



Rede Nacional de Treinamento Atletismo

Centro Nacional de Treinamento Atletismo – São Paulo

Relatório março 2017

Elaborado: Lázaro Pereira Velázquez

Gerente de Esporte I CNTA – São Paulo

Treinadores:

Anísio Silva

Dino de Aguiar Cintra

Tania de Paula Moura

Resumo das atividades:

Durante o mês de março foram realizadas as seguintes atividades:

- 1- Apresentação da palestra “Treinamento a Longo Prazo”,
- 2- Apresentação da palestra “Periodização do Treinamento Meio Fundo e Fundo”,
- 3- Reuniões técnicas com os treinadores e o Gerente da Rede Nacional de Treinamento,
- 4- Propostas de testes e elaboração das tabelas de identificação e acompanhamento de talentos motores para o atletismo,
- 5- Elaboração das tabelas de progressão de provas,
- 6- Elaboração das listas dos atletas Top 5, dos rankings brasileiros sub 18, sub 20 e sub 23,
- 7- Elaboração das listas dos atletas que cumprem com os critérios para acessar ao CNTA – SP, tendo em contas os indicies de progressão de provas,
- 8- Elaboração dos planos de treinos por provas de responsabilidade dos treinadores do centro (100m sob barreiras, 110m sob barreiras, salto em distância, salto triplo, salto com vara, salto em altura, heptatlo e decatlo,
- 9- Elaboração de artigo relacionado com as direções de treinamento das provas do atletismo para a Revista Podium da CBAt,
- 10- Elaboração de dois artigos científicos relacionados com uma das direções determinantes e/ou condicionantes das provas do atletismo,
- 11- Apresentação das possíveis ações a serem realizadas no ano de 2017 no CNTA,
- 12- Camping de treinamento de saltos e velocidade no CNTA – RJ (anexo 1)

Detalhamento das atividades:

1- A palestra “Treinamento a Longo Prazo” ministrada pelo Gerente do centro abordou os seguintes assuntos:

- ✓ Os modelos / sistemas esportivos de desenvolvimento de atletas,



- ✓ As cinco etapas de desenvolvimento de atletas proposta pela IAAF,
- ✓ O sistema da Rede Nacional de Treinamento de Atletismo e seu papel no desenvolvimento sustentável do atletismo nacional,

2- Apresentação da palestra “Periodização do Treinamento Meio Fundo e Fundo” ministrada pelo Gerente do centro abordou os seguintes assuntos:

- ✓ A periodização geral de um macrociclo,
- ✓ Exemplos de cálculos de volume e intensidade,
- ✓ Os principais meios de trabalho por mesociclos,
- ✓ Exemplo de microciclos,
- ✓ Exemplo de seção de treino.

3- Durante o mês foram realizadas semanalmente dois reuniões técnicas / metodológicas, com os seguintes objetivos:

- ✓ Apresentação e análise do plano de atividades,
- ✓ Abordagem de temas pedagógicos - metodológicos e organizacionais relacionados com a RNTA e o CNTA,
- ✓ Orientações do Gerente da RNTA referente as ações e objetivos do CNTA e a RNTA,

4- Propostas de testes e elaboração das tabelas de identificação e acompanhamento de “possíveis” talentos motores para o atletismo

- ✓ Foram indicados os testes e elaboradas as tabelas de identificação e acompanhamento de “possíveis” talentos motores para o atletismo,
- ✓ As tabelas foram elaboradas tendo em conta a experiência pessoal da comissão técnica, assim como diferentes literaturas que abordam a difícil problemática da identificação de talentos para o atletismo,
- ✓ Foram elaborados os seguintes testes e suas respectivas tabelas de pontuação: testes de velocidade 60m e 30m lançados, impulsão horizontal, lançamento de peso de frente e de costas, para ambos sexos, teste de resistência, 600m para o sexo feminino e 1000m par o sexo masculino,
- ✓ Também foram determinadas as seguintes medições: peso, estatura, envergadura, comprimento do membros inferiores e medições antropométricas.

5- Elaboração das tabelas de progressão de provas:

- ✓ Tendo como base os recordes brasileiros e mundiais foram elaboradas as tabelas de progressão de prova,



- ✓ O principal objetivo das tabelas e contar com uma ferramenta para a seleção e acompanhamento de atletas do CNTA,
- ✓ E importante destacar que as tabelas são dinâmicas e não constitui um único instrumento para avaliar um atleta e seu treinador,
- ✓ Também os treinadores poderão indicar atletas tendo em conta sua percepção (olho do treinador).

