



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

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

DATA LIMITE PARA INSCRIÇÕES:

12 de Julho de 2015