

AS CAPACIDADES FÍSICAS NO FUTEBOL

IMPORTÂNCIA E DESENVOLVIMENTO

16 a 31 de agosto 2025 | 8 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Raúl Oliveira

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

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

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pela formadora, os formandos são convidados a realizar um teste/trabalho de avaliação, em formato digital, no final de cada módulo. Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 15 de junho 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.**

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*

16 a 31 de agosto de 2025

8 horas assíncronas

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	70€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

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

