

***CURSO DE TREINADORES DE 3º GRAU***  
***DE ATLETISMO 2004***



**2 de Outubro a 6 de Novembro de 2004**

**Estádio Municipal da Póvoa de Varzim**



# CENTRO DE FORMAÇÃO DA ZONA NORTE FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO



## Regulamento do Curso

1. O Curso de Treinadores de 3º Grau de Atletismo é uma actividade da Federação Portuguesa de Atletismo, apoiada pelo Projecto de Desenvolvimento de Atletismo da Zona Norte e pelo Centro de Formação de Atletismo da Zona Norte;
2. Este curso tem início a 2 de Outubro de 2004 e termina a 6 de Novembro do mesmo ano, sendo ocupados oito dias completos, conforme programa que se anexa;
3. As aulas do curso serão realizadas no Estádio Municipal da Póvoa de Varzim;
4. Para a admissão a este curso são exigidas as seguintes condições aos candidatos:
  - Terem 18 anos ou mais;
  - Serem possuidores do curso de monitores ou frequência ou licenciatura num curso superior de Educação Física (sem que a opção seja Atletismo);
  - Serem propostos por um clube através da respectiva Associação Regional de Atletismo;
  - Se possível, serem praticantes ou ex-praticantes da modalidade.
5. O prazo de inscrição para o curso decorre até ao dia **27 de Setembro de 2004**,
6. As inscrições devem ser enviadas para as Associações Regionais de Atletismo dos clubes proponentes;
7. Para a frequência do curso, os candidatos seleccionados deverão pagar antecipadamente uma **taxa de inscrição no valor de 50 €** (cinquenta euros).
8. O curso é limitado à participação de 30 candidatos, pelo que, caso o número de inscrições seja superior, haverá selecção dos candidatos inscritos, sendo o critério primordial de selecção, o trabalho desenvolvido, nos últimos tempos, como treinador. A ser necessária, esta selecção será realizada até ao dia 29 de Setembro de 2004;
9. Aos candidatos que não compareçam às aulas, serão marcadas faltas de presença, que serão factor de exclusão se ultrapassarem, 20% da carga horária total do curso;
10. Para as sessões práticas, todos os candidatos devem apresentar-se com equipamento desportivo, sendo marcadas faltas de presença a todos os que não participarem activamente nas referidas sessões;
11. No final do curso, todos os candidatos serão submetidos a uma avaliação teórica e uma avaliação prática, de acordo com o Sistema de Formação e Certificação de Treinadores da IAAF;
12. Aos candidatos que atinjam o final do curso com aptidão, será passado um diploma, passado pela Federação Portuguesa de Atletismo, comprovativo do aproveitamento obtido;

## PROGRAMA DO CURSO

### Dia 2 de Outubro de 2004 (Sábado)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
9h00 - 9h30	Recepção dos Participantes	-	Serafim Gadelho
9h30 - 9h45	Abertura/Apresentação do Curso	-	Serafim Gadelho
10h00 - 11h00	<b>Filosofia</b>	Teórica	Serafim Gadelho
11h00 - 12h00	<b>Teoria do Treino 7 (Aquecimento)</b>	Prática	Serafim Gadelho
12h00 - 13h00	<b>Teoria do Treino 8 (Flexibilidade)</b>	Prática	Serafim Gadelho
13h00 - 14h00	Almoço	-	-
14h30 - 15h30	<b>Teoria do Treino 1</b>	Teórica	Serafim Gadelho
15h30 - 16h30	<b>Teoria do Treino 2</b>	Teórica	Serafim Gadelho
16h30 - 17h30	<b>Meio Fundo 1</b>	Teórica	Serafim Gadelho
17h30 - 19h00	<b>Meio Fundo 2</b>	Prática	Serafim Gadelho

### Dia 5 de Outubro de 2004 (Terça)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
9h30 - 10h30	<b>Teoria do Treino 3</b>	Teórica	Serafim Gadelho
10h30 - 11h30	<b>Teoria do Treino 4</b>	Teórica	Serafim Gadelho
11h30 - 13h00	<b>Marcha</b>	Prática	Serafim Gadelho
13h00 - 14h00	Almoço	-	-
14h30 - 15h30	<b>Velocidade 1</b>	Teórica	José Barros
15h30 - 17h00	<b>Velocidade 2</b>	Prática	José Barros
17h00 - 18h00	<b>Velocidade 3/ Estafetas</b>	Prática	José Barros
18h00 - 19h00	<b>Teoria do Treino 9 (Cond. Física)</b>	Prática	José Barros

### Dia 9 de Outubro de 2004 (Sábado)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
9h30 - 10h30	<b>Crescimento e Desenvolvimento 1</b>	Teórica	Rui Costa
10h30 - 11h30	<b>Crescimento e Desenvolvimento 2</b>	Teórica	Rui Costa
11h30 - 12h30	<b>Ensino das Habilidades 1</b>	Teórica	Rui Costa
12h30 - 13h30	<b>Ensino das Habilidades 2</b>	Teórica	Rui Costa
13h30 - 14h30	Almoço	-	-
14h30 - 15h30	<b>Teoria do Treino 5</b>	Teórica	Serafim Gadelho
15h30 - 16h30	<b>Princípios dos Lançamentos</b>	Teórica	Rui Carvalho
16h30 - 17h30	<b>Dardo 1</b>	Teórica	Rui Carvalho
17h30 - 19h00	<b>Dardo 2</b>	Prática	Rui Carvalho

