

**COORDENAÇÃO: Pedro Mil-Homens e Pedro Pezarat Correia**

## SEMINÁRIO I (SEMINÁRIOS OBRIGATÓRIOS)

### **1. Análise de Movimentos e Prescrição de Exercícios para o Membro Superior – 16 de Outubro de 2015**

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

### **2. Análise de Movimentos e Prescrição de Exercícios para o Tronco – 13 de Novembro**

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

### **3. Análise de Movimentos e Prescrição de Exercícios para o Membro Inferior – 11 de Dezembro de 2015**

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

### **4 e 5. Técnicas de Levantamentos Olímpicos – 8 e 9 de Janeiro de 2016**

(10 horas: 5 + 5 horas) Responsáveis: Francisco Tavares e Rui Pires

### **6 e 7. Treino de Flexibilidade – 8 e 9 de Abril de 2016**

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

### **8. Treino Sensório motor – 6 de Maio de 2016**

(5 horas) Responsáveis: Pedro Pezarat Correia e Fátima Ramalho

## SEMINÁRIO II (SEMINÁRIOS OPCIONAIS - 4)

### **1. Treino de Força em Populações com Necessidades Especiais: Osteoporose e Osteoartrose – 27 de Novembro de 2015**

(5 horas) Responsáveis: Margarida Espanha e Fátima Baptista

### **2. Treino de Força em Populações com Necessidades Especiais: Obesidade e Doença Cardiovascular – 22 de Janeiro de 2016**

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

### **3. Treino de Força com Oclusão Vascular – 19 de Fevereiro de 2016**

(5 horas) Responsável: Gonçalo Mendonça

### **4. Treino de Força na Criança e no Jovem – 29 de Abril de 2016**

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

### **5 e 6. Treino de Força no Idoso – 20 e 21 de Maio de 2016**

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

### **7. Treino Concorrente – 24 de Junho de 2016**

(5 horas) Responsável: Gonçalo Mendonça

### **8. Treino de Força em Desportos Coletivos – 25 de Junho de 2016**

(5 horas) Responsáveis: Pedro Mil-Homens, António Paulo Ferreira e Anna Volossovitch

# STRENGTH & CONDITIONING

## Training and Rehabilitation

### SEMINÁRIOS - DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS

#### 1. Princípios e Periodização do Treino da Força – 4 de Março de 2016

(5 horas) Responsável: Pedro Mil-Homens

#### 2. Treino Hipertrófico – 11 Março de 2016

(5 horas) Responsáveis: Gonçalo Mendonça e Francisco Tavares

#### 3. Treino da Força Explosiva e da Potência – 1 de Abril de 2016

(5 horas) Responsáveis: Pedro Mil-Homens e Francisco Tavares

#### 4. Treino de Força Reativa – 2 de Abril de 2016

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

#### 5. Treino de Resistência em Desportos Coletivos – 15 de Abril de 2016

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

#### 6. Treino em Altitude e em Condições Hipo e Hiper Báricas – 13 de Maio de 2016

(5 horas) Responsáveis: Francisco Alves e João Beckert

#### 7. Periodização e Peaking do Treino da Resistência – 27 Maio de 2016

(5 horas) Responsável: Francisco Alves

### SEMINÁRIOS - AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO

#### 1 e 2. Isocinéticos: Fundamentos, Aplicações e Prática Laboratorial – 3 e 4 de Junho de 2016

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

#### 3. Avaliação da Força Muscular – 17 de Junho de 2016

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

#### 4. Avaliação da Agilidade, da Velocidade e Sprints Repetidos – 18 de Junho de 2016

(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](http://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](mailto:pgstrength_conditioning@fmh.ulisboa.pt)  
<http://www.fmh.ulisboa.pt>

