

Sou a apresentar a intenção de no PTN 2015 partilhar uma proposta metodológica de programação de treinos em momentos especiais de preparação para competições importantes, em uso nos estágios das Equipas Nacionais Seniores de GTr. .

De treinador para treinador

Partilhando o "MODELO IDIOSSINCRÁTICO DE PREPARAÇÃO PARA AS COMPETIÇÕES".

1 - IDIOSSINCRÁTICO porquê? - Identificação dos "FATORES DESCRIMINADORES"

2 - Identificação dos "DESCRITORES DE SUCESSO" + "team building"

3 - "PRINCÍPIOS DE APLICAÇÃO" no treino

4 - "SISTEMAS DE MONITORIZAÇÃO E SELF COACHING" - "TOP TOF" - "TOP CENTRO" "AJUIZAMENTO INTERPRETADO" E "ANÁLISE DE VIDEO POR TIMEWARP".

5 - Apresentação de um exemplo,

Caso o desejem, poderei enviar uma informação mais discriminada de cada ponto da apresentação, mas julgo que deve ser esta a informação que deve constar.

Cumprimentos

Carlos Matias