

PLANEAMENTO E PREVENÇÃO DE LESÕES

16, 23 e 30 de outubro de 2023 | 20h00 - 22h00 | 8 horas

FORMAÇÃO ONLINE

Miguel Rodrigues

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.kairosport.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:



COPYSERVICE
CENTRO DE CÓPIAS DE LOURES
www.copy-service.pt

Apoiamos:



APRESENTAÇÃO

As lesões que afetam os jogadores de futebol condicionam a carreira do jogador, bem como o rendimento da equipa e os resultados desportivos obtidos. Assim, torna-se particularmente relevante analisar que tipos de lesões são mais frequentes nos jogadores de futebol e que tipo de trabalho pode ser feito, em termos de treino, para minimizar o risco de estas ocorrerem.

Durante esta formação, que se pretende que tenha uma elevada componente prática, um formador com experiência no treino desportivo e na preparação física irá contribuir para a capacitação de todos os formandos no planeamento de treino mais ajustado às necessidades e características dos atletas.

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	Horário	Temática
16 out 2023	20h – 22h	<ul style="list-style-type: none"> Planeamento e Prevenção de Lesões com associação Habilidades Motoras / Padrões de Movimento com contexto específico no futebol (setorial, etc.)
Sessão assíncrona (2h)		Realização de um trabalho a enviar por e-mail até ao dia 27 de outubro
23 out 2023	20h – 22h	<ul style="list-style-type: none"> Monitorização interna e externa de Cargas de Treino: Que estratégias podem ser utilizadas em contextos específicos de treino?
30 out 2023	20h – 22h	<ul style="list-style-type: none"> Partilha dos trabalhos realizados e discussão sobre os mesmos. Esclarecimento de dúvidas e conclusão da formação.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

16, 23 e 30 de outubro de 2023 – 20h00-22h00

Sessão assíncrona com 2 horas de duração

(8 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Futebol;
- Todos os interessados na temática.

FORMADORES

Miguel Rodrigues

- Licenciado em Ciências do Desporto pela FCDEF-UC
- Pós-Graduado em Strength and Conditioning - Training and Rehabilitation – FMH
- Pós-Graduado em Reabilitação e Medicina do Exercício e Desporto
- Mestre em Treino Desportivo - Alto Rendimento pela FADEUP
- Licença UEFA B
- Preparador físico de futebolistas em contexto privado
- Ex-Coordenador de Performance do Amora FC SAD e Sreenidhi Football Club (India)
- Ex-preparador físico Anadia FC SAD, FC Oliveira do Hospital, UR Cadima (Feminino) e Cultural y Deportiva Leonesa SAD (sub-19).

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	55€
--------------------	------------

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.

