

## GAMESPEED - AN APPROACH TO MAXIMISING SPORT SPECIFIC SPEED AND AGILITY

Curso exclusivo c/ Ian Jeffreys, criador do sistema Gamespeed. Uma das maiores autoridades mundiais do strength and conditioning. RAMP movement prep. OODA loop. Task based approach.



### DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

#### DATAS

5 (feriado) e 6 de Outubro de 2018

#### DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

6 de Agosto de 2018

## LOCAL

Ginásio Kalorias  
Av. Duque Loulé 50A, 2795 Linda-a-Velha

## CARGA HORÁRIA

12 horas

## HORÁRIOS

09h30-16h30

## DESTINATÁRIOS

Fisioterapeutas, preparadores físicos, personal trainers, professores de educação física, treinadores, treinadores de strength and conditioning e atletas.

## IDIOMA

Com intérprete para tradução para português (quando necessário)

## PROGRAMA

### **Why Gamespeed - target movement classifications e a tríade do treino do movimento**

- Identificar a necessidade de adoptar uma abordagem Gamespeed para treino efectivo de velocidade e agilidade e de dividir o movimento desportivo em padrões simples, utilizando as target movement classifications.

### **Desenvolvimento do sistema Gamespeed**

- Entender o sistema Gamespeed e a importância da tríade do treino Gamespeed e como o OODA loop determina a performance.

### **Preparação do movimento RAMP**

- Aplicar os princípios de aquecimento RAMP nas sessões Gamespeed.

### **Movimentos de iniciação e actualização**

- Seleccionar e aplicar um conjunto de exercícios de arranque, aceleração e velocidade máxima.

### **Multidirectional Gamespeed**

- Seleccionar e aplicar um conjunto progressivo de exercícios de movimentos multidireccionais de iniciação e actualização.

Uma abordagem baseada em tarefas para o desenvolvimento do Gamespeed

- Considerar a aplicação ideal do desenvolvimento do exercício e ensinar a maximizar a aprendizagem de habilidades.

### **Gamespeed - Transição e movimentos baseados em tarefas**

- Identificar caminhos de desenvolvimento para cada um dos principais movimentos de transição.

#### **Tarefas desportivas genéricas**

- Aplicar a gama de movimentos aprendidos em tarefas desportivas genéricas que desenvolvem habilidades aplicáveis a uma ampla gama de desportos.

#### **Construção de sessões e programas eficazes do Gamespeed**

- Desenvolver sessões e programas eficazes baseadas no sistema Gamespeed.

## CERTIFICADO

**Certificado internacional\*** pelo [All-Pro Performance](#).

**Certificado de Formação Profissional\***, emitido através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), coordenado pelo Ministério da Educação e pelo Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, conforme previsto na Portaria nº 474/2010.

**Formação homologada pelo Instituto do Desporto e Juventude (IDP, I. P)** para efeitos da renovação de cédula (PROCAFD/TEF e DT) com 2.4 Unidades de Crédito Presenciais.

\* Necessária a frequência em pelo menos 90% do curso

## PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

- O teu treino irá efectivamente maximizar a performance desportiva e não apenas melhorar os resultados dos atletas nos exercícios.
- Estarás apto a usar o sistema que está a revolucionar o treino de velocidade e agilidade em todo o mundo.
- Poderás oferecer aos teus atletas a vantagem máxima: playing the game at a new level.

## DESCRIÇÃO

### COM O CRIADOR DO GAMESPEED – IAN JEFFREYS, UMA DAS MAIORES AUTORIDADES MUNDIAIS DO S&C

**Velocidade e agilidade** têm sido vistos como componentes-chave de um **programa de desenvolvimento da performance**. No entanto, a **velocidade e agilidade** só são efectivas se puderem ser directamente utilizadas na **performance desportiva**. Simplificando, o **sucesso do programa de treino** exige a capacidade de resolução de problemas específicos do desporto e a utilização da **velocidade e agilidade no contexto específico do jogo**.

Infelizmente, o desenvolvimento destas capacidades é frequentemente desconsiderado nos **programas tradicionais de velocidade e agilidade**, que simplesmente se concentram em isolar estas capacidades e, muitas vezes, no contexto de definições académicas. Ironicamente, ao mesmo tempo que se testa a **velocidade e agilidade** de modo desenfreado, nem sempre são os atletas com os melhores resultados que ganham, mas sim aqueles capazes de **executar o OODA loop de forma mais eficaz**.

**É aqui que entra precisamente o conceito de "gamespeed".**

Através da desconstrução das variáveis de **performance** relacionadas com a **velocidade do jogo**, o treino pode ser especificamente orientado para os principais determinantes da **performance** em qualquer desporto.

Este processo é fundamental para **garantir a transferência entre treino e performance** e envolve a identificação das principais tarefas ofensivas e defensivas que um atleta deve realizar se deseja ser competitivo em qualquer desporto. Estes, por sua vez, levam à **identificação das principais capacidades de movimento**, que podem ser classificadas em três tipos principais: **actualização, iniciação e transição**, cada uma com as suas próprias características específicas e requisitos de desenvolvimento.

Estas categorias e os seus movimentos específicos fornecem um **programa de movimento virtual que sustenta a performance na grande maioria dos desportos**. Os **princípios biomecânicos** descrevem o modelo técnico ideal para cada movimento, que é então submetido a um programa de desenvolvimento sequencial que vai de um padrão simples a um cenário de jogo baseado em tarefas. Isto garante que o atleta é capaz de **combinar padrões bem desenvolvidos para alcançar a máxima performance** nas tarefas exigidas no seu desporto através da utilização efectiva do **OODA loop - a essência do Gamespeed**.