

JORNADAS DE FORMAÇÃO

**TREINO,
UMA OUTRA PERSPETIVA...**



20 e 21 JAN 18

MEM-MARTINS

**INSCRIÇÕES
ONLINE**

**CONSULTA O PROGRAMA EM
WWW.GIMNOANIMA.COM**



ORGANIZAÇÃO:



Parceiros:



VIDALGYM
Representant exclusive of **GAOFEI**

O EVENTO

OBJETIVOS

Estas jornadas pretendem responder às necessidades de formação contínua na área do treino ao nível das atividades gímnicas. Num campo vasto de especialidades e face à uma constante evolução da modalidade, urge a necessidade de questionar e refletir sobre os processos de trabalho e a sua evolução e desenvolvimento sob o risco de se tornarem limitadores dessa mesma evolução. Como alterar esta perspetiva? Como encontrar novas ferramentas de trabalho capazes de extrapolar capacidades similares e se revelarem potenciadoras de elevado rendimento desportivo? Essas são algumas das questões que serão trabalhadas.

METODOLOGIA

Os workshops irão procurar desenvolver um trabalho maioritariamente prático, sustentado pela sistematização das principais questões de cada uma das abordagens, procurando criar relações diretas com as diferentes realidades individuais dos treinadores.

DURAÇÃO

As jornadas decorrerão no espaço Gimnoanima, no pavilhão Desportivo da escola Básica Ferreira de Castro nos dias 20 e 21 de Janeiro de 2018 (Sábado e Domingo) das 9h às 20h.

AÇÕES DE FORMAÇÃO

- **COREOGRAFIA DE GRUPO - SOLUÇÕES DE TREINO PARA UM TRABALHO INTEGRADO DE COREOGRAFIA** Formador: Bruno Fidalgo de Oliveira
N.º de Unidades de Crédito atribuídas: 0.8 / Formação Específica
Código da ação em apreço: 54213010
Data: 20.01.2018 - 9:00 - 13:00 h
- **MOTIVAÇÃO E EMOÇÕES NA GINÁSTICA – QUEM RESOLVE ? O TREINADOR OU OS GINASTAS?** Formador: João Ramos
N.º de Unidades de Crédito atribuídas: 0.8 / Formação Específica
Código da ação em apreço: 54213011
Data: 20.01.2018 - 16:00 - 20:00 h
- **TÉCNICA DE CORRIDA E TRABALHO PLIOMÉTRICO**
Formador: Ângelo Dias
N.º de Unidades de Crédito atribuídas: 0.8 / Formação Específica
Código da ação em apreço: 54213012
Data: 21.01.2018 - 9:00 - 13:00 h
- **INTERVENÇÃO TÉCNICA EM CRIANÇAS E JOVENS. UMA PERSPETIVA DE LONGO PRAZO** Formador: Pedro Roque
N.º de Unidades de Crédito atribuídas: 0.8 / Formação Específica
Código da ação em apreço: 54213013
Data: 21.01.2018 - 15:00 - 19:00 h

PÚBLICO-ALVO

- Treinadores de Ginástica
- Treinadores de Desporto,
- Professores de Educação Física- Desporto Escolar;
- Estudantes de Educação Física e Desporto;
- Outros interessados.

CERTIFICAÇÃO

Ação certificada pelo IPDJ para revalidação do TPTD

INSCRIÇÃO

Inscrição ONLINE em www.gimnoanima.com

Link Inscrição: <https://www.gimnoanima.com/inscriccedilatildeo-jornadas-de-formaccedilatildeo.html>

LIMITE DE INSCRIÇÕES POR AÇÃO

- Limite Mínimo. : 10 participantes
- Limite Máximo : 40 participantes

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO: 18 janeiro 2018

INVESTIMENTO

Sábado, 20 Janeiro 2018

- 1 workshop - 35,00 euros
- 2 workshops - 60,00 euros

Domingo, 21 Janeiro 2018

- 1 workshop - 35,00 euros
- 2 workshops - 60,00 euros

PROGRAMA

JORNADAS DE FORMAÇÃO **Treino, uma outra perspetiva...**

20 Janeiro 2018

(Sábado)

8H30 – Acreditação

9H00 – WORKSHOP 3 - ESQUEMAS DE GRUPO - SOLUÇÕES DE TREINO PARA UM TRABALHO INTEGRADO DE COREOGRAFIA

Formador: Bruno Fidalgo de Oliveira

13H00 – Almoço / Apresentações dos Parceiros

14h30 – Sessão de Abertura / Diálogo Aberto “UMA OUTRA PERSPETIVA DO TREINO”

Convidados: Rui Vinagre , Paulo Barata (FGP), ...

