

INTRODUÇÃO

A formação de treinadores particularmente a permuta de experiências entre treinadores são apostas que o Sector de Velocidade & Estafetas da FPA vai privilegiar sempre, com uma periodicidade anual e coincidente com os Estágios da Páscoa.

A experiência adquirida e acumulada durante todo o processo de treino de atletas de alto nível, não deve continuar silenciada na relação treinador-atleta.

Com esta iniciativa pretende-se aproximar os Treinadores, criando situações de interacção nas formas e processos de ensino/aprendizagem.

Ambiciona-se, ainda, proporcionar momentos de debate e discussão sobre assuntos de importância e utilidade para esta disciplina atlética (Velocidade e Estafetas), nomeadamente: o papel da estrutura federada na evolução da velocidade em Portugal, o interesse da detecção de talentos, planeamento / periodização do treino, exercícios e meios específicos de desenvolvimento da velocidade.

OBJECTIVOS

- Reflectir sobre as tendências de evolução do processo de treino.
- Transmitir experiências realizadas na preparação de atletas.
- Promover a formação e actualização de quem está ligado ao treino desportivo.

NOTA:

O Prof Alain Margheritora (Técnico Nacional de França das Estafetas de Juniores e Sub23) vai orientar sessões teórico-práticas no decorrer do estágio (manhãs e tardes)

PROGRAMA-HORÁRIO

Dia 8/Abril/2006 (Sábado)

21H00/21H30	Recepção aos Participantes
21H30/22H30	Alain Margheritora – <i>Organização e treino das estafetas em França</i>
22H40/23H40	João Abrantes – <i>400 metros Controlo e Avaliação do treino</i>
23H50	Debate

Dia 9/Abril/2006 (Domingo)

21H00/21H30	José Santos <i>Actividades do Sector 2005/2006</i>
21H40/22H40	Luis Cunha – <i>Adaptação e Recuperação no Treino dos Velocistas</i>
23H00	Debate

Dia 10/Abril/2006 (2ª Feira)

21H00/22H00	Alain Margheritora – <i>Treino da Velocidade</i>
22H10/23H00	Anabela Leite – <i>Planeamento do treino – Macro ciclo Inverno - Velocidade</i>
23H10	Debate

Nome:	_____
Morada:	_____
Código Postal:	_____
Tel/Fax:	_____
Email:	_____
Escola/Clube:	_____
ASSOCIAÇÃO/DISTRITO:	_____

(pode ser fotocopiado)

INSCRIÇÕES (Gratuitas)

Email:

centrof@clix.pt

Telemóvel:

- José Santos 919626348
- Luís Cunha 965309570

Telefone:

234428996

Fax:

234428996

Correio:

Centro de Formação de Atletismo da
Zona Centro
Apartado 28
3811-901 AVEIRO

Data Limite de Inscrição:

31 de Março de 2005

A ORGANIZAÇÃO OFERECE

- . Documentação de Apoio
- . Certificado de Participação

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Atletismo
- Professores de Educação Física
- Atletas

ORGANIZAÇÃO

- Federação Portuguesa de Atletismo
- . Sector de Velocidade & Estafetas

PRELECTORES CONVIDADOS

- JOÃO ABRANTES

. Técnico Responsável da Formação da FPA

- LUÍS CUNHA

. Colaborador do Sector da
Velocidade/Estafetas da FPA

- ANABELA LEITE

. Treinadora do SCP

- ALAIN MARGHERITORA

. Técnico Nacional Francês responsável
pelas Estafetas de Juniores e Sub23



Federação Portuguesa
de Atletismo

II Seminário Internacional de Velocidade & Estafetas



8 a 10 de Abril /2006

Monte Gordo/Vila Real Santo António