

# Plano de Atividades e Orçamento | 2015

## Índice

<b>ÍNDICE.....</b>	<b>2</b>
<b>1 - INTRODUÇÃO .....</b>	<b>3</b>
<b>2 - ENQUADRAMENTO DO PLANO DE ATIVIDADES DE 2015 .....</b>	<b>6</b>
2.1 – ATLETISMO, MODALIDADE DE SUCESSOS .....	6
2.2 – EQUIPAMENTOS / APETRECHAMENTO PARA O ATLETISMO .....	7
2.3 – ENQUADRAMENTO TÉCNICO.....	7
2.4 – SITUAÇÃO REGIONAL .....	8
2.5 – OS CLUBES .....	9
2.6 – FILIAÇÃO .....	9
2.7 – O FUTURO .....	11
<b>3. – OPÇÕES, ESCOLHAS, ESTRATÉGIAS .....</b>	<b>12</b>
<b>4. - OBJETIVOS GERAIS PARA 2015 .....</b>	<b>14</b>
<b>5.- O PLANO DE ATIVIDADES, OS PROJETOS E AS ESTRATÉGIAS.....</b>	<b>15</b>
<b>6. - LINHAS ORIENTADORAS GENÉRICAS, PARA 2015.....</b>	<b>17</b>
<b>7. ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS.....</b>	<b>23</b>
<b>8. - PROJETOS, AÇÕES E ATIVIDADES A DESENVOLVER EM 2015.....</b>	<b>32</b>
8.1 - PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO .....	32
8.2 - PROGRAMA DE FORMAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS .....	32
8.3 - PROGRAMA DE RENDIMENTO E ALTO RENDIMENTO .....	33
8.4 - PARTICIPAÇÃO INTERNACIONAL – SELEÇÕES NACIONAIS .....	34
8.5 - QUADRO COMPETITIVO NACIONAL .....	35
8.6 - PROGRAMA NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA .....	36
8.7 - APOIO MÉDICO.....	36
8.8 – MARKETING E COMUNICAÇÃO .....	36
<b>9.- APRESENTAÇÃO SUMÁRIA E BREVE CARACTERIZAÇÃO DAS AÇÕES A REALIZAR.....</b>	<b>37</b>
9.1 - PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO .....	37
9.2 - PROGRAMA DE FORMAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS .....	39
9.3 - PROGRAMA DE RENDIMENTO E ALTO RENDIMENTO .....	51
9.4 - PARTICIPAÇÃO INTERNACIONAL – SELEÇÕES NACIONAIS .....	59
9.5 - QUADRO COMPETITIVO NACIONAL .....	63
9.6 - PROGRAMA NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA .....	69
9.7 - APOIO MÉDICO.....	69
9.8 - ATLETISMO ADAPTADO .....	70
9.9 – MARKETING E COMUNICAÇÃO .....	70
<b>10. ORÇAMENTO 2015 .....</b>	<b>74</b>

## 1 - Introdução

Os últimos dois anos representaram para o nosso país uma autêntica “descida aos infernos”.

Todos os cortes financeiros e respetivas necessidades de ajustamento orçamental, afetaram de forma dramática a vida da generalidade dos portugueses.

De uma forma geral tivemos que repensar toda a nossa vida, privada e das organizações.

O desporto não foi poupado a este esforço.

Tradicionalmente, o desporto é um dos sectores da sociedade que mais aquém se situam dos valores mínimos de financiamento necessário para o seu crescimento e desenvolvimento.

Esta afirmação é consistente com a realidade:

- Baixo número de praticantes filiados nas diferentes federações desportivas.
- Taxas de crescimento insignificantes da estatística anterior, ao longo dos anos.
- Rendimento desportivo internacional insuficiente. O número de medalhas obtidas, apesar dos sucessos da nossa modalidade, não corresponde ao resultado que todos ambicionamos e julgamos possível.
- Desempenho muito frágil e insuficiente do Desporto Escolar, não por falta de empenho, dedicação e eficiência do organismo coordenador, mas sim, obviamente, por défice, tradicional, de financiamento.
- Desvalorização dos valores e do papel da Educação Física na escola.
- Reduzido número de clubes.

Um plano consiste em equacionar a mudança de uma realidade atual para uma, diferente, melhor, futura.

Como ponto de partida da mudança, pressupõe-se a evidência de uma ideia antecipada sobre o que se quer alcançar ou concretizar.

A eficiência de um plano implica os seguintes passos, entre outros:

- Conhecer bem a realidade atual.
- Saber onde queremos chegar, ou o que queremos obter.
- Definir o modo como queremos percorrer o caminho para a mudança.
- Escolher os parceiros e os colaboradores para o desenvolvimento desse processo.
- Saber de que meios dispomos, quais são os necessários e reuni-los para o desenvolvimento do processo.

A nossa organização – atletismo português – almeja duas grandes finalidades: Crescer & Desenvolver

De forma resumida, entendemos que crescer significa promover a QUANTIDADE/quantidades, o que significa, por exemplo:

- Mais praticantes filiados.
- Mais clubes filiados.
- Mais oportunidades de participação competitiva na modalidade.
- Mais equipamentos e apetrechamentos para a prática da modalidade – competição e treino.
- Mais treinadores.
- Mais dirigentes.

Desenvolver, implica promover a QUALIDADE, o que significa, por exemplo:

- Melhores organizações.
- Melhores eventos.
- Melhores práticas.
- Mais sustentabilidade.
- Melhor sistema de preparação desportiva.
- Melhores resultados desportivos.
- Melhor imagem da modalidade e das suas organizações.

CRESCER e DESENVOLVER são faces da mesma moeda. Na prática são dimensões gêmeas que se inter influenciam e geram resultados, conjuntamente.

Todas as sociedades, em todas as épocas, em todas as áreas, ambicionam ascender a novos patamares de realização social.

Na nossa organização, família do atletismo, pugnamos, igualmente, pela mesma ascensão de valor. Basicamente, com o nosso serviço de cidadania, pretendemos, convictos do valor único da nossa modalidade, obter sucesso. Sucesso que passa, inevitavelmente, por cativar e fidelizar mais praticantes e por alcançar resultados que nos dignifiquem, no palco internacional da modalidade.

Se ambicionamos mudar e melhorar os nossos resultados, não podemos, simplesmente, repetir as práticas anteriores, aplicando os métodos que sempre utilizámos.

Numa analogia com o treino do atleta, podemos afirmar que o “segredo” do sucesso da exercitação está no princípio “Repetir Sem se Repetir”. Também nas organizações é fundamental repetir algumas práticas, mas sempre com a intenção de “repetir cada vez melhor”.

Para elevarmos o nosso valor desportivo temos de continuar com muitas das nossas práticas habituais. Elas são o núcleo da nossa atividade. Treinar e competir são dois conceitos e duas práticas que dão forma ao desporto. Treinar melhor e competir melhor são finalidades, nunca totalmente alcançadas. Devem ser objeto de aperfeiçoamento constante. Desenvolver estas dimensões impõe uma atenção especial sobre a **tríade Dirigente X Treinador X Atleta**.

De forma tão concisa quanto possível, enunciaremos os aspetos que condicionam o valor da nossa modalidade e que devem ser por nós influenciados.

Este enunciado é apresentado numa perspetiva de “análise da base para o topo”. Partimos da ideia de que o que fazemos e temos hoje é resultado daquilo que fizemos e obtivemos no nosso passado. Partimos da ideia de que o que acontece no patamar mais elevado da modalidade – competição internacional – resulta e depende de tudo aquilo que é feito, em primeiro lugar, nas células-base da modalidade – os clubes.

Também é nossa convicção que aquilo que o atleta é hoje tem origem, primordial, na sua família, antes da sua entrada na família, mais alargada, do atletismo.

## **2 - Enquadramento do Plano de Atividades de 2015**

### **2.1 – Atletismo, Modalidade de Sucessos**

A Federação Portuguesa de Atletismo, como entidade tutelar do atletismo português, tem pautado, ao longo dos anos, a sua intervenção por uma atitude de superação dos problemas, constrangimentos e dificuldades que de forma acentuada se têm imposto à modalidade. Procura-se prosseguir um percurso de afirmação contínua e positiva, que ajude a cimentar a posição de destaque e de reconhecimento que o atletismo tem no panorama do desporto em Portugal.

As mais de 270 medalhas conquistadas pelo atletismo nas mais importantes competições internacionais (7 delas já em 2014), testemunham a qualidade de uma modalidade e o investimento de uma organização nos fatores de desenvolvimento e nas ações de suporte, que conferem ao atletismo nacional uma vitalidade reconhecida por todos.

Num período de 38 anos, iniciado em 1976 com duas medalhas de Carlos Lopes (Ouro no Campeonato do Mundo de Corta-Mato e Prata nos 10.000 metros dos JO Montreal), o atletismo português obteve em média 7 medalhas por ano.

A FPA, em 2014, pese embora os enormes constrangimentos, sobretudo financeiros, de diversa ordem, procurou dar resposta às inúmeras solicitações havidas e tentou obter sucesso nas estratégias apresentadas, ao mesmo tempo que procurou a eficácia na intervenção, para se manter o fio condutor da estabilidade da modalidade e identificar oportunidades de crescimento e desenvolvimento.

Uma das preocupações constantes, quer da direção, quer da área técnica, quer, ainda, das associações distritais e regionais, vai no sentido de manter em níveis elevados de motivação os clubes, atletas e treinadores para que o treino de qualidade e a intervenção técnica qualificada se continuem a verificar e os novos praticantes que vão chegando à modalidade encontrem o espaço de desenvolvimento e progresso que procuram.

A instabilidade financeira, com uma expressão negativa no orçamento da FPA, poderia levar ao desinvestimento na qualidade do treino, diminuindo o número de estágios e concentrações técnicas necessárias à evolução de muitos dos atletas. No entanto, não foi o que na realidade aconteceu, uma vez a FPA ter adotado novas regras de acesso a essas ações técnicas, racionalizando os meios e direcionando o apoio técnico dos treinadores nacionais para alvos muito específicos e sinalizados com critérios mais exigentes, procurando maior eficácia no apoio aos atletas. A cada um dos setores foi alocada uma determinada verba, encontrada através de critérios com diferentes variáveis, que se veio a confirmar como uma medida de gestão acertada.

A redução dos recursos financeiros disponíveis, chegou a uma linha que não pode ser ultrapassada, sob pena de colocar em risco toda a reestruturação efetuada e de se entrar numa recessão de não retorno, colocando em risco a própria sobrevivência do atletismo como modalidade de referência.

## 2.2 – Equipamentos / Apetrechamento para o Atletismo

Uma parte significativa das instalações para a prática do atletismo, não reúnem, na atualidade, condições de prática aceitável para treino e muito menos para competição, condicionando fortemente a qualidade da intervenção técnica dos treinadores e limitando fortemente as opções da Federação e Associações para a realização das principais competições do calendário nacional e distrital / regional. A esta dificuldade com as instalações descobertas, acresce ainda a indisponibilidade da Pista Coberta de Espinho durante os anos de 2013, 2014 e 2015, pelo que facilmente se perceberá que os tempos não são fáceis em termos de espaços específicos para o treino e competição de atletismo, muito em particular desta última, obrigando a que os clubes tenham, frequentemente, de realizar centenas de quilómetros em fins-de-semana consecutivos para participar nas competições nacionais.

O atletismo tem sido muito afetado pela ideia, generalizada, colada à modalidade, de que atletismo é sinónimo de corrida. A própria modalidade tem, de boa-fé, ajudado a cimentar esta opinião. Os nossos melhores sucessos internacionais foram, maioritariamente, obtidos nas corridas de meio fundo. Os nossos clubes filiam-se na modalidade e mantêm atividade regular sem terem acesso, regular, a pistas. É óbvio que a modalidade, ao contrário das outras modalidades, de acordo com a sua grande diversidade de disciplinas, pode ser praticada em muitos cenários, para além da pista. Porém, esta natureza tem contribuído para “amputar” a modalidade da sua dimensão mais específica, a dimensão olímpica de atletismo total. A nossa desvantagem competitiva com outras modalidades é evidente. Não há concelho ou mesmo freguesia que não disponha de um campo de futebol ou de um pavilhão desportivo. Idêntico cenário passa-se com as piscinas.

Mais grave, ainda, é a situação nas escolas. A construção de equipamentos desportivos nas escolas tem sido totalmente dominada pelo paradigma do pavilhão desportivo. Para além disso, os espaços exteriores replicam as mesmas finalidades desportivas dos espaços cobertos. Trata-se de um total paradoxo relativamente à relevância curricular, social, histórico e cultural da modalidade.

Torna-se imperioso passar a mensagem, para as autarquias e para o sistema educativo, de que o atletismo tem de ser olhado como uma modalidade olímpica com 23 disciplinas e não, apenas, a modalidade da corrida. Face aos custos envolvidos na construção de uma pista de 400m, é aconselhável iniciar-se um programa de construção de pistas simplificadas para a nossa modalidade.

## 2.3 – Enquadramento Técnico

Em 2013, a necessidade de maior racionalização dos serviços, e a adaptação a uma nova realidade, que continuou em 2014, levou à necessidade de redefinir algumas áreas da FPA. Devemos salientar que a equipa técnica de apoio foi a área mais atingida, fragilizando-a e retirando-lhe alguma da capacidade de intervenção regional, deixando de supervisionar o trabalho técnico de muitos treinadores de clubes com a intensidade que se desejava.

Este foi, porventura, uma das maiores perdas da nossa modalidade. Sempre estivemos aquém das necessidades de enquadramento técnico, porém, nos últimos anos temos vindo, de forma ainda mais acentuada, a sofrer desportivamente com as imposições orçamentais neste domínio. Quer a FPA, quer as associações, apresentam hoje uma situação extremamente deficitária relativamente à nossa concorrência internacional.

## 2.4 – Situação Regional

Nos distritos com maior densidade populacional (Lisboa, Porto, Setúbal, Braga e Aveiro, entre outros) são muitos os problemas, quer sociais relativos à população, quer estruturais relativos ao atletismo, dificuldades que não se circunscrevem unicamente a estes, existindo outros onde a situação é igualmente preocupante – veja-se o caso da Madeira, com clubes de referência no atletismo e com dificuldades financeiras para os principais atletas participarem em competições no território continental. Veja-se ainda o caso do Algarve, cujos clubes sistematicamente se deslocam várias centenas de quilómetros para competirem em Campeonatos Nacionais disputadas sempre a norte de Lisboa.

A diversidade de disciplinas que compõem o atletismo, bem assim como as características da competição na modalidade, são, igualmente, um fator condicionante muito forte, que leva a que os custos operacionais sejam avultados e merecedores, certamente, de uma maior atenção por parte dos decisores técnicos e políticos.

Num contexto em que é pouco provável um aumento de financiamento privado, as Associações de Atletismo encontram-se numa situação de asfixia, pois as verbas canalizadas pela FPA, que embora sendo o valor máximo do possível, são o mínimo para as necessidades e, portanto, a verba que têm ao seu dispor, é manifestamente insuficiente para o desenvolvimento do quadro competitivo que os praticantes reclamam e para a operacionalização das ações que o desenvolvimento exige.

É notável o esforço realizado pelas Associações que entre 1 de Outubro de 2013 e 30 de Setembro de 2014, fizeram disputar mais 31 competições que em igual período da época anterior (693 contra 662), o que demonstra uma forte atitude de persistir face às dificuldades.

A FPA ao apresentar o Plano de Atividades para 2015, realiza mais uma vez o exercício de tentar perceber ainda melhor o tecido associativo em que a modalidade assenta e perspetiva o futuro a partir da caracterização atual, tentando implementar medidas e estratégias que respondam aos grandes desafios do desenvolvimento do atletismo e do rendimento desportivo dos principais atletas nacionais.

O modelo de desenvolvimento do atletismo português assenta nos Clubes e nas Associações de Atletismo e num quadro competitivo repartido em competições de carácter local, distrital e nacional, cabendo a organização desta última vertente à Federação Portuguesa de Atletismo. Os outros pilares do desenvolvimento, com exceção das instalações, têm igualmente um forte suporte na Federação (formação de quadros, financiamento, enquadramento técnico especializado, seleções nacionais, etc.).

A maior parte dos clubes não vive dias fáceis, dependendo de verbas exíguas, insuficientes para manter a modalidade e para estimular a adesão de dirigentes e treinadores. A FPA está atenta a esta situação e tentará lançar algumas medidas de ajuda aos clubes, medidas estas que serão sempre exíguas face ao grande investimento que seria necessário fazer para tornar os clubes mais fortes e, sobretudo, em muitos casos, sustentáveis.



## 2.5 – Os Clubes

Dos 488 clubes filiados na Federação Portuguesa de Atletismo em 2014, apenas uma reduzida percentagem de 7% tem mais de 90 atletas inscritos. Destes, apenas meia-dúzia tiveram mais de 150 atletas. Outra evidência constatada é que vários dos Clubes que participaram nos Campeonatos Nacionais da 1ª ou 2ª Divisão, têm nos seus quadros uma quantidade diminuta de atletas dos escalões mais jovens, pelo que se pode concluir que estes dedicam pouca importância à formação de atletas.

Havendo um ou outro aspeto positivo no espectro clubístico do atletismo português, é extremamente negativo o facto de cada clube ter, em média, 31 atletas. Esta média é condicionada pelo facto de 25% dos clubes terem menos de 10 atletas. Mesmo desprezando esta situação a média não atingirá os 40 atletas por clube, o que continua a ser um número muito modesto. Para contrariar esta situação, a FPA e mesmo as Associações pouco poderão fazer, para lá daquilo que poderemos apelidar de pedagogia associativa.

Já o havíamos escrito no Plano de Atividades de 2014 e voltamos a fazê-lo novamente neste de 2015, que lamentamos verificar que de entre os 30 clubes com mais atletas filiados, detetam-se vários que não participaram em provas nacionais e outros participaram quase simbolicamente na competição distrital, o que é um elemento de preocupação e motivo para reflexão, por parte de todos os associados da FPA.

Analisando os quadros competitivos propostos por algumas das Associações de Atletismo aos seus filiados e avaliando o conteúdo dos programas propostos, verificamos que ainda existe um longo percurso a percorrer no sentido da oferta ser atrativa, e no aproveitamento das atividades como fator de promoção e captação de novos praticantes. O atletismo é uma modalidade popular e aberta a todos, e uma das suas componentes pode ser realizada no meio das cidades sem grandes exigências técnicas e muito perto das pessoas. Esta potencialidade intrínseca do atletismo, que o coloca no centro das práticas promotoras de estilos de vida saudável e ativa, tem sido muito pouco explorada pelo movimento associativo.

## 2.6 – Filiação

Também no PA 2014, escrevemos textualmente o seguinte: *“O país tem 10.555.853 habitantes, dos quais apenas 523.000 praticam desporto federado (4,95%). A população até aos 6 anos é de 697.356 indivíduos. Na faixa dos 7 aos 10 anos existem 464.464 pessoas e na dos 11 aos 14 anos situam-se 496.132. Na faixa dos 15 aos 24 anos temos 1.330.056, ou seja dos 7 aos 24 anos temos 2.290.652. Destes, pouco mais de 300.000 praticam desporto federado, o que quer dizer que nesta faixa etária existem quase 2.000.000 de pessoas, das quais teremos de ter a ambição de conquistar algumas para o atletismo”.*

As estatísticas da filiação dizem-nos que passamos de 14.991 federados para 14.750, ou seja uma perda de 241 atletas, não tendo assim sido atingido a meta dos 15.000 atletas registados, que é um objetivo expresso pela primeira vez no PA de 2009. Este registo está bem longe das potencialidades existentes, faltando capitalizar os efeitos do Programa Nacional de Marcha e Corrida, os efeitos da parceria com o Desporto Escolar e o aumento significativo dos praticantes informais, que cada vez mais enchem os parques e as estradas e ruas das nossas cidades. Este é um grande desafio para a família do atletismo, em particular das Associações de Atletismo e dos clubes

Em 2014, os atletas federados na modalidade de atletismo situam-se um pouco acima de 0,14% da população portuguesa. No ano anterior lançava-se o desafio de crescer até aos 0,17% o que não ocorreu, embora este não fosse um objetivo nuclear do atletismo. O grande desafio que se pode colocar a toda a estrutura organizativa do atletismo português, será no final do ciclo de 2016 lutar pela “utopia” de chegar aos 0,2%, ou seja 21.000 pessoas registadas como praticantes de atletismo. Não nos podemos esquecer que a imprensa de Setembro e Outubro apontou em diversos momentos que Portugal já tem 1.500.000 de pessoas que correm ou marcham habitualmente e o valor económico dos gastos com esta prática atinge os 180 milhões de euros.

Sendo o atletismo reconhecido, em muitos círculos, como a modalidade da excelência em Portugal, que apresenta 10 medalhas olímpicas obtidas, entre elas, as quatro únicas medalhas de ouro do desporto português, deverá este orgulho máximo ser ao mesmo tempo uma responsabilidade para toda a estrutura de suporte da modalidade, desde a central, à regional, passando pelos clubes, dirigentes e treinadores.

Se a este pecúlio adicionarmos os “feitos” noutras grandes competições do quadro competitivo internacional o atletismo português ultrapassou já às 270 medalhas (273). Estes dados dão força a uma mensagem clara que a modalidade quer transmitir para os seus parceiros e patrocinadores atuais e futuros, quer se trate da administração pública central e local, o sector empresarial privado, a escola, as famílias ou a comunicação social. O futuro da modalidade passa pelas sinergias que se desencadeiem neste âmbito, estando o desenvolvimento e futuro do atletismo português nos próximos anos, condicionado pela intervenção destes agentes e instituições.

Renovamos igualmente outra ideia expressa no PA de 2014, que refere que nos tempos atuais em que as circunstâncias da nossa realidade desportiva não se podem apreciar desinseridas daquilo que é a realidade socioeconómica do país, importa que estes parceiros se associem no sonho de ter o atletismo mais evoluído e mais desenvolvido, capaz de gerar novos campeões e multiplicar os motivos de orgulho do passado, para que todos os portugueses continuem a rever-se numa modalidade de sucesso.

Pese embora, alguns esforços já realizados e algumas medidas adotadas de alteração, racionalização e modernização, o atletismo, em nossa opinião, ainda se encontra distante de um modelo de gestão que possibilite um mais rápido e sustentado desenvolvimento. As reações à mudança têm sido muitas e algumas vezes algo agressivas, pelo, que mesmo em anos de sucesso e êxitos internacionais importantes, não se aproveitou para a modalidade se adaptar aos novos tempos que se anteviam e perderam-se oportunidades únicas de realizar alterações organizacionais e estruturais. Para muitos as dificuldades do presente são conjunturais, mas em nossa opinião são estruturais.

A questão FILIAÇÃO deve ser encarada como um tópico central da nossa vida associativa. Nunca o foi até hoje. Desde os clubes, até às associações e federação, todos devemos encarar a nossa atividade desportiva como uma emanção do associativismo, associativismo que signifique filiação e, conseqüente, resultado financeiro, dessa adesão.

A grande diversidade de “produtos desportivos” da modalidade, deve constituir-se como um enriquecimento da nossa oferta, abrindo o leque de oportunidades associativas. Não avançar neste sentido significa apostar no nosso, ainda maior, empobrecimento.

## 2.7 – O Futuro

De um modo geral, mesmo nos tempos de hoje, em que todos já perceberam as dificuldades e a crise instalada na sociedade, teimamos em explicar a realidade e perspetivar o futuro com o mesmo modelo de pensamento que nos acompanhou ao longo das últimas décadas. Urge passar uma mensagem de modernidade dentro da modalidade, e desta para o exterior, pelo que a adequação a uma nova realidade é uma necessidade cada vez mais urgente. Se não houver abertura e apostas na inovação, não se conseguirão encontrar novas formas de funcionamento, não se conseguirão agilizar e desmaterializar processos, não se potenciará e rentabilizará a estrutura existente e não se sairá da teia asfixiante sustentada também numa realidade financeira que afeta a modalidade, desde a estrutura central da Federação Portuguesa de Atletismo, até á vida das Associações, atletas, treinadores e clubes.

A FPA, embora com défices evidentes de enquadramento técnico nacional e distrital, tentou em 2013 e 2014 responder às solicitações colocadas e renova esta intenção para 2015, tentando chegar a todos os atletas de rendimento necessitados de apoio. Neste sentido, procurará canalizar para a modalidade todas as energias necessárias e terá uma intervenção muito pragmática nas ações a desenvolver, promovendo todas as sinergias possíveis e aproveitando todas as oportunidades que se lhe deparem. As opções passam por priorizar os atletas a serem apoiados direta e prioritariamente pelos técnicos nacionais da FPA, uma vez que dificilmente se justificam os 156 atletas apoiados no ano de 2014 ou os cerca de 200 nos anos anteriores. Devemos ter menos atletas apoiados, mas apoiados de forma mais coerente e consequente.

Remetemo-nos novamente para uma parte do texto do PA de 2014, por nos parecer oportuno e por, em nosso entender, manter a atualidade e a oportunidade: *“A realidade existente na atualidade, transformou-se numa oportunidade de reflexão e decisão. Os défices técnicos em diversas áreas da organização e do treino e outros défices em diversos fatores de desenvolvimento, repercutem-se de forma significativa em várias disciplinas do atletismo e em programas muito débeis na área do atletismo juvenil e júnior, na qual se inclui o projeto de promoção e formação de talentos. Sendo necessário ser mais acutilante nas opções estratégicas que visam o desenvolvimento com vista ao rendimento, será necessário realizar os ajustamentos necessários a um maior grau qualitativo do atletismo nos diversos projetos que irão ser implementados ou continuados, nomeadamente os da área do alto rendimento desportivo e da área do desenvolvimento da prática desportiva”.*

### **3. – Opções, Escolhas, Estratégias**

**O nosso Crescimento & Desenvolvimento é decisivamente influenciado por:**

○ **Valores Familiares**

Questão: *A família valoriza o desporto como uma prática fundamental, indispensável, para a saúde educação e realização dos seus filhos?*

○ **Práticas escolares / Desporto e Educação Física Escolar**

Questão: *O sistema educativo valoriza o desporto e a Educação Física como práticas fundamentais para a educação e saúde das crianças e jovens, de acordo com as recomendações internacionais?*

○ **Oferta desportiva dos clubes**

Questão: *Os clubes oferecem suficientes oportunidades de prática adequada a crianças, jovens, adultos, portadores de deficiência, quer no desporto de recreação, quer no desporto de rendimento?*

○ **Oferta associativa**

Questão: *Os clubes promovem, oferecem e usufruem financeiramente das oportunidades de filiação/associação que colocam às famílias e aos seus membros?*

○ **Qualidade da oferta associativa**

Questão: *Os dirigentes dos clubes possuem os conhecimentos e as competências necessárias para moldarem a vida associativa e desportiva com melhor qualidade do que a atual?*

○ **Equipamentos desportivos da modalidade - Pistas**

Questão: *A modalidade dispõe das condições suficientes – em várias tipologias possíveis – para a promoção das melhores práticas da modalidade?*

○ **Apetrechamento das pistas**

Questão: *as pistas estão suficientemente apetrechadas para dar resposta às práticas, desde a infância até à idade adulta, do treino até à competição?*

○ **Oferta de Atletismo Total**

Questão: *Os clubes e as associações oferecem oportunidades de prática do Atletismo Total, à maioria dos jovens do nosso país?*

○ **Financiamento dos clubes**

Questão: *Os clubes conseguem diversificar as suas fontes de financiamento a partir de receitas de associação até aos apoios públicos e privados?*

○ **Oferta de atividades competitivas dos clubes**

Questão: *Os clubes organizam e oferecem eventos competitivos informais, destinados, sobretudo, a crianças e jovens (abertos a outros clubes)?*

○ **Qualidade do enquadramento técnico**

Questão: *Os clubes, as associações, as escolas e a federação dispõem de técnicos/professores, em número suficiente e dotados das competências necessárias para os vários níveis e âmbitos da prática da modalidade?*

○ **Oferta de atividades competitivas formais das associações e federação**

Questão: *As associações e a federação oferecem o número e variedade (saltos, corridas, lançamentos) suficiente de oportunidades competitivas aos atletas filiados?*

○ **Financiamento público e privado**

Questão: *As associações e a federação conseguem o financiamento público e privado, suficiente para tornar sustentável o crescimento e desenvolvimento da modalidade?*

○ **Eventos da modalidade**

Questão: *Os eventos realizados pelas associações e pela federação têm a qualidade necessária para atraírem patrocínios financeiros privados?*

○ **Qualidade do ajuizamento das competições**

Questão: *As associações e a federação dispõem de um corpo de juízes capacitados para o melhor ajuizamento das competições, de acordo com as regras e as boas práticas definidas pela federação internacional da modalidade?*

○ **Suporte ao Alto Rendimento / Incremento do valor desportivo da modalidade**

Questão: *As associações e a federação apoiam, suficientemente, a promoção dos talentos bem assim como o sistema de preparação desportiva dos atletas mais qualificados?*

○ **Qualidade do treino dos atletas jovens - talentos**

Questão: *O processo de treino dos atletas mais jovens – com aptidões especiais para o atletismo de rendimento - é concebido com qualidade e de acordo com o atual “estado da arte”?*

As respostas a estas questões orientam-nos para as necessárias “opções de plano”. Pensamos que as respostas às questões anteriores devem ser encontradas por todos os responsáveis da modalidade. Todos devem assumir a sua cota de responsabilidade na mudança da nossa atitude e na mudança dos nossos procedimentos. Devemos concentrar-nos no que passível de mudança.

