



BLOCO 1 – Ação 01

Didática da Força e Potência em contextos de Formação

Datas (**em alternativa**) e horário

1ª data: 11 de março de 2023 (sábado) | 2ª data: 18 de março de 2023 (sábado)

09H00 – Receção dos participantes

09H30/12H30 – Ação de Formação

Local

Escola Básica 2.3 da Bobadela

Enquadramento

O desenvolvimento de atletas a longo prazo é um processo essencial para integrar jovens atletas com qualidade técnica, tática e física no Alto Rendimento. Posto isto, é essencial que os treinadores saibam que qualidades físicas devem treinar e sobretudo como as devem treinar ao longo do desenvolvimento dos atletas.

Objetivos Gerais

Fornecer aos treinadores experiências práticas de exercícios de força e potência que se possam realizar em contexto de formação e com poucos recursos. A expectativa é que esta experiência melhore a sensibilidade da sua aplicação no dia-a-dia das equipas de formação.

Objetivos Específicos

1. Aprofundar os conhecimentos sobre os aspetos técnicos da realização de exercícios de força e potência;
2. Ensinar/Melhorar a técnica dos treinadores na execução de exercícios de força e potência;
3. Ensinar a forma como os exercícios devem estar encadeados em contexto de treino.

Conteúdos

1. Exercícios de com o peso corporal: Mapa Conceptual; Técnica, Progressões, Regressões e execução.
2. Exercícios de Potência/Pliometria:
 - 2.1. Como medir a intensidade dos exercícios pliométricos.
 - 2.2. Mapa Conceptual; Técnica, Progressões, Regressões e execução.
3. Planeamento.

Formador

João Rafael Pereira

- Professor Auxiliar na Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade Lusófona.
- Coordenador do Departamento e Performance das Modalidades do Sporting Clube de Portugal

Inês Arrais

- Mestre em Exercício e Saúde
- Preparadora físicas das modalidades SCP (Goalball & APE)
- Cientista do desporto no Departamento e Performance das Modalidades do Sporting Clube de Portugal

| Sporting Clube de Portugal | Direção Técnica e Operacional das Modalidades |