



AVALIAÇÃO FÍSICA

É um processo no qual se utilizam testes e medidas para saber a actual condição física do atleta e/ou julgar o quão eficiente pode ser o trabalho exercido por ele e, posteriormente, a avaliação dos seus resultados.

10 MOTIVOS PARA FAZER AVALIAÇÃO FÍSICA

- INFORMA SOBRE A VERDADEIRA CONDIÇÃO FÍSICA DO ATLETA
- DÁ RESULTADOS BASEADOS EM NÚMEROS E NÃO EM ACHISMOS
- DESCOBRE AS SUAS LIMITAÇÕES ARTICULARES, MUSCULARES E DE RESISTÊNCIA
- DETECTA POSSÍVEIS PATOLOGIAS E/OU DEFICIÊNCIAS, ORIENTANDO O ATLETA NO SENTIDO DE AS SUPERAR
- AUXILIA O ATLETA NA ESCOLHA DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA QUE POSSA SER ÚTIL NA CONCRETIZAÇÃO DOS SEUS OBJECTIVOS
- IMPEDE QUE DETERMINADA ACTIVIDADE SEJA UM FACTOR DE AGRESSÃO PARA O ATLETA
- ACOMPANHA O PROGRESSO DO ATLETA E A CONSEQUENTE ELEVAÇÃO NA SUA QUALIDADE DE VIDA
- SERVE COMO MOTIVAÇÃO PARA O ATLETA
- PERMITE A COMPARAÇÃO DE RESULTADOS E AVALIAÇÃO DO TREINO
- PERMITE UM TEMPO COM UM PROFESSOR PARA MAIORES INFORMAÇÕES

Agora pense bem:

- PORQUÊ FICAR SEM SABER QUAL A SUA REAL CONDIÇÃO FÍSICA?
- PORQUÊ TREINAR POR TREINAR, SEM OBJECTIVIDADE?
- PORQUE NÃO CONTROLAR O SEU DESENVOLVIMENTO CORRECTAMENTE?
- PARA QUÊ FICAR A OLHAR-SE AO ESPELHO SEM SABER SE ESTÁ A OBTER RESULTADOS?

É por estes e outros motivos que não pode deixar de fazer a sua AVALIAÇÃO FÍSICA o quanto antes.

Temos instrutores convenientemente habilitados e preparados para o orientarem.

MARQUE JÁ A SUA AVALIAÇÃO DE CONDIÇÃO FÍSICA

NO CAMB

Nota: Na 1.ª inscrição a avaliação é gratuita