De forma muito abreviada, afirmamos a nossa aposta:

- No conhecimento de dirigentes, treinadores e juízes.
- No crescimento da modalidade.
- Na qualidade do processo de treino dos atletas mais jovens.
- Na criação de atividade nas pistas menos utilizadas.
- Na modernização dos nossos clubes.
- Na divulgação dos valores, da riqueza pedagógica e da diversidade de conteúdos da nossa modalidade, junto das famílias e de potenciais patrocinadores.

#### **4. - Objetivos Gerais para 2015**

- Apostar em melhores índices de qualidade:
  - Enquadramento técnico do atletismo
  - Quadro competitivo
  - Organização de eventos diversos
  - Seleções nacionais
  - Qualidade da intervenção ao nível da gestão
  - Rentabilização de recursos
- Reorganizar os modelos e níveis de integração de atletas a apoiar pela FPA.
- Melhorar a condução técnica dos estágios e concentrações.
- Operacionalizar a forma de convocação para eventos da FPA e seleções Nacionais.
- Aumentar a base de praticantes, através do aumento do número de filiados.
- Criar formas de atrair e fixar crianças e jovens na prática do atletismo.
- Captar para a modalidade as sinergias que permitam a adesão de muitos dos praticantes informais de corrida e marcha.
- Manter ou elevar o nível dos resultados internacionais dos melhores atletas portugueses.
- Criar estímulos diversos de suporte a maior visibilidade da elite do atletismo português.
- Continuar a encarar a formação de quadros técnicos e dirigentes como um dos fatores mais relevantes e urgentes do desenvolvimento.
- Difundir a relevância do termo: “Atletismo, uma modalidade para a vida”.
- Continuar o processo de integração de atletas do atletismo adaptado na atividade regular.
- Atribuir grande atenção à deteção, seleção, acompanhamento e promoção de talentos.
- Focalizar atenções especiais na cooperação com o ministério da Educação – Desporto Escolar, para a melhoria do atletismo na escola.
- Cooperar com as associações de atletismo interessadas, para a promoção do potencial de desenvolvimento de cada uma delas.
- Desenvolver um processo de interação constante com as associações e clubes.
- Captar novas fontes de financiamento.
- Continuar com medidas de racionalização e controlo das despesas.
- Continuar a desmaterializar alguns dos processos administrativos.
- Contribuir para o apetrechamento dos clubes com atividade nos escalões jovens.

## **5.- O Plano de Atividades, os Projetos e as Estratégias**

Quando se reflete sobre a elaboração de um Plano de Atividades colocam-se em confronto muitas variáveis. As opções de atividades, escolhidas para inclusão no plano de atividades 2015, foram decididas conjugando as opiniões de todos os sectores envolvidos na dinâmica federativa.

Nesta fase tivemos a preocupação natural de coordenar um processo que resultasse num documento claro e consultável. Resultante desta preocupação, tentámos que o Plano concebido fosse fundamentalmente um veículo de informação externa para toda a modalidade e todos os agentes e, ao mesmo tempo, fosse um guia de orientação interna de gestão e de atuação. Assim, tentámos sistematizar a informação mais importante de uma forma objetiva, estruturada e fácil de consultar.

O Plano de Atividades de 2015 da FPA deve ser entendido como um documento de base, mas ao mesmo tempo como um processo permanente e contínuo de adaptação, que não se esgota na elaboração do documento. Poderá e deverá funcionar também como meio de orientar o processo de tomada de decisão, concedendo a esta maior racionalidade.

A intervenção da Federação Portuguesa de Atletismo, em 2015, continuará a assentar numa lógica de projeto - processo iniciado em 2014 - para uma melhor execução das atividades e das tarefas e para um melhor implemento das estratégias que será necessário considerar, tendo em vista o desenvolvimento da modalidade. Esta opção pela sistematização do Plano de Atividades em projetos, possibilitará ainda um melhor acompanhamento do processo de execução e facilitará a avaliação, necessária para aferir o efeito das ações realizadas e das medidas adotadas e, decorrente disto introduzir eventuais alterações consideradas necessárias e ajustadas.

Uma das maiores lacunas da modalidade continua a ser o défice de conhecimento técnico de uma assinalável percentagem de treinadores. Esta lacuna limita o desenvolvimento de muitos dos atletas treinados sob este enquadramento. A FPA continuará a realizar uma forte aposta na formação de quadros, sabendo que este processo será transversal a vários anos e os efeitos nunca se verificarão no curto prazo.

A evolução do conhecimento e da competência técnica só poderá alcançar os patamares superiores quando o rácio Profissão/Voluntariado for significativamente alterado, em favor do treinador profissionalizado.

Em muitos dos fatores de desenvolvimento do atletismo, há ainda um caminho longo a percorrer, mas a falta de conhecimento técnico é um dos maiores obstáculos. Também pelas características da modalidade e pela escassez de recursos financeiros, o atletismo não oferece grandes oportunidades de trabalho profissional, pelo que todo o esforço da FPA, Associações e Clubes será necessário para alterar significativamente esta situação.

Neste Plano de Atividades que se apresenta aos associados da FPA, para o ano de 2015, estão inscritas diversas iniciativas, que, em nosso entender, podem contribuir para melhorar alguns sectores da nossa modalidade.

Conhecendo bem a realidade, e conscientes que os tempos são difíceis para todos, devemos ter a capacidade para aplicar bem os recursos, o mesmo se esperando de quem “no terreno” aplica medidas de promoção e desenvolvimento do atletismo.

Será necessário continuar a desenvolver esforços em diversos sentidos e em diversas áreas para mantermos a modalidade na rota dos sucessos desportivos.

Concebemos um Plano de Atividades reduzido no formato mas substancial no conteúdo, que ao mesmo tempo seja verdadeiramente abrangente de todas as áreas do desenvolvimento e da intervenção federativa e consultável e passível de no final se poder verificar com objetividade o grau de concretização, quando o mesmo for escrutinado em Relatório de Atividades de 2015.

O Plano de Atividades que se apresenta para 2015, deve ser entendido como um instrumento de gestão e organização do atletismo. Apresenta princípios orientadores que pretendem influenciar e nortear a intervenção, define objetivos que orientam o processo e possibilitam a sua avaliação. Por fim, propõe e apresenta as estratégias que se pretendem implementar, reforçadas com um diverso leque de atividades a desenvolver. Este é um Plano não só para a Federação de Atletismo, mas pode e deve ser um plano para todo o atletismo português.



## **6. - Linhas Orientadoras Genéricas, para 2015**

O Plano de Atividades que se apresenta, nomeadamente na breve descrição das atividades a desenvolver incluída na parte final deste documento, deixa transparecer o entendimento que temos do cargo e respetivas funções de Técnico Nacional, qualquer que seja o setor ou a área de intervenção.

Nesta visão de desempenho de funções, defendemos que o técnico nacional deve, por um lado, ser o garante dos princípios e dos objetivos definidos pela Federação, e por outro, ter papel interventivo na organização. Ao mesmo tempo pode ser o recetáculo das opiniões, ideias críticas e necessidades relevantes dos atletas e treinadores, que lhe tenham sido apresentadas no desempenho das suas funções e delas ser o porta-voz perante a FPA. Neste sentido, deve criar condições para o diálogo e assumir o compromisso que permita o respeito e o empenhamento no projeto a desenvolver. Deverá ter uma atitude aberta, de modo a que todos os intervenientes assumam as linhas orientadoras como suas, e sintam que os projetos são de todos e fazem parte de uma estratégia global para o desenvolvimento do atletismo nacional.

O passado do atletismo português, as potencialidades que encerra e a vocação que tem a Federação de o continuar a desenvolver, “obriga” à definição de uma estratégia e à concessão dos apoios técnicos imprescindíveis para a evolução e afirmação de um conjunto de jovens atletas masculinos e femininos dos escalões de juvenis, juniores, sub-23, que têm feito um percurso interessante, e ainda de alguns seniores que ainda se encontram em idade de evoluir. Neste sentido é criado o PAR – Programa de Alto Rendimento, que em relação aos sistemas do passado apresenta diversas inovações.

Tanto a Federação como as Associações, têm a obrigação de contribuir para a inovação e criar situações de apoio ao processo de treino, estando cada vez mais próximos dos treinadores e atletas. Existe a necessidade de uma constante procura de novos potenciais valores, a quem deve ser proporcionada a formação adequada. Os técnicos nacionais em conjunto com a equipa técnica do atletismo juvenil, têm a disponibilidade para apoiar os treinadores no terreno, aconselhando-os e fomentando a aplicação de modelos de treino adotados pelos setores.

Cada projeto e atividade a desenvolver pela FPA em 2015, tem uma finalidade e objetivos a atingir, inserindo-se numa visão de conjunto de desenvolvimento do atletismo. Alguns terão naturalmente o seu desenvolvimento, procurando cimentar percursos e intervenções já iniciadas, mas outros têm subjacente a promoção de mudanças positivas, não fazendo sentido apresentar iniciativas que não conduzam a este desiderato.

Cada um dos projetos a desenvolver tem o suporte de diversos fatores de desenvolvimento: recursos humanos, estratégia e marketing, formação de quadros, documentação, apetrechamento, instalações, calendarização das ações, orgânica de operacionalização, financiamento e atividades. Na definição das linhas orientadoras genéricas que apontamos, tivemos em consideração a intenção federativa de tornar o atletismo mais sustentável, mais reconhecido, mais racional nas opções de desenvolvimento e na procura dos melhores resultados, tanto a curto, como a médio e longo prazo.

Apontámos em 2014, algumas linhas fortes, que pretendemos relembrar neste contexto, por se manterem inalteráveis em 2015:

- O “Treinador Nacional” de atletismo, afeto à Federação deverá assumir, de forma consequente a missão de “Treinador dos Treinadores”.
- Deverá colaborar com os treinadores dos atletas do seu setor, garantindo a melhor condução do processo de treino, para que estes treinadores sejam cada vez mais autónomos e tenham maior competência técnica.
- Todos os apoios prestados ao atleta de seleção nacional e aos atletas jovens identificados e incluídos no PAR, embora sistematizados por níveis, terão carácter sistemático.
- O compromisso de apoio definido, seja ele de que carácter for, tem de ser viável e coerente.
- Os Diretores Técnicos Regionais, deverão assumir-se como parte importante no processo de programação, coordenação, acompanhamento e avaliação de muitas das atividades, sendo peças fundamentais no desenvolvimento do atletismo em cada região.
- Os projetos terão de ter condições de articulação permanente entre si, adaptando-se constantemente a novas e eventuais circunstâncias, não perdendo de vista a finalidade final do desenvolvimento e fortalecimento do atletismo.

Em quaisquer circunstâncias da evolução da execução do Plano de Atividades de 2015, centrado maioritariamente na FPA, e envolvendo os seus recursos técnicos, humanos, logísticos e financeiros, reconhece-se a cada Associação de Atletismo a sua autonomia e projetos, dinâmicas e estratégias próprias. Sem pretendermos interferir nessa autonomia, mas no contexto de parceria, e na convicção de que temos a responsabilidade de opinarmos sobre uma visão de conjunto para o atletismo, entendemos sistematizar um conjunto de ideias nucleares que sugerimos sejam tomadas em consideração, como ponto de partida para outros níveis de desenvolvimento, pelo menos em algumas das Associações.

- As Associações mais pequenas e com menos recursos devem apostar prioritariamente no Atletismo Juvenil, na Animação de Pistas, numa ligação forte às Escolas, num Quadro Competitivo atrativo e em organizações regulares e diversas de carácter distrital.
- As Associações, deverão assumir uma estratégia de aproximação aos seus “alvos” prioritários: Clubes, Pistas, Escolas, Autarquias;
- Cada Associação além de “participar” ativamente nos projetos e atividades da FPA, deverá ter um modelo de intervenção e uma estratégia própria;
- Cada Associação deve realizar um quadro competitivo ajustado aos interesses dos seus filiados;
- Deve ser dada uma grande importância às parcerias interassociativas.
- As Associações devem realizar o planeamento de melhores quadros competitivos distritais, aumentando a oferta e cuidando as organizações, procurando ainda as vantagens de realização de iniciativas conjuntas com outras Associações, por proximidade ou por interesse específico;
- Os Calendários distritais devem estender-se desde mais cedo até mais tarde (Novembro a Julho).
- Deve ser realizada uma aposta forte no fomento do aparecimento e funcionamento de Escolas de Atletismo e na realização de Torneios de Captação e Torneios de Clube;
- Deverá existir a noção que existem locais onde a modalidade deveria ter outro desenvolvimento e implantação – Locais com clubes e locais com pista - devendo ser realizados esforços para alterar a situação.

Os técnicos da Federação devem ser desafiados e solicitados pelas Associações e mesmo clubes, a desenvolverem parte da sua atividade, nas localidades e pistas onde sejam necessários e possível, dentro dos recursos existentes. As Associações devem ser as primeiras a preocupar-se e ser os intermediários para que os técnicos da Federação concedam apoio técnico regular à estrutura regional e também diretamente a alguns treinadores que no terreno tentam desenvolver e consolidar a carreira dos atletas.

A preocupação da dinamização, deve ser de todas as Associações, mesmo daquelas com um significativo número de praticantes jovens. As Associações com maiores condições de promoção da qualidade deverão perseguir igualmente a intenção de terem cada vez mais jovens a aderir à prática do atletismo. Para estas esta preocupação com o aumento do número de praticantes deve inserir-se na necessidade de renovação e ampliação do quadro de praticantes e no desafio de ultrapassarmos os 20.000 atletas registados. Se em cada 1.000 habitantes, conseguirmos mais um praticante para o atletismo federado, conseguiremos mais 10.000 atletas!

A resposta às principais dificuldades que se apresentam ao desenvolvimento do atletismo em todo o território nacional requer o envolvimento de toda a estrutura federativa central e regional. Os técnicos, tanto da Federação como da estrutura técnica regional deverão ser os mentores e os responsáveis da colocação no terreno de um verdadeiro plano de desenvolvimento integrado do atletismo. A responsabilidade do crescimento e do desenvolvimento é coletiva, não ficando adstrita a uma qualquer forma de coordenação, em particular. O êxito ou fracasso depende de todos e do somatório do contributo de cada um.

A decisão de congregar esforços para centrar energias de dirigentes, treinadores e demais responsáveis é estratégica. A promoção da realização de atividades conjuntas e bem organizadas, através da adoção de uma atitude cooperante entre todos, é a melhor forma de rentabilização dos meios e recursos e de garantir os efeitos positivos que podem advir para o atletismo da execução de medidas sequenciais e consequentes.

Referindo-nos, agora, a nível interno de organização, estruturação e atuação, diremos que esperamos em 2015, ter uma organização mais célere, eficiente e competente. Detetamos na FPA, em 2014, ainda algumas insuficiências que tentaremos corrigir para resposta administrativa pronta e competente aos diversos projetos a desenvolver futuramente. Em 2014, implementamos uma política de boas práticas na gestão da FPA, tendo estabelecido metas para a área de Higiene e Segurança no Trabalho, que englobaram uma alteração no espaço e na configuração, com o objetivo de criar melhor ambiente aos colaboradores e a todos os que utilizam a sede da FPA, mas reconhecemos que ainda estamos aquém do que pretendemos, pelo que o esforço de reestruturação organizacional irá continuar.

Deve ser continuado e melhorado o processo de comunicação interna bem com a comunicação da Federação com as Associações e vice-versa, para que se agilize e fiabilize o processo de funcionamento, agilizando a comunicação e tornando a tomada de decisões mais célere e mais segura. Esta relação comunicacional é muito importante, uma vez que as ações e atividades, devem ser mais bem organizadas, comunicadas e divulgadas com a maior antecedência possível.

Já o fizemos diversas vezes neste Plano de Atividades de 2015 e voltamos novamente a fazer uma incursão pelo Plano de Atividades de 2014, apresentado aos associados há um ano atrás, por existir um conjunto de ideias e visão que desejamos renovar, por serem transversais aos 4 anos do mandato para que fomos eleitos.

No ano passado, escreveu-se o seguinte: *“Temos a responsabilidade de pensar o que queremos para o futuro atlético dos jovens. Temos a responsabilidade de os acompanhar nas suas carreiras atléticas desde a base até ao topo. Temos a responsabilidade de tornar os processos menos complexos, sejam eles quais forem. Temos a responsabilidade de ter uma estrutura de apoio eficiente. Temos a responsabilidade de ter dinâmicas onde existem potencialidades. Temos a responsabilidade de atuar onde devemos atuar. Temos a responsabilidade de sermos realistas e de coordenar esforços. Temos a responsabilidade de projetar o desenvolvimento da modalidade, envolvendo entidades públicas e privadas. Sabemos que temos de investir em todas estas áreas. Sabemos que temos de ter estratégia”.*

A equipa técnica que temos à disposição da FPA, os mecanismos criados, como seja o novo Plano de Apoio ao Alto Rendimento e outros projetos e programas, o entusiasmo que nos anima, além da capacidade de toda a estrutura de gestão e organização existente na Federação e nas Associações, demonstram a existência de condições para a evolução da nossa organização e para a evolução e desenvolvimento sustentado do atletismo.

O investimento na manutenção de uma equipa de enquadramento técnico como a que pretendemos, torna-se decisiva para garantir que nas primeiras etapas do processo de desenvolvimento dos atletas, exista a aplicação de programas de treino adequados. O entendimento que o atletismo é uma modalidade desportiva estruturante, base do movimento e da atividade física que se pretende apresentar às crianças desde muito cedo, só se tornará efetivo, se a equipa técnica der resposta às exigências de um processo de formação de qualidade técnica superior, que deve proporcionar condições de prática qualitativa em qualquer nível da carreira dos praticantes, sejam eles de rendimento ou outro.

A equipa técnica da FPA, em 2015, constituída por várias pessoas, de diversa vocação e proveniência e em condições de laboração bem diversa - regime de requisição, contratação ou colaboração – deve assegurar a resposta qualitativa às diversas iniciativas e atividades apresentadas no Plano de Atividades de 2015, entre as quais assume uma posição de relevo a necessidade do Centro de Alto Rendimento do Atletismo no Jamor, ser efetivamente uma estrutura de referência, garantindo a supervisão da preparação dos atletas, para chegarem ao Alto Rendimento com sucesso e com possibilidades de se apresentarem nas seleções nacionais em condições de obtenção de classificações e marcas de relevo.

Como o atletismo é uma modalidade ímpar em termos de estruturação e organização, que coloca desafios diversos, constantes ao seu desenvolvimento e crescimento, depende sempre do bom enquadramento dirigente, administrativo e técnico. Para dar resposta efetiva a estes desafios foi planeada para 2015, uma forte aposta na formação, centrada nos clientes habituais – treinadores e juizes – mas, também, com uma incidência especial na formação de dirigentes.

A Formação de Recursos Humanos e Documentação é uma das mais importantes preocupações da FPA. Por isso o Projeto de Formação de Recursos Humanos e Documentação, irá ter um papel redobrado em 2015, tentando dar resposta a uma grande variedade de ações programadas.

Reconhecemos algum atraso, que deveremos recuperar em 2015 e 2016, nas áreas da produção de documentação específica. Inclui-se aqui a conceção ou melhoria de Guiões de Referência de Treino, com sugestões práticas de treino, adaptadas a diferentes níveis de prática e a reformulação do Manual de

Formação de Treinadores de Grau I, que ao ser concebido no passado, ultrapassou em muito o que se pretendia para este nível de formação.

A intenção da FPA é liderar um verdadeiro programa nacional de formação, em 2015 e anos seguintes. Embora muitas ações já tenham sido realizadas nos anos mais recentes, continuamos a verificar a necessidade de investimento na formação de treinadores de jovens, a necessidade de formação específica de iniciação ao atletismo para professores de educação física, a necessidade de formação para treinadores de rendimento, a necessidade de formação com vista a melhorar a organização, a gestão e a liderança e ainda a necessidade de formação para dirigentes, seja de clubes ou das Associações.

Aqui, nesta referência ao Programa de Formação de Recursos Humanos e Documentação, cabe unicamente uma identificação global dos grandes objetivos que se pretendem alcançar com a sua execução.

Assim, temos: Dar continuidade e aprofundar o trabalho que se tem realizado nesta área nos últimos anos; Renovar os conhecimentos de muitos dos atuais treinadores; Apostar na formação qualificada dos técnicos que intervêm na área específica do “Treino com Jovens”; Aproveitar ao máximo as valências do Centro de Alto Rendimento de Atletismo do Jamor – Mário Moniz Pereira (CAR); Apoiar algumas das iniciativas de formação propostas pelas Associações de Atletismo; Privilegiar ações setoriais, planeadas no âmbito dos Projetos de Desenvolvimento Desportivo apresentados pelos Técnicos Nacionais; Considerar ações de formação da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da FPA e mesmo das Associações; Iniciar um processo de formação certificada de dirigentes de clubes.

Pretende-se, em 2015, após reestruturação do Apoio Médico da FPA, continuar o apoio aos atletas em estágios ou em seleções, com relevância para os cuidados continuados, realizados na atividade diária. Este apoio é importante para manter os atletas de seleção nacional em condições de treino e em condições de representarem o país, sempre que sejam selecionados para tal.

Dentro das possibilidades, prevê-se também a presença de serviços médicos nas competições mais importantes da responsabilidade da Federação, garantindo resposta a emergências médicas que ocorram, ou concedendo apoio de supervisão médica à competição.

Outra área que se pretende desenvolver e dinamizar, será a prestação de informação específica aos atletas, treinadores e responsáveis técnicos de cada sector, do estado de condição física/clinica de cada praticante de alto rendimento integrado no sistema PAR e ainda a prestação de assistência médica ou de fisioterapia sempre que necessário.

O Apoio Médico da FPA, em termos da definição estratégica adotada, terá as seguintes linhas orientadoras para a sua intervenção: Acompanhar Atletas de Alto Rendimento e Seleções Nacionais; Identificar campos e situações de intervenção, tais como: Aconselhamento técnico; Controlo médico-desportivo; Vigilância do estado de saúde dos atletas de alto rendimento; Realização periódica de testes específicos para a deteção precoce e prevenção de patologias e lesões variadas; Atividade de assistência continuada nos Centros de Apoio Médico do Jamor e Maia; Atividade de assistência em estágios e competições; Orientação na recuperação do treino e prevenção de lesões; Recuperação de lesões através da orientação diagnóstica e terapêutica; Aconselhamento em dietética; Colaboração com a Direção da Federação em assuntos que digam

respeito à luta contra a dopagem e através de divulgação de informação relevante aos atletas, em especial os de alto rendimento.

Na área do desenvolvimento e do atletismo Juvenil, também se encontram consignadas para 2015, algumas linhas orientadoras da intervenção a realizar, com vista a melhorar a qualidade da prática nestes escalões e ao realizar-se a identificação de atletas talento, criar condições para o seu desenvolvimento continuado. Além da preocupação que os setores devem ter, de se associar cada vez mais cedo a este processo, conta-se com a intervenção da equipa do atletismo juvenil, que terá um âmbito abrangente de ação, preocupando-se mais com a realidade regional e procurando integrar e acompanhar jovens desde mais cedo – escalão de Iniciados. Esta equipa, pese embora, a sua não dedicação exclusiva a este projeto, deverá ser efetiva nesta missão de acompanhamento e monitorização.

A preocupação da Federação na gestão desta equipa é conseguir que a mesma seja atuante e tenha intervenção eficaz, não perdendo de vista a orientação doutrinária da FPA, para a área do atletismo juvenil e dos atletas talentosos, devendo desempenhar a sua ação na tentativa da obtenção dos objetivos traçados no interesse das Associações e dos atletas, não devendo em nenhum momento substituir ao papel dos Técnicos Regionais ou dos Treinadores dos atletas, devendo realizar todas as intervenções, em qualquer região, sempre com envolvimento da Associação e do respetivo Técnico Regional.

A equipa do atletismo juvenil, encontra-se vocacionada para acompanhar o processo de treino dos atletas juvenis e alguns iniciados mais dotados, intervindo em regiões ou locais com carência de enquadramento técnico qualificado, sendo o garante da criação de condições de enquadramento técnico que permitam um percurso coerente, entre o aparecimento na modalidade e o rendimento desportivo de sucesso. Os seus elementos encontram-se igualmente disponíveis para o enquadramento de concentrações realizadas pelas Associações para os atletas referenciados e outros.

Podem, se necessário ou solicitados, realizar o acompanhamento de projetos especiais que as Associações apresentem e coloquem em execução, debaixo do patrocínio da Federação, tais como projetos de animação de determinadas pistas e ainda apoiar tecnicamente as Associações em atividades de formação técnica variada, de promoção e desenvolvimento da modalidade, sempre que solicitados.

A Federação com a constituição desta equipa, assume a vocação de corresponder com respostas efetivas às questões técnicas do desenvolvimento dos praticantes jovens, uma vez que tem na carreira dos jovens atletas uma das suas preocupações de base, a par da criação de condições para progressivamente se conseguirem maiores ou totais autonomias regionais.

Por último, esta equipa organiza-se ainda, tendo em vista a necessidade de se pensar e repensar constantemente em várias áreas do desenvolvimento do atletismo, procurando a, prazo, a autossuficiência regional em termos de recursos humanos de enquadramento, formando os treinadores para uma maior qualificação da prática, nomeadamente dos atletas dos escalões mais baixos (Infantis a Juvenis).



## 7. Alto Rendimento e Seleções Nacionais

Uma das principais vocações da FPA, de acordo com as suas responsabilidades estatutárias, é o desenvolvimento do atletismo de Alto Rendimento e as Seleções Nacionais. Neste sentido, encontra-se há já muitos anos estruturada por setores, disciplinas ou áreas, que ao longo dos anos têm sido alvo de reorganizações, de acordo com diversas situações que se depararam, condicionadas pelos recursos existentes, ou suportadas em diferentes visões estratégicas.

Na atualidade o rendimento e o alto rendimento estão estruturados por setores, tendo como responsáveis os seguintes técnicos nacionais: Velocidade, Barreiras e 4x100 metros (João Abrantes), 400m, 400m barreiras e 4x400 metros (Carlos Silva), Meio-fundo e fundo (António Graça), Marcha Atlética (Carlos Carmino Rodrigues), Saltos (Pedro Pinto), Lançamentos (Paulo Reis), Provas Combinadas (José Dias). Da equipa de técnicos nacionais, faz ainda parte José Costa, responsável técnico pelo atletismo juvenil e júnior.

