

## DO MÉTODO AO JOGO - UMA PROPOSTA DE PROCESSO

Formação Específica para Treinadores de Futebol, graus 1 e 2

**Formadores:**

Bruno Seco

Dário Ezequiel

Henrique Silva

Hugo Falcão

Hugo Tecelão

João Spínola

Miguel Menezes

Nelson Pereira

Pedro Cruz

Rodolfo Vieira

**Regime:** *e-learning*



## APRESENTAÇÃO

Destinada a treinadores de futebol (graus 1 e 2), esta formação está subordinada ao tema “Do método ao Jogo: uma proposta de processo”. Ao longo das sessões que constituem esta formação, dez oradores abordarão os temas:

1. Auto Liderança e Espírito de Equipa
2. Da observação e análise, ao planeamento e à prática
3. Experiências de treino em equipas seniores
4. Da estratégia à prática contextualizada...
5. Metodologia do Treino em Futebol - Métodos Específicos de Preparação - Método Competitivo
6. Prevenção e recuperação de lesões
7. Arbitragem
8. Treino de guarda-redes:
  - a. Cruzamentos
  - b. Remate
  - c. Ação como Último Defesa
  - d. 1x1
  - e. Organização do Microciclo de Treino de Guarda-Redes num contexto de Rendimento: o modelo de jogo e a análise do adversário

Esta formação torna-se pertinente para a formação contínua de treinadores de futebol uma vez que apresenta aos treinadores diferentes tipos de experiências que podem encontrar na sua vida profissional (metodologias de treino em diversos escalões e de guarda-redes, auto liderança e espírito de equipa, prevenção e recuperação de lesões e arbitragem). O treinador, enquanto voz de liderança dentro da equipa e perante o exterior, assume um papel central na formação de crianças e jovens, pelo que a atualização dos seus conhecimentos técnicos e transversais assume particular relevância.

## 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.**

A formação decorrerá de acordo com a seguinte calendarização:

Data	Hora	Duração	Formador	Tema
1/6/2020	20h30	30 min	Todos	Apresentação
1/6/2020	21h	1h 30 min	Bruno Seco	Auto Liderança e Espírito de Equipa
3/6/2020	20h30	1h 30 min	Rodolfo Vieira	Cruzamentos
5/6/2020	20h30	2h 00 min	Todos	Debate: Arbitragem
Sessão assíncrona		30 min	Avaliação	
8/6/2020	21h00	1h 30 min	Pedro Cruz	Da observação e análise, ao planeamento e à prática
10/6/2020	20h30	1h 30 min	João Spínola	Remate
12/6/2020	20h30	2h 00 min	Todos	Debate: Experiências de treino em equipas seniores
Sessão assíncrona		30 min	Avaliação	
15/6/2020	20h30	1h 30 min	Dário Ezequiel	Ação como Último Defesa
17/6/2020	20h30	1h 30 min	Hugo Tecelão	1x1
19/6/2020	20h30	2h 00 min	Todos	Debate: Prevenção e recuperação de lesões
Sessão assíncrona		30 min	Avaliação	
22/6/2020	20h30	1h 30 min	Miguel Menezes	Organização do Microciclo de Treino de Guarda-Redes num contexto de Rendimento: o modelo de jogo e a análise do adversário
24/6/2020	20h30	1h 30 min	Hugo Falcão	Da estratégia à prática contextualizada...
26/6/2020	20h30	2h 00 min	Todos	Debate: Treino de guarda-redes (Nelson Pereira)
Sessão assíncrona		30 min	Avaliação	
29/6/2020	20h30	1h 30 min	Henrique Silva	Metodologia do Treino em Futebol - Métodos Específicos de Preparação - Método Competitivo
29/6/2020	22h	30 min	Todos	Encerramento
Sessão assíncrona		30 min	Avaliação	

## AVALIAÇÃO

- i. Intervenções do formador ao longo das sessões síncronas
- ii. Questionários intermédios
- iii. Questionário final

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Futebol, graus 1 e 2
- Alunos de licenciatura e mestrado em Desporto

