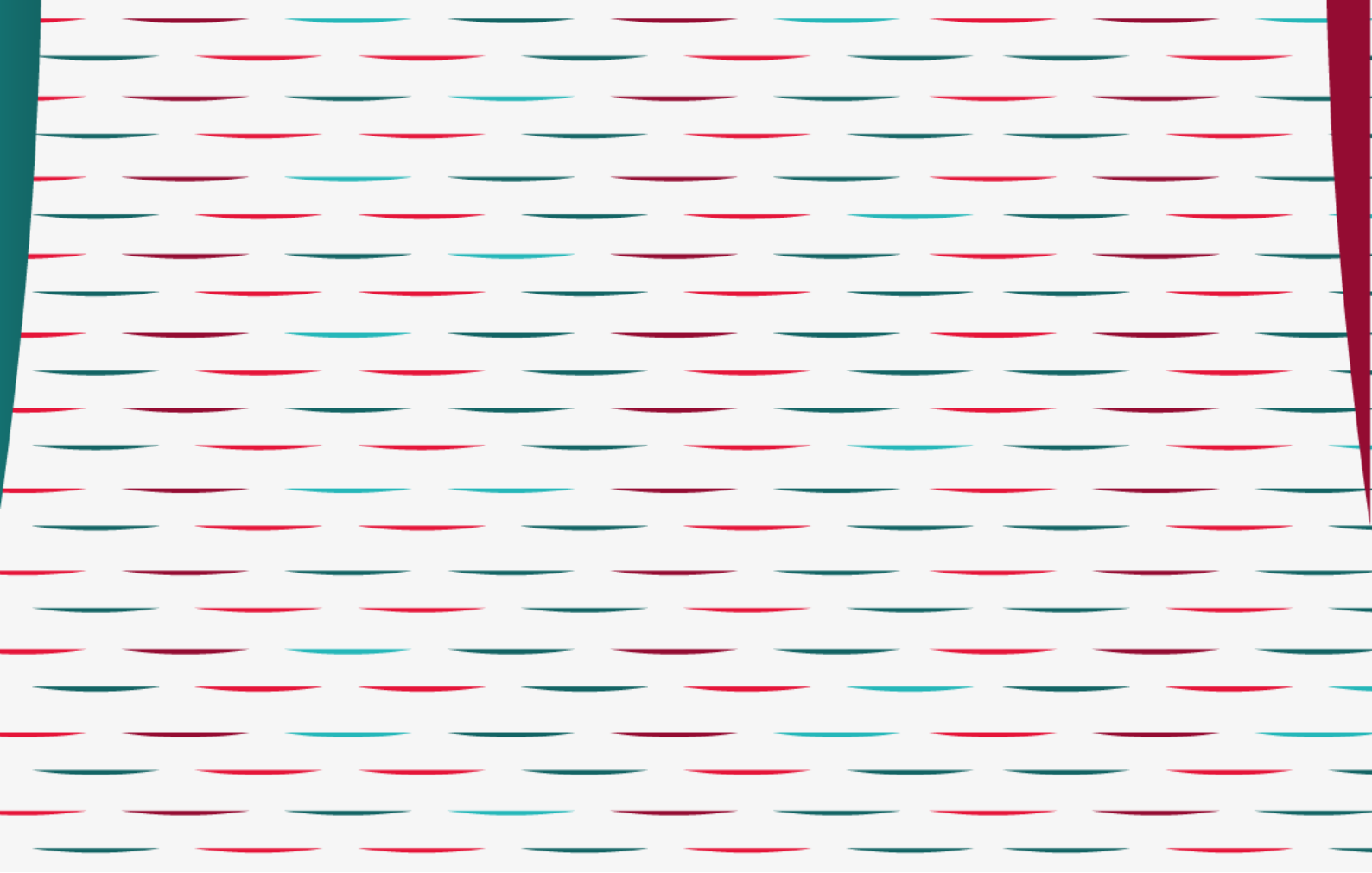


# Seminário Curso Treinador Remo G3

FICHA INFORMATIVA

2026



## Índice

---

Informações Gerais .....	2
Inscrições.....	2
Objectivos Gerais.....	2
Objetivos Específicos.....	3
Conteúdos Programáticos .....	3
Formadores.....	4
Calendarização .....	4

## Informações Gerais

---

<b>NOME</b>	Seminário Curso Treinador Remo G3
<b>LOCAL</b>	Figueira da Foz – local a definir
<b>DATA</b>	20 e 21 de junho 2026
<b>ORGANIZAÇÃO</b>	Federação Portuguesa de Remo
<b>HORÁRIO</b>	10:00 – 18:00
<b>CRÉDITOS</b>	2,4
<b>CÓDIGO ACÇÃO</b>	57750494
<b>PÚBLICO-ALVO</b>	Formandos do Curso G3
<b>FORMADORES</b>	Luis Rama e Luis Almeida
<b>CONTACTO</b>	formacao@fpremo.pt // geral@fpremo.pt

## Inscrições

---

<b>FICHA DE INSCRIÇÃO</b>	Aceda <a href="#">AQUI</a>
<b>VALOR INSCRIÇÃO</b>	<b>Gratuito</b> para os formandos do Grau III 20€/Módulo 30€/Dois módulos
<b>PRAZO DE INSCRIÇÕES</b>	Serão aceites inscrições até ao dia 15.06.2025

## Objectivos Gerais

---

Inserido no programa de formação do curso de treinadores de remo G3, este seminário pretende ir de encontro aos novos desafios que o remo enfrenta. Com a inclusão do Beach-Sprint no programa olímpico e perante duas disciplinas muito distintas, pretende-se abordar de que forma se pode gerir diferentes metodologias de treino para o mesmo público-alvo. Associado a esta questão surgem também a problemática da motivação, que face às exigências da alta competição importa dotar os formandos da melhores ferramentas e estratégias possíveis para uma boa gestão da motivação dos atletas.

## Objetivos Específicos

---

Os formandos devem ser capazes de:

- (1) **Objetivo específico1:** Gerir o planeamento desportivo para as duas vertentes olímpicas do Remo – pista e beach-sprint
- (2) **Objetivo específico2:** Identificar as problemáticas da motivação nos atletas de alta competição e seleccionar as melhores estratégias para uma boa gestão da motivação

## Conteúdos Programáticos

---

Área Curricular	Unidade Curricular	Horas
Novos desafios metodológicos – o remo de pista vs. o remo de Beach-sprint	Desafios contemporâneos aos modelos de periodização no desporto de elite;	2h00
	Particularidades do treino em altitude – monitorização da adaptação	2h00
	Contextualização da adaptação cronobiológica (sono, ritmos circadianos e “jetlag”)	2h00
A motivação na competição	Fundamentos da motivação no desporto	1h30
	Motivação no contexto específico do Remo	1h30
	O papel do treinador na motivação	1h30
	Estratégias práticas para treinadores	1h30
<b>Total</b>		<b>12h00</b>

## Formadores

---

<b>NOME</b>	<b>CARGO</b>	<b>ÁREA CURRICULAR</b>
Prof. Dr. Luís Rama	Docente	Metodologia do treino desportivo e Avaliação e controlo do treino
Prof. Dr. Luís Almeida	Docente	Psicologia, Exercício e Coaching

## Calendarização

---

<b>DIA</b>	<b>HORA</b>	<b>FORMATO</b>
20 de junho 2026	10:00 – 18:00	Presencial
21 de junho 2026	10:00 – 18:00	Presencial