

# PROGRAMA CURSO BÁSICO PARA TREINADORES DE ATLETISMO CBA<sub>t</sub> – CAIXA

**Campo Grande 19 a 22 de setembro de 2024**

	08.00 - 09.00	09.20 - 10.00	10.10 - 11.00	11.10 - 12.00		14.00 - 14.50	15:00 - 15:50	16.00 – 17:00	17:00 – 18:00
<b>Dia 1</b>	Abertura e Orientações do Curso	Crescimento e Desenvolvimento	Introdução a Anatomia e Fisiologia	Adaptação Princípios do Treinamento	ALMOÇO	Mini Atletismo Treinamento de Menores	Provas do Mini Atletismo Correr Saltar Lançar		Feedback Prática do participante
<b>Dia 2</b>	Aquecimento - Velocidade 1 Partida de Bloco	Velocidade 2 Partidas 2	Barreiras 2 Revezamentos 2	Desenvolvimento do Ensino das Habilidades		Componentes da Condição Física	Fases sensíveis e Desenvolvimento do atleta a longo prazo	Fundamentos dos Arrem/Lancam. e Peso 1	Feedback Prática do participante
<b>Dia 3</b>	Fundamentos dos Saltos e Distância 1 Triplo 1	Avaliação da Força Condicionamento Treinamento em Circuito	Distância 2 Salto Triplo 2	Introdução a Planificação		Meio Fundo, Fundo e Obstáculos 2	Lançamento do Dardo 2	Revezamentos 1	Feedback Prática do participante
<b>Dia 4</b>	Salto em Altura 1 e 2	10:00 Avaliação do curso - Exame escrito Encerramento							

Teoria Geral

Planificação

Teoria Especifica da Prova

Prática de Treinamento