



FORMAÇÃO

A formação de treinadores e o acompanhamento da evolução técnica dos atletas são aspectos de primeira importância e prioridade para a Direcção e para o Departamento Técnico da AARAM.

Durante esta época não será realizado nenhum curso de treinadores, pelo que, neste âmbito, será dada prioridade às actividades de formação e reciclagem dos treinadores e monitores actualmente em actividade.

Dando continuidade à relação de cooperação com o Gabinete de Desporto Escolar, as nossas acções de formação e reciclagem de treinadores serão abertas à participação dos professores com núcleo de atletismo nas respectivas escolas.

Outros momentos privilegiados de formação são as Concentrações de Jovens, a que será dada a devida continuidade.

Será também dada continuidade a um conjunto de actividades menos formais, mas efectivas, que visam manter um acompanhamento próximo e continuado junto dos atletas mais jovens e respectivos treinadores.

1. CURSOS E ACÇÕES DE FORMAÇÃO

A AARAM vai, este ano, promover várias acções de formação para reforçar e aprofundar os conhecimentos e competências daqueles que vêm actuando no terreno – ver quadro de cursos e acções.

CURSOS E ACÇÕES DE FORMAÇÃO

DATA	TEMA	FORMADORES
31.Outubro	JORNADAS TÉCNICAS DA MADEIRA 2009 PRINCÍPIOS DE UTILIZAÇÃO DOS MULTI-SALTOS NO TREINO	Alcino Pereira
14.Novembro	JORNADAS TÉCNICAS DA MADEIRA 2009 PRINCÍPIOS DO DESENVOLVIMENTO DA VELOCIDADE NOS JOVENS	Carlos Silva
5.Dezembro	NOÇÕES BÁSICAS DE AJUIZAMENTO NO ATLETISMO	Ivo Sousa
3.Março	JORNADAS TÉCNICAS DA MADEIRA 2010 PRINCÍPIOS DO ENSINO DO SALTO EM ALTURA	Alcino Pereira
10.Março	JORNADAS TÉCNICAS DA MADEIRA 2010 PRINCÍPIOS DO ENSINO DO LANÇAMENTO DO DARDO	Cristina Ferreira
17.Março	JORNADAS TÉCNICAS DA MADEIRA 2010 PRINCÍPIOS DO ENSINO E TREINO DO LANÇAMENTO DO PESO	Angelino Gonçalves

2. CONCENTRAÇÕES

Dirigidas ao acompanhamento, controlo e preparação dos jovens atletas em observação para as Selecções Regionais, bem como à promoção da formação contínua dos respectivos treinadores, será organizado um conjunto alargado de concentrações – ver quadro de concentrações na página seguinte.



FORMAÇÃO

CONCENTRAÇÕES

DATA	TEMA	ESCALÕES
31.Outubro	APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO E CONTROLO DO TREINO (Saltos)	Inic / Juv
14.Novembro	APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO E CONTROLO DO TREINO (Velocidade e Barreiras)	Inic / Juv
12.Dezembro	APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO E CONTROLO DO TREINO (Lançamentos)	Inic / Juv / Jun
13.Março	FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO ATLETISMO I	Infantis
20.Março	APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO E CONTROLO DO TREINO (Lançamentos, Meio-Fundo e Marcha)	Inic / Juv / Jun
14.Abril	APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO E CONTROLO DO TREINO (Velocidade, Barreiras e Saltos)	Juv / Jun
5.Maio	APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO (estafetas)	Inic / Juv
12.Maio	APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO (estafetas)	Inic / Juv

3. REUNIÕES TÉCNICAS

3.1. Com vista à discussão de temas técnicos (organização do treino, análise técnica, etc.), à preparação de actividades e Selecções Regionais e à análise da evolução dos atletas da Região, realizar-se-ão durante todo o ano, reuniões semanais com os técnicos da Região.

3.1.1. Estas reuniões realizar-se-ão às Sextas-feiras entre as 11 e as 13 horas.

3.1.2. Destinam-se, fundamentalmente, aos técnicos em regime de destacamento para os clubes de atletismo, mas são abertas a todos os treinadores de atletismo interessados, bem como a professores com núcleos de atletismo do Desporto Escolar.

4. TREINOS ORIENTADOS

4.1. Os elementos do Departamento Técnico da AARAM e técnicos especialistas, irão orientar vários treinos ao longo da época (nas pistas dos Barreiros, da Ribeira Brava e de Machico), dirigidos prioritariamente aos atletas jovens.

4.2. Estes treinos orientados podem ter um carácter regular ou pontual:

4.2.1. Treinos regulares de salto com vara – pela sua especificidade técnica e por motivos de rentabilização do material, haverá treinos orientados de salto com vara (1x / semana, em cada pista).

4.2.2. Treinos regulares de lançamento do martelo – pela sua especificidade técnica e por motivos de rentabilização do material e do espaço, haverá treinos orientados de lançamento do martelo (2x / semana, no RG3).

4.2.3. Treinos pontuais – por iniciativa do Departamento Técnico da AARAM no âmbito da preparação de competições de selecção ou por solicitação dos treinadores dos clubes, poderão ser marcados pontualmente, outros treinos orientados.

4.3. É sempre requerida a presença dos treinadores dos atletas.

5. ACESSORIA TÉCNICA

5.1. O Director Técnico Regional estará disponível para fornecer acessória técnica personalizada aos treinadores que o solicitem.