



CURSO DE TREINADORES DE GRAU 2 DE ATLETISMO 2009

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



Regulamento do Curso

1. O Curso de Treinadores de Grau 2 de Atletismo é uma actividade da Federação Portuguesa de Atletismo, organizada pelo Centro de Formação de Atletismo da Zona Norte;
2. Este curso tem início a 9 de Outubro de 2009 e termina a 19 de Dezembro do mesmo ano, conforme programa que se anexa;
3. As aulas do curso serão realizadas Curso de Treinadores de Grau 2 de Atletismo (antigo 3º grau) na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e no Estádio Municipal da Maia;
4. Para a admissão a este curso são exigidas as seguintes condições aos candidatos:
 - Terem 21 anos ou mais;
 - Serem possuidores do curso de monitores ou licenciatura num curso superior de Educação Física (sem que a opção seja Atletismo);
 - Terem pelo menos dois anos de prática como técnico no terreno, a comprovar pelo Director Técnico Regional da respectiva Associação Regional;
5. O prazo de inscrição para o curso termina no dia **2 de Outubro de 2009**,
6. As inscrições devem ser enviadas para as respectivas Associações Regionais de Atletismo, sendo estas oportunamente recolhidas pelo Director do Centro de Formação de Atletismo da Zona Norte;
7. Para a frequência do curso, os candidatos seleccionados deverão pagar, na Recepção aos candidatos, uma **taxa de inscrição no valor de 15 €** (quinze 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 5 de Outubro de 2009;
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. Ao longo do curso, os candidatos serão submetidos a avaliações teóricas e práticas, de acordo com o novo 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;

O Director do CFAZN



**CURSO DE TREINADORES DE GRAU 2 DE
ATLETISMO 2009**
CENTRO DE FORMAÇÃO DE ATLETISMO DA ZONA NORTE
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO



PROGRAMA DO CURSO

1º Dia - 9 de Outubro de 2009 (Sexta) - Porto (Casa do Desporto/A.A.Porto)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	Nº horas
21h00 - 21h30	Recepção aos Participantes	-	Serafim Gadelho	
21h30 - 22h00	Abertura/Apresentação do Curso	-	Serafim Gadelho	
22h00 - 23h00	Filosofia	Teórica	Serafim Gadelho	1
23h00 - 24h00	Teoria do Treino 1	Teórica	Serafim Gadelho	1

2º Dia - 10 de Outubro de 2009 (Sábado) - Porto (Faculdade de Desporto-UP)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	Nº horas
9h00 - 11h00	Psicologia	Teórica	Serafim Gadelho	2
11h00 - 13h00	Prevenção de Lesões	Teórica	Serafim Gadelho	2
13h00 - 14h00	Almoço			
14h30 - 15h30	Nutrição	Teórica	Serafim Gadelho	1
15h30 - 20h30	Teoria do Treino 2 a 6	Teórica	António Graça	5

3º Dia - 17 de Outubro de 2009 (Sábado) - Porto (Faculdade de Desporto-UP)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	Nº horas
9h00 - 11h00	Organização de Clubes	Teórica	Serafim Gadelho	2
11h00 - 13h00	Crescimento e Desenvolvimento	Teórica	Rui Costa	2
13h00 - 14h00	Almoço			
14h30 - 16h30	Ensino das Habilidades	Teórica	Rui Costa	2
16h30 - 18h30	Anatomia e Fisiologia	Teórica	Paulo Colaço	2
18h30 - 20h30	Biomecânica	Teórica	Paulo Colaço	2

4º Dia - 24 de Outubro de 2009 (Sábado) - Porto (Faculdade de Desporto-UP)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	Nº horas
9h30 - 11h30	Avaliação	Teórica	Director do Curso	2
13h00 - 14h00	Almoço			
14h00 - 15h00	Aquecimento Dinâmico	Prática	Serafim Gadelho	1
15h00 - 16h00	Desenvolvimento da Flexibilidade	Prática	Serafim Gadelho	1
16h00 - 17h00	A Técnica de Corrida	Prática	Serafim Gadelho	1
17h00 - 19h00	O Desenvol. da Força com Jovens	Prática	Serafim Gadelho	2

