

**Departamento de Desporto,
Juventude e Lazer**
Rua D. Manuel I, 3030-32 Coimbra
Telef: 239 798 300
Fax: 239 798 320
E-mail: desporto@cm-coimbra.pt



Estádio Cidade de Coimbra
30.000 lugares.
Pista Oficial de Atletismo.
2 ginásios.
Dispõe de áreas de uso comercial
e empresarial.

**Estádio Municipal
Sérgio Conceição**
8.000 lugares.
O relvado natural para a prática de
várias modalidades *Complexo
Desportivo de Taveiro, Quinta do
Relógio.*
Telef: 239 981 288
Fax: 239 983 461



Pavilhão Multidesportos
3000 lugares.
Preparado para a prática de várias
modalidades.
2ª a 6ª das 8:00 às 24:00
Telef: 239 796 620



**Complexo Olímpico de
Piscinas**
Piscina Olímpica e Piscina de 25m
Praça Heróis do Ultramar.
Telef: 239 796 620
2ª a 6ª das 7:00 às 23:30 e Sábado
das 7:00 às 20:00



**Complexo de Piscinas Rui
Abreu**
Piscina de 25m e tanque de
aprendizagem.
Rua António Sérgio
3020-305 Coimbra
Telef: 239 499 120
Fax: 239 499 129
2ª a 6ª das 7:30 às 22:30 e Sábado
das 7:30 às 18:00

**Complexo de Piscinas Luís
Lopes da Conceição**
Piscina de 25m e tanque de
aprendizagem.
S. Martinho do Bispo
Telef: 239 801 090
Fax: 239 801 099
2ª a 6ª das 7:30 às 22:30 e Sábado
das 7:00 às 18:00



INSCRIÇÕES – PREÇOS

Seminário:
Inscrições até 10 de Maio 2008
Participantes – 30,00 €
Estudantes – 20,00 €

Depois de 10 de Maio 2008
Participantes – 37,50 €
Estudantes – 27,50 €

Workshop 1 – Massagem Desportiva
ou
Workshop 2 – Ligaduras Funcionais
Participantes – 25,00 €

Inscrições até 10 de Maio 2008
Participantes – 25,00 €
Inscrições Depois 10 de Maio 2008
Participantes – 32,50 €

A inscrição dá Direito a:
Assistir às Sessões Científicas, Pasta, Bloco
Apontamentos, Esferográfica, Cafés, Recibo e
Diploma.

Destinatários
Treinadores, Professores Educação Física,
Estudantes, Médicos, Enfermeiros,
Fisioterapeutas, Massagistas, Atletas,
Administradores, Directores, Seccionistas, todos
os outros profissionais cuja acção se desenrola
junto de atletas além de população em geral.

Local do Seminário
Auditório do Instituto Português da Juventude
Rua Pedro Monteiro – Coimbra

Apoio/Patrocinadores
Instituto Desporto de Portugal
Relvão & Ferreira
Diário de Coimbra

Secretariado/Informações
Área de Formação da ADCA
Rua do Campo – Adémia de Cima
3020-017 Coimbra

Telefone: 239 432 434
Fax: 239 432 144
E-mail: formacaocoimbra@iol.pt

SEMINÁRIO DA FORMAÇÃO À ALTA COMPETIÇÃO

AUDITÓRIO DO IPJ-COIMBRA
31 DE MAIO DE 2008



ORGANIZAÇÃO



PATROCÍNIO

RELVÃO & FERREIRA

MEDIA PARTNER

Diário de Coimbra
Site de Notícias

Seminário
Da Formação à Alta Competição

Auditórios do IPJ - Coimbra
31 de Maio de 2008

Enviar este Boletim de Inscrição juntamente com
Cheque ou Vale Postal para:

Secretariado/Informações:
Área de Formação da ADCA
Rua do Campo – Adémia de Cima
3020-017 Coimbra

Telefone: 239 432 434
Fax: 239 432 144
E-mail: formacao@adcademia.pt
Site: www.adcademia.pt

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome

Morada

Código Postal - -

Telefone Email

Actividade Ligada ao Desporto

Local

Seminário Workshop nº1 Nº 2

(coloque X no que deseja inscrever-se)

