

## TREINAR EM TEMPO DE PANDEMIA

19 A 23 OUTUBRO 2020 | 20h – 22h30

Formação e-learning

**António Costa Pereira**

**Bruno Nifo**

**Carlos Tribuna**

**Hélio Silva**

**Henrique Silva**

**José Mário Cachada**

**Luís Cameira**

**Miguel Coelho**

**Miguel Miranda**

**Sara Monteiro**

### DUPLA CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO

Mais informações e inscrições em:

**[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)**

Iniciativa realizada com o apoio de:



Apoiamos:



## APRESENTAÇÃO

Vivemos uma situação pandémica que nos obrigou e ainda obriga a mudar hábitos, rotinas e formas de atuação. O mundo desportivo viu-se obrigado a reinventar-se para que pudessem ser retomadas as atividades. As normas das autoridades de saúde pública obrigam a adequações das práticas desportivas e organizativas.

Durante esta formação diversos formadores apresentarão a forma como têm adaptado a sua atividade enquanto treinadores desportivos de diferentes modalidades.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em e-learning

19 a 23 de outubro de 2020

20h00 – 22h30 (13 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas das várias modalidades;
- Técnicos de Exercício Físico (Personal Trainer's) e Diretores técnicos.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Cada formador apresentará as adaptações que fez aos processos de treino que desenvolve, no cenário de pandemia. No final de cada apresentação haverá um período de tempo para a colocação de questões por parte dos formandos.

Data	Hora	Duração	Formadores	Tema
19/10/2020 (2.ªf)	20h00	2h30	Miguel Coelho	Voleibol
			Miguel Miranda	Basquetebol
20/10/2020 (3.ªf)	20h00	2h30	Carlos Tribuna	Atletismo
			Henrique Silva	Futebol
21/10/2020 (4.ªf)	20h00	2h30	José Mário Cachada	Judo
			Bruno Nifo	Rugby
22/10/2020 (5.ªf)	20h00	2h30	Sara Monteiro	Ginástica
			Hélio Silva	Ginásios
23/10/2020 (6.ª f)	20h00	2h30	Luís Cameira	Natação
			António Costa Pereira	Desporto Adaptado
23/10/2020 (6.ª f)	22h30	30 min	Todos	Encerramento

## FORMADORES

### António Costa Pereira

- Licenciatura em Educação Física e Desporto
- Mestrado em Educação Física Escolar
- Treinador de Andebol de Grau 3 – FAP e ex-praticante da modalidade
- Treinador de Desporto Adaptado de Grau 2 - FPDD
- Técnico Nacional de Andebol da ANDDI-Portugal e Seleccionador Nacional ANDDI / FAP
- Coordenador Técnico de Andebol na Federação Europeia INAS-Europa

### Bruno Nifo

- Licenciatura em Engenharia Informática na Fac. Ciências da Universidade Lisboa
- Treinador de Rugby - Nível 2 da FPR (e World Rugby)
- Treinador Rugby Seniores do CF Os Belenenses (Actualmente)
- Treinador Escalão Sub18 (2 épocas 2014/2015 e 2019/2020)
- Treinador Escalão Sub16 (4 épocas de 2015-2019)
- Ex-Jogador de Rugby no CF Os Belenenses dos 7 aos 33 anos (ultima época 2013/2014)

### Carlos Tribuna

- Licenciado em Ciências do Desporto e Educação Física pela FCDEF UPorto com opção Alto Rendimento em Atletismo
- Treinador Atletismo de Grau 3 (Lançamentos)
- Treinador do recordista nacional de lançamento do dardo (Leandro Ramos)
- Professor da cadeira de Estudos Práticos 1 Atletismo na FCDEF UCoimbra

### Hélio Silva

- Vice-presidente UPDTEF
- Palestrante
- Diretor Técnico Nutriset Gym
- Formador Gnosies
- Licenciado Educação Física e Desporto
- Mestre treino de alto rendimento

