

HUGO EMANUEL OLIVEIRA ROCHA

Formador | IT & Multimédia | Treino & Performance Desportiva
Vila Nova de Gaia, Portugal • 912 719 876 • hugo95rocha@gmail.com

PERFIL PROFISSIONAL

Formador certificado (CCP e E-Formador) com experiência multidisciplinar em Tecnologias de Informação, Multimédia, Treino de Futebol de Formação e Coordenação Técnica. Mais de uma década no Departamento de IT da Cabelte, aliado a percurso sólido como Treinador UEFA, Coordenador Técnico e Prospetor em clubes como S.L. Benfica, S.C. Salgueiros, Vilanovense, C.D. Candal, S.C. Canidelo, C.F. São Félix da Marinha, Pedras Rubras e atualmente Lusitânia de Lourosa.

Reconhecido pela organização, rigor, comunicação, liderança, autoexigência e dedicação total ao processo formativo.

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Cabelte - Departamento de IT (2014-Presente)

Atuação transversal em sistemas de informação, redes, infraestruturas, hardware, software, telecomunicações, suporte técnico, documentação e desenvolvimento web.

Staples Portugal - Equipamentos de Escritório

Experiência em atendimento ao cliente, apoio técnico, centro de cópias, impressão, reposição e organização de loja.

PERCURSO DESPORTIVO

Lusitânia de Lourosa (2026-Presente)

Treinador Sub-16 - Divisão de Elite AF Aveiro

C.F. São Félix da Marinha

Coordenador Técnico e Treinador dos Sub-17 e Seniores

Responsável pela coordenação técnica, planeamento, metodologia e condução de treinos em contexto competitivo sénior e formação.

Pedras Rubras

Treinador dos Sub-17 e da Equipa B

Planeamento, desenvolvimento e acompanhamento de atletas em contexto competitivo federado.

S.L. Benfica - Porto

Prospetor

S.C. Salgueiros - Porto

Coordenador Técnico; Treinador Principal Sub 15, 13, 12, 11, 10; Treinador Adjunto Sub 14; Prospetor

Vilanovense F.C.

Treinador Principal Sub 10

C.D. Candal

Treinador Principal Sub 13

S.C. Canidelo

Treinador Principal Sub 9, 10, 11

Treinador Adjunto Sub 15 (subida à 1a Divisão Distrital)

Treinador Adjunto Sub 14

Sub-Coordenador da Academia

EDUCAÇÃO E CERTIFICAÇÕES

Formação e Ensino

- CCP - Certificado de Competências Pedagógicas
- E-Formador - Formação Online e Plataformas Digitais

Tecnologia e Multimédia

- Licenciatura em Engenharia Multimédia - ISTECS (não concluída)
- Nível V - Desenvolvimento de Produtos Multimédia - ISTECS
- Técnico de Informática e Tecnologias Multimédia - Colégio de Gaia
- Formação Master Windows e Office - Unicenter

Desporto e Performance

- Pós-Graduação em Sports Performance - Universidade Europeia
 - UEFA B (Nível 2) - A.F. Aveiro
 - UEFA C (Nível 1) - A.F. Porto
 - Curso de Direção/Coordenação Técnica de Entidades Formadoras
 - Curso de Diretor de Academia - Entidades Formadoras
 - Curso de DAE - Desfibrilhação Automática Externa
 - Curso de Suporte Básico de Vida
-

COMPETÊNCIAS TÉCNICAS

Tecnologia / Informática

- Administração de sistemas Windows
- Office 365 (gestão, administração, integração)
- Master Windows & Office (Unicenter)
- Comunicações, redes e infraestruturas
- Controlo de acessos e políticas de segurança
- Noções de NIS2
- ERP (apoio funcional e técnico)
- Apoio a sistemas de Recursos Humanos
- Suporte técnico avançado em ambientes empresariais
- Bases de dados (MySQL, PHPMyAdmin)
- Virtualização e ferramentas de gestão remota
- Multimédia: edição de vídeo, criação de conteúdos 2D/3D
- Adobe, Autodesk, Office avançado
- MAC OS e Linux

Formação

- Planeamento de sessões formativas
- Construção de conteúdos digitais
- Metodologias ativas de aprendizagem
- Formação presencial e e-learning
- Avaliação de formandos
- Comunicação e gestão de grupos

Desporto

- Planeamento de treinos
- Coordenação técnica
- Scouting e prospeção

- Gestão de grupos
 - Modelos de jogo e microciclos
-

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

- Comunicação eficaz
- Espírito de equipa
- Empatia e sociabilidade
- Organização e método
- Rigor e responsabilidade
- Perfeccionismo e autoexigência
- Adaptabilidade e dinamismo
- Dedicação total aos objetivos