Junto envio Cheque/V. Postal nº

Valor , 0 Euros

do Banco

Atenção: Este Boletim deve escrito com letra bem legível. Obrigatoriamente deve conter o Código Postal completo. O Cheque/Vale Postal deve ser endossado a **Seminário Formação**. A inscrição só será efectiva após V. Ex.ª receber a carta de confirmação. O número de lugares é muito limitado

Objectivos

Que constitua um espaço destinado à reflexão e à discussão, em termos globais, sobre os vários campos de intervenção do Desenvolvimento de Jovens que se tem desenvolvido nos últimos anos e sobre a função de todos os profissionais especializados para actuarem como agentes de sinergia entre os vários domínios técnico-científicos.

Organização

Departamento de Formação da ADCA

Comissão Organizadora

Aires Leitão, António Luís, Euclides Camarinho e José Pinto

Comissão Executiva

Américo Almeida, António Matos, António Teixeira, Carlos Vintém, Fernando Saramago, Filipe Clemente, João Marques, João Redondo, Jorge Azevedo, Jorge Domingos, José Leitão, José Lopes, José Pinto, Nuno Santos e Victor Figueiredo

Conferencistas/Participantes

Luis Providência – Vereador Desporto da CM Coimbra

Prof. Dr. António Figueiredo – FCDEF Universidade Coimbra

Prof. Dr. João Aroso – Sporting Clube de Portugal

Prof. Bruno Mendes – Sport Lisboa e Benfica

Enf.º Humberto Angélico – Hospitais da Universidade de Coimbra

Prof. Dr. Jorge Castelo – Faculdade de Motricidade Humana

Treinador José Couceiro – Ex Seleccionador Nacional de Sub-21

Prof. Dr. Júlio Garganta - FCDEF – Universidade Porto

Prof. Luis Castro – Futebol Clube do Porto

Enf.º Luis Simões – Hospitais Universidade Coimbra

Manuel Cajuda – Vitória Sport Clube de Guimarães

Prof. Nuno Guia – Ex Coordenador Técnico

Vitória Setúbal

Fisiot.º Paulo Correia – S. C. Beira Mar

Prof. Pedro Ilharco – União Desportiva da Gândara

Ricardo Formosinho – Clube de Futebol

Santa Clara

Prof. Rui Dias – Varzim Sport Clube

Ulisses Morais – Naval 1º de Maio

Programa Científico

Auditório 1

08h 00m – Abertura do Secretariado

09h 00m – Sessão de Abertura

09h 30m – Novas Tendências na Política Desportiva Municipal: O Exemplo da Coimbra
Luis Providência

10h 00m – O Futebol de Formação como Aposta Estratégica
Luis Castro

10h 20m – Importância da Parametrização no Percurso Desportivo de Jovens Futebolistas
António Figueiredo

10h 50m – Periodização do Treino no Futebol
João Aroso

11h 10m – Intervalo

11h 25m – Análise da Performance no Futebol. Um Olhar sobre a Organização do Jogo
Júlio Garganta

11h 45m – Metodologia de Treino
Jorge Castelo

12h 05m – Intervalo Almoço

14h 15m – O Treino de uma Equipa de 3ª Divisão: “Profissionalmente Amadora”
Pedro Ilharco

14h 35m – Avaliação, Optimização e Recuperação Física de um Atleta de Alto Rendimento
Bruno Mendes

14h 55m – A Importância do Estabelecimento de Objectivos na Promoção de Novos Jogadores.
Rui Dias

15h 15m – Desenvolver Habilidades Decisórias nos Treinadores de Futebol
Nuno Guia

15h 35m – Intervalo Café

15h 45m – Da Formação À Alta Competição
José Couceiro

16h 20m – Mesa Redonda – O Futebol Os Meus Princípios de Jogo
Ricardo Formosinho

O Meu Modelo de Jogo – *Manuel Cajuda*
A Tomada de Decisão – *Ulisses Morais*

18h 00m – Sessão de Encerramento

Auditório 2

Workshop 1 | 10h 00m – 12h00m - A Massagem

Paulo Correia e Humberto Angélico

Workshop 2 | 15h 00m – 17h00m - Ligaduras Funcionais
Luis Simões