

“I Jornadas Técnicas do CFA da Zona Norte”

Designação da Actividade: “I Jornadas Técnicas do CFA da Zona Norte”

Responsabilidade: CFA da Zona Norte – Guimarães

Prelector: Prof. José Barros e colaboração do Prof. Miguel Caldas e Prof. Rui Carvalho (a confirmar)

Objectivos:

- Contribuir para a formação contínua de técnicos de atletismo;
- Procurar a uniformização dos métodos de ensino/aprendizagem e de intervenção técnica durante as etapas de iniciação e orientação;
- Contribuir para melhorar a sua capacidade e qualidade de intervenção técnica e pedagógica;
- Contribuir para melhorar a organização, planeamento e controlo do processo de treino;
- Permitir um momento privilegiado de observação e treino.

Data: 11 de Março de 2006.

Local de realização: Pista do Estádio Municipal da Povia de Varzim.

Destinatários:

1. Técnicos **convocados e presentes** nas concentrações da ZN já realizadas; cada treinador pode levar um dos seus atletas, desde que este se insira nos critérios adoptados para as concentrações; se pretender levar mais do que um, a alimentação será da sua responsabilidade.
2. Técnicos propostos pelas diferentes Associações da ZN;
3. Técnicos, ou Professores de EF que se pretendam inscrever (a alimentação será da sua responsabilidade).

Programa:

10:00 h: Principais características da técnica de corrida e da capacidade de salto;

11.30 h, **Treino:** Propostas de aprendizagem e desenvolvimento da técnica de corrida e multi-saltos.

13:15 h: Almoço

14:30 h: Princípios básicos da organização do processo de treino de um jovem atleta: da Temporada à Sessão de Treino.

17:00 h: **Treino:** Meios de desenvolvimento da força com jovens atletas; utilização de diversos meios (Peso Corporal; Bolas Medicinais; escadas; elásticos; caixas)