

# MODELO DE DESENVOLVIMENTO DO JOVEM ATLETA

# 13 JULHO

SALESIANOS  
OFICINAS DE S. JOSÉ  
INSCRIÇÃO - 27 EUROS



## 1º ACTIVE START

OUTUBRO 2013

## 2º FUNDAMENTS

DEZEMBRO 2013

## 3º APRENDER A TREINAR

FEVEREIRO 2014

## 4º TREINAR PARA TREINAR

ABRIL 2014

## 5º TREINAR PARA COMPETIR

MAIO 2014

## 6º TREINAR PARA GANHAR 7º ATIVOS PARA A VIDA

JUNHO 2014

### PARCEIROS:



### FORMADORES

#### ALEXANDRA CONSTANTINO

- PSICÓLOGA

COORDENADORA DO PROJETO SOLSAL. PSICOPEDAGOGA. ESPECIALIZADA EM MEDIAÇÃO FAMILIAR, EM PSICOLOGIA DAS EMOÇÕES E EM ESTUDOS AVANÇADOS DE EDUCAÇÃO INFANTIL E FAMILIAR: INTERVENÇÃO PSICOPEDAGÓGICA. DOUTORANDA EM PSICOPEDAGOGIA.

#### ANTÓNIO MANUEL FARINHA FONTE SANTA

- PROFESSOR

LICENCIADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO COM ESPECIALIZAÇÃO EM FUTEBOL DOCENTE DA DISCIPLINA DE FUTEBOL INTEGRADA NA CADEIRA DE METODOLOGIA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS (MAF IV) NO INSTITUTO PIAGET EM ALMADA / COORDENADOR TÉCNICO DA ESCOLA FUTEBOL DO S. L. BENFICA DESDE 1999 E COORDENADOR TÉCNICO NACIONAL DAS ESCOLAS GERAÇÃO BENFICA

#### BRUNO PEREIRA

- NUTRICIONISTA

NUTRICIONISTA DA UNIDADE DE MEDICINA DESPORTIVA E CONTROLO DE PESO - DEP. MED. DESPORTIVA CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DO JAMOR / MESTRANDO EM EXERCÍCIO E SAÚDE E BEM ESTAR - U. LUSÓFONA / LICENCIADO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO - I.S.C.S EGAS MONIZ LICENCIADO EM NUTRIÇÃO E ENG. ALIMENTAR - I.S.C.S EGAS MONIZ

#### DIANA ALMEIDA

- PSICÓLOGA

PSICÓLOGA NO PROJETO SOLSAL. MESTRE EM PSICOLOGIA, NA VERTENTE DE PSICOLOGIA CLÍNICA SISTÊMICA FAMILIAR E COMUNITÁRIA.

#### EMANUEL MOTA

- PROFESSOR

DIRECTOR TÉCNICO FITNESS ELEMENTS MASTER TRAINER GYMSTICK PORTUGAL

#### JOÃO SPINOLA

- PROFESSOR

COORDENADOR DE TREINO DE GUARDA-REDES, SUB14 SPORTING C.P. / MESTRE EM TREINO DESPORTIVO, OPÇÃO FUTEBOL - E.S.D. RIO MAIOR / LICENCIADO EM TREINO DESPORTIVO, OPÇÃO FUTEBOL - E.S.D. RIO MAIOR

#### PAULO BADAJOZ

- PROFESSOR

MESTRANDO DA FMH EM TREINO ALTO RENDIMENTO / PROF. CONVIVADO NO MESTRADO DE TREINO DE ALTO RENDIMENTO NA FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA ELABORAÇÃO E APLICAÇÃO DE PROGRAMAS DE LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT STRENGTH & CONDITIONING TRAINING; INTERNATIONAL SOCIETY OF BIOMECHANICS IN SPORTS (ISBS), ORIENTADO PELO PROF. DR. DIETMAR SCHMIDTBLEICHER CURSO DE "APRENDIZAGEM DO FUTEBOL", NO INSTITUTO PARA O DESENVOLVIMENTO DAS ACTIVIDADES FÍSICAS (IDAF), ORIENTADO PELO DR. CARLOS QUEIRÓS E DR. NELO VINGADA

