

TREINO DE PLIOMETRIA NOS GUARDA-REDES

1 a 31 de outubro de 2025 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA



José Marques

Convidado:
Gonçalo Mendonça



CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A pliometria é uma ferramenta fundamental no desenvolvimento físico dos guarda-redes de futsal, permitindo ganhos significativos em explosividade, tempo de reação e capacidade de impulsão — qualidades indispensáveis numa posição onde cada milésimo de segundo pode definir o sucesso de uma defesa. Num jogo tão dinâmico como o futsal, onde os espaços são reduzidos e as ações são extremamente rápidas, a preparação física específica torna-se determinante. O treino pliométrico, quando bem estruturado e adaptado à realidade do jogo, contribui para melhorar a resposta motora, a estabilidade articular e a potência dos membros inferiores, otimizando o desempenho das ações. É essencial que os treinadores e treinadores de guarda-redes compreendam como integrar progressivamente este tipo de treino dentro do microciclo semanal, respeitando os princípios da especificidade, da sobrecarga e da recuperação. A pliometria, aplicada de forma estratégica e individualizada, não só potencia o rendimento físico, como também ajuda na prevenção de lesões, ao reforçar tendões e ligamentos frequentemente exigidos nas ações de defesa. Incorporar este trabalho nos treinos é investir na performance e na longevidade dos nossos atletas

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 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/ou outros trabalhos para avaliação.

Módulo	Temática	Duração
1	Pliometria e o treino (Gonçalo Mendonça)	2h
2	A importância do Treino de Pliometria nos Guarda-Redes	2h
3	A organização do Treino de Pliometria no Microciclo dos Guarda-Redes	2h

FORMADORES

José Marques

Licenciado em Treino Desportivo, Curso UEFA B – Nível III, com uma Pós-Graduação em Observação e análise do Jogo e em Treino no Futsal trabalhou nas equipas de formação do Sporting Clube de Portugal, Clube de Futebol “Os Belenenses” e Sport Lisboa e Benfica.

Em equipas séniores, o seu trabalho incidiu como treinador de Gr no Sport Lisboa e Benfica entre 2018 e 2022, vencendo a Liga em 2018/19 e duas Taças da Liga. Como treinador adjunto passou pelo Sport Clube Torreense (Liga Placard), Sport Lisboa e Benfica (Liga Feminina) e Eléctrico Futebol Clube (Liga Placard), onde esteve nas últimas 3 épocas, como 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) com 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 atualmente na Liga Placard.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono

1 a 31 de outubro de 2025

(6 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 31 de outubro 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.**

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Todos os interessados pela temática.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	50€
-------------	-----

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.

