



Ação de Formação sobre o Desenvolvimento e Treino da Força & Condição Física

Data: 03 e 04 de junho de 2016

Duração: 10 Horas

População Alvo: estudantes e profissionais na área das Ciências do Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde.

Âmbito da Ação:

Importância do desenvolvimento e treino da força: (1) Nos Jovens; (2) Na Saúde; e (3) No Rendimento Desportivo. Serão realizadas e apresentadas estratégias e procedimentos de atuação que visavam a melhoria, o treino e o desenvolvimento da aptidão e da condição física, assim como a prevenção de lesões em diversas populações e contextos.

Conteúdos Específicos:

- (1) Conceitos de Força Máxima, Força Explosiva, Potência e Resistência de Força Explosiva.
- (2) Métodos de Treino para o Desenvolvimento da Força.
- (3) Planeamento do Treino e elaboração de Programas de Treino da Força.
- (4) Avaliação e controlo do treino, interpretação dos resultados e suas implicações para o processo de treino.

Ação reconhecida pelo IPDJ 2 créditos