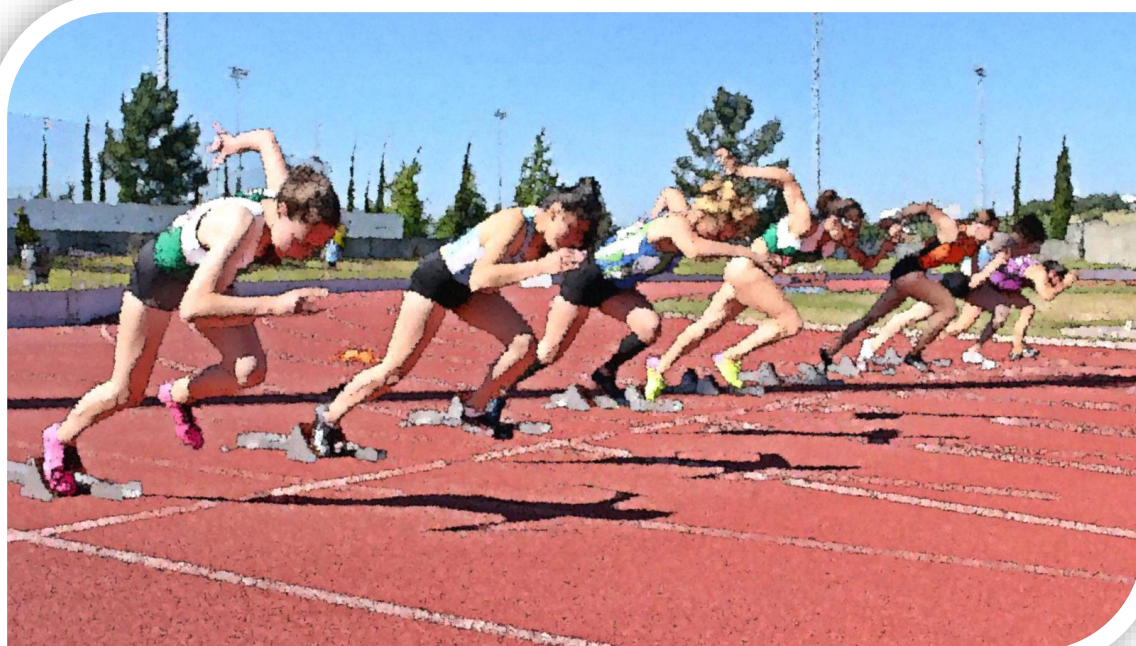


# **JORNADAS TÉCNICAS DE ATLETISMO DA MADEIRA 2024**



## PROGRAMA

Sábado, 12 de outubro – Centro Desportivo da Madeira – Ribeira Brava

Hora	Tema	Formador
9h30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Que objetivos e prioridades no treino técnico e condicional com atletas de velocidade e saltos nas etapas de especialização inicial?</li><li>• Propostas para a aprendizagem e treino dos elementos técnicos e condicionais fundamentais nas corridas de velocidade e velocidade com barreiras nas etapas de especialização inicial (1ª parte).</li></ul>	José Barros
11h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Propostas para o ensino, aprendizagem e treino da corrida de velocidade nas etapas de especialização inicial.</li></ul>	José Barros
13h00	Final dos trabalhos	
15h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• O desenvolvimento/treino da capacidade de salto nas etapas de e especialização inicial.</li></ul>	José Barros
17h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Propostas para o ensino, aprendizagem e treino da capacidade de salto orientada para o salto em altura nas etapas de especialização inicial.</li></ul>	José Barros
19h00	Final dos trabalhos	

## FORMAÇÃO

Domingo, 13 de outubro – Centro Desportivo da Madeira – Ribeira Brava

Hora	Tema	Formador
9h30	<ul style="list-style-type: none"><li>Propostas para a aprendizagem e treino dos elementos técnicos e condicionais fundamentais nas corridas de velocidade e velocidade com barreiras nas etapas de especialização inicial (2ª parte).</li></ul>	José Barros
11h00	<ul style="list-style-type: none"><li>Propostas para o ensino, aprendizagem e treino da corrida de velocidade com barreiras nas etapas de especialização inicial.</li></ul>	José Barros
13h00	Final dos trabalhos	

Domingo, 20 de outubro – Estádio de Câmara de Lobos

Hora	Tema	Formador
10h00	<ul style="list-style-type: none"><li>A intervenção do psicólogo em atletas jovens.</li></ul>	Ana Sofia Rodrigues
11h30	<ul style="list-style-type: none"><li>A importância da qualidade da alimentação no desenvolvimento dos jovens atletas.</li></ul>	Sara Sousa
13h00	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: **30 €** 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 020 80**

**Prazo limite para inscrição: 8 de outubro de 2024**

**FORMAÇÃO**

**FORMADORES:**



**José Barros**

- Treinador de atletismo, Professor de educação física e Máster em Alto Rendimento Desportivo

**Sara Sousa**

- Nutricionista



**Ana Sofia Rodrigues**

- Psicóloga

