

## Organização da Carreira Desportiva no Pentatlo Moderno

ETAPA	IDADES	ESCALÕES	PROVAS
INICIAÇÃO	ATÉ 9 ANOS	APRENDIZES	TRIATLO
	9 A 10 ANOS	BENJAMINS	TRIATLO
APRENDIZAGEM	11 A 12 ANOS	INFANTIS	TRIATLO
DESENVOLVIMENTO	13 A 14 ANOS	INICIADOS	TRIATLO
	15 A 16 ANOS	JUVENIS	TRIATLO
ORIENTAÇÃO	15 A 16 ANOS	JUVENIS	TRIATLO
	17 A 18 ANOS	JUNIORES A	TETRATLO
RENDIMENTO	19 A 21 ANOS	JUNIORES	PENTATLO
	ACIMA 21 ANOS	SENIORES	PENTATLO



### ETAPA: INICIAÇÃO

#### IDADES: ATÉ 10 ANOS

#### ESCALÕES: APRENDIZES E BENJAMINS

#### COMPETIÇÕES

As provas para os escalões de Aprendizizes e de Iniciados constituem o chamado *Triatlo*, que é composto por uma prova de Tiro, com 5 tiros para Aprendizizes e 10 tiros para Benjamins, uma prova de Corrida de 500 metros e uma prova de Natação de 25 metros.

#### IMPORTÂNCIA DOS RESULTADOS COMPETITIVOS

Nestas idades os resultados competitivos são de menor importância. As competições são essencialmente um espaço de convívio e de festa, assim como um factor de motivação para a prática desportiva e nomeadamente para a prática da modalidade.

#### CAPACIDADES FÍSICAS DE DESENVOLVIMENTO PRIORITÁRIO

Nestas idades as crianças vão ter o seu primeiro contacto com a nossa modalidade e muitas vezes com a própria prática desportiva.

Assim, nesta etapa consideramos dois grandes objectivos:

1 – Em termos mais específicos da modalidade, o principal objectivo é que as crianças consigam realizar os treinos e as provas das diferentes disciplinas sem grandes dificuldades em termos fisiológicos, dominando já os aspectos básicos das técnicas, e principalmente, que sintam especial prazer em praticar as três provas do Triatlo, para ganharem o gosto pela prática desportiva em termos gerais, e em particula do Pentatlo Moderno.

2 – Outro grande objectivo é o desenvolvimento da capacidade de movimento geral, recorrendo aos elementos motores básicos (saltar, correr e lançar). Os treinos têm de englobar uma gama variada de movimentos e exercícios para proporcionarem uma grande estimulação ao nível da coordenação motora. Para isso, devemos incluir nos programas de treino para estas idades a prática de outras modalidades desportivas para além das três disciplinas do triatlo, nomeadamente a prática de desportos colectivos para estimular a dinâmica e a coesão de grupo. O jogo deve estar sempre presente no treino, para que este seja divertido e estimule as crianças para a continuidade na prática desportiva.

Resumindo, podemos dizer que os principais objectivos ao nível do desenvolvimento das capacidades físicas nestas idades são os seguintes:

- Resistência Geral: através da prática da Natação e da Corrida.
- Coordenação Motora.
- Velocidade.
- Flexibilidade.

### **CAPACIDADES PSICOLÓGICAS DE DESENVOLVIMENTO PRIORITÁRIO**

- Capacidades Motivacionais.
- Capacidade de Auto-confiança.
- Capacidade de Comunicação e de participação em Actividades de Grupo.

Para além destes aspectos que consideramos essenciais, também é importante começar a incutir nestas idades alguma responsabilidade relativamente à assiduidade e à pontualidade nos treinos, ou seja, alguns aspectos que mais tarde serão importantes e começam a desenvolver uma atitude de disciplina no treino.

