



PÓS-GRADUAÇÃO

HIGH PERFORMANCE FOOTBALL COACHING

COORDENADORES: José Mourinho e António Veloso

[60 ECTS]



Este programa de master (pós-graduação) profissional está estruturado em oito módulos. Cada módulo consiste numa estrutura única, que procura um procedimento imersivo que é vivenciado em quatro dias consecutivos e intensivos. Os conteúdos do módulo são desenvolvidos progressivamente, desde os fundamentos básicos até as competências profissionais avançadas do treinador de futebol.

Dá-se ênfase ao uso de metodologias de ensino-aprendizagem bem definidas, o que permitirá que os alunos se envolvam numa experiência transformacional que mudará profundamente as suas perspetivas e destacará de forma única as suas capacidades profissionais.



José Mourinho, Coordenador
António Veloso, Coordenador

OBJETIVOS

O objetivo do curso é o de complementar a formação inicial no âmbito do treino que os alunos tenham adquirido quer em formação de base académica quer em formação de base nas federações nacionais dos respetivos países e regiões de origem. Pretende dar aos alunos, que para além da sua formação académica ou certificação tenham já uma substancial experiência profissional, uma vinculação à realidade existente nos clubes de mais alto nível nacional e internacional. Esta ligação é conseguida pela participação como docentes de profissionais academicamente qualificados nas diferentes áreas que se cruzam nas equipas técnicas dos clubes de elite do Futebol Internacional. Pretende-se desta forma que os alunos possam interagir de perto com a realidade do treinador principal de equipa de elite que será posição que todos ambicionam.

DESTINATÁRIOS

Os candidatos devem possuir uma licenciatura em ciências do desporto ou equivalente ou, em alternativa, devem possuir experiência profissional relevante em treino de futebol ou áreas afins.

Será dada prioridade aos candidatos que juntem as seguintes características:

// Formação académica Licenciatura em ciências do desporto ou equivalente

// EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

// Experiência profissional relevante em treinamento de futebol

// TREINADOR QUALIFICADO

// Em alternativa poderá ser um treinador qualificado com um grau reconhecido pelo órgão regulador nacional, normalmente uma licença UEFA B ou equivalente de outra confederação FIFA equivalente.

// INGLÊS: Bom nível de leitura, audição e conversação em inglês é obrigatório

CANDIDATURAS

CONDIÇÕES ESPECÍFICAS DE ACESSO

Os documentos necessários para se candidatar ao programa de Pós-Graduação devem estar em inglês e são:

// Cópia do cartão de identificação ou equivalente (passaporte, ...)

// Cópia do número de contribuinte ou documento equivalente

// *Curriculum vitae*

// Certificados de educação prévia (graduação em Ciências do Desporto, licença de treinador, graus de certificação de federações de futebol, Nível UEFA e experiência profissional relevante como jogador ou treinador)

// Carta de motivação

// Carta(s) de recomendação, se houver

// Carta pessoal assinada atestando a sua proficiência em Inglês (leitura, compreensão e conversação)

// Contacto Skype e número de telemóvel

FASES DE CANDIDATURA

// 1.ª FASE: 15 maio a 30 junho 2022 (decisão de seleção a 30 julho 2022)

// 2.ª FASE: 30 junho a 30 julho 2022 (decisão de seleção a 30 agosto 2022)

// 3.ª FASE: 30 julho a 30 setembro 2022 (decisão de seleção a 15 outubro 2022)

DURAÇÃO DO CURSO

O curso tem um total de 60 ECTS, incluindo um total de 261 horas de contato

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO CURSO

Todas as datas do programa estão de acordo com o Calendário FIFA para o período de recesso das competições nacionais, devido a competição de seleções nacionais internacionais

DATAS DA EDIÇÃO 2022/2023

// 22 a 29 novembro 2022: Módulo 1 & 2

// 5 a 12 dezembro 2022: Módulo 3 & 4

// 21 a 29 março 2023: Módulo 5 & 6

// 13 a 20 junho 2023: Módulo 7 & 8

VAGAS

// *Numerus clausus*: 20

// Número mínimo indispensável para o funcionamento do curso: 10

PROPINAS

A candidatura implica uma taxa de 50 € (não reembolsável)

Todos os preços são isentos de IVA

Valor total: 9.000,00€

(Faseamento dos Pagamentos: 9x de € 1.000,00 - pago mensalmente)

