

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU I**

**FUTEBOL**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Futebol  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2020  
**COORDENAÇÃO:** Departamento de Formação e Qualificação  
**PAGINAÇÃO:** BrunoBate-DesignStudio

**LINGUAGEM INCLUSIVA:** Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

**NOTAS ÚTEIS:** Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

# Índice

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTEBOL	8
2. TÉCNICO-TÁTICA	14
3. CAPACIDADES MOTORAS DO FUTEBOL	20
4. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTEBOL	24
5. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTEBOL	28
6. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO	31
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>34</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	34
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	34
3. ESTÁGIOS	35

# A. Preâmbulo



# A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

# B. Unidades de Formação





Na presente modalidade, Futebol, a estrutura curricular contém Unidades de Formação (UF) que resultam da fusão entre Unidades de Formação da Componente Geral em UF da Componente Específica.

As Unidades de Formação da Componente Geral que se encontram fundidas nas Unidades de Formação Específica, são:

- Teoria e Metodologia do Treino Desportivo;
- Pedagogia e Didática do Desporto;
- Ética no Desporto.



## Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTEBOL	24
2. TÉCNICO-TÁTICA	30
3. CAPACIDADES MOTORAS DO FUTEBOL	22
4. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTEBOL	14
5. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTEBOL	6
6. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO	4
<b>Total</b>	<b>100</b>

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Metodologia do Treino do Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. TREINO E METODOLOGIA DO TREINO DO FUTEBOL	2	2/0
1.2. ENSINO / APRENDIZAGEM DO JOGO DE FUTEBOL	3	2/1
1.3. APRENDIZAGEM DA AÇÃO TÉCNICA E TÁTICA	2	2/0
1.4. SITUAÇÕES BÁSICAS DO JOGO DE FUTEBOL	6	1/5
1.5. SITUAÇÕES DE ENSINO APRENDIZAGEM ORGANIZADAS EM CIRCUITO	2	1/1
1.6. FORMAS REDUZIDAS DE JOGO	7	1/6
1.7. CONSTRUÇÃO E ELABORAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO DE FUTEBOL	2	1/1
Total	24	10 / 14

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Treino e metodologia do treino do Futebol

- 1.1.1. Conceito de Treino
  - a. Treino *versus* níveis de especificidade
  - b. Treino *versus* fadiga
  - c. Treino *versus* destreino
- 1.1.2. Enquadramento pedagógico dos 3C's: Cooperação, Confronto e Contexto
- 1.1.3. Modelar a complexidade do jogo: número e espaço e constrangimentos
  - a. Criar contextualidades do jogo
  - b. Direcionar numa escala coletiva
- 1.1.4. Formas fundamentais e complementares

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar as unidades de treino em função do escalão etário, objetivos e recursos disponíveis
- Identificar o conceito de treino
- Reconhecer os fatores da complexidade do jogo
- Distinguir as formas fundamentais e complementares dos exercícios

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um plano de unidade de treino de acordo com o escalão etário, os objetivos definidos e os recursos disponíveis
- Expressa o conceito de treino em futebol
- Identifica a complexidade do jogo
- Utiliza as formas fundamentais e complementares dos exercícios

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (obrigatório)
- Avaliação contínua (obrigatório)

**SUBUNIDADE 2.**

## 1.2. Ensino/aprendizagem do jogo de futebol

- 1.2.1. Etapas de desenvolvimento do praticante de futebol
- 1.2.2. Níveis de evolução da aprendizagem do jogo
  - a. Caracterização da evolução da aprendizagem do jogo: Fatores de desenvolvimento
  - b. Meios de treino na progressão do ensino/aprendizagem do jogo
- 1.2.3. Métodos de ensino/ aprendizagem do jogo de futebol vs etapas de desenvolvimento do praticante e níveis de evolução da aprendizagem do jogo
- 1.2.4. Formas de jogo lúdico recreativas
  - a. Jogos técnicos
  - b. Jogos de estafetas
  - c. Jogos táticos

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a importância do treino centrado no praticante como vector de desenvolvimento desportivo, pessoal e social na sociedade moderna
- Reconhecer o papel educativo da competição no treino de crianças e jovens
- Identificar os propósitos da competição no treino de crianças e jovens e estabelecer compromissos de igualdade de oportunidades na estruturação dos sistemas de competição
- Identificar os factores de eficácia pedagógica no treino desportivo ao nível das etapas de formação inicial
- Reconhecer estratégias instrucionais promotoras da aprendizagem
- Identificar estratégias didáticas de diferentes níveis de sustentação da autonomização do praticante na aprendizagem
- Reconhecer estratégias didáticas promotoras da aprendizagem em diferentes situações da prática (treino, competição, nível de complexidade dos conteúdos e exercícios de treino)
- Formular metas exequíveis de rendimento e de condutas coletivas e individuais dos praticantes
- Identificar oportunidades de implementação de meios de responsabilização e monitorização da atuação e desenvolvimento dos praticantes em contextos de prática
- Distinguir as etapas de aprendizagem e selecionar as atividades adequadas às etapas de evolução do jogador
- Relacionar os métodos ensino /aprendizagem com as fases de desenvolvimento do jogador
- Organizar as formas lúdico recreativas

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e distingue os princípios que sustentam uma intervenção pedagógica centrada no praticante
- Identifica os papéis do praticante e do treinador bem como o trabalho cooperativo nas abordagens de treino centradas no praticante
- Demonstra compreender o significado e valor da competição no desporto e em particular no treino de crianças e jovens
- Evidencia conhecer os elementos pedagógicos que respeitam a igualdade de oportunidades e permitem a vivência do sucesso/insucesso de forma positiva no sistema de competições de crianças e jovens
- Distingue as várias dimensões didáticas bem como os procedimentos balizadores da eficácia pedagógica ao nível da instrução, gestão e clima de treino
- Distingue diferentes níveis de sustentação didática da aprendizagem dos praticantes (em referência a casos práticos no treino e/ou competição)
- Conhece diferentes estratégias de responsabilização dos praticantes e identifica oportunidades para a sua aplicação nos seus contextos de prática
- Elabora programas de ensino/aprendizagem com base nas etapas de evolução do jogo
- Identifica os métodos de ensino e as fases do ensino de futebol as formas de treino

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (obrigatório)