Outro aspecto que será sempre importante ao longo da carreira dos atletas é o desenvolvimento de uma atitude de “Fair Play”, o que em alguns casos pode já implicar algum trabalho ao nível do controlo da agressividade e do “stress” competitivo, dependendo da personalidade e das características de cada criança.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DA CORRIDA**

- Princípios básicos da técnica de corrida através do ensino de alguns exercícios técnicos simples como os “skippings”.
- Corridas de velocidade em distâncias até 20 metros, sempre que possível com utilização de estafetas.
- “Corridas de Precisão” em ritmos leves, com um volume máximo de 15 minutos para controlo dos ritmos de corrida e aprendizagem do controlo da frequência cardíaca.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DA NATAÇÃO**

- Principais aquisições técnicas nas 4 técnicas de nado: costas, crawl, bruços e mariposa.
- O crawl como nado privilegiado na prova de pentatlo moderno- a respiração unilateral e bilateral.
- O salto de partida.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DO TIRO**

- Compreensão e respeito pelas regras de segurança.
- Identificação do “Olho Director”.
- Primeiros conceitos da Pontaria no Tiro Apoiado.

### **PARTICULARIDADES DA INTERVENÇÃO DO TREINADOR**

Nesta etapa da carreira desportiva o Treinador tem de possuir o **Curso de Grau I de Pentatlo Moderno**.

Deverá ser um técnico com vocação e formação para o treino com crianças e jovens, com conhecimento ao nível da pedagogia infantil.

Em termos técnicos, deverá ter capacidade para orientar o treino da corrida e da natação, assim como para fazer uma iniciação ao tiro. Deverá também ter a capacidade de orientar sessões em que recorre a outras modalidades desportivas.

A sua capacidade de inter-acção com as crianças e com os pais e encarregados de educação deve ser boa, e deverá ser também um bom dinamizador de toda a actividade do treino e da competição, sendo sempre um factor de motivação das crianças para a prática desportiva.



#### **ETAPA: APRENDIZAGEM**

**IDADES: 11 e 12 ANOS**

**ESCALÕES: INFANTIS**

#### **COMPETIÇÕES**

A prova deste escalão continua a ser o **Triatlo**, embora aumentem as distâncias da Corrida para 1000 metros e da Natação para 50 metros. Um aspecto importante é que neste escalão se começa a fazer uma iniciação à Esgrima, embora essa disciplina não faça ainda parte do calendário de provas.

#### **IMPORTÂNCIA DOS RESULTADOS COMPETITIVOS**

Neste escalão os resultados competitivos ainda não têm um grande significado por si próprios, devendo ser encarados como um momento de avaliação e controlo do processo de treino. Como o treino deve estar mais direccionado para a aprendizagem das técnicas, então a avaliação do resultado competitivo, deve também incidir sobre a evolução do desempenho

técnico dos jovens, dando-se uma importância acrescida aos aspectos qualitativos da prestação competitiva.

Os treinadores devem desenvolver um trabalho junto dos seus jovens atletas e também junto dos pais, no sentido de fazerem passar a mensagem de que as competições nestas idades devem ser essencialmente momentos festivos, de prazer na prática desportiva, um convívio e um espaço privilegiado para avaliarem a evolução conseguida no treino.

### **CAPACIDADES FÍSICAS DE DESENVOLVIMENTO PRIORITÁRIO**

O principal objectivo desta etapa é a aprendizagem das técnicas através da utilização dos elementos técnicos básicos das diferentes disciplinas: Corrida, Natação, Tiro e Esgrima, podendo os treinadores continuarem a recorrer a exercícios de outras modalidades desportivas, sempre com o objectivo de estimular e desenvolver as capacidades coordenativas.

Em termos de desenvolvimento da condição física é fundamental continuar a trabalhar as seguintes capacidades:

- Resistência aeróbia: na corrida e na natação.
- Velocidade: corrida, esgrima e natação.
- Coordenação Motora.
- Flexibilidade.
- Condição Física Geral.

### **CAPACIDADES PSICOLÓGICAS DE DESENVOLVIMENTO PRIORITÁRIO**

- Capacidades Motivacionais.
- Capacidade de Auto-confiança.
- Capacidade de Comunicação e de participação em Actividades de Grupo.
- Criar uma atitude responsável e disciplinada no treino e competição.
- Desenvolver o "Fair Play", quando necessário através do controlo da agressividade e do "stress competitivo".