PLANO DE ESTUDOS

MÓDULO 1: CONCEITOS FUNDACIONAIS [9ECTS]

DOCENTE: António Veloso

Os alunos obterão conhecimentos básicos sobre as principais ciências biológicas e comportamentais de apoio ao desempenho no futebol

UNIDADE CURRICULAR	N.º HORAS
Bases Fisiológicas do Desempenho Futebolístico	4
Fundamentos de Adaptações do Sistema Músculo-Esquelético	4
Fundamentos Biomecânicos da Técnica de Análise de Movimento	4
Fundamentos da Medicina Desportiva e Prevenção de Lesões	4
Aspetos Psicológicos do Futebol	4
Aspetos Substantivos do Jogo	4
Fundamentos da Metodologia de Treino Específica do Futebol	4
Princípios Metodológicos de Análise de Jogo	4

MÓDULO 2: CLINICS IN FOOTBALL PERFORMANCE [9ECTS]

DOCENTES: Pedro Fatela e João Aroso

Os alunos passarão por clínicas em áreas-chave do treino de futebol, aprimorando a aprendizagem por meio de uma abordagem com base na experiência e nas metodologias de aprendizagem baseadas em problemas

UNIDADE CURRICULAR	N.º HORAS
Métodos Avançados de Avaliação da Carga de Treino	4
Monitorização da Carga de Treino usando Tecnologia GPS	4
Treino Específico para Futebol	8
Treino de Força no Futebol	8
Prática Avançada de Análise de Jogo	8

MÓDULO 3: LIDERANÇA E COMUNICAÇÃO [6ECTS]

DOCENTES: José Mourinho, António Veloso e Duarte Araújo

Os alunos serão orientados a descobrir o seu estilo de liderança eficaz, distintamente individual, por via de experiências de autodescoberta. O objetivo central deste módulo é garantir habilidades de comunicação competentes e empoderadoras (jogadores, *media*, público e partes interessadas)

UNIDADE CURRICULAR	N.º HORAS
Autoconhecimento e Dinâmica de Liderança	8
Formação de Equipas de Alto Desempenho	8
A Ciência da Comunicação Não Verbal	4
Estrutura de Governança no Futebol	4
Como Construir uma Comunicação Eficaz	4
Diretrizes para o Estágio	4

MÓDULO 4: DA ANÁLISE DO JOGO À ORGANIZAÇÃO DA EQUIPA EM CAMPO [6ECTS]

DOCENTES: José Pratas e João Brito

Além dos métodos qualitativos de análise de jogo, os alunos aprenderão como integrar a análise do adversário com o seu próprio modelo de jogo para formar uma equipa eficaz

UNIDADE CURRICULAR	N.º HORAS
Padrões de Jogo Eficazes de Equipas de Alto Nível	4
Desenvolvimento de uma Análise Qualitativa do Adversário - Trabalho em Equipa Orientado	4
Desenhar e Implementar o Plano Estratégico-Tático - Trabalho em Equipa Orientado	4
Projetar e Construir um Modelo de Jogo de Sucesso	4
Construir uma Organização de Equipa Eficaz em Campo	4
Jantar em Rede Mentor-Aluno - Partilha de mesa e ideias com mentores, saboreando a gastronomia portuguesa	4

MÓDULO 5: O PANORAMA COMPLETO DE UMA TEMPORADA: PERIODIZAÇÃO DO FUTEBOL E QUESTÕES DE TREINO [6ECTS]

DOCENTES: João Brito e João Aroso

Com base em pesquisas de ponta de temas-chave que influenciam o desempenho da equipa, os alunos aprenderão sobre as melhores práticas na periodização do futebol e desenvolverão habilidades de treino/pedagógicas por meio de exercícios práticos de resolução de problemas

UNIDADE CURRICULAR	N.º HORAS
Interpretar o Desempenho Físico no Futebol de Elite	4
Lidar com Acessórios Congestionados e Não Congestionados	4
Recuperação: O que Fazer e Como Fazer	4
Periodização Específica do Futebol Baseada em Evidência	4
Abordagem de Periodização Tática de Desmistificação	8
Aprendizagem Baseada em Problemas na Metodologia de Treino Específica do Futebol	8

MÓDULO 6: SCOUTING E GESTÃO DE ATIVOS [6ECTS]

