



## Informações

### Enquadramento Histórico

Com uma história de dedicação ao desporto e à educação, a Associação Académica de S. Mamede tem sido um pilar na promoção do desenvolvimento físico, mental e social dos jovens da nossa comunidade. Ao longo dos anos, temos celebrado a paixão pelo desporto e incentivado a participação ativa na vida desportiva, contribuindo para a formação de futuros atletas e cidadãos conscientes.

### Programa Inovador

Académica Summer Sport Campus destaca-se com um programa inovador, oferecendo uma experiência única e enriquecedora para crianças e jovens. Combinando a iniciação desportiva com uma vertente social inclusiva, visamos não apenas promover a prática desportiva, mas também fomentar valores de solidariedade e integração.

### Atividades para Crianças

Durante o programa semanal, as crianças terão a oportunidade de experimentar uma variedade de modalidades desportivas, incluindo Andebol, Voleibol, Teqball, Beach Tennis, Orientação, Corrida, entre outras. Poderão ainda optar pelo Volley Focus Campus, mais orientado para crianças e jovens que já sendo atletas, visam aperfeiçoar e viver o espírito do voleibol, em blocos de semana completa. Cada dia será uma jornada de descoberta, com atividades emocionantes e educativas, acompanhadas por treinadores e atletas federados, garantindo uma aprendizagem segura e divertida.

Além das atividades desportivas, o programa inclui visitas culturais, momentos de lazer nas praias de Matosinhos e em muitos outros lugares fantásticos que vamos descobrir, proporcionando uma experiência completa e memorável para os mais novos.

### Atividades para Jovens

Para os jovens a partir dos 12 anos, organizaremos clínicas técnicas administradas por atletas de alta competição, dos campeonatos nacionais, e ou técnicos altamente qualificados. Estes programas intensivos, visam o desenvolvimento e aperfeiçoamento técnico, proporcionando uma oportunidade única de aprendizagem com profissionais reconhecidos no panorama desportivo nacional.

### Período e Localização

Académica Summer Sport Campus decorrerá durante os meses de julho e agosto, na Académica de S. Mamede, escola Secundária Abel Salazar, para além das praias de Matosinhos, e em muitos outros lugares fantásticos que vamos descobrir. Estes locais privilegiados oferecem as condições ideais para a prática desportiva e o convívio entre os participantes.



## Informações

### Académica Summer Sport Campus

Académica Summer Sport Campus é uma experiência desportiva emocionante e dinâmica, projetada para crianças e jovens interessados num verão divertido e de descoberta, mas também é para atletas apaixonados por voleibol, andebol e desportos de praia. Localizado em São Mamede de Infesta, este programa oferece uma oportunidade única para os participantes aprimorarem suas habilidades, fazerem novos amigos e aproveitarem o sol do verão. Seja você um iniciante ou um jogador experiente, o nosso programa proporciona um ambiente de apoio e diversão para todos os níveis de habilidade.

### Detalhes do Programa

#### K1 – Júnior Sport Experience

#### Datas e Duração

A **Júnior Sport Experience** ocorre durante os meses de julho e agosto.

Os participantes podem escolher sessões blocos de uma semana, que incluem almoço e seguro.

#### Atividades

- **Desportos:** Os entusiastas do desporto terão a chance de aprimorar suas técnicas, aprender novas estratégias e jogar partidas amigáveis. Em pavilhão e ao Ar Livre, os nossos treinadores experientes fornecerão instruções personalizadas, focando no trabalho em equipa.
- **Desenvolvimento de Habilidades:** Os participantes receberão treino especializado para melhorar as suas habilidades em vários desportos. Seja um iniciante ou um jogador já com experiência, os nossos treinadores adaptarão o treino ao nível de cada participante.
- **Saúde e Diversão:** Praticar atividade física enquanto se divertem! Os desportos de praia adicionam uma camada extra de emoção. Criar memórias com outros participantes, durante jogos, exercícios e competições amigáveis.
- **Interação Social:** Conhecer outros entusiastas do desporto e construir amizades duradouras. O nosso programa promove o trabalho em equipa, a comunicação e a camaradagem.