Nestas idades, é também importante começar a desenvolver a capacidade de decisão dos jovens, ligada à necessidade de superação das diferentes dificuldades colocadas em situação de treino e de competição.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DA CORRIDA**

- Aprendizagem e melhoria dos diferentes aspectos técnicos da corrida, utilizando uma gama de exercícios mais variada.
- Corridas de velocidade com distâncias até 40 metros, sempre que possível em estafetas.
- Corrida contínua com um volume máximo de 20 minutos.
- "Corridas de Graus" com um volume máximo de 20 minutos.
- Iniciação à Corrida Contínua com mudanças de ritmo "Fartleck".

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DA NATAÇÃO**

- Continuação do aperfeiçoamento técnico nas 4 técnicas de nado: recurso aos drills técnicos.
- A viragem de cambalhota.
- Início do treino da resistência aeróbia.

- Início do treino da velocidade.
- Estafetas.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DO TIRO**

- A posição de tiro – alinhamento postural, pernas e pés, mão, o dedo no gatilho. (Auxílio de Apoio)
- A mira e a alça – alinhamento e focagem das miras.
- Jogos de concentração e focalização.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DA ESGRIMA**

- Compreensão e respeito pelas regras de segurança.
- As 3 armas : equipamentos e sua utilização adequada.
- A saudação.
- A posição de Guarda.
- Os Deslocamentos: Avançar, Recuar, Afundo e Regresso à Guarda.
- Superfícies Válidas de toque: As Zonas Alvo de Iniciação

### **PARTICULARIDADES DA INTERVENÇÃO DO TREINADOR**

Nesta etapa da carreira desportiva o Treinador tem de possuir o **Curso de Grau I de Pentatlo Moderno.**

Deverá ser um técnico com vocação e formação para o treino com crianças e jovens, com conhecimento ao nível da pedagogia infantil.

Em termos técnicos, deverá ter capacidade para orientar o treino da corrida e da natação, assim como para fazer uma iniciação ao tiro e à esgrima, embora nesta disciplina possa utilizar sempre que possível a ajuda de um técnico especialista. Deverá também ter a capacidade de orientar sessões em que recorre a outras modalidades desportivas.

É muito importante que o treinador tenha uma boa capacidade de inter-acção com os jovens e com os seus encarregados de educação, não só para os motivar para a prática da modalidade, mas também para fazer alguma sensibilização e formação para o que deve ser a postura correcta nestas idades em treino e principalmente em competição, evitando assim os erros que muitas vezes se cometem por se dar uma importância excessiva aos resultados competitivos.

O treinador de Infantis já tem que ter também capacidade de organizar e liderar uma equipa técnica onde podem começar a aparecer alguns treinadores especialistas, sendo ele o principal responsável pela programação e planeamento do treino.



**ETAPA: DESENVOLVIMENTO**

**IDADES: 13 AOS 16 ANOS**

**ESCALÕES: INICIADOS E JUVENIS**

No que respeita ao escalão de Juvenis (15 e 16 anos), colocámos este escalão em duas etapas diferentes da carreira desportiva, etapa de Desenvolvimento e etapa de Orientação. Cabe aos

treinadores optarem pela etapa em que vão colocar os seus atletas, tendo em consideração os seguintes aspectos:

Existem diferenças significativas entre a idade biológica e a idade cronológica, principalmente durante a adolescência. Além disso, os atletas que chegam a este escalão têm diferentes “idades de treino”. Assim, podemos ter atletas Juvenis já com cinco ou mais anos de treino e que passaram pelas diferentes etapas, apresentando para além disso uma idade biológica superior à sua idade cronológica. Nesta situação, e porque já existem competições internacionais para atletas Juvenis, é possível aos treinadores optarem por colocar o seu atleta já na etapa de Orientação, principalmente no caso de um Juvenil de segunda época, que fez todo o seu percurso desportivo na modalidade tendo passado por todas as etapas da formação.

Contudo, para atletas com poucos anos de treino, que não tenham passado por todas as etapas de desenvolvimento, e que apresentem uma idade biológica igual ou inferior à sua idade cronológica, ou atletas vindos de outra modalidade, sem terem ainda as bases do Pentatlo, o ideal é que se mantenham até ao final do escalão de Juvenis na Etapa de Desenvolvimento, de forma a consolidar as bases de treino que vão ser essenciais em etapas posteriores.

