



# Boletim Informativo

## II Meeting de Atletismo “Cidade de Quarteira”

Disputou-se na pista de atletismo do Estádio Municipal em Quarteira o II Meeting de Atletismo com o nome da cidade.

Esta organização do CDQ com o Apoio da Câmara Municipal de Loulé, Junta de Freguesia de Quarteira e de entidades privadas reuniu alguns dos melhores atletas regionais e Internacionais.

Como atleta convidado mais uma vez a Recordista de Portugal do Lançamento do Dardo Silvia Cruz do Sporting Clube de Portugal aceitou o convite deu uma demonstração de grande qualidade com o dardo a estabelecer um novo record do meeting e da renovada pista de Quarteira 53,90 mts so possível graças á categoria inegável desta atleta.

Mas um dos momentos mais altos da noite estava reservado para os 3000 mts onde 2 atletas assumiram o comando da prova e 28 centésimas sobre a linha de chegada separaram o atleta Filandês Niclas Sandells do seu compatriota Mikael Bergdahi 8'13"39 e 8'13"67 sendo o 3º lugar ocupado pelo atleta do Sport Lisboa e Benfica Jorge Varela com 8'52"48.

Nos jovens mais uma vez a escola de marcha de Quarteira deu cartas e Catarina Marques (Iniciada) venceu os 2000 mts marcha em 11'11"71 já nos sector masculino Artur Domingos completou os 1000 mts marcha em 5'16"73 ele que é Infantil á frente de Nuno Barros e ...

## Regional de Juvenis em Pista

Realizou-se este fim de Semana na Pista de Faro (Sábado) e Quarteira (Domingo) o Campeonato Regional de Juvenis em Pista.

Com a multiplicidade de objectivos não se apostou ao máximo neste campeonato, mesmo assim o 4º Lugar em Masculinos a poucos pontos do 3º e o 8º em Femininos foram muito bons com bons resultados a antever uns bons Iniciados e Juniores.

Vários lugares no pódio e alguns regressos em bom momento.

### Próximas Participações

22 e 23 de Maio

Campeonato Regional de Juniores  
(Pista de Quarteira) equipa Masculina  
e Equipa Feminina

26 de Maio

Campeonato Regional de estafetas na  
Pista de Faro (Noite)

4x80

4x100

4x300

4x400

29 e 30 de Maio

Campeonato Nacional de Clubes em  
Pista Ar Livre (Pista Carla Sacramento  
no Seixal)

Equipa Masculina e Equipa Feminina

5 e 6 de Junho

Regional de Benjamins e Infantis



## Regional de Juvenis

Marta Faria com o 2º Lugar nos 200 mts e o 3º nos 100 mostra a sua garra.

Catarina Marques com um bom 3º lugar mostra que é uma das melhores Iniciadas Nacionais estes 5000 mts marcha foram mais um exemplo. E que falar do regressado após lesão Miguel Santos? 3º no Dardo de 700, 6º no Disco e empurrou a equipa para a vitória na estafeta com recuperação fantástica que efectuou.

A Susana Gonçalves foi 3ª nos 2000

obstáculos, nesta primeira experiencia. Claro que o 4º Lugar do Marco Revez nos 3000 é muito bom. Também em 4º terminou o João Dantas os 200 mts.

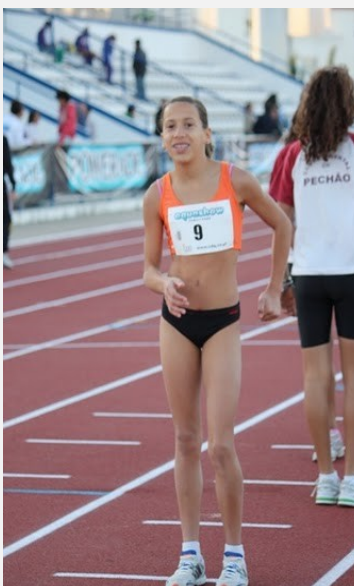
Marco Fernandes foi 4º no Peso e 6º no Martelo.

5º nos 110 Barreiras para Daniel Borges que também foi também integrante da estafeta dos 4x100

Estafeta 4x100. 2º classificada com 50,56.

***Destaque para Marta Faria nos 200 mts (29"26) e para a Estafeta dos 4x300 (João Dantas, Daniel Borges, Pedro Pinto e Miguel Santos) com 2'52"87.***

### Catarina Marques



Esta Jovem atleta Iniciada de 1º Ano tem obtido alguns resultados interessantes á sua idade e tempo de treino.

Com mínimos para o Nacional de Juvenis nos 5000 marcha tem o Olímpico Jovem Nacional como próxima etapa.

