

PREPARAÇÃO FÍSICA

11, 12 E 13 MAIO 2021 | 20h – 22h

Formação e-learning

António Dias

António Sotero

Luís Sousa

Pedro Barbosa

Pedro Dias

Rui Cardoso

DUPLA CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:



Apoiamos:



APRESENTAÇÃO

A preparação física dos atletas é um aspeto fundamental na prática de qualquer modalidade desportiva, em qualquer dos escalões, desde a formação ao alto rendimento. Uma boa preparação física, bem planeada e cuidada, contribui de forma clara para a obtenção de bons resultados desportivos e também, e provavelmente ainda mais importante, para a longevidade do atleta.

Assim, torna-se particularmente importante dotar os treinadores desportivos das várias modalidades, os técnicos de exercício físico e os professores de Educação Física das noções básicas da preparação física, ilustradas através de exemplos de boas práticas. Desta forma, os vários agentes desportivos poderão tornar-se mais conscientes da importância da preparação física e incluir esta vertente no trabalho desenvolvido com os seus atletas.

Nesta formação, destinada a treinadores das várias modalidades, técnicos de exercício físico e todas as pessoas que se interessarem por esta temática, reunimos um painel de formadores com experiências relacionadas com a preparação física em contextos diversificados.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em e-learning

11, 12 e 13 de maio de 2021

20h – 22h (6 horas)

DESTINATÁRIOS

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

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. *António Sotero e Rui Cardoso (90 minutos)*
 - Avaliação e diagnóstico da condição física e do movimento
 - Estratégias para potenciar a performance
 - Planeamento e Intervenção
 - Casos Clínicos (Com Vídeos)
2. *Luís Sousa e Pedro Barbosa (90 minutos)*

A preparação física no futebol da formação ao alto rendimento
3. *António Dias e Pedro Dias (90 minutos)*

Trabalho de força, novas tecnologias - nova abordagem

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

FORMADORES

António Manuel Pereira Costa Dias

- Licenciatura em Educação Física e Desporto
- Mestrado na FCDEF
- Nível três UEFA A de treinador de futebol
- TP 89306
- Formador dos cursos de treinador de futebol nível um e dois, Fisiologia, Biomecânica e Didática.
- Recuperador Físico no FCP entre 2004 e 2012
- Gabinete de análise e observação de jogo do FCP
- Treinador adjunto no Rio Ave
- Treinador adjunto no Valencia
- Treinador adjunto no FCP
- Treinador adjunto no Wolverhampton

António Manuel Gomes Sotero

- Licenciatura em Ciências do Desporto na Universidade da Beira Interior
- Mestrado em Ciências do Desporto - Treino Desportivo na Universidade da Beira Interior
- Crossfit Level 2 Trainer
- Coach Sotero: Head Coach
- YPSI Strength Training Program Design
- Formações complementares na área desportiva

Luís Sousa

Com passagens por equipas como o Braga, Leixões, Trofense e outras, licenciado em Treino Desportivo pelo ISMAI/IPMAIA, assume atualmente a responsabilidade de treinador de segundo grau dos Sub-19 e diretor técnico da formação no Boavista Futebol Clube.

A paixão pelo futebol começou, no entanto, desde o berço. Nascido na vila piscatória das Caxinas, Vila do Conde, fazia das ruas a sua casa e o ringue a sua Playstation.

Aos 8 anos já a viver no Porto, descobriu jardins onde as árvores servissem de balizas, e onde à noite, os holofotes fossem os lampiões da rua. Foi aí que descobriu o seu “Mundo”, iniciando o seu percurso de jogador no Futebol Clube da Lapa. Foi a partir desse dia, dessa decisão que mudou a sua vida, que hoje se encontra no lugar onde veste a camisola com orgulho, sabendo que o futebol é mais do aquilo que representa. É acima de tudo, uma forma de se viver e respirar desporto, com tudo aquilo que ele mobiliza consigo.

Pedro Barbosa

Aluno do último ano da licenciatura em Ciências do Desporto, especialização em futebol, na faculdade de desporto da universidade do Porto.

Preparador físico no Boavista FC, escalão de sub19, onde é responsável por todo o trabalho mais da componente física dos atletas, pela ativação treino/jogo, pré e pós treinos, bem como da ligação entre departamento médico – equipa técnica, assim como da recuperação física após dias de jogo.

O seu gosto pela área da preparação física, remonta aos seus tempos de jogador. Começou a interessar-se pelo assunto, a ler alguns livros e a seguir treinadores das qualidades físicas. Isso, associado ao gosto pelo futebol, levou-o a ingressar na licenciatura, de modo a tornar-se um preparador físico, em específico no futebol.

Pedro Dias

- Licenciatura em Educação Física e Desporto
- Mestrado no INEF de Barcelona em treino de alto rendimento em jogos desportivos coletivos
- Nível três UEFA A de treinador de futebol
- Formador dos cursos de treinador de futebol nível um e dois, Fisiologia, Biomecânica e Didática.
- Treinador da formação do S C Braga, com participação nos campeonatos nacionais de sub 15 e sub 17.

Rui Cardoso

- Licenciado em Fisioterapia pela ESS Dr. Lopes Dias
- Pós-graduação em exercício e Fisioterapia Desportiva
- Pós-graduação em terapia manual avançada
- Fisioterapeuta Fisio Beira
- Fisioterapeuta equipa principal Boa Esperança Futsal

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.

