

BIOMECÂNICA E PREPARAÇÃO FÍSICA NO GOLFE

C/ treinador nacional. Técnicas de golfe - putting, chipping, pitching e swing. Modelos de análise biomecânica. Cinesiologia. Prescrição de exercícios. Critérios de êxito. Homologação IPDJ (3.2 UC)



DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

DATAS

5 e 6 de Maio de 2018

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

2 de Abril de 2018

LOCAL

Miramar Golf Club

Av. Sacadura Cabral, 4405-013 Arcozelo

CARGA HORÁRIA

16 horas

HORÁRIOS

09h00-18h00

DESTINATÁRIOS

Licenciados em áreas de desporto e saúde. Treinadores e outros especialistas com TPTD de Golfe.

IDIOMA

Português

PROGRAMA

Dia 1

1. Apresentação e introdução à formação
2. As técnicas de Golfe – putting, chipping, pitching e swing
3. Participação muscular nas técnicas de Golfe
4. Modelos de análise biomecânica e sua aplicação prática

Dia 2

5. Cinesiologia aplicada ao movimento de swing
6. Desenvolvimento das capacidades físicas no Golfe
7. Prescrição de exercícios – critérios de êxito, condições de realização e objectivos

CERTIFICADO

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 3.2 Unidades de Crédito Presenciais.

* Necessária a frequência em pelo menos 90% do curso

PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

- Os conhecimentos adquiridos irão dotar-te de competências para trabalhar o domínio físico com um atleta de Golf.
- Irás ser capaz de trabalhar com especificidade numa modalidade em grande crescimento a nível nacional e internacional.
- Terás oportunidade de privar e aprender com o actual treinador nacional, Nelson Ribeiro.

DESCRIÇÃO

SELECCIONADOR NACIONAL, NELSON RIBEIRO, DESVENDA AS ESTRATÉGIAS PARA POTENCIAR A EFICIÊNCIA DOS MOVIMENTOS E O RENDIMENTO DESPORTIVO DO ATLETA DE GOLF

O desenvolvimento do **jogador de Golfe**, nas suas mais diversas formas de prática, é hoje compreendido como um **processo rigoroso, individual e exigente**.

Estão identificados muitos **factores de rendimento**, muitos **contributos científicos e metodológicos**, mas pretende-se neste momento, **identificar, caracterizar e utilizar modelos biomecânicos de suporte às técnicas utilizadas no jogo de Golfe**, bem como as **estratégias de desenvolvimento integrado de capacidades físicas**.

Por conseguinte, o formador e **actual seleccionador nacional**, irá dar resposta a todas as questões relacionadas com o **trabalho físico de suporte à eficiência dos movimentos e ao rendimento desportivo do atleta de Golf**.

Na formação de **Biomecânica e Preparação Física no Golfe**, **Nelson Ribeiro** falará ainda das etapas de **planeamento, controlo e avaliação de treinos físicos**, e dotará os participantes de conhecimento de suporte sobre o que são os movimentos no Golfe, como se definem, como e porquê acontecem, e de que forma se podem individualizar.

A **função das técnicas de Golfe** e do **desenvolvimento físico do praticante** exigem um conhecimento específico. O **trabalho físico do jogador no ginásio, ao ar livre ou num centro especializado na preparação física**, tem de considerar **modelos biomecânicos abertos, flexíveis e adaptáveis**. É, portanto, crucial conhecer os movimentos para os desenvolver, utilizando metodologias inovadoras e os meios tecnológicos existentes.