

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

**Data:** 02/04/2016

**Horário:** 09:30 – 13:30

**Local:** Universidade Lusófona do Porto

**Modalidade:** Futebol

**Nº de Horas:** 4

**Componente:** Específica

**Formadores:** Nuno Espírito Santo (Treinador de Futebol – Ex-Treinador do Valência CF)

**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)