



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

Concentração das Beiras Interior E.M. do Fontelo - Viseu, 29 de Novembro de 2014

As Associações de Atletismo da Guarda, Castelo Branco e Viseu propõem-se levar a efeito no próximo dia 29 de Novembro de 2014 (sábado) no Estádio Municipal do Fontelo, em Viseu, uma Concentração das Beiras Interior (Guarda, Castelo Branco e Viseu) para atletas Infantis, Iniciados e Juvenis, de ambos os géneros, nas disciplinas: Velocidade e Barreiras; Saltos; Lançamentos e Meio Fundo. Simultaneamente decorrerá uma Formação de Treinadores.

OBJECTIVOS:

- Organizar e controlar continuamente o processo de Treino seguido pelos Jovens atletas;
- Princípios básicos do Treino nas diferentes disciplinas;
- 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:

- Treinos Técnicos e condicionais;
- Sessões de avaliação (Técnica e condicional);
- Reuniões Técnicas;
- Observação e análise de vídeos.

O PROGRAMA desta Concentração será o seguinte:

- Sábado, 29 de Dezembro de 2014:

10h00' - 12h30': Abordagem Técnica (para o momento da época); Técnica de Corrida, Técnica de Barreiras, ...

13h00': Almoço

14h30' - 16h00': Formação de Treinadores

16h00' - 18h00': Treino específico por Disciplina

Enquadram as diferentes Disciplinas os seguintes Técnicos:

- Miguel Caldas - Velocidade e Barreiras;
- Mário Aníbal - Saltos;
- Rui Carvalho - Lançamentos;
- Serafim Gadelho - Meio Fundo.



Pretende-se que, em função das disciplinas praticadas, os Treinadores estejam presentes e acompanhem os respectivos atletas, entendendo este evento como mais um processo da sua Formação.

Os transportes deverão ser providenciados pelos Clubes.
A Direcção da A.A. Guarda subsidiará posteriormente a deslocação dos mesmos.
O Almoço será assegurado pela Associação de Atletismo da Guarda.

Os Clubes deverão manifestar a sua intenção de participação e efectuar a inscrição dos atletas, com indicação das disciplinas em que estes irão participar, até ao próximo dia 25 de Novembro.

A.A. Guarda, 19 de Novembro de 2014
António Alberto Moreira Fragoso
Director Técnico Regional A.A. Guarda

