

Curso de Treinadores de Atletismo de Grau II – Disciplinas Técnicas

Presencial

Aulas realizadas aos fins-de-semana e feriados, entre as 09:00 e as 20:00

	Unidade de Formação	
sábado	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Local
09:00 – 19:00	FATOR TÁTICOTÉCNICO DE TREINO	Presencial
	FATOR FÍSICO DO TREINO I	Presencial

	Unidade de Formação	
domingo	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	Local
09:00 – 19:00	FATOR FÍSICO DO TREINO II	Presencial
	“AQUECIMENTO” E RETORNO À CALMA: ASPETOS AVANÇADOS	Presencial
	PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO	Presencial

	Unidade de Formação	
sábado	Pedagogia e Didática do Desporto	Local
09:00 – 19:00	A AUTONOMIZAÇÃO PROGRESSIVA DO PRATICANTE EM TREINO E COMPETIÇÃO	Presencial
	O TRATAMENTO DIDÁTICO DO CONTEÚDO TDC	Presencial
	EXPANSÃO DA ATUAÇÃO DIDÁTICA DO TREINADOR: ESTRATÉGIAS CENTRADAS NO PRATICANTE	Presencial
	OBSERVAÇÃO COMO INSTRUMENTO MEDIADOR DA EFICÁCIA DO PROCESSO DE TREINO	Presencial

	Unidade de Formação	
domingo	O treino de condição física em Atletismo	Local
	O TREINO DA FORÇA	Presencial
	O TREINO DA RESISTÊNCIA	Presencial

feriado	Unidade de Formação		
segunda-feira	Treino de velocidade e estafetas		Local
09:00 - 12:00	O TREINO DA VELOCIDADE E DA PARTIDA DE BLOCOS		Presencial
12:00 - 13:00	O TREINO DE TÉCNICA DE CORRIDA		Presencial
14:30 - 16:30	O TREINO DAS ESTAFETAS		Presencial
	Planeamento de treino		Local
16:30 - 18:30	O PLANEAMENTO DO TREINO DA VELOCIDADE		Presencial

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



EUROPEAN
ATHLETICS
Your sport. Your life.



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
JUVENTUDE



Plano Nacional de Ética
no Desporto



COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL



CONFEDERAÇÃO DO DESPORTO
DE PORTUGAL

PATROCINADORES



RADIANT
Desde 1948

	Unidade de Formação		
sábado	Treino de barreiras		Local
09:00 - 11:00	O ENSINO DA TÉCNICA E DO RITMO DE BARREIRAS		Presencial
11:00 - 13:00	O TREINO DOS 100M/110M BARREIRAS		Presencial
14:30 - 15:30	O TREINO DOS 400M BARREIRAS		Presencial
	Planeamento de treino		Local
15:30 - 17:30	O PLANEAMENTO DO TREINO DAS BARREIRAS		Presencial

	Unidade de Formação		
domingo	Treino de saltos		Local
09:00 - 11:00	PRINCÍPIOS DOS SALTOS		Presencial
11:00 - 13:30	O TREINO DO SALTO EM ALTURA		Presencial
15:00 - 18:00	O TREINO DO SALTO COM VARA		Presencial

	Unidade de Formação		
sábado	Treino de Saltos		Local
09:00 - 11:30	O TREINO DO SALTO EM COMPRIMENTO		Presencial
11:30 - 13:00	O TREINO DO TRIPLO SALTO I		Presencial
14:30 - 15:30	O TREINO DO TRIPLO SALTO II		Presencial
	Planeamento de treino		Local
16:30 - 18:30	O PLANEAMENTO DO TREINO DE SALTOS		Presencial

	Unidade de Formação		
domingo	Treino de lançamentos		Local
09:00 - 11:00	PRINCÍPIOS DOS LANÇAMENTOS		Presencial
11:00 - 13:30	O TREINO DO LANÇAMENTO DO DARDO		Presencial
15:00 - 17:30	O TREINO DO LANÇAMENTO DO PESO		Presencial

	Unidade de Formação		
sábado	Treino de lançamentos		Local
10:00 - 12:30	O TREINO DO LANÇAMENTO DO DISCO		Presencial
14:00 - 16:30	O TREINO DO LANÇAMENTO DO MARTELO		Presencial
	Planeamento de treino		Local
16:30 - 18:30	O PLANEAMENTO DO TREINO DE LANÇAMENTOS		Presencial

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES


	Unidade de Formação		
domingo	Treino de Provas Combinadas		Local
09:00 - 11:00	CARATERIZAÇÃO DAS PROVAS COMBINADAS		Presencial
11:00 - 13:00	O PLANEAMENTO DO TREINO DE PROVAS COMBINADAS		Presencial

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



EUROPEAN
ATHLETICS
YOUR SPORT FOR LIFE



Plano Nacional de
Ética
no Desporto



A VOZ DO
DESPORTO

PATROCINADORES



Vitalis



RADIANT
Desde 1948