

Futebol_ Formação Contínua | 10 de setembro 2026

“O Treino das Capacidades Motoras: Clube vs. Seleção”

Regulamento de Funcionamento da Atividade Formativa

1. Objetivos: Esta parte estabelece as regras de funcionamento da atividade formativa. O nosso objetivo é garantir a qualidade, a transparência e a eficácia do processo formativo, promovendo um ambiente de aprendizagem propício e organizado. A nossa entidade oferece formação presencial e à distância, dirigida a participantes individuais externos. Este documento terá de estar disponível em todos os locais de atendimento ao público (sítio da *internet* da AFP, nas redes sociais da AFP), para consulta dos formandos, colaboradores e outros agentes.

2. Definição de Responsabilidades

2.1. Coordenação Executiva

☐ Responsabilidade: A Coordenação Executiva é responsável pela supervisão e gestão de todas as atividades formativas, garantindo a conformidade com os padrões de qualidade atinentes à Associação de Futebol do Porto.

☐ Equipa: Composta pelas seguintes personalidades: Diretor Executivo, Diretor Geral, Gestor de Formação, Coordenador Pedagógico e Coordenadores de Curso.

2.2. Formadores

☐ Perfil: Profissionais qualificados com experiência comprovada no futebol e/ou na formação desportiva.

☐ Responsabilidades: Planeamento e execução das atividades formativas e avaliação dos formandos.

3. Planeamento e Organização das Atividades Formativas

3.1. Modalidades de Formação

☐ Presencial: A formação é realizada em sala de aula.

3.2. Estrutura Curricular

A estrutura curricular da Ação de Formação está organizada em torno dos principais fundamentos e desafios associados ao treino das capacidades motoras no Futebol, explorando as especificidades da intervenção do treinador em contexto de clube e de seleção.

A formação dirige-se a treinadores de futebol com responsabilidades na preparação e orientação de equipas, procurando aprofundar conhecimentos e competências relacionados com o desenvolvimento e a otimização das capacidades motoras, considerando as diferentes exigências, constrangimentos e contextos competitivos presentes no futebol de clubes e no futebol de seleções.

Os conteúdos foram concebidos numa perspetiva teórico-prática, procurando estabelecer uma relação entre o conhecimento científico e a realidade da prática, com particular enfoque no planeamento, organização e monitorização do treino das capacidades motoras, tendo em consideração fatores como o calendário competitivo, a disponibilidade dos jogadores, a carga de treino, o tempo de preparação e as características dos diferentes contextos de intervenção.

A formação pretende proporcionar aos participantes ferramentas que lhes permitam:

- compreender os princípios fundamentais do treino das diferentes capacidades motoras no Futebol;
- analisar as diferenças entre o desenvolvimento das capacidades motoras em contexto de clube e de seleção;
- identificar os principais constrangimentos e oportunidades associados a cada contexto;
- adequar o planeamento e a operacionalização do treino às características do calendário competitivo e ao tempo disponível;
- refletir sobre estratégias de individualização e otimização do treino das capacidades motoras;
- promover uma intervenção do treinador sustentada em conhecimento científico e ajustada às exigências do Futebol contemporâneo.

A formação decorrerá em regime presencial, com uma duração total de 5 horas, integrando sessões teóricas, análise e discussão de casos, dinâmicas práticas e trabalho colaborativo. A metodologia privilegiará a participação ativa dos formandos, a análise crítica de diferentes contextos de treino e a aplicação dos conhecimentos adquiridos a situações concretas da prática profissional, promovendo a capacidade de decisão e de adaptação do treinador.