### **Setores**

Uma passagem pelo plano de cada setor, concebido debaixo da estratégia geral e linhas orientadoras definidas pela FPA, verificamos, resumidamente o seguinte, para 2015:

- **Lançamentos** tentará continuar o trabalho desenvolvido até ao momento, procurando promover os lançamentos junto de atletas mais jovens, captando novos atletas e eventuais novos treinadores para o setor, os quais se pretende venham a ser especialistas em lançamentos. Tentará igualmente realizar o apoio aos principais praticantes, através da organização de estágios em que pretende continuar a ter o contributo de diversos colaboradores, como se refere mais à frente no resumo de cada uma das ações. A área dos Lançamentos deseja ainda, realizar uma aposta forte nos jovens lançadores, a quem pretende proporcionar contactos internacionais, para se realizar a renovação e para fortalecer disciplinas menos fortes. Em sintonia com a área do atletismo juvenil, terá ainda a preocupação de promover os lançamentos nas associações distritais. Como fator determinante para a renovação do alto rendimento e fortalecimento, a prazo, desta área, o projeto de desenvolvimento dos lançamentos deseja proporcionar aos jovens talentos condições para continuarem a treinar e a evoluir, organizando estágios e concentrações, de acordo com as disponibilidades das dotações afetas ao setor e de acordo com as medidas expressas no PAR, uma vez ser necessária a criação de estímulos competitivos, melhoria das condições de treino e motivação de atletas e técnicos.
- **Marcha Atlética**, com resultados internacionais notáveis, nos últimos anos está consciente que uma boa parte dos atletas de referência se encontram já com uma idade que não lhes permitirá continuar por muito tempo, a carreira ao mais nível. Neste sentido a aposta passa pela necessidade de prestar atenção especial a um significativo grupo de atletas mais jovens e respetivos treinadores. A marcha atlética tem referenciados nos níveis do PAR, 15 atletas, dos quais 6 com menos de 19 anos, sendo estes a prioridade em termos de acompanhamento. Outra preocupação da área da Marcha Atlética será o aprofundamento da organização do próprio sector, uma vez reconhecer que existe pouca quantidade e qualidade de treinadores e consequentemente de atletas no setor e ainda da pouca atenção e importância dada à Marcha nalgumas Associações de Atletismo.

- **Meio Fundo e Fundo**, outra com grande prestígio internacional, existe o reconhecimento de que será necessário realizar uma forte aposta interna, pois à exceção das atletas seniores, a fragilização tem sido constante nos últimos anos. A intervenção aponta para a recuperação de algum do prestígio do meio-fundo português e, como tal, visa olhar para um lote de atletas com condições de sucesso, sabendo-se que não será fácil em face das dificuldades existentes e dos poucos incentivos para os jovens atletas apostarem numa carreira no atletismo de rendimento. No entanto, a experiência e capacidade demonstrada por muitos treinadores portugueses desta área são um bom indicador que é possível retomar, de uma forma sustentada, o sucesso que o setor deteve ao longo de muitos anos. Não existe a intenção de avançar para novas atividades, focando-se a preocupação na liderança, coordenação do processo e colocação no terreno de uma estratégia aglutinadora dos interesses de todos os intervenientes. Esta estratégia passa pela definição da participação num quadro competitivo adequado, promotor do desenvolvimento e instrumento de mudança de atitude. O papel a desempenhar pelo responsável técnico da área, será fundamental, pois trata-se de unir um grupo de pessoas em torno de um interesse coletivo nacional, no qual se integram igualmente muitos dos objetivos individuais de cada um dos elementos.
- **Provas Combinadas** tem na atualidade um grupo de atletas juvenis e juniores que justificam um olhar atento e que devem ser apoiados, para se tentar ter no futuro um atleta do nível de Mário Aníbal, ou Naide Gomes. Depois da intervenção recente, que ditou uma alteração de vulto no quadro competitivo, com a realização das provas integradas nos diversos Campeonatos, reconhecendo-as como disciplina, e valorizando as pontuações dos atletas para as classificações coletivas, irá esta área apostar, em 2015, numa estratégia de intervenção que passa por aumentar o número de atletas verdadeiramente dedicados às Provas Combinadas, assim como o número de treinadores que se possam vir a dedicar a este sector, ou pelo menos prestar-lhe mais atenção.
- **Saltos** a situação atual é, de alguma forma positiva. Existe um forte dinamismo, pelo menos na última dezena de anos, e regularmente têm-se afirmado atletas com resultados de topo. Além das figuras de primeiro plano, tem o setor mais alguns atletas com interessantes marcas pessoais, existindo na retaguarda um grupo de atletas jovens, à partida com condições de evolução acentuada. É verdade que nesta área ao longo dos anos mais recentes, se investiu em termos técnicos e se realizou um forte investimento em termos financeiros. O bom aproveitamento desta situação, demonstra que o investimento na formação de treinadores, pode e deve dar resultados. A área dos Saltos pretende, em 2015, continuar com o contato sistemático com treinadores e atletas e também continuar com a realização de estágios, concentrações técnicas e ações de formação.
- **Velocidade, Barreiras e Estafetas**, sendo a que mais atletas, enquadra na PREPOL e no PAR (14 atletas com menos de 19 anos), desenvolverá uma boa parte de sua ação em 2015, na vertente do alto rendimento desportivo. Irá preocupar-se de acordo com dinâmica e estratégia já iniciada em 2014, no desenvolvimento e evolução de um conjunto de atletas já sinalizado, tendencialmente a chegar ao Alto Rendimento Desportivo e às competições internacionais de maior relevo, nas quais procurarão a médio prazo, classificações relevantes. Além da preocupação prioritária com o grupo de atletas referido, esta área irá, igualmente acompanhar um grupo de atletas jovens já identificados e que despontam nos escalões de juvenis e juniores, proporcionando-lhes condições de evolução acentuada, de forma a progressivamente muitos deles integrarem o citado grupo, renovando-o e fortalecendo-o. Pretende



realizar um aprofundamento da ligação com o terreno, evidenciando os efeitos positivos de uma relação já iniciada em anos anteriores, e visando a melhoria dos conhecimentos e uma aposta na formação dos treinadores como incentivo ao apoio efetivo aos jovens talentos. O apoio referido passa por um acompanhamento por parte dos Treinadores Nacionais de setor ao longo de toda a época, do treino dos atletas e treinadores englobados nos níveis 4 e 5 do PAR, através das Concentrações técnicas para Juvenis e Juniores, da entrega do Modelo de Treino preconizado, da entrega de DVDs com exercícios técnicos e do acompanhamento individualizado, quer no CAR, quer no local de treino dos atletas.

### ***Plano de Apoio ao Alto Rendimento***

Na área do Alto Rendimento Desportivo a FPA preparou um instrumento de apoio aos atletas englobados – **PAR** (Plano de Apoio ao Alto Rendimento) que define as formas de integração e os benefícios de que os atletas usufruirão. Pretende-se que este Plano vigore até 2020, embora possa ser revisto ocasionalmente se for necessário.

O PAR visa a melhoria de condições de treino e competição dos melhores atletas portugueses com o objetivo de melhorar o nível desportivo da modalidade e principalmente, proporcionar a obtenção de medalhas em Campeonatos da Europa, Campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos.

O acesso ao PAR é possível através de classificações ou marcas e teve-se em consideração o trajeto desportivo expectável para que os atletas alcancem dois níveis de prestação: Europeu e Mundial.

No Nível 5, as marcas (resultados desportivos) definidas para cada ano de idade do atleta, tem como objetivo a obtenção de Marcas de Qualificação para o Campeonato da Europa, enquanto as marcas definidas para os Níveis 3 e 4 tem como perspetiva a obtenção de classificações de excelência em Campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos.

Para contribuir para esses objetivos, a Federação Portuguesa de Atletismo definiu o sistema de apoio aos atletas nacionais, que serão diferenciados de acordo com o nível de integração alcançado.

Os principais objetivos do PAR são: Proporcionar condições de preparação e de participação competitiva ao mais alto nível, a atletas e treinadores, com vista à participação em finais e à obtenção de medalhas em Campeonatos da Europa, Campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos; Melhorar o nível dos resultados alcançados pelos melhores atletas nacionais; Contribuir para o desenvolvimento de jovens talentos que reúnam condições para a médio/longo prazo alcançarem resultados de excelência a nível internacional; Criar condições - individual e coletivamente - que permitam à Seleção Nacional subir e permanecer na Superliga Europeia de Atletismo.

A Federação Portuguesa de Atletismo, de acordo com os interesses gerais e específicos da modalidade, e seguindo uma linha de racionalização já iniciada anteriormente, procurará, em 2015, estar presente nas competições internacionais consideradas prioritárias, ou para as quais a possibilidade da existência de boa ou boas classificações seja uma possibilidade forte, porém a escolha dos atletas será realizada debaixo de um exigente critério de participação.

### ***Competições Internacionais***

No Calendário Internacional do ano de 2015, encontra-se um assinalável número de competições, do mais variado género, para os mais variados escalões e nas mais variadas regiões geográficas do globo. Como duas destas competições (Taça da Europa de Lançamentos, em Leiria e Campeonato da Europa de Corrida em Montanha, em Porto Moniz - Madeira) se disputam em Portugal prevê-se que se possa participar com o maior número de atletas que for possível. No Campeonato da Europa de Equipas também se prevê equipa completa. De algumas competições ainda não existem, neste momento, todas as informações necessárias, pelo que não se torna fácil fazer uma abordagem muito precisa em relação à participação. No entanto, mais à frente incluímos uma listagem das competições internacionais de 2015 e um resumo de cada uma delas, com uma previsão aproximada do número de atletas com que Portugal se fará representar.

A definição dos objetivos competitivos internacionais ao nível das Seleções Nacionais, estão relacionados com o nível de desenvolvimento atual da modalidade, não se prevendo um ano particularmente forte em classificações de topo. Tendo por base os resultados que foram obtidos em anos anteriores, a qualidade e experiência de alguns dos atletas e treinadores portugueses, as atividades de acompanhamento previstas neste Plano de Atividades de 2015, mas também a degradação de condições de treino e o envelhecimento de atletas em algumas das disciplinas, acompanhada do afastamento de um ou outro treinador em fim de carreira, pode-se arriscar dizer que os objetivos gerais passam pela manutenção do nível médio dos resultados obtidos pelo menos nalgumas das competições internacionais.

Em termos mais específicos, os objetivos estão definidos na caracterização de cada uma das seleções, incluído mais à frente, apontando alguns para a participação na perspetiva da obtenção de experiência internacional, fundamental para a evolução dos atletas, nomeadamente dos mais jovens, mantendo a aposta nos Júniores (Campeonato da Europa), para que naturalmente e em função da sua qualidade e processo adequado de treino, entrem progressivamente para outros níveis de participação internacional. Nalguns dos casos, aponta-se para diversas situações em que se preveem classificações de finalistas e semifinalistas e conquistar, eventualmente de 4 a 6 medalhas.

### ***Projeto Olímpico***

O Projeto Preparação Olímpica (PREPOL) é uma área onde os Técnicos Nacionais deverão aplicar muitas das suas energias. Com este projeto pretende-se assegurar a otimização das condições de preparação dos praticantes ou equipas nacionais que reúnam condições para atingirem resultados de excelência nos Jogos Olímpicos e proporcionar aos praticantes desportivos abrangidos pelo Projeto Rio 2016, as condições de preparação necessárias para que possam atingir resultados de excelência nestes Jogos Olímpicos.

O projeto integra os melhores atletas da modalidade – que cumpriram os critérios exigentes de integração - o que lhes permite usufruir de condições de preparação para as principais competições internacionais. Estes atletas serão considerados prioritários na atenção do Apoio Médico, tendo um acompanhamento diferenciado e de maior proximidade por parte da estrutura médica da federação.

Destes atletas esperam-se as melhores prestações, nas competições internacionais onde representação a seleção nacional de Portugal.

No Plano de 2014, realizamos uma abordagem ao **Projeto FPA Rio2016** e voltamos a fazê-la agora, pois os Jogos aproximam-se, sendo a época de 2015, a que antecede o ano da realização.

Este projeto destina-se a treinadores e atletas com potencial de integrar o Projeto de Preparação Olímpica a curto prazo. A adoção do sistema PAR, vem dar resposta a algumas das preocupações com a participação no Rio16 e Promessas Olímpicas Tóquio2020, uma vez tratar-se de projetos a curto e de médio prazo que visam a programação, enquadramento, coordenação, acompanhamento e avaliação de todas as atividades relacionadas com o processo de preparação dos atletas selecionados para apoio especial, visando a sua chegada à elite do atletismo.

Neste âmbito, consideramos as seguintes tarefas: Seleção dos atletas e definição de critérios técnicos de integração e acompanhamento; Avaliação permanente do seu estado de preparação – quer pelos treinadores pessoais, quer pelos técnicos de apoio complementar (biomecânica, psicologia, nutrição, etc.); Definição de um Programa de prevenção de lesões – desenvolvido no âmbito do Apoio Médico da FPA; Definição e estruturação do quadro de apoios necessários à preparação; Definição do quadro de incentivos de acordo com o desempenho internacional obtido; Facilidades na formação específica dos treinadores.

Prevê-se que no âmbito deste Projeto FPA RIO16 se contemplem 8 a 10 atletas e respetivos treinadores.

Por sua vez, o **Projeto Promessas Olímpicas Tóquio2020**, destina-se a treinadores e atletas com menos de 23 anos com potencial para integrar o Projeto de Preparação Olímpica a médio prazo, como aliás se infere do PAR.

Com a integração no Projeto “Promessas Olímpicas Tóquio2020” pretende-se acompanhar um grupo de atletas, atualmente com idades entre os 17 e os 21 anos cujo, potencial desportivo atual, permite prever que estes tenham prestações de elevado nível internacional a médio prazo. Além deste grupo referido anteriormente, o objetivo deste projeto é identificar e apoiar outros atletas ainda jovens (abaixo dos 23 anos de idade), já com potencial desportivo para estarem presentes nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, mas cuja trajetória desportiva aponte para classificação nos 16 primeiros dos Jogos Olímpicos de Tóquio em 2020.

Haverá uma articulação permanente com o “Projeto Talento Olímpico”, havendo avaliações periódicas dos atletas integrados e outros atletas que surjam com potencial para ser integrados e apoiados. Os treinadores dos atletas envolvidos também serão alvo de uma atenção especial de modo a que atleta/treinador tenham a melhor performance desportiva possível, sendo dada especial atenção à aquisição de conhecimentos e contacto com atletas e treinadores estrangeiros em Meetings, além da participação competitiva internacional em contexto de seleção nacional. Este Projeto Tóquio2020 não é fechado sendo que atualmente estão identificados quase 30 atletas, dos quais após o Rio 2016, deverão permanecer no projeto cerca de 20.

### **Centros de Alto Rendimento**

Os Centros de Alto Rendimento são para a Federação Portuguesa de Atletismo, uma preocupação constante e merecem uma atenção especial, por representarem o referencial de qualidade para todos os agentes técnicos de enquadramento do atletismo. Além do treino diário que aí se desenvolve, são locais privilegiados para a realização de ações de formação diversas, a realização de estágios de rendimento desportivo, a realização de estágios e concentrações técnicas de formação de praticantes jovens.

No Centro de Alto Rendimento do Jamor, em funcionamento desde o início da época de 2011, pretendem-se promover atividades que sejam ainda mais bandeiras do rendimento e de referência para o atletismo nacional, devendo neste local ser desenvolvidas inúmeras iniciativas de formação de treinadores e de atletas jovens referenciados, como adiante se verificará na descrição sumária de muitas das ações a desenvolver em 2015.

O Projeto de funcionamento do CAR pretende, por último, criar e proporcionar as melhores condições de acolhimento para que toda a atividade realizada na nave do Jamor e pista anexa, nomeadamente a que respeita a atletas de alto rendimento e seleção nacional.

O CAR da Maia é, também, um dos centros de treino mais reconhecidos no atletismo português. Brevemente, após a intervenção de requalificação já aprovada, em projeto, pela autarquia e pelo governo da república, esperamos poder vir a recuperar o tempo perdido nos últimos anos, dotando este CAR com as valências indispensáveis para o necessário apoio ao alto rendimento no norte do país.

O CAR de Vila Real de St. António, com uma natureza de utilização pontual pelas nossas seleções nacionais é, igualmente, um dos pontos vitais, há muitos anos utilizados pelos nossos melhores atletas.

### ***Desporto para Todos***

O projeto “Desporto para Todos” é um vetor estruturante definido pelo IPDJ e corresponde a um dos objetivos estratégicos do XIX Governo Constitucional da República Portuguesa de forma a promover a prática desportiva e os estilos de vida saudável, contribuindo para a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar da população portuguesa. Incorpora objetivos e metas que assentam em 3 grandes pilares – o desenvolvimento desportivo, a promoção da saúde e a educação e formação para e pelo desporto.

O **Programa Nacional de Marcha e Corrida (PNMC)** é uma iniciativa conjunta do Instituto Português do Desporto e Juventude e da Federação Portuguesa de Atletismo, que visa a promoção da prática da marcha e corrida, com uma forte preocupação de promover estilos de vida saudáveis, com o adequado enquadramento técnico.

O Programa tem como principais objetivos: Promover e incentivar a prática desportiva regular da população portuguesa; Contribuir para a melhoria dos níveis de saúde da população portuguesa através de uma prática desportiva regular com a qualificação técnica adequada; Contribuir significativamente para um aumento do número de praticantes de marcha e corrida em todo o país; Valorizar a imagem da prática da marcha e corrida, para que não esteja apenas associada ao rendimento desportivo, reforçando a importância que pode ter na promoção da saúde; Desenvolver mecanismos de cooperação entre diferentes instituições (autarquias, organizadores de eventos, centros de saúde e hospitais, associações médicas, clubes, associações desportivas, entre outras); Combater o sedentarismo; Desenvolver e reforçar junto das comunidades locais, um ambiente social encorajador de um estilo de vida ativo.

O Programa Nacional de Marcha e Corrida, organiza-se prioritariamente em torno de Centros de Municipais de Marcha e Corrida, sendo cada um deles, acreditado pelo PNMC. Pode ser constituído por um conjunto variado de instalações (centro de apoio ao praticante, percursos de marcha e corrida, etc.) onde os praticantes inscritos no PNMC, poderão realizar a sua atividade desportiva usufruindo de instalações seguras e preparadas para o desenvolvimento da marcha e corrida. Na maioria destes Centros de Marcha e Corrida

poderá também obter-se acesso a um acompanhamento por parte de um técnico especializado, que ajudará cada praticante a desenvolver uma prática desportiva em segurança dirigida para a promoção da saúde.

O Plano Nacional de Marcha e Corrida tem cobertura nacional, existindo um grande número de Centros de Marcha e Corrida, constituídos maioritariamente por autarquias, mas também por Juntas de Freguesia, Centros e Clubes Desportivos.

Na atualidade não se tem o objetivo primeiro, do aumento muito significativo do número de Centros de Marcha e Corrida, estando os esforços dirigidos para a consolidação dos existentes neste momento, nomeadamente através do reforço das equipas técnicas, atualização e melhoria constante da formação técnica prestada nos Centros, consolidação e reforço do número de praticantes por cada Centro de Marcha e Corrida e desenvolvimento de atividades promotoras de um estilo de vida saudável junto de cada Centro de Marcha e Corrida. Isto não significa que não se realize a abertura de novos Centros e responda positivamente aos pedidos que apareçam.

A fechar este capítulo das Linhas Orientadoras Genéricas para 2015, falta realizar uma incursão pelo **Atletismo Infantil**.

Tendo a European Athletics como *slogan* “Atletismo, Desporto para a vida” e que a FPA igualmente adotou, aliás, como outras Federações de Atletismo do espaço europeu, é do maior interesse de todos que se proporcione às crianças a oportunidade de experimentarem o atletismo, e que esta se transforme numa prática regular e não se fique apenas por uma ação pontual.

Se as experiências iniciais forem bem conduzidas, serão muito positivas e será criada uma base de sustentação para as crianças mais tarde já no escalão de iniciados ou juvenis continuarem a praticar a modalidade, chegando muitas delas a praticá-lo durante toda a vida como se pretende, e algumas delas, tendo pelo meio carreiras no alto rendimento atlético. A popularidade do atletismo passa por esta condição dos primeiros passos na modalidade.

O atletismo, sendo uma modalidade desportiva inclusiva – onde todos podem encontrar o seu “nicho” de prática – tem a grande capacidade de dar fortes contributos para elevar os níveis de condição física das populações e para criar hábitos de estilos de vida saudáveis, como forma profilática da obesidade e do sedentarismo.

Para criar esta fidelização à prática da atividade física, ao longo de toda a vida, o atletismo de iniciação deve ofertar “um cartão de boas-vindas”, que o mesmo é dizer, que deve ter um envolvimento social apropriado, um enquadramento diversificado e caloroso e um programa competitivo local, distrital ou nacional muito bem organizado, com competições que fiquem na memória.

Também deve ter treinadores competentes, serviços adequados, patrocinadores e parceiros fiéis e um ambiente muito saudável à sua volta. Cabe à Federação Portuguesa de Atletismo, mas fundamentalmente às Associações de Atletismo e aos clubes, pugnares pela defesa deste princípio, fornecendo os instrumentos que possam ir de encontro ao referido.

Os conteúdos motores – correr, marchar, saltar e lançar – inerentes ao atletismo, permitem enquadrar o atletismo no estatuto de modalidade de base, fundamental para a prática da generalidade das outras modalidades desportivas. Da mais baixa infância até às idades mais avançadas o atletismo possui conteúdos e formas organizativas adequadas a uma prática educativa, formativa e saudável, que muitos já adotam mas outros teimam em ignorar.

Os técnicos da FPA, são de opinião que nenhuma outra modalidade contribui tanto, como o atletismo, para o processo de crescimento e desenvolvimento equilibrado, harmonioso e natural, da nossa população infantojuvenil. Não existindo outra modalidade, como o atletismo, que proporcione conteúdos tão variados e tão adaptados ao processo de envelhecimento ativo e saudável, como o atletismo, tem a FPA a responsabilidade, juntamente com toda a família do atletismo português, de criar “escola” sobre esta temática.

Tudo se deve desencadear a partir de um projeto que perspetive o desenvolvimento de um programa de atletismo infantil dirigido às AEC's (Atividades de Enriquecimento Curricular) e ao 1º ciclo do Ensino básico, via Desporto Escolar, trabalho iniciado em 2014, e que deveremos concluir em 2015, para que o mesmo tenha condições de implementação logo a seguir.

Referimo-nos a uma proposta de apresentação da modalidade de uma forma simplificada e estruturada, além de um conjunto de provas atléticas adaptadas às diferentes idades, aplicadas com o objetivo de atribuir um determinado valor atlético, que corresponda a diferentes níveis de aptidão, forma ou desenvolvimento de capacidades.

No âmbito deste projeto pretende-se desenvolver e formatar conteúdos, que ao serem colocados em prática motivem as crianças e as famílias para a prática desportiva, atingindo o maior número possível de crianças em idades do ensino básico, envolvendo várias estruturas e entidades neste processo de “atletismo inteligente”, promovendo um contacto precoce com a prática do atletismo, mas que tenha acima de tudo uma visão mais abrangente de alerta para a importância da adoção de estilos de vida saudáveis.

O projeto deverá enquadrar-se, futuramente, nas iniciativas desenvolvidas no âmbito do projeto “Kid's Athletics” e em parecerias e cooperações com instituições da área do desporto, juventude, educação e saúde. A FPA pretende disponibilizar às famílias, escolas e clubes um produto desportivo de alta qualidade, sob o ponto de vista técnico e científico, que respeite as necessidades físicas e emocionais das crianças e adolescentes envolvidos.

O projeto será orientado para a prática regular da modalidade e não só, apenas, para a participação pontual em eventos, devendo, como tal, ser olhado como uma forma de envolvimento e dinamização da estrutura organizativa do atletismo. Terá de ser tomar em atenção as características dos grupos etários envolvidos e a natureza dos objetivos do projeto, vocacionado e orientado pedagogicamente para a participação inclusiva e, nesse sentido pretende-se desencadear um conjunto de ações de formação e a conceção de um quadro de referência para a atribuição de insígnias (ouro, prata e bronze) de acordo com a aquisição de um determinado tipo de competências e serem definidas em quadro conceptual próprio.



Numa perspetiva de valorização da saúde, da criação de hábitos regulares de prática da corrida ou de exercício físico em geral, deverão as Associações de Atletismo aproximar-se do sistema educativo em geral, para uma maior participação das escolas e para se colocar em definitivo, em andamento um verdadeiro programa de animação de pistas, que abranja o maior número possível destas instalações. Este poderá ser o grande contributo que as Associações podem dar para o sucesso do projeto.

Complementar a esta área do Atletismo Infantil importa ainda referenciar a parceria com o **Desporto Escolar** para outras áreas. A relação de parceria com o Ministério da Educação/Gabinete do Desporto Escolar, com benefícios evidentes para aquela estrutura e para a FPA, está consolidada. O trabalho em equipa que esta relação facilitou, levou a resultados muito positivos.

A cooperação entre estas duas entidades, tem contribuído de forma muito positiva para o aumento do número de escolas com grupos equipa de atletismo e de professores de Educação Física envolvidos. Foram ainda preparadas atividades de formação e reciclagem, algumas das quais já se realizaram, continuando em 2015, este processo de formação de professores em atletismo.

Além da formação e documentação, que se pretende continuar a desenvolver, será mantida a coordenação de algumas atividades, visando melhorar a prática do atletismo em contexto escolar e contribuir para maior impacto das iniciativas de que somos parceiros, como o projeto Mega já em 11ª edição, e a cooperação na final nacional do Corta Mato Escolar e Campeonato de Atletismo de Pista do desporto escolar.

Em 2015, a FPA manterá a responsabilidade da coordenação técnica do Mega, uma vez esta iniciativa, ser fundamental para a promoção e divulgação da modalidade junto de alunos e professores, para a captação e para a orientação de jovens com apetência para a modalidade, com eventual encaminhamento de alguns para os clubes.

O envolvimento da FPA nesta parceria com o Desporto escolar, merecerá igualmente o envolvimento forte das Associações de Atletismo, pois estas além do enquadramento dos Megas nas fases distritais e do corta-mato escolar em cada distrito, deverão igualmente participar noutras iniciativas, aproximando todos a um processo com benefícios para ambos os lados.

Se a promoção do atletismo como um projeto integrador de pessoas numa prática desportiva regular é uma preocupação, não o pode ser menos a integração social de todos os alunos de minorias étnicas e socioeconómicas existentes em muitas comunidades, pois teremos de ser os primeiros a estar na linha da frente na defesa da dimensão educativa da nossa modalidade, como conteúdo incontornável dos currículos escolares e como modalidade inclusiva – é para todos e está ao alcance de todos.

Escrevemo-lo no Plano de Atividades de 2014 e renovamo-lo novamente *“Se ano após ano se apresentam novos jovens em idades de frequentarem as Escolas do 1º, 2º ou 3º ciclo, também em cada ano deveremos renovar o nosso compromisso de relacionamento e interação com o Desporto Escolar, incrementando as sinergias favoráveis para os treinadores, os clubes e associações, das quais o atletismo sairá enriquecido”*

## **8. - PROJETOS, AÇÕES E ATIVIDADES A DESENVOLVER EM 2015**

Inserido na preocupação permanente de sermos todos cada vez mais capazes de realizar uma intervenção mais qualificada, identificamos um conjunto de iniciativas a realizar nos diversos níveis do desenvolvimento desde a promoção até ao alto rendimento desportivo, passando pela organização e funcionamento das entidades.

