

## **INTRODUÇÃO**

O desenvolvimento do Atletismo Nacional é um anseio de todas as pessoas que se encontram ligadas à Modalidade. É usual defender-se a ideia de que é necessário realizarem-se Acções e Cursos de Formação para alcançar tal objectivo. No entanto, se olharmos para aquilo que tem sido feito facilmente compreenderemos que existe um grande défice nesta matéria, nos Distritos da Beira Interior.

A falta de formação e a forma como às vezes é realizada são, de facto, também aspectos que têm condicionado o desenvolvimento do Atletismo. Mas é a falta de capacidade e qualidade de intervenção técnica dos Treinadores que por vezes não permite um progresso maior do que o existente actualmente.

A existência de nove Pistas de Atletismo em piso Sintético na Beira Interior bem como três Quadros Competitivos muito vastos e diversificados pressupõem a existência de um grande número de Clubes e Atletas devidamente enquadrados.

Sendo o desenvolvimento do Atletismo um processo de dupla face - quantitativa e qualitativa - ele está, também, dependente da maneira como forem rentabilizados os meios e como for conduzida a formação dos seus agentes.

Assim, prosseguindo a sua dinâmica de Formação o Centro de Formação de Atletismo das Beiras e a Associação de Atletismo de Castelo Branco, sob a égide do Centro de Formação da Federação Portuguesa de Atletismo, vão levar a efeito nos próximos dias 09, 10, 16, 17, 23 de Outubro e 06, 07 de Novembro de 2010 um Curso de Formação de Treinadores de Atletismo de Nível I, o qual irá decorrer nas Instalações do Complexo Desportivo da Covilhã. Este Curso incluirá sessões Teóricas e Práticas e terminará com uma Avaliação Escrita e Prática.

Com esta oportunidade de realização deste Curso de Formação inicial de Atletismo pensamos poder contribuir para transformar um pouco a situação actualmente existente e possibilitar, em consequência, um melhor enquadramento de dezenas de Jovens que anualmente se iniciam na prática do Atletismo, na nossa Região.

*António Fragoso*

## **ORGANIZAÇÃO**

Federação Portuguesa de Atletismo  
Centro Formação de Atletismo das Beiras  
Associação de Atletismo de Castelo Branco

## **DATAS REALIZAÇÃO/HORÁRIOS**

09, 10; 16, 17; 23 de Outubro de 2010  
e 06, 07 de Novembro de 2010  
- Sábados e Domingos das 09h00' às  
12h50' e das 14h30' às 19h00'

## **LOCAL**

COVILHÃ: Complexo Desportivo da Covilhã

## **RESPONSABILIDADE**

Director Curso: António Fragoso (DTR AAG)  
Director Adjunto: Luís Rechena (DTR AACB)

## **DESTINATÁRIOS**

- Indivíduos com mais de 18 anos:
  - propostos por Clubes filiados na Federação Portuguesa de Atletismo;
  - propostos por outros Clubes não filiados;
  - auto-propostos.

## **PROGRAMA DO CURSO**

DISCIPLINAS:

- Perfil do Treinador
- Desenvolvimento do Jovem Praticante
- Os princípios do Treino
- Organização da Actividade do Treinador

- Prevenção de Lesões e Primeiros Socorros
- Planeamento do Treino
- Bases do Treino do Jovem Praticante
- Treino de Velocidade e Estafetas
- Treino de Barreiras
- Treino de Saltos
- Treino de Lançamentos
- Treino de Meio-Fundo
- Treino de Marcha
- Treino de Provas Combinadas

A Carga Horária deste Curso de Treinadores de Nível I é de 60 horas, repartidas entre Aulas Teóricas, Práticas e Avaliação.

## **FORMADORES DO CURSO**

Os Formadores do Curso fazem parte do quadro de Formadores da F.P.A., com Formação Específica para a Direcção e prelecção de Cursos de Treinadores de Nível I.

## **CERTIFICAÇÃO**

Será atribuído um Certificado a todos os Formandos com aproveitamento.

A frequência do Curso com Aproveitamento pressupõe a disponibilidade em exercer a actividade num Clube para, após um ano de prática, poder solicitar a Licença de Treinador de Atletismo de Nível I à Federação Portuguesa de Atletismo e posteriormente poder efectuar o Curso de Treinadores de Nível II.

## CONTACTOS



ASSOCIAÇÃO ATLETISMO CASTELO BRANCO  
Quintal de S. Marcos,  
Nº 19 - 1º  
6000 - 146 Castelo Branco  
Telefone/Fax: 272 341 753  
E-mail: [info@aacb.net](mailto:info@aacb.net)  
[cbranco@fpatletismo.org](mailto:cbranco@fpatletismo.org)  
[www.aacb.net](http://www.aacb.net)

**DIRECTOR DO CURSO**  
António Fragoso  
Telemóvel: 967 089 790  
E-mail: [dtraaguarda@gmail.com](mailto:dtraaguarda@gmail.com)



## INFORMAÇÕES/INSCRIÇÕES

- A **alimentação** e os **transportes** serão da responsabilidade dos Candidatos.
- Para as **sessões práticas** os Candidatos deverão apresentar-se devidamente equipados e participar activamente nas mesmas.
- Os **Manuais** e outros materiais de apoio estão incluídos no Curso.
- Todos os Candidatos serão submetidos, no final do Curso, a uma **Avaliação** Teórica e Prática.
  
- As **Inscrições** limitadas a um máximo de 30 Candidatos deverão ser efectuadas, na Associação Distrital da área de Residência do Candidato **até 07 de Outubro de 2010**, através do preenchimento de uma Ficha de Inscrição e mediante o pagamento de uma **Taxa de Inscrição de 10,00 €**.

O **Secretariado do Curso** é da responsabilidade da Associação de Atletismo de Castelo Branco sendo **Director do Curso** António Fragoso

# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO CENTRO FORMAÇÃO ATLETISMO DAS BEIRAS ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

**COMPLEXO DESPORTIVO DA  
COVILHÃ**

**09, 10; 16, 17; 23 OUTUBRO 2010  
E  
06, 07 NOVEMBRO 2010**



## CURSO TREINADORES



## NÍVEL I