### Henrique Silva

- Licenciado em Educação Física e Desporto, defesa de tese com o tema "Percepção dos Alunos sobre o Bom Professor de Educação Física".
- Grau 3 UEFA Advanced Treinador de Futebol.
- Coordenador Técnico Clube Desportivo Cova da Piedade.
- Treinador Escalão de S15 no Campeonato Nacional.
- Diretor Técnico do Estádio Municipal José Martins Vieira.
- Docente da Unidade Curricular de Futebol no 2.º ano da Licenciatura em Educação Física e Desporto do Instituto Piaget de Almada.
- Professor de Educação Física no 1.º ciclo do Ensino Básico no Agrupamento de Emídio Navarro em Almada.
- Formador dos Cursos de Treinador da FPF de Grau 1 e 2.

### José Mário Cachada

- Licenciatura em Educação Física – Opção de Futebol – pelo Instituto Superior de Educação Física da Universidade do Porto (atual Faculdade de Desporto) – 1987.
- Mestrado em Ciências do Desporto, ramo de Gestão Desportiva, na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto (atual Faculdade de Desporto) – 2003.
- Doutoramento em Ciências do Desporto na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto – 2013.

- Curso de Treinador de Futebol - Grau II - UEFA B - Federação Portuguesa de Futebol - 2019.
- Qualification Diploma Scout Professional Football - World Analysis Scouting Football - 2019.
- Professor de Educação Física – desde 1983.
- Professor Auxiliar Convidado da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Docente no Mestrado em Ensino de Educação Física e Desporto) – 2019/2020.
- Professor Coordenador do Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro – 2019/2020.
- Escola de Judo Nuno Delgado – Direção.
- Curso de Treinador de Judo – Grau II – Federação Portuguesa de Judo.
- Cinto Negro – 4º Dan de Judo

## **Luís Cameira**

- Licenciado em Educação Física
- Mestre em Treino de Alto Rendimento - Natação pela FMH
- Formador da FPN, ANMinho e IPVC
- DT e Técnico Principal do SCB
- Como treinador, obteve Títulos e Recordes Nacionais em todos os escalões.
- Treinador da campeã da Europa de Júniores, com mais de 20 presenças em Europeus de Júniores.
- Presente com nadadores em Europeus de Júniores e Absolutos, Mundiais de Júniores e Absolutos, Taça Latina, Universíadas, Jogos Olímpicos da Juventude.
- Treinador de uma atleta presente nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro e já apurada para os Jogos Olímpicos de Tóquio.

## **Miguel Coelho**

- Percurso como atleta
  - Campeão Nacional de Júniores
  - Atleta de 1ª divisão e Internacional pelas seleções jovens na vertente de Voleibol de Praia;
  - Vencedor de uma taça de Portugal ao serviço do Vitória Sport Club;
- Percurso como treinador:
  - Treinador Grau III;
  - Treinador da Equipa Sénior Feminina do Leixões S.C e coordenador da formação;
  - Treinador do ano da Associação de Voleibol do Porto e da Associação Nacional de treinadores;
  - 4 vezes campeão Nacional (1 Juvenis + 3 Júniores)
  - 2 vezes Campeão Regional (1 Juvenis + 1 Júniores)

## **Miguel Miranda**

- Treinador de Basquetebol Grau II
- Treinador do NCR Valongo 2ª Divisão sénior masculina
- Jogador profissional basquetebol entre 1996/2018
- 126 vezes internacional sénior por Portugal
- Presença campeonato da Europa de basquetebol 2007 e 2011

## **Sara Monteiro**

- Natural da cidade do Porto, mestre em Gestão desportiva pela FADEUP.
- Treinadora de ginástica rítmica desde 1997, com grau III obtido pela Federação Internacional, onde obteve vários títulos distritais, nacionais e atletas em seleções nacionais.
- Atualmente diretora no Boavista FC responsável por todo o departamento de ginástica.
- Foi atleta Internacional e obteve vários títulos na modalidade da ginástica rítmica.

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Treinadores e Técnicos de Exercício Físico	35€
--	-----

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

## APOIOS E PARCERIAS



## APOIAMOS



Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