**SUBUNIDADE 3.**

### 1.3. Aprendizagem da ação técnica e tática

- 1.3.1.** Métodos de aprendizagem da ação técnico/tática
- A ação como expressão pessoal e as dimensões da aprendizagem
  - A ação como expressão evolutiva
  - Inseparabilidade da ação técnica das intenções táticas
  - Capacidades coordenativas e as habilidades técnicas
  - Métodos de ensino contextualizando e descontextualizando as situações de jogo (analítico e integral)
- 1.3.2.** Fases da aprendizagem da ação técnico/tática
- Fase cognitiva
  - Fase associativa
  - Fase autónoma
- 1.3.3.** Contextualização da aprendizagem na sua relação
- Estrutura vs funcionalidade

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os factores de eficácia pedagógica no treino desportivo ao nível das etapas de formação inicial
- Reconhecer estratégias instrucionais promotoras da aprendizagem
- Identificar estratégias didáticas de diferentes níveis de sustentação da autonomização do praticante na aprendizagem
- Reconhecer estratégias didáticas promotoras da aprendizagem em diferentes situações da prática (treino, competição, nível de complexidade dos conteúdos e exercícios de treino)
- Formular metas exequíveis de rendimento e de condutas coletivas e individuais dos praticantes
- Identificar oportunidades de implementação de meios de responsabilização e monitorização da atuação e desenvolvimento dos praticantes em contextos de prática
- Descrever e diferenciar os métodos de aprendizagem da ação técnica/tática, respeitando as suas diferentes expressões, bem como as suas fases de aquisição
- Relacionar a estrutura e funcionalidade na contextualização da aprendizagem
- Diferenciar as fases de aprendizagem motora

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as várias dimensões didáticas bem como os procedimentos balizadores da eficácia pedagógica ao nível da instrução, gestão e clima de treino
- Distingue diferentes níveis de sustentação didática da aprendizagem dos praticantes (em referência a casos práticos no treino e/ou competição)
- Conhece diferentes estratégias de responsabilização dos praticantes e identifica oportunidades para a sua aplicação nos seus contextos de prática
- Relaciona a ação numa dimensão de expressão pessoal, evolutiva e inseparável da tática, e as diferentes fases da sua aquisição (aprendizagem e aperfeiçoamento) no quadro dos métodos analíticos ou integrais

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (obrigatório).

## SUBUNIDADE 4.

## 1.4. Situações básicas do jogo de Futebol

### 1.4.1. Situações de aprendizagem e desenvolvimento técnico:

- Recepção/passe, condução/passe, drible/finta e simulação em condições de graus de complexidade e níveis de dificuldade variáveis

### 1.4.2. Situações de jogos de aprendizagem e desenvolvimento até 4x4

- a. Em espaços reduzidos de jogo
- b. Com ou sem balizas
- c. Com número reduzido de jogadores
- d. Com superioridade, igualdade ou inferioridade de jogadores
- e. Com ou sem apoios suplementares

### 1.4.3. Situações específicas de aprendizagem e desenvolvimento para o jogo até 9x9

- a. Desenvolvimento e coordenação de jogos com:
  - i. Espaços reduzidos de jogo:
    - Sobre 1 ou 2 balizas
    - Número variável de jogadores
    - No centro do jogo e fora do centro do jogo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os métodos de treino face aos conteúdos de treino correspondentes às situações básicas do jogo de futebol
- Dimensionar as formas de organização e os diferentes níveis de complexidade e dificuldade
- Relacionar os fatores de intervenção nos jogos com reduzido número de jogadores (até 4x4)
- Organizar situações de aprendizagem e desenvolvimento até ao jogo 9x9 utilizando diferentes formas e contextos

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica e operacionaliza métodos de treino vocacionados para as situações básicas do jogo de Futebol

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática (obrigatório)

## SUBUNIDADE 5.

## 1.5. Situações de ensino aprendizagem organizadas em circuito

### 1.5.1. Circuitos técnicos associados à agilidade equilíbrio e coordenação

### 1.5.2. Circuitos técnico/tático

### 1.5.3. Circuitos técnico e lúdicos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os objetivos e respetivos fundamentos técnicos e didáticos para a construção de circuitos de treino em Futebol

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Constrói circuitos de treino adequados aos objetivos enunciados para a sessão de treino

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (obrigatório)
- Avaliação prática (obrigatório)

## SUBUNIDADE 6.

**1.6. Formas Reduzidas de Jogo**

- 1.6.1. Etapas pedagógicas no ensino/aprendizagem das várias formas reduzidas de jogo
- 1.6.2. Vantagens e desvantagens
  - a. Das ações básicas ao trabalho coletivo
- 1.6.3. A organização estrutural dos jogadores no terreno de jogo:
  - Análise dos diferentes sistemas táticos com 7, 8 ou 9 jogadores
- 1.6.4. Observação e análise – porquê e para quê?

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Adotar as formas reduzidas de jogo como uma prática específica do jogo
- Identificar a observação e a análise como procedimentos importantes para o conhecimento e interpretação do jogo de Futebol

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Organiza a equipa nas formas reduzidas de jogo respeitando a colocação de base dos jogadores no terreno
- Realiza observação e análise do jogo sustentadas nos procedimentos definidos

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (obrigatório)
- Avaliação prática (obrigatório)

## SUBUNIDADE 7.

**1.7. Construção e elaboração da sessão de treino de futebol**

- 1.7.1. Operações de preparação e transcrição da sessão de treino
  - a. Treino como projeto
- 1.7.2. Construção de objetivos e temas para a sessão
  - a. Estabelecimento dos conteúdos temáticos da sessão bem como das operações de organização
- 1.7.3. Avaliação da sessão de treino
  - a. Análise formativa do jogador em treino
  - b. Treino como momento de análise

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer a importância do treino centrado no praticante como vector de desenvolvimento desportivo, pessoal e social na sociedade moderna
- Reconhecer o papel educativo da competição no treino de crianças e jovens
- Identificar os propósitos da competição no treino de crianças e jovens e estabelecer compromissos de igualdade de oportunidades na estruturação dos sistemas de competição
- Identificar e descrever o processo de elaboração de uma sessão de treino de futebol e avaliar a sua execução
- Adotar a análise formativa e diferenciar a análise do treino

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra compreender o significado e valor da competição no desporto e em particular no treino de crianças e jovens
- Evidencia conhecer os elementos pedagógicos que respeitam a igualdade de oportunidades e permitem a vivência do sucesso/insucesso de forma positiva no sistema de competições de crianças e jovens
- Constrói uma sessão de treino e avalia a sua operacionalização respeitando os procedimentos referenciados
- Desenvolve a análise formativa e pratica a análise no treino

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (obrigatório)
  - Avaliação prática (obrigatório)
- 

**PERFIL DO FORMADOR**

Treinador habilitado com curso de Grau III e com licenciatura em Educação Física e/ou Desporto, que apresente experiência comprovada de 12 épocas desportivas de prática como treinador em equipas de clubes ou seleções das Associações de Futebol ou seleções da Federação Portuguesa de Futebol, nela incluída os escalões de formação.