Não sendo possível, nos tempos atuais, conceder outros apoios financeiros para além do previsto nos duodécimos, que poderiam tornar as Associações mais autónomas e capazes de regionalmente dar resposta a diversas preocupações, e partindo do princípio da racionalização e melhor aproveitamento possível dos recursos disponíveis, resta-nos, durante o ano de 2015, desencadear e controlar diversas iniciativas previamente selecionadas, que deverão contribuir para algum desenvolvimento do atletismo e das Associações. Esta forma e processo de intervenção, além de uma componente nacional, terá uma forte componente regional, por áreas geográficas/administrativas, tentando com esta dinâmica e estratégia impulsionar o atletismo para outros patamares, ao nível da quantidade dos praticantes, da dinâmica dos clubes e da qualificação dos treinadores.

Uma boa parte das iniciativas a realizar, será desenvolvida em estreita cooperação FPA - Associações, com prioridade no envolvimento de dirigentes e técnicos. Como elementos de suporte e fundamentais para o sucesso de algumas dessas iniciativas, também deverão participar os funcionários e outros colaboradores, devendo nalguns casos também adicionar a colaboração dos juizes. Pensamos que só assim se conseguirá um desenvolvimento mais harmonioso do atletismo regional e das associações.

Como se referiu, para o controle da ação desenvolvida e para a realização de uma avaliação clara e consequente no final do ano de 2015, realizamos a identificação clara de todas as ações a desenvolver e a calendarização da maior parte, ficando neste momento ainda para acerto a calendarização das restantes. Por uma questão de organização e consulta mais corrente, as iniciativas apresentadas não se encontram classificadas por prioridades, mas sim por grandes áreas/programas.

### **8.1 - Programa de Desenvolvimento Desportivo**

- Equipa Atletismo Juvenil - Intervenção técnica seletiva (ao longo do ano)
- Projeto Pistas Ativas (ao longo do ano)
- Kits de apetrechamento Atletismo para os clubes de formação
- Classificação Nacional de Associações - Campanha "Viva o Atletismo" (Setembro)
- Classificação Nacional de Clubes - Campanha "Viva o Atletismo" (Setembro)
- Distinção a Treinadores da área do atletismo Juvenil (Dezembro)

### **8.2 - Programa de Formação de Recursos Humanos**

- Seminário para Técnicos das Associações (21.22 Março)
- Curso de Marcha de Grau A (Abril)
- Curso de Cronometragem Eletrónica (Novembro)
- Diretores de provas fora do estádio (a designar)
- Curso de Juiz Nacional (Outubro)



- Seminário de Árbitros (Novembro)
- Jornadas Técnicas Regionais – Minho e Douro Litoral (28 Março)
- Formação a Treinadores - Saltos Horizontais (28.29 Março)
- Formação de Formadores de Professores (Março e Abril)
- Jornadas Técnicas Regionais – Beira Interior (11 Abril)
- Jornadas Técnicas Regionais – Madeira (11 Abril)
- Jornadas Técnicas Regionais – Trás-os-Montes (11 Abril)
- Concentração formativa de atletas e treinadores dos saltos (11.12 Abril)
- Formação de Treinadores de Saltos Verticais (11.12 Abril)
- Jornadas Técnicas Regionais – Açores (25 Abril)
- Formação de Treinadores de Salto com Vara (16.17 Maio)
- Curso de Treinadores de Grau I (Setembro e Outubro)
- Curso de Treinadores de Grau II (Setembro e Outubro)
- Curso de Treinadores de Grau III (Setembro e Outubro)
- Jornadas Técnicas Regionais – Beira Litoral (24 Outubro)
- Jornadas Técnicas Regionais - Baixo Alentejo e Algarve (31 Outubro)
- Concentração formativa de Treinadores e Atletas dos saltos (Outubro)
- Formação a Treinadores - Saltos Horizontais (Outubro)
- Ação de Formação de Treinadores da Velocidade e Barreiras e Concentração de Jovens (Outubro)
- 2º Congresso Nacional de Clubes de Atletismo (7 Novembro)
- Jornadas Técnicas Regionais – Lisboa, Vale do Tejo e Alto Alentejo (21 Novembro)
- Seminário Nacional de Treino de Jovens - Edição do Norte (28 Novembro)
- Formação de Dirigentes (28. 29 Novembro)
- Formação de Secretariado (28. 29 Novembro)
- Ação de Formação de Provas Combinadas (Novembro)
- Seminário Nacional de Treino de Jovens - Edição de Lisboa (5 Dezembro)
- Cimeira de Meio-Fundo (Dezembro)
- Congresso Internacional da Corrida (Dezembro)
- Treino do Jovem Futuro Meio Fundista (ao longo do ano)
- Jornadas Técnicas do Atletismo Juvenil por setores (ao longo do ano)
- Ações de Formação Externas (ao longo do ano)
- Formação contínua de professores (ao longo do ano)
- Produção de Documentação (1º semestre)

### **8.3 - Programa de Rendimento e Alto Rendimento**

- Concentração de Provas Combinadas - 1 (Janeiro)
- Circuito de Meetings de Portugal (Fevereiro a Julho)
- Apoio a Lançadores Juvenis e Júniores - Ação 1 (14 a 18 Fevereiro)
- Concentração Local 4Centos – Madeira (Março)
- Concentração de Jovens Velocistas e Barreiristas na Páscoa (Março)
- Concentração de Provas Combinadas - 2 (Março)
- Apoio a Lançadores Juvenis e Júniores - Ação 2 (23 a 26 Março)
- Concentração Juvenis e Júniores - Saltos Verticais (24 a 26 Março)

- Concentração Juvenis e Juniores - Saltos Horizontais (27 a 29 Março)
- Estágio da Páscoa do Setor de Lançamentos (28 Março a 2 Abril)
- Estágio do Macro ciclo de Verão – 4 Centos (28 Março a 3 Abril)
- Estágio Nacional da Páscoa de Velocidade e Barreiras (30 Março a 4 Abril)
- Estágio de Meio-Fundo da Páscoa (Abril)
- Estágio da Páscoa de Provas Combinadas (Abril)
- Concentração de Treinadores e Atletas (11.12 Abril)
- Concentração da Páscoa para Juniores dos 4Centos (16 a 19 Abril)
- Estágio Especial de Preparação em Altitude para atletas dos 4Centos (Abril/Maio)
- Apoio a Lançadores Juvenis e Juniores - Ação 3 (1 a 4 Maio)
- Estágio de Setor e de Preparação da Taça da Europa de Marcha (6 a 10 Maio)
- Concentração Nacional de Juvenis e Juniores - Saltos Horizontais (16 Maio)
- Concentração Nacional de Juvenis e Juniores - Saltos Verticais (17 Maio)
- Concentração de Provas Combinadas - 3 (Maio)
- Concentração Competitiva no Meeting de Salamanca - Espanha (Junho)
- Apoio a Lançadores Juvenis e Juniores - Ação 4 (10 a 14 Junho)
- Estágio de Preparação de Marcha para o Campeonato da Europa de SUB-23 (3 a 5 Julho)
- Estágio de Preparação de Marcha para o Campeonato da Europa de Juniores (12 a 15 Julho)
- Estágio de Preparação para o Campeonato do Mundo de Pequim (Agosto)
- Concentração de Provas Combinadas - 4 (Outubro)
- Concentração Técnica de Atletas Juvenis e Juniores dos Saltos (Novembro)
- Estágio de Crosse (1 Dezembro)
- Estágio Nacional do Setor de Marcha Atlética (4 a 6 Dezembro)
- Estágio do Macro ciclo de Inverno – 4Centos (7 a 13 Dezembro)
- Concentração Técnica de Juvenis de Meio-Fundo (20 Dezembro)
- Estágio de Natal do Setor de Lançamentos (26 a 30 Dezembro)
- Estágio Nacional de Jovens Velocistas e Barreiristas (Dezembro)
- Estágio Nacional do Natal de velocidade e Barreiras (Dezembro)
- Concentrações de Estafetas (ao longo do ano)
- Concentrações de Juvenis e Juniores das Barreiras (ao longo do ano)

#### **8.4 - Participação Internacional – Seleções Nacionais**

- Troféu Ibérico de Provas Combinadas de Juvenis (28 Fevereiro e 1 Março)
- Campeonato da Europa Pista Coberta (6 a 8 Março)
- Taça da Europa de Lançamentos (14 e 15 Março)
- Campeonato do Mundo de Corta-Mato (28 Março)
- Troféu Ibérico de 10.000 metros (11 Abril)
- Campeonato do Mundo de Maratona – Atletismo Adaptado (26 Abril)
- Campeonato do Mundo de Estafetas (2 e 3 Abril)
- Taça da Europa de Marcha (17 Maio)
- Taça da Europa de 10.000 metros (6 Junho)
- Campeonato da Europa de Nações (20 e 21 Junho)
- Campeonato do Mundo Universitário (3 a 14 Julho)

- Campeonato da Europa de Corridas de Montanha (4 Julho)
- Taça da Europa de Provas Combinadas (4 e 5 Julho)
- Campeonato da Europa de Sub-23 (9 a 12 Julho)
- Campeonato do Mundo de Juvenis (15 a 19 Julho)
- Campeonato da Europa de Júniores (16 a 19 Julho)
- Festival Olímpico da Juventude Europeia (26 a 31 Julho)
- Campeonato do Mundo de Pista (23 a 30 Agosto)
- Campeonato do Mundo de Corridas de Montanha (19 Setembro)
- Campeonato do Mundo IPC – Atletismo Adaptado (22 a 31 outubro)
- Campeonato da Europa de Corta Mato (13 Dezembro)

## 8.5 - Quadro Competitivo Nacional

- Taça de Portugal de Velocidade e Barreiras (10 Janeiro)
- Taça de Portugal de Saltos (11 Janeiro)
- Campeonato Nacional de Estrada (11 Janeiro)
- Campeonato Nacional de Juvenis de Pista Coberta (17.18 Janeiro)
- Meeting de Pista Coberta Mário Moniz Pereira (20 Janeiro)
- Campeonato Nacional de Clubes Pista Coberta – Apuramento (24.25 Janeiro)
- Campeonato Nacional de Júniores de Pista Coberta (7.8 Fevereiro)
- Campeonato de Portugal e Esperanças de Pista Coberta (14.15 Fevereiro)
- Campeonato Nacional de Clubes de Pista de Coberta – I e II Divisão (21.22 Fevereiro)
- Campeonato de Portugal de Maratona (22 Fevereiro)
- Campeonato Nacional de Lançamentos Longos (28 Fevereiro)
- Taça de Portugal de Lançamentos de Juvenis (1 Março)
- Campeonato Nacional de Corta Mato Curto [Também Escolar, Veteranos e Universitário] (7 Março)
- Campeonato Nacional de Corta Mato Longo, Juvenis e Júniores (15 Março)
- Provas de Observação (10 Abril)
- Campeonato Nacional de Marcha em Estrada [Incluído no GP Marcha de Rio Maior] (11 Abril)
- Campeonato Nacional de Atletismo Escolar de Pista (14 a 17 Maio)
- Festival de Estafetas (16.17 de Maio)
- Campeonato Nacional de Clubes de Pista – Apuramento (23.24 Maio)
- Final Nacional do Projeto Mega Sprinter, Km e Salto (29.30 Maio)
- Torneio Nacional de Provas Combinadas (30.31 Maio)
- Torneio Nacional Nestlé Olímpico Jovem (6.7 Junho)
- Provas de Observação (10 Junho)
- Campeonato Nacional de Clubes de Pista – Final I, II e IIIª Divisão (13.14 Junho)
- Campeonato Nacional de Juvenis (20.21 Junho)
- Campeonato Nacional de Esperanças (27.28 Junho)
- Campeonato Nacional de Júniores (4.5 Julho)
- Campeonato de Portugal de Pista (25.26 Julho)
- Outras (Campeonato Nacional de Montanha e Taça de Portugal de Montanha)

## 8.6 - Programa Nacional de Marcha e Corrida

- Challenger 3000
- Mega Evento Marcha e Corrida
- Mega Evento Bike & Run
- Coordenação do Programa Nacional de Marcha Corrida
- VI Congresso Internacional da Corrida

## 8.7 - Apoio Médico

- Apoio Médico no CAR Mário Moniz Pereira
- Apoio Médico no CAR da Maia
- Apoio Médico em estágios e competições nacionais e internacionais
- Dia das Avaliações
- Apoio regular aos atletas integrado no PAR

## 8.8 – Marketing e Comunicação

Nos últimos dois anos, a Comunicação e Marketing da Federação Portuguesa de Atletismo teve como principais preocupações a alteração da imagem, quer através de um novo logótipo e de alterações à imagem do site da instituição, quer através da criação de documentos que definiram as normas gráficas da FPA e que permitirão num futuro próximo a cimentação de uma imagem única e homogénea para o atletismo português.

Ao nível do Marketing, e para além de se terem conseguido novos patrocinadores, a grande parte do trabalho centrou-se na procura de um parceiro para os equipamentos da seleção nacional de atletismo, uma vez que o contrato existente no anterior ciclo olímpico não tinha sido renovado. De acordo com o anunciado o novo parceiro para os equipamentos DA SELEÇÃO NACIONAL é a SPORTZONE com a marca OUTPACE.

Para 2015, o trabalho a desenvolver na Área da Comunicação e do Marketing centrar-se-á no retorno a ser dado aos novos parceiros da instituição, bem como na procura de mais parceiros para os projetos desenvolvidos nos vários âmbitos de intervenção da estrutura federativa.

## **9.- Apresentação sumária e breve caracterização das ações a realizar**

### **9.1 - Programa de Desenvolvimento Desportivo**

#### **Equipa Atletismo Juvenil - Intervenção técnica seletiva**

A intervenção da equipa técnica do Atletismo Juvenil incidirá junto de um grupo seletivo de jovens atletas e seus treinadores, espalhados pelo país fundamentalmente em regiões onde localmente haja necessidade de intervenção de técnicos qualificados. A intenção da intervenção será atuar tecnicamente sobre um grupo de atletas identificados como talentosos e criar melhores condições de acompanhamento continuado para o seu desenvolvimento. O projeto destina-se a contribuir para alterar a situação de existirem vários atletas talento na modalidade sem enquadramento técnico qualificado. A preocupação da FPA é que a intervenção tenha um âmbito abrangente na realidade regional, integrando e acompanhando jovens desde mais cedo – escalão de Iniciados.

Os principais objetivos são: Ter uma equipa que se assuma para as Associações e FPA como observatório de desenvolvimento do atletismo; Apoiar tecnicamente os melhores atletas jovens portugueses; Procurar, a prazo, a auto - suficiência regional em termos de recursos humanos de enquadramento; Realizar as ações consideradas necessárias de apoio aos atletas identificados e seus treinadores; Dinamizar processos de deteção e acompanhamento de talentos para a prática do atletismo; Colaborar num processo gradual de preparação e formação de treinadores de jovens com competência.

#### **Projeto Pistas Ativas**

Local: 6 pistas de Atletismo

Data: Durante o ano

Este Projeto visa selecionar algumas pistas de atletismo onde será desenvolvido um processo de intervenção que visa utilizá-las e animá-las. As crianças e os jovens devem merecer por parte das Autarquias, das Associações de Atletismo, dos Clubes e das Escolas uma atenção muito particular e deve ser, em função deles, que devem ser perspetivadas atividades de animação das pistas. Não sendo possível a FPA, patrocinar um projeto abrangente para todo o país, pensa, em conjunto com as Associações com menores índices de prática, definir 6 pistas onde em 2015 se deve iniciar este processo.

Deverá ser dada prioridade a instalações situadas perto de Escolas, onde exista um clube desportivo interessado em aderir ao projeto e uma autarquia que disponibilize facilidades e eventualmente algum patrocínio. Por outro, lado é fundamental a adesão da Associação de Atletismo respetiva.

Os principais objetivos do projeto são: Rentabilizar a Pista de Atletismo; Promover hábitos de prática desportiva saudável, tendo em vista a saúde e o bem-estar; Captar novos desportistas; Fomentar a prática do atletismo em ambiente amigável e saudável e em espaços com condições técnicas adequadas; Desenvolver atividades de iniciação ao atletismo com a população escolar envolvente; Desenvolver atividades de aperfeiçoamento técnico dos praticantes; Promover a aquisição e desenvolvimento de capacidades, o aperfeiçoamento de competências, bem como a atualização e o aprofundamento de conhecimentos sobre a modalidade.

### **Kits de Atletismo para os clubes de formação**

Como forma de reconhecer e incentivar/estimular o trabalho dos clubes nos seus escalões de formação infantojuvenil, a Federação Portuguesa de Atletismo vai disponibilizar kits de material para treino aos clubes que se destacaram pela qualidade do seu trabalho e pelo n.º de praticantes no ano de 2014.

Está prevista a realização de ações de formação específicas para o uso apropriado do material, onde será feita a entrega dos kits junto dos clubes.

### **Classificação Nacional de Associações - Campanha "Viva o Atletismo"**

Data: Setembro

Incluir numa classificação nacional, a fazer durante o mês de Setembro, no conjunto das competições da Campanha "Viva O Atletismo" as Associações de Atletismo. A classificação será elaborada a partir da Classificação Nacional de Clubes, atribuindo-se pontos aos 50 primeiros Clubes de cada Competição (em pontuação inversa) - Salto em Altura em Sala, Quilómetro Jovem, Triatlo Técnico, Atleta Completo.

Os principais objetivos são: Influenciar as Associações de Atletismo para a realização das competições da "Campanha Viva o Atletismo"; Contribuir para o fortalecimento do quadro competitivo das Associações de Atletismo; Estimular a participação dos Clubes como fator de valorização da sua Associação de Atletismo; Elaborar uma classificação nacional das Associações de Atletismo, a partir da Classificação Nacional de Clubes; Distinguir as Associações melhor classificadas no conjunto das quatro competições.

### **Classificação Nacional de Clubes - Campanha "Viva o Atletismo"**

Data: Setembro

Incluir numa classificação nacional por cada uma das competições, todas as coletividades participantes nos torneios distritais / regionais que se vierem a disputar no âmbito da denominada "Campanha Viva o Atletismo". As competições serão organizadas pelas Associações de Atletismo, fazendo parte dos seus calendários de competições. A FPA responsabiliza-se pela elaboração da realização da Classificação Nacional de cada uma das competições, (o que deverá ocorrer em Setembro) incluindo nela todos os clubes participantes. Para as diversas classificações, serão elegíveis os clubes que participem nas Finais Distritais das competições da campanha Viva o Atletismo, estimando-se 70 clubes no Salto Altura em Sala, 140 no Triatlo Técnico, 195 no Quilómetro Jovem e 130 no Atleta Completo.

Os principais objetivos são: Influenciar as Associações de Atletismo para a realização das competições da "Campanha Viva o Atletismo"; Fortalecer o quadro competitivo das Associações de Atletismo; Estimular os Clubes a participarem nestas competições; Elaborar uma classificação nacional que identifique os Clubes participantes em cada competição; Premiar os clubes melhor classificados em cada competição.

### **Distinção a treinadores de atletas juvenis**

Data: Dezembro

Existe a intenção de fazer sobressair a realidade de que existe um grupo de treinadores que vem realizando um trabalho notável de enquadramento dos atletas jovens e nem sempre reconhecido ou compensado, por se inserirem em coletividades de baixos recursos. No âmbito deste projeto, patrocinado pelo IPDJ, pretende-se selecionar e distinguir, numa base concreta e objetiva, os treinadores que em Portugal, durante o ano de 2015, melhor enquadramento realizem da prática do atletismo juvenil. O Projeto destina-se, assim, a premiar os treinadores de atletas Juvenis que no ano de 2015 mais se distingam no enquadramento de atletas desse escalão. Serão distinguidos dez treinadores de acordo com regulamento próprio.

Este projeto tem como principais objetivos: Criar um conceito de apoio técnico a Clubes que enquadram atletas jovens; Proporcionar maiores estímulos aos treinadores que apresentam resultados de qualidade no enquadramento; Premiar a dedicação e a aposta na formação de atletas; Fomentar a formação dos agentes no sentido da melhoria do enquadramento; Minorar carências dos clubes ao nível do enquadramento técnico; Reconhecer o mérito na formação de atletas; Canalizar verbas, que embora reduzidas, sirvam para assegurar uma pequena gratificação a equipas técnicas estáveis.

## **9.2 - Programa de Formação de Recursos Humanos**

### **Seminário para Técnicos das Associações**

Local: Fátima (a confirmar)

Data: 21 e 22 de Março

O Seminário destina-se aos Técnicos Regionais das Associações de Atletismo e ainda a técnicos colaboradores. O Seminário realiza-se em três módulos com os seguintes conteúdos: A promoção e o marketing; Atletismo Infantil - Kids Athletics; Animação de Pistas; Formação dos atletas a longo prazo; O Planeamento e o Relatório; Sugestões para o desenvolvimento de uma Associação de Atletismo; A responsabilidade do DTR no desenvolvimento do Atletismo; Eventualmente outro ainda por designar.

Tem como principais objetivos: Dotar os técnicos das Associações de mais instrumentos de apoio à sua intervenção; Melhorar a organização associativa; Aumentar a capacidade de autonomias técnicas regionais; Atuar no sentido do enquadramento qualificado do treino dos jovens, em geral; Garantir a formação de técnicos capazes de contribuir para o desenvolvimento global do atletismo; Dinamizar processos de deteção, identificação e acompanhamento técnico local de atletas dotados; Procurar a auto - suficiência regional em termos de recursos humanos de enquadramento.

### **Curso de Marcha de Grau A**

Local: a designar

Data: Abril

O Curso destina-se a Juizes do Painel de marcha Grau B e Juizes do painel de marcha Grau A.

### **Ação de Formação para Diretores de provas fora do estádio**

Local: Lisboa

Data: a designar

Ação vocacionada para promover, definir e regular o papel dos Diretores de Provas de Atletismo fora do Estádio. Dirige-se a dirigentes de Clubes e Associações e a organizadores de provas de atletismo que se realizem fora dos estádios / pistas.

Tem como principais objetivos: Encarar os novos desafios nas provas estrada; Divulgar e conhecer os procedimentos e regras; Desafiar os organizadores a apresentarem propostas de inovação.

### **CURSO de Cronometragem Eletrónica**

Local: a designar

Data: Novembro

Suprir as necessidades que têm vindo a ser sentidas nas competições do calendário nacional, no que diz respeito a técnicos de cronometragem automática.



### **Curso de Juiz Nacional**

Local: a designar

Data: Outubro

O principal objetivo da ação é formar juizes para integrar o painel de juizes nacionais da FPA fomentando e promovendo a formação contínua na área e conhecimentos ao nível das Regras e Regulamentos da IAAF. Destina-se a Associações Regionais de Atletismo, Câmaras Municipais e eventualmente a alunos.

### **Seminário de Árbitros**

Local: a designar

Data: Novembro

O Seminário destina-se aos juizes dos painéis de árbitros e Oficiais Técnicos Nacionais da FPA e Oficiais Técnicos Internacionais Portugueses. É um momento privilegiado de troca de conhecimentos e experiências entre os participantes, harmonização de procedimentos e atualização de conhecimentos.

### **Jornadas Técnicas Regionais – Minho e Douro Litoral**

Local: Guimarães

Data: 28 de Março (a confirmar)

Ação de um dia em que o objetivo geral será conceder aos treinadores o contacto com alguns exercícios e meios de treino fundamentais para a progressão técnica dos atletas identificados como mais possibilidades de evolução.

Destina-se a cerca de 30 atletas Jovens (Iniciados e Juvenis) identificados como os melhores ou mais promissores da área das Associações de Atletismo de Braga, Porto e Viana do Castelo e aos treinadores interessados.

Os principais objetivos são: Apoiar regularmente um grupo de treinadores para o aumento da sua capacidade de intervenção técnica; Dinamizar processos de deteção, identificação e acompanhamento técnico de atletas dotados; Garantir em termos regionais a formação de técnicos capazes de acompanhar a sua evolução; Promover encontros zonais que proporcionem momentos de treino e qualificação dos atletas e treinadores; Atuar no sentido do enquadramento qualificado do treino dos jovens, em geral; Colaborar num processo gradual de preparação de autonomias técnicas regionais; Contribuir para a execução de uma estratégia nacional do atletismo juvenil; Atribuição de unidades de crédito para renovação da Caderneta de Treinador.

### **Formação a Treinadores - Saltos Horizontais**

Local: CAR Mário Moniz Pereira

Data: 28 e 29 de Março

Esta ação de formação tem como objetivo principal a Formação de Treinadores que acompanham os melhores atletas juniores, Sub-23 e Seniores nos Saltos. Destina-se ao maior número de treinadores que for possível, sendo que os treinadores apoiados pelo sector de saltos têm a responsabilidade de estar presentes e os restantes devem pagar um valor para assistirem à formação.

Tem como objetivos: Formar os treinadores nas áreas do planeamento de treino; Formar os treinadores para aumento do seu conhecimento e competência na construção de carreiras desportivas; Realizar treinos específicos para os saltos horizontais (salto em comprimento e triplo salto); Desenvolver a velocidade da corrida de balanço num saltador.



### **Formação de Formadores de Professores**

Local: CAR Mário Moniz Pereira

Data: a definir

É uma ação de um fim-de-semana, para formar e familiarizar um conjunto de formadores com as ações de formação de professores com o reconhecimento da FPA, de forma a alargar a capacidade de realizar formação continua a professores em todo o país.

Esta ação destina-se a um grupo restrito de cerca de dez preletores, escolhidos pela FPA, para integrarem um novo corpo de formadores de professores, nas ações de formação de professores promovidas pela FPA, ou com a colaboração desta.

Os objetivos desta realização são: Aumentar o número de formadores da FPA; Desenvolver uma filosofia transversal a todos os preletores, sob a orientação estratégica da FPA; Alargar os intervenientes no desenvolvimento de conteúdos para o atletismo infantil e escolar.

### **Jornadas Técnicas Regionais – Beira Interior**

Local: Guarda

Data: 11 de Abril (a confirmar)

Ação de um dia em que o objetivo geral será conceder aos treinadores o contacto com alguns exercícios e meios de treino fundamentais para a progressão técnica dos atletas identificados como mais possibilidades de evolução.

Destina-se a cerca de 30 atletas Jovens (Iniciados e Juvenis) identificados como os melhores ou mais promissores da área das Associações de Atletismo de Castelo Branco, Guarda e Viseu e aos treinadores interessados.

Os principais objetivos são: Apoiar regularmente um grupo de treinadores para o aumento da sua capacidade de intervenção técnica; Dinamizar processos de deteção, identificação e acompanhamento técnico de atletas dotados; Garantir em termos regionais a formação de técnicos capazes de acompanhar a sua evolução; Promover encontros zonais que proporcionem momentos de treino e qualificação dos atletas e treinadores; Atuar no sentido do enquadramento qualificado do treino dos jovens, em geral; Colaborar num processo gradual de preparação de autonomias técnicas regionais; Contribuir para a execução de uma estratégia nacional do atletismo juvenil; Atribuição de unidades de crédito para renovação da Caderneta de Treinador.

### **Jornadas Técnicas Regionais – Madeira**

Local: Ribeira Brava

Data: 11 de Abril (a confirmar)

Ação de um dia em que o objetivo geral será conceder aos treinadores o contacto com alguns exercícios e meios de treino fundamentais para a progressão técnica dos atletas identificados como mais possibilidades de evolução.

Destina-se a cerca de 20 atletas Jovens (Iniciados e Juvenis) identificados como os melhores ou mais promissores da área da Associação de Atletismo da Região A. Madeira e aos treinadores interessados.

Os principais objetivos são: Apoiar regularmente um grupo de treinadores para o aumento da sua capacidade de intervenção técnica; Dinamizar processos de deteção, identificação e acompanhamento técnico de atletas dotados; Garantir em termos regionais a formação de técnicos capazes de acompanhar a sua evolução; Promover encontros zonais que proporcionem momentos de treino e qualificação dos atletas e treinadores; Atuar no sentido do enquadramento qualificado do treino dos jovens, em geral; Colaborar num processo

gradual de preparação de autonomias técnicas regionais; Contribuir para a execução de uma estratégia nacional do atletismo juvenil; Atribuição de unidades de crédito para renovação da Caderneta de Treinador.