Módulo	Temas Abordados	Objetivos Específicos	Carga Horária
Futebol_Formação Contínua “O Treino das Capacidades Motoras: Clube vs Seleção”. 10 de setembro 19h00-24h00	1. Capacidades motoras no Futebol: fundamentos e especificidades - Força, velocidade, resistência, agilidade e mobilidade. - Exigências das capacidades motoras no futebol de alto rendimento. - Relação entre capacidades motoras, desempenho e disponibilidade competitiva. - Especificidades do desenvolvimento das capacidades motoras em jogadores de diferentes posições e perfis. 2. O treino das capacidades motoras em contexto de Clube - Planeamento e periodização das capacidades motoras ao longo da época. - Integração do treino físico no modelo de treino da equipa. - Gestão da carga de treino e recuperação. - Individualização do treino dentro do contexto coletivo. - Adaptação às diferentes fases do calendário competitivo. 3. O treino das capacidades motoras em contexto de Seleção - Características e constrangimentos do contexto de seleção. - Reduzido tempo de contacto com os jogadores. - Avaliação inicial e conhecimento do perfil físico dos jogadores. - Estratégias para otimizar o treino em períodos de concentração. - Gestão da carga perante diferentes realidades competitivas nos clubes de origem. 4. Clube vs Seleção: diferentes contextos, diferentes estratégias - Comparação dos modelos de intervenção. - Planeamento a curto, médio e longo prazo. - Continuidade vs intervenção pontual. - Articulação entre treinadores, preparadores físicos e departamentos de performance. - Comunicação e partilha de informação entre clube e seleção.	- Identificar as principais capacidades motoras determinantes para o desempenho no Futebol e compreender as suas especificidades em função das exigências da modalidade. - Analisar as exigências do treino das capacidades motoras em diferentes contextos competitivos, considerando as características dos jogadores, das posições e das exigências do jogo - Compreender os princípios de planeamento, organização e periodização do treino das capacidades motoras em contexto de clube. - Identificar as principais especificidades e constrangimentos associados ao treino das capacidades motoras em contexto de seleção, nomeadamente a reduzida disponibilidade temporal e a diversidade de contextos de origem dos jogadores. - Comparar as estratégias de treino das capacidades motoras utilizadas em contexto de clube e de seleção, identificando as principais diferenças, limitações e oportunidades de intervenção. - Adequar o planeamento e a operacionalização do treino das capacidades motoras às características do contexto, do calendário competitivo e da disponibilidade dos jogadores. - Interpretar informação proveniente da monitorização das cargas de treino e competição, utilizando-a como suporte à tomada de decisão. - Desenvolver estratégias de individualização do treino das capacidades motoras, considerando	5h00

Módulo	Temas Abordados	Objetivos Específicos	Carga Horária
	- Estudo de casos práticos: “O que faria no Clube?” vs “O que faria na Seleção?” 5. Monitorização, tomada de decisão e otimização do treino - Monitorização das cargas de treino e competição. - Utilização de indicadores de desempenho físico. - Interpretação da informação para apoiar a tomada de decisão. - Ajustamento do treino em função da disponibilidade dos jogadores. - Estratégias para maximizar o rendimento e minimizar o risco de indisponibilidade. - Aplicação prática através da análise de casos.	as necessidades e características específicas dos jogadores. 9. Aplicar conhecimentos e estratégias de treino das capacidades motoras na resolução de situações práticas, através da análise e discussão de casos contextualizados. 10. Tomar decisões fundamentadas na organização e ajustamento do treino das capacidades motoras, procurando otimizar o rendimento e a disponibilidade dos jogadores em contexto de clube e de seleção.	

3.3. Infraestruturas

- ☐ Instalações: As formações teóricas serão realizadas em salas de aula equipadas com tecnologia audiovisual.
- ☐ Recursos: Disponibilização de material didático e plataformas de *e-learning*.

3.4. Calendarização

- ☐ Período de Formação: A atividade formativa será realizada no dia 10 de setembro de 2026.
- ☐ Horários: A formação será lecionada entre as 19h00 e às 24h00.

3.5. Admissão, Inscrições e Matrículas

☒ 3.5.1. Critérios de Admissão

- APENAS CERTIFICAÇÃO IPDJ: Possuir TPTD (Título Profissional de Treinador de Desporto) de Futebol.
- DUPLA CERTIFICAÇÃO UEFA/IPDJ: Possuir TPTD de Futebol e Diploma UEFA de Futebol.