### PROGRAMA

#### 8H30M - CREDENCIAMENTO

#### 9H - PROF. PAULO BADAJOZ

**MODELO DE DESENVOLVIMENTO DO ATLETA:** AS DIFERENTES ETAPAS DO LTPD / LESÕES E REINTEGRAÇÃO PÓS TRAUMÁTICA / INTEGRAÇÃO, PARTICIPAÇÃO E RELACIONAMENTO DOS PAIS / SCOUTING E DESENVOLVIMENTO E ORIENTAÇÃO DE TALENTOS / A ARBITRAGEM E OS TREINADORES, DIRIGENTES, PAIS E JOGADORES

#### 10H - PROF. ANTÓNIO FONTE SANTA

**FUTEBOL: QUE COMPETÊNCIAS DESENVOLVER NO ENSINO E NO TREINO DE CRIANÇAS E JOVENS** ENSINAR O QUÊ? COMO? QUANDO? DE QUE FORMA? QUE CAMINHOS SEGUIR? POR ONDE DEVEMOS COMEÇAR? QUE ESTRATÉGIAS ADOPTAR? QUE PRINCÍPIOS RESPEITAR? - TEÓRICA

#### 11H - PROF. ANTÓNIO FONTE SANTA

**MÉTODOS E ESTRATÉGIAS DE ENSINO**

- PRÁTICA

#### 12H - NUTR. BRUNO PEREIRA

**NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO DESPORTIVA**

#### 13H - ALMOÇO

#### 14H - PSIC. ALEXANDRA CONSTANTINO E DIANA ALMEIDA

**PSICOLOGIA DO DESPORTO: ATITUDES E VALORES NO TREINO DE ATLETAS JOVENS** PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO MORAL DAS CRIANÇAS E DOS JOVENS / GESTÃO DE CONFLITOS E ESTRATÉGIAS DE NEGOCIAÇÃO / RELAÇÃO ENTRE TREINADORES E PAIS

#### 15H - PROFESSOR JOÃO SPINOLA

1/ TREINO DE GUARDA-REDES JOVENS 2/ AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS ESPECÍFICAS DO GUARDA-REDES 3/ OBJETIVOS DO TREINO DE GR - CONFORME IDADE 4/ ETAPAS DE APRENDIZAGEM ESCALÕES DE FORMAÇÃO 5/ - ETAPA INICIAL DE APRENDIZAGEM, PRÉ-ESPECIALIZAÇÃO, ESPECIALIZAÇÃO, RENDIMENTO 6/ FATORES DO TREINO 7/ TÉCNICA NÍVEIS DE APRENDIZAGEM + CRITÉRIOS DE ÊXITO 8/ EXERCÍCIOS PARA TREINO DE GR - MÉTODO ANALÍTICO, MISTO, GLOBAL 9/ LINHAS ORIENTADORAS PARA CONSTRUÇÃO DO EXERCÍCIO - TEÓRICA

#### 16H - PROF. JOÃO SPÍNOLA

**MÉTODOS E ESTRATÉGIAS DE ENSINO**

PRÁTICA

#### 17H - PROFESSOR EMANUEL MOTA

**GYMSTICK - NOVA FERRAMENTA DE TREINO**

(PROF. EMANUEL MOTA)

### INFO INSCRIÇÃO:

#### 27 EUROS

ANTES DO DIA 10 DE JULHO,  
37 EUROS APÓS DO DIA 10 JULHO

#### MORADA

OFICINAS DE S. JOSÉ - ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA  
PRAÇA S. JOÃO BOSCO, 34  
1399-007 LISBOA

#### FICHA DE INSCRIÇÃO

MAIL : INFO@FITNESSELEMENTS.PT  
TELF. 966677417

A FICHA DE INSCRIÇÃO ESTÁ  
DISPONÍVEL NO SEGUINTE LINK:

## GYMSTICK

### NOVA FERRAMENTA DE TREINO

A FINALIDADE DO GYMSTICK É PROPORCIONAR AO PROFISSIONAL/TREINADOR UMA VISÃO CLARA E ABRANGENTE DO GYMSTICK COMO UMA NOVA FERRAMENTA DE TREINO EFICAZ E VERSÁTIL, BEM COMO O ENSINAR A USÁ-LA PARA MELHORAR O CONDICIONAMENTO MUSCULAR, EQUILÍBRIO, COORDENAÇÃO, MOBILIDADE E TREINO DOS DIVERSOS GESTOS TÉCNICOS.