---

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Técnico-Tática

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. HISTÓRIA DO JOGO DE FUTEBOL	1	1/0
2.2. IDENTIDADE E ORGANIZAÇÃO DO JOGO DE FUTEBOL	1	1/0
2.3. PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS DO JOGO DE FUTEBOL - INTRODUÇÃO	11	3/8
2.4. FATORES DO JOGO DE FUTEBOL	8	2/6
2.5. TREINADOR DE FUTEBOL	2	2/0
2.6. AÇÕES COLETIVAS COMPLEXAS - INTRODUÇÃO	1	1/0
2.7. HABILIDADES E TÉCNICAS DE GUARDA-REDES	2	0/2
2.8. CADERNO DO TREINADOR	1	1/0
2.9. AVALIAÇÃO FORMATIVA DO JOGADOR	3	1/2
Total	30	12 / 18

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. História do Jogo de Futebol

- 2.1.1. Origens do jogo de futebol
  - a. Formas jogáveis que deram origem ao jogo na atualidade
- 2.1.2. Evolução do jogo de futebol
  - a. Leis e regulamentos
  - b. Desenvolvimento dos sistemas táticos
  - c. Momentos históricos mais importantes

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as origens do jogo de futebol, dos primórdios à época moderna
- Perspetivar historicamente o desenvolvimento do jogo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Indica as formas jogáveis que estão na origem do futebol
- Identifica os momentos marcantes da evolução do jogo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (obrigatório)

## SUBUNIDADE 2.

## 2.2. Identidade e Organização do Jogo de Futebol

- 2.2.1. Finalidades e a organização do jogo de futebol
  - a. Finalidade do jogo
  - b. Finalidade do jogo versus finalidade da equipa
  - c. Finalidade divergente das equipas em confronto
- 2.2.2. Perspetiva dualista de organização do jogo de futebol
- 2.2.3. Processo ofensivo
  - a. Conceito, objetivos, vantagens, desvantagens, etapas
- 2.2.4. Processo defensivo
  - a. Conceito, objetivos, vantagens, desvantagens, etapas

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar os objetivos e os fundamentos do jogo no quadro da sua organização dinâmica ofensiva e defensiva

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as finalidades do jogo de futebol
- Relaciona o ataque e a defesa, referindo objetivos, vantagens, desvantagens e etapas

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito (obrigatório)
- Avaliação Contínua (obrigatório)

## SUBUNIDADE 3.

## 2.3. Princípios Específicos do Jogo de Futebol - Introdução

- 2.3.1. Unidade estrutural funcional
  - a. Estruturas de cooperação e oposição que derivam dos princípios do jogo, circunscritos ao centro do jogo
- 2.3.2. Princípios específicos do jogo ofensivo
  - a. Penetração
  - b. Cobertura ofensiva
  - c. Mobilidade
  - d. Amplitude /Espaço
- 2.3.3. Princípios específicos do jogo defensivo
  - a. Contenção
  - b. Cobertura defensiva
  - c. Equilíbrio
  - d. Concentração
- 2.3.4. Bases racionais do jogo de futebol
  - a. Referenciais para as formas reduzidas de jogo

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar o conceito de unidade estrutural funcional
- Distinguir e relacionar os princípios específicos no quadro das bases racionais do jogo

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e identifica os fundamentos operacionais dos princípios específicos do jogo
- Organiza tarefas de aprendizagem e desenvolvimento para aplicação dos princípios específicos em formas reduzidas de jogo

Continua >>

>> Continuação

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito (obrigatório)
- Avaliação Contínua (obrigatório)
- Avaliação Prática (obrigatório)

#### SUBUNIDADE 4.

### 2.4. Fatores do Jogo de Futebol

#### 2.4.1. Ações individuais ofensivas

- a. Remate, condução, drible/finta, passe, receção, proteção da bola, simulação, temporização, carga, deslocamento/desmarcação, lançamento lateral cabeceamento
- b. Técnicas do guarda redes no processo ofensivo
- c. Fundamentos da aprendizagem

#### 2.4.2. Ações individuais defensivas

- a. Bloqueio, marcação, desarme, interceção, antecipação, a carga e temporização.
- b. Técnicas do guarda redes no processo defensivo
- c. Fundamentos da aprendizagem

#### 2.4.3. Ações coletivas elementares ofensivas

- a. Deslocamentos ofensivos, compensações / desdobramentos, combinações táticas e cortinas/ecrãs

#### 2.4.4. Ações coletivas elementares defensivas

- a. Deslocamentos defensivos, combinações táticas, compensações, dobra, permutas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as ações individuais e coletivas elementares, ofensivas e defensivas, enquanto fatores do jogo de futebol
- Identificar os fundamentos da aprendizagem das ações individuais e das ações coletivas elementares

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as ações individuais e as ações coletivas elementares, ofensivas e defensivas
- Planifica tarefas para a aprendizagem e desenvolvimento dos fatores do jogo
- Organiza exercícios que promovem a aplicação dos fatores do jogo, em formas reduzidas de jogo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito (obrigatório)
- Avaliação Contínua (obrigatório)
- Avaliação Prática (obrigatório)

#### SUBUNIDADE 5.

### 2.5. Treinador de Futebol

#### 2.5.1. Dimensão formal

- a. Identidade e ética do treinador de crianças
- b. Enquadramento formal do treino
- c. Valorização de ambientes desportivos

#### 2.5.2. Dimensão técnica

- a. Identificação do nível de prática do jogador
- b. Organização dos conteúdos de treino
- c. Adequação dos estilos e métodos de ensino/aprendizagem

### 2.5.3. Dimensão comunicacional

- a. Criação de ambientes positivos para a aprendizagem
- b. Promoção e dinamização de responsabilidade e autonomia dos jogadores
- c. Incentivo e fidelização dos jogadores à modalidade