## Meeting de Quarteira

...Rodrigo Marques atletas Benjamins com 5'25"00 e 5'25"55 respectivamente. Nos 1000 femininos, vitória para a Carolina Costa /Filha do Olímpico da Marcha Jorge Costa) em 5'19"22 á frente da Benjamin Cristiana Vieira do CDQ.

Cristiano Silva estabelece novo recorde do Meeting ao correr os 800 mts em 1'54"97.

1500 com a vitória de Carla Covelo do Clube Faro XXI é frente de Valéria Santos e Anabela Moreira do CDQ.

Joceline Monteiro do Sporting Clube de Portugal foi uma fácil vencedora dos 400 mts com o registo de 56"84.

100 com as 5 melhores marcas para atletas internacionais da Finlândia.

A distância dos 600 mts destinados aos escalões de Infantis foram ganhos por Tiago Epaminondas do Clube Oriental de Pechão e Daniela Afonso do Olimpico Clube de Lagos. Os 80 mts para Iniciados tiveram em Yara Dorsch (CDFXXI) uma vencedora com o registo de 10,96 e secundada pela Marta Faria do CDQ com 11"29. Nos rapazes Mário Mourão (CDQ) foi 2º com a vitória a pertencer a João Taylor do CDFXXI.

Catarina Costa do SL Benfica foi a vencedora do Salto em Comprimento com 5,26 mts e Manuel Ricardo da CB Faro venceu o salto em Altura. O atleta do OCL Miguel Jorge venceu o Dardo com o engenho de 800 gr a ser arremessado a 42,17 mts.

Os 300 mts tiveram em André Silva do Núcleo Sportinguista de Faro o vencedor em 39"01 e Alexandre Piçarra que veio de Beja (BNSC) foi 2º deixando o 3º lugar para Nilson Tavares do Cdq em 39"89.

De referir que este Meeting teve um aumento do número de presenças com 159 atletas a participarem e mais de 20 clubes. A presença de 10 Atletas Estrangeiros.

Em Novembro Artur Domingos (cima de blusa amarela) terminou o Nível III com a especialização em Meio-Fundo e Marcha Atlética.

Sendo este o nível de formação mais alto feito em Portugal. Com este curso deu o treinador e o clube um passo muito importante no nível qualitativo.



Foto tirada no Centro de Estágios de Rio Maior onde decorreu a formação em Marcha

## Formação Técnica

Desde a sua fundação a 15 de Outubro de 2007 que uma das primeiras metas da direcção deste centro desportivo foi; a formação dos seus técnicos.

Neste momento contamos com treinadores formados no seio da Federação Portuguesa de Atletismo. Em 2009 Anabela Moreira e Priscila Domingos terminaram com aproveitamento o Nível I da Formação. Também na mesma data Nélia Domingos e João Santos completaram o Nível II e em Novembro Artur Domingos tinha completado com sucesso o curso de Nível III especialização em Meio-Fundo e Marcha.

Estando o CDQ representado em todas as acções de formação possíveis e com destaque para as Jornadas Técnicas da Federação Espanhola de Atletismo em Madrid, jornadas técnicas da Federação Portuguesa e outras organizadas por clubes e Associações.

Atletismo de formação base nas escolas e detecção de talentos é um dos planos em execução e melhoria.

Resumo de treinadores ao serviço do CDQ semanalmente:

Nível III (1) Nível II (2) Nível I (2) colaboradores (2)

[www.cdq.co.pt](http://www.cdq.co.pt)



## Manutenção Física

2 dias por semana (Segunda e Quarta) na pista de atletismo do Estádio Municipal de Quarteira a treinadora Nélia Domingos tem á disposição dos Sócios e Não Sócios aulas de Manutenção Física.

Equipamento: Fato de treino, sapatilhas

Tem peso a mais? Sente-se cansado? Com o Verão a chegar as caminhadas do CDQ vão promover a sua saúde, informe-se sobre as nossas actividades .

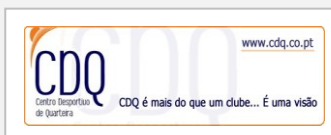


## CDQ

CDQ - Centro Desportivo de Quarteira  
289 108 443  
289108443  
cdquarteira@gmail.com

*A Sua escola de Atletismo*

Localize-nos na Web:  
[www.cdq.co.pt](http://www.cdq.co.pt)



## Artigos de Formação

Com esta fase iremos iniciar uma fase de formação sobre assuntos muito importantes como o sono (tempo de recuperação dos atletas), a água (hidratação e restabelecimento de água no corpo), nutrição (energia dispendida e a sua recuperação), biomecânica (sapatos e postura).

Formar os alunos e a população é uma das tarefas mais importantes a que nos propomos, com alguns artigos iremos em cada edição alertar e mostrar caminhos alternativos para uma melhor saúde e bem-estar.

