

# 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	<b>Psicologia</b>	Teórica	Ant Graça	2
12h00 - 13h00	<b>Filosofia</b>	Teórica	Ant Graça	1
13h00 - 14h00	Almoço	-		
14h30 - 20h30	<b>Teoria do Treino</b>	Teórica	Ant Graça	6

### 2º Dia (4 Out)

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

### 3º Dia (5 Out)

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

### 4º Dia (10 Out)

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

### 5º Dia (17 Out)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	
8h30 - 10h30	<b>Velocidade e Estafetas</b>	Teórica	Rui Norte	2
10h30 - 11h30	<b>A Técnica de Corrida</b>	Prática	Rui Norte	1
11h30 - 12h30	<b>A Partida e a Fase de Aceleração</b>	Prática	Rui Norte	1
12h30 - 13h30	<b>O Treino das Estafetas</b>	Prática	Rui Norte	1
13h30 - 14h30	Almoço	-		
15h00 - 16h00	<b>As Barreiras</b>	Teórica	Rui Norte	1
16h00 - 18h00	<b>As Barreiras</b>	Prática	Rui Norte	2
18h00 - 19h00	<b>Marcha</b>	Teórica	C.Carmino	1
19h00 - 20h00	<b>Marcha</b>	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	<b>Meio-Fundo e Fundo</b>	Teórica	Ant. Graça	2
11h30 - 12h30	<b>Meio-Fundo e Fundo</b>	Prática	Ant. Graça	1
13h00 - 14h00	Almoço	-		
14h00 - 15h00	<b>Os Princípios dos Lançamentos</b>	Teórica	J. Cirino	1
15h00 - 17h00	<b>Peso e Disco</b>	Teórica	J. Cirino	2
17h00 - 20h00	<b>Peso e Disco</b>	Prática	J. Cirino	3

## 7º Dia (24 Out)

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

## 9º Dia (31 Out)

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

## 10º Dia (7 Nov)

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

## 11º Dia (8 Nov)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	
9h30 - 11h30	<b>Como planear o treino</b>	Teórica.	C. Carmino	2
11h30 - 13h00	<b>Planeamento do Treino de Jovens</b>	Workshop	C. Carmino	1,5
13h00 - 14h30	Almoço	-		
14h30 - 16h00	<b>Planeamento do Treino de Jovens</b>	Workshop	C. Carmino	1,5
16h00 - 19h00	<b>Planeamento do Treino de Saltos</b>	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	<b>Planeamento do Treino de Meio-Fundo</b>	Workshop	Ant. Graça	3
12h30 – 13h30	Almoço			
14h00 - 17h00	<b>Planeamento do Treino de Vel e Barreiras</b>	Workshop	Rui Norte	3
17h00 - 20h00	<b>Planeamento do Treino de Lançamentos</b>	Workshop	Júlio Cirino	3

## 13º Dia (15 Nov)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	
9h30 – 12h30	<b>Avaliação do Planeamento do Treino</b>	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.