

PROGRAMA

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 - Paulo Frischknecht (moderador): Luís Sardinha; Vitor Pataco; Jorge Vieira
11:00 - 11:15	Coffee Break
11:15 - 12:00	Quadro Competitivo do Futuro - Mesa Redonda – António Fernandes (moderador) – José Silva - ATAP; André Pereira - AAACA; Representante SLB; Paulo Reis – SCP; - José Mário Rocha - GRECAS
12:00 - 13:00	Treinadores Campeões Olímpicos – Mensagens com Futuro - Mesa Redonda António Fernandes (moderador): João Ganço; João Campos; Jorge Fundora
13:00 - 14:15	Almoço
14:15 - 15:00	A Individualização do Treino: Atleta para um Método ou um Método para um Atleta? - João Abrantes
15:00 - 15:30	A Qualificação para as grandes competições - O Novo Desafio do Atleta - João Abrantes e José Praia
15:30 - 16:15	O Atleta de Alto Rendimento do Futuro - Mesa Redonda Pedro Roque (moderador) - João Abrantes; Alexandre Costa; José Silva (Adaptado)
16:15 - 16:30	Coffee Break
16:30 - 17:15	Quadro de Referências de Treino para o Atletismo Juvenil - Pedro Pinto
17:15 - 17:45	Treino em Altitude – Ricardo Silvestre + João Beckert + Atleta
17:45 - 17:55	Coffee Break
17:55 - 18:25	Vitor Zabumba - Desafios e soluções do Treino de João Coelho
18:25 - 18:55	Luís Herédio - Desafios e soluções do Treino
18:55 - 19:25	Paulo Reis - Desafios e soluções do Treino de Auriol Dongmo
19:25 - 19:55	Juan Carlos Alvarez - Desafios e soluções do Treino da Velocidade para o Salto em Comprimento

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): Bernardino Alves - Presidente da Associação de Atletismo Porto; António Reis - Presidente da Associação Distrital de Atletismo de Leiria; Luís Rodrigues - Presidentes da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre
- 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; Pedro Jiménez-Reyes;
- 12:40 - 14:00 | Almoço
- 14:00 - 14:45 | **Desporto escolar - Entre o Sonho e a Realidade** - Mesa Redonda - José Costa (moderador): António Beça; Rui Norte; Rui de Carvalho
- 14:45 - 15:30 | **A Universidade e o Atletismo - Novos Caminhos na Exercitação, Aprendizagem e Treino** - Jorge Vieira (moderador): Representante FMH; Jorge Proença - Universidade Lusófona; Representante FADEUP
- 15:30 - 16:15 | **Atletismo Adaptado - Os Desafios do Desenvolvimento** - Mesa Redonda - Luís Figueiredo (moderador); José Lourenço (CPP); José Silva FPA
- 16:15 - 16:30 | Coffee Break
- 16:30 - 17:00 | **Adaptation Based Training**: Gunther Lange
- 17:00 - 17:30 | **Desenvolvimento e monitorização da Força Rápida** - Pedro Jiménez-Reyes
- 17:30 - 18:00 | **O Cérebro e as Neurociências – Desafios para o Treino e para o Desempenho** – Paulo Armada da Silva
- 18:00 - 18:30 | **Planificação do Treino “O último mês”** – Juan Carlos Alvarez
- 18:30 - 19:00 | **Taxonomy (adaptation) – Means & Methodos** - Gunther Lange