



SIMPÓSIO

Rendimento Físico e Medicina Desportiva

SÁBADO 2 DE ABRIL DE 2016

I. PROGRAMA HORÁRIO

▪ COMPONENTE TEÓRICA

HORÁRIO	CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	FORMADOR
08:45H – 09:10H	ABERTURA DO SECRETARIADO	
09:15H – 09:30H	ABERTURA DA JORNADAS TÉCNICAS	TATIANA FERNANDES
09:30H – 10:30H	A AVALIAÇÃO MORFOFUNCIONAL DO ATLETA NA PREVENÇÃO DA LESÃO DESPORTIVA	BRUNO CARREIRA
10:30H – 11:30H	RETURN TO PLAY	NUNO CORDEIRO
11:30H – 12:00H	MESA REDONDA	JOSÉ CAETANO
12:00H – 13:00H	ALMOÇO	ESECS
13:00H - 14:00H	NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO DESPORTIVA	TIAGO PINA
14:00H – 15:00H	COACHING DESPORTIVO PARA ATLETAS E TREINADORES	PAULO PAIXÃO
15:00H – 15:30H	MESA REDONDA	JOSÉ CAETANO
15:30H – 15:45H	COFFEE BREAK	ESTÁDIO DR. MAGALHÃES PESSOA

▪ COMPONENTE PRÁTICA

HORÁRIO	CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	FORMADOR
15:45H – 20:45H	TÉCNICA DE MOVIMENTOS DE HALTEROFILIA	RUI PIRES
15:45H – 20:45H	TÉCNICA DE CORRIDA / MOBILIDADE COM BARREIRAS	DIANA RELVAS / CÁTIA FERREIRA
15:45H – 20:45H	AVALIAÇÃO E CONTROLE DO TREINO FORÇA	PAULO REIS / NUNO RIBEIRO
15:45H – 20:45H	ANÁLISE BIOMECÂNICA DOS GESTOS DESPORTIVOS	DIOGO CORREIA
15:45H – 20:45H	IMPLICAÇÕES DA NEURODINÂMICA NO ATLETA	TIAGO GAMELAS
20:45H – 21:00H	ENCERRAMENTO DAS JORNADAS TÉCNICAS	TATIANA FERNANDES

II. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

COMPONENTE TEÓRICA

A. AVALIAÇÃO MORFOFUNCIONAL DO ATLETA NA PREVENÇÃO DA LESÃO DESPORTIVA

- 1- Epidemiologia da lesão desportiva
- 2- Exame morfo-funcional do aparelho locomotor
- 3- Correção de alterações morfo-funcionais
- 4- Prevenção da lesão desportiva

B. RETURN TO PLAY

- 1- Lesão conceito multifatorial
- 2- Imagem neuro-sensorial de lesão
- 3- Cinesiofobia

C. NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO DESPORTIVA

- 1- Alimentação e Rendimento Desportivo
- 2- Nutrientes no contexto de lesão e recuperação
- 3- Nutrição e Suplementação nos Grupos de Risco
- 4- Suplementação e Hidratação no Rendimento Desportivo

D. COACHING DESPORTIVO PARA ATLETAS E TREINADORES

- 1- O que é o Coaching?
- 2- Coaching vs Treino Desportivo
- 3- Coaching para Atletas
- 4- Coaching para Treinadores

COMPONENTE PRÁTICA

E. TÉCNICA DE MOVIMENTOS DE HALTEROFILIA

- 1- Arremesso, atirar e arranque
 - Fases dos movimentos;
 - Pontos críticos;
 - Exercícios de treino e as respetivas progressões;
 - Controlo das trajetórias e construção rítmica.
- 2- Recomendações Metodológicas

F. TÉCNICA DE CORRIDA / MOBILIDADE COM BARREIRAS

- 1- Coordenação motora
- 2- Frequência gestual
- 3- Aceleração e Velocidade Máxima
- 4- Progressão metodológica

G. AVALIAÇÃO E CONTROLE DO TREINO DE FORÇA

- 1- Avaliação Funcional do Movimento (Bateria de Testes FMS™);
- 2- A importância do Treino de Força Máxima e Potência no Rendimento Desportivo;
- 3- Avaliação da Função Neuromuscular;
- 4- Tecnologia Aplicada ao Controle e Avaliação do Treino de Força.

