

COMUNICADO OFICIAL

Braga, 01-03-2006

Nº 06 /2006

ASSUNTO:

I Jornadas Técnicas do C. F. A. da Zona Norte

Após reunião efectuada em Bragança, com a presença de todos os Directores Técnicos Regionais das Associações de Atletismo da Zona Norte e do Coordenador do Centro de Formação de Atletismo da Zona Norte (Prof. José Barros), ficou decidido que a 3ª Concentração da Zona Norte será substituída pelas I Jornadas Técnicas do C. F. A. da Zona Norte.

Estes Jornadas serão destinadas à formação contínua dos técnicos, que assim poderão participar por convite da respectiva Associação Regional de Atletismo ou, por autonomia própria, ficando apenas sujeitos ao pagamento do almoço. Cada técnico convidado poderá levar consigo um atleta (que se encontre inserido nos 10 primeiros lugares do ranking nacional, iniciado segundo ano ou juvenil e que não esteja integrado em concentrações nacionais).

Por decisão do Departamento Técnico desta Associação encontram-se convidados os seguintes técnicos que devem confirmar a sua presença/ausência até dia 7 de Março. Em caso de dúvidas ou levantamento de questões, contactar Prof. Miguel Caldas (961 338 556).

- | | |
|----------------------|------------------|
| - Salvador Pereira | - Paulo Moreira |
| - Carlos Costa | - Paulo Soares |
| - Carlos Preliteiro | - Judite Gomes |
| - Assis Silva | - Helena Gomes |
| - Joaquim Santos | - Rui Santos |
| - Alexandra Sarmento | - Hermínia Silva |
| - Graça Borges | - Jorge Pinto |
| - Gaspar Gonçalves | - Paulo Ferreira |
| - Elsa Gonçalves | |

“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

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 Povoia 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).

O Departamento Técnico da AA Braga