

## 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 regularidade e preferencialmente coincidindo com os Estágios.

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 desta disciplina em Portugal, a importância 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 professor Jayme Netto vai orientar as sessões teórico-práticas desta concentração.

## PROGRAMA-HORÁRIO

### ***Dia 1/Dezembro/2006 (Sexta)***

10H00/12H30	Sessão Prática
16H00/18H	Sessão Prática
21H30/23H30	Sessão Teórica
23H30	DEBATE

### ***Dia 2/Dezembro/2006 (Sábado)***

10H00/12H30	Sessão Prática
16H00/18H	Sessão Prática
21H30/23H30	Sessão Teórica
23H30	DEBATE

### ***Dia 3/Dezembro/2006 (Domingo)***

10H00/12H30	Sessão Prática
-------------	----------------

(pode ser fotocopiada)

<b>Nome:</b> _____
<b>Morada:</b> _____
<b>Código Postal:</b> _____
<b>Tel./Telex:</b> _____ <b>Email:</b> _____
<b>Escola/Clube:</b> _____
<b>ASSOCIAÇÃO/DISTRITO:</b> _____

FICHA DE INSCRIÇÃO

1 A 3 DE DEZEMBRO DE 2006

**I JORNADAS TÉCNICAS DE VELOCIDADE & ESTAFETAS**



## 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:

24 de Novembro de 2006

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Atletismo
- Professores de Educação Física
- Atletas

## LOCAL

- Pista nº2 do Estádio Nacional  
(Prático)
- Centro de Estágio Cruz Quebrada  
(Aulas Teóricas)

## ORGANIZAÇÃO

- Federação Portuguesa de Atletismo  
. Sector de Velocidade & Estafetas

## PRELECTORES CONVIDADOS

### Jayme Netto

- ▶ **Licenciatura em Educação Física**-Faculdade de Ciências e Tecnologia UNESP – Campus de Presidente Prudente, São Paulo, Brasil em 1986
- ▶ **Mestrado em Ciências do Desporto**- Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP, São Paulo, Brasil
- ▶ **Doutorando em Ciências da Saúde**- Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, FAMERP, São Paulo, Brasil
- ▶ **Técnico Nacional** das Provas de Velocidade e Estafetas da Confederação Brasileira de Atletismo-CBAAt desde 1990.

### PRINCIPAIS PARTICIPAÇÕES DESPORTIVAS:

#### JOGOS OLÍMPICOS

- ▶ **1996 – ATLANTA/EUA** – Medalha de Bronze 4x100m
- ▶ **2000 – SIDNEY/AUS** – Medalha de Prata 4x100m

#### CAMPEONATOS MUNDIAIS

- ▶ **1997 – ATHENAS/GRE** – Medalha de Bronze 200m
- ▶ **1999 – SEVILHA/ESP** – Medalha Prata 200m, Bronze 4x100m
- ▶ **2003 – PARIS/FRA** – Medalha de Prata 4x100m

### Luís Cunha

- ▶ Professor de Atletismo e Metodologia do Treino na Faculdade de Motricidade Humana – Lisboa
- ▶ Colaborador do Sector de Velocidade & Estafetas da FPA



Federação Portuguesa  
de Atletismo

## III Jornadas Técnicas de Velocidade & Estafetas



1 a 3 de Dezembro de 2006

Lisboa, Centro de Estágio