H. ANÁLISE BIOMECÂNICA DOS GESTOS DESPORTIVOS

- 1- Modelação computacional e simulação do movimento (O que é? E como utilizar)
- 2- Tecnologias aplicadas à Biomecânica (Aplicação no Treino/ Competição)
- 3- Biomecânica e Rendimento Desportivo
- 4- Métodos práticos de Cinemática (Aplicação da direta da informação recolhida “live”)

I. IMPLICAÇÕES DA NEURODINÂMICA NO ATLETA

- 1- Neurodinâmica: o que é?
- 2- Excursão Neural
- 3- Estiramento Neural
- 4- Aplicação: tipo, quantidade e quando?

***Cada bloco temático da componente prática terá a duração de 60 minutos, sendo que serão formados grupos para cada um dos blocos, possibilitando um melhor aproveitamento, por parte de todos os participantes.**

III. FORMADORES

BRUNO CARREIRA

- Licenciatura em Biologia pela Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra
- Doutoramento em Biologia Molecular pela Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra
- Mestrado Integrado em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra
- Pós-Graduação em Medicina Desportiva pela Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva
- Certificação em Nutrição Desportiva pela Tudor Bumpa Institute, Lisboa, Portugal
- Sports Nutritionist pela International Fitness Association
- Professor Assistente Convidado na Escola Superior de Saúde de Leiria – Instituto Politécnico de Leiria
- Formador no Curso de Treinadores Nível I – Federação Portuguesa de Atletismo
- Médico Interno de Medicina Geral e Familiar na Unidade de Saúde Familiar Santiago, Leiria

NUNO CORDEIRO

- Licenciatura em Fisioterapia (Instituto Politécnico de Coimbra)
- Mestrado em Ciências da Fisioterapia pela Universidade Técnica de Lisboa
- Doutoramento Motricidade Humana, Especialidade em Fisioterapia pela Universidade Técnica de Lisboa
- Coordenador da Licenciatura de Fisioterapia no Instituto Politécnico de Castelo Branco
- Professor Adjunto do Instituto Politécnico de Castelo Branco
- Autor do Livro “Guia Prático do Desportista em Situação de Lesão” (2009. ed. 1. Lisboa: LIDEL)

TIAGO PINA

- Licenciatura em Ciências do Nutrição pelo Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz
- Pós-Graduação em Nutrição Clínica pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra
- Doutorando em Ciência e Tecnologia Alimentar e Nutrição pela Universidade do Minho, Aveiro e Católica Portuguesa
- Docente na Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra
- Nutricionista Consultor Previum – Consultoria, Lda, Mortágua
- Nutricionista Clínico no Hospital Distrital da Figueira da Foz
- Nutricionista Clínico na Administração Regional do Centro
- Certificação Internacional Nutrição Desportiva por Tudor Bumpa Institute
- Curso “Abordagem médico-desportiva e intervenção nutricional no atleta de ginásio”
- Formador em vários Congressos Nacionais

PAULO PAIXÃO

- Professor Adjunto da Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém (desde 1/set/1998)
- Licenciado em Ciências do Desporto, Menção Educação Física e Desporto Escolar (com opção de Atletismo) na Faculdade de Motricidade Humana/ Universidade Técnica de Lisboa (curso concluído em Junho de 1997)
- Equivalência ao grau de Mestre obtida na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (em 18/11/03)
- Mestre em "Alto Rendimento Desportivo: Ramo A - Treino" no Centro Olímpico de Estudos Superiores/ Comité Olímpico Espanhol/ Universidade Autónoma de Madrid
- Doutorando em "Rendimento Desportivo" na Universidad de Castilla la Mancha – Toledo, Espanha (Conclusão da parte curricular e início do período de Investigação em 2008)
- Título de especialista na Modalidade Desportiva – Atletismo (provas públicas realizadas na Escola Superior de Desporto de Rio Maior em 19Fev2014)
- Pós-Graduação em Inteligência Emocional na Escuela de Inteligencia / Universidad Camilo José Cela de Madrid (2011)
- Pós-Graduação em Coaching Pessoal, Ecubica, Madrid (2012)
- Treinador com 20 anos de experiência, tendo acompanhado mais de uma centena de atletas, entre os quais os internacionais e campeões nacionais (Paulo Ferreira, João Lopes, Cristian Rosa, Oswald Freitas)
- Autor do livro “*Coaching: As 8 sessões essenciais para atletas, treinadores e outros profissionais do desporto*”
- Consultoria E/ou formação em Treino Desportivo e *Coaching* com:
 - ✓ Vera Barbosa e o seu treinador (semi-finalista Olímpica 400barr. - 2012)
 - ✓ Susana Feitor e o seu treinador (medalha bronze Camp. Mundo - 2005)
 - ✓ Frederico Silva e o seu treinador em 2012 (Ténis – vencedor Roland Garros pares juniores)
 - ✓ Mónica Jorge – Diretora FPFutebol (2012-13)
 - ✓ Entidades FPAletismo; FAndebol; APTN, entre outros

