

**JORNADAS TÉCNICAS DA MADEIRA: TREINO DE ATLETISMO COM JOVENS**

Funchal e Câmara de Lobos, 16 a 20 de Julho de 2015

(formação certificada para progressão na carreira de treinador de atletismo – IPDJ nº 5524733 – 5 créditos)  
(formação válida para **docentes dos grupos 110, 160, 260 e 620**, nos termos do Despacho nº 106/2005, de 21 de Setembro)

**PROGRAMA**

(TOTAL: 25 HORAS)

**16/Jul – 16-21h – Piscinas da Penteada:**

- Etapas de crescimento e desenvolvimento
- Princípios biológicos e pedagógicos do treino
- Etapas da carreira no atletismo
- Planificação, periodização e programação nas etapas de desenvolvimento e especialização

**17/Jul – 17-21h – Piscinas da Penteada:**

- Força – meios e métodos
- Resistência – meios e métodos
- Velocidade – meios e métodos

**18/Jul – 9-13h – Pista de Câmara de Lobos:***(sessão prática com a participação de atletas)*

- Força – multi-lançamentos e multi-saltos
- Força – outros métodos

**18/Jul – 15-19h – Piscinas da Penteada:**

- *Coaching* e PNL no treino com jovens (I)
- Meio fundo – da iniciação ao alto rendimento

**19/Jul – 9-13h – Piscinas da Penteada:**

- Workshop (meio-fundo) – treino de jovens
- *Running* – planificação do treino de manutenção
- *Coaching* e PNL no treino com jovens (II)

**20/Jul – 16-20h – Piscinas da Penteada:**

- Workshop – planificação do treino de jovens
- *Coaching* e PNL no treino com jovens (III)

**OBJECTIVOS E DESTINATÁRIOS**

- Garantir a formação contínua dos treinadores de atletismo e assegurar condições de renovação da sua cédula (ação certificada pelo IPDJ com 5 créditos).
- Contribuir para a formação específica dos professores de Educação Física e Expressão Motora destacados pela DRJD no âmbito da modalidade de atletismo (ação validada pela DRE para progressão na carreira docente – grupos 620, 260, 160 e 110).
- Contribuir para a formação específica dos professores de Educação Física com grupos de atletismo no âmbito do desporto escolar (ação validada pela DRE).

**FORMADORES****Alcino Pereira**

- ✓ Mestre em Ciências do Desporto (Univ. Porto)
- ✓ Formador certificado pelo CCPFC, FPA e IAAF
- ✓ Diretor Técnico da AARAM

**António Graça**

- ✓ Mestre em Treino Desportivo (ESD Rio Maior)
- ✓ Formador certificado pela FPA e IAAF
- ✓ Técnico Nacional de Meio Fundo da FPA

**José Barros**

- ✓ Mestre em Ciências do Desporto (Univ. Madrid)
- ✓ Formador certificado pelo CCPFC, FPA e IAAF
- ✓ Ex-Diretor Técnico Nacional da FPA

**Verónica Faria**

- ✓ Mestre em Gerontologia (Univ. Madeira)
- ✓ Formadora certificada em PNL e Coaching
- ✓ Formadora certificada pelo CCPFC

**INSCRIÇÕES****Online:**

- O link para o **formulário de inscrição** está disponível no portal da AARAM:

[www.atletismomadeira.pt](http://www.atletismomadeira.pt)

**Taxa de inscrição – 25 €**

*Nota:* Os treinadores de atletismo com certificado do IPDJ beneficiam de um **desconto de 10 euros**

(para beneficiarem do desconto, devem **anexar uma cópia do seu certificado de treinador desportivo** emitido pelo IPDJ)

Transferência bancária para AARAM:

NIB: 0007 0322 0002 9000 0099 5

**Importante:**

- A inscrição só será válida após pagamento da taxa de inscrição.
- Enviar o comprovativo da transferência bancária e cópia do certificado (se aplicável) para:

[dtr\\_aaram@atletismomadeira.pt](mailto:dtr_aaram@atletismomadeira.pt)

**DATA LIMITE PARA INSCRIÇÕES:**

**12 de Julho de 2015**