



II JORNADAS TÉCNICO-PEDAGÓGICAS DE ATLETISMO

Funchal – 18 e 19 de Novembro de 2011



CONTEÚDO

- Metodologia de ensino da corrida com barreiras
- Correção e aperfeiçoamento técnico da corrida de velocidade com barreiras
- Normas de planificação aplicadas ao treino de barreiristas
- Metodologia do treino das corridas de velocidade com barreiras

OBJECTIVOS

- Contribuir para a formação específica dos treinadores e professores destacados para o treino em clubes e associações de Atletismo
- Contribuir para um conhecimento mais aprofundado ao nível do ensino das corridas com barreiras
- Contribuir para o aprofundamento no âmbito da planificação do treino

DESTINATÁRIOS

- Professores destacados para funções técnicas na modalidade de atletismo (grupo de recrutamento 160, 260 e 620)
- Treinadores de Atletismo com curso de treinador

PRELECTOR

João Ribeiro

- ✓ Mestre em Treino Desportivo com Jovens (UTL)
- ✓ Técnico Nacional da FPA para as Barreiras

PROGRAMA (CORRIGIDO)

18/Nov

18-21h – C. Lobos **Aspectos práticos relativos ao ritmo na corrida longa de barreiras** (teórico-prática)

19/Nov

10-11:30h - Machico **Iniciação à corrida com Barreiras** (teórico-prática)

11:30-13h - Machico **Correcção e aperfeiçoamento técnico da corrida com barreiras** (teórico-prática)

15-17:30h – C. Lobos **Metodologia do treino das corridas com barreiras** (teórica)

17:30-19h – C. Lobos **Planificação do treino** (workshop)

LOCAIS

18/Nov Pista do Estádio de Câmara de Lobos

19/Nov (manhã) Pista do Estádio de Machico

19/Nov (tarde) Associação de Atletismo da R.A. Madeira (Estádio de Câmara de Lobos)

INSCRIÇÕES

Associação de Atletismo da R.A. Madeira

Estádio de Câmara de Lobos – Sítio do Carmo
9300-103 Câmara de Lobos

Email: dtr_aaram@atletismomadeira.pt

Taxa de inscrição :

Treinadores em atividade e com situação regularizada na AARAM: **gratuito**

Outros: **100 €**

Inscrições limitadas a 15 formandos

DATA LIMITE PARA INSCRIÇÕES: 17 de Novembro de 2011