### **COMPETIÇÕES**

O calendário competitivo para estes escalões continua a ser o **Triatlo**, no caso dos Iniciados para além do tiro, a corrida que passa a ter 1500 metros e a natação que aumenta para 100 metros. Nos Juvenis introduz-se pela primeira vez o combinado Tiro / Corrida, com duas vezes 1000 metros, aumentando a distância da Natação para 200 metros.

### **IMPORTÂNCIA DOS RESULTADOS COMPETITIVOS**

Nestes escalões a competição torna-se mais formal, e deve ser encarada como um processo de transição entre os escalões mais jovens, mantendo a actividade competitiva algumas características ligadas ao convívio, aos aspectos lúdicos, e principalmente ao facto de continuar a ser um momento fundamental para o controlo e avaliação do processo de treino, mas por outro lado, é importante aproveitar as competições destes escalões para começar de forma progressiva a preparar os jovens para o que irá ser a sua participação competitiva enquanto Juniores e Seniores.

Nesse sentido há que encarar as competições também como um objectivo importante da época, e começar a desenvolver uma “atitude competitiva” eficaz e adequada às características individuais de cada atleta.

Contudo, é importante realçar que numa etapa destinada essencialmente ao desenvolvimento técnico e condicional dos jovens, o treino é mais importante do que as competições e o planeamento da época deve ser estruturado em função dos objectivos do treino.

### **CAPACIDADES FÍSICAS DE DESENVOLVIMENTO PRIORITÁRIO**

Nesta etapa há um primeiro incremento ao nível da carga de treino, que deve estar essencialmente dirigido para o desenvolvimento da condição física dos jovens atletas, procurando-se também melhorar e consolidar as capacidades técnicas das diferentes disciplinas do Pentatlo Moderno.

A enorme importância que o desenvolvimento das capacidades físicas de base têm nesta etapa, assim como a consolidação das competências técnicas, tem implicações ao nível do próprio planeamento do treino, pois é muito mais importante ter tempo para treinar do que preparar as competições.

Em termos de desenvolvimento da condição física é fundamental continuar a trabalhar as seguintes capacidades:

- Resistência aeróbia: na corrida e na natação.
- Resistência aeróbia/anaeróbia: na corrida e na natação.
- Velocidade: corrida, esgrima e natação.
- Força Explosiva: Esgrima.
- Condição Física Geral.
- Força Geral e Força de Resistência.

### **CAPACIDADES PSICOLÓGICAS DE DESENVOLVIMENTO PRIORITÁRIO**

- Capacidades Motivacionais
- Capacidade de Auto-confiança.
- Capacidade de Comunicação e de participação em Actividades de Grupo.
- Criar uma atitude responsável e disciplinada no treino e competição.
- Desenvolver o “Fair Play”, quando necessário através do controlo da agressividade e do “stress competitivo”.
- Capacidade de Decisão e Superação.

Com o aumento da carga de treino é importante começar a desenvolver nos jovens o espírito de sacrifício e a força de vontade, que irão no futuro ser decisivos em provas como a corrida e a natação. Este aumento do volume e da intensidade do treino, vai também tornar muito importante a perseverança dos jovens atletas relativamente às dificuldades do treino.

A maior importância da actividade competitiva, acarreta também a necessidade de se começar a desenvolver a capacidade de concentração, fundamental para uma boa prestação nas disciplinas técnicas do Pentatlo Moderno, como a Esgrima, o Tiro e o Hipismo.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DA CORRIDA**

- Consolidação de uma boa técnica de corrida.
- Corridas de velocidade com distâncias até 60 metros.
- Aumento do volume da Corrida Contínua até aos 45 minutos.
- Utilização regular da Contínua com mudanças de ritmo “Fartleck”.
- Iniciação ao Treino Intervalado Extensivo.
- Introdução ao treino combinado de Tiro-Corrída.
- Utilização regular do treino combinado Tiro-Corrída.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DA NATAÇÃO**

- Continuação do aperfeiçoamento técnico nas 4 técnicas de nado: recurso aos drills técnicos.
- O crawl – ritmos de nado.
- Organização da unidade de treino- Aquecimento, tarefas principais e retorno à calma.
- Início do treino de força específica – recurso a acessórios: palas, pullboys, barbatanas, etc.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DO TIRO**

- Automatização do movimento técnico.
- Consolidação do alinhamento e focagem das miras.
- Controlo do gatilho- disparo, follow-through.
- Agrupamentos.
- O tempo de disparo.
- O tiro em seco.
- Introdução ao treino combinado de Tiro-Corrída.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DA ESGRIMA**

- A noção de Distância.
- Acções Defensivas e Ofensivas Simples.
- Ataques directos.
- Os Destaques.
- Os Batimentos.
- As Tomadas de Ferro.
- As Paradas.
- Os Deslocamentos: Marcha-Afundo, Guarda à frente, Flecha, Esquivas.
- Iniciação ao Assalto competitivo.