### **Jornadas Técnicas Regionais – Trás-Os-Montes**

Local: Pista do distrito de Vila Real

Data: 11 de Abril (a confirmar)

Ação de um dia em que o objetivo geral será conceder aos treinadores o contacto com alguns exercícios e meios de treino fundamentais para a progressão técnica dos atletas identificados como mais possibilidades de evolução.

Destina-se a cerca de 20 atletas Jovens (Iniciados e Juvenis) identificados como os melhores ou mais promissores da área da Associação de Atletismo de Bragança e Vila Real e aos treinadores interessados.

Os principais objetivos são: Apoiar regularmente um grupo de treinadores para o aumento da sua capacidade de intervenção técnica; Dinamizar processos de deteção, identificação e acompanhamento técnico de atletas dotados; Garantir em termos regionais a formação de técnicos capazes de acompanhar a sua evolução; Promover encontros zonais que proporcionem momentos de treino e qualificação dos atletas e treinadores; Atuar no sentido do enquadramento qualificado do treino dos jovens, em geral; Colaborar num processo gradual de preparação de autonomias técnicas regionais; Contribuir para a execução de uma estratégia nacional do atletismo juvenil; Atribuição de unidades de crédito para renovação da Caderneta de Treinador.

### **Concentração formativa de Treinadores e Atletas**

Local: CAR Mário Moniz Pereira

Data: 11 e 12 de Abril

A ação tem como objetivo a preparação da época de verão, realizando a reformulação e elaboração dos objetivos para a época de verão e respetivo planeamento. Destina-se aos Treinadores e atletas integrados nas TPD e tem como principais objetivos a avaliação da época de inverno; elaborar ou reformular os objetivos para a época de verão de cada um dos atletas; planear a época de verão e respetivo quadro de participação competitiva; Realizar treino.

### **Formação de Treinadores - Saltos Verticais**

Local: CAR Mário Moniz Pereira

Data: 11 e 12 de Abril

Esta ação de formação tem como objetivo principal a Formação de Treinadores que acompanham os melhores atletas juvenis, juniores, Sub-23 e Seniores no Salto do Salto em Altura. A ação destina-se ao maior número de treinadores que for possível. Os treinadores apoiados pelo sector de saltos devem estar presentes e os restantes devem pagar um valor para assistirem à formação. Orienta a ação o treinador espanhol Ramon Cid.

Tem os seguintes objetivos: Informar sobre a especificidade e as diferenças do planeamento de um saltador em Altura; Enfocar as características específicas dos saltadores em Altura; Realizar treinos específicos de Salto em Altura; Ajudar a construir a corrida de balanço de cada atleta; Verificar as diferenças do treino de Salto em Altura nas mulheres.

### **Jornadas Técnicas Regionais - Açores**

Local: Açores (a designar)

Data: 25 de Abril (a confirmar)

Ação de um dia em que o objetivo geral será conceder aos treinadores o contacto com alguns exercícios e meios de treino fundamentais para a progressão técnica dos atletas identificados como mais possibilidades de evolução.

Destina-se a cerca de 15 atletas Jovens (Iniciados e Juvenis) identificados como os melhores ou mais promissores da área das Associações da Região Autónoma dos Açores (Faial, São Miguel e Terceira) e aos treinadores interessados.

Decorrerá em local a indicar pela Associação coordenadora em 25 de Abril, ou noutra data a escolher pelas Associações.

Os principais objetivos são: Apoiar regularmente um grupo de treinadores para o aumento da sua capacidade de intervenção técnica; Dinamizar processos de deteção, identificação e acompanhamento técnico de atletas dotados; Garantir em termos regionais a formação de técnicos capazes de acompanhar a sua evolução; Promover encontros zonais que proporcionem momentos de treino e qualificação dos atletas e treinadores; Atuar no sentido do enquadramento qualificado do treino dos jovens, em geral; Colaborar num processo gradual de preparação de autonomias técnicas regionais; Contribuir para a execução de uma estratégia nacional do atletismo juvenil; Atribuição de unidades de crédito para renovação da Caderneta de Treinador.

#### **Formação de Treinadores – Salto com Vara**

Local: CAR Mário Moniz Pereira

Data: 16 e 17 de Maio

Esta ação de formação tem como objetivo principal a Formação de Treinadores que acompanham os melhores atletas juvenis, juniores, Sub-23 e Seniores do Salto do Salto com Vara. A ação destina-se ao maior número de treinadores que for possível e será orientada pelo treinador Steve Rippon.

Tem como objetivos: Informar sobre a especificidade e diferenças do planeamento do saltador com Vara; Ensinar como realizar a iniciação com sucesso do Salto com Vara; Informar como realizar tecnicamente o ensino do salto com Vara nível no nível avançado; Realizar treinos específicos de Salto com Vara.

#### **Curso de Treinadores de Grau I**

Local: CAR Mário Moniz Pereira

Data: Setembro e Outubro

Curso com 80 horas, de acordo com o Regulamento em vigor do PNFT. Um curso com esta duração tem que ser deslocalizado para criar oportunidades de formação para futuros treinadores em todo o país. Também não é possível a sua realização anualmente em cada Associação Regional. Este é um curso que deverá abranger a Zona Centro - Sul Formação de Técnicos para a Divulgação do Produto Atletismo Infantil.

Destina-se a futuros Treinadores (ex-atletas ou atletas ainda no ativo, pais de atletas; colaboradores de clubes e associações que pretendam iniciar a sua formação no âmbito do treino.

Tem os seguintes objetivos: Formar Treinadores para a iniciação à prática do Atletismo; Promover o Produto Atletismo Infantil; Transmitir conhecimentos que permitam desenvolver o Atletismo das crianças e jovens; Transmitir conhecimentos acerca da formação de um Atleta.

#### **Curso de Treinadores de Grau II**

Local: Braga

Data: Setembro e Outubro

Curso com a duração de 120 horas, de acordo com o Regulamento em vigor do PNFT. Um curso com esta duração tem que ser deslocalizado para criar oportunidades de formação para futuros treinadores em todo

o país. No ano de 2014 realizou-se na zona centro-sul, justificando-se a sua realização na zona norte em 2015.

Destina-se a Formar Técnicos na área do Treino do Juvenil.

Destina-se a candidatos que possuam a formação de treinadores de grau I.

Tem como objetivos: Formar Treinadores para o treino de grupos de orientação desportiva (iniciados e juvenis); Conhecer as Técnicas do atletismo; Desenvolver conhecimentos de planificação do treino; Transmitir conhecimentos na área da condição física; Abordar genericamente diferentes áreas de intervenção no treino.

### **Curso de Treinadores de Grau III**

Local: Porto, Leiria e Lisboa

Data: Setembro e Outubro

Curso de Formação de Treinadores especialistas, com 180 horas de formação, de acordo com o Regulamento em vigor do PNFT. Trata-se de um Curso de Formação de Treinadores nas áreas de Meio Fundo e Fundo e Marcha. Este nível de formação é fundamental pela importância que deve ser atribuída aos novos atletas de Alto Rendimento destas áreas do atletismo.

Destina-se a cerca de 20 candidatos que possuam a formação de treinadores de grau II.

Tem como objetivos: Dar continuidade ao Plano de Formação de Treinadores; Formar Treinadores Especialistas nas áreas da Marcha e Meio-Fundo e Fundo.

### **Jornadas Técnicas Regionais – Beira Litoral**

Local: Pombal

Data: 24 de Outubro (a confirmar)

Ação de um dia sendo o objetivo geral será conceder aos treinadores o contacto com alguns exercícios e meios de treino fundamentais para a progressão técnica dos atletas identificados como mais possibilidades de evolução.

Destina-se a cerca de 30 atletas Jovens (Iniciados e Juvenis) identificados como os melhores ou mais promissores da área das Associações de Atletismo de Aveiro, Coimbra e Leiria e aos treinadores interessados. Os principais objetivos são: Apoiar regularmente um grupo de treinadores para o aumento da sua capacidade de intervenção técnica; Dinamizar processos de deteção, identificação e acompanhamento técnico de atletas dotados; Garantir em termos regionais a formação de técnicos capazes de acompanhar a sua evolução; Promover encontros zonais que proporcionem momentos de treino e qualificação dos atletas e treinadores; Atuar no sentido do enquadramento qualificado do treino dos jovens, em geral; Colaborar num processo gradual de preparação de autonomias técnicas regionais; Contribuir para a execução de uma estratégia nacional do atletismo juvenil; Atribuição de unidades de crédito para renovação da Caderneta de Treinador.

### **Jornadas Técnicas Regionais – Baixo Alentejo e Algarve**

Local: Quarteira

Data: 31 de Outubro (a confirmar)

Ação de um dia sendo o objetivo geral será conceder aos treinadores o contacto com alguns exercícios e meios de treino fundamentais para a progressão técnica dos atletas identificados como mais possibilidades de evolução.

Destina-se a cerca de 20 atletas Jovens (Iniciados e Juvenis) identificados como os melhores ou mais promissores da área das Associações de Atletismo do Algarve e Beja e aos treinadores interessados.

Os principais objetivos são: Apoiar regularmente um grupo de treinadores para o aumento da sua capacidade de intervenção técnica; Dinamizar processos de deteção, identificação e acompanhamento técnico de atletas dotados; Garantir em termos regionais a formação de técnicos capazes de acompanhar a sua evolução; Promover encontros zonais que proporcionem momentos de treino e qualificação dos atletas e treinadores; Atuar no sentido do enquadramento qualificado do treino dos jovens, em geral; Colaborar num processo gradual de preparação de autonomias técnicas regionais; Contribuir para a execução de uma estratégia nacional do atletismo juvenil; Atribuição de unidades de crédito para renovação da Caderneta de Treinador.

### **Concentração formativa de Treinadores e Atletas de 4centos**

Local: CAR Mário Moniz Pereira

Data: Abril

A ação tem como objetivo a preparação da época de atletismo de 2016 e far-se-á a avaliação da época de 2015. Destina-se aos Treinadores e atletas integrados nas TPD.

Tem como principais objetivos: Avaliar a época de 2015; Apresentar os objetivos do sector para a época de 2016; Conhecer os objetivos de para cada atleta para 2016; Realizar a avaliação dos Atletas (DEXA, Biomecânica); Apresentar o calendário competitivo de 2016.

### **Formação a Treinadores - Saltos Horizontais**

Local: CAR Mário Moniz Pereira

Data: Outubro

A ação será orientada pelo técnico russo, Anatoly Golubtsov e tem como objetivo a Formação dos Treinadores dos melhores atletas, integrando ainda todos os que pretenderem aumentar o seu conhecimento ao nível dos saltos horizontais. Destina-se ao maior número possível de treinadores interessados, sendo que os treinadores apoiados pelo sector de saltos devem estar presentes e os restantes devem pagar um valor para assistirem à formação.

Tem como objetivos: Formar os treinadores na área do planeamento de treino; Formar os treinadores para aumento da sua capacidade e competência na construção de carreiras desportivas de sucesso; Realizar treinos específicos para os saltos horizontais (salto em comprimento e triplo salto); Desenvolver a velocidade da corrida de balanço num saltador.

### **Ação de Formação de Treinadores da Velocidade e Barreiras e Concentração de Jovens**

Local: CAR Mário Moniz Pereira

Data: Outubro

Tal como nas épocas de 2014 e 2015, o primeiro momento da atividade do setor de velocidade e barreiras é a realização em simultâneo de uma ação de formação de treinadores e uma concentração de jovens, com o objetivo de conhecer melhor os novos atletas da TPD e os seus treinadores e lançar no início da época ed 2016 os fundamentos de todo o planeamento do treino através do modelo de treino do setor.

Destina-se a Atletas 16 Juvenis e Juniores da TPD e a 14 Treinadores.

Os principais objetivos são: Influenciar o treino e preparação dos atletas Juvenis e Juniores da TPD; Realizar a formação dos treinadores; Treinar atletas com vista à estafeta de 4x100m Juniores; Apresentar o modelo de treino do setor.

### **2º Congresso Nacional de Clubes de Atletismo**

Local: a designar

Data: a definir

O 2º Congresso Nacional de Clubes de Atletismo destina-se aos dirigentes e técnicos de clubes. O Congresso realiza-se a um Sábado e pretende-se efetuar a caracterização dos clubes de atletismo em Portugal e ainda dotar os dirigentes de informação e ferramentas que lhes permitam desenvolver com mais eficácia as suas funções.

Os principais objetivos são: Caracterizar e conhecer melhor os Clubes de Atletismo em Portugal; Dotar os dirigentes dos clubes de mais instrumentos de apoio à sua intervenção e gestão das coletividades; Melhorar a organização associativa; Atuar no sentido da sensibilização do papel dos clubes no desenvolvimento do atletismo português; Estimular os dirigentes dos Clubes a procurarem formas de afirmação das coletividades de que são responsáveis; Identificar e transmitir processos e formas de atuação com reconhecido êxito; Criar um amplo espaço de debate no sentido do fortalecimento do movimento associativo desportivo.

### **Jornadas Técnicas Regionais – Lisboa, Vale do Tejo e Alto Alentejo**

Local: CAR Mário Moniz Pereira

Data: 21 de Novembro (a confirmar)

Ação de um dia sendo o objetivo geral conceder aos treinadores o contacto com alguns exercícios e meios de treino fundamentais para a progressão técnica dos atletas identificados como mais possibilidades de evolução.

Destina-se a cerca de 40 atletas Jovens (Iniciados e Juvenis) identificados como os melhores ou mais promissores da área das Associações de Atletismo de Évora, Lisboa, Portalegre, Santarém e Setúbal e aos treinadores interessados.

Os principais objetivos são: Apoiar regularmente um grupo de treinadores para aumento da sua capacidade de intervenção técnica; Dinamizar processos de deteção, identificação e acompanhamento técnico de atletas dotados; Garantir em termos regionais a formação de técnicos capazes de acompanhar a sua evolução; Promover encontros zonais que proporcionem momentos de treino e qualificação dos atletas e treinadores; Atuar no sentido do enquadramento qualificado do treino dos jovens; Colaborar num processo gradual de preparação de autonomias técnicas regionais; Contribuir para a execução de uma política nacional do atletismo juvenil; Atribuição de unidades de crédito para renovação da Cédula de Treinador.

### **Seminário Nacional de Treino de Jovens - Edição do Norte**

Local: a definir

Data: 28 de Novembro

O Seminário Nacional de Treino de Jovens do Atletismo terá uma edição a Norte e outra em Lisboa, em fins-de-semana consecutivos, sendo as preleções efetuadas pelos mesmos comunicadores. Destina-se a treinadores que orientem treino de jovens. Pretende-se apresentar comunicações relacionadas com o treino de atletas jovens, que abordarão questões específicas do treino e da carreira, bem como de áreas relacionadas e fundamentais nesta etapa de formação.

Os objetivos deste seminário são: Sinalizar um modelo de intervenção técnica junto da população mais jovem que pratica atletismo; Apresentar formas de organização da atividade de treino e da participação dos jovens em competições; Transmitir informação que ajude a criar estímulos para a fidelização à prática da atividade física, ao longo da vida; Aprofundar os fundamentos de preparação desportiva a longo prazo; Influenciar os

treinadores a adotarem um modelo de intervenção e dinamização da prática do atletismo; Proporcionar um momento de formação contínua para consolidação da atividade dos treinadores recentes.

### **Formação de Dirigentes**

Local: a definir

Data: 29 e 30 de Novembro

Ação vocacionada para promover o papel do dirigente, para este encarar com maior eficiência os novos desafios no século XXI. Dirige-se a dirigentes de Clubes e Associações.

Tem como principais objetivos: Conhecer a realidade do dirigismo; Procurar novas formas de gestão; Criar novos desafios e oportunidades; Promover o planeamento estratégico.

### **Formação de Secretariado**

Local: a definir

Data: 29 e 30 de Novembro

Ação vocacionada para promover o papel do dirigente (secretário-geral) e dos funcionários, para estes encararem com maior eficiência os novos desafios no século XXI. Dirige-se a dirigentes e funcionários de Clubes e Associações.

Tem como principais objetivos: Conhecer a realidade do secretariado; Procurar novas formas de coordenação; Utilizar com eficiência novas ferramentas informáticas.

### **Ação de Formação de Provas Combinadas**

Local: a designar

Data: Novembro

Ação de formação sobre o treino e a filosofia das Provas Combinadas, da formação ao Alto Rendimento, destinando-se a treinadores e atletas do setor. Será orientada por um técnico estrangeiro e pelo técnico nacional de provas combinadas.

Os principais objetivos são: Formar os treinadores; Fidelizar os treinadores e atletas ao setor; Perspetivar carreiras desportivas nas provas combinadas.

### **Seminário Nacional de Treino de Jovens - Edição de Lisboa**

Local: Lisboa

Data: 5 de Dezembro

O Seminário Nacional de Treino de Jovens do Atletismo terá uma edição a Norte e outra em Lisboa, em fins-de-semana consecutivos, sendo as preleções efetuadas pelos mesmos comunicadores. Destina-se a treinadores que orientem treino de jovens. Pretende-se apresentar comunicações relacionadas com o treino de atletas jovens, que abordarão questões específicas do treino e da carreira, bem como de áreas relacionadas e fundamentais nesta etapa de formação.

Os objetivos deste seminário são: Sinalizar um modelo de intervenção técnica junto da população mais jovem que pratica atletismo; Apresentar formas de organização da atividade de treino e da participação dos jovens em competições; Transmitir informação que ajude a criar estímulos para a fidelização à prática da atividade física, ao longo da vida; Aprofundar os fundamentos de preparação desportiva a longo prazo; Influenciar os treinadores a adotarem um modelo de intervenção e dinamização da prática do atletismo; Proporcionar um momento de formação contínua para consolidação da atividade dos treinadores recentes.



### **Cimeira de Meio Fundo**

Local: Lisboa

Data: Dezembro

Atividade de Formação no âmbito do setor de Meio-Fundo. Estima-se a participação de 80 treinadores e tem como principais objetivos: Aumentar o nível de conhecimento dos treinadores; Aumentar a capacidade de planeamento do treino; Aumentar o nível de conhecimento de fisiologia do exercício ligando com os fatores de treino do meio-fundo.

### **Congresso Internacional da Corrida**

Local: a indicar

Data: a definir

O Congresso Internacional de Corrida é uma oportunidade para divulgar trabalhos de âmbito científico nacionais e internacionais. É também uma oportunidade de troca de experiência entre os vários centros de Marcha e Corrida existentes no país.

Tem como principais objetivos: Aumentar o nível de conhecimento dos profissionais envolvidos no movimento da corrida; Divulgar experiências de sucesso no âmbito do Programa Nacional de Marcha e Corrida; Divulgar trabalhos de pesquisa e científicos sobre a problemática da corrida.

### **Treino do Jovem Futuro Meio Fundista**

Local: Vários

Data: Durante o ano

Conjunto de nove ações de formação de âmbito de setor de meio-fundo, agrupando a Associações Regionais, criando a possibilidade de uma intervenção mais próxima junto dos treinadores.

Terá a participação de cerca de 150 treinadores de jovens futuro meio fundistas.

Tem como principais objetivos: Aumentar o nível de conhecimento dos treinadores de jovens, principalmente ao nível do meio-fundo; Aumentar os conhecimentos na área do treino com jovens; Aumentar os conhecimentos ao nível do planeamento do treino com jovens meio-fundistas.

### **Jornadas Técnicas do Atletismo Juvenil por setores**

Local: vários

Data: durante o ano

Uma das vertentes da estratégia para o progresso do atletismo de rendimento, passa por uma grande aposta de apoio aos atletas nos escalões mais jovens – Juvenis e Júniores – para melhorar a capacidade de captação de jovens talentos, melhorar a qualidade da sua formação técnica e condicional, além de melhorar a formação dos seus treinadores. O apoio realiza-se pelo acompanhamento por parte do Técnico Nacional do Setor ao longo de toda a época e a integração dos identificados em Jornadas Técnicas - uma por Setor.

Cada setor definirá o local e a data em que realizará a respetiva jornada, na qual incluirá atletas Juvenis e Júniores integrados nos 3 primeiros níveis das Tabelas de Performance Desportiva, em todas as áreas do atletismo: Saltos, lançamentos, Velocidade, etc. prevendo-se uma média de 13 atletas e 9 treinadores por setor.

Estas jornadas têm como principais objetivos: Apoiar tecnicamente os melhores Juvenis e Júniores de cada setor ou disciplina; Integrar os atletas e seus treinadores num processo de valorização técnica contínua cada vez mais avançada; Melhorar a qualidade da formação técnica e condicional dos atletas referenciados nas

TPD's; Melhorar a formação dos treinadores; Aprofundar o modelo de treino de cada Setor para cada disciplina e para cada escalão etário.

### **Ações de Formação Externas**

Responsável: Rui Norte

Local: vários

Data: durante o ano

São ações organizadas por entidades externas à FPA, tais como COP, EA, ou outras. Normalmente encontra-se um plano de formação anual, muito aliciante. Estas ações diversificam, por norma, várias temáticas, desde o treino de Alto Rendimento até ao treino de iniciação, e abrangendo também técnicos especializados.

Estas ações, umas no estrangeiro, outras em Portugal, poderão ocorrer durante diversos momentos do ano e destinam-se a todos os agentes do atletismo, embora maioritariamente a treinadores.

Os objetivos subjacentes são: Abordar o Treino de Alto Rendimento; Abordar do Desenvolvimento desportivo Infantojuvenil; Aprofundar conhecimentos específicos de diferentes áreas; Contactar com os melhores de cada área e conhecer as boas práticas.

### **Formação Contínua de Professores**

Responsável: Rui Norte

Local: vários

Data: durante o ano

Ações de 25 horas creditadas de formação continua para professores. Inserem-se na necessidade prioritária de promover a formação dos agentes que apresentam em primeiro lugar a modalidade às crianças e jovens. A qualidade desta intervenção massificada nas escolas é determinante para o sucesso da imagem da modalidade.

Destina-se a professores de Educação Física. Cada ação deve ter um número mínimo de 15 participantes e máximo de 30.

Tem como objetivos: Entender a Modalidade Atletismo inserida no Programa Nacional da Disciplina; 'Desenvolver estratégias de intervenção ao longo do ano e em articulação com outras modalidades, pensando no desenvolvimento do Jovem em primeiro lugar; Divulgar os fundamentos do Atletismo; Transmitir instrumentos, estratégias e metodologias de abordagem da modalidade que se ajustem ao contexto de aula.

### **Produção de Documentação técnica**

Responsável: Rui Norte

Data: durante o ano

Produção do novo manual de Treinadores de Grau I. Além do manual serão produzidos outros documentos em suporte digital de apoio ao Curso de Formação de Treinadores de Grau I. O setor procurará ainda a produção e edição de outra documentação técnica variada, em suporte digital.

Os objetivos da produção desta documentação são os seguintes: Elaborar um novo manual de grau I; Produzir um conjunto de conteúdos para formato digital para divulgação do Atletismo Infantil; Melhorar a imagem da apresentação da informação, tornando-a mais apelativa; 'Diversificar os formatos para atingir mais público-alvo.

### **Formação de Dirigentes de Clube – Grau I**

Local: 6 locais

Data: durante o ano

As ações desenvolvidas neste âmbito têm como principais destinatários os dirigentes dos Clubes da nossa modalidade. Pretende-se também alargar esta formação a dirigentes de outras modalidades e estudantes de licenciaturas ligadas às áreas da Educação Física e Gestão Desportiva.

O principal objetivo é apoiar Dirigentes dos Clubes, fornecendo-lhes ferramentas, conhecimento e saberes que darão um contributo decisivo para o desenvolvimento da modalidade. É essencial dispor de clubes modernos, sustentáveis, com perspetivas de evolução desportiva e captação de um crescente número de praticantes. Para que tal aconteça, os clubes devem saber gerir os seus orçamentos, através do recurso ao financiamento e ao desenvolvimento de parcerias e protocolos com as demais entidades que os rodeiam. É também importante que os Clubes dominem ferramentas de comunicação e marketing como forma de dinamizar o clube e promover a prática da modalidade.

### **Formação de Dirigentes de Associações - Grau II**

Local: a designar

Data: a determinar

Esta ação tem como objetivo específico contribuir para formação de Dirigentes das Associações. Entre outros, nos seguintes domínios:

Fases de desenvolvimento de uma Associação e modelos de organização; Desenvolvimento da atividade desportiva, estratégias de difusão da modalidade e aumento do número de praticantes. (Exemplo, o Programa Kid's Athletics); financiamento e o desenvolvimento de parcerias e protocolos com entidades públicas (PAAD's) e privadas; O voluntariado e as formas de atrair recursos humanos para a modalidade; Direito do Desporto; As boas práticas no desenvolvimento e gestão de uma Associação; Reflexão sobre as principais dificuldades sentidas pelas Associações.

### **“Juizes de Clube”**

Local: a designar

Data: a determinar

Esta ação é destinada a Dirigentes, Pais, Amigos, Voluntários e Atletas. Esta formação tem como objetivo desenvolver competência organizativa nos clubes, habituando-os para o desenvolvimento de eventos competitivos de divulgação e promoção da modalidade, sobretudo nos escalões etários mais baixos.

Pretende-se, entre outros conteúdos, dar a conhecer o Programa Kid's Athletics, tendo sempre como ponto de partida o conhecimento básico das técnicas do ajuizamento, em conjunto com a aplicação das técnicas de comunicação com crianças e jovens em eventos de promoção da modalidade.

### **Seminário de organização e condução de competições**

Local: a designar

Data: a determinar

Direcionada para Associações e membros de equipas de organização de competições, esta formação pretende definir processos de organização de competições com o intuito de melhorar a qualidade das provas regionais e nacionais. Elaborar uma check-list e promover a troca de experiências e dificuldades sentidas que leve à elaboração de um guia de boas práticas são objetivos específicos desta ação.

### 9.3 - Programa de Rendimento e Alto Rendimento

#### **Circuito de Meetings de Portugal (Fevereiro a Julho)**

É objetivo do Circuito de Meetings de Portugal centrar a atenção nos atletas, de forma a reconhecerem-se os investimentos pessoais realizados na preparação e na competição e que se traduzam na obtenção de marcas e resultados técnicos de qualidade. Integrarão o Circuito 2 competições de Pista Coberta e 4 a 6 ao Ar Livre, pontuando os atletas em 4 delas, de acordo com regulamento a editar. Admite-se a possibilidade de integração de alguns campeonatos passando o Circuito a denominar-se Circuito Premium.

Realiza-se em diversas Pistas, por iniciativa de organizadores diversos, cabendo à FPA alguma coordenação e a atribuição de prémios aos atletas melhor classificados no conjunto das competições. Destina-se a todos os atletas filiados na FPA dos escalões de Júniores ou superiores.

O circuito tem como principais objetivos: Promover e desenvolver o atletismo na vertente de Pista; Melhorar a qualidade das marcas dos Rankings Nacionais de Júniores e Seniores; Apoiar e premiar os melhores atletas portugueses; Proporcionar oportunidades de obtenção de marcas de qualidade; Promover a fidelização às competições nacionais de pista dos melhores atletas portugueses; Melhorar a qualidade do quadro competitivo nacional de Pista.

#### **Concentração de Provas Combinadas 1**

Concentração para avaliação técnica / condicional de atletas do setor.

Destina-se a Atletas e treinadores do setor.

Decorrerá em local a determinar, durante o mês de Janeiro em data a anunciar.

Os principais objetivos são: Preparar os atletas para as competições nacionais e internacionais.

#### **Apoio a Lançadores Juvenis e Júniores – Ação 1**

Esta ação insere-se na dinâmica de apoio regular em termos técnicos e de planeamento aos mais talentosos jovens lançadores do país e respetivos treinadores, destinando-se a jovens em preparação para competições internacionais.

