

DESPORTO NO FEMININO

27 a 29 de junho de 2022 | 20h30 – 22h30 | 6 horas

Formação e-learning

Janaína Parreira

Mário Martins

Marta Fernandes

Miguel Coelho

Rute Carvalho

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

A sociedade deve promover a igualdade de direitos e oportunidades. Nesse sentido, também o desporto deve pautar as suas práticas por garantir que as mulheres têm também lugar de destaque nas mais variadas modalidades. No entanto, a verdade é que a prática desportiva, nomeadamente quando se trata de desporto de alto rendimento, está associada a alguns desafios adicionais quando se trata de atletas do género feminino. Importa, assim, dotar treinadores, técnicos de exercício físico e todos os interessados nesta temática, de conhecimentos relativos às especificidades do treino desportivo no feminino.

Nesta formação, abordaremos alguns aspetos relacionados com a influência do sistema hormonal no rendimento das atletas, com toda a problemática associada à maternidade e à parentalidade e com os aspetos mais relacionados com o quotidiano dos treinos, estes através da análise de diferentes exemplos de boas práticas.

Assim, esta formação assume particular relevância para todos os que, de alguma forma, desempenharem papéis relacionados com o desporto no feminino.

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.

Data	Temática	Formadores
27 junho	A parentalidade no desporto	Janaína Parreira
28 junho	Debate sobre o treino de equipas femininas: características e particularidades	Mário Martins, Miguel Coelho e Rute Carvalho
29 junho	A influência do sistema hormonal em atletas	Marta Fernandes

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

27 a 29 de junho de 2022 – 20h30 - 22h30 (6 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas das várias modalidades;
- Técnicos de Exercício Físico (Personal Trainer's);
- Diretores técnicos;
- Todos os interessados na temática.

FORMADORES

Janáina Parreira

Psicoterapeuta com formação de base em Psicologia Clínica e do Aconselhamento. Ao longo da prática clínica, e da variabilidade de situações apresentadas em contexto clínico, foi surgindo a necessidade de obter conhecimento mais específico em áreas tão determinantes como Psicologia da Gravidez e da Parentalidade (Mestrado), Neuropsicologia Clínica do Adulto (Pós Graduação), Psicomotricidade (Pós-graduação), Mediação Familiar, Doenças do Comportamento Alimentar, Intervenção em Situações de Crise e Catástrofe, Yoga e Yoga Terapia e outras áreas do Desenvolvimento Pessoal e Humano. Apesar de aparentarem díspares estas áreas complementam-se e permitem uma melhor e mais adequada intervenção, respeitando o sujeito em toda a sua dimensão e riqueza.

Mário Martins

- Treinador de Grau III
- Licenciatura em Desporto e educação Física na FCDEF – UP; pós graduação em treino de crianças e jovens e Mestrado em Treino de Alto Rendimento
- Percurso como treinador: treinador dos escalões de formação, da equipa senior masculina e senior feminina no Leixões SC; treinador da equipa senior feminina do GC Vilacondense, treinador adjunto da seleção nacional masculina em 2001 (Liga mundial e Campeonato da Europa)
- Principais títulos como treinador:
 - títulos individuais: treinador do ano da AVP; 3x treinador do ano da Associação Nacional Treinadores de Voleibol
 - títulos coletivos: 6 vezes campeão nacional e regional nos escalões de formação; campeão da 1ª divisão nacional sénior feminino; 3 x Campeão Nacional da Divisão Élite sénior feminino; 2 x vencedor da supertaça feminina; 1x campeão nacional voleibol de praia

Marta Fernandes

- Professora de yoga
- Yoga terapeuta
- Terapeuta de fertilidade holística
- Bodyworker

Miguel Coelho

- Percurso como atleta
 - Campeão Nacional de Juniores
 - Atleta de 1ª divisão e Internacional pelas seleções jovens na vertente de Voleibol de Praia;

- Vencedor de uma taça de Portugal ao serviço do Vitória Sport Club;
- Percurso como treinador:
 - Treinador Grau III;
 - Treinador da Equipa Sénior Feminina do Leixões S.C e coordenador da formação;
 - Treinador do ano da Associação de Voleibol do Porto e da Associação Nacional de treinadores;
 - 4 vezes campeão Nacional (1 Juvenis + 3 Juniores)
 - 2 vezes Campeão Regional (1 Juvenis + 1 Juniores)

Rute Cardoso Carvalho

- 33 anos, natural de Valpaços
- Licenciada em Psicologia e Mestre em Psicologia com especialização em psicologia do desporto
- Formadora de Psicologia Aplicada ao Futebol e ao Futsal em diversas associações de futebol (sob tutela da FPF)
- Treinadora de Futsal UEFA B, com experiência de coordenação de escolas de formação, em equipas técnicas de campeonatos nacionais masculinos e treinadora principal de séniores masculinos e femininos, atualmente (e desde 2018) treinadora do Grupo Desportivo de Chaves (Campeonato Nacional da Primeira Divisão)
- Experiência como psicóloga em contexto de formação desportiva, no futebol e no futsal, nomeadamente nas Escolas Dragon Force do FCP e na Academia Johnson Januário

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.

