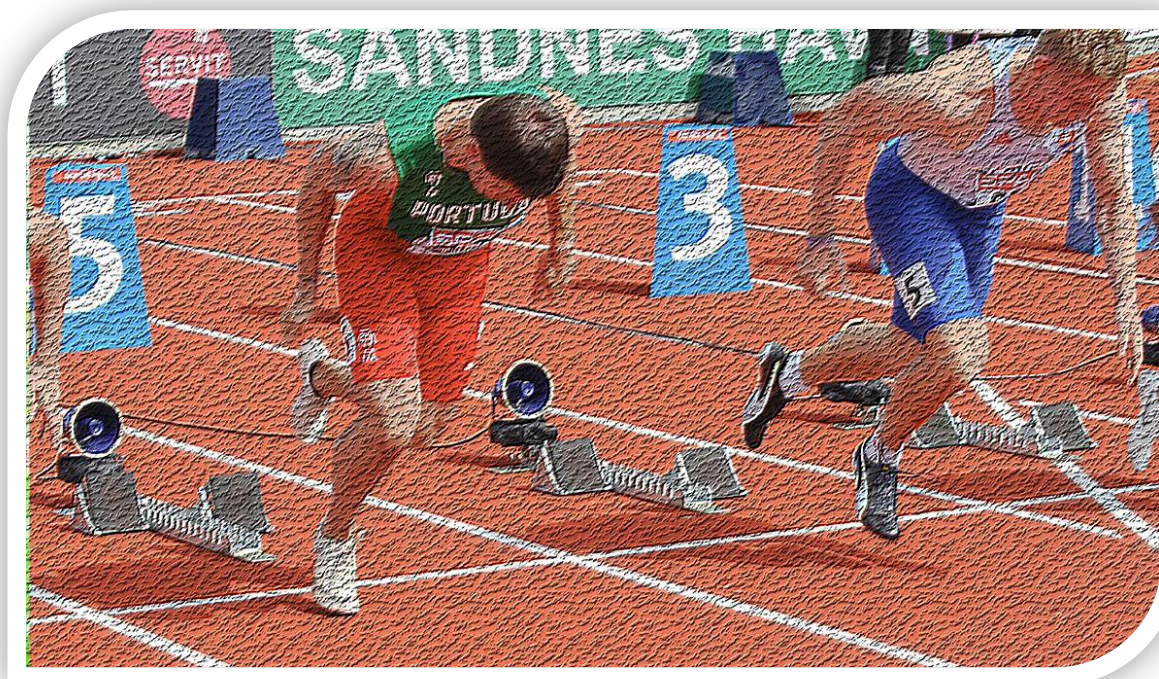


**FORMAÇÃO**



**TREINO DE JOVENS**

**VELOCISTAS E BARREIRISTAS**

## PROGRAMA

Sexta, 27 de novembro – Câmara de Lobos (Estádio Câmara de Lobos)

Hora	Tema	Formador
18h00	<b>Considerações acerca do Treino de Velocistas Jovens</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Criar uma filosofia de treino para os jovens velocistas</li><li>• O Modelo Técnico - importância</li><li>• Os Fundamentos da Aceleração e Velocidade Máxima</li></ul>	Rui Norte
20h00	<b>Periodização do Treino</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Periodização? Que modelos?</li></ul>	Rui Norte
21h00	Final dos trabalhos	

Sábado, 28 de novembro – Ribeira Brava (C. D. da Madeira)

Hora	Tema	Formador
09h00	<b>Periodização do Treino</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exemplo de Periodização para jovens velocistas.</li><li>• Estruturas de Treino Macro, Meso e Microciclo</li></ul>	Rui Norte
10h30	<b>Sprinting it's a Skill - Correr rápido é uma habilidade</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uma sessão de treino para velocistas</li><li>• Os Fundamentos da Aceleração e Velocidade Máxima (observação de aspetos globais do padrão de movimento)</li><li>• Corrida Modelada (Wicket Drills). Objetivos e Exercícios práticos para o desenvolvimento da Velocidade</li></ul>	Rui Norte
13h00	Final dos trabalhos	

## FORMAÇÃO

Sábado, 28 de novembro – Ribeira Brava (C. D. da Madeira)

Hora	Tema	Formador
15h00	<b>Preocupações no Desenvolvimento de Velocistas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lesões? O que sabemos? O que podemos fazer?</li><li>• A carga de Treino</li><li>• O desenvolvimento físico dos jovens velocistas</li></ul>	Rui Norte
17h00	<b>A Abordagem ao Treino de Jovens Barreiristas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exercícios Analíticos: Sim? Para quê?</li><li>• Construção de estruturas rítmicas: uma abordagem</li><li>• Da Partida até à corrida entre barreiras</li></ul>	Rui Norte
19h00	<b>Força: Como?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exercícios Fundamentais para jovens velocistas e barreiristas</li><li>• Estratégias práticas para orientar o treino</li><li>• Foco nos elementos-chave</li></ul>	Rui Norte
21h00	Final dos trabalhos	

### INSCRIÇÕES:

– O link para o **formulário de inscrição** está disponível no portal da AARAM ([www.atletismomadeira.pt](http://www.atletismomadeira.pt))

Taxa de inscrição: **20 €** ou **10 €\***

Notas: - \* treinadores de atletismo c/TPTD, professores c/ grupo de atletismo no DE

- efetuar transferência para AARAM – IBAN: **PT50 0007 0322 0002 9000 0099 5**

Prazo limite para inscrição: 25 de novembro de 2020

### O FORMADOR:

#### Rui Norte

- Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto
- Treinador de Alto Rendimento (Preparação Olímpica e Sporting Clube de Portugal)
- Preletor-Assistente de Grau II da WA
- Atividade atual - Direção Geral de Educação – Divisão do Desporto Escolar