiras/e o lançamento do dardo, ou o salto em comprimento com o lançamento do peso.

Outro aspecto fundamental no trabalho do treinador nestes escalões etários, muitas vezes mais importante que os aspectos técnicos e físicos, é conseguir desenvolver nos jovens que orienta, o gosto pelo treino, o prazer de “estar na pista”. Só assim, é possível garantir a continuidade dos jovens na modalidade, condição indispensável para a evolução como praticantes.

3. Escalão de Juvenis

Programa das Provas Combinadas – Octatlo (masc.) e Heptatlo (fem.)

Juvenis Masculinos

1ª Jornada: 100 metros, Salto em Comprimento, Lançamento do Peso e 300m.

2ª Jornada: 110m barreiras, Salto em Altura, Lançamento do Dardo e 1000m.

Iniciados Femininos

1ª Jornada: 100m barreiras, Salto em Altura, Lançamento do Peso e 200m.

2ª Jornada: Salto em Comprimento, Lançamento do Dardo e 800 metros.

MANUAL DO TREINADOR

Princípios do Treino para as Provas Combinadas

No escalão de Juvenis o número de treinos semanais deve variar entre quatro a seis sessões de treino. Neste escalão os jovens que escolhem as Provas Combinadas como a sua disciplina de eleição, entram na “Etapa de Orientação” para uma especialização futura no Decatlo (masculino) ou no Heptatlo (feminino). Assim, o treinador deve procurar desenvolver e aperfeiçoar todas as qualidades técnicas e físicas cada vez com uma maior exigência.

É também altura do treinador começar a ter em atenção os pontos fracos de cada atleta e abordar todas as disciplinas de forma regular durante a época. Neste escalão, todas as disciplinas tidas como nucleares para as Provas Combinadas (vara, disco e barreiras nos masculinos e altura e dardo nos femininos), devem apresentar já resultados satisfatórios.

Para o futuro especialista de Provas Combinadas (atletas masculinos), é importante a sua participação no Torneio “Atleta Completo”, mas esta é apenas uma prova de preparação para o seu objectivo principal, que é a participação no Octatlo do Campeonato Nacional de Juvenis, pois o programa de provas do escalão masculino difere do programa de provas do atleta Completo, ao contrário do que acontece no escalão feminino em que o programa de provas é igual, tanto no Heptatlo do Campeonato Nacional de Juvenis, como no atleta Completo.

Um treinador de atletas de Provas Combinadas deve ser o responsável por todas as componentes do processo de treino, acompanhando os seus atletas ao longo de todo o processo. Contudo, é praticamente impossível para o treinador dominar os aspectos técnicos do treino de todas as disciplinas que fazem parte do Decatlo ou do Heptatlo. É por isso que um técnico que oriente atletas de Provas Combinadas, deve estar em contacto com treinadores especialistas nas disciplinas em que tem mais dificuldades, tanto para ir melhorando os seus conhecimentos nessas disciplinas, como para que estes técnicos possam ao longo da época ir dando alguma ajuda aos seus atletas, orientando alguns treinos específicos.

É importante que ao longo da época se juntem várias vezes estes três elementos (treinador, atleta e treinador especialista), para uma sessão de treino conjunta. Contudo é importante que o treinador responsável esteja sempre presente, para ser o interlocutor entre o atleta e o treinador especialista, e para poder no futuro dar continuidade ao trabalho desenvolvido nessa sessão de treino.