

CORRIDA PARA TODOS

MELHORAR O DESEMPENHO PARA CORREDORES DE TODOS OS NÍVEIS

19 de novembro a 2 de dezembro de 2024 | 13 horas

Formação b-learning

ALBERTO CHAIÇA

BRUNO CLARO

NELSON MELO

ORLANDO FERNANDES

PAULO GONÇALVES

RICARDO GODINHO

RICARDO RIBAS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O número de praticantes de Corrida tanto na estrada como em montanha tem vindo a aumentar ano após ano e, atualmente, a modalidade assume um papel importante na prática de exercício físico de muitos Portugueses.

Desta forma, é fundamental que os treinadores desportivos e os técnicos de exercício físico estejam preparados, do ponto de vista técnico, para darem resposta às necessidades dos praticantes, que são cada vez maiores e mais exigentes.

Torna-se, assim, determinante a organização e o planeamento do processo de treino no sentido de atender às necessidades e objetivos individuais de cada praticante.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *b-learning*, com 5 sessões realizadas 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. A sessão presencial realizar-se-á em local a definir.

Data / Horário	Formador	Temática
19 nov 2024 20h30 – 22h30	Nelson Melo	A corrida para todos, no contexto do Fitness
21 nov 2024 20h30 – 22h30	Orlando Fernandes	Corrida para Todos: Maximização do Desempenho com Técnica e Biomecânica
26 nov 2024 20h30 – 22h30	Bruno Claro	O Projeto Correr Lisboa
28 nov 2024 20h30 – 22h30	Alberto Chaiça	A preparação para a corrida e a prevenção de lesões na corrida
2 dez 2024 20h30 – 22h30	Ricardo Godinho e Paulo Gonçalves	As corridas de trail e as corridas de OCR
7 dez 2024 10h00 – 13h00 Sessão Presencial	Ricardo Ribas	A metodologia do treino da corrida

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Todos os interessados pela temática.

FORMADORES

Alberto Chaíça

Fisioterapeuta

Sócio-gerente do Gabinete de Fisioterapia Alberto Chaíça

Bruno Claro

Fundador da “Correr Lisboa”, a maior comunidade de corredores em Portugal.

Promove atividade física gratuita há 12 anos, em Lisboa.

Terminou 18 maratonas e 2 ultramaratonas.

Nelson Melo

Mestre em Treino de alto Rendimento Desportivo (FMH);

Licenciado no Curso de Professores do Ensino Básico 2º Ciclo, na variante de Educação Física, (ISCE);

Treinador Grau II de Atletismo;

Professor da Unidade Curricular de Atletismo, na Licenciatura em Desporto do Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo (ISCE);

Membro do Conselho Municipal do Desporto da Cidade de Lisboa e do Conselho Municipal do Desporto da Cidade de Almada;

Finisher de 8 Maratonas.

Orlando Fernandes

Doutoramento em Ciências do Desporto

Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo/Biomecânica

Professor Associado com Agregação no Departamento de Desporto e Saúde da Universidade de Évora

Ricardo Miguel Simões Almeida de Oliveira Godinho

Licenciado em Educação Física pelo Instituto Politécnico de Santarém desde 2002

Professor de Educação Física e do Desporto Escolar desde 2002 até ao presente dia

Coordenador do Desporto Escolar

Professor-dinamizador do Centro de Formação Desportiva de Atletismo do Desporto Escolar - Lisboa

Membro e ativo colaborador técnico da equipa "Monsanto Running Team"

Finisher do Circuito Ultra Trail Endurance em 2017, 2018, 2019 e 2021

Participação em inúmeras provas de Trail curto, Ultra Trail e Ultra Trail Endurance (+100km)

Ricardo Ribas

Ex-atleta olímpico

Treinador de Atletismo – Grau II

Licenciatura em Desporto

Auxiliar de fisioterapia e massagem

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *b-learning*

19, 21, 26 e 28 de novembro e 2 de dezembro 2024 (20h30-22h30) – sessões online

2 de dezembro 2024 (10h00-13h00) – em local a definir, na região de Lisboa
(13 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

A inscrição pode ser feita na totalidade da formação ou em sessões isoladas.

A creditação será atribuída apenas aos formandos que frequentarem a totalidade das sessões.

Inscrição numa sessão isolada	15€/sessão
Inscrição na totalidade da formação	65€

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

