

## MICROCICLO COMPETITIVO: Caso prático

12 de março a 16 de abril de 2023 | 20h00 - 22h00 | 12 horas

Formação online

Pedro Neto

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

[www.kairosport.pt](http://www.kairosport.pt)

Iniciativa realizada com o apoio de:



**COPYSERVICE**  
CENTRO DE CÓPIAS DE LOURES  
[www.copy-service.pt](http://www.copy-service.pt)

Apoiamos:



## APRESENTAÇÃO

A elaboração de um microciclo competitivo está na base das tarefas de todo o treinador de futebol. O treino pensado para cada dia deve ser planificado de acordo com o ciclo competitivo da equipa, ou seja, com o seu calendário de jogos.

Neste sentido, importa que os treinadores de futebol, dos mais variados escalões, recordem os princípios que devem estar subjacentes à elaboração de um microciclo adaptado às características e necessidades específicas das suas equipas e dos seus jogadores.

Para isso, um formador com vasta experiência no treino de equipas desta modalidade apresentará um caso prático de um microciclo competitivo, cujas especificidades serão analisadas ao longo das várias sessões síncronas. Com base nesse exemplo, os formandos deverão elaborar uma proposta de microciclo, pensada para as suas respetivas equipas, que o formador irá analisar e comentar.

Pretendemos, assim, contribuir ativamente para a capacitação dos treinadores desta modalidade.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data	Horário	Temática
<b>12 março 2023</b>	20h00 – 22h00	Treino de recuperação Dia +1 → Recuperação Tipo 1 Dia +2 → Recuperação Tipo 2
<b>19 março 2023</b>	20h00 – 22h00	Dia aquisitivo → Dia -4
<b>26 março 2023</b>	20h00 – 22h00	Dia aquisitivo → Dia -3
<b>2 abril 2023</b>	20h00 – 22h00	Dia aquisitivo → Dia -2
<b>Sessão assíncrona (2 horas)</b>		Elaboração de um microciclo competitivo (trabalho a enviar por e-mail até ao dia 13 de abril)
<b>16 abril 2023</b>	20h00 – 22h00	Dia aquisitivo → Dia -1

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

12 de março a 16 de abril de 2023 – 20h00 - 22h00 (12 horas)

## DESTINATÁRIOS

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

**FORMADOR**

**Pedro Neto**

- Licenciado em Educação Física e Desporto pelo INUAF em 2007.
- Professor da modalidade de Futebol do Instituto Manuel Teixeira Gomes.
- Treinador 4 Nível - UEFA Pro License atribuído pela Federação Portuguesa de Futebol em 2017.
- Com experiência no futebol profissional com passagens pelo Futebol Clube Ferreiras, Portimonense, Sporting da Covilhã e Charlton Athletic (Inglaterra), FC Lausanne-Sport (Suíça).

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

Valor único	60€
-------------	-----

**CONTACTOS**

Bruno Alexandre Sousa  
 926 888 764  
[geral@kairosport.pt](mailto:geral@kairosport.pt)

**APOIOS E PARCERIAS**



**APOIAMOS**



Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

