



Seminário Treino Desportivo do IPMaia

Workshop – 1 de Abril de 2017

1. Programa do Evento

- a. **Horário:** 9h00-12h30
- b. **Temas:** “Proposta metodológica para a organização semanal, mensal e anual das sessões de treino: da formação ao alto rendimento”.
- c. **Prelectores:** Hugo Silva, Seleccionador Nacional dos Seniores Masculinos, e Ricardo Rocha, Treinador Adjunto e Scouter da Selecção Nacional.

Descritivo da acção

1. **Nome da acção:** “Proposta metodológica para a organização semanal, mensal e anual das sessões de treino: da formação ao alto rendimento”.
2. **Formação:** *Específica*
3. **Duração da formação:** *3h30*
4. **Regime e horas especificadas** (Presencial, à distância, misto):
Presencial (3h30)
5. **Dirigida a que Graus de Treinador:** I, II, III
6. **Data:** *1 de Abril de 2017*
7. **Local da acção:** *Maia*
8. **Responsável pela acção:** Mário Simões
9. **Objectivos da acção:** Propor e discutir a elaboração e aplicação de um modelo de organização das sessões de treino no clube; discutir sobre quais os conteúdos a privilegiar em cada escalão e qual o melhor modelo de organizar os conteúdos durante a semana.
10. **Razões que justificam a pertinência da acção:** A evolução da modalidade está dependente da qualidade da prática. Neste sentido, discutir quais os conteúdos e como devem ser desenvolvidos ao longo da época desportiva é uma reflexão fundamental para a evolução dos atletas e da modalidade. Os treinadores da Selecção vão partilhar quais as principais dificuldades sentidas nas competições internacionais e como a organização da prática poderá contribuir para uma melhor prestação em situação de jogo.
11. **Programa da acção:**
 - 9-11.15h: “**Proposta metodológica nos escalões de formação**”- Ricardo Rocha
 - 11.15-12.30h- “**Proposta metodológica no alto rendimento**”- Hugo Silva