

# CURSO DE TREINADORES DE NÍVEL I

## Programa do Curso

**Dia 1 – 18/09/2010**

| <b>Horário</b> | <b>Disciplina</b>                         | <b>Tipo de Sessão</b> |
|----------------|---|-----------------------|
| 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**

| <b>Horário</b> | <b>Disciplina</b>                   | <b>Tipo de Sessão</b> |
|----------------|-------------------------------------|-----------------------|
| 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**

| <b>Horário</b> | <b>Disciplina</b>                          | <b>Tipo de Sessão</b> |
|----------------|--|-----------------------|
| 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**

| <b>Horário</b> | <b>Disciplina</b>                   | <b>Tipo de Sessão</b> |
|----------------|-------------------------------------|-----------------------|
| 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               |
|                | <b>ALMOÇO</b>                       |                       |
| 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**

| <b>Horário</b> | <b>Disciplina</b>                | <b>Tipo de Sessão</b> |
|----------------|----------------------------------|-----------------------|
| 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               |
|                | <b>ALMOÇO</b>                    |                       |
| 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**

| <b>Horário</b> | <b>Disciplina</b>                      | <b>Tipo de Sessão</b> |
|----------------|--|-----------------------|
| 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               |
|                | <b>ALMOÇO</b>                          |                       |
| 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**