



SIGMA
STARS**ACADEMY**



A Sigma Stars Academy é um projecto Sigma Stars que segue a mesma estratégia e imagem de marca: Trabalho, planeamento, conceito e sucesso com os melhores e com os que pretendem evoluir e adaptar-se neste momento ao mundo digital, sempre com um conteúdo de elevadíssima qualidade.

Trata-se de um projecto de formação desportiva online, com conteúdos exclusivamente em suporte digital. Assume-se como um portal de conhecimento, vocacionado para a criação de conteúdos e formações, feitas, moderadas e formatadas pelos melhores profissionais das nossas modalidades desportivas.

É uma plataforma de aprofundamento de conhecimento, obtenção de formação técnica (certificada) e alargamento da rede de contactos, assim como de experiências novas e conteúdos únicos, relacionados com as diversas modalidades desportivas.



Todos os treinadores de desporto (incluindo Técnicos Superiores da área de Desporto) têm a obrigação de frequentar formações creditadas para a renovação da CPTD (Cédula de Treinador de Desporto) de modo a que os mesmos possam renovar, reciclar ou melhorar os seus conhecimentos, e consequentemente, continuar a exercer a sua actividade profissional.

Como tal, a formação de treinadores é um pilar fundamental para o desenvolvimento desportivo, sendo as nossas formações baseadas na qualidade de excelência sempre com os melhores Treinadores do Mundo. Este projecto eleva assim a melhor qualidade das temáticas, aprimorando a partilha de conhecimento, informação e disponibilização da documentação a todos os intervenientes.

Acreditamos que este projecto perfila-se para ser uma mais valia com importantes contributos para a formação desportiva em Portugal, apoiando o desenvolvimento e crescimento de treinadores(as) de vários pontos do país, mas também potenciando a disseminação de conhecimento e competências pelos mais diversos e potenciais profissionais desportivos, sempre através da ligação e formação dada pelos melhores profissionais das diversas modalidades desportivas.



CURSOS FORMAÇÃO

www.sigmastars.com/academy

O ENSINO DO JOGO DO FUTEBOL

**14 MARÇO
A 01 ABRIL**

WWW.SIGMASTARS.COM/ACADEMY

HOST



CASCAIS



ORADOR/FORMADOR

LUÍS MARTINS



O ENSINO DO JOGO DO FUTEBOL

14 de março a 1 de abril

Um curso com 4 Módulos:

1. O Jogo de Futebol e sua estrutura:

- A. A sua origem e significado social;
- B. Organização;
- C. A lógica interna do jogo;
- D. Modelo de jogo.

2. Como ensinar o jogo:

- A. Etapas de preparação dos jogadores;
- B. A organização do ensino progressivo;
- C. A programação do ensino.

3. O Exercício de treino no futebol:

- A. Definição Natureza e estrutura do Exercício;
- B. Impacto de treino e adaptações;
- C. Princípios de aplicação.

4. Como construir uma atitude mental vencedora:

- A. Definições de Objectivos;
- B. Os conteúdos Chave;
- C. 4 Passos Chave.



CALENDARIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

MÓDULO	HORAS DE FORMAÇÃO	DATA	HORÁRIO	TIPO DE AULA	FORMADOR
1. O JOGO DE FUTEBOL E SUA ESTRUTURA: A. Evolução Histórica; B. Evolução tática; C. Lógica interior do jogo; D. Facto Social Total.	1 HORA	14 de março	09h00 - 10h00	Gravada	Luís Martins
	30 MINUTOS	15 de março	22h00 - 22h30	Presencial	
	1 HORA	15 de março	23h00 - 00h00	Gravada	
	30 MINUTOS	16 de março	22h00 - 22h30	Presencial	
	1 HORA	16 de março	23h00 - 00h00	Gravada	
	1 HORA	18 de março	22h00 - 23h00	Presencial	
2. COMO ENSINAR O JOGO: A. Concepção didática do jogo; B. Caracterização do jogador e das suas Etapas de preparação.	1 HORA	21 de março	09h00 - 10h00	Gravada	
	30 MINUTOS	22 de março	22h00 - 22h30	Presencial	
	1 HORA	22 de março	23h00 - 00h00	Gravada	
	30 MINUTOS	23 de março	22h00 - 22h30	Presencial	
	1 HORA	23 de março	23h00 - 00h00	Gravada	
	1 HORA	25 de março	22h00 - 23h00	Presencial	
3. O EXERCÍCIO DE TREINO NO FUTEBOL: A. Definição Natureza e estrutura do Exercício; B. Impacto de treino e adaptações; C. Princípios de aplicação.	1 HORA	28 de março	09h00 - 10h00	Gravada	
	1H30 MINUTOS	29 de março	22h00 - 23h30	Presencial	
4. COMO CONSTRUIR UMA ATITUDE MENTAL VENCEDORA: A. Definição de Objectivos; B. Os Conteúdos Chave; C. 4 Passos Chave	1 HORA	31 de março	09h00 - 10h00	Gravada	
	1H30 MINUTOS	1 de abril	22h00 - 23h30	Presencial	
TOTAL = 15 HORAS (3 UC)					

HIGH PERFORMANCE FUTSAL TRAINING

**29 MARÇO
A 14 ABRIL**

WWW.SIGMASTARS.COM/ACADEMY

HOST



CASCAIS



ORADOR/FORMADOR
NUNO DIAS

HIGH PERFORMANCE FUTSAL TRAINING

29 de março a 14 de abril

Um curso com 5 Módulos:

1. Ser treinador (talento do treinador) e modelo de jogo;
2. A unidade de treino e o microciclo semanal (como fazes a semana?);
3. Tarefas de jogos condicionados (como deves escolher/ inventar as tuas tarefas?);
4. Esquemas táticos/bolas paradas (Quais? Como seleccionas? Como operacionalizas?);
5. Scouting e análise (nossa e do adversário);
 1. Convidado Especial: Paulo Luís - Treinador nível 3 de futsal.



CALENDARIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

MÓDULO	HORAS DA FORMAÇÃO	DATA	HORÁRIO	TIPO DE AULA	FORMADOR	
1. SER TREINADOR (talento do treinador) E MODELO DE JOGO	1 HORA	29 de março	20h30-21h30	Gravada	Nuno Dias	
	2 HORAS	1 de abril	22h00-24h00	Presencial		
2. A UNIDADE DE TREINO E O MICROCICLO SEMANAL (como fazes a semana?)	1 HORA	29 de março	20h30-21h30	Gravada		
	2 HORAS	2 de abril	22h00-24h00	Presencial		
3. TAREFAS DE JOGOS CONDICIONADOS (como deves escolher/ inventar as tuas tarefas?)	1 HORA	5 de abril	20h30-21h30	Gravada		
	2 HORAS	8 de abril	22h00-24h00	Presencial		
4. ESQUEMAS TÁTICOS/BOLAS PARADAS (Quais? Como seleccionas? Como operacionalizas?)	1 HORA	5 de abril	20h30-21h30	Gravada		
	2 HORAS	9 de abril	22h00-24h00	Presencial		
5. SCOUTING E ANÁLISE (NOSSA E DO ADVERSÁRIO): 5.1. Convidado Especial: Paulo Luís - Treinador nível 3 de futsal	1 HORA	12 de abril	20h30-21h30	Gravada		Nuno Dias + Paulo Luís
	2 HORAS	14 de abril	22h00-24h00	Presencial		
TOTAL = 15 HORAS (3 UC)						

Obrigado



SIGMA
STARS