



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE PÉTANCA

## ACÇÃO DE FORMAÇÃO “Praticante, Dirigente ou Técnico ?”

### INTRODUÇÃO

Quando a Pétanca assume a dimensão de uma Modalidade Desportiva, então, devemos estruturar as bases da sua subsistência.

Unindo a estrutura e distinguindo as formas, criamos o desenvolvimento funcional da Pétanca.

Uns são os que jogam – os Atletas, outros os que organizam – os Dirigentes, e outros, os que ensinam – os Técnicos.

Esta Ação de Formação pretende antes de mais, qualificar e habilitar os visados para melhores desempenhos, ao mesmo tempo que visa a criação de bases para melhorar a imagem da Modalidade, dando-lhe os conceitos necessários para uma evolução qualitativa e delimitar o que é importante do que é acessório.

Pretende transmitir um conjunto de conhecimentos e saberes que nos aproximam das exigências gerais impostas pelo IDP.

A ação tem um total de 32 horas, é constituída por quatro módulos, em quatro domínios;

I – Componente Psicológica (4 horas)

II – Componente Física (4 horas)

III – Componente Específica (22 horas)

IV – Avaliação de Conhecimentos Adquiridos ( 2 horas)



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE PÉTANCA

**ORGANIZAÇÃO:**

Federação Portuguesa de Pétanca, em colaboração com outras Entidades

**DATA DA REALIZAÇÃO:**

Maio a Junho de 2011

**LOCAL DE FUNCIONAMENTO:**

Algarve e Zona Centro

**PÚBLICO ALVO:**

Atletas, Dirigentes e todos os interessados em ingressar numa carreira desportiva na Pétanca

**CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO:**

Atletas e Dirigentes com idade igual ou superior a 18 anos. É recomendável ter, no mínimo, o 9º ano de Escolaridade

**OBJETIVOS:**

No final da Ação os candidatos obterão um certificado de DELEGADO TÉCNICO em Pétanca, e deverão obter aprovação;

- Adquirindo conhecimentos sobre o desenvolvimento das capacidades físicas, psicológicas e Técnico-Táticas.
- Sabendo identificar os períodos críticos de adaptação ao treino.
- Reunindo conhecimentos sobre as principais preocupações a ter em atenção no desenvolvimento da intervenção do técnico.

**AVALIAÇÃO:**

Os candidatos são avaliados por;

- Assiduidade e participação no decurso da formação,
- Questionário,
- Prova de conhecimentos adquiridos.



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE PÉTANCA

### ESTRUTURA DA AÇÃO:

Módulos	Conteúdo Pedagógico	Preletores	Carga Horária
I	Psicologia Desportiva a) Motivação b) Concentração c) Stress d) Auto-confiança	Dr.	4 Horas
II	Capacidades Físicas a) Flexibilidade b) Resistência c) Coordenação	Prf.	4 Horas
III	Pétanca um Desporto a) Formação em Pétanca b) Estratégia e tática c) Prática e teoria d) Avaliação	Técnico Desporto	22 Horas
IV	Avaliação		2 Horas



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE PÉTANCA

### FUNCIONAMENTO DA FORMAÇÃO:

Horas	Sábado dia	Horas	Domingo dia
09h/10h45	Módulo III	09h/10h45	Módulo I
1/2	Intervalo	1/2	Intervalo
11h15/13h	Módulo II	11h15/13h	Módulo III
1 hora	Almoço	1 hora	Almoço
14h/15h30	Módulo III	14h/15h30	Módulo III
1/2	Intervalo	1/2	Intervalo
16h/17h30	Módulo III	16h/17h30	Módulo III
17h30/18h	Módulo IV	17h30/18h	Módulo IV

Horas	Sábado dia	Horas	Domingo dia
09h/10h45	Módulo III	09h/10h45	Módulo I
1/2	Intervalo	1/2	Intervalo
11h15/13h	Módulo II	11h15/13h	Módulo III
1 hora	Almoço	1 hora	Almoço
14h/15h30	Módulo III	14h/15h30	Módulo III
1/2	Intervalo	1/2	Intervalo
16h/17h30	Módulo III	16h/17h30	Módulo III
17h30/18h	Módulo IV	17h30/18h	Módulo IV