

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ACTIVIDADES SUBAQUÁTICAS

FORMAÇÃO CONTÍNUA - ACTIVIDADES SUBAQUÁTICAS

A Ação de Formação “Planeamento de Treino nas Atividades Subaquáticas” está direccionada para a revalidação do Título Profissional de Treinador de Desporto - Grau I e Grau II - Atividades Subaquáticas. Destina-se igualmente a Professores de Educação Física com intervenção nos centros de formação desportiva náutica e de atividades subaquáticas do Desporto Escolar, proporcionando-lhes ferramentas para a organização, estruturação e monitorização do treino nas diversas modalidades subaquáticas.

FORMAÇÃO	DATA	LOCAL	CRÉDITOS
Planeamento de Treino nas Atividades Subaquáticas	22 e 23 de Novembro	Lisboa	3.0

PROGRAMA	CONTEÚDOS DE FORMAÇÃO
Total 15h	<u>Módulo 1 – Fundamentos do Treino em Atividades Subaquáticas</u> ▪ Especificidades fisiológicas e psicológicas no meio aquático/subaquático. ▪ Diferenças entre modalidades ▪ Princípios do treino desportivo aplicados ao contexto subaquático. ▪ Conceitos de carga, recuperação, supercompensação e adaptação no meio subaquático. <u>Módulo 2 – Estruturação do Treino</u> ▪ Componentes da preparação: física, técnica, tática, psicológica. ▪ Controlo da carga: volume, intensidade, frequência, especificidade. ▪ Planeamento por ciclos: microciclo, mesociclo, macrociclo. ▪ Exemplos de sessões em modalidades distintas <u>Módulo 3 – Planeamento a Médio e Longo Prazo</u> ▪ Definição de objetivos: iniciação, desenvolvimento, alto rendimento. ▪ Adaptação do planeamento ao calendário competitivo da FPAS e CMAS. ▪ Integração de treino físico complementar ▪ Prevenção de lesões e segurança no treino subaquático. <u>Módulo 4 – Avaliação e Controlo do Treino</u> ▪ Métodos de avaliação de performance em apneia e outras modalidades. ▪ Controlo de treino através de testes fisiológicos e técnicos. ▪ Ferramentas digitais para registo e monitorização. ▪ Indicadores de progresso: performance, recuperação, bem-estar psicológico. <u>Módulo 5 – Casos Práticos e Simulações</u> ▪ Estudo de casos reais de planeamento em diferentes modalidades subaquáticas. ▪ Trabalho de grupo: elaborar um plano anual simplificado para uma modalidade. ▪ Apresentação dos trabalhos e discussão crítica.