

ENCONTRO DE FORMAÇÃO EM TREINO DESPORTIVO

Gestão da CARGA

N.º de Unidades de Crédito: 1.0 | Formação Contínua Treinadores | Código da Ação: 1706749

INSTITUTO POLITÉCNICO DE VIANA DO CASTELO



Mais informação em:

Complexo Desportivo e de Lazer Comendador Rui Solheiro

4960-320 Melgaço

t. +351 258 809 678 | t. +351 965 919 658

s. www.esdl.ipvc.pt | e. geral@esdl.ipvc.pt | f. facebook.com/esdl.ipvc

Melgaço



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo



Instituto Politécnico de Viana do Castelo
Escola Superior
de Desporto e Lazer



PROGRAMA

09h00

Direção ESDL | Abertura: “Desafios de formação”

09h30

[Miguel Camões](#) | Apresentação do Mestrado em Treino Desportivo

Coordenador do Mestrado em Treino Desportivo

10h00-10h45

[Francisco Tavares](#) | Métodos balísticos, tradicionais e mistos do treino da força

Doutorando (Waikato University, Nova Zelândia)

Mestre em treino de alto rendimento (FMH-UL)

Certified strength and conditioning specialist (NSCA)

Preparador físico da equipa de Super Rugby - Gallagher Chiefs

10h45-11h30

[Pedro Carvalho](#) | Recuperação do atleta: alimentação e suplementação

Doutorado em Ciências de Consumo Alimentar e Nutrição (FCNA-UP)

Docente ISMAI

Nutricionista do Futebol Clube do Porto

11h30-11h45

INTERVALO

11h45-12h30

[Marisa Gomes](#) | Estudo de caso: Mesociclo de preparação SN Feminina FPF

Licenciada em Ciências de Desporto e Educação Física - opção de alto rendimento desportivo no futebol (FADE-UP)

Treinadora nível III - UEFA Pro de Futebol

Treinadora Adjunta SN Futebol Feminino Sub-19 | Treinadora da SN Futebol Feminino Sub-16

12h30-13h00

DISCUSSÃO: “Do campo para a ciência”

Moderação: [João Tomás](#)

Aluno ESDL | Ex. Futebolista Profissional