## FORMADORES

### Bruno Seco

- Nasceu em Vila Nova de Foz Côa, há 45 anos, mora em Aveiro há 36.
- Treinador Mental na empresa Muda o Teu Jogo
- Licenciatura em Educação Física
- Certificação Internacional de Coaching
- Formação em PNL – Programação Neurolinguística
- Professor Desporto numa I.P.S.S. em Aveiro de 2001 a 2017
- Professor de Desporto no Estabelecimento Prisional de Aveiro de 2001 a 2017
- Coordenador Técnico e Treinador de Futebol de crianças dos 3 aos 12 anos, na Escola de Futebol da Associação Desportiva de Taboeira, de 2009 até hoje
- Seleccionador Nacional de Futebol de Rua, desde 2011, com participação em 9 Campeonatos Mundiais
- Campeão Europeu de Futebol de Rua em 2016
- Melhor Treinador do Mundo de Futebol de Rua, “UEFA Coach Award”, em 2017
- Embaixador da Ética, pelo PNED (Plano Nacional da Ética no Desporto) desde 2018
- Louvor de reconhecimento atribuído pelo Presidente da República, novembro de 2018
- Treinador Mental Sport Clube Beira Mar | Futebol Equipa Sénior



### Dário Ezequiel

- Participação no Colóquio “Telejornalismo Desportivo”, realizado em 12 de Fevereiro de 2014 na Faculdade de Motricidade Humana.
- Participação na acção de formação “Treino de Guarda-Redes no Futebol”, realizado em 7 e 14 de Abril de 2015 na Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Participação no Seminário “Perspectivas sobre o Futebol de Formação em Portugal”, realizado em 6 de Maio de 2016 na



Faculdade de Motricidade Humana.

- Treinador de Desporto de Futebol Grau I, concluído em 2018.
- Participação como treinador formador no "IX Clinic de Treinador de Guarda-Redes", organizado pela Associação Escolinha de Guarda-Redes de Futebol Luís Rodrigues, em Vila Real de Santo António no ano de 2018.
- Participação como treinador formador no "X Clinic de Treinador de Guarda-Redes", organizado pela Associação Escolinha de Guarda-Redes de Futebol Luís Rodrigues, em Vila Real de Santo António no ano de 2019.
- Treinador de Guarda-Redes no Sporting Clube de Linda-a-Velha;
  - Escalão sub-12, sub-13, sub-14, sub-15, sub-16 e sub-17, (2013/2014)
  - Escalão sub-19, (2014/2015).
- Treinador de Guarda-Redes no Clube de Futebol "Os Belenenses";
  - Escalão sub-17, (2015/2016).
- Treinador de Guarda-Redes no Sporting Clube de Portugal;
  - Escalão sub-7, sub-8, sub-9, sub-12 e sub-13, (2015-2016 - estágio);
  - Escalão sub-12 e sub-13, (2016/2017);
  - Escalão sub-14, (2017/2018);
  - Escalão sub-14, (2018/2019);
  - Escalão sub-15, (2019/2020);
  - Equipa Sénior Feminina, (2019/2020).

### Henrique Alexandre Carvalho do Amaral e Silva

- Licenciado em Educação Física e Desporto, defesa de tese com o tema "Percepção dos Alunos sobre o Bom Professor de Educação Física".
- Grau 3 UEFA Advanced Treinador de Futebol.
- Coordenador Técnico Clube Desportivo Cova da Piedade.
- Treinador Escalão de S15 no Campeonato Nacional.
- Diretor Técnico do Estádio Municipal José Martins Vieira.
- Docente da Unidade Curricular de Futebol no 2.º ano da Licenciatura em Educação Física e Desporto do Instituto Piaget de Almada.
- Professor de Educação Física no 1.º ciclo do Ensino Básico no Agrupamento de Emídio Navarro em Almada.
- Formador dos Cursos de Treinador da FPF de Grau 1 e 2.



