

## DESPORTOS DE AREIA

**Formação para:**

Treinadores Desportivos  
Técnicos de Exercício Físico  
Diretores Técnicos  
Atletas  
Alunos dos cursos de desporto  
Todos os que tiverem interesse pela temática

**Formadores:**

Alan Cavalcanti  
Daniel Lima  
Mário Bernardes  
Miguel Coelho  
Rita Lima  
Rui Cardoso

**Regime:** *e-learning*

**Duração:** 6 horas

**Calendarização:** de 25, 26 e 27 maio 2021

## APRESENTAÇÃO

São várias as modalidades desportivas que têm uma versão praticada na areia. Estas têm particularidades que as distinguem de forma significativa da modalidade original e que acarretam riscos (em termos de lesões) e exigências nutricionais que devem ser abordadas. Nesta formação iremos centrar-nos, de forma particular, no futebol de praia, no andebol de praia, no andebol de praia e no futevolei.

Destinada a treinadores desportivos, técnicos de exercício físico, diretores técnicos, atletas e todos os que tiverem interesse pela temática, esta formação está subordinada ao tema “Desportos de Areia”. Constituído por pessoas com currículos relevantes nas diferentes modalidades apresentadas, o painel de formadores proporcionará uma abordagem multifacetada deste tipo de desportos, proporcionando momentos de partilha de conhecimentos e experiências que irão, certamente, enriquecer os diversos participantes.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em e-learning

25, 26 e 27 de 2021 – 20h30 - 22h30 (6 horas)

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação decorrerá de acordo com a seguinte calendarização:

1. *Alan Cavalcanti (50 minutos)*  
Fundamentos Básicos do Futevolei: Serviço; Receção; Passe; Ataque; Defesa.
2. *Daniel Lima (50 minutos)*  
O Futebol de Praia
3. *Mário Bernardes (50 minutos)*  
O Andebol de Praia em Portugal
4. *Miguel Coelho (50 minutos)*  
O Voleibol de Praia
5. *Rita Lima (50 minutos)*  
Nutrição em desportos de areia: que desafios e potenciais implicações no rendimento?
6. *Rui Cardoso (50 minutos)*
  - Análise epidemiológica das lesões desportivas, neste contexto, nas várias modalidades;
  - O papel do fisioterapeuta na análise ao risco de lesão;
  - Abordagem ao planeamento da intervenção no atleta para os Desportos de Areia;
  - Medidas preventivas e cuidados pós-jogo a ter em conta.

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

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.**

## FORMADORES

### Alan Marcelo Ferreira Cavalcanti

- Começou a Jogar Futevolei aos 14 Anos.
- 2 vezes campeão brasileiro de Futevolei 1996/1997
- 2 vezes campeão Português de Futevolei 2007/2008
- 20 Anos de Seleção nacional de Futebol de Praia 1998 a 2018.
- Tem uma escolinha de futevolei em Cascais desde 2017 na Praia da Ribeira.

### Daniel Nogueira Lima

- Tetra campeão mundial pela seleção brasileira de beachsoccer na temporada 2007, 2008, 2009, 2017.
- Bi campeão mundial de clubes, pelo Corinthians e Locomotiv da Rússia na temporada 2012 e 2013.
- Atleta com mais de 250 jogos atuando na seleção brasileira.
- Gestor desportivo na faculdade Facha e atualmente treinador do Casa Benfica de Loures.

### Mário Bernardes

- Licenciado em Gestão de Empresas
- Pós Graduado em Organização e Gestão do Desporto
- Atualmente:
  - Coordenador Nacional do Andebol de Praia em Portugal
  - Formador da EHF ( EUROPEAN HANDBALL FEDERATION)
  - Contabilista Certificado da Federação de Andebol de Portugal
- Ex-atleta de Andebol
- Ex-Presidente da Associação de Andebol de Leiria
- Experiência Profissional:
  - Diretor Financeiro de várias empresas industriais
  - Professor e Formador de Economia e Gestão
  - Perito Judicial

### Miguel Coelho

- Percurso como atleta
  - Campeão Nacional de Juniores
  - 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 Juniores)
  - 2 vezes Campeão Regional (1 Juvenis + 1 Juniores)

### Rita Lima

Nutricionista, licenciada em Ciências da Nutrição desde 2015, pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Desde que concluiu a sua formação académica, a sua principal área de intervenção foi a nutrição desportiva e emagrecimento, tendo atuado em ginásios, clubes de futebol, judo e natação. É também membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas e frequentou diversos cursos de nutrição no desporto.

### 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

### DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Técnicos de Exercício Físico
- Diretores Técnicos
- Atletas
- Alunos dos cursos de desporto
- Todos os que tiverem interesse pela temática

### VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único de inscrição	35€*
--------------------------	------

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

### 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.

