

# AQUECIMENTO PRÉ-JOGO NO FUTSAL

1 a 30 de abril de 2025 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA



**José Marques**



**Gonçalo Mendonça**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS**

Mais informações e inscrições em:

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

## APRESENTAÇÃO

Esta formação tem como objetivo ajudar os treinadores nos mais diversos níveis competitivos a perceberem a importância e a especificidade do aquecimento que se realiza antes de um jogo. Para além da parte técnica, existem outros aspetos que devemos ter em conta para que possamos tirar o máximo de rendimento desportivo individual e coletivo ao longo do jogo. Nesta formação queremos dar as ferramentas necessárias para que esse mesmo rendimento possa ser potenciado ao máximo por treinadores e restantes elementos das equipas técnicas.

## 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 pelos formadores, 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 5 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/ou outros trabalhos para avaliação.

Módulo	Temática	Duração
1	Aspetos a ter em conta na construção de um aquecimento pré-jogo	2h
2	Organização de um aquecimento pré-jogo	2h
3	Organização do aquecimento pré-jogo nos Guarda-Redes	2h
4	Exemplo de exercícios de início de aquecimento pré-jogo	2h
5	Diversidade nos aquecimentos pré-jogo – Exemplos práticos	2h

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono

1 a 30 de abril de 2025

(10 horas)

### **AVALIAÇÃO E CERTIFICADO**

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelos formadores, os formandos são convidados a realizar um teste/trabalho de avaliação, em formato digital, em cada módulo.

Os testes/trabalhos deverão ser realizados até ao final do dia 30 de abril de 2025.

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 8 valores em cada um dos testes de avaliação e média aritmética de, pelo menos, 10 valores na totalidade dos testes. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

### **FORMADORES**

#### **José Marques**

Licenciado em Treino Desportivo e com uma Pós-Graduação em Observação e análise do Jogo, trabalhou nas equipas de formação do Sporting Clube de Portugal, Clube de Futebol “Os Belenenses” e Sport Lisboa e Benfica, onde chegou a integrar o staff técnico da equipa principal que venceu a Liga em 2018/2019.

Atualmente, a frequentar a Pós-Graduação em Treino no Futsal, integra a equipa técnica do Eléctrico Futebol Clube que participa na Liga Placard, sendo treinador adjunto e responsável pelo treino específico de Gr.

#### **Gonçalo Mendonça**

Licenciado em Desporto, Condição física e Saúde (Escola Superior de Desporto de Rio Maior) e atualmente a terminar o Mestrado em Exercício e saúde (FMH), realizou estágio curricular de mestrado no departamento de Sports Science do Sport Lisboa e Benfica, onde integrou como Fisiologista adjunto o staff técnico da equipa principal de futsal na época 2022/2023 na qual conquistou a Taça da liga e Taça de Portugal.

Neste momento desempenha funções de fisiologista na equipa técnica do Eléctrico Futebol clube.

### **DESTINATÁRIOS**

- Treinadores desportivos
- Todos os interessados pela temática.

### **VALOR DA INSCRIÇÃO**

<b>Valor único</b>	<b>60 €</b>
--------------------	-------------

**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.

