

Formação

Palestrantes:

Prof. Carlos Bruno Academia Sporting/Puma

Licenciado em Educação Física e Desporto;

Pós Graduado em Treino de Alto Rendimento;

Técnico do Sporting Clube de Portugal desde 1997;

Curso de 2º Nível - Treinador de Futebol - UEFA;



Prof. Dr. Luís Gonzaga Universidade do Algarve

Mestre em Psicologia Educacional;

Doutorando em Ciências do Desporto (área da Psicologia do Desporto);

Professor Assistente do Departamento de Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve;



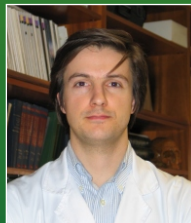
Dr. Luís Rodrigues Hospital de S. Teotónio - Viseu

Licenciatura em Medicina pela Universidade de Coimbra;

Pós-Graduação em Medicina do Desporto;

Docente da Universidade Católica;

Especialidade em Ortopedia e Traumatologia;



Programa

10h00 Sessão de Abertura

Bloco 1 - Prof. Carlos Bruno

10h30

- O Treino das qualidades físicas na Academia Sporting/Puma;

- O Treino da resistência, força, flexibilidade e velocidade ;

- Princípios Gerais do Treino: Metodológicos e Biológicos;

- Planeamento das qualidades físicas nos desportos colectivos;

- Debate;

12h30 Almoço

Bloco 2 - Prof. Luís Gonzaga

14h00

- Motivação para a prática desportiva;

- Liderança e o comportamento do treinador;

- Dinâmica interpessoal e coesão de grupo;

- Debate;

16h00 Intervalo

Bloco 3 - Prof. Luís Rodrigues

16h30

- Fisiopatologia da lesão tendinosa, muscular, ligamentar e óssea;

- Lesões Desportivas mais frequentes;

- Outras preocupações do médico da equipa;

- Debate;

18h30 Encerramento

Ficha de Inscrição

Inscrição: 10€

Nome

Instituição

Morada

C.Postal

TIm.

E-mail

Mod. de Pag.:

Recibo em nome de

NIF:

Enviar destacável devidamente preenchido para o Sector de Desporto e Tempos Livres da Câmara Municipal da Lousã,
Rua Dr. João Santos 3200 Lousã | Telf./ Fax: 239 990 386 | TIm: 917 868 979 | e-mail: sect.desporto@cm-lousa.pt
Inscrições até ao dia 05 de Junho (5ª Feira). Inscrições limitadas ao número de lugares da sala (80)

Formação

Lousã'08



Desporto

07 de Junho

Sábado

Auditório da Biblioteca
Municipal da Lousã

Organização:



Câmara Municipal