



CURSO DE TREINADORES DE ATLETISMO NÍVEL I



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

COMPLEXO DESPORTIVO DA COVILHÃ

PROGRAMA DO CURSO

1º Dia - 09 de Outubro de 2010 (Sábado)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
09h00 - 9h30	Recepção dos Participantes	-	António Fragoso
09h30 - 10h00	Abertura/Apresentação do Curso		
10h00 - 10h50	O perfil do Treinador	Teórica	António Fragoso
11h00 - 11h50	Crescimento e Desenvolvimento	Teórica	António Fragoso
12h00 - 12h50	Organização da Carreira Desportiva	Teórica	António Fragoso
13h00 - 14h00	Almoço	-	-
14h00 - 14h50	Os Princípios do Treino	Teórica	José Eduardo
15h00 - 15h50	Conceitos da Teoria do Treino	Teórica	José Eduardo
16h00 - 16h50	Organização do Dossier de Treino	Teórica	José Eduardo
17h00 - 17h50	Prevenção de Lesões e Primeiros Socorros	Teórica	José Eduardo
18h00 - 18h50	Controlo e Avaliação do Treino com Jovens	Teórica	José Eduardo

2º Dia - 10 de Outubro de 2010 (Domingo)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
09h00 - 09h50	Os Circuitos de PFG	Prática	José Eduardo
10h00 - 10h50	A Iniciação à Marcha Atlética	Prática	José Eduardo
11h00 - 11h50	O Treino da Marcha com Jovens	Prática	José Eduardo
12h00 - 12h50	O Treino das Provas Combinadas	Prática	José Eduardo
13h00 - 14h00	Almoço	-	-
14h30 - 15h20	O Treino dos Saltos I	Teórica	António Beça
15h30 - 16h20	O Treino dos Saltos II	Teórica	António Beça
16h30 - 17h20	O Treino do Salto em Comprimento	Prática	António Beça
17h30 - 18h20	O Treino do Salto em Altura	Prática	António Beça
18h30 - 19h20	Iniciação ao Treino do Salto com Vara	Prática	António Beça

3º Dia - 16 de Outubro de 2010 (Sábado)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
09h00 - 09h50	O Treino do Lançamento do Peso	Prática	Júlio Cirino
10h00 - 10h50	O Treino do Lançamento do Dardo	Prática	Júlio Cirino
11h00 - 11h50	O Treino dos Lançamentos I	Teórica	Júlio Cirino
12h00 - 12h50	O Treino dos Lançamentos II	Teórica	Júlio Cirino
13h00 - 14h00	Almoço	-	-
14h30 - 15h20	O Treino dos Lançamentos em Rotação I	Prática	Júlio Cirino
15h30 - 16h20	O Treino dos Lançamentos em Rotação II	Prática	Júlio Cirino
16h30 - 17h20	Organização da Sessão de Treino	Prática	Júlio Cirino
17h30 - 18h20	Organização da Sessão de Treino	Prática	Júlio Cirino



CURSO DE TREINADORES DE ATLETISMO NÍVEL I



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

4º Dia - 17 de Outubro de 2010 (Domingo)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
09h00 - 09h50	Planeamento do Treino com Juvenis I	Workshop	Júlio Cirino
10h00 - 10h50	Planeamento do Treino com Juvenis II	Workshop	Júlio Cirino
12h00 - 13h00	Almoço	-	-
14h00 - 14h50	Iniciação ao Treino das Barreiras	Prática	Rui Norte
15h00 - 15h50	O Treino da Técnica de Barreiras	Prática	Rui Norte
16h00 - 16h50	O Treino de Ritmo nas Barreiras	Prática	Rui Norte
17h00 - 17h50	O Treino de Barreiras	Teórica	Rui Norte

5º Dia - 23 de Outubro de 2010 (Sábado)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
09h00 - 09h50	O Treino da Flexibilidade	Prática	Rui Norte
10h00 - 10h50	A Técnica de Corrida	Prática	Rui Norte
11h00 - 11h50	A Velocidade e a Técnica de Corrida	Teórica	Rui Norte
12h00 - 12h50	A partida de Blocos e as Estafetas	Teórica	Rui Norte
13h00 - 14h00	Almoço	-	-
14h30 - 15h20	O Treino da Velocidade com Jovens	Teórica	Rui Norte
15h30 - 16h20	O Treino da Força com Jovens	Teórica	Rui Norte
16h30 - 17h20	O Treino da Velocidade	Prática	Rui Norte
17h30 - 18h20	O Treino das Estafetas	Prática	Rui Norte

6º Dia - 06 de Novembro de 2010 (Sábado)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
09h00 - 09h50	Conceitos Básicos da Fisiologia do Esforço	Teórica	António Graça
10h00 - 10h50	O Treino da Resistência com Jovens	Teórica	António Graça
11h00 - 11h50	O Treino da Resistência com Jovens	Prática	António Graça
12h00 - 12h50	Organização do Treino com Jovens	Prática	António Graça
13h00 - 14h00	Almoço	-	-
14h30 - 15h20	Como Planear o Treino	Teórica	António Graça
15h30 - 16h20	Planeamento do Treino com Jovens I	Workshop	António Graça
16h30 - 17h20	Planeamento do Treino com Jovens II	Workshop	António Graça

7º Dia - 07 de Novembro de 2010 (Domingo)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
09h00 - 11h00	Avaliação Teórica	Teórica	António Beça
12h00 - 13h30	Almoço	-	-
14h00 - 19h00	Avaliação Prática	Prática	António Beça Júlio Cirino, José Eduardo
19h30 - 21h30	Jantar de Encerramento	-	-

Director do Curso: António Fragoso