6- Elaboração das listas dos atletas Top 5, dos rankings brasileiros sub 18, sub 20 e sub 23:

- ✓ Foram solicitadas e entregadas na data estabelecida as listas com todos os atletas Top 5 dos rankings brasileiros sub 18, sub 20 e sub 23,
- ✓ O principal objetivo e ter mapeado todos os atletas, que pelas normas atuais da RNTA (nota oficial CBAt nº 153/2016) tem direito a usufruir dos benefícios do CNTA – SP.

7- Elaboração das listas dos atletas que cumprem com os critérios para acessar ao CNTA – SP, tendo em conta os indicies de progressão de provas:

- ✓ Além dos critérios comunicados na nota de referência do item 6 e necessário uma relação de atletas que cumpram com os critérios próprios da RNTA,
- ✓ O principal objetivo deste critério e ter uma relação de atletas por provas, que não esteja limitado pela colocação no ranking, sua indicação vai acontecer tendo em conta o critério técnico de qualidade,
- ✓ Com esta proposta de lista, pode ter provas com mais de 5 atletas e outras com menos de 5 atletas.

8- Elaboração dos planos de treinos por provas de responsabilidade dos treinadores do centro:

- ✓ Foram solicitadas aos treinadores a elaboração dos planos de treinos modelos das provas sob sua responsabilidade,
- ✓ Cada treinador vai expor um macrociclo de preparação, onde vai colocar exemplos de mesociclo, microciclo e seção de treino,
- ✓ Cada treinador vai colocar os principais indicadores de controle de carga (volume, intensidade e densidade),
- ✓ Os principais objetivos desta tarefa e a capacitação, o intercâmbio de experiencias e a unificação de critérios referente a periodização.

9- Elaboração de artigo relacionado com as direções de treinamento das provas do atletismo para a Revista Podium da CBAt:

- ✓ O objetivo deste artigo e contar com um documento pedagógico – metodológico de referência e consulta para os treinadores e professores envolvidos na preparação de atletas de atletismo,
- ✓ As direções do treinamento são diretrizes de ordem pedagógico – metodológico, que tem como objetivo garantir uma melhor periodização e controle de tudo o processo de treinamento,



- ✓ As direções de treinamento se dividem em condicionantes e determinantes,
- ✓ Direções de treinamento condicionantes: conteúdos de treinamento necessários que vão condicionar a efetividade da preparação das direções determinantes,
- ✓ Direções de treinamento determinantes: conteúdos necessários e suficientes que determinam o rendimento esportivo.

10-Elaboração de dois artigos científicos relacionados com uma das direções determinantes e/ou condicionantes das provas do atletismo:

- ✓ Objetivo deste artigo é aprofundar em uma das direções do treinamento, tendo em conta a literatura consultada e a experiência acumulada da comissão técnica, assim como as consultas a treinadores de longa experiência nacional e internacional.

11-Apresentação das “possíveis” ações a serem realizadas no ano de 2017 no CNTA – SP:

✓ Ações:

- Festivais de Mini Atletismo,
- Dia Nacional do Atletismo,
- Minha Escola na Pista,
- Brincando de Atletismo,
- Jornada Técnica Atletismo para Todos,
- Clínica de Atletismo na Escola,
- Clínica de Mini Atletismo,
- Clínica Atletismo Alto Nível,
- Um dia com Os Heróis do Atletismo Brasileiro,
- Festivais Comunitários de Atletismo para Todos,
- Dia Nacional do Atleta Iniciante,
- Treinado com os Campeões,
- Dia do Professor de Educação Física no Atletismo.

✓ As ações têm como principais objetivos:

- Aproximação com a comunidade,
- Interação com as faculdades de educação física do entorno,
- Estimular a prática do atletismo escolar,



- Identificar potenciais talentos motores para o atletismo,
- Incentivar a realização de pesquisas dentro do atletismo,
- Capacitar professores, treinadores e alunos dos cursos de educação física,
- Incentivar à realização de estágios.

Atividades pendentes:

- ✓ Atividade nº 8: data de entrega dia 3 de abril,
- ✓ Atividade nº 9: data de entrega dia 23 de maio,
- ✓ Atividade nº 10: data de entrega dia 24 de julho.

Atividades futuras:

- ✓ Atividade nº 11: pendente de análise de quais serão as ações para 2017, em abril
- ✓ Atividade nº 1/abril: apresentação dos planos de treinos pelos treinadores,
- ✓ Atividade nº 2/abril: apresentação de parte da equipe multidisciplinar - dia 17,
- ✓ Atividade nº 3/abril: reuniões pedagógicas - metodológicas semanais,
- ✓ Atividade nº 4/abril: apresentações das ações do grupo multidisciplinar,
- ✓ Atividades nº 5/abril: interação entre os treinadores e o grupo multidisciplinar.

Lázaro Pereira Velázquez
Gerente Esportivo I CNTA – SP
Bragança Paulista, 31 de março de 2017