RUI PIRES

- Licenciatura em Ciências do Desporto, Menção Educação Física e Desporto Escolar pela Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa
- Exercise Mechanics - RTS123 / Birmingham University
- Weightlifting for Sports - Club Coach / International Weightlifting Federation & European Weightlifting Federation / Eleiko Sport Group AB, Halmstad

- Formador do Seminário de Técnicas de Levantamentos Olímpicos, da Pós-Graduação em "Strength and Conditioning" da FMH, Universidade de Lisboa
- Consultor Gnosies
- Consultor em Mecânica do Exercício
- Colaborador Técnico IPDJ no Centro Desportivo Nacional do Jamor
- Fundador da empresa Vector Força

DIANA RELVAS

- Licenciatura em Ciências do Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Treinadora da delegação Portuguesa nos Jogos da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa promovido pela Confederação de Desporto de Portugal
- Treinadora de Atletismo (setor de Velocidade) e Técnica Desportiva no clube de atletismo "Juventude Vidigalense"
- Treino Individualizado com futebolistas
- International Festival of Athletics Coaching pela European Athletics Coaches Association
- Formação "Performance Humana, Novos Métodos para Novos Limites" com Emiliano Ventura
- Formação sobre Técnica de Movimentos de Halterofilia com Rui Pires
- Seminário Internacional de Velocidade pela Federação Portuguesa de Atletismo

CÁTIA FERREIRA

- Licenciatura em Dietética pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa
- Curso de Treinadores de Atletismo Grau I e II – Federação Portuguesa de Atletismo
- Seminário Internacional de Velocidade – Federação Portuguesa de Atletismo
- Formação em Treino de Potência – Gnosies
- Estágios do Sector de Saltos e Provas Combinadas da Federação Portuguesa de Atletismo

NUNO RIBEIRO

- Licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Especialização em Reabilitação em Medicina do Exercício e do Desporto pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto
- Mestrando no "Máster en Rendimiento Físico y Deportivo" da Universidad Pablo Olavide, Sevilla
- Formação Complementar
 - ✓ Mentorship Couser, Fase 1 – EXOS
 - ✓ Functional Movement Systems, Nível I e II – FMS
 - ✓ Técnicas de Ativação Muscular (MAT) – RESISTANCE INSTITUTE

- ✓ Formação Técnicas de Movimentos de Halterofilia - GNOSIES
- ✓ Performance Atlético em Desportistas de Elite – TRAINING4PERFORMANCE
- ✓ Curso de Treinador de Atletismo, Nível I – FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO
- ✓ Stretching Global Ativo (SGA) – UNIVERSIDADE INTERNACIONAL PERMANENTE DE TERAPIAS MANUAIS – FRANÇA (PHILIPPE SOUCHARD)
- ✓ Pilates Contemporâneo Clínico (Bola Suíça) – PILATES CONTEMPORÂNEO – BRASIL
- ✓ Ginástica Abdominal Hipopressiva (GAH) – ACADEMIA INTERDISCIPLINARIA EN CIENCIAS DE LA MOTRICIDAD DEL DR. CAUFRIEZ
- ✓ Treino Individualizado, Nível II – HOLMES PLACE ACADEMY
- ✓ Exercício Clínico - BBY SOLUTIONS - JOSÉ SOARES

PAULO REIS

- Licenciatura no Curso de Professores de Ensino Básico – Variante de Educação Física
- Professor de Educação Física
- Responsável pela disciplina de Metodologia das Atividades Corporais (Atletismo)
- Responsável pela disciplina de Atletismo (Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Leiria)
- Técnico Nacional de Lançamentos (Federação Portuguesa de Atletismo)
- Treinador do Núcleo de Atletismo Universitário (Instituto Politécnico de Leiria)
- Formador no Curso de Treinadores de Atletismo Grau 1/2/3
- Formador no Seminário Nacional de Atletismo – O Treino da Força com Jovens - Centro de Alto Rendimento (Lisboa)
- Formação Treino de Potência (Gnosies)
- Formação Técnicas de Movimentos de Halterofilia (Gnosies)
- Responsável pela seleção Nacional de Júniores no Campeonato do Mundo em Bydgoszcz (2008)
- Técnico responsável pelos Lançadores Portugueses nos Jogos Olímpicos de Pequim;
- Team Leader da Equipa Portuguesa presente no Campeonato do Mundo de Júniores em Moncton – Canadá no ano de 2010

