

# PRÉ-ÉPOCA NO FUTEBOL

## A PROGRAMAÇÃO E OPERACIONALIZAÇÃO PRÁTICA

1 a 30 de junho 2026 | 4 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 as funções de treinador ou elemento de uma equipa técnica de uma equipa de futebol. Os objetivos específicos desta formação são:

1. Entender os conceitos de programação, periodização e planeamento
2. Intervir na operacionalização de uma metodologia de treino durante a pré-época

## 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 2 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	Programação do treino	- Programação da época - Periodização do treino - Planeamento da sessão de treino	2h
2	Operacionalização da metodologia	- Pré-época na metodologia de treino clássica versus metodologias contemporâneas - Exemplos práticos de operacionalização de pré-época	2h

## DESTINATÁRIOS

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

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

1 a 30 de junho de 2025

4 horas assíncronas

## 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 30 de junho de 2026.

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 Muaither SC (Qatar), UD Oliveirense, Al Shahaniya U23 (Qatar).
- 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.

## VALOR DA INSCRIÇÃO

<b>Valor único</b>	<b>40€</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.