### Hugo Alexandre Gomes Falcão

- Frequência a Doutoramento em Educação Física e Desporto - ULHT
- Mestre em Treino Desportivo de Alto Rendimento e Futebol - ULHT
- Pós-Graduação em High Performance Football Coaching – FMH
- Professor universitário adjunto – Futebol – ULHT
- Formador de cursos profissionais de Futebol – Associação Futebol de Setúbal
- Treinador de Futebol UEFA B (CD Cova da Piedade – Futebol SAD, CD Cova da Piedade – Formação, Sport União Sintrense SAD, GD Fabril)
- Carreira Desportiva (escalões de formação: CD Cova da Piedade, Sport Lisboa e Benfica e Vitória Futebol Clube)



### Hugo Tecelão

- Iniciou a carreira como treinador de GR no Sporting Clube de Portugal, decorria a época 14/15, ficando responsável pelo escalão de Sub 14
- Nessa mesma época desportiva subiu para o escalão de Sub 17
- Desde a época 15/16 que está a treinar no escalão de Sub 19 do Sporting Clube de Portugal.



### João Spínola

- Treinador de Guarda-Redes há 19 épocas
- Começou no Oeiras (ADO) a treinar vários escalões de formação (6 épocas) e a equipa sénior (2 épocas)
- Está há 13 anos na formação do Sporting Clube de Portugal passando por vários escalões (1 época sub8/sub11, 4 épocas sub-12/13, 5 épocas sub-14, 2 épocas sub-15, e atualmente está nos sub-17).



### Miguel Menezes

- Treinador de Guarda-Redes Sport Clube Beira-Mar;
- Licenciado em Ciências do Desporto e Educação Física pela Universidade de Coimbra;
- Treinador UEFA C;
- 6 anos de experiência como Treinador de Guarda-Redes (formação e futebol sénior);
- Fundador do blog Futebol Apoiado e autor de vários artigos de opinião sobre Guarda-Redes.



### Nelson Pereira

- Começou a carreira de jogador no Torreense, tendo subido à 2.ª Liga
- Jogos 9 épocas no Sporting Clube de Portugal, tendo conquistado 2 campeonatos nacionais, 1 Taça de Portugal e 2 Supertaças
- Representou ainda Vit. Setúbal, Estrela da Amadora e Belenenses
- Representou a Seleção Nacional e esteve no Campeonato do Mundo Coreia/Japão 2002
- Como treinador de guarda-redes está há 9 épocas no Sporting Clube de Portugal onde também desempenha as funções de Coordenador Técnico do Departamento de guarda-redes, tendo conquistado 2 Taças de Portugal, 1 Supertaça e 2 Taças da Liga.



### Pedro Cruz

- Licenciado em Ciências do Desporto, pela Faculdade de Motricidade Humana.
- Treinador UEFA B - Grau II.
- Treinador Principal - Campeonato Nacional da 1ª Divisão Sub19 - Amora FC - Futebol SAD.
- Founder da empresa Outdoor Training Camp.
- Tutoria de estagiários do curso de treinador de futebol Grau I e II.



### Rodolfo Vieira

- Iniciou a atividade enquanto treinador de guarda redes aos 21 anos, ficando responsável pelo treino específico da posição dos escalões de sub-13 aos sub-17 no Sporting Clube de Linda-Velha (Lisboa)
- De seguida surgiu a oportunidade de fazer um estágio no Sporting Clube de Portugal onde se encontra a trabalhar desde então. Iniciando nos escalões de sub-7 e estando na presente época no escalão de Sub-15, equipa sénior A feminina e auxiliando também nos sub-23.
- Tem o nível I de treinador de futebol, e algumas presenças enquanto formando e formador em conferências, palestras e Campus de Gr.



## VALOR DA INSCRIÇÃO

Treinadores e Professores de Educação Física – 60€

Alunos de Licenciatura ou Mestrado em Desporto – 25€

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[formacaodesportiva2020@gmail.com](mailto:formacaodesportiva2020@gmail.com)

## APOIOS E PARCERIAS



## APOIAMOS



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

