

CURSO DE TREINADORES DE GRAU 2 ATLETISMO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO



PROGRAMA DO CURSO

1º Dia (3 Out)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	horas
9h00 - 9h30	Recepção dos Participantes	-	Ant..Beça	
9h30 - 10h00	Abertura/Apresentação do Curso	-	Ant.Beça	1
10h00 - 12h00	Psicologia	Teórica	Ant Graça	2
12h00 - 13h00	Filosofia	Teórica	Ant Graça	1
13h00 - 14h00	Almoço	-		
14h30 - 20h30	Teoria do Treino	Teórica	Ant Graça	6

2º Dia (4 Out)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	
9h30 - 10h30	Nutrição	Teórica	Ant..Beça	1
10h30 - 12h30	Prevenção de Lesões	Teórica	Ant.Beça	2
13h00 - 14h00	Almoço	-		
14h30 - 16h30	Anatomia e Fisiologia	Teórica	Ant Graça	2
16h30 - 18h30	Biomecânica	Teórica	Ant Graça	2
18h30 - 20h30	Ensino das Habilidades	Teórica	Ant Graça	2

3º Dia (5 Out)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	
9h00 - 11h00	Crescimento e Desenvolvimento	Teórica	Hugo Simões	2
11h00 - 13h00	Organização de Clubes	Teórica	Hugo Simões	2

4º Dia (10 Out)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	
9h00 - 11h00	Avaliação	Teórica	Ant. Beça Ant. Graça	2
13h00 - 14h00	Almoço	-		
14h00 - 15h00	Aquecimento Dinâmico	Prática	Hugo Simões	1
15h00 - 16h00	Desenvolvimento da Flexibilidade	Prática	Hugo Simões	1
16h00 - 17h00	Condição Física:Circuitos de PFG	Prática	Hugo Simões	1
17h00 - 19h00	O Desenvolvimento da Força com Jovens	Prática	Hugo Simões	2

5º Dia (17 Out)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	
8h30 - 10h30	Velocidade e Estafetas	Teórica	Rui Norte	2
10h30 - 11h30	A Técnica de Corrida	Prática	Rui Norte	1
11h30 - 12h30	A Partida e a Fase de Aceleração	Prática	Rui Norte	1
12h30 - 13h30	O Treino das Estafetas	Prática	Rui Norte	1
13h30 - 14h30	Almoço	-		
15h00 - 16h00	As Barreiras	Teórica	Rui Norte	1
16h00 - 18h00	As Barreiras	Prática	Rui Norte	2
18h00 - 19h00	Marcha	Teórica	C.Carmino	1
19h00 - 20h00	Marcha	Prática	C. Carmino	1

CURSO DE TREINADORES DE GRAU 2 ATLETISMO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO



6º Dia (18 Out)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	
9h30 - 11h30	Meio-Fundo e Fundo	Teórica	Ant. Graça	2
11h30 - 12h30	Meio-Fundo e Fundo	Prática	Ant. Graça	1
13h00 - 14h00	Almoço	-		
14h00 - 15h00	Os Princípios dos Lançamentos	Teórica	J. Cirino	1
15h00 - 17h00	Peso e Disco	Teórica	J. Cirino	2
17h00 - 20h00	Peso e Disco	Prática	J. Cirino	3

7º Dia (24 Out)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	
9h00 - 11h00	Martelo e Dardo	Teórica.	Paulo Reis	2
11h00 - 12h30	Martelo	Prática	Paulo Reis	1,5
13h00 - 14h00	Almoço	-		
14h00 - 15h30	Dardo	Prática	Rui Carvalho	1,5
15h30 - 16h30	Os Princípios dos Saltos	Teórica	Miguel Lucas	1
16h30 - 18h30	Comprimento e Triplo	Teórica	Miguel Lucas	2

9º Dia (31 Out)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	
9h30 - 12h30	Comprimento e Triplo	Prática	Miguel Lucas	3
12h30 - 14h30	Almoço	-		
14h30 - 16h30	Altura e Vara	Teórica	António Beça	2
16h30 - 19h30	Altura e Vara	Prática	António Beça	3

10º Dia (7 Nov)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	
9h30 - 10h30	Avaliação	Teórica.	Ant. Beça Ant. Graça	1
12h00 - 13h00	Almoço	-		
14h00 - 18h00	Avaliação	Prática	Todos prelectores	4

11º Dia (8 Nov)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	
9h30 - 11h30	Como planear o treino	Teórica.	C. Carmino	2
11h30 - 13h00	Planeamento do Treino de Jovens	Workshop	C. Carmino	1,5
13h00 - 14h30	Almoço	-		
14h30 - 16h00	Planeamento do Treino de Jovens	Workshop	C. Carmino	1,5
16h00 - 19h00	Planeamento do Treino de Saltos	Workshop	Ant. Beça	3

CURSO DE TREINADORES DE GRAU 2 ATLETISMO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO



12º Dia (14 Nov)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	
9h30 – 12h30	Planeamento do Treino de Meio-Fundo	Workshop	Ant. Graça	3
12h30 – 13h30	Almoço			
14h00 - 17h00	Planeamento do Treino de Vel e Barreiras	Workshop	Rui Norte	3
17h00 - 20h00	Planeamento do Treino de Lançamentos	Workshop	Júlio Cirino	3

13º Dia (15 Nov)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	
9h30 – 12h30	Avaliação do Planeamento do Treino	Teórica	Todos prelectores	3
13h00 – 15h00	Almoço de encerramento			

Condições prévias:

1. Mínimo de 21 anos de idade.
2. Possuir Curso de Monitores ou licenciatura em Educação Física.
3. Ter 2 anos de actividade como treinador.