



## Formação Contínua

### Jornadas Técnicas – Treinar Esgrimistas – uma visão multidisciplinar

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).

**JT – Treinar Esgrimistas – uma visão multidisciplinar** – pertence a um conjunto de ações agendadas para o período de setembro a dezembro e que terá lugar de dias **12 a 16 de dezembro no Funchal** com a duração de **25h, equivalente a 5 Unidades de Crédito – UC**.

#### Destinatários:

- Treinadores de Grau I, II e III
- Outros agentes desportivos.

(Máximo – 24 participantes – prioridade a Treinadores registados na presente temporada na FPE)

#### Formadores:

- 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
- Mestre Marco Gonçalves
  - Mestre de Armas formado em Budapeste
  - Treinador da Seleção Nacional Húngara de Florete
  - Treinador no Honvéd – Budapeste
  - Ex-Atleta de Alta Competição de Esgrima – Campeão Europeu 2000

#### Local:

- Sala de Armas Adelino Rodrigues - Funchal

#### Estrutura:

Sábado – 12/12 – Preparação Física Específica para a Esgrima

- 9h00/13h00
- 14h30/18h30

Domingo – 13/12 – Ensino/Treino de Florete

- 9h00/13h00
- 14h30/18h30

2ª, 3ª e 4ª – 14 a 16/12 - Ensino/Treino de Florete

- 18h30/21h30

## **Programa**

- Preparação Física Específica para a Esgrima
  - 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
  
- Ensino/Treino de Florete
  - Exercícios técnicos em situações de trabalho de grupo.
  - Exercícios técnicos e táticos em contexto de lição individual.
  - Desenvolvimento de um Floretista da formação ao alto-rendimento.

## **Equipamento necessário:**

A ação de formação é essencialmente prática, pelo que os formandos devem levar equipamento desportivo e, a partir de domingo, também equipamento de Mestre – Plastron, luva e máscara – e Florete.

Dado o elevado número de horas de prática diária aconselha-se também que levem água e alguma comida ligeira (fruta, barra de cereais, etc.) para os períodos de intervalo.

## **Preço:**

- 25€

# FICHA DE INSCRIÇÃO

## Jornadas Técnicas – Treinar Esgrimistas – uma visão multidisciplinar

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 – 25€

**Nota:** A Ficha de Inscrição deve ser enviada para a FPE – [dep.formacao.fpe@gmail.com](mailto:dep.formacao.fpe@gmail.com) até ao dia **4 de dezembro**, por Correio, Fax ou Mail, acompanhada do respetivo pagamento ou comprovativo de transferência – NIB FPE – 0033 0000 0008482902305.