

**Nome da Ação:** Workshop: Planeamento e Periodização do Processo de Treino

**Data:** 11/03/2016

**Horário:** 19:00 – 24:00

**Local:** Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes

**Modalidade:** Futebol

**Nº de Horas:** 5

**Componente:** Específica

**Formadores:** José Augusto (Treinador do Portimonense Futebol SAD) + Cristiano Bacci (Treinador do Sporting Clube Olhanense)

**Programa:**

- A relação treino ↔ competição
- A modelação como tendência evolutiva do treino
- O treino como agente da qualidade do jogo
- O Planeamento a Periodização do processo de treino e competição
- Exigências e objetivos da planificação
- A periodização da época desportiva no contexto do Futebol
- Variáveis a ter em conta na Planificação
- A carga e a adaptação no contexto do processo de treino em Futebol
- Experiências no "Terreno".

O Coordenador



(Ricardo Balbeira)