## Informações

### K2 – Volley Focus Campus

#### Datas e Duração

O **Volley Focus Campus** ocorre durante os meses de julho e agosto.

Os participantes podem escolher sessões blocos de uma semana, que incluem almoço e seguro.

#### Atividades

- **Aperfeiçoamento Técnico e Estratégico:** Durante a semana, os jovens praticantes de voleibol terão a oportunidade de aprimorar as suas técnicas e aprender novas estratégias de jogo. As atividades serão realizadas tanto em pavilhão quanto ao ar livre, com o apoio de treinadores experientes que fornecerão instruções personalizadas, enfatizando o trabalho em equipa.
- **Desenvolvimento de Habilidades Específicas:** Os participantes receberão treino especializado para melhorar as suas habilidades no voleibol. Os nossos treinadores adaptarão os exercícios ao nível de cada jogador, sejam eles iniciantes ou já experientes, garantindo um progresso contínuo e eficaz.
- **Saúde e Diversão:** A prática de voleibol será aliada à diversão, com uma variedade de atividades que incluirão desportos de praia, adicionando uma camada extra de emoção. Os participantes criarão memórias inesquecíveis durante jogos, exercícios e competições amigáveis, promovendo um estilo de vida saudável e ativo.
- **Interação Social e Trabalho em Equipa:** O programa também focará na interação social, permitindo que os jovens conheçam outros entusiastas do voleibol e construam amizades duradouras. O ambiente encorajará o trabalho em equipa, a comunicação eficaz e a camaradagem, valores essenciais tanto dentro como fora do campo de jogo.

### K3 – Volley Performance Campus – Volley

#### Datas e Duração

O **Volley Focus Campus - Volley** ocorre durante os meses de julho e agosto.

Os participantes podem escolher blocos de uma semana, em turnos (manhã ou tarde), que incluem seguro.



## Informações

Blocos de Treino: Cada bloco de treino é cuidadosamente estruturado para maximizar o desenvolvimento das habilidades dos atletas.

### Atividades

- **Técnicas Avançadas:** Aperfeiçoamento de técnicas específicas de voleibol, com ênfase em habilidades avançadas como ataques, defesas e serviços. Os treinadores altamente qualificados fornecerão feedback detalhado para melhoria contínua.
- **Estratégias de Jogo:** Desenvolvimento de estratégias táticas para diversas situações de jogo, promovendo uma compreensão aprofundada das dinâmicas do voleibol de alto nível.
- **Condicionamento Físico:** Programas de condicionamento físico adaptados às necessidades dos atletas federados, com foco em força, velocidade, resistência e agilidade.
- **Recuperação:** Sessões sobre técnicas de recuperação, assegurando que os atletas mantenham um desempenho ótimo ao longo do campus.
- **Jogos Amistosos e Torneios:** Organização de partidas e torneios internos para aplicar as técnicas e estratégias aprendidas em situações reais de jogo.

O Volley Performance Campus oferece uma experiência intensiva e enriquecedora para atletas federados e experientes, promovendo o crescimento técnico, físico e estratégico num ambiente de alto desempenho.

### K4 – Volley Performance Campus – Beach Volley

#### Datas e Duração

O **Volley Focus Campus – Beach Volley** ocorre durante os meses de julho e agosto.

Os participantes podem escolher blocos de uma semana, por nível (sub 14, sub 16 e sub 18), com quatro momentos de treino por semana (1h30/treino). O valor inclui seguro.

Uma experiência intensiva e enriquecedora para jovens atletas das categorias sub 14, sub 16 e sub 18, promovendo o crescimento técnico, físico e estratégico num ambiente de alto desempenho na areia.

### K5 – Volley Performance Campus – Volley Personal Trainer

#### Datas e Duração

O **Volley Focus Campus – Volley Personal Trainer** ocorre durante os meses de julho e agosto.

Os participantes podem agendar horas exclusivas de treino, com treinador avançado. Este treino pode ser altamente exclusivo (individual), ou pode ser alargado até um máximo de 4 atletas com treinador especializado. O valor inclui seguro.