

## INTRODUÇÃO

A contínua promoção, divulgação e consequente desenvolvimento do Atletismo Distrital, Regional e 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 Ações e Cursos de Formação para alcançar tal objetivo. No entanto, se olharmos para aquilo que tem sido feito facilmente nos apercebemos que continua a existir um grande défice nesta matéria, mormente nos Distritos da Beira Interior.

A falta de formação e a forma como às vezes é realizada são, de facto, também aspetos 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 atualmente.

A existência de dez 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 dependente da maneira como forem rentabilizados os meios e como for conduzida a formação dos seus agentes.

Assim, prosseguindo a sua dinâmica de Formação a Associação de Atletismo da Guarda, sob a égide da Federação Portuguesa de Atletismo, vai levar a efeito nos dias 01, 02, 08, 09, 15, 16, 29, 30 de outubro e 05, 06 de novembro de 2016 um Curso de Treinadores de Atletismo de Grau I, o qual irá decorrer nas instalações do Estádio Municipal da Guarda. Este Curso incluirá sessões Teóricas e Práticas no final das quais haverá uma Avaliação Escrita e Prática, correspondendo a uma carga horária global de 80 horas. No final destas 80 horas, os formandos aprovados terão de cumprir um período de Estágio num Clube, correspondente a 600 horas, uma época desportiva.

Com esta oportunidade de realização deste Curso de Formação inicial de Atletismo pensamos poder contribuir, mais uma vez, para transformar um pouco a situação atual e possibilitar, em consequência, um melhor

enquadramento de dezenas de jovens que anualmente se iniciam na prática do Atletismo, na nossa região.

agosto/2016

*António Alberto Moreira Fragoso*

## ORGANIZAÇÃO

Federação Portuguesa de Atletismo  
Associação de Atletismo da Guarda

## DATAS REALIZAÇÃO/HORÁRIOS

01, 02; 08, 09; 15, 16; 29, 30 de outubro de e  
05, 06 de novembro de 2016  
- sábados e domingos das 09h00' às 13h15' e  
das 15h00' às 19h15'

## LOCAL

GUARDA: Estádio Municipal da Guarda

## DIRETOR DO CURSO

António Fragoso (DTR AAG)

## DESTINATÁRIOS / REQUISITOS

- Indivíduos com mais de 18 anos, propostos por Clubes filiados na Federação Portuguesa de Atletismo; Clubes não filiados; autopropostos.
- Escolaridade obrigatória em função da data de nascimento.

## UNIDADES DE FORMAÇÃO

**Componente Geral:**

- Didática do Desporto;
- Psicologia do Desporto;
- Pedagogia do Desporto;

- Aprendizagem e Desenvolvimento Motor;
- Observação e Análise das Habilidades Desportivas;
- Funcionamento do Corpo Humano, Nutrição e Primeiros Socorros;
- Teoria e Metodologia do Treino Desportivo (Modalidades Individuais, Modalidades Coletivas);
- Luta contra a Dopagem;
- Desporto para as Pessoas com Deficiência.

**Componente Específica:**

- Introdução ao Atletismo;
- A formação dos Jovens Atletas;
- O desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação;
- O treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões Jovens;
- O treino da Marcha nos Escalões de Formação;
- O treino de Barreiras nos Escalões de Formação;
- O treino dos Saltos nos Escalões de Formação;
- O treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação.

A Carga Horária é de 80 horas, repartidas entre Aulas Teóricas, Práticas e Avaliação.

Os formandos aprovados terão posteriormente de cumprir um período de Estágio, 600 horas, num Clube.

## CERTIFICAÇÃO

Será atribuído um Certificado a todos os Formandos com aproveitamento.

A frequência da Formação Teórica-Prática com aproveitamento pressupõe a disponibilidade em exercer a atividade num Clube para após uma época desportiva (600 horas) poder solicitar a Cédula de Treinador de Atletismo de Grau I e posteriormente poder efetuar o Curso de Treinadores de Grau II.

## FORMADORES

Os Formadores fazem parte do quadro de Formadores da FPA, com Formação Específica para a Direção e preleção de Cursos de Treinadores de Grau I.

## INFORMAÇÕES / INSCRIÇÕES

- A **alimentação** e os **transportes** serão da responsabilidade dos formandos.
- Para as **sessões práticas** os formandos deverão apresentar-se devidamente equipados e participar ativamente nas mesmas.
- Os **Manuais** e outros materiais de apoio estão incluídos no Curso.
  
- As **Inscrições**, limitadas a um máximo de 30 Candidatos, deverão ser efetuadas **até 30 de setembro de 2016**, através do preenchimento de uma **Ficha de Inscrição**, a qual deverá ser remetida para [dtraaguarda@gmail.com](mailto:dtraaguarda@gmail.com) e mediante o pagamento de uma **Taxa de Inscrição**, a ser liquidada no primeiro dia do Curso, no valor de 30,00€ para candidatos propostos por Clubes filiados na FPA; 40,00€ para candidatos propostos por Clubes não filiados e 50,00€ para candidatos autopropostos.

O **Secretariado do Curso** é da responsabilidade da Associação de Atletismo da Guarda, sendo **Diretor do Curso** António Alberto Moreira Fragoso

## CONTACTOS



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA**  
Avenida do Estádio Municipal  
Bancadas do Estádio  
6300 - 705 Guarda  
Telefone: 271 221 721  
E-mail: [aaguarda@aaq.pt](mailto:aaguarda@aaq.pt)  
[www.aag.pt](http://www.aag.pt)

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



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



## ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA

**01, 02; 08, 09; 15, 16; 29, 30 OUTUBRO  
E 05, 06 NOVEMBRO 2016**