

CURSO DE
**AVALIAÇÃO E CONTROLO
DO TREINO EM NATAÇÃO**



Esta formação permite dotar os formandos de competências na área da avaliação e controlo do treino em natação, permitindo um planeamento cuidado e rigoroso dos principais conteúdos do treino. A forma de abordagem dos conteúdos procura ser de cariz bastante prático, com a aplicação e apresentação de exemplos concretos.

OBJETIVOS

- Promover o desenvolvimento de competências no âmbito da avaliação e controlo do treino em natação, nas áreas fisiológica e biomecânica no âmbito do processo de treino e competição
- Promover uma formação adequada na área da Natação de forma a permitir aos formandos vivenciar experiências de aplicação prática, aquando de uma futura realização profissional

O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 15 Horas de Formação
- Material de Apoio ao Curso
- Certificado de Formação Profissional
- Seguro de Acidentes Pessoais em Vigor durante a Formação
- 3 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)
- 3 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico) e do TPDT (Título Profissional de Director/a Técnico/a)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Análise do rendimento desportivo

- 1.1. Factores determinantes
- 1.2. Ligação entre os vários factores
- 1.3. Predominância de factores

2. Avaliação e controlo do treino

- 2.1. Princípios do treino
- 2.2. Ciclos de treino
- 2.3. Carga e recuperação

3. Controlo do treino em natação

- 3.1. Planeamento
- 3.2. Feedback
- 3.3. Análise de resultados
- 3.4. Testes de terreno vs testes laboratoriais
- 3.5. Aplicações práticas no contexto do treino

LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

PREÇOS

Taxa de Inscrição **37 EUR**

Valor do Curso **160 EUR**


Descontos
(não acumuláveis)

- 15%** - ex alunos da Promofitness
- 10%** - grupos de 3 pessoas
- 10%** - portadores do Cartão Jovem
- 20%** - habitantes de Madeira ou Açores (mediante comprovativo de viagem para os dias da formação)
- 20%** - habitantes no estrangeiro (mediante comprovativo de viagem para os dias da formação)



PROMOSPORTS

 INFO@PROMOFITNESS.COM

 222 081 418
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS