

O MICROCICLO COMPETITIVO EM FUTEBOL

15 a 30 de setembro 2024 | 4 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Raúl Oliveira

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.kairosport.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:



COPYSERVICE
CENTRO DE CÓPIAS DE LOURES
www.copy-service.pt

APRESENTAÇÃO

Pretende-se, com a realização desta formação, contribuir para que os formandos sejam mais capacitados para fazer a gestão do microciclo competitivo em futebol. Os objetivos específicos desta formação são:

1. Conhecer o padrão semanal de acordo com a metodologia de treino.
2. Periodizar os conteúdos técnico-táticos.
3. Gerir as cargas de treino em microciclo congestionados / não congestionados.
4. Distribuir a planificação estratégica no microciclo.
5. Gerir e aplicar a planificação tática.

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 4 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	MICROCICLO PADRÃO	- Fase de recuperação - Fase de carga - Fase de manutenção / otimização de performance	1 hora
2	CONTEÚDOS DE TREINO	- Hierarquização de princípios - Definição do essencial em detrimento do acessório - Gestão do processo de assimilação de informação	1 hora
3	SESSÃO DE TREINO E OS EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS	- Organização das sessões de treino no microciclo - Características dos exercícios em função da especificidade do dia de treino	1 hora
4	PLANIFICAÇÃO ESTRATÉGICA E TÁTICA	- Plano de jogo - Treino estratégico - Gestão do jogo	1 hora

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:

$$CF = \frac{T1 + T2 + T3 + T4}{4}$$

CF = Classificação Final, T = Teste

FORMADOR

Raúl Oliveira

Formação académica

- Licenciatura em Educação Física e Desporto (UTAD)
- Mestrado em Ciências do Desporto – Especialização em Jogos Desportivos Colectivos (UTAD)
- Treinador UEFA PRO – Grau IV
- Treinador AFC A

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.

DESTINATÁRIOS

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

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

15 a 30 de setembro

4 horas assíncronas

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	35€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

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

