

JORNADAS TÉCNICAS DE ATLETISMO DA MADEIRA 2021



O TREINO DA VELOCIDADE

PROGRAMA

Sexta, 15 de outubro – Câmara de Lobos (Estádio Câmara de Lobos)

Hora	Tema	Formador
	Planeamento da velocidade – 100m / 200m / 400m (teórico)	
18h30	<ul style="list-style-type: none">• Modelos• Características dos atletas inseridos em cada modelo• Conteúdos de cada fase• Perguntas e respostas	Victor Zabumba
21h00	Final dos trabalhos	

Sábado, 16 de outubro – Câmara de Lobos (Estádio Câmara de Lobos)

Hora	Tema	Formador
	Treino – Fase de aceleração (teórico / prático)	
09h00	<ul style="list-style-type: none">• Aquecimento específico• Exercícios aplicados a esta fase• Observação dos atletas	Victor Zabumba
13h00	Final dos trabalhos	

FORMAÇÃO

Sábado, 16 de outubro – Câmara de Lobos (Estádio Câmara de Lobos)

Hora	Tema	Formador
14h30	“Mesa redonda” – debate (teórico) <ul style="list-style-type: none">• Temas a propor pelos formandos - (ajuda no planeamento/ gestão de grupos diferenciados/análise dos pontos fracos, etc	Victor Zabumba
17h00	Treino – Fase de velocidade máxima (teórico / prático) <ul style="list-style-type: none">• Aquecimento específico• Exercícios aplicados a esta fase• Observação dos atletas	Victor Zabumba
21h00	Final dos trabalhos	

INSCRIÇÕES:

– O link para o **formulário de inscrição** está disponível no portal da AARAM (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 0018 0008 0003 5609 0208 0**

Prazo limite para inscrição: 11 de outubro de 2021

O FORMADOR:

Victor Zabumba

- Licenciado em Educação Física;
- Treinador de grau III;
- Formador de treinadores (WA);
- Treinador de Alto Competição (velocidade – 100 / 200 / 400m);
- Colaborador na área de estafetas da F. P. Atletismo.