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o impacto de “boas práticas pedagógicas” no incentivo à prática desportiva para crianças e jovens
- Reconhecer os ingredientes de uma pedagogia inclusiva e construtiva no treino de crianças e jovens
- Distinguir conceitos relacionados com as questões da igualdade no desporto
- Identificar conceções e práticas que promovam uma igualdade de oportunidades no treino
- Distinguir a intervenção do treinador nas suas diferentes dimensões

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios pedagógicos alusivos ao respeito pela diferença interindividual, ao erro como experiência e não fracasso, à promoção de estratégias orientadas para o elogio e participação entusiástica e comprometida na prática desportiva
- Identifica possíveis fatores de discriminação no contexto do desporto
- Identifica princípios estruturantes de ação para uma igualdade de oportunidades na formação desportiva
- Identifica diferentes dimensões da intervenção do treinador

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito (obrigatório)
- Avaliação Contínua (obrigatório)
- Avaliação Prática (obrigatório)

#### SUBUNIDADE 6.

### 2.6. Ações Coletivas Complexas - Introdução

#### 2.6.1. Ações coletivas complexas ofensivas

- a. Sistema tático, métodos de jogo, circulações táticas, missões táticas e esquemas táticos

#### 2.6.2. Ações coletivas complexas defensivas

- a. Sistema tático, métodos de jogo, circulações táticas, missões táticas e esquemas táticos

#### 2.6.3. Introdução à organização do jogo

- a. No centro do jogo
- b. Fora do centro do jogo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as ações coletivas complexas do ataque e da defesa
- Identificar ações no centro do jogo e fora do centro do jogo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Classifica as ações coletivas complexas, ofensivas e defensivas
- Diferencia ações no centro e fora do centro do jogo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito (obrigatório)

## SUBUNIDADE 7.

## 2.7. Habilidades e Técnicas do Guarda-Redes

- 2.7.1. Habilidades específicas e polivalência funcional
- 2.7.2. Habilidades específicas como base do desenvolvimento das técnicas
- 2.7.3. Os estádios de desenvolvimento versus etapas de formação
- 2.7.4. Os meios/exercícios de ensino/aprendizagem das ações técnicas ofensivas e defensivas do guarda-redes
- 2.7.5. A especificidade da posição de guarda-redes no quadro das formas de jogo reduzidas

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as habilidades e técnicas, ofensivas e defensivas, do guarda-redes
- Relacionar estádios de desenvolvimento, etapas de formação e os exercícios de ensino/aprendizagem das ações do guarda-redes
- Diferenciar as especificidades da intervenção do guarda-redes nas formas de jogo reduzidas

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as habilidades e técnicas, ofensivas e defensivas do guarda-redes
- Constrói exercícios para aprendizagem e desenvolvimento das habilidades e técnicas do guarda-redes

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação Contínua (obrigatório)

## SUBUNIDADE 8.

## 2.8. Caderno do Treinador

- 2.8.1. Capa
- 2.8.2. Introdução
- 2.8.3. Identificação e caracterização dos jogadores
- 2.8.4. Metas de aprendizagem e desenvolvimento
- 2.8.5. Registos de atividades de ensino-aprendizagem (treino e jogo)
- 2.8.6. Avaliação do processo de ensino e das aprendizagens do jogador
  - a. Análise e avaliação quantitativas e qualitativas da concretização das metas
- 2.8.7. Reflexão final e perspetivas
- 2.8.8. Conclusões
- 2.8.9. Bibliografia de apoio
- 2.8.10. Anexos - Modelos de fichas de registos

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os elementos do caderno do treinador
- Identificar os elementos da ficha de caracterização do jogador, ficha tipo de exercício e ficha tipo de sessão de treino.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a estrutura global do caderno do treinador
- Identifica fichas tipo de caracterização dos jogadores
- Identifica fichas tipo de exercício e sessão de treino

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (obrigatório)

## SUBUNIDADE9.

## 2.9. Avaliação Formativa do Jogador

- 2.9.1. Avaliação formativa no processo ensino-aprendizagem
- 2.9.2. Observação e análise do desenvolvimento do jogador no treino e no jogo
- 2.9.3. Domínios de avaliação
  - a. Motor
  - b. Cognitivo
  - c. Socio-afetivo
- 2.9.4. Meios/Instrumentos de observação e análise do jogador
  - a. Observação global / assistemática
  - b. Testes
  - c. Grelhas de observação

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar domínios e parâmetros de avaliação formativa do jogador no treino e no jogo
- Distinguir instrumentos de observação e análise do desenvolvimento do jogador

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza parâmetros de avaliação dos jogadores em treino e jogo
- Aplica instrumentos de observação e análise do jogador em treino e jogo

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito (obrigatório)
- Avaliação Contínua (obrigatório)

### PERFIL DO FORMADOR

Treinador habilitado com curso de Grau III e com licenciatura em Educação Física e/ou Desporto, que apresente experiência comprovada de 12 épocas desportivas de prática como treinador em equipas de clubes ou seleções das Associações de Futebol ou seleções da Federação Portuguesa de Futebol, nela incluída os escalões de formação.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Capacidades Motoras do Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. TREINO DESPORTIVO EM FUTEBOL	2	2/0
3.2. FISIOLOGIA E TREINO COM CRIANÇAS E JOVENS NO FUTEBOL	2	2/0
3.3. FUNDAMENTAÇÃO BIOLÓGICA DO TREINO EM FUTEBOL	1	1/0
3.4. TREINO DA CONDIÇÃO FÍSICA DE CRIANÇAS E JOVENS FUTEBOLISTAS	14	4/10
3.5. PREVENÇÃO DE LESÕES EM CRIANÇAS E EM JOVENS FUTEBOLISTAS	3	1/2
Total	22	10 / 12

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Treino Desportivo em Futebol

- 3.1.1. A natureza multi-factorial do rendimento em Futebol
- 3.1.2. A interdependência das componentes de rendimento na performance no jogo de futebol
- 3.1.3. Importância da componente condicional do rendimento em futebol
- 3.1.4. Análise do conceito de treinabilidade em futebol ao longo do processo de formação do futebolista

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as capacidades motoras em função dos objetivos e fatores condicionais de cada uma
- Elaborar exercícios básicos para o desenvolvimento de cada capacidade motora
- Conhecer e identificar a importância de cada princípio do treino em função de cada escalão etário de formação
- Descrever as componentes do rendimento em futebol
- Identificar e caracterizar a componente condicional do rendimento e a sua importância no futebol
- Interpretar o conceito de treinabilidade no âmbito da formação de futebolistas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define objetivos elementares e prescreve exercícios simples para o desenvolvimento de cada capacidade ou qualidade motora, perante situações concretas
- Identifica e diferencia o(s) princípio(s) do treino em função da apresentação de situações concretas
- Identifica e caracteriza as componentes do rendimento em futebol
- Distingue a componente condicional e relaciona-a com as demais componentes do rendimento em futebol
- Descreve as especificidades do conceito de treinabilidade da formação de futebolistas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 2.