### **PARTICULARIDADES DA INTERVENÇÃO DO TREINADOR**

Nesta etapa da carreira desportiva o Treinador tem de possuir o **Curso de Grau I de Pentatlo Moderno.**

Deverá ser um técnico com vocação e formação para o treino com crianças e jovens, com conhecimento ao nível da pedagogia infantil.

Em termos técnicos, deverá ter capacidade para orientar o treino da corrida e da natação, assim como para fazer uma iniciação ao tiro e à esgrima, embora nesta disciplina possa utilizar sempre que possível a ajuda de um técnico especialista.

É muito importante que o treinador tenha uma boa capacidade de inter-acção com os jovens e com os seus encarregados de educação, não só para os motivar para a prática da modalidade, mas também para fazer alguma sensibilização e formação para o que deve ser a postura correcta nestas idades em treino e principalmente em competição, evitando assim os erros que muitas vezes se cometem por se dar uma importância excessiva aos resultados competitivos.

O treinador de Iniciados e Juvenis já tem que ter também capacidade de organizar e liderar uma equipa técnica onde podem começar a aparecer alguns treinadores especialistas, sendo ele o principal responsável e que faz a programação e planeamento do treino.

Outro aspecto importante nestas idades é que o treinador tenha conhecimentos na área do crescimento e maturação dos jovens, tendo capacidade para definir em que etapa deve colocar os atletas de 15 e 16 anos, em função da sua "idade biológica" e da sua "idade de treino".

Também é muito importante um bom domínio dos meios e conteúdos de treino para o desenvolvimento das diferentes capacidades condicionais.



## ETAPA: ORIENTAÇÃO

IDADES: 15 AOS 18 ANOS

### ESCALÕES: JUVENIS E JUNIORES A

No que respeita ao escalão de Juvenis (15 e 16 anos), colocámos este escalão em duas etapas diferentes da carreira desportiva, etapa de Desenvolvimento e etapa de Orientação. Cabe aos treinadores optarem pela etapa em que vão colocar os seus atletas, tendo em consideração os seguintes aspectos:

Existem diferenças significativas entre a idade biológica e a idade cronológica, principalmente durante a adolescência. Além disso, os atletas que chegam a este escalão têm diferentes "idades de treino". Assim, podemos ter atletas Juvenis já com cinco ou mais anos de treino e que passaram pelas diferentes etapas, apresentando para além disso uma idade biológica superior à sua idade cronológica. Nesta situação, e porque já existem competições internacionais para atletas Juvenis, é possível aos treinadores optarem por colocar o seu atleta já na etapa de Orientação, principalmente no caso de um Juvenil de segunda época, que fez todo o seu percurso desportivo na modalidade tendo passado por todas as etapas da formação.

Contudo, para atletas com poucos anos de treino, que não tenham passado por todas as etapas de desenvolvimento, e que apresentem uma idade biológica igual ou inferior à sua idade cronológica, ou atletas vindos de outra modalidade, sem terem ainda as bases do Pentatlo, o ideal é que se mantenham até ao final do escalão de Juvenis na Etapa de Desenvolvimento, de forma a consolidar as bases de treino que vão ser essenciais em etapas posteriores.

### COMPETIÇÕES

No escalão de Juniores A, as provas passam de Triatlo para **Tetratlo** com a introdução da Esgrima com uma das disciplinas de competição. No que respeita às outras disciplinas, elas passam a ter o mesmo formato e as mesmas distâncias das provas de Seniores: 200 metros na Natação e três vezes 1000 metros no combinado Tiro / Corrida.