Será realizada em Castro Verde, entre os dias 14 e 18 de Fevereiro, devendo contar com um total de 10 atletas e 10 treinadores.

Os principais objetivos são: Formar os Treinadores; Realizar avaliações técnicas; realizar avaliações condicionais; fazer a análise e discussão do planeamento individual de treino de cada um dos atletas.

#### **Concentração Local 4Centos - Madeira**

Ação de cariz local, integrando os melhores atletas da região, para se criarem motivos de participação e o aparecimento de mais interessados nos 400m, integrando um processo de progressão e evolução, ao qual se associarão os respetivos treinadores que terão ações de informação-formação. O treinador nacional dos 4Centos poderá fazer-se acompanhar por 2 ou 3 dos melhores atletas nacionais da área.

Realiza-se na Ribeira Brava em Março de 2015, em data a combinar, destinando-se a atletas indicados pelo DTR da AARAM e a treinadores da região com atleta-alvo dos 4Centos.

A ação tem como principais objetivos: Proporcionar momentos de trabalho de proximidade, aumentando a confiança e operacionalização dos processos; Criar polos de desenvolvimento no sentido de uma maior especialização e qualidade de intervenção do treinador residente; Criar rotinas de trabalho que estabeleçam relações de confiança para a continuidade do acompanhamento do processo de treino.

### **Concentração de Jovens Velocistas e Barreiristas na Páscoa**

Atividade inserida na preocupação de realização de treino sistemático ao longo de toda a época e fundamental a formação contínua dos seus treinadores, procurando que eles assimilem os princípios e conceitos fundamentais do modelo de treino do setor. Esta Concentração da Páscoa tem como objetivo, para além do treino e preparação dos atletas, realizar o 2º momento de controlo e avaliação do treino e preparar a época de Verão.

Destina-se a Atletas 16 Juvenis e Júniores da TPD e a 14 Treinadores.

Decorrerá no CAR do Estádio Nacional, durante o mês de Março em data a anunciar.

Os principais objetivos são: Treinar e preparar qualitativamente os atletas Juvenis e Júniores da TPD; Treinar as estafetas de 4x100m Júniores; Formar treinadores; Planear a época de Verão.

### **Concentração de Provas Combinadas 2**

Concentração para avaliação técnica / condicional de atletas do setor.

Destina-se a Atletas e treinadores do setor.

Decorrerá em local a determinar, durante o mês de Março em data a anunciar.

Os principais objetivos são: Preparar os atletas para as competições nacionais e internacionais.

### **Apoio a Lançadores Juvenis e Júniores – Ação 2**

Esta ação insere-se na dinâmica de apoio regular em termos técnicos e de planeamento aos mais talentosos jovens lançadores do país e respetivos treinadores, destinando-se a jovens em preparação para competições internacionais.

Será a 2ª ação do género, sendo esta realizada em Vila Nova da Cerveira, entre os dias 23 e 26 de Março, com a presença previsível de 11 atletas e 12 treinadores.

Os principais objetivos são: Formar os Treinadores; Realizar avaliações técnicas; Realizar avaliações condicionais; Fazer a análise e discussão da execução do plano individual de treino de cada um dos atletas.

### **Concentração Juvenis e Júniores - Saltos Verticais**

A ação tem como objetivo genérico a Formação de Treinadores que acompanham os melhores atletas juvenis e júniores, uma vez o apoio a estes atletas convocados ser fundamental pela oportunidade de realização de treinos específicos com recolha de dados. Far-se-á a recolha de dados Biomecânicos e a formação aos treinadores para realizarem a recolha correta de imagens. Irá realizar-se ainda a aplicação de questionários no âmbito da Psicologia.

A ação realiza-se no CAR-Jamor entre 24 e 26 de Março e destina-se aos treinadores e atletas Juvenis e Júniores do Salto em Altura e Vara, a apoiar em 2015 pelo sector de saltos, prevendo-se 6 atletas e 5 treinadores.

Os principais objetivos são: Formar os Treinadores na área do planeamento; Formar os Treinadores na área da biomecânica (recolha e tratamento de imagens); Realizar treinos específicos para os saltos horizontais (Salto em Altura e Salto com Vara); Recolher dados em forma de testes físicos; Aplicar inquéritos no âmbito da psicologia do desporto (aplicado pelo psicólogo da FPA); Aproveitar a formação realizada pelo Técnico Internacional Juan Carlos Alvarez, que nesta data estará em Portugal.

### **Concentração Juvenis e Júniores - Saltos Horizontais**

A ação tem como objetivo genérico a Formação de Treinadores que acompanham os melhores atletas juvenis e júniores, uma vez o apoio a estes atletas convocados ser fundamental pela oportunidade de realização de

treinos específicos com recolha de dados. Far-se-á a recolha de dados Biomecânicos e a formação aos treinadores para realizarem a recolha correta de imagens. Irá realizar-se ainda a aplicação de questionários no âmbito da Psicologia.

A ação realiza-se no CAR-Jamor entre 27 e 29 de Março e destina-se aos treinadores e atletas Juvenis e Júniores do Salto em Comprimento e Triplo Salto, a apoiar em 2015 pelo sector de saltos, prevendo-se 7 atletas e 5 treinadores.

Os principais objetivos são: Formar os Treinadores na área do planeamento; Formar os Treinadores na área da biomecânica (recolha e tratamento de imagens); Realizar treinos específicos para os saltos horizontais (Salto em comprimento e triplo Salto); Recolher dados em forma de testes físicos; Aplicar inquéritos no âmbito da psicologia do desporto (aplicado pelo psicólogo da FPA); Aproveitar a formação realizada pelo Técnico Internacional Juan Carlos Alvarez, que nesta data estará em Portugal.

#### **Estágio da Páscoa do Setor de Lançamentos**

Estágio a realizar em conjunto com os melhores atletas espanhóis, com o objetivo de criar uma dinâmica de trabalho comum, com um momento de estágio por ano a realizar alternadamente em Espanha e Portugal.

Será realizado em Leon (ESP) entre os dias 28 de Março e 2 de Abril, tendo a presença previsível de 15 atletas e 8 treinadores.

Os principais objetivos são: Formar os Treinadores; Realizar o aperfeiçoamento técnico dos atletas; Realizar avaliações técnicas e condicionais; Criar e desenvolver dinâmicas de trabalho conjunto entre atletas e técnicos portugueses e espanhóis.

#### **Estágio do Macro ciclo de Verão**

Este Estágio do Setor dos 400m e 400m barreiras, privilegia a preparação com vista às principais competições internacionais do ano. Em paralelo reúne-se com os treinadores dos atletas participantes, para avaliação das estratégias e reforço do trabalho em grupo, com vista à preparação das estafetas de 4x400m para o Campeonato da Europa de nações.

Realiza-se em Vila Real de Santo António entre os dias 28 de Março e 3 de Abril de 2015.

Destina-se a 15 atletas que integram as TPD dos escalões de juniores, sub-23 e seniores.

Este Estágio tem como principais objetivos: Proporcionar aos atletas uma semana de trabalho em carga; Organizar uma semana-tipo com os meios adequados de trabalho, recuperação, e avaliação do processo de treino; Integrar os treinadores num processo de trabalho visando o treino das estafetas para as representações internacionais; Realizar treino especial de preparação das equipas de estafetas; Proporcionar trabalho de cooperação, e espírito de treino, entre os melhores atletas nacionais.

#### **Estágio Nacional da Páscoa de Velocidade e Barreiras**

Continuação da implementação de um modelo de treino, iniciado na época anterior tanto para os escalões jovens, como para os escalões de alto rendimento. Além da adoção e assimilação deste modelo de treino, neste estágio pretende-se realizara a preparação das estafetas de 4x100m para as diferentes competições internacionais em que estarão presentes.

O estágio terá um total de 20 atletas da PREPOL, Seniores e incluídos nas TPD. Participarão ainda 11 treinadores.

Decorrerá em Vila Real de Santo António, entre os dias 30 de Março e 4 de Abril.

Tem como principais objetivos: Preparar dos atletas para as competições internacionais da época de Verão; Treinar as estafetas Seniores de 4x100m para o Campeonato do Mundo de Estafetas e para o Campeonato

da Europa de Nações, Campeonato da Europa de Júniores e Campeonato da Europa de SUB-23; Criar um microciclo tipo do Modelo de Treino do Sector; Formar em situação prática e teórica os treinadores do sector.

### **Estágio de Meio-Fundo da Páscoa**

Atividade de Treino e formação técnica no âmbito do setor de Meio-Fundo, a realizar em Mira durante o mês de Abril.

Terá a participação de 18 atletas Sub-23 e Seniores e tem como principais objetivos: Aumentar o conhecimento técnico dos atletas envolvidos; Aumentar os níveis técnicos e físicos dos atletas envolvidos; Estreitar relações com os técnicos tendo em vista aumentar e melhorar a intervenção ao nível do treino dos atletas; Caracterizar os atletas envolvidos, ao nível da avaliação do Limiar Anaeróbio.

### **Concentração da Páscoa para Júniores dos 4Centos**

Nesta atividade pretende-se reforçar o conceito de juntar, analisar e avaliar processos de trabalho visando o crescimento de futuros especialistas em 400.

A concentração destina-se a 10 atletas (7M+3F) acompanhados pelos respetivos treinadores e decorrerá no CAR-Jamor de 16 a 19 de Abril de 2015.

Tem como principais objetivos: Realizar o acompanhamento do processo de treino; Proporcionar um momento especial de avaliação do processo de treino; Realizar um momento especial de formação para atletas (e treinadores) nas áreas da recuperação, prevenção de lesões, psicologia e nutrição; Desenvolver trabalho específico de preparação das equipas de estafetas.

### **Estágio da Páscoa de Provas Combinadas**

Estágio de aperfeiçoamento técnico / condicional, tendo como objetivo a preparação da Taça da Europa e outras competições internacionais.

Destina-se a Atletas e treinadores do setor, em número não determinado e com duração igualmente por definir.

Decorrerá em local a determinar, durante o mês de Abril, em data a anunciar.

Os principais objetivos são: Preparar os atletas para as competições internacionais.

### **Estágio Especial de Preparação em Altitude para atletas dos 4Centos**

O Estágio destina-se a proporcionar a elevação dos níveis de rendimento desportivo de um reduzido grupo de atletas, pela realização de trabalho de qualidade. Será uma situação especial de preparação, nas melhores condições, ocorrendo o estágio num momento de máxima concentração e envolvimento no processo de preparação.

Destina-se a 4 a 6 atletas fundamentais para a seleção nacional no Campeonato da Europa de Nações, Campeonato da Europa de Sub-23 e eventualmente Campeonato da Europa de Júniores.

Decorrerá entre Abril e Maio de 2015, em data a determinar, na Serra Nevada (Espanha).

Tem como principais objetivos: Organizar um meso ciclo especial com os meios adequados de trabalho, recuperação, e avaliação do processo de treino; Elevar os índices de capacidade e tolerância a esforços do tipo láctico; Elevar os índices de força especial e velocidade de deslocamento; Efetivar um plano de preparação psicológica para o restante processo de treino, e de competição.



### **Apoio a Lançadores Juvenis e Juniores – Ação 3**

A ação insere-se na dinâmica de apoio regular em termos técnicos e de planeamento aos mais talentosos jovens lançadores do país e respetivos treinadores, destinando-se a jovens em preparação para competições internacionais.

Trata-se da 3ª ação do género e decorrerá em Leiria, entre os dias 1 e 4 de Maio. Deverão participar 10 atletas e 10 treinadores.

Os principais objetivos são: Formar os Treinadores; Realizar avaliações técnicas; realizar avaliações condicionais; Fazer a análise e discussão da execução do planeamento individual de treino de cada um dos atletas.

### **Estágio de Setor e de Preparação da Taça da Europa de Marcha**

Este estágio destina-se aos atletas incluídos nas TPD's que sejam convocados para a Taça da Europa de Marcha.

Decorrerá em Vila Real de Santo António, entre os dias 6 e 10 de Maio de 2015, tendo a participação de cerca de 22 atletas e respetivos treinadores.

Tem como principais objetivos: Realizar a preparação final dos atletas para a Taça da Europa de Marcha; Melhorar o espírito de equipa; Traçar objetivos coletivos e estratégia competitiva.

### **Concentração Nacional de Juvenis e Juniores - Saltos Horizontais**

Pretende-se com esta ação realizar a Formação de Treinadores que acompanham os melhores atletas juvenis e juniores dos saltos em extensão (comprimento e triplo salto) e continuar o apoio aos atletas convocados, com a realização de treinos específicos e recolha de dados dos mesmos. A recolha de dados será no domínio biomecânico. Também se aproveitará para dar formação aos treinadores no âmbito da recolha de imagens. A ação a decorrer no dia 16 de Maio, no CAR-Jamor, destina-se aos treinadores e a um grupo restrito de atletas juvenis e juniores apoiados pelo Sector de Saltos.

Tem como objetivos: Realizar treinos específicos para os saltos horizontais; Recolher dados em forma de testes físicos; Aplicar inquéritos no âmbito da psicologia do desporto (aplicado pelo psicólogo da FPA).

### **Concentração Nacional de Juvenis e Juniores - Saltos Verticais**

Pretende-se com esta ação realizar a Formação de Treinadores que acompanham os melhores atletas juvenis e juniores dos saltos verticais (salto em altura e salto com vara) e continuar o apoio aos atletas convocados, com a realização de treinos específicos e recolha de dados dos mesmos. A recolha de dados será no domínio biomecânico. Também se aproveitará para dar formação aos treinadores no âmbito da recolha de imagens. A ação a decorrer no dia 17 de Maio, no CAR-Jamor, destina-se aos treinadores e a um grupo restrito de atletas juvenis e juniores apoiados pelo Sector de Saltos.

Tem como objetivos: Realizar treinos específicos para os saltos horizontais; Recolher dados em forma de testes físicos; Aplicar inquéritos no âmbito da psicologia do desporto (aplicado pelo psicólogo da FPA).

### **Concentração de Provas Combinadas 3**

Concentração para avaliação técnica / condicional de atletas do setor.

Destina-se a Atletas e treinadores do setor.

Decorrerá em local a determinar, durante o mês de Maio em data a anunciar.

Os principais objetivos são: Preparar os atletas para as competições nacionais e internacionais.

#### **Concentração Competitiva no Meeting de Salamanca (Espanha)**

Oportunidade competitiva para os atletas da área dos 400m e 400m barreiras, num ambiente geralmente propício à obtenção de resultados de elevada qualidade técnica.

Destina-se a 5 ou 6 atletas das TPD e que tenham o objetivo do Campeonato da Europa de Sub-23 ou outras seleções nacionais.

Decorrerá em Junho de 2015, em data a determinar.

Tem como principais objetivos: Proporcionar momento competitivo de qualidade internacional; Promover o contacto com meios competitivos internacionais; Proporcionar oportunidade competitiva para a realização de resultados desportivos de nível internacional; Observar os atletas da área dos 400m e 400m barreiras, com vista à Seleção para o Campeonato da Europa de Nações.

#### **Apoio a Lançadores Juvenis e Juniores – Ação 4**

A ação insere-se na dinâmica de apoio regular em termos técnicos e de planeamento aos mais talentosos jovens lançadores do país e respetivos treinadores, destinando-se a jovens em preparação para competições internacionais.

Trata-se da 4ª ação do género do ano de 2015 e decorrerá em Lisboa (CAR-Jamor), entre os dias 10 e 14 de junho. Deverão participar 10 atletas e 10 treinadores.

Os principais objetivos são: Formar os Treinadores; Realizar avaliações técnicas; realizar avaliações condicionais; Fazer nova análise e discussão da execução do planeamento individual de treino de cada um dos atletas.

#### **Estágio de Preparação de Marcha para o Campeonato da Europa de SUB-23**

Preparação final dos atletas selecionados para as provas de Marcha do Campeonato da Europa de SUB-23. Decorrerá em Rio Maior de 3 a 5 de Julho de 2015.

Terá a participação de 2 a 4 atletas e respetivos treinadores.

Tem como principais objetivos: Reforçar o espírito de equipa; Traçar objetivos e estratégia competitiva; Realizar a avaliação técnica, biomecânica e fisiológica dos atletas.

#### **Estágio de Preparação de Marcha para o Campeonato da Europa de Juniores**

Preparação final dos atletas selecionados para as provas de Marcha do Campeonato da Europa de Juniores. Decorrerá em Rio Maior, de 12 a 15 de Julho de 2015.

Terá a participação de 2 a 4 atletas e respetivos treinadores.

Tem como principais objetivos: Reforçar o espírito de equipa; Traçar objetivos e estratégia competitiva; Realizar a avaliação técnica, biomecânica e fisiológica dos atletas.

#### **Estágio de Preparação para o Campeonato do Mundo de Pequim (Agosto)**

Realização de um estágio de preparação para os atletas que foram selecionados para o Campeonato do Mundo de Pequim, nas disciplinas de velocidade e barreiras.

O estágio terá 8 atletas da PREPOL e 3 treinadores.

Decorrerá em Rio Maior, durante o mês de Agosto.

Tem como principais objetivos: Preparar os atletas da velocidade e barreiras, para a Campeonato do Mundo de Pequim; Treinar a Estafeta de 4x100 metros participantes neste Campeonato.

#### **Concentração de Provas Combinadas 4**

Reunião para organização /planeamento da época 2016. Receção de novos atletas do setor.

Destina-se a Atletas e treinadores do setor.

Decorrerá em local a determinar, durante o mês de Outubro em data a anunciar.

Os principais objetivos são: Realizar a avaliação técnica / condicional dos atletas.

#### **Concentração Técnica de Atletas Juvenis e Júniores dos Saltos**

Pretende-se com esta ação realizar a Formação de Treinadores que acompanham os melhores atletas juvenis e júniores dos saltos e continuar o apoio aos atletas convocados, com a realização de treinos e recolha de dados dos mesmos. A recolha de dados será no domínio biomecânico. Também se aproveitará para dar formação aos treinadores no âmbito da recolha de imagens.

A ação a decorrer durante o mês de Novembro, em data a determinar, no CAR-Jamor, destina-se aos treinadores e aos atletas juvenis e júniores apoiados pelo Sector de Saltos.

Tem como objetivos: Realizar treinos específicos para os saltos horizontais; Recolher dados em forma de testes físicos; Aplicar inquéritos no âmbito da psicologia do desporto (aplicado pelo psicólogo da FPA); Abordar a planificação da época de 2016.

#### **Estágio preparação Corta-mato**

Atividade de Treino e formação técnica no âmbito do setor de Meio-Fundo, a realizar em Mira no dia 1 de Dezembro de 2015.

Terá a participação de 18 atletas do escalão de Júniores e Sub-23, acompanhados dos seus treinadores. Tem como principais objetivos: Aumentar os níveis de desempenho dos atletas envolvidos tendo em vista a participação no Campeonato da Europa de Corta-Mato; Estreitar relações com os técnicos tendo em vista uma possível maior intervenção ao nível do treino dos atletas envolvidos

#### **Estágio Nacional do Setor de Marcha Atlética**

Estágio destinado a cerca de 22 atletas incluídos nas TPD's e respetivos treinadores.

Decorrerá em Vila Real de Santo António de 4 a 6 de Dezembro de 2015.

Tem como principais objetivos: Realizar a avaliação inicial (técnica, biomecânica e fisiológica) dos Atletas; Definir objetivos coletivos e individuais para o ano de 2016.

#### **Estágio do Macro ciclo de Inverno**

Trata-se da realização de um Estágio de Setor dos 400m e 400m barreiras, pretendendo-se que este seja um momento privilegiado de trabalho concentrado na preparação. Em paralelo reúne-se com os treinadores dos atletas participantes, para a discussão de estratégias e fomento do trabalho em grupo, com vista à preparação das estafetas e das representações de seleção.

Realiza-se em Vila Real de Santo António entre os dias 7 e 13 de Dezembro de 2015.

Destina-se a 15 atletas que integram as TPD e tenham como perspetiva a participação nas competições internacionais.

Este Estágio tem como principais objetivos: Proporcionar aos atletas uma semana de trabalho em carga; Organizar uma semana-tipo com os meios adequados de trabalho, recuperação, e avaliação do processo de treino; Integrar os treinadores num processo de trabalho visando a obtenção de Objetivos Nacionais para as representações internacionais; Realizar trabalho especial de preparação das equipas de estafetas.

### **Concentração Técnica de Juvenis de Meio-Fundo**

Atividade de Treino e formação técnica no âmbito do setor de Meio-Fundo, a realizar em Mira no dia 20 de Dezembro de 2015.

Terá a participação de 20 atletas Juvenis e tem como principais objetivos: Aumentar o conhecimento técnico dos atletas do escalão de Juvenis envolvidos; Aumentar os níveis técnicos e físicos dos atletas; Estreitar relações com os técnicos tendo em vista aumentar e melhorar a intervenção ao nível do treino;

### **Estágio de Natal do Setor de Lançamentos**

Este Estágio destina-se aos principais lançadores portugueses e respetivos treinadores. No entanto, só se concretizará se ainda existir disponibilidade financeira para a sua realização, uma vez não se tratar de um estágio prioritário. Realizando-se deverá ter lugar em Vila Real de Santo António, nele devendo participar cerca de 15 atletas e 8 treinadores dos escalões de sub-23 e seniores.

Os objetivos da participação são: Formar treinadores dos lançamentos; Promover o aperfeiçoamento técnico dos atletas; Realizar avaliações condicionais; Apresentar e discutir temáticas relacionadas com os lançamentos; Motivar os atletas e treinadores para o treino e consequente evolução desportiva; Promover o espírito de grupo entre os agentes do setor.

### **Estágio Nacional de Jovens Velocistas e Barreiristas**

Pretende-se com este estágio a continuação sistemática da formação dos atletas dos escalões de formação e a formação contínua dos seus treinadores, procurando que eles assimilem os princípios e conceitos fundamentais do modelo de treino do setor. Este estágio nacional, culmina um processo que teve um conjunto de concentrações ao longo de toda a época.

Destina-se a Atletas 16 Juvenis e Juniores da TPD e a 14 Treinadores.

Decorrerá no CAR do Estádio Nacional, durante o mês de Dezembro em data a anunciar.

Tem como principais objetivos: Influenciar o treino e preparação dos atletas Juvenis e Juniores da TPD; Realizar a formação dos treinadores; Treinar atletas com vista à estafeta de 4x100m Juniores; Realizar o Controlo e Avaliação do Treino

### **Estágio de Natal de Velocidade e Estafetas**

O Sector de Velocidade e Barreiras tem desde a época anterior implementado um modelo de treino, tanto para os escalões jovens, como para os escalões de alto rendimento. Para que este modelo de treino seja cada vez mais adotado e assimilado é fundamental realizar diversas atividades ao longo da época, inserindo-se este estágio nessa dinâmica.

Destina-se a 18 atletas Sub-23 e Seniores da TPD e 9 treinadores.

Decorrerá em Vila Real de Santo António, durante o mês de Dezembro, em data a anunciar.

Tem como principais objetivos: Preparar os atletas para a época de Inverno e para o Campeonato do Mundo de Pista Coberta de 2016; Criar um microciclo tipo do Modelo de Treino do Sector, Formar em situação prática e teórica os treinadores do Sector; Integrar nos momentos de formação os técnicos da Associação de Atletismo do Algarve.

### **Concentrações de Estafetas**

Estas concentrações são importantes para a preparação da participação das estafetas de 4x100m nas diferentes competições internacionais. São momentos complementares aos Estágios, que não são suficientes

para as exigências técnicas do treino das estafetas. Serão realizadas de 4 a 6 Concentrações de 1 ou 2 dias ao longo da época, o que permite a sistematização do treino.

Destina-se a Atletas 27 Juniores, Sub-23 e Seniores da TPD e PREPOPL e a 3 treinadores.

Decorrerão no CAR do Estádio Nacional, ao longo do ano, em datas a anunciar.

Tem como principais objetivos: Treinar as estafetas de 4x100m para as diferentes competições internacionais.

#### **Concentrações de Juvenis e Juniores das barreiras**

O trabalho realizado com os escalões de formação deve ser sistemático ao longo de toda a época, uma vez o treino e a preparação dos atletas da TPD, ser fundamental. Em simultâneo deve fazer-se a formação contínua dos seus treinadores. Para isso estão calendarizadas um conjunto de Concentrações ao longo de toda a época, realizando-se vários momentos (1 dia) de treino específico (por grupos de disciplinas), que permitem juntar os melhores atletas, treinar a estafeta de 4x100 e fazer a formação contínua dos treinadores e realizar algum trabalho na área da avaliação técnica (biomecânica).

Destina-se a Atletas 16 atletas Juvenis e Juniores da TPD e a 14 treinadores.

Decorrerão no CAR do Estádio Nacional, ao longo do ano, em datas a anunciar.

Tem como principais objetivos: Treinar e preparar dos atletas Juvenis e Juniores da TPD, Realizar a avaliação técnica e biomecânica; Realizar treino específico em grupo.

### **9.4 - Participação Internacional – Seleções Nacionais**

#### **Campeonato da Europa de Pista Coberta**

Competição Internacional a realizar em Praga (CZE) entre os dias 6 e 8 de Março em que se prevê uma representação portuguesa com cerca de 18 atletas.

Para esta competição definem-se os seguintes objetivos: Obter a melhor classificação possível em cada uma das provas participadas; Tentar algumas classificações na posição de finalista (8 primeiros lugares); Melhorar Recordes pessoais ou obter a melhor marca do ano na maioria das disciplinas participadas; Proporcionar oportunidades de obtenção de marcas de qualidade; Aumentar a experiência internacional dos atletas mais jovens da seleção; Promover condições de evolução aos atletas mais jovens, competindo com adversários de maior valia.

#### **Taça da Europa de Lançamentos**

Competição Internacional para a área dos Lançamentos a realizar em Leiria (POR) nos dias 15 e 16 de Março em que se prevê-se uma representação portuguesa com cerca de 19 atletas.

Para esta competição traçaram-se os seguintes objetivos: Conquistar uma medalha; Obter a melhor classificação possível em cada uma das provas; Tentar outras classificações na posição de finalista (8 primeiros lugares); Melhorar Recordes pessoais ou obter a melhor marca do ano na maioria das disciplinas participadas; Proporcionar oportunidades de obtenção de marcas de qualidade; Aumentar a experiência internacional dos atletas mais jovens da seleção; Promover condições de evolução aos atletas mais jovens, competindo com adversários de maior valia; Promover a prática dos Lançamentos em Portugal.

#### **Campeonato do Mundo de Corta-Mato**

O Campeonato do Mundo de Corta-Mato realiza-se no dia 28 de Março em Guiyang (CHN) e Portugal estará representado com uma pequena delegação.

Para esta competição traçaram-se os seguintes objetivos: Manter a tradição de participação numa competição onde Portugal já obteve muitos êxitos; Dar a possibilidade a alguns atletas de competirem em Corta-Mato ao mais alto nível.

### **Troféu Ibérico de 10.000 metros**

Este Troféu disputa-se alternadamente em Portugal e Espanha e como a edição de 2014 foi em Lisboa, a de 2015 será em Espanha no dia 11 de Abril em localidade ainda por decidir.

Os objetivos desta participação são os seguintes: Proporcionar aos atletas desta distância a possibilidade de participação numa competição de elevado nível técnico; Possibilitar a obtenção de mínimos para o Campeonato da Europa de sub-23 e Campeonato do Mundo de Pista; Criar estímulos para atletas de meio-fundo; Manter a cooperação existente entre Portugal e Espanha.

### **Taça da Europa de Marcha**

Esta competição ainda não tem local realiza-se em Múrcia, (ESP) no dia 17 de Maio.

Tratando-se de uma competição onde Portugal já conquistou 10 medalhas, e encontrando-se a marcha atlética com praticantes de bom nível.