5º Dia - 31 de Outubro de 2009 (Sábado) - Porto (Faculdade de Desporto-UP)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	Nº horas
9h00 - 11h00	Velocidade e Estafetas	Teórica	Serafim Gadelho	2
11h00 - 12h00	A Partida e a Fase de Aceleração	Prática	Serafim Gadelho	1
12h00 - 13h00	O Treino das Estafetas	Prática	Serafim Gadelho	1
13h00 - 14h00	Almoço			
14h30 - 16h30	Meio-Fundo e Fundo	Teórica	António Graça	2
16h30 - 17h30	Meio-Fundo e Fundo	Prática	António Graça	1
17h30 - 18h30	Marcha	Teórica	Carlos Carmino	1
18h30 - 19h30	Marcha	Prática	Carlos Carmino	1

6º Dia - 7 de Novembro de 2009 (Sábado) - Maia (Estádio Dr. Vieira de Carvalho)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	Nº horas
9h00 - 10h00	Barreiras	Teórica	Serafim Gadelho	1
10h00 - 12h00	Barreiras	Prática	Serafim Gadelho	2
12h00 - 13h00	Os Princípios dos Saltos	Teórica	José Barros	1
13h00 - 14h00	Almoço			
14h00 - 16h00	Comprimento e Triplo	Teórica	José Barros	2
16h00 - 19h00	Comprimento e Triplo	Prática	José Barros	3
19h00 - 20h00	Altura	Teórica	José Barros	1

7º Dia - 14 de Novembro de 2009 (Sábado) - Porto (Faculdade de Desporto-UP)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	Nº horas
9h00 - 10h00	Vara	Teórica	Branco Lima	1
10h00 - 13h00	Altura e Vara	Prática	Branco Lima	3
13h00 - 14h00	Almoço			
14h00 - 15h00	Os Princípios dos Lançamentos	Teórica	Rui Carvalho	1
15h00 - 16h00	Martelo	Teórica	Rui Carvalho	1
16h00 - 17h30	Martelo	Prática	Rui Carvalho	1,5
17h30 - 18h30	Peso	Teórica	Rui Carvalho	1

8º Dia - 21 de Novembro de 2009 (Sábado) - Maia (Estádio Dr. Vieira de Carvalho)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	Nº horas
9h00 - 10h30	Peso	Prática	Rui Carvalho	1,5
10h30 - 11h30	Disco	Teórica	Rui Carvalho	1
11h30 - 13h00	Disco	Prática	Rui Carvalho	1,5
13h00 - 14h00	Almoço			
14h00 - 15h00	Dardo	Teórica	Rui Carvalho	1
15h00 - 16h30	Dardo	Prática	Rui Carvalho	1,5
16h30 - 17h30	Condição Física: Circuitos de PFG	Prática	Serafim Gadelho	1
17h30 - 18h30	Aula de Preparação da Avaliação	Teórica	Serafim Gadelho	

9º Dia - 28 de Novembro de 2009 (Sábado) - Porto (Faculdade de Desporto-UP)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	Nº horas
10h00 - 12h00	Avaliação	Teórica	Director Curso	2
12h30 - 13h00	Almoço			
14h00 - 18h00	Avaliação	Prática	Director Curso	4

10º Dia - 8 de Dezembro de 2009 (Terça - Feriado) - Porto (Faculdade de Desporto-UP)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	Nº horas
9h30 - 11h30	Como planear o treino	Teórica	Serafim Gadelho	2
11h30 - 13h00	Planeamento do Treino de Jovens	Workshop	Serafim Gadelho	1,5
13h00 - 14h30	Almoço			
14h30 - 16h00	Planeamento do Treino de Jovens	Workshop	Serafim Gadelho	1,5
16h00 - 19h00	Planeamento do Treino de Saltos	Workshop	José Barros	3

11º Dia - 12 de Dezembro de 2009 (Sábado) - Porto (Faculdade de Desporto-UP)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	Nº horas
9h30 - 12h30	Planeam. do Treino de Veloc. e Barr.	Workshop	Serafim Gadelho	3
12h30 - 13h30	Almoço			
14h00 - 17h00	Planeam. do Treino de Meio-Fundo	Workshop	António Graça	3
17h00 - 20h00	Planeam. do Treino de Lançamentos	Workshop	Rui Carvalho	3

12º Dia - 19 de Dezembro de 2009 (Sábado) - Porto (Faculdade de Desporto-UP)

Horário	Matérias	Âmbito	Prelectores	Nº horas
9h30 - 12h30	Avaliação do Planeam. do Treino	Teórica	Director Curso	3
13h00 - 15h00	Almoço de encerramento			

O Director do CFAZN
Serafim Gadelho



CURSO DE TREINADORES DE GRAU 2 DE ATLETISMO 2009

CENTRO DE FORMAÇÃO DE ATLETISMO 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: ____ - ____ - 2009