

MOTIVAÇÃO NO DESPORTO

18 E 19 MAIO 2021 | 20h00 – 22h30

Formação e-learning

Hélio Silva

Mariana Silva

Mário Martins

Tatiana Correia

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:

APRESENTAÇÃO

A motivação é um fator de extrema importância para a prática regular de exercício físico. É preciso motivar para iniciar a praticar desporto, é preciso motivar para persistir na prática desportiva. Quando falamos de competição, é importante motivar para ganhar mas também motivar após a vitória (ou a derrota) para continuar a treinar e competir.

Nesta formação reunimos um painel de formadores que inclui uma preparadora mental, um treinador e dois técnicos de exercício físico, todos com muita experiência a motivar atletas.

Esta formação constitui uma oportunidade de reflexão e aprendizagem que poderá, em termos futuros, potenciar o acompanhamento dos jovens atletas.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em E-learning

18 e 19 de maio de 2021 – 20h00 - 22h30

(5 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas das várias modalidades;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. *Hélio Silva (60 minutos)*

Motivação para o sucesso – Motivação de qualidade para a Adesão continuada no Treino Personalizado

2. *Mariana Silva (60 minutos)*

Motivação no Desporto: Como desenvolver uma motivação interna e positiva

3. *Mário Martins (60 minutos)*

Motivação em desportos de equipa

4. *Tatiana Correia (60 minutos)*

Da Motivação de Vencer à Identidade de Campeão (Kickboxing e Muaythai)

O tempo restante destina-se à resposta a questões colocadas pelos participantes.

FORMADORES

Hélio Silva

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

Mariana Silva

- Preparadora Mental Desportiva
- Técnica Superior em Psicologia do Desporto e Exercício
- Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício, Escola Superior de Desporto de Rio Maior
- Licenciatura em Psicologia do Desporto e Exercício, Escola Superior de Desporto de Rio Maior
- Professora de Meditação *Mindfulness*
- Certificação Internacional em *Coaching*
- Curso Universitário de Especialização em PNL: Programação Neuro Linguística

Mário Martins

- Treinador de Grau III
- Licenciatura em Desporto e educação Física na FCDEF – UP; pós graduação em treino de crianças e jovens e Mestrado em Treino de Alto Rendimento
- Percurso como treinador: treinador dos escalões de formação, da equipa senior masculina e senior feminina no Leixões SC
- Principais títulos como treinador:
 - títulos individuais: treinador do ano da AVP; 3x treinador do ano da Associação Nacional Treinadores de Voleibol
 - títulos coletivos: 6 vezes campeão nacional e regional nos escalões de formação; campeão da 1ª divisão nacional sénior feminino; 3 x Campeão Nacional da Divisão Élite sénior feminino; 2 x vencedor da supertaça feminina; 1x campeão nacional voleibol de praia

Tatiana Correia

- Coordenadora da Formação Nacional de Treinadores G1 Kickboxing e Muaythai (2017-2021)
- Formadora em DC (Área da Ética, Psicologia e Pedagogia do Desporto)
- Ex-Atleta (2x Campeã Nacional de Muaythai)
- Mestranda Treino de Alto Rendimento Especialização DC – Kickboxing e Muaythay
- Investigadora em DC
- Treinadora de Boxe, Kickboxing e Muaythai (15 anos)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Treinadores, Técnicos de Exercício Físico e Diretores Técnicos	35€*
--	------

* Por cada inscrição paga, entregaremos 1€ ao Projeto Futebol de Rua

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

APOIOS E PARCERIAS



APOIAMOS



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

