

PREPARAR A PRIMEIRA MARATONA DA INSCRIÇÃO À META

1 a 31 de outubro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

JORGE SILVA

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A maratona representa um dos maiores desafios do desporto de resistência, mobilizando anualmente milhares de praticantes em todo o mundo. Para muitos corredores recreativos, completar a primeira maratona constitui um objetivo pessoal marcante, associado à superação, saúde e desenvolvimento pessoal.

No entanto, a preparação para uma maratona exige planeamento, progressão adequada e uma gestão criteriosa das diferentes componentes do treino, de forma a garantir não só o sucesso desportivo, mas também a segurança e a saúde dos praticantes.

Frequentemente, os corredores iniciantes iniciam a preparação sem orientação adequada, definindo objetivos irrealistas, adotando estratégias de treino inadequadas ou negligenciando aspetos fundamentais como a recuperação, a gestão do tempo e a preparação para o dia da prova.

Esta formação pretende dotar treinadores e corredores de conhecimentos fundamentais para estruturar um processo de preparação eficaz, sustentável e adaptado às características individuais de cada praticante, contribuindo para uma experiência positiva na primeira participação numa maratona. Ao longo da formação, os participantes irão adquirir ferramentas práticas para planear o processo de preparação, definir objetivos realistas, evitar os erros mais frequentes e otimizar a experiência competitiva.

OBJETIVOS

- Compreender os principais desafios associados à preparação da primeira maratona
- Identificar critérios para a escolha adequada da primeira prova
- Definir objetivos realistas e ajustados às características do praticante
- Compreender a estrutura geral de um plano de treino para a maratona
- Reconhecer os erros mais frequentes na preparação para a maratona
- Aplicar estratégias eficazes para a gestão do dia da competição

AVALIAÇÃO

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

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 31 de outubro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

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

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, 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 as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pelo formador.

Módulo	Temática	Duração
1	Escolher a primeira maratona e definir objetivos • Critérios para a escolha da primeira maratona • Características das diferentes provas (perfil, clima, logística e organização) • Definição de objetivos realistas e ajustados ao praticante • Expectativas, motivação e compromisso com o processo de preparação	2h
2	Estruturar a preparação para a maratona • Estrutura geral de um plano de treino para iniciantes • Tipologia de treinos: corrida contínua, treino longo, recuperação e intensidade • Gestão do tempo e organização da rotina semanal • Recuperação, descanso e prevenção do excesso de treino	2h
3	Erros frequentes e estratégias para o dia da prova • Erros mais comuns na preparação da primeira maratona • Gestão do ritmo e estratégias de prova • Nutrição, hidratação e logística no dia da competição • Estratégias mentais e gestão emocional durante a maratona	2h

FORMADORES**Jorge Silva**

Treinador de Atletismo, com experiência no acompanhamento de corredores de diferentes níveis de desempenho, desde praticantes recreativos até atletas de competição. Ao longo do seu percurso tem dedicado especial atenção ao planeamento do treino de resistência, à preparação para provas de longa distância e à promoção de hábitos de treino seguros e sustentáveis. Desenvolve ainda atividade na formação de treinadores e corredores, privilegiando uma abordagem baseada na evidência científica, na individualização do treino e na construção de estratégias que permitam alcançar objetivos desportivos de forma consistente e saudável.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Atletismo;
- Treinadores de corrida;
- Corredores iniciantes e recreativos;
- Técnicos de exercício físico;
- Todos os interessados na temática.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 31 de outubro 2026

(6 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
-------------	-----

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.

