

Jornadas Técnicas da Madeira

Data(s): 12/10/2024 a 20/10/2024

Carga horária: 8 horas

Local: Centro Desportivo da Madeira – Ribeira Brava

Programa Horário

12/10/2024

Duração	Tema	Formador
09:00 – 09:30	Que objetivos e prioridades no treino técnico e condicional com atletas de velocidade e saltos nas etapas de especialização inicial?	José Barros
09:30 – 11:00	Propostas para a aprendizagem e treino dos elementos técnicos e condicionais fundamentais nas corridas de velocidade e velocidade com barreiras nas etapas de especialização inicial (1ª parte)	José Barros
11:00 – 13:00	Propostas para o ensino, aprendizagem e treino da corrida de velocidade nas etapas de especialização inicial	José Barros
13:00 – 15:00	Pausa para almoço	
15:00 – 17:00	O desenvolvimento/treino da capacidade de salto nas etapas de e especialização inicial	José Barros
17:00 – 19:00	Propostas para o ensino, aprendizagem e treino da capacidade de salto orientada para o salto em altura nas etapas de especialização inicial	José Barros

13/10/2024

Duração	Tema	Formador
09:00 – 11:00	Propostas para a aprendizagem e treino dos elementos técnicos e condicionais fundamentais nas corridas de velocidade e velocidade com barreiras nas etapas de especialização inicial (2ª parte)	José Barros
11:00 – 13:00	Propostas para o ensino, aprendizagem e treino da corrida de velocidade com barreiras nas etapas de especialização inicial	José Barros
11:00 – 13:00	Propostas para o ensino, aprendizagem e treino da corrida de velocidade nas etapas de especialização inicial.	José Barros

20/10/2024

Duração	Tema	Formador
10:00 – 11:30	A intervenção do psicólogo em atletas jovens	Ana Sofia Rodrigues
11:30 – 13:00	A importância da qualidade da alimentação no desenvolvimento dos jovens atletas	Sara Sousa