



Notas introdutórias

“A atividade de Treinador/a de Desporto tem vindo a tornar-se cada vez mais exigente e complexa, de que resulta a conseqüente necessidade de melhoria na qualidade e na robustez da sua formação, enquanto fator preponderante para uma melhor intervenção”. (Sítio da Internet – IPDJ)”

Neste contexto, o Sporting Clube de Portugal, através da Direção Técnica e Operacional das Modalidades (DTOM) vai implementar um Plano de Formação, apostando na forte qualificação dos seus Treinadores, através da contínua atualização, com temas eminentemente práticos e necessários no trabalho diário no ginásio, no campo, na pista, na piscina, na estrada, ou onde se realize o Treino.

Plano de ações a realizar na área da Performance:

BLOCO 1	Ação 01	O que são e quando treinar as qualidades físicas.
	Ação 02	Como estruturar um microciclo e uma sessão de treino?
BLOCO 2	Ação 03	Didática do treino de força e potência.
	Ação 04	Didática dos sistemas energéticos.
	Ação 05	Didática da velocidade e da agilidade.
BLOCO 3	Ação 06	Avaliar, testar, monitorizar e reportar. O quê, quando e como?
	Ação 07	Como estruturar um plano <i>off season</i>
	Ação 08	Como estruturar uma pré-época.

BLOCO 1 – Ação 01 | O que são e quando treinar as qualidades físicas.

Data e Horário

09 de outubro de 2021 (sábado) – duas sessões, em opção.

1ª Sessão	2ª Sessão
09H00 – Receção dos participantes	14H00 – Receção dos participantes
09H30/12H30 – Ação de Formação	14H30/17H30 – Ação de Formação

Local

Estádio José Alvalade – Auditório Artur Agostinho

Destinatários

- 1 – Treinadores das Modalidades do Sporting Clube de Portugal (prioridade na inscrição, até 30 de setembro);
- 2 – Treinadores de outros Clubes (vagas limitadas, seguindo a ordem de receção)

Enquadramento

O desenvolvimento de atletas a longo prazo é um processo essencial para integrar jovens atletas com qualidade técnica, tática e física na alta competição. Posto isto, é essencial que os treinadores saibam que qualidades físicas devem treinar ao longo do desenvolvimento dos atletas.

Objetivos Gerais

Fornecer conhecimento aos treinadores que lhes permita melhorar as suas práticas no que ao treino das qualidades físicas diz respeito.

Objetivos Específicos

1. Aprofundar os conhecimentos de anatomia fisiologia e biomecânica;
2. Entender a importância do treino das qualidades físicas no aumento do rendimento, na gestão da fadiga, e na redução do risco de lesão.

Conteúdos

1. Relativamente aos padrões motores fundamentais, à mobilidade, agilidade, velocidade força, potência e utilização dos sistemas energéticos saber:
 - 1.1. Quais as principais adaptações agudas e crónicas;
 - 1.2. Como é que estas evoluem ao longo do processo de maturação;
 - 1.3. Quais as principais diferenças entre rapazes e raparigas.

Formador

João Rafael Pereira

- Coordenador do Departamento de Performance das Modalidades do Sporting Clube de Portugal;
- Professor Auxiliar (Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias - Faculdade de Educação Física e Desporto).

Inscrições

- Nº de inscrições limitadas, à capacidade do auditório e às restrições da DGS à data da ação;
- Link para inscrição obrigatória: <https://forms.gle/gJchqHfiZFzxoVhq8>
- Valor: Treinadores do Sporting Clube de Portugal = gratuito
Outros Treinadores = 30,00€
- NIB para transferência bancária: Conjuga Segmento Lda, IBAN - PT50 0018 0003 3823 9299 0208 9