

Federação Portuguesa de Atletismo

Setor de Meio Fundo



Plano de Formação do Setor (2015)

O Treino do Jovem, Futuro Meio Fundista (âmbito regional)

Viana do Castelo e Braga

António Graça

1. Introdução

No sentido de abranger a maior quantidade de treinadores de jovens é meu intuito realizar cerca de 10 ações de formação no âmbito do Treino do Jovem Futuro Meio-Fundista.

Esta formação será realizada ao longo de toda a época, em várias associações (agrupando duas em duas associações). Ação de formação a realizar ao longo de um dia de forma que exista uma vertente teórica, ao nível dos métodos do treino e do planeamento, com grupos de discussão e momentos práticos.

A ação é creditada pelo IPDJ de forma que os treinadores que frequentarem esta ação tenham direito a 1,4 crédito. Recorda-se que após 5 anos da emissão da cédula de treinador, para que a mesma seja renovada, os treinadores terão que ter 10 créditos pela frequência de ações de formação.

Data: 14 de Novembro 2015

Local: Estádio Municipal de Arcos de Valdevez

Associações Envolvidas: Viana do Castelo e Braga

Créditos: 1,4 crédito para o “Título Profissional de Treinador de Desporto”

Custo: 15 Euros

Duração: 7 Horas

Link para inscrição na ação:

<http://www.fpatletismo.pt/pt/inscricoes-treino-de-jovens-futuros-meio-fundistas>

Horário	Conteúdo	Âmbito
10.00h – 11.00h	Princípios do Treino com Jovens	Teórico
11.15h – 12.00h	O Treino do Futuro Meio fundista I	Teórico
12.15h – 13.00h	O Treino do Futuro Meio fundista II	Teórico
13.00h – 14.00h	Almoço	
14.15h – 15.00h	Planeamento do Treino	Teórico
15.00h – 16.00h	Planeamento do Treino – Treino multidisciplinar	Teórico-prático
16.15h – 17.00h	Planeamento do Treino – Treino Específico	Teórico-prático
17.15h – 18.00h	Sessão Prática de Técnica e Treino de Força ou Participação Competitiva de jovens em prova de meio-fundo	Prática ou Teórico

