

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Ficha de Actividade

ÉPOCA: 2010/2011

Designação da Actividade: Concentração das Beiras - Acção de Formação: Velocidade / Barreiras / Saltos / Lançamentos / 1/2 Fundo/ Marcha	Código
--	---------------

Responsabilidade: Centro de Formação de Atletismo das Beiras / Agrupamento Beiras
Local: Luso

Data: 20 e 21 Novembro 2010

OBJECTIVOS: <ul style="list-style-type: none">• Organizar e controlar continuamente o processo de Treino seguido pelos jovens atletas;• Melhorar, aperfeiçoar o processo de preparação dos atletas;• Motivar os atletas e treinadores;• Aumentar a taxa de sucesso, contribuindo para a sua fixação na modalidade;• Procurar a uniformização qualitativa do Processo de Treino.• Aumentar o número de atletas sujeitos a controlo do treino;• Melhorar o rendimento desportivo médio.
--

ACÇÕES A DESENVOLVER: <ul style="list-style-type: none">○ Treinos técnicos e condicionais;○ Sessões de avaliação (Técnica, condicional e médica);○ Reuniões técnicas;○ Observação e análise de vídeos.
--

RECURSOS NECESSÁRIOS

HUMANOS

Prelector / Responsável:	<ul style="list-style-type: none">• António Graça (1/2 Fundo); Paulo Reis (Lançamentos); António Beça (Saltos); Rui Norte (Barreiras e Velocidade), José Eduardo Silva (Marcha)
Colaboradores:	<ul style="list-style-type: none">• DTR's das Associações das Beiras
Atletas:	<ul style="list-style-type: none">• Juvenis e Juniores a convocar com marca de referência
Treinadores:	<ul style="list-style-type: none">• A convocar

Lista de convocados:

Treinadores	Atletas Masculinos	Atletas Femininos
Carlos Tribuna	Samuel Pereira	Cristiana Campos
Manuel Rocha	Miguel Cabral	Camila Sousa
Herlander Marcos	Miguel Andrade	Sthephany Simões
Júlio Cirino	Pedro Ferreira	Carolina Pandeirada
António Beça	Henrique Marques	Flávia Costa
João Ruela	Luís Cardoso	Joana Esgueirão
Eulálio Tavares	Carlos Bornes	Flávia Ribeiro

Alírio Oliveira	Samuel Barata	Sandra Almeida
Ana Mota	António Brandão	Jessica Matos
Júlio Cirino	João Pires	Diana Aguiar
Francisco Silva	Sérgio Silva	Filipa Silva
Ricardo Esteves	Tiago Boucela	Diana Hernandez
Renato Duarte	John Martins	Andreia Gomes
Sérgio Salvado	José Viegas	Débora Santos
Cátia Ferreira	Cláudio Ferreira	Soraia Ruas
Cláudio Matias	Adrião Rodrigues	Cátia Jacinto
Rui Militão	Miguel Costa	Mónica Rino
Carlos Carmino	Ricardo Freitas	Sarah Dias
A. Vasconcelos	Tiago Ferreira	Daniela Pereira
Rui Norte	José Pinho	Ana Queiróz Alves
Paulo Reis	Miguel Pereira	Fani Ferreira
Júlio Vieira	Mário Marques	Anais Baptista
Luís Almeida	Luís Ferreira	Bruna Silva
Eduardo Moura	Artur Koshchuk	Inês Nobre
Brito Gordo	João Moniz	Joana Domingos
Pedro Martins	Pedro Santos	Ana Vasconcelos
João Gomes	Ricardo Mendes	Juliana Pereira
Oliveira Gomes	Bernardo Lopes	M ^a Inês Domingos
Fonseca Antunes	Miguel Lavrador	Jéssica Galvão
David Bizarro	Bruno Pedro	Helena Fernandes
João Ruela	30	Marta Mendes
José Gamelas		Fabiana Domingos
Mário Cordeiro		Joana Monteiro
Aníbal António		Andreia Crespo
Carla Ruela		Inês Dias
António Pinho		35
José Eduardo Pinho		
Pedro Pimenta		
Mário Soares		
António Gonçalves		
40		

MATERIAIS

Viaturas	<ul style="list-style-type: none"> • Viaturas próprias dos responsáveis. • Várias para transporte dos atletas e treinadores
Material informático	<ul style="list-style-type: none"> • Computador portátil, • Projector multimédia
Outros	<ul style="list-style-type: none"> • Material de treino • Células fotoelétricas, • Fita métrica • Balança

Para serem atingidos os objectivos indicados, a Concentração será organizada da seguinte forma:

Hora/Dia	Sábado	Domingo
10h00 – 12h30	Treino Centro Estágio Luso	Treino Pavilhão Municipal do Luso
12h45 – 14h00	Almoço	Almoço
14h30	Formação de Treinadores Inatel Luso	
16h30 – 19h00	Treino Centro Estágio Luso	
21:00	Formação de Treinadores Inatel Luso	

Os conteúdos dos treinos e AF são da competência dos treinadores convidados para responsáveis, tendo em conta as indicações da FPA e CFA das Beiras.

Notas:

- Estamos a considerar a presença de 90 pessoas.
- Vamos ficar alojados:
 - No Inatel do Luso
- As Refeições irão ser efectuadas:
 - Almoço sábado - No Parque de Campismo do Luso
 - Restantes refeições - Inatel do Luso

Ovar, 14 Outubro de 2010.

António Beça

Director do CFAB