### Dia 16 de Outubro de 2004 (Sábado)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores
9h30 - 10h30	<b>Teoria do Treino 6</b>	Teórica	Serafim Gadelho
10h30 - 11h30	<b>Disco 1</b>	Teórica	Rui Carvalho
11h30 - 13h00	<b>Disco 2</b>	Prática	Rui Carvalho
13h00 - 14h00	Almoço	-	-
14h30 - 15h30	<b>Peso 1</b>	Teórica	Rui Carvalho
15h30 - 17h00	<b>Peso 2</b>	Prática	Rui Carvalho
17h00 - 18h00	<b>Martelo 1</b>	Teórica	Rui Carvalho
18h00 - 19h30	<b>Martelo 2</b>	Prática	Rui Carvalho

### Dia 23 de Outubro de 2004 (Sábado)

<b>Horário</b>	<b>Matérias</b>	<b>Âmbito</b>	<b>Prelectores</b>
9h30 - 10h30	<b>Barreiras 1</b>	Teórica	José Barros
10h30 - 12h00	<b>Barreiras 2</b>	Prática	José Barros
12h00 - 13h00	<b>Psicologia do Desporto 1</b>	Teórica	Serafim Gadelho
13h00 - 14h00	Almoço	-	-
14h30 - 15h30	<b>Psicologia do Desporto 2</b>	Teórica	Serafim Gadelho
15h30 - 16h30	<b>Princípios dos Saltos</b>	Teórica	José Barros
16h30 - 17h30	<b>Comprimento 1</b>	Teórica	José Barros
17h30 - 19h00	<b>Comprimento 2</b>	Prática	José Barros

### **Dia 30 de Outubro de 2004 (Sábado)**

<b>Horário</b>	<b>Matérias</b>	<b>Âmbito</b>	<b>Prelectores</b>
9h30 - 10h30	<b>Biomecânica</b>	Teórica	Serafim Gadelho
10h30 - 11h30	<b>Triplo 1</b>	Teórica	José Barros
11h30 - 12h30	<b>Triplo 2</b>	Prática	José Barros
12h30 - 13h00	Seminário (Sorteio das Práticas)	-	S. Gad. - J. Bar.
13h00 - 14h00	Almoço	-	-
14h30 - 15h30	<b>Altura 1</b>	Teórica	José Barros
15h30 - 17h00	<b>Altura 2</b>	Prática	José Barros
17h00 - 18h00	<b>Vara 1</b>	Teórica	José Barros
18h00 - 19h30	<b>Vara 2</b>	Prática	José Barros

### **Dia 1 de Novembro de 2004 (Segunda)**

<b>Horário</b>	<b>Matérias</b>	<b>Âmbito</b>	<b>Prelectores</b>
9h30 - 10h30	<b>Nutrição</b>	Teórica	Serafim Gadelho
10h30 - 11h30	<b>Anatomia e Fisiologia 1</b>	Teórica	Paulo Colaço
11h30 - 12h30	<b>Anatomia e Fisiologia 2</b>	Teórica	Paulo Colaço
13h00 - 14h00	Almoço	-	-
14h30 - 15h30	<b>Lesões e Primeiros Socorros 1</b>	Teórica	Paulo Colaço
15h30 - 16h30	<b>Lesões e Primeiros Socorros 2</b>	Teórica	Paulo Colaço
16h30 - 17h30	<b>Organização e Administração 1</b>	Teórica	Serafim Gadelho
17h30 - 18h30	<b>Organização e Administração 2</b>	Teórica	Serafim Gadelho

### **Dia 6 de Novembro de 2004 (Sábado)**

<b>Horário</b>	<b>Matérias</b>	<b>Âmbito</b>	<b>Prelectores</b>
10h00 - 12h00	<b>Teste Escrito</b>	Avaliação Teor.	S. Gad. - J. Bar.
12h10 - 12h30	<b>Avaliação Final do Curso</b>	Avaliação	-
12h30 - 12h50	<b>Avaliação Final dos Prelectores</b>	Avaliação	-
13h00 - 14h00	Almoço	-	-
14h30 - 19h30	<b>Avaliação Prática dos Candidatos</b>	Avaliação Prát.	S. Gad. - J. Bar.
20h00	Jantar de Encerramento	-	-



**CURSO DE TREINADORES DE 3º GRAU  
DE ATLETISMO 2004**

**CENTRO DE FORMAÇÃO DA ZONA NORTE  
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO**



**FICHA DE INSCRIÇÃO**

**Nome:** \_\_\_\_\_

**Nacionalidade:** \_\_\_\_\_ **Data de Nascimento:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**Morada:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **Localidade:** \_\_\_\_\_

**Código Postal:** \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

**Telefone:** \_\_\_\_\_ **Telemóvel:** \_\_\_\_\_

**Profissão:** \_\_\_\_\_ **Habilit. Literárias:** \_\_\_\_\_

**Clube:** \_\_\_\_\_ **Associação:** \_\_\_\_\_

**Habilit. Específicas no Atletismo (cursos, acções, etc.):** \_\_\_\_\_

**Assinale o seu tempo de experiência como treinador:**

Menos de 1 ano  1- 2 anos  2 - 5 anos  Mais de 5 anos

**Se é treinador de Atletismo, assinale os blocos de disciplinas que treina:**

Velocidade  Barreiras  Saltos  Lançamentos  ½ Fundo e Fundo  Marcha

**Qual é o bloco ou blocos de disciplinas que lhe interessa mais?**

\_\_\_\_\_

**Foi praticante de Atletismo?** Sim  Não

**Ainda pratica Atletismo?** Sim  Não

**Em caso afirmativo, diga em que disciplinas competiu ou compete:**

\_\_\_\_\_

**A que nível:** Regional  Nacional  Internacional

**Assinatura:** \_\_\_\_\_ **Data:** \_\_\_\_ - 09 - 2004