Tal como no escalão de Infantis se começou a fazer uma iniciação à Esgrima, mesmo não fazendo parte da competição para esse escalão, também nesta etapa se deve começar a fazer a iniciação ao Hipismo, embora esta disciplina ainda não faça parte do calendário oficial para estes escalões.

### IMPORTÂNCIA DOS RESULTADOS COMPETITIVOS

Nestes escalões a competição passa a ter uma importância muito maior, havendo já um calendário internacional.

Essa maior importância do quadro competitivo tem várias implicações:

- Ao nível da definição de objectivos, mais centrados na competição do que nos treinos.
- Ao nível do planeamento e programação anual que é realizado em função do calendário competitivo.
- Ao nível do treino que já começa a ser condicionado pela participação competitiva.

- Ao nível da preparação psicológica dos atletas que tem de levar em linha de conta as necessidades psicológicas para a competição.
- Ao nível da própria prestação competitiva que assume aspectos completamente diferentes dos escalões mais jovens.

Contudo, apesar desta importância cada vez maior da competição em toda a preparação dos atletas, é fundamental não esquecer que continuam a tratar-se de escalões de formação e de jovens numa fase de desenvolvimento. Isto significa que os objectivos competitivos nunca podem sobrepor-se às necessidades do desenvolvimento e nunca podem ser um “travão” para a evolução futura destes jovens.

Por outro lado, apesar do treinador ter de preparar os atletas para uma competição mais formal e com uma maior importância, deve também relativizar essa importância, pois a competição continua a ser um momento de controlo e avaliação do treino e depois de terminar, os únicos aspectos que devem ficar são as alterações que devem ser introduzidas no treino em função da observação dos resultados competitivos.

### **CAPACIDADES FÍSICAS DE DESENVOLVIMENTO PRIORITÁRIO**

Esta é uma etapa fundamental no que respeita à afirmação da vocação para atletas desta modalidade, por várias razões. Por um lado os atletas já podem experimentar as cinco modalidades do Pentatlo. Por outro lado, aos 17, 18 anos já está quase completa a sua maturação física, pelo que é possível começarem a perceber qual o seu talento e as possibilidades de êxito na prática do Pentatlo Moderno. Outra razão importante é que é mais ou menos nesta idade que os jovens começam a definir o seu futuro em termos da entrada para a Universidade, sendo nesta idade que normalmente se tomam algumas decisões relativas à prática desportiva e à continuidade na modalidade, e também qual o nível de empenhamento e de assiduidade que estão dispostos a dar ao treino.

Em termos de desenvolvimento da condição física é fundamental continuar a trabalhar as seguintes capacidades:

- Resistência aeróbia: na corrida e na natação.
- Resistência anaeróbia láctica: na corrida e na natação.
- Velocidade: corrida, esgrima e natação.
- Força Explosiva: Esgrima.
- Condição Física Geral.
- Força Geral e Força de Resistência.

### **CAPACIDADES PSICOLÓGICAS DE DESENVOLVIMENTO PRIORITÁRIO**

- Capacidades Motivacionais
- Capacidade de Auto-confiança.
- Capacidade de Comunicação.
- Criar uma atitude responsável e disciplinada no treino e competição.
- Desenvolver o “Fair Play”, quando necessário através do controlo da agressividade e do “stress competitivo”.
- Capacidade de Decisão e Superação.
- Capacidade de Perseverança.
- Espírito de Sacrifício e Força de Vontade.
- Capacidade de Concentração.

Com o aumento da importância das competições, é natural que isso implique também um aumento da ansiedade competitiva. Para que esta ansiedade não se torne um factor perturbador da performance, é importante começar a introduzir algum trabalho de controlo da ansiedade.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DA CORRIDA**

- Consolidação de uma boa técnica de corrida.
- Corridas de velocidade com distâncias até 80 metros.
- Aumento do volume da Corrida Contínua até aos 60 minutos.
- Utilização regular da Contínua com mudanças de ritmo "Fartleck".
- Utilização regular do Treino Intervalado Extensivo.
- Introdução do Treino de Repetições.
- Iniciação ao Treino Intervalado Intensivo.
- Utilização regular do treino combinado Tiro-Corrída.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DA NATAÇÃO**

