

# AS CAPACIDADES FÍSICAS NO FUTEBOL

## IMPORTÂNCIA E DESENVOLVIMENTO

6 a 26 de janeiro 2025 | 8 horas

**FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA**

**Raúl Oliveira**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS**

Mais informações e inscrições em:

**[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)**

## APRESENTAÇÃO

Pretende-se, com a realização desta formação, contribuir para que os formandos sejam mais capacitados para iniciar as funções de treinador ou elemento de uma equipa técnica de uma equipa de futebol. Os objetivos específicos desta formação são:

1. Conhecer as capacidades físicas associadas ao futebol.
2. Entender os momentos sensíveis de desenvolvimento destas capacidades nos jovens.
3. Perceber a dimensão física como um elemento sistémico do jogo.
4. Preparar e dinamizar sessões de treino de desenvolvimento de performance.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação.

Todos os formandos deverão participar nos fóruns de discussão disponibilizados em cada módulo, colocando questões ou comentários.

Os conteúdos programáticos estão organizados em 3 módulos, cada um com uma duração prevista (em horas). Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os testes e outros trabalhos para avaliação.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	As capacidades físicas no futebol	- Capacidades motoras condicionais e coordenativas - Fontes energéticas e metabólicas - Ciclo de carga, recuperação e supercompensação	2h
2	Etapas de desenvolvimento nos jovens	- Etapas de desenvolvimento e maturação - Fases sensíveis de desenvolvimento de capacidades motoras - O desenvolvimento da força como base	2h
3	Metodologia de treino	- Treino analítico de desenvolvimento de capacidades físicas - Treino sistémico de condicionamento em função da forma de jogar	2h
4	Planeamento e controlo do treino	- Gestão de cargas e risco de lesões - Operacionalização de exercícios de treino	2h

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Futebol;
- Todos os interessados na temática.

## AVALIAÇÃO

A avaliação tem como finalidade prioritária validar os conhecimentos, as capacidades e as aptidões adquiridas e/ou desenvolvidas pelos/as formando/as ao longo da formação. A metodologia de acompanhamento e avaliação da formação baseia-se num conjunto de técnicas que visa identificar as formas, os tipos e os instrumentos disponíveis para realizar a respetiva avaliação, a considerar:

- Avaliação **Diagnóstica** (sem carácter classificativo) → Questionário inicial
- Avaliação **Formativa** → Participação no fórum de discussão de cada módulo
- Avaliação **Sumativa** → Teste no final de cada módulo.

Serão certificados todos os participantes que, no decorrer da ação, tenham demonstrado que atingiram os objetivos propostos, obtendo uma classificação final igual ou superior a 10 (em 20). A classificação final é resultado da seguinte fórmula:

$$CF = \frac{T1 + T2 + T3 + T4}{4}$$

CF = Classificação Final, T = Teste

## FORMADOR

### Raúl Oliveira

#### Formação académica

- Treinador UEFA PRO – Grau IV
- Licenciatura em Educação Física e Desporto (UTAD)
- Mestrado em Ciências do Desporto – Especialização em Jogos Desportivos Colectivos (UTAD)

#### Percurso Desportivo

- Treinador Principal UD Oliveirense, Al Shahaniya U23 (Qatar), Al Nasr U15 (UAE)
- Treinador-Adjunto Ajman FC (UAE), Al Bataeh (UAE), Everton de Viña (Chile), Club León (Mex), Al Batin FC (KSA), entre outros...
- Elementos dos quadros técnicos de futebol de formação da AD Sanjoanense, FC Porto e KKS Lech Poznan.

### LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*  
6 a 26 de janeiro de 2025  
8 horas assíncronas

### VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	60€
-------------	-----

### CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa  
926 888 764  
[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