### 3.2. Fisiologia e Treino com Crianças e Jovens no Futebol

#### 3.2.1. Padrão típico de atividade em diferentes exercícios e formas reduzidas de jogo

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as capacidades motoras em função dos objetivos e fatores condicionais de cada uma
- Elaborar exercícios básicos para o desenvolvimento de cada capacidade motora
- Identificar os fatores de treino e distinguir a sua importância no processo de preparação
- Descrever os aspetos fundamentais da aprendizagem e desenvolvimento motor e conhecer a importância das janelas de oportunidade
- Conhecer os conceitos básicos da fisiologia do exercício e identificar a sua importância no processo de treino
- Descrever o padrão típico de atividade de diferentes exercícios e formas reduzidas de jogo

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define objetivos elementares e prescreve exercícios simples para o desenvolvimento de cada capacidade ou qualidade motora, perante situações concretas
- Perante a apresentação de situações concretas – da unidade do processo de preparação, aprendizagem e desenvolvimento motor e Fisiologia do exercício - serão capazes de identificar a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponder à realidade
- Identifica as características da atividade de diferentes exercícios e formas reduzidas de jogo

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 3.

### 3.3. Fundamentação biológica do treino em futebol

#### 3.3.1. Especificidades da adaptação ao exercício e ao treino em futebol

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as capacidades motoras em função dos objetivos e fatores condicionais de cada uma
- Elaborar exercícios básicos para o desenvolvimento de cada capacidade motora
- Conhecer e identificar a importância de cada princípio do treino em função de cada escalão etário de formação
- Identificar os fatores de treino e distinguir a sua importância no processo de preparação
- Descrever os aspetos fundamentais da aprendizagem e desenvolvimento motor e conhecer a importância das janelas de oportunidade
- Conhecer os conceitos básicos da fisiologia do exercício e identificar a sua importância no processo de treino
- Descrever de forma genérica as adaptações agudas e crónicas ao exercício

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define objetivos elementares e prescreve exercícios simples para o desenvolvimento de cada capacidade ou qualidade motora, perante situações concretas
- Identifica e diferencia o(s) princípio(s) do treino em função da apresentação de situações concretas
- Perante a apresentação de situações concretas – da unidade do processo de preparação, aprendizagem e desenvolvimento motor e Fisiologia do exercício - serão capazes de identificar a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponder à realidade
- Descreve mecanismos básicos da adaptação ao exercício e ao treino em futebol
- Planeia exercícios e sessões de treino de acordo com os mesmos fundamentos da adaptação

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 4.

### 3.4. Treino da condição física de crianças e jovens futebolistas

- 3.4.1. Perfil do esforço específico do jogo de futebol nas etapas iniciais de formação
- 3.4.2. Repercussões das características do esforço específico do jogo na organização do treino
- 3.4.3. Os exercícios analíticos e os jogos reduzidos no desenvolvimento físico de crianças e jovens futebolistas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e identificar a importância de cada princípio do treino em função de cada escalão etário de formação
- Identificar os fatores de treino e distinguir a sua importância no processo de preparação
- Descrever os aspetos fundamentais da aprendizagem e desenvolvimento motor e conhecer a importância das janelas de oportunidade
- Conhecer os conceitos básicos da fisiologia do exercício e identificar a sua importância no processo de treino
- Identificar o perfil de esforço no futebol nas etapas iniciais de formação
- Interpretar os princípios metodológicos fundamentais do desenvolvimento das capacidades motoras de crianças e jovens futebolistas
- Planificar exercícios analíticos e jogos reduzidos para o condicionamento físico de crianças e jovens futebolistas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e diferencia o(s) princípio(s) do treino em função da apresentação de situações concretas
- Perante a apresentação de situações concretas – da unidade do processo de preparação, aprendizagem e desenvolvimento motor e Fisiologia do exercício – serão capazes de identificar a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponder à realidade
- Descreve o perfil de esforço futebol nas etapas de formação
- Descreve e utiliza os princípios metodológicos do desenvolvimento das capacidades motoras de crianças e jovens futebolistas
- Desenha exercícios analíticos e jogos reduzidos para o desenvolvimento da condição física do futebolista

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Avaliação contínua
- Avaliação Prática

## SUBUNIDADE 5.

### 3.5. Prevenção de lesões em crianças e em jovens futebolistas

- 3.5.1. Incidência e prevalência de lesões
- 3.5.2. A importância do exercício de treino na prevenção de lesões

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as lesões típicas de crianças e jovens futebolistas
- Planificar exercícios de treino para a prevenção lesões de crianças e jovens futebolistas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as lesões típicas de crianças e jovens futebolistas
- Identifica os princípios do treino a seguir na prevenção de lesões
- Planifica e aplica exercícios de prevenção de lesões típicas de crianças e jovens futebolistas

Continua >>

&gt;&gt; Continuação

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- Avaliação contínua
- Avaliação Prática

**PERFIL DO FORMADOR**

Treinador habilitado com curso de Grau III e com licenciatura em Educação Física e/ou Desporto, que apresentem experiência comprovada de 8 épocas desportivas de prática como treinador em equipas de clubes ou das Associações de Futebol ou seleções da FPF, nela incluída os escalões de formação.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Psicologia Aplicada ao Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. TREINADOR COMO FORMADOR DE PESSOAS	1	1/0
4.2. APRENDER A SER TREINADOR: MISSÃO E PROJETO	1	1/0
4.3. TREINO DE COMPETÊNCIAS COMUNICACIONAIS DO TREINADOR DE FUTEBOL	4	1/3
4.4. ASPECTOS BÁSICOS DE PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO E DA APRENDIZAGEM DE CRIANÇAS E JOVENS FUTEBOLISTAS	2	2/0
4.5. COMPREENDER A MOTIVAÇÃO DO TREINADOR E DO FUTEBOLISTA	4	1/3
4.6. ÉTICA NO DESPORTO	2	2/0
Total	14	8 / 6

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Treinador como formador de pessoas

- 4.1.1. O treino como ato pedagógico
- 4.1.2. O valor educativo do Desporto

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar a dimensão educativa do processo de treino</li> <li>• Identificar no Desporto o seu potencial educativo</li> <li>• Reconhecer o Desporto como determinante na educação para os valores</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica o treino como um processo pedagógico</li> <li>• Identifica no Desporto a possibilidade de educar para os valores</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito (obrigatório)</li> <li>• Apresenta situações concretas, elabora reflexões e/ou trabalhos de grupo (obrigatório)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 2.

