JORNADAS TÉCNICAS DA MADEIRA: TREINO DE ATLETISMO COM JOVENS

1 a 4 de abril de 2016

(formação certificada para progressão na carreira de treinador de atletismo)
*(formação válida para efeitos de progressão na carreira docente - **grupos 110, 160, 260 e 620**)*

PROGRAMA

(TOTAL: 18 HORAS)

1/abril – 17h30-20h30 – Estádio de Câmara de Lobos

- Planificação, periodização e programação nas etapas de desenvolvimento e especialização em disciplinas de força e velocidade (parte 1)
- Salto em comprimento (sessão com atletas)

2/abril – 9h30-12h30 – Estádio de Câmara de Lobos

- Planificação, periodização e programação nas etapas de desenvolvimento e especialização em disciplinas de força e velocidade (parte 2)
- Salto em altura (sessão com atletas)

2/abril – 15-19h – Piscinas da Penteada

- Prevenção de dependências no âmbito do treino desportivo
- Nutrição – alimentação vs suplementação
- Workshop – planificação do treino (saltos/velocidade)

3/abril – 9-13h – Estádio de Câmara de Lobos

- O planeamento e controlo do treino em disciplinas de velocidade e barreiras
- Técnica de corrida – partida de blocos e velocidade (sessão com atletas)

4/abril – 17-21h – Estádio de Câmara de Lobos

- Técnica de barreiras – partidas com barreiras e ritmo de barreiras (sessão com atletas)
- Análise técnica da partida de blocos a partir de imagens recolhidas durante a ação
- Análise técnica da transposição de barreiras a partir de imagens recolhidas durante a ação

OBJECTIVOS E DESTINATÁRIOS

- Contribuir para a formação contínua dos treinadores de atletismo e assegurar condições de renovação da sua cédula (ação certificada pelo IPDJ).
- Contribuir para a formação específica dos professores de Educação Física e Expressão Motora destacados pela DRJD no âmbito da modalidade de atletismo, bem como dos professores de Educação Física com grupos de atletismo no âmbito do desporto escolar (ação validada pela DRE para progressão na carreira docente – grupos 620, 260, 160 e 110).

FORMADORES

Bruno Sousa

- ✓ Doutor em Consumo Alimentar e Nutrição (Univ. Porto)
- ✓ Nutricionista no SESARAM

João Abrantes

- ✓ Mestre em Treino Desportivo (Univ. Tecn. Lisboa)
- ✓ Formador certificado pela FPA e IAAF
- ✓ Técnico Nacional de Velocidade e Barreiras da FPA

José Barros

- ✓ Mestre em Ciências do Desporto (Univ. Madrid)
- ✓ Formador certificado pelo CCPFC, FPA e IAAF
- ✓ Ex-Diretor Técnico Nacional da FPA

José Maia

- ✓ Licenciado em Ed. Física, Saúde e Desporto (ISCSS)
- ✓ Técnico Superior na UCAD - intervenção em comportamentos aditivos e dependências

INSCRIÇÕES

Online:

- O link para o **formulário de inscrição** está disponível no portal da AARAM:

www.atletismomadeira.pt

Taxa de inscrição – 20 €

Nota: Os treinadores de atletismo com certificado do IPDJ beneficiam de um **desconto de 7,5 €**

(para beneficiarem do desconto, devem anexar uma cópia do seu certificado de treinador desportivo emitido pelo IPDJ)

Transferência bancária para AARAM:

IBAN: PT50 0007 0322 0002 9000 0099 5

Importante:

- A inscrição só é válida após pagamento da taxa de inscrição.
- Enviar o comprovativo da transferência bancária e cópia do certificado (se aplicável) para:

apereira@atletismomadeira.pt

***INSCRIÇÕES*:** **até 28 de março de 2016**