

FUTEBOL E FISILOGIA

25 de fevereiro a 24 de março 2024 | 19h00 - 20h30 | 9 horas

FORMAÇÃO ONLINE

Diogo Fonseca

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

A fisiologia e o funcionamento do corpo deve estar presente no planeamento de todas as fases de trabalho de uma equipa de futebol. Nesse sentido, propomos a realização de uma formação em que se pretende que, ao longo de seis sessões de trabalho, os treinadores desta modalidade se tornem mais conscientes da importância da integração da preparação física e da fisiologia no planeamento da sua atividade.

Desta forma, pretendemos contribuir para a capacitação dos treinadores de futebol e para a melhoria do trabalho desenvolvido com os jovens 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
25 fev	19h – 20h30	Conceitos de crescimento e maturação: <ul style="list-style-type: none"> • O jovem, a atividade física e o treino desportivo • Idade cronológica vs. idade biológica • Avaliação do estado maturacional • PVC – O que influencia no processo de treino e competição dos jovens atletas
3 mar	19h – 20h30	Alterações fisiológicas ao longo do processo de crescimento <ul style="list-style-type: none"> • Alterações no sistema músculo-esquelético • Função cardiopulmonar e composição corporal • Alterações no sistema endócrino • Alterações no sistema nervoso • Janelas de oportunidade para desenvolvimento das várias capacidades físicas (LTAD)
10 mar	19h – 20h30	Resposta fisiológica ao esforço do jovem atleta <ul style="list-style-type: none"> • Resposta fisiológica ao longo do crescimento • Metabolismo • Desempenho aeróbio • Desempenho anaeróbio • Força muscular • Flexibilidade e velocidade • Influência da vantagem maturacional no futebol de formação
17 mar	19h – 20h30	Adaptações fisiológicas ao processo de treino do jovem atleta <ul style="list-style-type: none"> • Implicações da fisiologia do jovem atleta para o treino da força muscular • Desenvolvimento da potência aeróbia • Desempenho anaeróbio • Formas de desenvolvimento de atletas em diferentes estados maturacionais
Sessão assíncrona (1h 30)		Realização de um trabalho a enviar por e-mail até ao dia 20 de outubro
24 mar	19h – 20h30	Discussão dos trabalhos realizados durante a sessão assíncrona. Conclusão da formação.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*
25 de fevereiro e 3, 10, 17 e 24 de março 2024 – 19h00-20h30
Sessão assíncrona com 1 hora e 30 minutos de duração
(9 horas)

DESTINATÁRIOS

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

FORMADORES

Diogo Fonseca

Formação académica

- Licenciatura em ciências do Desporto - Universidade de Coimbra
- Treinador Uefa C
- Formador AB Forms - o treino e o jogo na performance de um atleta
- Personal Trainer Certificado

Percurso Desportivo

Clubes representados como fisiologista - preparador e recuperador físico:

- 2015/2016 SL Benfica sub17
- 2019 a 2021 CF “Os Belenenses”
- 2021/2022 Amora FC
- 2022/2023 CA Malveira

Principais títulos

- Campeão 1a e 2a divisão AFL Seniores

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	65€
-------------	-----

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.

