

COORDENAÇÃO: Pedro Mil-Homens e Pedro Pezarat Correia

SEMINÁRIO I (SEMINÁRIOS OBRIGATÓRIOS)

1. Análise de Movimentos e Seleção de exercícios para o tronco – 29 de Outubro de 2016

(5 horas) Responsáveis: Pedro Pezarat Correia, Paulo Figueiredo e Carlos Tavares

2. Análise de Movimentos e Seleção de exercícios para o membro inferior – 25 de Novembro de 2016

(5 horas) Responsáveis: Pedro Pezarat Correia, Paulo Figueiredo e Carlos Tavares

3. Análise de Movimentos e Seleção de exercícios para o membro superior – 10 de Dezembro de 2016

(5 horas) Responsáveis: Pedro Pezarat Correia e Rodrigo Ruivo

4 e 5. Técnicas de Levantamentos Olímpicos – 16 e 17 de Dezembro de 2016

(10 horas: 5 + 5 horas) Responsáveis: Rui Pires e Maria de Fátima Monteiro

6 e 7. Treino de flexibilidade – 13 e 14 de Janeiro de 2017

(10 horas: 5 + 5 horas) Responsável: Sandro Freitas

8. Técnicas de Halterofilia em Treino Desportivo – 8 de Abril de 2017

(5 horas) Responsáveis: Rui Pires e Maria de Fátima Monteiro

SEMINÁRIO II (SEMINÁRIOS OPCIONAIS - 4)

1. Avaliação funcional: prevenção de lesões e melhoria da performance desportiva – 15 de Outubro de 2016

(5 horas) Responsável: André Sousa

2. Treino de força em populações com necessidades especiais: obesidade e cardíacos – 21 de Janeiro de 2017

(5 horas) Responsáveis: Helena Santa-Clara e Sandra Martins

3. Treino de força com oclusão vascular – 11 de Fevereiro de 2017

(5 horas) Responsáveis: Gonçalo Mendonça e Pedro Fatela

4. Treino de força na criança e no jovem – 11 de Março de 2017

(5 horas) Responsáveis: Pedro Pezarat Correia, Pedro Mil-Homens e Anna Volossovitch

5 e 6. Treino sensório-motor – 21 e 22 de Abril de 2017

(10 horas: 5 + 5 horas) Responsáveis: Dietmar Schmidtbleicher, Pedro Pezarat Correia e Fátima Ramalho

7 e 8. Treino de força no idoso – 5 e 6 de Maio de 2017

(10 horas: 5 + 5 horas) Responsáveis: Pedro Pezarat Correia, Helena Santa-Clara e Fátima Ramalho

9. Treino concorrente – 24 de Junho de 2017

(5 horas) Responsável: Gonçalo Mendonça

10. Treino de força em desportos coletivos – 1 de Julho de 2017

(5 horas) Responsáveis: Pedro Mil-Homens, António Paulo Ferreira e Rodrigo Barroso

STRENGTH & CONDITIONING

Training and Rehabilitation

SEMINÁRIOS - DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS

1. Princípios e periodização do treino da força – 10 de Fevereiro de 2017

(5 horas) Responsável: Pedro Mil-Homens

2. Treino hipertrófico – 17 de Fevereiro 2017

(5 horas) Responsável: Gonçalo Mendonça

3. Treino da força explosiva e da potência – 3 de Março de 2017

(5 horas) Responsáveis: Dietmar Schmidtbleicher, Pedro Mil-Homens, M^a João Valamatos e João Abrantes

4. Treino de força reativa – 4 de Março de 2017

(5 horas) Responsáveis: Dietmar Schmidtbleicher, Pedro Mil-Homens, M^a João Valamatos e João Abrantes

5. Treino de resistência em desportos coletivos – 1 de Abril de 2017

(5 horas) Responsáveis: Francisco Alves, João Aroso, António Paulo Ferreira e Anna Volossovitch

6. Treino em altitude e em condições hipo e hiper báricas – 29 de Abril de 2017

(5 horas) Responsáveis: Francisco Alves e João Beckert

7. Periodização e peaking do treino da resistência – 13 de Maio de 2017

(5 horas) Responsável: Francisco Alves

SEMINÁRIOS - AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO

1 e 2. Isocinéticos: Fundamentos, aplicações e prática laboratorial – 2 e 3 de Junho de 2017

(10 horas: 5 + 5 horas) Responsáveis: Maria João Valamatos, Pedro Mil-Homens, Pedro Pizarat Correia e Nuno Cordeiro

3. Avaliação da força muscular – 16 de Junho de 2017

(5 horas) Responsáveis: Pedro Mil-Homens e Maria João Valamatos

4. Avaliação da agilidade, da velocidade e sprints repetidos – 17 de Junho de 2017

(5 horas) Responsáveis: Francisco Alves e Maria João Valamatos

- Para além do docente responsável, os seminários têm a participação de vários treinadores e técnicos de reconhecido mérito.
- Os seminários são abertos a alunos externos à Pós-Graduação, mediante inscrição.
- As condições de inscrição, propina e informações detalhadas podem ser consultadas no site da Pós-Graduação: www.fmh.ulisboa.pt/pt/formacao-continua.
- Os seminários são creditados pelo IPDJ.

CONTACTOS

Estrada da Costa, 1499-002 Cruz Quebrada, Dafundo
Tel.: (+ 351) 21 414 91 00 • Fax.: (+ 351) 21 415 12 48
Email: pgstrength_conditioning@fmh.ulisboa.pt
<http://www.fmh.ulisboa.pt>



FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA