

I Seminário Internacional de Treino de Atletismo

Sábado, 20 de Outubro de 2007

HORA	PRELECTOR	TEMA
09,00 / 09,30		Recepção dos Participantes
09,30 / 10,00		Abertura Oficial
10,00 / 10,45	Prof. Dr. José Augusto	“Stretching” no Desporto (Realidade e equívocos)
10,45 / 11,30	Prof. Luís Cunha Prof. José Santos	O Treino da Estafeta Portuguesa (Vice Campeã Europeia de Sub-23)
11,30 / 12,00		INTERVALO
12,00 / 13,30	Prof. Jacques Piasenta	Treino de barreiristas de alto nível
13,30 / 15,00		ALMOÇO
15,00 / 16,45	Prof. Jacques Piasenta	Sessão Prática: treino da velocidade e barreiras com jovens atletas
16,45 / 17,15		INTERVALO
17,15 / 19,00	Prof. Jacques Piasenta	Sessão Prática: treino de barreiras (exercícios técnico-condicionais)

LOCAL

O Seminário terá lugar na Universidade do Porto / Faculdade de Desporto, na Rua Plácido Costa, 92, PORTO.

Sessões Teóricas: Auditório da Faculdade de Desporto.

Sessões Práticas: Pavilhão da Faculdade de Desporto.

No rosto Nelson Évora (Campeão do Mundo de Triplo Salto em 2007), Naide Gomes (Campeã da Europa de Pista Coberta e 4ª no Campeonato do Mundo no Salto em Comprimento de 2007) e a Estafeta de 4x100m vice- campeã da Europa de Sub – 23 de 2007 (Dany Gonçalves – Arnaldo Abrantes – Ricardo Martins – Yazaldes Nascimento)

I Seminário Internacional de Treino de Atletismo

Domingo, 21 de Outubro de 2007

HORA	PRELECTOR	TEMA
09,30 / 10,15	Prof. José Barros	A Organização do Sector de Saltos da FPA
10,15 / 11,00	Prof. Dr. Paulo Colaço	Avaliação e Controlo do Treino em Meio Fundo e Fundo
11,00 / 11,30		INTERVALO
11,30 / 13,15	Prof. Igor Mironienko	Sessão Prática: O treino da força específica dos saltadores
13,15 / 15,00		ALMOÇO
15,00 / 16,45	Prof. Dr. Jaime Neto	Sessão Prática: treino da velocidade (técnica de corrida) e recuperação
16,45 / 17,15		INTERVALO
17,15 / 18,00	Prof. Dr. Ramiro Rolim	Reinventar o atletismo nos escalões de formação
18,00 / 19,45	Prof. Dr. Jaime Netto	O treino da velocistas de alto nível
19,45 / 19,00		Encerramento do Seminário

INSCRIÇÕES

As inscrições devem ser enviadas até dia 16 de Outubro para: Federação Portuguesa de Atletismo, Largo da Lagoa, 15-B 2799-538 Linda-a-Velha. Telefone: 214146020 Fax: 214146021 Email: jabrantes@fpatletismo.pt

Valor da inscrição: 10 Euros (alunos da Universidade e treinadores de atletismo: 5 Euros).

A inscrição é paga no primeiro dia do seminário.