

PLANEAMENTO ESTRATÉGICO NA NATAÇÃO

Da Periodização ao Pico de Forma

15 de agosto a 15 de setembro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Susana Reis

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A natação de alto rendimento caracteriza-se por elevados níveis de exigência técnica, física, psicológica e competitiva, exigindo dos treinadores competências avançadas no planeamento e organização do processo de treino.

O planeamento anual e a adequada periodização da época desportiva assumem um papel determinante na otimização do rendimento, permitindo estruturar o desenvolvimento das diferentes capacidades, gerir a carga de treino e maximizar os momentos de pico de forma ao longo da época. A complexidade do calendário competitivo, a especificidade das provas e as características individuais dos nadadores tornam indispensável a utilização de modelos de planeamento ajustados às exigências da natação moderna.

A presente ação pretende capacitar os treinadores para a elaboração, implementação e monitorização do planeamento anual e da periodização do treino na natação de alto rendimento.

OBJETIVOS

No final da formação os participantes deverão ser capazes de:

- compreender os princípios da periodização aplicada à natação de alto rendimento;
- estruturar um planeamento anual de treino;
- organizar macrociclos, mesociclos e microciclos;
- gerir a carga de treino ao longo da época;
- planear estratégias de tapering e otimização do pico de forma.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos;
- Estudantes de Licenciaturas na área do Desporto e do Exercício Físico;
- Todos os interessados na temática

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação.

Os conteúdos programáticos estão organizados em 3 módulos, com uma duração total de 10 horas. Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os testes e outros trabalhos para avaliação.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	Fundamentos de Planeamento e Periodização na Natação	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos do planeamento; • Periodização na natação; • Estrutura da época desportiva; • Definição de objetivos; • Construção do plano anual. 	4h
2	Organização da Carga de Treino e Estruturação dos Ciclos de Preparação	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento das capacidades aeróbias e anaeróbias; • Integração do treino técnico e físico; • Gestão da recuperação e prevenção da fadiga; • Ajustamento em função do calendário competitivo; • Controlo e monitorização do treino; • Indicadores de rendimento na natação. 	3h
3	Monitorização do Rendimento e Otimização do Pico de Forma	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação fisiológica e funcional do nadador; • Estratégias para o pico de forma (tapering); • Adaptação do planeamento ao longo da época desportiva; • Estudos de caso e análise de exemplos práticos. 	3h

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelo formador, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital, em cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 15 de setembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

FORMADOR

Susana Reis

Treinadora de alto rendimento em natação e ex-atleta da modalidade, reunindo uma sólida experiência na preparação e desenvolvimento de nadadores em contexto competitivo. Ao longo do seu percurso, tem-se dedicado ao planeamento do treino, à periodização da época desportiva e à otimização do rendimento, conciliando o conhecimento técnico com a realidade da competição. Enquanto formadora, privilegia uma abordagem prática e fundamentada, disponibilizando estratégias e ferramentas que apoiam os treinadores na organização, monitorização e avaliação do processo de treino, promovendo uma intervenção mais eficaz e orientada para o desempenho desportivo.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em regime online assíncrono
15 de agosto a 15 de setembro de 2026
10 horas assíncronas

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	65€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa
926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