- Optimização da técnica de nado Crawl.
- Variáveis do Treino- Volume, Intensidade, tempos de repouso, treino de séries e repetições.
- Treino da velocidade competitiva.
- Consolidação do treino de força específica – recurso a acessórios: palas, pullboys, barbatanas, etc.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DO TIRO**

- Empunhadura.
- Consolidação da automatização de todo o movimento técnico.
- Controlo do gatilho- disparo, follow-through.
- Controlo da respiração.
- Agrupamentos.
- O tempo de disparo.
- O tiro em seco.
- Treino combinado de Tiro-Corrída- Fases de abordagem.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DA ESGRIMA**

- Consolidação da Distância. Entrada e Saída da Distância. Noção de "Convite"
- Os Contra-ataques: Noção de "Tempo"
- Acções Básicas: Quarta e Sexta.
- Outras: Segunda, Oitava.
- Contra-acções.
- Continuação do trabalho dos Destaques.
- Continuação do trabalho dos Batimentos.
- Continuação do trabalho das Tomadas de Ferro.
- Continuação do trabalho das Paradas.
- Iniciação ao Assalto competitivo do Pentatlo.

## SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DO HIPISMO

Apesar de não haver ainda a prova de Hipismo nestes escalões, é fundamental começar a fazer a iniciação desta modalidade através dos seguintes aspectos:

- Perder o medo natural pelo cavalo através do tratamento e limpeza do cavalo
- Ganhar o “à vontade” com o cavalo através de exercícios de volteio e de ginástica a cavalo.
- Melhoria da colocação em sela através de exercícios de ginástica com estribos e de ginástica sem estribos, primeiro em sessões de volteio com sela (sela 1) e mais tarde em sessões de aula em “escola” (sela 2).
- Iniciação ao trabalho de condução do cavalo no “plano”, com aprendizagem do trabalho no círculo (rédea de abertura), figuras de picadeiro, transições e controlo do cavalo nos diferentes andamentos (sela 3).
- Iniciação aos saltos de obstáculos através do trabalho de cavaletes (sela 3).

## PARTICULARIDADES DA INTERVENÇÃO DO TREINADOR

Nesta etapa da carreira desportiva o Treinador tem de possuir o **Curso de Grau II de Pentatlo Moderno.**

Deve ter conhecimentos na área do crescimento e maturação dos jovens, tendo capacidade para definir em que etapa deve colocar os atletas de 15 e 16 anos, em função da sua “idade biológica” e da sua “idade de treino”.

Em termos técnicos, deverá ter capacidade para orientar o treino da corrida e da natação.

Deve também ter capacidade para orientar sempre que necessário o treino do tiro, embora nesta disciplina possa utilizar a ajuda de um técnico especialista.

No que respeita à esgrima, deve ter a capacidade para orientar o aquecimento numa competição, assim, como a capacidade de observação dos seus atletas e adversários em competição, de forma a poder ajudar os atletas em situação competitiva. Contudo nesta modalidade é fundamental a existência de um técnico especialista.

No hipismo deverá acompanhar os treinos dos seus atletas, desenvolvendo a capacidade de orientar um aquecimento em competição, conhecer as características dos cavalos e ter alguns conhecimentos das características dos percursos de obstáculos. Nesta modalidade também é fundamental a existência de um técnico especialista.

O treinador destes escalões tem que ter também capacidade de organizar e liderar uma equipa técnica com treinadores especialistas de diferentes disciplinas.

Também é muito importante um bom domínio dos meios e conteúdos de treino para o desenvolvimento das diferentes capacidades condicionais, assim como conhecimentos para elaborar toda a programação e planeamento do treino.



### ETAPA: RENDIMENTO

IDADES: A PARTIR DOS 19 ANOS

ESCALÕES: JUNIORES E SENIORES

### COMPETIÇÕES E IMPORTÂNCIA DOS RESULTADOS COMPETITIVOS

Tanto no escalão de Juniores como no de Seniores, os atletas competem nas cinco provas do Pentatlo Moderno. O principal objectivo é preparar os atletas para as várias competições, procurando através do treino, maximizar as competências dos atletas ao nível dos aspectos físicos, técnicos e psicológicos, para que ao longo da sua carreira desportiva possam atingir todo o seu potencial.

Principalmente no escalão de Seniores as competições são o principal objectivo de toda a preparação, devendo o planeamento anual do treino ser elaborado em função do calendário competitivo e das competições principais.

