

TREINADOR-ADJUNTO – NA SOMBRA DO MISTER

1 a 15 de março 2026 | 4 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

RAÚL OLIVEIRA

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-adjunto numa equipa técnica de uma equipa de futebol. Os objetivos específicos desta formação são:

1. Conhecer o papel do treinador-adjunto dentro de uma equipa técnica.
2. Preparar e dinamizar sessões de treino.
3. Agir como uma liderança intermédia na relação jogadores-treinador.

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	A EQUIPA TÉCNICA E O PAPEL DO ADJUNTO	- A estruturação de uma equipa técnica no futebol - Funções e tarefas específicas dos diversos elementos - O papel do adjunto – principal dentro da equipa técnica	1 hora
2	PLANEAMENTO E OPERACIONALIZAÇÃO DE SESSÕES DE TREINO	- Metodologia de treino - Definição de objetivos - Construir exercícios - Operacionalizar o treino	2 horas
3	AS RELAÇÕES INTER-PESSOAIS E A GESTÃO DE CONFLICTOS	- A liderança intermédia do adjunto - A relação com os jogadores e com o treinador principal	1 hora

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:

$$CF = \frac{T1 + T2 + T3}{3}$$

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*

1 a 15 de março 2026

4 horas assíncronas

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	35€
-------------	-----

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.

