



# XIV Jornadas Atléticas- Relatório

*Escuela Nacional de Entrenadores – Madri, 27 e 28 de outubro de 2007*



Nelio Alfano Moura

# XIV Jornadas Atléticas- Relatório

*Escuela Nacional de Entrenadores – Madri, 27 e 28 de outubro de 2007*

*A convite do Professor Francisco Gil, director da Escuela Nacional de Entrenadores da Espanha, participei das XIV Jornadas Atléticas, na cidade de Madri, apresentando duas conferências. O foco principal das Jornadas era discutir os Campeonatos Mundiais de Osaka, e segue abaixo um pequeno resumo das discussões. Em breve, será editado um novo número dos “Cuadernos de Atletismo” (que já conta com mais de 50 edições), com a publicação completa de todas as conferências.*

## Rafael Sánchez Martín: “El Entrenamiento de María Vasco”

*Rafael vive em Barcelona, e é especialista em marcha atlética. Sua atleta Maria Vasco conquistou a medalha de bronze em Osaka. Em sua apresentação, destacou aspectos fisiológicos e técnicos básicos da especialidade, para em seguida passar ao treinamento propriamente dito de Maria Vasco. Apresentou seus dados pessoais, resultados de testes e indicadores para a planificação do treinamento, como Velocidade Aeróbia Máxima (VAM), Velocidade no Limiar Anaeróbio, Ritmo de Competição, Velocidade na Inflexão da Curva da Frequência Cardíaca, Velocidade no Limiar Aeróbio e Velocidade na Potência Máxima Lipídica, que representam as diferentes zonas de intensidade que utiliza em sua programação. Apresentou ainda modelos de sessões destinadas ao desenvolvimento de cada variável.*

## Juan Carlos Granado: “El Entrenamiento de Mayte Martínez”

*Juan Carlos é um treinador jovem, que orienta e é casado com Mayte Martínez, medalhista de bronze nos 800m do Mundial de Osaka. Iniciou sua apresentação demonstrando preocupação com o atual estágio de desenvolvimento dos treinadores espanhóis (segundo ele, a maioria não se especializa), provocado pelo valor aquém do merecido dado a eles em seu país. Mesmo treinadores de atletas de alto rendimento na verdade sobrevivem com o que ganham em outras atividades que não a de treinador. Entre as alterações que fez em 2007 que considera dignas de nota está a implementação de uma equipe de trabalho multidisciplinar (que custa dinheiro, mas considera um investimento), com ortopedista, clínico geral, fisioterapeuta (2 dias por semana), “recuperador físico”, massagista, “coelho” para os treinamentos, e ajuda psicológica (que, na verdade, não era fornecida por psicólogo!). Fez uma programação “dia-a-dia”, sem planos pré-definidos, mas apresentou exemplos dos microciclos efetivamente realizados.*

## Nelio Alfano Moura: “Desarrollo de Saltadores de Longitud de Elite Mundial: Fundamentos y Aplicación - La Técnica”

*Em minha primeira conferência, falei sobre os fundamentos da técnica do salto em distância, com especial atenção à apresentada por Irving Saladino, campeão mundial, e pelas brasileiras Maurren Maggi e Keila Costa, finalistas em Osaka. Para cada conceito técnico ou biomecânico apresentado, procurei mostrar um vídeo ou seqüência fotográfica que ilustrasse o conceito, para que fosse bem compreendido. Também apresentei vídeos com alguns dos exercícios técnicos mais utilizados por nosso*

*grupo, bem como ressaltai a importância de fazer as escolhas das técnicas de voo de acordo com as características individuais dos atletas (Irving, Maurren e Keila, todos finalistas no Mundial, usam técnicas diferentes entre si).*

### José Luis López del Amo: "Aproximación Técnica al Mundial de Osaka 2007"

*José Luis, além de treinador, é jornalista, e comentou o Mundial de Osaka para a TV espanhola. Durante as jornadas, nos brindou com um resumo do que foi o Mundial, apresentando vídeos das principais finais, narrando-as e comentando-as.*

### Nelio Alfano Moura: "Desarrollo de Saltadores de Longitud de Elite Mundial: Fundamentos y Aplicación - El Entrenamiento"

*Em minha segunda conferência, discuti aspectos relacionados ao treinamento especial dos saltadores em distância, com foco no desenvolvimento da força especial, da velocidade e na avaliação e controle do treinamento. Procurei apresentar os conceitos que me orientam na seleção de meios, métodos, exercícios e cargas de treinamento, com alguns exemplos práticos. Apresentei de maneira breve o sistema de planificação que utilizo, bem como o controle baseado no modelo de Foster (uso da escala de Borg e da duração da sessão para calcular carga, monotonia e demanda do treinamento). Ao final, apresentei dados de testes de Irving Saladino e Maurren Maggi.*

### Piero Incalza: "El Entrenamiento de Maratón: Stefano Baldini"

*Treinador e Ex-Coordenador de Atividades Técnico-Científicas da Federação Italiana de Atletismo (de 1997 a 2005), fez parte da equipe que preparou Stefano Baldini para os Jogos Olímpicos de Atenas. Ele próprio treina maratonistas que correm abaixo de 2h30 (feminino) e 2h10 (masculino). Fez um breve histórico sobre o desenvolvimento da escola italiana de maratona, e em seguida discutiu aspectos metabólicos, mecânicos, técnicos e psicológicos específicos da especialidade. Segundo ele, "pequenas variações na intensidade correspondem a grandes diferenças na capacidade de prolongar o trabalho mecânico", por isso considera que a avaliação EM CAMPO (K-4) é fundamental para estabelecer as zonas de treinamento e o ritmo de competição. Reafirma a importância da economia de corrida e da capacidade de metabolizar ácidos graxos (de acordo com o quociente respiratório) na determinação do resultado final na maratona. Como parece ser consenso que meios cada vez mais específicos devem ser usados de acordo com a aproximação da competição, no planejamento inicia com treinamento nas zonas de intensidade mais altas (velocidade aeróbia máxima), progredindo para a zona do limiar anaeróbio, para finalmente trabalhar na zona do limiar aeróbio e ritmo de competição. Resistência aeróbia geral também faz parte dos dois primeiros períodos, entre outras capacidades (dá bastante importância ao treinamento da força muscular, específica para o maratonista).*

### José Luis Martínez: "La Fuerza: Reflexiones"

*Responsável pelas provas combinadas na Federação Espanhola de Atletismo, participou como treinador de 7 edições dos Jogos Olímpicos. Apresentou reflexões, não apenas a respeito do treinamento da força muscular, mas também sobre as propostas de organização do treinamento, método científico, e o aspecto humanista do treinamento.*