DOCENTES: Pedro Mil-Homens e Pedro Fatela

Os alunos participarão de diversos seminários sobre temas relacionados com a identificação e o desenvolvimento de jogadores de elite como pilares do desenvolvimento de negócios sustentáveis no futebol. O papel-chave atualmente desempenhado pelos treinadores neste processo será explorado

UNIDADE CURRICULAR	N.º HORAS
Desenvolvimento e Identificação de Jogadores de Futebol Talentosos	4
Usar Ciência e Informação para Encontrar os Jogadores Certos	4
Identificação e Recrutamento de Talentos Usando Métodos de Observação Qualitativos	4
Apoio Clínico no Processo de Aferição	4
Carreira e Gestão de Ativos	4
Desenvolvimento de Jovens Jogadores de Elite num Ambiente de Clube de Futebol - Perspetiva Holística	8
Transformar Talentos Juvenis em Jogadores de Elite	4

MÓDULO 7: CONSTRUIR A SUA PRÓPRIA CARREIRA [6ECTS]

DOCENTE: António Veloso

Os alunos aprenderão como construir a sua própria carreira através da implementação das perspetiva adquiridas no curso, garantindo um processo de mudança integrado de forma coerente

UNIDADE CURRICULAR	N.º HORAS
Construir as Bases para uma Carreira Eficaz	8
Novas Tendências na Formação de Treinadores ao Longo da Carreira	4
O Treinador como Líder Transformacional da Cultura Organizacional de um Clube de Futebol	4
Comunicação com os <i>Media</i>	4
<i>Networking</i> , Relações Interpessoais e Gestão de Perfis Web	4
Pesquisa e Inovação	4
O Ponto de Verificação do Estágio	4

MÓDULO 8: PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS PRÁTICAS E AVALIAÇÃO FINAL [3ECTS]

DOCENTES: Pedro Fatela e José Pratas

Os alunos reunirão para passar por um modelo de exame colaborativo e partilhar as melhores experiências práticas. Os procedimentos de avaliação incluirão exame baseado na web, relatório relacionado com áreas específicas e solução prática de problemas num ambiente holístico

ESTÁGIO [6ECTS]

DOCENTES: António Veloso e Pedro Fatela

Os alunos passam por um estágio de 50 horas (mínimo 2 semanas) num ambiente de treinador de futebol, aplicando as competências adquiridas no curso e fornecendo evidências das suas perspetivas individuais

TÓPICOS DE ATIVIDADES DE ESTÁGIO

1. Análise do Jogo
2. *Scouting* e Gestão de Ativos
3. Medicina Desportiva e Prevenção de Lesões
4. Abordagem Holística de Treinador de Futebol



Partilho com todos a grande experiência que tive ao fazer o curso de treinadores de futebol de alto rendimento.

Foi uma grande experiência ao longo de um ano, a vivenciar e a compartilhar muito conhecimento, experiências e lições com uma grande geração.

Neste curso uma das melhores valias foi a oportunidade de partilhar durante todas as semanas a experiência com os colegas e assistir às aulas de grandes profissionais, grandes professores e grandes treinadores do mundo do futebol.

Essa aproximação deu-nos a oportunidade de interagir com eles, de interagir uns com os outros nas aulas, praticar em campo onde poderíamos parar, fazer perguntas e refletir sobre o jogo e sobre as diferentes teorias por trás do treino.

Permitiu-me ficar em contacto com diferentes alunos de diferentes nacionalidades e diferentes origens.

Assim, volto agora como treinador, depois de alguns anos de experiência e de implementação da ideia do que vi e do que aprendi e posso partilhar agora a minha experiência com a nova edição e espero que possa ser uma ajuda e que possam usar um pouco das ideias que compartilho com os novos participantes em suas carreiras e no futuro.



Carlos Vicens

Treinador Adjunto do Manchester City na equipa de Pepe Guardiola
Pós-Graduação em High Performance Football Coaching

CONSTRÓI O TEU FUTURO

BUILDING YOUR FUTURE

Acede a toda a informação
sobre esta Pós-Graduação



 Estrada da Costa, 1499-002 Cruz Quebrada - Dafundo
 (+351) 21 414 91 00
 www.fmh.ulisboa.pt
 posgraduacoes@fmh.ulisboa.pt

Segue-nos

 [faculdade-de-motricidade-humana](#)
 [FMH_ULisboa](#)
 [fmotricidadehumana](#)
 [fmh_ulisboa](#)