



ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS TREINADORES DE FUTEBOL

Largo dos Arcos da Ribeira, nº 114 - 4050-062 Porto WWW.ANTF.PT geral@antf.pt

SEMINÁRIO O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS/MODELO DE JOGO "RESISTÊNCIA, FORÇA, VELOCIDADE E FLEXIBILIDADE"

**PALÁCIO DOS MARQUESES DA PRAIA - PARQUE ADÃO BARATA, LOURES
22 e 29 MAIO 2017**

A Associação Nacional dos Treinadores de Futebol, com a colaboração do seu Núcleo de Lisboa e da Câmara Municipal de Loures, leva a efeito a seguinte ação de formação:

Programa

Data	Local	Destinatários
22 e 29 Maio 2017	Palácio dos Marqueses da Praia - Parque Adão Barata, Loures	Treinadores Futebol Graus I, II, III e IV

Tema	Prelector	Duração
DIA 22 de MAIO de 2017		
19h - 22h: Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Fundamentos do treino desportivo - Treino da Capacidade Coordenativas - O treino das Qualidades Físicas – Resistência - O treino das Qualidades Físicas – Força	Prof Monge da Silva João Barnabé António Pereira(Tony) Moderador: José Carlos Castanheira	180 m
DIA 29 de MAIO de 2017		
19h - 22h: - Planeamento e Periodização do Processo Anual Treino - Teoria da Competição Desportiva - Treino da Técnica e da Tática - O treino das Qualidades Físicas – Velocidade - O treino das Qualidades Físicas – Flexibilidade	Prof Monge da Silva João Barnabé Pedro Bouças Moderador: José Carlos Castanheira	180 m

Os temas fazem parte dos referenciais de formação geral de cursos de Treinadores de Grau II.

NOTA; Por imperativo de ordem profissional os prelectores podem ser substituídos por outros de perfil idêntico.

Ação Certificada pelo I.P.D.J. com 1,2 Unidade de Crédito, formação Geral, para a revalidação da Cédula/T.P.T.D. e atribuição de 6 horas de formação para revalidação das licenças UEFA "A", "B" e "C".

Sócios da ANTF (com quotas em dia, 30.04.2017): 10 Bolas

Outros: 20 Bolas

Para mais esclarecimentos, designadamente sobre inscrições, utilizar o seguinte e-mail:

nucleolisboa.antf@gmail.com