



**ACADEMIA
DE FORMAÇÃO**
AF PORTO

Construir um Programa de Estratégias Eficazes de Recuperação no Futebol

PROGRAMA DETALHADO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO





PROGRAMA DETALHADO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO

Construir um Programa de Estratégias Eficazes de Recuperação no Futebol

Identificação da Formação

Tipo de Formação: Formação Contínua de Treinadores de Desporto (TD)

Regime: Presencial

Duração Total: 4 horas

Datas: Maio de 2026

Entidade Formadora: Associação de Futebol do Porto

Certificação: PRODesporto

Código da Ação: 311049324

N.º de Unidades de Crédito: 0,4

Público-Alvo

Treinadores de Futebol e Futsal, bem como outros agentes desportivos com intervenção direta nos processos de treino, recuperação e rendimento desportivo.

Objetivo Geral

Capacitar treinadores e agentes desportivos para compreender, selecionar e aplicar estratégias eficazes de recuperação no futebol, otimizando o rendimento dos jogadores, reduzindo a fadiga acumulada e promovendo respostas mais eficazes ao treino e à competição.

Objetivos Específicos

- Compreender a importância da recuperação no rendimento do jogador de futebol
- Identificar os diferentes tipos de fadiga e os processos fisiológicos associados
- Selecionar estratégias eficazes de recuperação suportadas por evidência científica
- Utilizar indicadores e tecnologias de monitorização da carga e da recuperação
- Integrar estratégias de recuperação no microciclo semanal e no pós-jogo
- Avaliar a eficácia das estratégias adotadas



Plano de Capacitação (4h)

Módulo 1 - Introdução ao conceito de recuperação

Duração: 30 min | **Regime:** Presencial

Conteúdos:

- Conceito de recuperação no futebol
- Relação carga-fadiga-adaptação
- Exemplos práticos em contexto competitivo

Metodologia:

Sessão expositiva com recurso a slides e vídeos, seguida de discussão orientada.

Módulo 2 - Fisiologia da fadiga e processos de recuperação

Duração: 30 min | **Regime:** Presencial

Conteúdos:

- Tipos de fadiga (central e periférica)
- Mecanismos fisiológicos da recuperação
- Indicadores objetivos e subjetivos de fadiga (RPE, DOMS, HRV, sono, GPS)

Metodologia:

Exposição teórica com análise de dados reais e debate orientado.

Módulo 3 - Métodos e estratégias de recuperação

Duração: 1h | **Regime:** Presencial

Conteúdos:

- Estratégias com forte evidência científica
- Estratégias complementares
- Métodos com evidência limitada

Metodologia:

Análise comparativa de métodos, discussão crítica e enquadramento prático.

Módulo 4 - Planeamento da recuperação no microciclo

Duração: 1h | **Regime:** Presencial

Conteúdos:

- Estratégias de recuperação por dia do microciclo
- Recuperação em períodos de congestão competitiva
- Adaptação a diferentes níveis competitivos



Metodologia:

Construção conjunta de um microciclo e análise de calendários competitivos reais.

Módulo 5 - Da teoria à prática: implementação e avaliação

Duração: 1h | **Regime:** Presencial

Conteúdos:

- Modelo prático de recuperação pós-jogo
- Monitorização da resposta do atleta
- Comunicação no seio da equipa técnica

Metodologia:

Estudo de caso, trabalho prático em grupo e discussão final orientada.

Métodos e Critérios de Avaliação

- Participação ativa nas sessões: 40%

Avaliação da Formação

- Avaliação informal contínua da participação e interação
- Questionário de satisfação final