Os objetivos da participação nesta Taça da Europa, são os seguintes: Proporcionar aos atletas desta disciplina a possibilidade de participação numa competição de elevado nível técnico; Possibilitar a obtenção de mínimos para o Campeonato da Europa de sub-23 e Campeonato do Mundo de Pista; Criar estímulos aos atletas mais jovens deste setor; Manter a presença numa competição onde Portugal tem pergaminhos; Obter 3 classificações até ao 8º lugar; Conquistar uma medalha?

### **Participação no Campeonato do Mundo de Estafetas e Estágio**

Sendo o principal objetivo da estafeta de 4x100m a participação nos Jogos Olímpicos de 2016, será necessário encontrar momentos de competição de preparação adequados. A entrada da Estafeta na PREPOL garante os meios que permitem atingir esse objetivo. Para isso é fundamental a participação no Campeonato do Mundo de Estafetas de 2015 e de 2016, pois esta prova apura diretamente para os Campeonatos do Mundo e para os Jogos Olímpicos e os resultados obtidos já contam como marcas de qualificação para os JJOO.

Como as Bahamas, onde se realiza este Campeonato do Mundo, se situam muito próximo da Florida, onde trabalha o técnico americano Lauren Seagrave, treinador em que a FPA muito investiu para formação dos técnicos portugueses, permite a realização de um Estágio de Preparação associado, com grandes vantagens para os atletas, tanto a nível de treino como de acompanhamento técnico e de análise biomecânica.

Participarão 8 atletas e 1 treinador.

Decorrerá na IMG Academy (Florida) e Bahamas, entre 18 de Abril e 3 de Maio.

Tem como principais objetivos: Treinar as estafetas Seniores de 4x100m e a qualificação para o Campeonato do Mundo de 2015 e Jogos Olímpicos de 2016.

### **Taça da Europa de 10.000 metros**

A competição disputa-se no dia 4 de Junho em Chia (ITA). Em edições anteriores, Portugal já conquistou 36 medalhas.

Os objetivos da participação nesta Taça da Europa de 10.000m são os seguintes: Proporcionar aos atletas desta distância a possibilidade de participação numa competição de elevado nível técnico; Possibilitar a obtenção de mínimos para o Campeonato do Mundo de Pista; Criar estímulos aos atletas; Manter a presença



numa competição onde Portugal tem pergaminhos; Obter 4 classificações até ao 8º lugar, sendo duas delas nos 3 primeiros.

### **Campeonato da Europa de Nações**

Competição a disputar em Heraklion (GRE) nos dias 21 e 22 de Junho. Nesta competição, Portugal a participar na 1ª Liga, com cerca de 44 atletas, tenta aproximar-se dos 3 primeiros lugares da classificação coletiva e espreitar uma possibilidade - ainda que remota - de subir à Super Liga Europeia de Atletismo.

Os objetivos da participação são: Tentar uma classificação coletiva, o mais próximo possível dos 3 primeiros lugares; Proporcionar aos atletas a possibilidade de participação numa competição de elevado nível técnico; Possibilitar a obtenção de mínimos para o Campeonato do Mundo de Pista; Criar estímulos aos atletas, nomeadamente aos mais novos; Obter 5 classificações entre os 3 primeiros lugares e mais 10 até ao 8º lugar.

### **Campeonato do Mundo Universitário**

Esta competição destinada a atletas de alto rendimento, que sejam estudantes universitários, terá lugar em Gwangju (KOR) entre os dias 3 e 14 de Julho. A participação portuguesa está à responsabilidade da FADU (Federação Académica do Desporto Universitário), sendo a FPA responsável por selecionar os atletas e realizar o seu enquadramento técnico.

A participação tem os seguintes objetivos: Proporcionar aos atletas a possibilidade de participação numa competição de elevado nível técnico; Promover condições de evolução aos atletas competindo com adversários de maior valia; Possibilitar a obtenção de mínimos para o Campeonato do Mundo de Pista e a oportunidades de obtenção de outras marcas de qualidade; Aumentar a experiência internacional de alguns dos atletas.

### **Campeonato da Europa de Corridas de Montanha**

Participar numa competição onde a presença portuguesa já se tornou habitual, tanto mais que esta edição se disputa em Portugal – Ribeira Brava. O campeonato terá lugar a 4 de Julho, devendo a representação nacional ter cerca de 15 atletas.

Os objetivos desta participação são: Obter a melhor classificação possível em cada uma das provas, tanto individual como coletivamente; Aumentar a experiência internacional; Promover condições de evolução aos atletas competindo com adversários de maior valia; Dignificar a participação portuguesa.

### **Taça da Europa de Provas Combinadas**

Portugal encontra-se na 2ª Liga Europeia de Provas Combinadas. Nesta condição deverá participar na respetiva Taça, a ter lugar em Inowroclaw (POL), nos dias 4 e 5 de Julho, com uma seleção que deve integrar no máximo 8 atletas.

Os objetivos desta participação são: Obter a melhor classificação possível tanto no Decatlo como no Heptatlo; Aumentar a experiência internacional dos atletas mais jovens da equipa; Promover condições de evolução aos atletas competindo com adversários de maior valia.

### **Campeonato da Europa de Sub-23**

A participação nesta competição é fundamental para o desenvolvimento e afirmação de alguns atletas com menos de 23 anos, que dentro de pouco tempo serão os principais atletas portugueses. Este campeonato disputa-se em Tallin (EST) entre os dias 9 e 12 de Julho, prevendo-se que obtenham as marcas de qualificação cerca de 20 atletas.



Os objetivos desta participação são: Obter a melhor classificação possível nas disciplinas em que tenhamos atletas; Aumentar a experiência internacional dos atletas; Promover condições de evolução aos atletas competindo com adversários de maior valia; Obter recordes pessoais ou as melhores marcas da época em pelo menos 40% dos casos.

### **Campeonato do Mundo de Juvenis**

Ao longo de todas as edições anteriores a Federação Portuguesa de Atletismo selecionou para o Campeonato do Mundo de Juvenis, um pequeno grupo de atletas, de entre todos os que obtiveram marcas de qualificação. Prevê-se a participação dum conjunto pequeno de atletas, que obtenham marcas de qualificação para esta competição e venham a ser selecionados pela FPA.

A competição terá lugar em Cáli, na Colômbia.

Para esta competição definem-se os seguintes objetivos: Obter a melhor classificação possível em cada uma das provas participadas; Melhorar Recordes pessoais ou obter a melhor marca do ano em 60% das provas; Proporcionar oportunidades de obtenção de marcas de qualidade; Aumentar a experiência internacional; Promover condições de evolução aos atletas competindo com adversários de maior valia.

### **Campeonato da Europa de Juniores**

A presença nesta competição internacional considera-se prioritária por se repercutir no plano de preparação dos melhores atletas juniores, tendo em vista os interesses da modalidade, no futuro. Aponta-se para a melhor participação possível, na perspetiva da obtenção de experiência internacional, fundamental para a evolução dos atletas juniores e para, em função da sua qualidade e processo adequado de treino, poderem chegar futuramente a outros níveis de participação.

A participação portuguesa deve rondar vinte atletas e decorrerá em Eskilstuna, Suécia.

Para esta competição definem-se os seguintes objetivos: Obter a melhor classificação possível em cada uma das provas participadas; Melhorar Recordes pessoais ou obter a melhor marca do ano em 60% das provas; Proporcionar oportunidades de obtenção de marcas de qualidade; Aumentar a experiência internacional; Promover condições de evolução aos atletas competindo com adversários de maior valia.

### **Festival Olímpico da Juventude Europeia**

A participação portuguesa neste Festival é da responsabilidade do Comité Olímpico de Portugal, que nas duas edições anteriores concedeu ao atletismo a possibilidade de selecionar 8 atletas, o que se prevê venha a acontecer novamente.

O Festival será em Tiblisi (GEO) entre os dias 26 e 31 de Julho.

Para esta competição definem-se os seguintes objetivos: Obter a melhor classificação possível em cada uma das provas participadas; Melhorar Recordes pessoais ou obter a melhor marca do ano em 60% das provas; Proporcionar oportunidades de obtenção de marcas de qualidade; Aumentar a experiência internacional; Promover condições de evolução aos atletas competindo com adversários de maior valia; Classificar 3 atletas até ao 8º lugar.

### **Campeonato do Mundo de Pista**

O Campeonato do Mundo de 2015 disputa-se em Pequim (CHN) com a presença previsível de 20 atletas portugueses.

Os objetivos da participação são: Proporcionar aos atletas a possibilidade de participação numa competição de elevado nível técnico; Criar estímulos competitivos aos principais atletas portugueses; Obter cinco classificações de finalista e ainda mais sete de semifinalista.

#### **Campeonato do Mundo de Corridas de Montanha**

Esta competição terá lugar em Betws Y Coed (GBR), em data ainda por definir, durante o mês de Setembro, devendo Portugal participar com uma seleção nacional constituída, no máximo, por 8 atletas.

Os objetivos desta participação são: Obter a melhor classificação possível em cada uma das provas, tanto individual como coletivamente; Aumentar a experiência internacional; Promover condições de evolução aos atletas competindo com adversários de maior valia; Dignificar a participação portuguesa.

#### **Campeonato da Europa de Corta-Mato**

O Campeonato da Europa de Corta-Mato realiza-se no dia 13 de Dezembro em Paray Le Monial (FRA). Portugal como um dos países Europeus com mais êxitos nesta competição (45 medalhas).

A participação nesta competição terá os seguintes objetivos: Manter a tradição de participação numa competição onde Portugal já obteve muitos êxitos; Dar a possibilidade a alguns atletas de competirem em Corta-Mato ao mais alto nível; Participar na expectativa de bons resultados individuais e coletivos; Criar estímulos aos atletas de meio-fundo para fazerem apostas no corta-mato;

#### **Encontro Portugal – Espanha de Provas Combinadas de Juvenis**

Esta competição realizar-se-á na cidade de Pombal, destina-se a atletas Juvenis Masculinos e Femininos com 16 e 17 anos de idade no dia 31 de Dezembro no ano da competição. Podem participar 4 atletas Masculinos e 4 atletas Femininos de cada País. Neste Torneio haverá classificações individuais e coletivas, que serão diferenciadas por género. A classificação coletiva obtém-se pelo somatório das 3 melhores marcas em cada um dos géneros. Os resultados serão pontuados pelas tabelas da IAAF. Serão entregues medalhas aos 3 primeiros atletas Masculinos e Femininos. Será atribuída um Troféu aos vencedores em cada um dos géneros. A participação nesta competição terá os seguintes objetivos: Criar estímulos para os atletas com capacidades se vincularem às Provas Combinadas.

## **9.5 - Quadro Competitivo Nacional**

#### **Taça de Portugal de Velocidade e Barreiras**

Competição de Pista Coberta, de âmbito nacional, a ter lugar em 10 de Janeiro, para atletas Juvenis, Juniores e Seniores, admitidos a partir de marcas de qualificação. Terá unicamente classificação coletiva em masculinos e femininos.

O programa de provas é composto pelas disciplinas de 60 metros, 400 metros, 4x400 metros e 60 m barreiras para Absolutos e ainda 60m Barreiras para Juniores e 60 metros e 60m Barreiras para Juvenis.

Cada clube poderá competir com o número de atletas que entender (desde que tenham marcas de qualificação). Para a pontuação cada clube pontua no máximo 2 atletas por prova, e para pontuar coletivamente terá de apresentar no mínimo 3 atletas no conjunto das provas.

### **Taça de Portugal de Saltos**

Competição de Pista Coberta, de âmbito nacional, a ter lugar em 11 de Janeiro, para atletas Júniores e Seniores, admitidos a partir de marcas de qualificação. Terá unicamente classificação coletiva em masculinos e femininos.

O programa de provas é composto pelas disciplinas Salto em Comprimento, Triplo Salto, Salto em Altura e Salto com Vara em masculinos e femininos.

Cada clube poderá competir com o número de atletas que entender (desde que tenham marcas de qualificação), não podendo, no entanto apresentar mais de 4 por prova. Para a pontuação cada clube pontua no máximo 2 atletas por prova, e para pontuar coletivamente terá de apresentar no mínimo 3 atletas no conjunto das provas.

### **Campeonato Nacional de Estrada**

Competição destinada a apurar o Campeonato Nacional de Estrada de 2015, em masculinos e femininos, individual e coletivamente, nos escalões de juniores, seniores e veteranos. Será ainda atribuído o título de Campeão Nacional de Sub-23 ao primeiro atleta masculino e feminino deste escalão.

Realiza-se no dia 11 de Janeiro.

Cada clube pode apresentar a quantidade de atletas que desejar, sendo a classificação coletiva obtida pelo somatório do número de pontos correspondentes à classificação dos 4 primeiros atletas portugueses ou equiparados (RGC Artº 6.2) de cada equipa.

### **Campeonato Nacional de Juvenis de Pista Coberta**

Competição a disputar nos dias 17 e 18 de Janeiro, tendo no Programa as seguintes provas, tanto em masculinos como em femininos: 60m, 200m, 300m, 800m, 1.500m, 3.000m, 60m barreiras, 5.000/3.000m marcha, Peso, Altura, Vara, Comprimento, Triplo salto e 4x200m.

Destina-se, em exclusivo, a atletas Juvenis que tenham marcas de qualificação para este Campeonato. Haverá classificação coletiva em cada disciplina e classificação coletiva para masculinos e femininos, contando para esta os atletas classificados nos 8 primeiros lugares de cada prova, até ao máximo de 2 por clube.

### **Meeting de Pista Coberta Mário Moniz Pereira**

Esta competição disputa-se na Nave de Atletismo Mário Moniz Pereira, no Centro Desportivo do Estádio Nacional do Jamor, no dia 20 de Janeiro.

Terá um programa de provas e normas de participação ainda não definidos.

Tem como principal objetivo a oportunidade de competição com vista à preparação para participação nas competições mais importantes de Pista Coberta e a oportunidade de obtenção de marcas de qualificação para competições diversas.

### **Campeonato Nacional de Clubes de Pista Coberta - Apuramento**

Competição de Pista Coberta destinada a classificar os clubes para apuramento de quais participarão no Campeonato Nacional da Iª e IIª Divisão de Pista Coberta de 2015.

Cada clube terá de participar, obrigatoriamente, com um mínimo de 7 atletas masculinos e/ou 7 atletas femininos, nas provas individuais e só poderá fazer-se representar por um atleta em cada prova individual e por uma equipa de estafeta. Cada atleta poderá participar num máximo de três provas, desde que uma delas seja a estafeta. Atletas Juvenis apenas poderão disputar uma prova.

### **Campeonato Nacional de Juniores de Pista Coberta**

Competição destinada a apurar os campeões nacionais individuais de Juniores de Pista Coberta de 2015 e ainda atribuir o título de Campeão Nacional coletivo masculino e feminino.

Disputa-se nos dias 7 e 8 de Fevereiro, podendo participar atletas Juvenis e Juniores que sejam possuidores de marcas de qualificação para este campeonato.

Cada clube pode apresentar a quantidade de atletas que desejar por disciplina, mas para a classificação coletiva só poderão pontuar até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros para efeito de pontuação, considerados como individuais. Para esta classificação serão atribuídos pontos até ao 12º lugar da classificação de cada prova

### **Campeonato de Portugal e de Esperanças de Pista Coberta**

Os Campeonatos de Portugal de Pista Coberta e de Esperanças disputam-se em conjunto, nos dias 14 e 15 de Fevereiro. No Campeonato de Portugal, apenas haverá classificação individual e no de Esperanças além da classificação individual haverá classificação coletiva.

A realização em conjunto verifica-se para tornar estes Campeonatos mais participados e de melhor nível qualitativo. Por outro lado, apresentam a vantagem de alguma economia para os clubes que apenas terão de se deslocar num fim-de-semana e não em dois se os Campeonatos fossem separados. Este modelo apresenta ainda a vantagem de “libertar” um fim-de-semana.

### **Campeonato Nacional de Clubes de Pista Coberta – 1ª e 2ª Divisões**

Competição coletiva a disputar em 21 e 22 de Fevereiro e destinada a apurar o Campeão Nacional da 1ª divisão de Pista Coberta em masculinos e femininos e o Campeão Nacional da 2ª divisão de Pista Coberta em masculinos e femininos.

Cada clube terá de participar, obrigatoriamente, com um mínimo de 7 atletas masculinos e/ou 7 atletas femininos, nas provas individuais e só poderá fazer-se representar por um atleta em cada prova individual e por uma equipa de estafeta. Cada atleta poderá participar num máximo de três provas, desde que uma delas seja a estafeta. Atletas Juvenis apenas poderão disputar uma prova por jornada.

### **Campeonato Nacional de Maratona**

Competição destinada a apurar o Campeonato Nacional de Maratona de 2015, em masculinos e femininos.

Realiza-se no dia 22 de Fevereiro no Funchal.

Podem participar atletas seniores e veteranos.

### **Campeonato Nacional de Lançamentos Longos**

Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Juniores e Seniores que tenham obtido as Marcas de Qualificação, no período estipulado.

Disputa-se no dia 28 de Fevereiro em jornada contínua, a partir do meio da manhã. O programa integra os Lançamentos de Disco, Martelo e Dardo, para seniores masculinos e femininos e ainda Disco e Martelo para juniores masculinos.

Haverá classificação coletiva para determinação do Clube vencedor em masculinos e femininos, devendo outros pormenores regulamentares ser consultados no Regulamento da competição.

### **Taça de Portugal de Lançamentos Longos de Juvenis**

Esta competição disputa-se no dia 1 de Março, em jornada única a realizar durante a manhã.

O programa integra os Lançamentos de Disco, Martelo e Dardo, para atletas masculinos e femininos. Outros pormenores regulamentares devem ser consultados no Regulamento da competição.

#### **Campeonato Nacional de Corta-Mato Curto**

A competição disputa-se no dia 7 de Março na Guarda, num programa que incluirá igualmente o Campeonato Nacional de Corta-Mato Escolar, o Campeonato Nacional de Corta-Mato de Veteranos e o Campeonato Nacional de Corta-Mato Universitário.

Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões Veteranos (nas provas do respetivo escalão) e dos escalões Júnior e Sénior, no Campeonato Absoluto Curto.

Nestes Campeonatos haverá classificação individual e coletiva.

#### **Campeonato Nacional de Corta-Mato Longo, Juniores e Juvenis**

Competição de Corta-Mato a ter lugar em Almeirim, no dia 15 de Março, destinando-se a apurar os campeões nacionais coletivos e individuais nos escalões de juvenis, Juniores e seniores (distância longa).

Cada atleta só pode competir no Campeonato da sua categoria e nestes Campeonatos de Corta-Mato Longo (Masculino e Feminino), serão atribuídos os títulos de campeão nacional aos primeiros classificados do escalão de Sub-23.

#### **Provas de Observação**

Competição a disputar em 10 de Abril, com programa e condições de participação ainda por definir. Destina-se a preparar os atletas com vista à participação noutras competições mais importantes e retirar conclusões com vista à constituição de seleções nacionais.

#### **Campeonato Nacional de Marcha em Estrada**

Disputa-se juntamente com o Grande Prémio de Marcha de Rio Maior, no dia 11 de Abril, em provas conjuntas, da qual se retirará uma classificação dos atletas concorrentes ao Campeonato Nacional.

Terá provas para Juvenis, Juniores e Seniores, devendo os pormenores regulamentares ser consultados no Regulamento da competição.

#### **Campeonato Nacional de Atletismo Escolar de Pista**

A realização do Campeonato é da estrutura nacional do Desporto Escolar, colaborando a Federação na organização e a Associação de Atletismo da área onde ele se disputará, no ajuizamento. Disputa-se entre os dias 14 e 17 de Maio.

#### **Festival de Estafetas**

Pretende-se promover com este evento a divulgação das provas de estafeta, quer de velocidade, quer de meio-fundo.

Pretende-se igualmente alargar a participação a outros âmbitos para além das equipas tradicionais, referentes aos clubes filiados.

#### **Campeonato Nacional de Clubes de Pista – Fase de Apuramento**

Disputa-se em 23 e 24 de Maio em diversas pistas, de acordo com o número de clubes inscritos, agrupando-se os clubes por proximidade geográfica. Decorrente dos resultados obtidos nas diversas pistas será elaborada uma classificação nacional ordenada que ditará os 8 clubes que disputarão o Campeonato Nacional

da 1ª Divisão, os 8 que disputarão o Campeonato Nacional da 2ª Divisão e os 8 que disputarão o Campeonato Nacional da 3ª divisão, tanto em masculinos como em femininos.

Para pontuar cada clube terá de participar nas provas individuais, e obrigatoriamente, com um mínimo de 10 atletas quer na competição Masculina, quer na competição Feminina, devendo outros pormenores regulamentares ser consultados no Regulamento da competição.

#### **Final Nacional do Projeto Mega Sprinter, Km, Salto e Lançamento**

A realização desta competição é da estrutura nacional do Desporto Escolar, responsabilizando-se a Federação Portuguesa de Atletismo pela coordenação e supervisão técnica. A Associação de Atletismo da área onde se disputa a competição, realiza o ajuizamento. A Final Nacional de 2015, deste torneio, disputa-se nos dias 29 e 30 de Maio.

#### **Torneio Nacional de Provas Combinadas**

Esta competição realiza-se na pista do Luso a 30 e 31 de maio e com o objetivo de preparar os atletas e fazer a sua observação com vista à seleção para a Taça da Europa de Provas Combinadas, 2ª liga, na qual Portugal participará.

#### **Torneio Nacional Olímpico Jovem**

Competição destinada a atletas Iniciados e Juvenis que culmina um processo de disputa de Torneios distritais. Realiza-se nos dias 6 e 7 de Junho. Enquanto não se avança para novo modelo de organização e de realização, a edição de 2015, será disputada nos moldes habituais na última meia dúzia de anos.

#### **Provas de Observação**

Competição a disputar em 10 de Junho, com programa e condições de participação ainda por definir. Destina-se a preparar os atletas com vista à participação noutras competições mais importantes, a retirar conclusões com vista à constituição de seleções nacionais e à necessidade que os atletas têm de obter marcas de qualificação para diversas competições nacionais e internacionais.

#### **Campeonato Nacional de Clubes – 1ª, 2ª e 3ª Divisão**

Competição coletiva a disputar nos dias 13 e 14 de Junho e destinada a apurar o Campeão Nacional da 1ª divisão em masculinos e femininos, o Campeão Nacional da 2ª divisão em masculinos e femininos e o campeão da 3ª divisão, igualmente em masculinos e femininos.

Os Campeonatos da 1ª e 2ª divisão deverão ser disputados em simultâneo na mesma pista e o da 3ª divisão deverá ser disputado noutro recinto.

Cada clube terá de participar, obrigatoriamente, com um mínimo de 10 atletas masculinos e/ou 10 atletas femininos, nas provas individuais e só poderá fazer-se representar por um atleta em cada prova individual e por uma equipa de estafeta. Cada atleta poderá participar num máximo de três provas, desde que uma delas seja a estafeta. Atletas Juvenis apenas poderão disputar uma prova por jornada.

#### **Campeonato Nacional de Juvenis**

Poderão participar neste campeonato os atletas masculinos e femininos dos escalões de Iniciados e Juvenis que tenham obtido as Marcas de Qualificação, no período estipulado para o efeito.

Cada clube pode apresentar a quantidade de atletas que desejar por disciplina, desde que sejam possuidores das Marcas de Qualificação, mas só poderão pontuar até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros para efeito de pontuação, considerados como atletas individuais.

O Campeonato, a disputar em 20 e 21 de Junho, destina-se a apurar o Campeão Nacional de Juvenis de 2015, coletivo em masculinos e femininos e individual em cada uma das disciplinas do programa. Para a classificação coletiva serão pontuados até ao máximo de 12 atletas por prova.

#### **Campeonato Nacional de Esperanças**

Poderão participar neste campeonato os atletas masculinos e femininos, dos escalões de Juniores e os atletas do escalão de Seniores que completem 22 anos até 31 de Dezembro de 2015 e que tenham obtido as Marcas de Qualificação, no período estipulado para o efeito.

Cada clube pode apresentar a quantidade de atletas que desejar por disciplina, desde que sejam possuidores das Marcas de Qualificação, mas só poderão pontuar até um máximo de 2 (três) atletas por clube, sendo os outros para efeito de pontuação, considerados como atletas individuais.

O Campeonato, a disputar em 27 e 28 de Junho, destina-se a apurar o Campeão Nacional de Esperanças de 2015, coletivo em masculinos e femininos e individual em cada uma das disciplinas do programa. Para a classificação coletiva serão pontuados até ao máximo de 8 atletas por prova.

#### **Campeonato Nacional de Juniores**

Poderão participar neste campeonato os atletas masculinos e femininos, dos escalões de Juvenis e Juniores que tenham obtido as Marcas de Qualificação, no período estipulado para o efeito.

Cada clube pode apresentar a quantidade de atletas que desejar por disciplina, desde que sejam possuidores das Marcas de Qualificação, mas só poderão pontuar até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros para efeito de pontuação, considerados como atletas individuais.

O Campeonato, a disputar em 4 e 5 de Julho, destina-se a apurar o Campeão Nacional de Juniores de 2015, coletivo em masculinos e femininos e individual em cada uma das disciplinas do programa. Para a classificação coletiva serão pontuados até ao máximo de 12 atletas por prova.

#### **Campeonato de Portugal**

Competição máxima do atletismo de pista português, disputa-se na componente individual com todas as disciplinas do Programa de pista, com exceção dos 10.000 metros que serão disputados noutra data. Destina-se a atletas masculinos e femininos, dos escalões Juniores e Seniores que tenham obtido as Marcas de Qualificação, no período estipulado para o efeito.

No Decatlo e Heptatlo, serão atribuídas medalhas aos atletas do escalão de Sub-23 melhor classificados.

#### **Outras competições**

Em 2015, realizar-se-ão ainda o Campeonato Nacional de Montanha e Taça de Portugal de Montanha, em datas e locais a anunciar. O Campeonato Nacional de Corrida em Montanha será realizado no sistema “subir/descer”, num traçado de acordo com as normas definidas pela FPA e pela WMRA, podendo as provas da Taça de Montanha ter outra configuração orográfica.



## 9.6 - Programa Nacional de Marcha e Corrida

Cada vez mais os Portugueses sofrem de patologias relacionadas com o sedentarismo. Excesso de peso, obesidade, hipertensão e diabetes são algumas das situações que afetam a sociedade, através da diminuição da qualidade de vida e do incrementar da despesa com a Saúde. O sedentarismo, em grande parte devido á vida moderna é o principal causador, tanto no plano qualitativo como quantitativo, das transformações negativas do ponto de vista biológico. No sentido de o combater, a prática ajustada de Atividade Física e o Exercício Físico são altamente recomendados por instituições credenciadas, como a Organização Mundial de Saúde.

Os especialistas têm vindo a defender a prescrição de exercício físico por parte dos médicos de forma a prevenir ou melhorar várias patologias. Em Portugal, ainda não é muito recorrente a recomendação do Médico de Família para a prática de exercício físico. No entanto, quando isso acontece, o profissional não possui conhecimento especializado para aconselhar sobre os exercícios e atividades mais benéficas para cada paciente.

A prática da marcha e da corrida pode ser entendida como uma forma acessível de prática desportiva, uma vez que não requer a existência de grandes instalações especializadas para a sua prática recreativa e é de fácil acesso a toda a população. A sua prática contém também a virtude de melhorar as mais diversas dimensões da saúde.

Neste sentido, o Programa Nacional da Marcha e Corrida visa massificar a prática da marcha e da corrida e atuar na prevenção do sedentarismo e na melhoria das condições de saúde dos portugueses.

Objetivos do Programa: Promover o gosto e incentivar a prática desportiva regular da população portuguesa; Contribuir para a melhoria dos níveis de saúde da população através da prática desportiva regular e orientada, muito eficaz na obtenção deste objetivo; Contribuir significativamente para o aumento do número de praticantes de marcha e corrida em todo o país; Valorizar a imagem da prática da corrida de lazer e recreação, para não se associar apenas ao rendimento desportivo; Envolver e desenvolver mecanismos de cooperação entre diferentes instituições (autarquias, organizações de provas, clubes, associações desportivas, escolas, entre outras) para um projeto nacional no âmbito da prática da marcha e corrida; Combater os hábitos de sedentarismo; Aumentar as oportunidades de prática desportiva de toda a população.

