

PROGRAMA – 3º CURSO DE ELITE DE TREINADORES DE FORMAÇÃO

| | 3ª feira – 14/7/09 | 4ª feira – 15/7/09 | 5ª feira – 16/7/09 | 6ª feira – 17/7/09 | Sábado – 18/7/09 | Domingo – 19/7/09 |
|-------|--|--|--|--|--|---|
| Manhã | <p>9:30 Recepção</p> <p>10:00 – 11:00 Abertura</p> <p>(Presidente da FAP – Henrique Torrinha)</p> <p>11:00-13:00 Apresentação do programa da Selecção de Juniores D</p> <p>(Seleccionadores Nacionais FAP)</p> <p>13.00 – 14.30 Almoço</p> | <p>10:00 – 12:00 Visionamento do Treino</p> <p>12:00 – 13:00 Trabalho da Selecção</p> <p>(Seleccionadores Nacionais - FAP)</p> <p>13.00 – 14.30 Almoço</p> | <p>10:00 – 12:00 Visionamento do Treino</p> <p>12:00 – 13:00 Trabalho da Selecção</p> <p>(Seleccionadores Nacionais - FAP)</p> <p>13.00 – 14.30 Almoço</p> | <p>10:00 – 13:00 Planeamento nos escalões de formação</p> <p>(Pedro Sequeira – ESDRM)</p> <p>13.00 – 14.30 Almoço</p> | <p>10:00 – 12:00 Visionamento do Treino</p> <p>12:00 – 13:00 Trabalho da Selecção</p> <p>(Seleccionadores Nacionais - FAP)</p> <p>13.00 – 14.30 Almoço</p> | <p>10:00 – 12:00 Visionamento do Treino</p> <p>12:00 – 13:00 Balanço dos trabalhos feito com a Selecção</p> <p>(Seleccionadores Nacionais - FAP)</p> <p>13:00 Almoço e Fim do Curso</p> |
| Tarde | <p>14:30 – 17:00 Prevenção e reabilitação de lesões – abordagem psicológica</p> <p>(Luis Gonzaga – ESDRM)</p> <p>17.00 – 19.00 Visionamento do Treino</p> <p>20:00 Jantar</p> | <p>14:30 – 17:30 Intervenção pedagógica nos escalões de formação</p> <p>(Pedro Sequeira – ESDRM)</p> <p>17:30 – 19:30 Visionamento do Treino</p> <p>20:00 Jantar</p> | <p>14:30 – 17:30 Motivação para o Sucesso nos escalões de formação</p> <p>(Luis Gonzaga – ESDRM)</p> <p>17:30 – 19:30 Visionamento do Treino</p> <p>20:00 Jantar</p> | <p>14:30 – 17:30 Intervenção em lesões osteoarticulares e musculares</p> <p>(Renato Fernandes - ESDRM)</p> <p>17:30 – 19:30 Visionamento do Treino</p> <p>20:00 Jantar</p> | <p>14:30 – 17:30 Casos clínicos / Ligaduras funcionais</p> <p>(Ana Costa – Caldas SC)</p> <p>17:30 – 19:30 Visionamento do Treino</p> <p>20:00 Jantar</p> | |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|--|--|
| Noite | | 21:00 – 23:00 Andebol – Trabalho Prático (Pedro Sequeira - ESDRM) | | 21:00 – 23:00 Andebol – Trabalho Prático (Pedro Sequeira - ESDRM) | | |
|-------|--|---|--|---|--|--|

As aulas teóricas de 14 a 17 (manhã e tarde) são na Sala 4 da ESDRM. As aulas teóricas da noite e as do dia 18 e 19 são no auditório do Centro de Estágio de Rio Maior.

Os treinos são no Pavilhão Polidesportivo de Rio Maior (em frente/direita do Centro de Estágio). Os treinos de Musculação são na Sala de Musculação do Centro de Estágio.

Os almoços e Jantares são no Centro de Estágio de Rio Maior.

O alojamento dos treinadores participantes é na Residencial Paulo VI.

50 HORAS DE FORMAÇÃO