

ACÇÃO de FORMAÇÃO
Jornadas Técnicas de Planeamento

17 de outubro 2020 das 15h00 às 20h00

Online - Zoom

Formador: João António Ferreira Gomes

Destinatários:

Treinadores Grau I/II/III - Agentes desportivos - Estudantes Gestão Desporto

Outras Informações:

Inscrição: 10,00 € Agentes desportivos federados na FPE até 30 de junho 2020 e 15,00 € outros agentes

Código da ação: 56324662

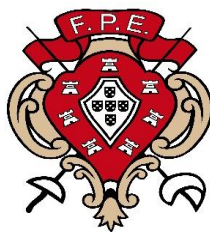
Componentes de formação: Geral

Formação Contínua de Treinadores

Nº de Unidades de Crédito atribuídas: 1.0

Número mínimo de inscrições: 6

Inscrições até ao dia 30 de setembro de 2020 - (Indispensável ficha de inscrição em anexo)



Programa

PLANEAMENTO DO TREINO DA FORMAÇÃO ATÉ AO ALTO RENDIMENTO

1 – Os cuidados no planeamento do treino nos jovens.

- a) Abordagem às Etapas de Formação e Desenvolvimento
- b) Atenção à relação Treino e PHV.
- c) As Janelas de Treinabilidade.

2 – Experiência pessoal no treino de Jovens na Formação e no Rendimento.

3 – Planeamento do Treino

- a) Os Fatores de Rendimento Conteúdos do Treino.
- b) Do planeamento multidisciplinar ao específico.
- c) Construção do(s) Macro ciclo(s), Mesociclos e Microciclos.
- d) Distribuição da Sessão de Treino.

4 – Estratégias de Planeamento em situações especiais (Ex: Pandemia Covid 19)