



Formação Contínua – Preparação Física Específica para a Esgrima

A Federação Portuguesa de Esgrima disponibiliza no seu Plano de Formação para 2015 ações de formação contínua com créditos para revalidação da carteira profissional de Treinador de Desporto – TPTD (anteriormente denominada Cédula de Treinador de Desporto).

Preparação Física Específica para a Esgrima – pertence a um conjunto de ações agendadas para o período de setembro a dezembro e que terá lugar nos dias **24 e 25 de Outubro no Porto** com a duração de **15h, equivalente a 3 Unidades de Crédito – UC**.

Destinatários:

- Treinadores de Grau I, II e III

Prioridade de Inscrição (nº máximo de formandos 24)

1. Treinadores que enquadram atletas com Estatuto de Alto Rendimento.
2. Treinadores que, não tendo atualmente atletas com estatuto de Alto Rendimento a seu cargo, enquadram atletas que estiveram presentes em Europeus ou Mundiais, de Cadetes, Juniores ou seniores, na época 2014/2015.
3. Treinadores de Grau I, II ou III, registados na FPE como pertencentes a equipas técnicas de Clubes, nas épocas desportivas 2014/2015 e 2015/2016.
4. Outros Treinadores com TPTD de Grau I, II ou III.

Formador:

- Hélder Borges
 - Licenciatura em “Exercício e saúde” – FMH
 - Pós Graduação em Nutrição Clínica – ESPEN
 - Osteopatia – ITS
 - Coordenador técnico de health club – Club L
 - Formador – Componente técnica (PT – Club L)
 - Personal trainer (PT)
 - Preparador Físico (atletas de esgrima)
 - Ex-Atleta de Alta Competição de esgrima

Local:

- Sport Club do Porto – Rua de St^a Catarina 132 – 4000-442 Porto

Horário:

- Sábado 24 de outubro - 11h00 às 13h00 e 14h30 às 19h30
- Domingo 25 de outubro - 8h30 às 13h00 e 14h30 às 18h00

Programa:

- Diagnóstico do estilo de vida do atleta
- Estratificação de risco para doenças das artérias coronárias
- Avaliação física inicial e periódica (inclui avaliação postural e exercícios corretivos)
- Resistência manual
- Alongamentos assistidos

Equipamento necessário:

- Equipamento desportivo (ex. Fato de Treino e Ténis)

FICHA DE INSCRIÇÃO

Preparação Física Específica para a Esgrima – 2015

Nome	_____		
Sexo	M <input type="checkbox"/>	F <input type="checkbox"/>	Data de Nascimento _____
Morada	_____		
Localidade	_____	Código Postal	_____
Telefone	_____	E-mail	_____
Atividade Profissional	_____		
BI ou CC -	_____		
NIF -	_____		
Escolaridade Obrigatória (9º ano)	_____		
12º Ano de Escolaridade	_____		
Licenciatura	_____	Qual	_____
Mestrado / Doutoramento	_____	Qual	_____

Valor da Inscrição – 15€

Nota: A Ficha de Inscrição deve ser enviada para a FPE – dep.formacao.fpe@gmail.com até ao dia **16 de outubro**, por Correio, Fax ou Mail, acompanhada do respetivo pagamento ou comprovativo de transferência – NIB FPE – 0033 0000 0008482902305.