### 4.2. Aprender a ser treinador: missão e projeto

- 4.2.1. Profissão e missão: duas componentes inseparáveis
- 4.2.2. Competências básicas do treinador
- 4.2.3. O papel do treinador na promoção da prática desportiva
- 4.2.4. A comunicação como factor central da eficácia pedagógica

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer as exigências da profissão de treinador bem como as competências básicas para o seu exercício</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica os elementos centrais que caracterizam a condição de ser treinador e a atividade profissional associada</li> </ul>
--	---

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (obrigatório)
- Trabalho individual e/ou grupo centrado na análise de competências básicas do treinador, a partir de casos concretos, no âmbito do contexto de treino de crianças e jovens

#### SUBUNIDADE 3.

### 4.3. Treinador como formador de pessoas

- 4.3.1. Elementos básicos do processo comunicacional
- 4.3.2. A escuta e o *feedback*
- 4.3.3. Especificidades na comunicação em função das características dos jogadores de futebol (idade, género) e do objetivo da comunicação nos diferentes momentos/espacos do contexto
- 4.3.4. Estratégias para comunicar com diferentes públicos do futebol (Pais, dirigentes, outros treinadores, público, etc.). De forma particular, a comunicação com Pais de jogadores de futebol (a gestão de expectativas, dada a projeção mediática do futebol)
- 4.3.5. Discussão de casos sobre esta temática no contexto do futebol

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e adotar estratégias de comunicação que otimizem a relação com o jogador (em diferentes idades e em ambos os géneros) e outros agentes desportivos (particularmente com os Pais)

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa a forma de comunicação mais eficaz em função do interlocutor e da situação, aplicando a casos práticos
- Usa diferentes estratégias para promover o equilíbrio e satisfação dos jogadores bem como um clima de equipa positivo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - análise e discussão de casos práticos (obrigatório)
- Teste oral e/ou escrito (obrigatório)

#### SUBUNIDADE 4.

### 4.4. Aspectos básicos de psicologia do desenvolvimento e da aprendizagem de crianças e jovens futebolistas

- 4.4.1. Aspectos essenciais do desenvolvimento cognitivo, emocional e social do jovem futebolista dos 6 aos 12 anos e na adolescência
- 4.4.2. Implicações práticas de algumas teorias da aprendizagem: Condicionamento clássico; Condicionamento operante; teoria Sociocognitiva de Bandura
- 4.4.3. Ideias fundamentais da perspectiva cognitivista de Bruner

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar diferentes dimensões no desenvolvimento humano
- Diferenciar o desenvolvimento cognitivo, do desenvolvimento social e do desenvolvimento emocional
- Identificar diferentes tipos de processos de aprendizagem

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica contributos da prática desportiva para o desenvolvimento cognitivo, social e emocional
- Diferencia contributos da prática desportiva para o desenvolvimento cognitivo, para o desenvolvimento social e para o desenvolvimento emocional

Continua >>

>> Continuação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica as situações que contribuem para o desenvolvimento cognitivo, social e emocional
- Identificar principais componentes das diferentes perspectivas teóricas do desenvolvimento e aprendizagem

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste oral e/ou escrito (obrigatório)
- Trabalho de grupo / individual - análise e discussão de casos práticos (ex. criar uma situação de treino em que possa utilizar cada uma das diferentes perspectivas estudadas) (obrigatório)

SUBUNIDADE 5.

## 4.5. Compreender a motivação do treinador e do futebolista

4.5.1. Motivos de participação e abandono dos treinadores e atletas

4.5.2. Orientação motivacional (tarefa/resultado) e suas implicações práticas

4.5.3. Discussão de casos sobre esta temática no contexto do futebol

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os aspetos motivacionais que orientam a participação ou abandono da carreira como treinador
- Identificar e descrever os fatores motivacionais no futebol
- Identificar e adotar estratégias motivacionais em treino e competição

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica quais os seus motivos de participação como treinador, no futebol
- Identifica a expressão da motivação dos jogadores
- Adequa a relação com o jogador atuando em função do conhecimento que tem da sua motivação

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho de grupo / individual - análise e discussão de casos práticos (obrigatório)
- Teste oral e/ou escrito (obrigatório)

SUBUNIDADE 6.

## 4.6. Ética no desporto

4.6.1. A ética e valores no desporto

a. A ética como sistema de valores no contexto desportivo

i. Valores pessoais, interpessoais e cívicos

b. Os valores do desporto

i. Espírito desportivo, Olimpismo e *fair-play*

ii. Problemáticas da ética no desporto (racismo, violência, discriminação, *doping*, ...)

4.6.2. Promoção da ética no desporto

a. O papel do treinador na promoção dos valores humanistas no desporto e sua deontologia

i. O código de ética

ii. Os deveres e compromisso do treinador

- iii. Os valores do treinador
- iv. A importância do exemplo
- b. Recursos pedagógicos para a promoção da ética desportiva
  - i. Aplicação dos valores em contexto de treino
  - ii. Exemplos práticos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a ética como sistema de valores multidimensionais
- Identificar o potencial do desporto e seus contextos enquanto ferramenta de promoção de valores
- Reconhecer o treinador como principal agente na promoção dos valores no desporto
- Identificar recursos pedagógicos a utilizar como ferramentas de promoção dos valores no desporto

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona os conceitos de ética e valores, associando-os ao contexto desportivo e suas diferentes manifestações
- Identifica e relaciona o papel do treinador no processo de promoção da ética desportiva
- Reconhece diferentes recursos e estratégias pedagógicas para a promoção da ética no contexto desportivo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e/ou trabalho de grupos (análise de situações concretas) (obrigatório)

