

PROGRAMA PRELIMINAR

1 de abril de 2023 - SÁBADO

08:00 - 09:15	Receção e secretariado
09:15 - 10:00	100 anos de treino de Atletismo - Jorge Vieira
10:00 - 11:00	O Desporto do Futuro - Mesa Redonda
11:00 - 11:15	Coffee Break
11:15 - 12:00	Quadro Competitivo do Futuro - Mesa Redonda - António Fernandes (moderador)
12:00 - 12:45	Quadro de Referências de Treino para o Atletismo Juvenil - Pedro Pinto
12:45 - 14:00	Almoço
14:00 - 14:45	A Individualização do Treino: Atleta para um Método ou um Método para um Atleta? - João Abrantes
14:45- 15:15	A Qualificação para as grandes competições - O Novo Desafio do Atleta - João Abrantes e José Praia
15:15 - 16:00	O Atleta de Alto Rendimento do Futuro Mesa Redonda - João Abrantes; Alexandre Costa; José Silva (Adaptado)
16:00-16:15	Coffee Break
16:15 - 17:15	Campeões Olímpicos – Mensagens com Futuro - Mesa Redonda – António Fernandes (moderador)
17:15 - 17:35	Treino em Altitude
17:35 - 17:55	Coffee Break
17:55 - 18:15	Desafios e soluções do Treino de João Coelho - Vitor Zabumba
18:15 - 18:35	Desafios e soluções do Treino de Auriol Dongmo - Paulo Reis
18:35 - 18:55	Desafios e soluções do Treino de Patrícia Mamona - José Uva

2 de abril de 2023 - DOMINGO

- 08:00 - 09:00 | Receção e secretariado
- 09:00 - 09:45 | **Limites, desafios e soluções do Atletismo Regional - Mesa Redonda** - José Costa (moderador)
- 09:45 - 10:30 | **Um Atletismo - Várias Frentes** (Mulher, Criança, Adaptado, Veterano, Running/Trail) - Mesa Redonda - Vanessa Pais (moderadora); Marta Onofre; Jorge Pina; Francis Obikwelu; Hélio Fumo; Daniel Leandro
- 10:30 - 11:00 | Coffee Break
- 11:00 - 12:00 | **Atletismo Regional - Respostas Técnicas** - Mesa Redonda - José Santos (moderador), Filipe Silva (Porto), Rui Costa (Algarve), Raimundo Esteves (Viseu)
- 12:00- 12:40 | **Tecnologias e Equipamentos no Atletismo (Como medir o Atletismo)** - Mesa Redonda - Paulo Oliveira (moderador), Samuel Lopes, Carlos Balsalobre
- 12:40 - 14:00 | Almoço
- 14:00 - 14:45 | **Desporto escolar - Entre o Sonho e a Realidade** - Mesa Redonda - José Costa (moderador)
- 14:45 - 15:30 | **A Universidade e o Atletismo - Novos Caminhos na Exercitação, Aprendizagem e Treino** - Jorge Vieira (moderador)
- 15:30 - 16:15 | **Atletismo Adaptado - Os Desafios do Desenvolvimento** - Luís Figueiredo e José Silva
- 16:15 - 16:30 | Coffee Break
- 16:30 – 17:00 | **Um exemplo que vem de África: O Treino e as Medalhas do Meio-Fundo do Uganda** - Gunther Lange
- 17:00 - 17:30 | **Treino de salto em comprimento**
- 17:30 - 17:50 | **Desenvolvimento e monitorização da Força Rápida** - Carlos Balsalobre
- 17:50 - 18:10 | **O Cérebro e as Neurociências - Desafios do Treino da Técnica**
- 18:10 - 18:30 | **Os Limites e desafios do Treino de Resistência** - Gunther Lange