### **CAPACIDADES FÍSICAS DE DESENVOLVIMENTO PRIORITÁRIO**

- Resistência aeróbia: na corrida e na natação.
- Resistência anaeróbia láctica: na corrida e na natação.
- Velocidade: corrida, esgrima e natação.
- Força Explosiva: Esgrima.
- Condição Física Geral.
- Força Geral e Força de Resistência.

### **CAPACIDADES PSICOLÓGICAS DE DESENVOLVIMENTO PRIORITÁRIO**

- Capacidades Motivacionais
- Capacidade de Auto-confiança.
- Capacidade de Comunicação.
- Criar uma atitude responsável e disciplinada no treino e competição.
- Desenvolver o "Fair Play", quando necessário através do controlo da agressividade e do "stress competitivo".
- Capacidade de Decisão e Superação.
- Capacidade de Perseverança.
- Espírito de Sacrifício e Força de Vontade.
- Capacidade de Concentração.
- Capacidade de Controlo da ansiedade Competitiva.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DA CORRIDA**

- Consolidação de uma boa técnica de corrida.
- Corridas de velocidade com distâncias até 100 metros.
- Aumento do volume da Corrida Contínua até aos 90 minutos.
- Utilização regular da Contínua com mudanças de ritmo "Fartleck".
- Utilização regular do Treino Intervalado Extensivo.
- Utilização regular do Treino de Repetições.
- Utilização regular Intervalado Intensivo.
- Utilização regular do treino combinado Tiro-Corrída.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DA NATAÇÃO**

- Organização do treino em função das Zonas de Intensidade (Fontes Energéticas)
- Estratégia competitiva.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DO TIRO**

- Empunhadura.
- Consolidação da automatização de todo o movimento técnico.
- Controlo do gatilho- disparo, follow-through.
- Controlo da respiração.
- Agrupamentos.
- O tempo de disparo.
- O tiro em seco.
- Treino combinado de Tiro-Corrída
- Estratégia competitiva.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DA ESGRIMA**

- Acções Básicas: Quarta e Sexta.
- Outras: Segunda, Oitava, Prima e Sétima.
- Contra-acções.
- Remises.
- Velocidade de reacção e execução.
- Estratégia competitiva.

### **SOLICITAÇÕES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DO HIPISMO**

- Consolidação da colocação em sela através de exercícios de ginástica com estribos e de ginástica sem estribos.
- Consolidação do trabalho de condução do cavalo no “plano”,.
- Continuação do trabalho de cavaletes.
- Treino de salto de obstáculos: salto isolado, interdependências, saltos compostos e saltos na volta.
- Treino e participação em provas de obstáculos com cavalos diferentes.

### **PARTICULARIDADES DA INTERVENÇÃO DO TREINADOR**

Nesta etapa da carreira desportiva o Treinador tem de possuir o **Curso de Grau III de Pentatlo Moderno.**

Em termos técnicos, deverá ter capacidade para orientar o treino da corrida e da natação.

Deve também ter capacidade para orientar sempre que necessário o treino do tiro, embora nesta disciplina possa utilizar a ajuda de um técnico especialista.

No que respeita à esgrima, deve ter a capacidade para orientar o aquecimento numa competição, assim, como a capacidade de observação dos seus atletas e adversários em competição, de forma a poder ajudar os atletas em situação competitiva. Contudo nesta modalidade é fundamental a existência de um técnico especialista.

No hipismo deverá acompanhar os treinos dos seus atletas, desenvolvendo a capacidade de orientar um aquecimento em competição, conhecer as características dos cavalos e ter bons conhecimentos das características dos percursos de obstáculos para poder estudar o percurso com os seus atletas em situação de competição. Nesta modalidade também é fundamental a existência de um técnico especialista.

Tem que ter também capacidade de organizar e liderar uma equipa técnica com treinadores

especialistas de diferentes disciplinas, assim como especialistas nas áreas de apoio ao treino. Também é muito importante um bom domínio dos meios e conteúdos de treino para o desenvolvimento das diferentes capacidades condicionais, assim como conhecimentos para elaborar toda a programação e planeamento do treino, com o objectivo de preparar picos de forma para as grandes competições