

CURSO E-LEARNING APTN 2009

Treino em seco na natação pura desportiva

Apresentação do curso

Este curso pretende dotar dos seus formandos de conhecimentos e competências necessárias para liderar o processo de treino em seco da natação.

É composto por diversos módulos, desde conceitos gerais da força, flexibilidade e coordenação até a implementação de programas e avaliações e controlo do mesmo.

Objectivos:

Conhecer as noções e princípios básicos do treino da natação Pura e outras actividades aquáticas.

Conhecer os métodos e principais meios de desenvolvimento da força e flexibilidade em nadadores

Conhecer formas de avaliação e controlo do treino da força e de flexibilidade em natação

Conhecer e preparar os formandos para a aplicação de testes de avaliação das capacidades físicas abordados.

Preparar os formandos para a implementação da prescrição e periodização do treino das capacidades físicas abordadas.

Coordenador:

Hugo Louro, Msc.

Daniel Marinho, Prof. Doutor.

Secretário:

João Diogo Freitas

Ana Teresa Conceição

Formadores:

Mário C. Marques, Prof. Dr.

Aldo M. Costa, Prof. Dr.

Hugo Louro, MSc.

Daniel Marinho, Prof. Dr.

Nuno Batalha, Msc.

António Silva, Prof. Dr.

Nuno Garrido, Msc

Metodologia e-learning

Número de sessões 6 (2 por semana)

Funcionamento do Curso

O curso funciona em regime de e-learning, através de uma plataforma. Após o processo de regularização da inscrição, o formando, no dia do início do curso (2 de Dezembro), recebe no seu e-mail as regras de funcionamento do curso e contactos dos formadores.

Em cada sessão, os formandos recebem uma ficha de auto avaliação, os conteúdos abordados na sessão, e uma ficha de avaliação.

O formando deverá preencher a ficha de auto avaliação, ler os conteúdos da sessão e preencher a ficha de avaliação. As fichas de auto avaliação devem ser enviadas 24 horas após os conteúdos serem abordados, tendo a ficha de avaliação de ser enviada antes da sessão seguinte, ou no caso da última sessão ser enviada 72 horas após a mesma.

Durante o período em que decorrem as sessões, os formadores poderão contactar os formandos, colocando dúvidas sobre os conteúdos abordados. Estas dúvidas e respostas deverão ser disponibilizadas para todos os formandos.

No final do curso e após recepção das fichas de avaliação, o formando recebe um diploma passado pela APTN relativo ao módulo frequentado.

Conteúdos:

Sessão 1

Aspectos fisiológicos do treino da força

Função do músculo-esquelético

A contracção muscular

As fibras musculares

As fontes energéticas

A força como capacidade condicional

Conceito de força

A importância da força na natação

Como se manifesta a força

Tipos de manifestação de força

Principais componentes do treino da força

O volume do treino de força

A intensidade do treino de força

O número de exercícios

A ordem dos exercícios

O número de repetições

O número de séries

Pausas para recuperação do esforço

Sessão 2

Factores de desenvolvimento da força

A hipertrofia muscular

Adaptações neurais.

Adaptações hormonais

Métodos de desenvolvimento e treino da força

Ciclos e modelos de periodização do treino de força
Unidade de treino; o microciclo; o mesociclo; o macrociclo
Modelo de periodização clássico; modelo não-linear diário; modelo não-linear semanal

Sessão 3

Planificação das unidades de treino no trabalho de força
Quantificação do volume de trabalho
Quantificação da intensidade de trabalho
Modelos de planificação
Casos práticos

O treino de força em crianças e jovens nadadores
O trabalho de força em pré – púberes
O trabalho de força em púberes
O trabalho de força em pós – púberes
Cuidados no trabalho de força em crianças e jovens nadadores
Exercícios de força em crianças e jovens nadadores
Programas de treino da força em crianças e jovens nadadores

Sessão 4

Meios de desenvolvimento específico do treino de força em nadadores
Banco biocinético
Palas
Barbatanas
Elásticos
Outros meios

Treino em seco visando a prevenção de lesões desportivas na natação
Patologias associadas aos nadadores
Importância do reforço muscular
Meios e métodos de reforço muscular específico

Sessão 5

Avaliação e controlo do treino
Identificação de talentos
Características morfológicas

Sessão 6

Flexibilidade e coordenação na natação
Conceito de flexibilidade e de outros termos relevantes
Introdução e breve histórico
Conceito de flexibilidade, mobilidade articular e alongamento
Componentes da flexibilidade
Categorias de exercícios

Factores limitantes da mobilidade articular
Medidas e avaliação flexibilidade
Angulares
Lineares
Adimensionais

O treino da flexibilidade
Períodos críticos de desenvolvimento das capacidades motoras
Razões que justificam as diferenças na adolescência e entre géneros
Importância da flexibilidade enquanto capacidade motora a desenvolver em nadadores
Métodos e meios de treino da flexibilidade

Cronograma

Inscrições até 30 de Novembro

Poderão ser realizadas:

- Na página da APTN (www.aptn.pt) ou através do envio do mail para secretaria.aptn@gmail.com, enviando os seguintes elementos:
Nome completo, morada completa, contacto telefónico, contacto de e-mail, local de trabalho, função, nº de sócio APTN ou AETN.

O pagamento deve ser feito preferencialmente por transferência bancária ou por cheque enviado para sede da APTN.

Início do curso:	2 de Dezembro
Sessão I	2 de Dezembro
Sessão II	5 de Dezembro
Sessão III	9 de Dezembro
Sessão IV	12 de Dezembro
Sessão V	15 de Dezembro
Sessão VI	19 de Dezembro

Final do curso: 22 de Dezembro (envio das fichas de Avaliação)

Envio dos diplomas no dia 29 de Dezembro

Outras edições

Sempre que houver dez inscrições no curso, será realizado uma nova edição, com as mesmas normas desta edição

Investimentos

Sócios APTN Ou AETN	50 euros
Estudantes sócios aptn ou AETN	25 euros
Estudantes	50 euros
Não sócios	75 euros