

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)