☒ 3.5.2. Processo de Inscrição

- Preenchimento de formulário de inscrição disponível no site oficial da AFP (<https://afporto.pt/>), com submissão da documentação necessária (cópia do documento de identificação, TPTD e Diploma UEFA - se aplicável);
- Pagamento da taxa de inscrição (se aplicável).

☒ 3.5.2.1. Confirmação da Inscrição

- Envio de *e-mail* de confirmação após a verificação dos documentos e pagamento.
- Informação sobre a data de início e horários da formação.

4. Metodologia de Ensino

4.1. Metodologias Ativas

- ☐ Aulas Teóricas: Exposições, debates e discussões em grupo.

4.2. Recursos Didáticos

- ☐ Presenciais: Material didático impresso, salas de aula equipadas, recursos audiovisuais.

5. Regras de Participação

5.1. Frequência e Assiduidade

- ☐ Presença: Os formandos devem comparecer na totalidade da ação de formação.
- ☐ Pontualidade: A pontualidade é essencial para o bom funcionamento das atividades.

5.2. Comportamento e Ética

- ☐ Conduta: Espera-se dos formandos um comportamento ético e respeitoso.
- ☐ Disciplinar: Qualquer ato de indisciplina será avaliado pela Coordenação Executiva, podendo resultar em advertências ou até mesmo na expulsão da capacitação.

6. Avaliação e Certificação

- Métodos de Avaliação:

6.1. Avaliação Contínua

- ☐ Avalia os teus conhecimentos.
- ☐ Participação nas aulas e nas atividades formativas.

6.2. Avaliação Final

- ☐ Autoavaliação final.

6.3. Critérios de Aprovação

- ☐ Não existe avaliação.
- ☐ Frequência total da ação de formação.
- ☐ *Feedback*: Os formadores fornecerão *feedback* contínuo para apoiar o desenvolvimento dos formandos.

7. Acompanhamento e Melhoria Contínua

7.1. Monitorização e *Feedback*

- ☐ Nós valorizamos a Dúvida!
- ☐ Questionários de Satisfação: Os formandos serão convidados a preencher questionários de satisfação para fornecer *feedback* sobre a qualidade da capacitação.

8. Certificação

8.1. Emissão de Certificados

- ☐ Certificação: Os formandos receberão um certificado de conclusão emitido pela AF Porto com a certificação DGERT. Paralelamente, serão igualmente emitidos os Certificados de Formação Contínua do IPDJ e da UEFA.

8.2. Requisitos para a Certificação

- ☐ Cumprimento da frequência da ação de formação.

9. Direitos e Deveres dos Formandos

☐ 9.1. Direitos dos Formandos

- Acesso a todos os materiais e recursos didáticos necessários.
- Participação em todas as atividades formativas previstas.
- Receber *feedback* sobre o seu desempenho e progresso.

☐ **9.2. Deveres dos Formandos**

- Cumprir com as regras e horários estabelecidos.
- Participar ativamente nas atividades formativas.
- Ser cordial com os formadores, colegas e demais funcionários da entidade formativa.

☐ **10. Política de Privacidade e Proteção de Dados**

10.1. Tratamento de Dados Pessoais

- Os dados pessoais dos formandos serão tratados de acordo com a legislação em vigor, nomeadamente o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD).

10.2. Finalidade dos Dados

- Os dados serão utilizados exclusivamente para fins relacionados com a formação, incluindo gestão administrativa, pedagógica e financeira.

10.3. Direitos dos Titulares dos Dados

- Os formandos têm o direito de aceder, retificar ou eliminar os seus dados pessoais, bem como o direito à portabilidade e à limitação do tratamento dos dados.

☐ **11. Disposições Finais**

11.1. Alterações às Regras de Funcionamento

- A entidade formativa reserva-se o direito de alterar as presentes regras, comprometendo-se a informar os formandos de quaisquer alterações com a devida antecedência.

11.2. Resolução de Conflitos

- Qualquer conflito ou questão não prevista nas presentes regras será resolvido pela direção da entidade formativa, de acordo com a legislação em vigor e as orientações da DGERT.

11.3. Entrada em Vigor

- As presentes regras de funcionamento entram em vigor na data da sua publicação e aplicam-se a todas as ações formativas subsequentes.