

PERFORMANCE DESPORTIVA E FATORES DETERMINANTES PARA O ÊXITO

27 e 29 setembro 2021 | 20h30 – 22h30 | 4 horas

Formação e-learning

Hélio Silva

Ricardo Robalo

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.kairosport.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:



Apoiamos:



APRESENTAÇÃO

Quando se analisa o treino desportivo, torna-se necessário analisar a performance dos atletas e procurar formas de contribuir para a sua melhoria. Alguns fatores associados ao treino desportivo assumem uma importância predominante na obtenção de sucesso desportivo pelos praticantes. Nesta formação, destinada a treinadores desportivos das várias modalidades, técnicos de exercício físico, diretores técnicos, atletas, alunos de desporto e todos os que tiverem interesse por esta temática, dois formadores, com vasta experiência em treino desportivo, apresentarão alguns fatores que poderão conduzir ao sucesso.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

27 e 29 de setembro de 2021 – 20h30 - 22h30 (4 horas)

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, 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.

1. *Hélio Silva (90 minutos)*

- Conceitos Básicos treino de força
- Fatores internos determinantes da performance

2. *Ricardo Robalo (90 minutos)*

O treino para performance em sala de exercício

O tempo restante destina-se à resposta a questões colocadas pelos participantes.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Atletas;
- Alunos dos cursos de Desporto.

FORMADORES

Hélio Silva

- Vice-presidente UPDTEF
- Palestrante
- Diretor Técnico Nutriset Gym
- Formador Gnosies
- Licenciado Educação Física e Desporto
- Mestre treino de alto rendimento

Ricardo Robalo

- Doutorado no ramo de Motricidade Humana, especialidade de Comportamento Motor, Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa
- Mestre em Treino Desportivo, Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa
- Licenciado em Ciências do Desporto ramo de Treino Desportivo, Especialização em Basquetebol, Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa
- Treinador de Basquetebol de Nível II
- Assistente Convidado, Faculdade de Motricidade Humana
- Assistente Convidado, Instituto Politécnico de Setúbal - Escola Superior de Educação
- Co-responsável do projeto de treino de alto rendimento Elite Basketball / Treinador

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	35€*
-------------	------

* Por cada inscrição paga, 1€ reverte para o Projeto Futebol de Rua

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

APOIOS E PARCERIAS



APOIAMOS



Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