DIOGO CORREIA

- Licenciatura em Biomecânica pelo Escola Superior de Gestão e Tecnologia de Leiria (Instituto Politécnico de Leiria)
- Análise Biomecânica na Performance Desportiva (Juventude Vidigalense)
- Curso de Treinadores de Atletismo Grau I e II – Federação Portuguesa de Atletismo
- Treinador dos escalões de formação – Juventude Vidigalense
- Projeto biomecânico, “Análise do desempenho de atletas no lançamento do dardo”
- Participação e apresentação do artigo “Análise do desempenho de atletas no lançamento do dardo” no 5º Congresso Nacional de Biomecânica

- Participação no 4º Congresso Nacional de Biomecânica
- Participação na I Jornada de biomecânica do Instituto Politécnico de Leiria
- Participação no seminário de biomecânica, titulado, “Prototipagem Rápida e Bio modelação 3D”

TIAGO GAMELAS

- Licenciatura em Fisioterapia pela Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro
- Mestrando em Fisioterapia pela Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro
- Fisioterapeuta – JUVENTUDE VIDIGALENSE
- Prática Clínica Privada, Patologia Musculo Esquelética – CLINICIA RUI FARIA
- Apoio clínico às equipas sénior e da formação de Futebol – GRUPO DESPORTIVO E RECREATIVO DA BOA VISTA

- Formação Complementar

- ✓ Acupuntura para Fisioterapeutas – BWIZER
- ✓ Avaliação e Intervenção de Disfunções do Ombro com Recurso ao Biofeedback Eletromiográfico – BWIZER
- ✓ Osteopatia no Desporto – BWIZER
- ✓ Eletropuntura – BWIZER
- ✓ FFT® – Funcional Fascial Taping – BWIZER
- ✓ Trigger Points Intensivo – BWIZER
- ✓ Curso Básico de Técnicas de Aplicação da Banda Neuromuscular - PERONEO CENTRO TERAPÊUTICO
- ✓ Anatomia Palpatória - PERONEO CENTRO TERAPÊUTICO
- ✓ Suporte Básico de Vida - PERONEO CENTRO TERAPÊUTICO

IV. INVESTIMENTO E INSCRIÇÃO FORMANDOS

VALOR DE INSCRIÇÃO NORMAL	VALOR INSCRIÇÃO SÓCIO JV / ESTUDANTE	DATA DE INSCRIÇÃO	DESTINATÁRIOS
15,00 €	10,00 €	Até dia 5 de Março 2016	Profissionais de Desporto; Treinadores; Fisioterapeutas; Médicos; Estudantes.
20,00 €	15,00 €	Entre 6 de Março e 20 de Março 2016	
25,00 €	20,00 €	Até dia 31 de Março 2016	

V. FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO

- Os formandos deverão realizar a respetiva inscrição através do formulário <http://goo.gl/forms/AvZzqRNLtV> e realizar o pagamento da inscrição através de transferência bancária (003300000618089800123).
- Após a realização do respetivo pagamento, o formando deverá enviar o comprovativo para o email: geral@juventudevidigalense.org (CAMPO ASSUNTO = SIMPÓSIO JV + NOME DO FORMANDO).
- Todos os formandos que se inscrevam e efetuarem o respetivo pagamento, como sócios JV / estudantes, deverão apresentar o comprovativo no dia **2 de Abril de 2016**.
- O valor da inscrição não será ressarcido ao formando, caso o mesmo anule a sua inscrição.

VI. LOCAL

- Componente Teórica (09:15H – 12:00H) – **Auditório Escola Superior Educação e Ciências Sociais** (<https://goo.gl/maps/WTviXppx6Kq>)
- Componente Prática (15:45H – 21:00H) – **Estádio Dr. Magalhães Pessoa, Leiria** (<https://goo.gl/maps/JHgJSrn6q7m>)

VII. HORÁRIOS

- Componente Teórica | 09:15H – 12:00H / 13:00H – 15:30H |
- Componente Prática | 15:45H – 21:00H |