

CURSO DE TREINADORES DE NÍVEL I

Programa do Curso

Dia 1 – 18/09/2010

Horário	Disciplina	Tipo de Sessão
09.00 – 09.50	O Perfil do Treinador	Teórica
10.00 – 10.50	Crescimento e Desenvolvimento	Teórica
11.00 – 11.50	Organização da Carreira Desportiva	Teórica
12.00 – 12.50	Os Princípios do Treino	Teórica
	ALMOÇO	
14.30 – 15.20	Conceitos da Teoria do Treino	Teórica
15.30 – 16.20	Organização do Dossier de Treino	Teórica
16.30 – 17.20	Prevenção de Lesões e Primeiros Socorros	Teórica
17.30 – 18.20	Controlo e Avaliação do Treino com Jovens	Teórica

Dia 2 – 25/09/2010

Horário	Disciplina	Tipo de Sessão
09.00 – 09.50	O Treino da Flexibilidade	Prática
10.00 – 10.50	A Técnica de Corrida	Prática
11.00 – 11.50	A Velocidade e a Técnica de Corrida	Teórica
12.00 – 12.50	A Partida de Blocos e as Estafetas	Teórica
	ALMOÇO	
14.30 – 15.20	O Treino da Velocidade com Jovens	Teórica
15.30 – 16.20	O Treino da Força com Jovens	Teórica
16.30 – 17.20	O Treino da Velocidade	Prática
17.30 – 18.20	O Treino da Estafetas	Prática

Dia 3 – 05/10/2010

Horário	Disciplina	Tipo de Sessão
09.00 – 09.50	Os Circuitos de PFG	Prática
10.00 – 10.50	A Iniciação à Marcha Atlética	Prática
11.00 – 11.50	O Treino da Marcha com Jovens	Teórica
12.00 – 12.50	O Treino das Provas Combinadas	Teórica
	ALMOÇO	
14.30 – 15.20	Conceitos Básicos da Fisiologia do Esforço	Teórica
15.30 – 16.20	O Treino da Resistência com Jovens	Teórica
16.30 – 17.20	O Treino da Resistência com Jovens	Prática
17.30 – 18.20	Organização do Treino com Jovens	Prática

Dia 4 – 16/10/2010

Horário	Disciplina	Tipo de Sessão
09.00 – 09.50	Iniciação ao Treino das Barreiras	Prática
10.00 – 10.50	O Treino da Técnica de Barreiras	Prática
11.00 – 11.50	O Treino de Ritmo nas Barreiras	Prática
12.00 – 12.50	O Treino de Barreiras	Teórica
	ALMOÇO	
14.30 – 15.20	Como Planear o Treino	Teórica
15.30 – 16.20	Planeamento do Treino com Jovens I	Workshop
16.30 – 17.20	Planeamento do Treino com Jovens II	Workshop

Dia 5 – 23/10/2010

Horário	Disciplina	Tipo de Sessão
09.00 – 09.50	O Treino do Lançamento do Peso	Prática
10.00 – 10.50	O Treino do Lançamento do Dardo	Prática
11.00 – 11.50	O Treino dos Lançamentos I	Teórica
12.00 – 12.50	O Treino dos Lançamentos II	Teórica
	ALMOÇO	
14.30 – 15.20	O Treino dos Saltos I	Teórica
15.30 – 16.20	O Treino dos Saltos II	Teórica
16.30 – 17.20	O Treino do Salto em Comprimento	Prática
17.30 – 18.20	O Treino do Salto em Altura	Prática

Dia 6 – 30/10/2010

Horário	Disciplina	Tipo de Sessão
09.00 – 09.50	O Treino dos Lançamentos em Rotação I	Prática
10.00 – 10.50	O Treino dos Lançamentos em Rotação II	Prática
11.00 – 11.50	Iniciação ao Treino do Salto com Vara	Prática
12.00 – 12.50	Organização da Sessão de Treino	Prática
	ALMOÇO	
14.30 – 15.20	Organização da Sessão de Treino	Prática
15.30 – 16.20	Planeamento do Treino com Juvenis I	Workshop
16.30 – 17.20	Planeamento do Treino com Juvenis II	Workshop

Dia 7 – 01/11/2010 - AVALIAÇÃO