#### PERFIL DO FORMADOR

Possuir a Licenciatura em Psicologia em cursos anteriores à implantação do Processo de Bolonha ou o 1º+2º ciclos de estudos superiores em Psicologia posteriores a esse Processo (designadamente Licenciatura + Mestrado ou Mestrado integrado) e, simultaneamente ser detentor de:

- uma especialidade comprovada em Psicologia do Desporto, nomeadamente especialidade avançada da Ordem dos Psicólogos Portugueses, pós-graduação, mestrado ou doutoramento, e
- um mínimo de 3 anos de experiência profissional comprovada com praticantes de Futebol, clubes de Futebol, seleções das Associações de Futebol, seleções da FPF ou treinadores de Futebol.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Gestão e Organização do Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. FUNÇÃO SOCIAL DO CLUBE DE FUTEBOL	1h30	1/30'
5.2. RAÍZES DO FUTEBOL	1h30	1h30/0
5.3. ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES E PROCEDIMENTOS ADMINISTRATIVOS NO QUADRO DA ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL	1h30	1h30/0
5.4. PROCEDIMENTOS ADMINISTRATIVOS ASSOCIADOS À ORGANIZAÇÃO DAS ATIVIDADES NO QUADRO DA ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL	1h30	30'/1
Total	6	4h30 / 1h30

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Função social do clube de futebol

- 5.1.1. Missão, visão e valores
  - a. Os fundamentos da intervenção social
- 5.1.2. Fundação, organização e gestão dum clube
  - a. Procedimentos organizativos
  - b. Estrutura e componentes da organização
  - c. Objetivos, coordenação, instrumentos e direção
- 5.1.3. Cidadania activa
  - a. Cidadania e participação ativa no clube
  - b. Participação democrática, lealdade, regras e disciplina
  - c. Envolvimento social e solidariedade
  - d. Voluntariado e educação não-formal
- 5.1.4. Capital humano
  - a. Conhecimentos específicos e interação profissional
  - b. Competências sociais e técnicas
  - c. Motivação, empenho e superação
- 5.1.5. Coesão económica e social
  - a. Integração social de grupos vulneráveis ou sub-representados e migrantes
  - b. Pertença, participação e diálogo intercultural
  - c. Impacto económico local
- 5.1.6. Intervenção na morbilidade
  - a. Morbilidade social e morbilidade desportiva

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever e relacionar os principais aspetos que definem a função social do Clube de Futebol, nomeadamente os que se relacionam com a formação não-formal dos diferentes estratos sociais e níveis etários envolvidos e com o enquadramento daquele no contexto social</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica os principais aspetos que integram o Clube de Futebol no contexto social</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito (obrigatório)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 2.

## 5.2. Raízes do Futebol

- 5.2.1. Missão e filosofia
  - a. Definição, princípios orientadores e objetivos gerais
- 5.2.2. Equidade e Proteção de Menores
  - a. Normas e proatividade
- 5.2.3. Segurança das Atividades
  - a. Normas, procedimentos e materiais
- 5.2.4. Conduta dos Praticantes
  - a. Deveres e direitos
- 5.2.5. Responsabilidades dos Pais ou Encarregados de Educação
  - a. Procedimentos para com praticantes, agentes desportivos, clube e os outros espetadores
- 5.2.6. Atuação de Treinadores e Voluntários
  - a. Proatividade, exemplaridade, fidedignidade, respeito e igualdade de oportunidades
- 5.2.7. Salvaguarda dos Jogadores Veteranos
  - a. Adequação, dignidade e segurança das práticas

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adotar os fundamentos das Raízes do Futebol e identificar as condutas adequadas para a realização satisfatória de atividades de Futebol</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstra através da referência de exemplos o domínio das normas orientadoras dos comportamentos dos diferentes agentes</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito (obrigatório)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 3.

## 5.3. Organização de atividades e procedimentos administrativos no quadro da Associação de Futebol

- 5.3.1. A tutela regional da Associação de Futebol (AF)
  - a. Enquadramento desportivo dos clubes
  - b. Estrutura e orgânica associativas
  - c. As Associações de Futebol no âmbito da FPF
  - d. O papel do Treinador de Futebol
- 5.3.2. Organização de atividades em espaços próprios ou cedidos
  - a. Responsabilidades dos organizadores
  - b. Controlo antidopagem e realização de eventos

- 5.3.3. Atividades lúdicas e quadros competitivos
  - a. Caracterização e organização
- 5.3.4. Particularidades dos escalões juniores
  - a. Organização, diferenciação, constrangimentos e sobreclassificação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os constrangimentos para a organização de atividades e os procedimentos administrativos associados

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Organiza modelos de atividades lúdicas e de quadros competitivos elementares, executa corretamente processos de inscrição, estabelece um cronograma de ações para organização de um jogo e identifica as tarefas pós-jogo

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (obrigatório)

## SUBUNIDADE 4.

## 5.4. Procedimentos administrativos associados à organização das atividades no quadro da Associação de Futebol

- 5.4.1. Processos de inscrição de equipas e jogadores
- 5.4.2. Planeamento da realização de um jogo
  - a. Procedimentos organizativos e de segurança da competição e das equipas
- 5.4.3. Procedimentos consequentes ao jogo
  - a. Questões organizativas e disciplinares

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os procedimentos administrativos associados à organização de atividades

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve como executar corretamente processos de inscrição, estabelece um cronograma de ações para organização de um jogo e identifica as tarefas pós-jogo

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito

**PERFIL DO FORMADOR****Treinador ou dirigente executivo que exerça funções numa entidade desportiva que:**

1. promova, regulamente e dirija a nível regional ou nacional a prática do Futebol,
2. tenha como principal objeto da sua atividade o ensino e a prática do mesmo,
3. consagre regulamentação específica da modalidade,
4. assuma o estrito respeito pelas Leis do Jogo do Futebol aprovadas pelo IFAB e
5. respeite a regulamentação da FIFA e da UEFA,

**sendo responsável pela condução operacional ou pela direção executiva de:**

- a) programas de desenvolvimento – nos seus diferentes fatores – e planos de atividades;
- b) processos nacionais de seleção e deteção de talentos;
- c) preparação de grupos de jogadores de excelência;
- d) de cursos e ações de formação de agentes desportivos.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Arbitragem e Leis de Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. ARBITRAGEM	1	1/0
6.2. LEIS DE JOGO	3	3/0
Total	4	4 / 0

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Arbitragem

#### 6.1.1. O árbitro de Futebol

- a. Missão
- b. Papel
  - i. Origem e justificação
  - ii. Evolução histórica
  - iii. Atualidade
- c. Interação árbitro-treinador face às suas missões em contextos de prática formal elementar

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a missão global da função de árbitro e os seus diferentes papéis ao longo do tempo
- Interpretar os contributos da interação do árbitro e do treinador para o desenvolvimento do jogo em contextos de prática formal elementar

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a missão do árbitro com os quadros históricos da sua intervenção
- Caracteriza a interação do árbitro com o treinador em contextos de prática formal elementar

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (obrigatório)

SUBUNIDADE 2.