16h00 – WORKSHOP 2 - MOTIVAÇÃO E EMOÇÕES NA GINÁSTICA – QUEM RESOLVE ? O TREINADOR OU OS GINASTAS?

Formador: João Ramos

20H00 – Final da Sessão

21 Janeiro 2018

(Domingo)

8H30 – Acreditação

9H00 – WORKSHOP 4 - TÉCNICA DE CORRIDA E TRABALHO PLIOMÉTRICO

Formador: Ângelo Dias

13h00 – Almoço / Apresentações dos Parceiros

15h00 – WORKSHOP 1 - INTERVENÇÃO TÉCNICA EM CRIANÇAS E JOVENS. UMA PERSPETIVA DE LONGO PRAZO

Formador: Pedro Roque

19H00 – Final da Sessão

CONVIDADOS ESPECIAIS

As jornadas de Formação terão uma sessão de Abertura num modelo de Diálogo Aberto que contará com a presença de alguns convidados especiais que sob o tema **“UMA OUTRA PERSPETIVA DO TREINO”** irão partilhar as suas próprias perspetivas sobre o treino com base nas suas experiências profissionais.



PAULO BARATA



RUI VINAGRE

FORMADORES



Bruno Oliveira

Licenciatura em Educação Física e Desporto - U.L.H.T. - UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS; Pós-Graduação em Marketing Desportivo - I.S.C.T.E – INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS DO TRABALHO E DA EMPRESA; Treinador de Grau II GPT; Membro da Comissão técnica de Ginástica Para Todos da Federação de Ginástica de Portugal 2012 a 2017; Coreografo da noite de Portugal Gymnaestrada 2011 Lausanne/ Suíça 2011; Treinador participante na Gala FIG da Gymnaestrada 2011 Lausanne/Suíça (Classe Especial Raparigas LGC) e Gymnaestrada 2015 Helsínquia/Finlândia (Classe Mãe D'Água - GCP); Menção Diamante nos Gym For Life Nacional com as Classes Especial Raparigas (GCP) em 2015 e Mãe D'Água (GCP) em 2017; Menção Ouro no Gym For Life Internacional – Vestfold /Noruega 2017 - Classe Mãe d'Água (GCP)



João Ramos

Licenciatura em Educação Física e Desporto - Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa; Universidade Europeia – Faculdade de Ciências da Saúde, docente Universitário de Ginástica, Aquisição Motora e Psicologia do treino e da Atividade Física; ISCTE-IUL – Doutorando em Ciências da Complexidade; FMH-UTL – Mestrado em Psicologia do Desporto - Tese: A Utilização da Imagética no Desempenho Motor em Treino Desportivo; Instituto dos Pupilos do Exército – Treinador de GpT; Treinador de Ginástica para Todos - grau II



Ângelo Dias

Licenciatura em Ciências do Desporto, menção em Educação Física e Desporto Escolar pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa (2004) - Especialização: em Atletismo; Pós-Graduação: no ramo da Psicologia do Desporto; Treinador-atleta do Clube de Atletismo da Terceira (Açores), 1995-2000; Treinador e Coordenador da Escola Atletismo "Os Belenenses", 2003-2007; Docente do bloco de Atletismo da disciplina de Didática das Atividades Físicas e Desportivas I & II, assim como de Atividades Desportivas II na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Lisboa, 2004-2016; Docente da disciplina Pedagogia do Desporto na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, 2011-2014; Docente da disciplina de Atletismo na Universidade Europeia, 2015-2016; Formador Bwizer, desde 2016



Pedro Roque

Treinador de Ginástica Artística Feminina há 25 anos, com Brevet de GAF da FIG e participação em 5 Campeonatos do Mundo, 9 Campeonatos da Europa, 2 Jogos Olímpicos da Juventude entre muitas outras competições internacionais de alto nível; Expert da Federação Internacional de Ginástica em Academias, Age Group Camps e Cursos de Solidariedade Olímpica em vários pontos do mundo, desde 2010; Coordenador Técnico Nacional de GAF ente 2007 e 2012; Mestre em Gestão da Formação Desportiva e Licenciado em Educação Física e Desporto; Professor Universitário na área da Ginástica durante 10 anos; Consultor Principal e Fundador da Jump Up Gymnastics desde 2017.