## 9.7 - Apoio Médico

A FPA considera o apoio médico essencial para que os atletas treinem e alcancem os melhores resultados e classificações possíveis. Nesse sentido, através da equipa de Apoio Médico pretende-se apoiar os melhores atletas mediante um acompanhamento próximo e cuidado, com o objetivo de melhor contribuir para resultados de excelência internacional. Pretende-se atuar, em especial, na prevenção e recuperação de lesões, recuperação do treino, aconselhamento alimentar e despistagem de situações clínicas que possam comprometer a saúde do atleta e o seu rendimento desportivo.

## 9.8 - Atletismo Adaptado

Pela primeira vez na história da nossa modalidade e da nossa federação, o atletismo adaptado integrou o seio da sua federação de origem. O ano de 2014 foi também marcado pela participação na maior prova continental paralímpica com as cores e símbolo da FPA, somando às nossas conquistas mais 10 medalhas (1 ouro, 6 prata e 3 bronze).

A partir da época 2014/2015 (que se inicia a 1 Novembro 2014) a FPA será a entidade responsável pela organização dos Campeonatos Nacionais, pela homologação de resultados obtidos nas mais variadas provas, pela tutela das Seleções Nacionais IPC, pela gestão dos Projetos de Preparação Paralímpica Rio 2016 e Surdolímpica Ancara 2017.

Porque o atletismo é um “Desporto para a vida”, pretendemos consolidar parcerias estratégicas na promoção, informação e massificação do atletismo para pessoas com deficiência em locais estratégicos, tais como Centros de Reabilitação e Escolas (de referência para alunos com deficiência).

Como forma de dar respostas, a FPA irá efetuar um esforço financeiro (verbas vindas através de candidaturas a projetos) de forma a apetrechar-se de material específico, inerente a prática desportiva para algumas deficiências/classes/disciplinas.

Antevemos um ano intenso, com formações a árbitros/juízes e classificadores (médico desportiva), adaptando-nos também nós a esta nova realidade.

Por fim, a participação no Campeonato do Mundo IPC 2015 – Doha (QAT), com a esperança de continuar com sucesso ao qual a modalidade já habituou Portugal e que abriu caminho ao sucesso de outras modalidades.

## 9.9 – Marketing e Comunicação

### Comunicação

#### Serviço de clipping

Foi implementado no final de 2014 um serviço de clipping dos Media Nacionais e Regionais, que permite à Federação e às Associações fazer um acompanhamento diário das notícias publicadas sobre a modalidade. Este serviço deverá ser mantido no ano de 2015.

Este serviço tem como objetivo elevar o nível de informação sobre a modalidade, permitindo identificar os órgãos de comunicação social (OCS) que publicam conteúdos sobre atletismo, possibilitando a criação de estratégias de comunicação direcionadas e mais eficazes.

#### Site e Facebook da FPA

O site da Federação Portuguesa de Atletismo e a página da FPA no Facebook são veículos de informação importantes, servindo como principal meio de comunicação da Federação com o grande público.

Nos últimos anos, o fenómeno das redes sociais cresceu exponencialmente em Portugal, esse crescimento tem sido acompanhado pela página da FPA no Facebook, que no último ano quase que triplicou o número de seguidores.

Para 2015, pretende-se continuar com o crescimento do número de seguidores da FPA no Facebook, criando ferramentas que permitam uma maior interação dos seguidores com a página.

O crescimento das ferramentas de comunicação, tanto do site como do Facebook, permitem à FPA uma maior exposição mediática e consequentemente um maior valor de mercado.

Um dos grandes desafios da sociedade moderna, dado o grande leque de oferta informativa sobre diversos temas, é manter o foco de interesse dos cibernautas nas ferramentas de comunicação da FPA, para isso é preciso criar interatividade e ter conteúdos atuais e atrativos para o público, assim, para o site da FPA e para o Facebook, definem-se para 2015 os seguintes objetivos:

#### **Site da FPA – [www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)**

- Publicar em média 1 notícia por dia (pelo menos 365 notícias em 2015)
- Aumentar o número de visualizações de páginas no site dos atuais 1,3 milhões de visualizações para um mínimo de 1,8 milhões.

#### **Facebook da FPA – [www.facebook.com/fpatletismo](https://www.facebook.com/fpatletismo)**

- Criar aplicações que aumentem a interação da página do Facebook com os seguidores.
- Chegar aos 70 mil seguidores em 2015, atualmente temos cerca de 43 mil seguidores.

#### **Publicações**

No capítulo das publicações, pretende-se em 2015 editar um livro que explique de forma simples as regras e as especificidades do atletismo, fazendo também uma abordagem histórica da modalidade.

#### **Televisão**

Por contingências financeiras, nos últimos anos a FPA optou pela não realização de magazines televisivos para o Desporto 2 da RTP2, canalizando parte do investimento nesta área para o apetrechamento para a execução de vídeos próprios.

Esta medida fez-nos perder espaço televisivo em canal aberto, apesar de termos conseguido um aumento significativo das visualizações de emissões em direto na página da FPA e de vídeos publicados no youtube.

Concluiu-se no último ano, que os recursos humanos necessários à produção de uma transmissão em direto de uma competição do calendário nacional, são imprescindíveis noutras áreas que a FPA não pode descuidar, pelo que para 2015 não estão previstas transmissões em direto das provas federativas nos canais web.

Manter-se-á a produção de vídeos próprios para o Youtube, sejam programas de carácter informativo, resumos de competições ou vídeos técnicos.

Para 2015, a FPA decidiu reconquistar o espaço perdido no Desporto 2, regressando à produção de Magazines para o Desporto 2, A Bola tv e FPA tv, cruzando esta produção com apontamentos de reportagem em direto para A Bola Tv. Esta medida permite conquistar novos espaços de publicidade e outro poder de negociação com futuros parceiros.

Definem-se assim os seguintes objetivos para 2015:

- Produção de Magazines Televisivos, com apontamentos em direto, das seguintes competições do calendário nacional:
  - Final do Campeonato Nacional de Clubes em Pista Coberta
  - Campeonato Nacional de Corta-Mato Longo
  - Final do Campeonato Nacional de Clubes ao Ar Livre
  - Campeonatos de Portugal e Campeonato de Portugal de Desporto Adaptado
  - Produção de 30 vídeos para os canais da FPA no Youtube e no MeoKanal (128080).
  - Colaborar com a RTP nas transmissões de competições internacionais agendadas para 2015, a saber:
    - Campeonato da Europa de Pista Coberta
    - Campeonato da Europa de Equipas
    - Campeonato do Mundo de Atletismo
    - Serviço de Fotografias

Em 2015, a Federação Portuguesa de Atletismo tem um novo parceiro para os equipamentos da seleção nacional, ano em que teremos várias representações internacionais nos diversos escalões.

Nos últimos anos, os meios de comunicação social não têm enviado fotógrafos às grandes competições, optando ou por fotos de agência, no caso das competições mais importantes, como o Campeonato do Mundo, ou usando fotos de arquivo, como acontece com a maioria das competições.

No caso do recurso a arquivo de fotografias, as fotos existentes em arquivo são com o equipamento do anterior fornecedor, pelo que é necessário fornecer aos Media fotos atualizadas.

Desta forma, a FPA irá criar um servidor de fotografias, de acesso exclusivo a meios de comunicação social, onde colocará fotografias indexadas das principais competições internacionais, bem como fotografias tiradas em momentos de treino.

Está previsto o serviço de fotografia para as seguintes competições:

- Campeonato da Europa de Pista Coberta
- Campeonato da Europa de Equipas
- Taça da Europa de 10000 metros
- Campeonato da Europa de Juniores
- Campeonato da Europa de Sub23
- Campeonato do Mundo de Atletismo
- Campeonato da Europa de Corta-Mato
- Campeonato do Mundo de Desporto Adaptado

## **Marketing**

Existe uma necessidade premente de aumentar as receitas próprias da FPA, um dos meios para aumentar essa receita é através do estabelecimento de parcerias que permitam algum encaixe financeiro, seja através de patrocínios diretos, seja através de parcerias que permitam a redução de despesas.

A crise económica e financeira que tem atravessado o país nos últimos anos, provocou uma alteração na forma como as empresas investem as poucas verbas alocadas aos Departamento de Marketing, procurando-se cada vez mais o investimento seguro, sem risco, com produtos que garantam uma exposição imediata e eficaz dos produtos que se pretendem promover.

A Federação Portuguesa de Atletismo está certa que o Atletismo Português é um produto seguro na área do Marketing, um produto que interessa às empresas, não só pela sua exposição mediática, como também pelos valores sociais associados à modalidade.

Associado à procura de novos parceiros, a FPA deve continuar a trabalhar no sentido de proporcionar aos parceiros existentes as contrapartidas contratualizadas.

- Cumprir as contrapartidas por parte da FPA nos contratos existentes
- Criação de um dossier de apresentação do Atletismo português e dos seus diversos projetos
- Criação de um vídeo promocional da modalidade, que apresente o atletismo e todas as suas valências
- Envio dos materiais de apresentação da FPA para 50 empresas dos diversos sectores de atividade.

No âmbito do Marketing, procurar-se-á encontrar formas e estratégias inovadoras de contacto com as empresas, tornando o contato com a modalidade atrativo.

## **Clube de Sócios**

Os números das audiências da transmissão do Campeonato da Europa de Atletismo de 2014 permitem-nos afirmar que em Portugal há público interessado no Atletismo e na participação dos atletas portugueses nas competições internacionais, mas esses números também nos permitem afirmar que ainda não existe uma ligação direta entre esse público e a Federação.

Assim, em 2015, a FPA pretende criar um Clube de Sócios do Atletismo.

Este clube de sócios trará aos associados várias vantagens, entre elas acesso exclusivo a determinados conteúdos do site da FPA, descontos em produtos e serviços dos parceiros da FPA, entre outros.

O objetivo deste clube é também aumentar a base de dados de relacionamentos federativos, ferramenta importante na negociação de parcerias.

## **Participação e eventos promocionais**

A FPA tem sido convidada nos últimos anos a participar em vários eventos e feiras ligadas ao desporto, mas nem sempre o tem conseguido fazer com uma imagem atrativa.

Para 2015 está prevista a participação da FPA em vários eventos do género, criando a necessidade de produzir um Stand promocional da FPA, atrativo e informativo, que capte nos adeptos e novos praticantes para a modalidade, pois devem ser estes os objetivos principais da participação na FPA nestes certames.



## 10. ORÇAMENTO 2015

### Rendimentos

RUBRICA	2014 (Orç.Revisto)	2015 (Orçamento)	Notas
<b>TOTAL RENDIMENTOS</b>	<b>4.075.405</b>	<b>4.680.203</b>	
<b>IPDJ (CONTRATOS-PROGRAMA):</b>	<b>2.723.443</b>	<b>3.070.405</b>	
DAD, dos quais:	1.380.000	1.751.814	
<i>Subsídios IPDJ</i>	<i>1.285.000</i>	<i>1.630.663</i>	Nota 1
<i>Proveitos Associativos (Inscrições)</i>	-	<i>45.000</i>	
<i>Outros rendimentos</i>	<i>95.000</i>	<i>76.151</i>	
ET, dos quais:	444.000	-	
<i>Subsídios IPDJ</i>	<i>444.000</i>	-	
SNAR, dos quais:	701.443	976.241	
<i>Subsídios IPDJ</i>	<i>658.000</i>	<i>926.235</i>	Nota 1
<i>Outros rendimentos</i>	<i>43.443</i>	<i>50.006</i>	
Eventos Internacionais	-	102.450	Nota 1
Formação, dos quais:	73.000	105.900	Nota 1
<i>Subsídios IPDJ</i>	<i>58.000</i>	<i>90.900</i>	Nota 1
<i>Outros rendimentos</i>	<i>15.000</i>	<i>15.000</i>	
PNMC, dos quais:	125.000	134.000	
<i>Subsídios IPDJ</i>	<i>105.000</i>	<i>114.000</i>	Nota 1
<i>Outros rendimentos</i>	<i>20.000</i>	<i>20.000</i>	
<b>COP (CONTRATOS-PROGRAMA):</b>	<b>829.392</b>	<b>959.808</b>	Nota 2
<i>PREPOL, dos quais:</i>	<i>793.272</i>	<i>920.928</i>	
<i>COP</i>	<i>793.272</i>	<i>920.928</i>	
<i>Esperanças Olímpicas, dos quais:</i>	<i>36.120</i>	<i>38.880</i>	
<i>COP</i>	<i>36.120</i>	<i>38.880</i>	
<b>CPP (CONTRATOS-PROGRAMA):</b>	<b>280.000</b>	<b>295.000</b>	
<i>Projecto paraolimpico</i>	<i>280.000</i>	<i>295.000</i>	
<b>OUTROS RENDIMENTOS:</b>	<b>101.370</b>	<b>213.790</b>	
<i>Patrocínios</i>	<i>73.000</i>	<i>194.500</i>	Nota 3
<i>Outros</i>	<i>28.370</i>	<i>19.290</i>	
<b>IMPUTAÇÃO DE SUBSÍDIOS PARA INVESTIMENTOS</b>	<b>141.200</b>	<b>141.200</b>	

## ORÇAMENTO 2015

### Gastos

RUBRICA	2014 (Orç.Revisto)	2015 (Orçamento)	
<b>TOTAL GASTOS</b>	<b>4.023.450</b>	<b>4.651.167</b>	
<b>IPDJ (CONTRATOS-PROGRAMA):</b>	<b>2.621.507</b>	<b>3.078.784</b>	
DAD, dos quais:	1.327.255	1.760.192	
Associações (duodécimos + outros apoios)	714.301	762.000	Nota 4
Despesas com pessoal	328.580	265.910	Nota 5
Rec. Humanos - Desenvolvimento da Atividade Desportiva	-	281.413	Nota 7
Fornecimentos e serviços de terceiros	137.859	137.115	
Quadro Competitivo Nacional	77.599	106.120	Nota 6
Outras despesas com associados	27.920	28.470	
Apoio Desporto para Pessoas com Deficiência	16.875	49.365	
Atletismo juvenil	11.300	28.500	
Cooperação internacional	-	3.000	
Out. despesas e aquisições equipam. e mat.de apoio ao Projeto DPD	-	88.000	Nota 8
Outros	12.820	10.300	
ET, dos quais:	384.257	-	Nota 7/11
Enquadramento Técnico - Requisitados	201.568	-	
Enq. Técnico Apoio DPD (Técnicos Regionais)	136.947	-	
Enq. Técnico Apoio ARSN (Técnicos Nacionais)	45.742	-	
SNAR, dos quais:	716.996	976.241	
Competições internacionais	213.607	215.288	Nota 9
CAR Jamor - Residentes	120.789	107.680	Nota 10
Enquadramento Humano - ARSN	15.000	235.335	Nota 11
Estágios e concentrações de setor	93.500	128.268	Nota 12
Programa captação de talentos	44.600	48.400	Nota 6
Bolsas a atletas e treinadores	127.000	133.000	Nota 13
Atletas com deficiência - comp. Internacionais	31.000	57.270	Nota 9
Aquisição de material e equipamentos de apoio ao ARSN	66.000	50.000	
Outros	71.500	1.000	
Eventos Internacionais	-	102.450	
Formação	68.000	105.900	
PNMC	125.000	134.000	
<b>COP (CONTRATOS-PROGRAMA):</b>	<b>829.392</b>	<b>959.808</b>	
PREPOL, dos quais:	793.272	920.928	
Encargos associados a praticantes	429.663	174.455	Nota 14
Outros	34.838	29.858	
Projeto de apoio complementar, dos quais:	183.212	366.343	
Enquadramento técnico	87.960	172.626	
Apetrechamento	95.252	193.717	
Esperanças Olímpicas	36.120	38.880	
<b>CPP (CONTRATOS-PROGRAMA):</b>	<b>280.000</b>	<b>295.000</b>	
PREPARAÇÃO PARALIMPICA, dos quais:	280.000	295.000	
Outros gastos	259.000	272.875	
Encargos	21.000	22.125	
<b>IAAF / EUROPEAN ATHLETICS</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
<b>OUTROS GASTOS:</b>	<b>134.550</b>	<b>159.575</b>	
Equipamento desportivo para seleções	-	80.000	Nota 3
Promoção e divulgação	10.000	6.300	Nota 3
Estagiários	37.550	9.680	Nota 15
Cartão Runner	18.000	5.538	
Outros	69.000	58.057	
<b>AMORTIZAÇÕES E REINTEGRAÇÕES</b>	<b>158.000</b>	<b>158.000</b>	
<b>Resultado líquido (previsional)</b>	<b>51.955</b>	<b>29.036</b>	



## ORÇAMENTO 2015

### **O orçamento 2015 da Federação Portuguesa de Atletismo reflete:**

Alteração do modelo de financiamento do IPDJ às federações desportivas.

Aquisição de equipamentos de apoio ao treino.

Relativamente às diligências de racionalização de gastos, com incidência nos fornecimentos e serviços de terceiros, serão mantidas as medidas de controlo interno e de aprovação *ex-ante* das intenções de gasto.

Pela primeira vez na história federativa prevê-se receita resultante das filiações na modalidade.

Apesar da situação económica do país dar indícios de recuperação, é expectável um ligeiro aumento do nível de financiamento por parte do IPDJ, sendo estimado a recuperação de 5% face ao contratualizado para 2014.

Não podemos vacilar ou deixar ter a coragem de continuar a agir de forma segura, responsável e diligente. Apenas dessa forma conseguiremos garantir o controlo efetivo do nosso futuro, o sucesso da nossa organização e o êxito dos nossos atletas e restantes agentes desportivos associados à modalidade (treinadores, dirigentes, juizes, colaboradores, entre outros).

O presente orçamento está em linha com a estratégia estabelecida pela Direção da FPA e cremos que representa o caminho mais adequado e eficaz tendo em conta o enquadramento atual da modalidade e do nosso país.

Para permitir uma fácil compreensão do orçamento, juntam-se abaixo as seguintes notas:

#### **Nota 1 – Evolução dos subsídios do IPDJ**

<b>Contrato-Programa</b>	<b>2013</b>	<b>2014 (Orçamento)</b>	<b>2014 (contratualiza do)</b>	<b>2015 (Orçamento)</b>
DAD - Desenvolvimento da Atividade Desportiva:				
Projeto desenvolvimento das atividades desportivas	800.073	800.073	840.000	928.406 a)
Organização e gestão da Federação	369.277	369.277	445.000	426.472 b)
	<b>1.169.350</b>	<b>1.169.350</b>	<b>1.285.000</b>	<b>1.354.878</b>
ET - Enquadramento técnico:				
Apoio à Requisição de Técnicos	310.598	180.200	180.200	0
Enquadramento Técnico de Apoio à DPD	96.363	170.000	150.000	0
Enquadramento Técnico de Apoio à Alta Competição	57.139	113.800	113.800	0
	<b>464.100</b>	<b>464.000</b>	<b>444.000</b>	<b>0 c)</b>
SNAR - Seleções Nacionais e Alto Rendimento:	658.540	658.540	658.000	926.235
Formação	60.000	60.000	58.000	90.900 d)
<b>Subtotal programas regulares (I)</b>	<b>2.351.990</b>	<b>2.351.890</b>	<b>2.445.000</b>	<b>2.372.013</b>
	<b>Variação face a 2013</b>		<b>93.010</b>	<b>20.123</b>
			<b>4,0%</b>	<b>0,9%</b>
PNMC - Programa Nacional Marcha e Corrida	90.000	144.500	105.000	114.000 e)
Cooperação Internacional	3.466	2.000	0	0
Eventos internacionais	0	0	0	46.103 f)
<b>Subtotal programas específicos (II)</b>	<b>93.466</b>	<b>146.500</b>	<b>105.000</b>	<b>160.103</b>
<b>TOTAL IPDJ (I + II)</b>	<b>2.445.456</b>	<b>2.498.390</b>	<b>2.550.000</b>	<b>2.532.116</b>
	<b>Variação face a 2013</b>		<b>104.544</b>	<b>33.726</b>
			<b>4,3%</b>	<b>1,3%</b>

## ORÇAMENTO 2015

- (a) Verbas consagradas ao financiamento do quadro competitivo nacional, contratos-programa com associados, projeto inovador do atletismo juvenil (Torneio Mega Sprinter), recursos humanos - DAD de apoio ao projeto, entre outros.
- (b) Verbas a alocar aos gastos de funcionamento da FPA (despesas com pessoal de colaboradores permanentes da FPA, fornecimento e serviços de terceiros, organização de assembleias-gerais, reuniões, quotizações, participação de dirigentes em congressos e reuniões da IAAF e EA, entre outros.
- (c) Foi extinto o programa de enquadramento técnico (ET). Os técnicos foram enquadrados no projeto que prestam apoio, nomeadamente, no projeto de desenvolvimento da atividade desportiva (DAD) e no projeto de seleções nacionais e alto rendimento.
- (d) O aumento de despesas decorre da necessidade de promover formação no âmbito do atletismo adaptado para pessoas com deficiência (juizes, treinadores, classificadores e outros).
- (e) O orçamento 2015 prevê um aumento da dotação para este programa muito específico, em linha com o nível de ambição demonstrado e para suporte de gastos destinados à cobertura mais eficaz das iniciativas por todo o país. O nível de despesa refletido no orçamento dos gastos será naturalmente ajustado em função das reais verbas que forem disponibilizadas pelo IPDJ.
- (f) Em 2015, a FPA prevê a organização direta de uma competição internacional de Atletismo em Portugal, para possibilitar oportunidades competitivas aos nossos melhores atletas e com objetivo de dar notoriedade à modalidade. A realização desta competição está dependente de financiamento privado.

### **Nota 2 – Contratos-programa COP**

		2014	2014	2015
Contrato-Programa	2013	(Orçamento)	(contratualiza do)	(Orçamento)
PREPOL - Preparação Olímpica	252.457	238.516	793.272	920.928
Esperanças Olímpicas	21.031	39.000	36.120	38.880
Projeto Desenvolvimento Feminino	9.271	9.500	0	0
Prémios e classificações	0	0	0	0
<b>TOTAL COP</b>	<b>282.759</b>	<b>287.016</b>	<b>829.392</b>	<b>959.808</b>
		<b>Variação face a 2013</b>	<b>546.634</b>	<b>672.792</b>
			<b>193,3%</b>	<b>234,4%</b>

Face ao aumento do número de atletas integrados no projeto Olímpico, prevê-se um aumento significativo de verbas para o apoio à preparação e competição dos praticantes integrados no projeto Olímpico.

### **Nota 3 – Patrocínios**

A FPA concretizou no final de 2014 um acordo de patrocínio com uma empresa no setor equipamentos desportivos.

O acordo consubstancia-se na atribuição de equipamento desportivo para as seleções nacionais para o ciclo olímpico Rio 2016, que se prevê ascenda a cerca de 80 mil Euros.

O financiamento privado contribuirá para compensar a redução verificada nos últimos anos do nível de financiamento do Estado e viabilizar o futuro da modalidade e os seus projetos estruturantes.

## **ORÇAMENTO 2015**

O nível de ambição e de esforço de criação de parcerias com empresas será reforçado, pelo que um maior nível de apoio financeiro ou em bens e serviços por parte de empresas patrocinadoras traduzir-se-á em maior nível de apoio às atividades e ao desenvolvimento da modalidade.

### **Nota 4 – Apoios às Associações**

A FPA espera poder aumentar em 2015 o nível de apoio concedido às Associações Distritais/Regionais (vulgo duodécimos), que em 2014 foi na ordem dos 700 mil Euros, para 750 mil Euros.

### **Nota 5 – Despesas com pessoal**

As despesas com o pessoal que desenvolve a sua atividade no âmbito do apoio administrativo, administração e gestão geral e gestão financeira e desportiva da Federação estão concentradas no projeto de Desenvolvimento da Atividade Desportiva, na rubrica organização e gestão.

O critério de imputação das despesas com pessoal foi alterado pelo IPDJ para 2015. As despesas com o pessoal ligado à organização de eventos, nomeadamente quadro competitivo nacional e promoção do atletismo estão previstas nos recursos humanos – DAD.

Em 2015, decorrente da alocação dos gastos com pessoal ligado à organização de eventos e promoção à rubrica dos recursos humanos – DAD, os gastos previstos com pessoal pertencente à organização e gestão da federação, ascenderão a cerca de 266 mil Euros, o que representa uma redução face a 2014 na ordem dos 19% (menos 63 mil Euros).

### **Nota 6 – Quadro competitivo nacional**

A FPA apostará na organização de eventos de qualidade – em especial as finais dos Campeonatos Nacionais Clubes e de Portugal em pista coberta e ao ar livre – atraindo por essa forma maior valor para oferecer como contrapartida aos seus patrocinadores.

As despesas associadas ao quadro competitivo nacional incluem os encargos com a organização do quadro competitivo para pessoas com deficiência.

### **Nota 7 – Recursos Humanos - Desenvolvimento da Atividade Desportiva (DAD)**

Gastos com o enquadramento técnico de apoio ao Desenvolvimento da Atividade Desportiva, pessoal e colaboradores ligados à organização de eventos, nomeadamente quadro competitivo nacional e promoção do Atletismo.

Em 2014 as despesas com o enquadramento técnico estavam concentrados no contrato programa de enquadramento técnico (ET).

O nível de gastos com os técnicos enquadrados nos projetos manter-se-á deficitário face aos rendimentos diretos previstos.

### **Nota 8 – Outras despesas e aquisições de equipamentos e material de apoio ao Projeto DAD**

Despesas com seguro desportivo e aquisição de equipamentos e materiais de apoio ao projeto de desenvolvimento da atividade desportiva.

## **ORÇAMENTO 2015**

### **Nota 9 – Competições internacionais**

No ano de 2015, prevemos um aumento do nível de gastos com a deslocação das Seleções Nacionais, em resultado do efeito conjugado de:

- Maior número de competições internacionais
- Realização do Campeonato da Europa de Juniores e Sub23 (anos ímpares)
- Participação nas competições internacionais do Atletismo Adaptado
- Realização do Campeonato do Mundo na China
- Campeonato do Mundo de Estafetas

### **Nota 10 – CAR Jamor (Residentes)**

Racionalização dos encargos com os atletas residentes no CAR Jamor.

### **Nota 11 – Enquadramento Humano – SNAR**

Gastos com o enquadramento técnico de apoio ao ARSN e apoio médico.

Em 2014 as despesas com o enquadramento técnico de apoio ao projeto estavam concentrados no contrato programa de enquadramento técnico (ET).

### **Nota 12 – Estágios e concentrações de setor**

O aumento dos gastos decorre de apoios individualizados aos atletas de elite.

### **Nota 13 - Bolsas a atletas**

Prevemos aumentar em 2015 o valor para bolsas a atribuir a atletas de elite e treinadores não integrados no projeto Olímpico. A verba destinada às bolsas foi reduzida em 2013 para cerca de 36 mil Euros, tendo-se previsto para 2014 a verba de 80 mil Euros.

### **Nota 14 - Encargos associados a praticantes (COP)**

O aumento das despesas decorre da alteração de critérios relativos à alocação de despesas com aquisição de equipamentos que em 2014 foram alocados aos atletas e em 2015 são consignados no Apoio Complementar, conjugado com o aumento dos gastos com equipa multidisciplinar de apoio aos atletas do Projeto Olímpico. O orçamento de 2014 contemplava os gastos relativos a quatro meses.

### **Nota 15 – Estagiários**

É destinada uma verba de 10 mil Euros para compensações a estagiários contratados ao abrigo dos programas de apoio a desempregados e de jovens em situação de primeiro emprego, bem como de estudantes universitários.

Linda-a-Velha, novembro 2014

A Direção da Federação Portuguesa de Atletismo