



Ref.: 155/2015
JMC/RN

Exmo(a). Senhor(a)
Presidente de Federação

Data: 2015.03.13

Assunto: Formação Avançada de Treinadores – Planeamento do Treino. Novas tendências do planeamento do treino para atletas de elite, Porto, 11 de Abril

No sentido de dotar os recursos humanos, nomeadamente os treinadores, de meios que os ajudem no seu dia-a-dia e dando continuidade ao programa de Formação Avançada de Treinadores iniciado em 2014, o Comité Olímpico de Portugal dará início às ações planeadas para 2015, no próximo mês.

No dia 11 de abril, o Comité Olímpico de Portugal organizará com o apoio da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) um seminário internacional subordinado ao tema “Planeamento do Treino. Novas tendências do planeamento do treino para atletas de elite”.

A contribuição das Ciências do Desporto para o rendimento de elite; o planeamento a longo prazo (Ciclo Olímpico) e a curto prazo (planeamento anual), treino de força para o rendimento de resistência e o Taper, serão os temas a abordar numa formação ministrada por Iñigo Mujika, professor associado da Universidade do País Basco, investigador associado na Universidade Finis Terrae e fisiologista do treino desportivo.

Iñigo Mujika é Doutor em Biologia do Exercício Muscular na Universidade de Saint-Étienne (França) e em Ciências da Atividade Física e do Desporto pela Universidade do País Basco. Tem realizado investigação na Austrália, França e África do Sul, publicou cerca de 100 artigos em revistas científicas internacionais, 5 livros e 28 capítulos de livros. Participou em mais de 260 conferências, congressos e encontros internacionais.

Apesar da participação nesta formação ter um valor de inscrição de 20€, o Comité Olímpico de Portugal disponibiliza, sem custos, a inscrição de duas pessoas da v/ Federação, assim como, a todos os treinadores integrados no Programa de



Preparação Olímpica. Mais informamos que a mesma informação foi remetida para os referidos treinadores.

Agradecemos que confirmem a inscrição dos v/ representantes através do preenchimento do [-FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO-](#), colocando no campo das observações a identificação desde convite com o nome da Federação.

Poderá consultar mais informações na página do Comité Olímpico de Portugal em: www.comiteolimpicoportugal.pt

Com os melhores cumprimentos.

Comité Olímpico de Portugal,

José Manuel Constantino
Presidente