

Nome da Ação: Workshop: Treino de Futebol – Rendimento e Alto-Rendimento

Data: 21/05/2016

Horário: 09:30 – 13:30

Local: Universidade Lusófona do Porto

Modalidade: Futebol

Nº de Horas: 4

Valor da Inscrição: 15€ (alunos ULP) 30€ (outros)

Inscrições: futebol.ilutd@ulusofona.pt

O Workshop que propomos tem como objetivo entender a perspectiva dos Treinador Pedro Martins sobre o treino de futebol no contexto de um clube Futebol Profissional orientado para o alto-rendimento.

Ação certificada pelo Instituto Português do Desporto e Juventude para a formação contínua de Treinadores: 0,8 UCs para os Treinadores de Futebol Grau I, II, III e IV.

Formadores:

- Pedro Martins (Treinador de Futebol – Rio Ave Futebol Clube)
- Moderado por Marisa Gomes (Selecionadora Nacional – Equipa Feminina Sub-16)

Programa:

- A relação treino ↔ competição
- 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”.