



FEDERAÇÃO DE TRIATLO
PORTUGAL



XII CURSO DE TREINADORES DE TRIATLO, DUATLO e AQUATLO - NIVEL I

Machico – Madeira

9,10 e 11 / 23, 24 e 25 Novembro / 7, 8 e 9 Dezembro 2007

PROGRAMA HORÁRIO

Data	Unidade	Formadores
9/11 (6ªFeira)		
19h30-20h00	Abertura	Presidente da FTP Director do Curso
20h00-24h00	Regulamentação, Legislação	José Luís Ferreira
10/11 (Sábado)		
9h00-13h00	Desenvolvimento Motor	Paulo Alves
14h30-16h30	Ética	Paulo Alves
11/11 (Domingo)		
9h00-13h00	Anatomofisiologia e Prevenção de Lesões	António Quintal
23/11 (6ªFeira)		
20h00-24h00	Teoria e Metodologia do Treino	Sérgio Santos
24/11 (Sábado)		
9h00-13h00	MTJ Ciclismo	Paulo Alves
14h00-18h00	MTJ - Corrida	Paulo Alves
18h30-24h30	MTJ - Natação	António Jourdan
25/11 (Domingo)		
9h00-13h00	Material Técnico de Triatlo	António Jourdan
14h30-18h30	Psicologia e Pedagogia Desportiva	Esmeralda Gouveia
7/12 (6ªFeira)		
20h00-24h00	Nutrição	Eugénio Mendonça
8/12 (Sábado)		
9h00-13h00	Primeiros Socorros	Donato Caires
14h30-18h30	Primeiros Socorros	Donato Caires
19h00-21h00	Transições no Triatlo	Artur Parreira
21h00-23h00	MTJ Triatlo	Artur Parreira
9/12 (Domingo)		
9h00-11h00	Quadro Competitivo Jovem / Escolas de Triatlo	Artur Parreira
11h30-13h30	Avaliação	Vitor Rodrigues



FEDERAÇÃO DE TRIATLO
PORTUGAL



XII CURSO DE TREINADORES DE TRIATLO, DUATLO e AQUATLO - NIVEL I

Machico – Madeira

9,10 e 11 / 23, 24 e 25 Novembro / 7, 8 e 9 Dezembro 2007

Currículo

Cod	CH	Unidade	Formadores
O1	4h	Psicologia e Pedagogia Desportiva	Esmeralda Gouveia
02	4h	Regulamentação, Legislação	José L. Ferreira
03	4h	Desenvolvimento Motor	Paulo Alves
04	4h	Nutrição	Eugénio Mendonça
05	8h	Primeiros Socorros	Donato Caires
06	4h	Teoria e Metodologia do Treino	Sérgio Santos
07	6h	Metodologia do Treino com jovens - Natação	António Jourdan
08	4h	Material Técnico de Triatlo	Antonio Jourdan
09	4h	Anatomofisiol. e Prevenção de Lesões	António Quintal
10	4h	Metodologia do Treino com jovens - Corrida	Paulo Alves
11	4h	Metodologia do Treino com jovens - Ciclismo	Paulo Alves
12	2h	Ética	Paulo Alves
13	2h	Metodologia do Treino com jovens – Quadro Competitivo/Escolas Triatlo	Artur Parreira
14	2h	Metodologia do Treino com jovens – Triatlo	Artur Parreira
15	2h	Transições	Artur Parreira
16	2h	Avaliação	Vitor Rodrigues
17	60h	TOTAL	14



XII CURSO DE TREINADORES DE TRIATLO, DUATLO e AQUATLO - NIVEL I

Machico – Madeira

9,10 e 11 / 23, 24 e 25 Novembro / 7, 8 e 9 Dezembro 2007

INDICE

Cod.	Unidade
01	Informações
02	Psicologia e Pedagogia Desportiva
03	Regulamentação, Legislação
04	Desenvolvimento Motor
05	Nutrição
06	Primeiros Socorros
07	Ética
08	Anatomofisiologia e Prevenção de Lesões
09	Teoria e Metodologia do Treino
10	Metodologia do Treino com jovens - Natação
11	Metodologia do Treino com jovens - Corrida
12	Metodologia do Treino com jovens - Ciclismo
13	Material Técnico de Triatlo
14	Metodologia do Treino com jovens – Quadro Competitivo/ Escolas de Triatlo
15	Metodologia do Treino com jovens - Triatlo
16	Metodologia do Treino com jovens - Transições
17	Avaliação



XII CURSO DE TREINADORES DE TRIATLO, DUATLO e AQUATLO - NIVEL I

Machico – Madeira

9,10 e 11 / 23, 24 e 25 Novembro / 7, 8 e 9 Dezembro 2007

Objectivos

- Formar treinadores de nível 1, direccionados para o treino e competição de jovens no Triatlo, Duatlo e Aquatlo;
- Dotar os formandos das competências básicas para a orientação e prescrição do treino desportivo do Triatlo, nos seus vários segmentos, respeitando metodologias adequadas, princípios científicos fundamentais do processo de treino, e tendo em conta as particularidades desta modalidade;

Carga Horária

60 horas

Local

Machico (Auditório da Junta de Freguesia de Machico)

Critério de acesso

- Ter 18 anos de idade à data do Curso;
- Possuir como habilitação literária mínima o 9º ano de escolaridade ou equivalente,

Inscrição

Na **Secretaria da Federação de Triatlo de Portugal**, por fax (214418487) ou e-mail (secretaria@federacao-triatlo.pt) ou através da **Delegação Regional de Triatlo da Madeira** (Sítio do Caramanchão, 9200-073 Machico - Apartado 49 EC Machico, Telef/Fax: 291 964250, <http://www.triatlomadeira.com>, triatlo@netmadeira.com)

Custo da Formação

50 € (curso e documentação incluídos).

Condições de realização

A realização do curso está dependente da existência no mínimo de 15 candidatos, estando limitada a um máximo de 25 formandos (selecção feita por ordem de chegada da inscrição, em caso de exceder o número máximo de candidatos)

Director do Curso

Víctor Rodrigues
victorhrodrigues@gmail.com
Telem: 962516971