### 6.2. Leis de jogo

#### 6.2.1. Abordagem introdutória às Leis de Jogo para contextos de prática formal elementar (formas reduzidas de jogo 7x7 a 9x9)

- a. Terreno de jogo
  - i. Dimensões, áreas e balizas
  - ii. Bola fora e bola em jogo
- b. Bolas – dimensões e pesos
- c. Faltas e incorreções mais comuns, pontapés-livres consequentes e sanções disciplinares associadas
- d. Fora-de-jogo em jogo 9x9

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Diferenciar as Leis de Jogo adequadas à boa gestão dos contextos de prática formal elementar

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Expressa adequadamente soluções de resposta sustentada nas Leis de Jogo para problemas práticos de complexidade própria de contextos de prática formal elementar

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (obrigatório)

**PERFIL DO FORMADOR**

Habilitado com o certificado do mais recente Curso de Instrutores Distritais de Árbitros da FPF

# c. Organização da Formação



## 1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Não aplicável

## 2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<p><b>SALA DE FORMAÇÃO – aulas teóricas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaço de utilização exclusiva para funções formativas, comunicativas ou de apoio administrativo, com exclusão de utilização para outras funções.</li> <li>• Área útil mínima de 2m<sup>2</sup> por formando.</li> <li>• Condições ambientais adequadas, nomeadamente de luminosidade, temperatura, ventilação e insonorização.</li> <li>• Condições de higiene e segurança, nomeadamente de asseio do espaço e dos equipamentos de formação e de fácil acesso e saída em caso de emergência.</li> <li>• Mobiliário adequado, suficiente e em boas condições de conservação.</li> <li>• Instalações sanitárias suficientes e em bom estado de conservação e limpeza.</li> <li>• Sala equipadas com rede de internet para acesso simultâneo de todos os formadores e de todos os formandos.</li> <li>• Sala com disponibilidade de corrente elétrica adequada para permitir o uso de equipamentos pessoais em simultâneo, bem como dos equipamentos comuns para utilização dos formadores e necessários ao bom decurso da formação.</li> <li>• Em situação de pandemia devem ser respeitadas todas as orientações emanadas da Direção-Geral da Saúde quanto à realização de formação em espaços fechados.</li> </ul> <p><b>INSTALAÇÕES DESPORTIVAS – aulas práticas</b></p> <p><b>1. Vestiários e balneários</b></p> <p>A. As instalações disponibilizadas pelas entidades formadoras desportivas terão que estar dotadas de 1 (um) ou 2 (dois) vestiários/balneários e 1 (uma) ou 2 (duas) instalações sanitárias contíguas que correspondam às necessidades do curso, nos termos do que a seguir se apresenta.</p> <p>B. Cada vestiário estará dimensionado para servir em simultâneo um número mínimo de 15 formandos, na base mínima de 1 m<sup>2</sup> por formando e de 15 m<sup>2</sup> por vestiário, excluindo a área húmida, e estar equipado com bancos e cabides de roupa ou armários/cacifos individuais.</p> <p>C. Os postos de duche previstos em cada balneário terão que disponibilizar água quente, serem em número mínimo de quatro e disporem de um espaço de banho, com o mínimo de 0,8mx0,8m de área cada um.</p> <p><b>2. Terrenos de jogo</b></p> <p>A. As entidades formadoras terão de garantir que os seus formandos terão aulas práticas em campos relvados naturais, sintéticos ou mistos.</p> <p>B. A cada curso corresponderá a utilização de um terreno de jogo (campo completo), sem que outras atividades simultâneas que eventualmente ocorram em espaços colaterais perturbem o desenvolvimento da formação.</p> <p>C. Se houver aulas que decorram em período noturno, o campo deverá obrigatoriamente possuir iluminação que permita a visualização desde uma baliza até à oposta e a todo o momento a visualização da bola.</p> <p><b>3. Em situação de pandemia devem ser respeitadas todas as orientações emanadas da Direção-Geral da Saúde quanto à realização de formação desportiva em espaços abertos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deverão ser adequados diferentes estratégias/estilos de ensino ao nível de desenvolvimento dos formandos e às particularidades das matérias de estudo a desenvolver, nomeadamente:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estratégias de orientação pelo formador (comando)</li> <li>2. Estratégias de cooperação (centradas na tarefa, avaliação recíproca, pequenos grupos e programa individual)</li> <li>3. Estratégias de orientação pelo formando (descoberta guiada e resolução de problemas)</li> </ol> </li> <li>• Deverão ser estabelecidas, consoante as dinâmicas próprias de cada grupo de formandos, situações de aprendizagem com:       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Grau de estruturação elevado</li> <li>b. Grau de estruturação médio</li> <li>c. Grau de estruturação baixo</li> </ol> </li> <li>• Deverá ser assumida pela entidade formadora durante o curso, através dos formadores, a necessidade de avaliação formativa dos formandos, que lhes permitam, dentro do possível, um ajustado entendimento do seu progresso formativo.</li> <li>• Deverá ser disponibilizada aos formandos documentação fornecida pelo formador ou por este referenciada como importante para suporte às matérias de estudo apresentadas.</li> <li>• Deverá ser possibilitada a presença de equipamentos eletrónicos pessoais que permitam o acesso à internet caso o formador o entenda como relevante para apoio ao processo de aprendizagem.</li> <li>• Terá de ser assegurado que, por cada tempo de aula prática, seja disponibilizado material desportivo variado e de qualidade adequada, designadamente bolas, coletes, marcas e cones de sinalização, barreiras e estacas, etc.</li> <li>• Deverão, de modo adequado a cada grau de formação, ser disponibilizados meios auxiliares de diagnóstico desportivo que permitam aos formandos o conhecimento de outros meios de avaliação quantitativa e qualitativa dos jogadores.</li> </ul>

### 3. Estágios

O Estágio dos Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.