

O CONCELLO DE PORTO DO SON PROMOVE UN CURSO DE ADESTRAMENTO DEPORTIVO, CON ESPECIAL ATENCIÓN Á PRÁCTICA DO FÚTBOL.

Esta acción formativa, gratuíta e de 4 horas de duración, conta coa colaboración da Escola Galega de Saúde para Cidadáns, dependente da Consellería de Sanidade.

A Área de Deportes do Concello de Porto do Son organiza, para o próximo venres 21 de abril (Casa da Cultura de Porto do Son), un curso de adestramento deportivo, co obxectivo de concienciar á poboación da importancia dunha práctica deportiva en condicións de seguridade; así como adaptar a práctica deportiva ás condicións físicas e de idade da persoa, con especial atención á práctica do fútbol.

Ao longo das catro horas de duración do curso, as persoas participantes abordarán aspectos como:

- Cronograma dos diferentes períodos de temporada.
- Consideracións xerais da pretemporada.
- Obxectivos da pretemporada.
- Metodoloxía de adestramento na pretemporada.
- Propostas diversas de planificación en pretemporada.
- Aplicacións prácticas de adestramento.

A sesión correrá a cargo de Pablo Martínez Fernández (Doutorando en Ciencias da Actividade Física e do Deporte, Máster Universitario en Preparación Física de Fútbol, Postgrado en Análisis do Xogo e Actualización Profesional do Adestrador - Analista en Fútbol, Curso Federativo de Director Deportivo en Fútbol, Adestrador de Fútbol UEFA-A, Curso de Especialización en Prevención e Readaptación de Lesións en Fútbol, Máster Universitario en Adestramento Funcional de Alto Rendemento, Graduado en Ciencias de la Actividade Física e do Deporte).

As persoas interesadas en participar deben enviar a correspondente folla de inscrición ao enderezo electrónico: jose.pazo@portodoson.gal

Prazo de inscrición do 12 ao 19 de abril. As prazas, limitadas, asignaranse por orde de inscrición.

Porto do Son, 11 de abril de 2023.