Artigos retirados de: [www.visao.net](http://www.visao.net)

### 1 - A importância do Sono

A vida do ser humano desenvolve-se em vários ciclos como a natureza. O ciclo das estações do ano, o ciclo das fases da lua, o ciclo do dia e da noite, entre outros. A cada um destes ciclos da natureza o homem foi obrigado adaptar-se de forma diferente, alguns de forma subtil, outros de forma radical.

O ciclo dia/noite é o que teve o processo de adaptação mais radical, oscilando de um estado desperto, vigilante, onde predomina a consciência à de um estado de sono, inconsciente. Esta oscilação entre um período de sono e um período de vigília ( estar acordado ), é encontrado em todos os animais vertebrados. Ou seja, o sono é um fenómeno adaptativo e evolutivo, e como todos os fenómenos com estas características ele possui funções importantes para a vida da pessoa.

Muitas das funções do sono são complementares às funções da vigília: no sono descansamos do desgaste físico da vigília, o sono é o momento de reorganização da mente após um dia de muitos estímulos.

Durante o sono vivemos um estado fisiológico diferenciado, pois as ondas cerebrais alteram-se ( quando comparadas com o período de vigília ), os músculos entram num estado de profundo de relaxamento, cai a temperatura corporal, os glóbulos oculares movimentam-se, muda o ritmo respiratório, mudam as taxas hormonais e a frequência dos batimentos cardíacos, entre outros.

É durante o sono, também, que as memórias são fixadas na mente. Psicologicamente isto significa que durante o sono as memórias são fixadas de modo ordenado, obedecendo a critérios psíquicos cuja finalidade é permitir que todas as lembrança tenham um ou mais significados.

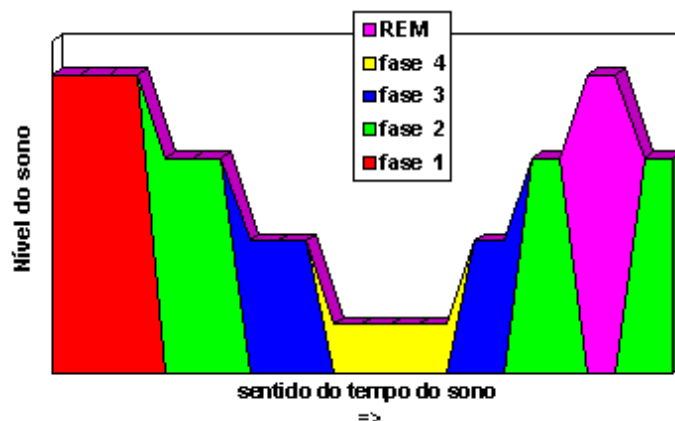
Exemplo: se você se lembrar do vestido de uma mulher numa festa, você também estará tendo contacto com o seu conceito de mulher, com o seu conceito de beleza, ou seja, a memória do vestido da mulher virá à consciência revestida do significado que ele tem para você, virá revestido com os seus valores e crenças. Assim, toda a memória que é fixada na mente durante o sono, é fixada a partir da lógica interna do indivíduo.

Classicamente divide-se o sono em 5 fases:

4 fases de sono não REM e 1 fase de sono REM .

A Divisão entre sono REM e sono não REM tem como fundamento ser o sono REM o período onde é mais comum sonhar ( em inglês, Rapid Eyes Moviment , uma característica desta fase são os movimentos oculares rápidos ).

Este é um gráfico simplificado do 1º ciclo de sono da noite, iniciando com a fase 1 e aprofundando até a fase 4. Ao final da fase 4 inicia-se um movimento ascendente até o sono REM. Após o final do sono REM, inicia-se novo movimento de aprofundamento do sono. Neste gráfico fica realçado um curto período de sono REM e um período mais longo de sono profundo, fase 4.



No próximo número iremos abordar os ciclos do sono e o que acontece com as “noitadas” aquelas horas de sono perdidas e irrecuperáveis onde o rendimento desportivo e não só são afetados. Desconcentração, com manifestações de debilidade física, cansaço psicológico são exemplos da ineficácia do sono.

Prova dos 1500 no Meeting de Quarteira com as atletas do CDQ Valéria Santos dorsal 2 e Anabela Moreira dorsal 1



Presidente da Junta de Freguesia de Quarteira presta homenagem ao CDQ

## Proximos eventos CDQ

Milha Urbana Nocturna – Julho de 2010

Setembro:

Meia Maratona de Quarteira  
15 Kms de Quarteira  
Marcha/passeio de Quarteira

[www.eventoscdq.co.pt](http://www.eventoscdq.co.pt)