

## Ficha de Atividade

**ÉPOCA: 2012/2013**

<b>Designação da Atividade:</b> Concentração das Beiras - Ação de Formação: Velocidade / Barreiras / Saltos / Lançamentos / 1/2 Fundo/ Marcha	<b>Código</b>
--	---------------

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

**Data:** 1 e 2 dezembro 2012

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

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

### RECURSOS NECESSÁRIOS

#### *HUMANOS*

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

## Lista de convocados:

Treinadores	Atletas Masculinos	Atletas Femininos
Carlos Tribuna	Edgar Rodrigues	
Manuel Rocha	Fábio Teixeira	Inês Marques
Herlander Marcos	Miguel Marques	Jennifer Gomes
Renato Duarte	Ariclenes Francisco	Andreia Santos
António Beça	António Pires	Margarida Ferreira
Oliveira Gomes	Sérgio Cruz	Flávia Costa
Cátia Ferreira	João Dias	Márcia Cardoso
Paulo Reis	João Fonseca	Sthephany Simões
Carlos Santos	Joel Jesus	Cláudia Santos
Miguel Simões	Tiago Ferreira	Claudia Oliveira
F. Capela	Micael Seixeiro	M <sup>a</sup> Inês Domingos
	Tiago Cipriano	Luísa Condeço
<b>11 treinadores</b>	André Miranda	
	Leandro Gonçalves	
	Ruben Santos	
	João Pinto	
	Miguel Pinheiro	
	<b>17 atletas</b>	<b>11 atletas</b>

## *MATERIAIS*

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

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

Hora/Dia	Sábado	Domingo
10h00 – 12h30	Treino Centro Estágio Luso	Treino Centro Estágio Luso
12h45 – 14h00	Almoço	Almoço
14h30	Formação de Treinadores Parque campismo Luso	
17h00 – 19h00	Treino Centro Estágio Luso	
21h00	Formação de Treinadores Parque campismo do 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 50 pessoas. Ainda não recebemos as informações dos DTRs sobre os atletas com mínimos.
- Vamos ficar alojados:
  - No Parque de Campismo do Luso

Ovar, 9 novembro de 2012

António Beça

Director do CFAB