

Referenciais de FORMAÇÃO Futebol

Grau III



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE FUTEBOL

Referenciais de FORMAÇÃO Futebol

Grau 



**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE FUTEBOL**

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Futebol
Data: Julho'15

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

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTEBOL	8
2. TÉCNICO-TÁCTICA DO FUTEBOL	14
3. CAPACIDADES MOTORAS DO FUTEBOL	20
4. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTEBOL	23
5. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO DE FUTEBOL	26
6. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTEBOL	29



A. Preâmbulo



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 idênticas 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



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Futebol Grau III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTEBOL	67
2. TÉCNICO-TÁCTICA DO FUTEBOL	40
3. CAPACIDADES MOTORAS DO FUTEBOL	50
4. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTEBOL	18
5. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO DE FUTEBOL	10
6. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTEBOL	7
Total	192



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia do Treino do Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTEBOL. PRESSUPOSTOS PARA UMA IDENTIDADE PRÓPRIA	5	5/0
2. MODELO DE JOGO DE FUTEBOL. DIMENSÕES INTRÍNSECAS	5	5/0
3. TAXONOMIA DOS MÉTODOS DE ENSINO/ TREINO DO JOGO DE FUTEBOL	5	5/0
4. CONDICIONANTES ESTRUTURAIS DOS MÉTODOS ESPECÍFICOS DE TREINO DO FUTEBOL	7	7/0
5. MACRO-ESTRUTURAS DE PROGRAMAÇÃO E ESTRUTURAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO	5	5/0
6. MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO GERAL (MEPG) DO FUTEBOL	15	0/15
7. MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO (MEP) DO FUTEBOL	25	0/25
Total	67	27/40



METODOLOGIA DO TREINO DO FUTEBOL

SUBUNIDADE 1.

METODOLOGIA DO TREINO DO FUTEBOL. PRESSUPOSTOS PARA UMA IDENTIDADE PRÓPRIA

- 1.1. Respeitar a integridade do jogo
 - 1.1.1. Modelar a complexidade do jogo em vez de a decompor
- 1.2. Criar contextualidades de jogo que induzam a decisões/ações específicas
 - 1.2.1. Variabilidade versus adaptabilidade, rotinas de jogo e criatividade
- 1.3. Direcionar a preparação da equipa num sentido
 - 1.3.1. A especificidade de uma metodologia funda-se num modelo de jogo
- 1.4. Enquadrar os diferentes fatores de preparação
 - 1.4.1. Relações entre informação e energia
- 1.5. Aproximar os processos de treino e competição
 - 1.5.1. Fomentar a interdependência entre processos de treino e competitivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a especificidade da metodologia do treino do Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as particularidades que definem a metodologia específica do treino do Futebol.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

MODELO DE JOGO DE FUTEBOL. DIMENSÕES INTRÍNSECAS

- 2.1. Conceptualiza uma forma específica de jogar
 - 2.1.1. Identidade e integridade da equipa
 - 2.1.2. Forma específica de construir o futuro
 - 2.1.3. Converte numa forma de interpretar o jogo
 - 2.1.4. Desenvolve uma forma específica de expressão tática
- 2.2. Dimensiona elementos estruturais específicos
 - 2.2.1. Conceção de jogo por parte do treinador
 - 2.2.2. Atende aos constrangimentos económicos, culturais e humanos do Clube
- 2.3. Veicula compromissos específicos dentro da equipa
 - 2.3.1. Gerar sinergias
 - 2.3.2. Modelar atitude e comportamentos
 - 2.3.3. Realinhar compreensões e significados



- 2.4. Modelador de uma forma específica de treinar
 - 2.4.1. Modelo de jogo versus modelo de preparação
 - 2.4.2. Categorização das situações de jogo
- 2.5. Referencial de uma forma de análise da competição
 - 2.5.1. Modelo de jogo versus regularidades dos acontecimentos
 - 2.5.2. Especificidade da análise
 - 2.5.3. Tecnologia usada na análise
 - 2.5.4. Modelo de análise versus modelo de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar as dimensões intrínsecas do modelo de jogo de Futebol como referência primordial para a estruturação do jogo da equipa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Relaciona as dimensões intrínsecas do modelo de jogo de Futebol na construção da equipa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho individual.

SUBUNIDADE 3.**TAXONOMIA DOS MÉTODOS DE ENSINO/ TREINO DO JOGO DE FUTEBOL**

- 3.1. Métodos de preparação geral (MPG)
 - 3.1.1. Métodos de treino que não utilizam a bola como meio central de decisão/ação
- 3.2. Métodos específicos de preparação geral (MEPG)
 - 3.2.1. Métodos de treino que envolvem a utilização da bola mas que não têm como objetivo o golo
- 3.3. Métodos específicos de preparação (MEP)
 - 3.3.1. Métodos de treino que envolvem a utilização da bola tendo por objetivo o golo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Caracterizar os métodos de ensino/treino do jogo de Futebol no quadro de uma taxonomia específica.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Relaciona os métodos de ensino/treino do jogo de Futebol.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.



SUBUNIDADE 4.

CONDICIONANTES ESTRUTURAIS DOS MÉTODOS ESPECÍFICOS DE TREINO DO FUTEBOL

- 4.1. Pressupostos de base
 - 4.1.1. Limites, interações, estratégias, e efeitos das condicionantes estruturais
- 4.2. Importância
 - 4.2.1. Variabilidade de contextos, afina cenários de jogo, fomenta graus de decisão/ação e pressiona os mecanismos de adaptação
- 4.3. Objetivos
 - 4.3.1. Compatibilizar diferentes níveis de complexidade e de dificuldade, bem como especificar diferentes fatores de treino
- 4.4. Regras básicas
 - 4.4.1. Realistas e modeláveis
- 4.5. Efeitos
 - 4.5.1. Induzir decisões/ações, graduar ritmos de solicitação e afinar as relações de espaço, tempo e número
- 4.6. Limitações
 - 4.6.1. Constrangimentos psicológicos e motores
- 4.7. Momentos
 - 4.7.1. Durante a sessão e no microciclo de treino
- 4.8. Elementos estruturais de base
 - 4.8.1. Regulamentar, espacial, temporal, técnico/tática, numérico e instrumental

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as condicionantes estruturais dos métodos específicos de treino do Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Constrói exercícios específicos de treino tomando em consideração as condicionantes estruturais dos métodos para o ensino/treino do Futebol.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e avaliação prática.

SUBUNIDADE 5.

MACRO-ESTRUTURAS DE PROGRAMAÇÃO E ESTRUTURAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO

- 5.1. Análise do calendário competitivo
 - 5.1.1. Períodos de maior ou menor densidade competitiva, análise dos jogos de maior ou menor complexidade, etc.
- 5.2. Período pré-competitivo
 - 5.2.1. Dimensão temporal, objetivos a atingir, planos operacionais de preparação, jogos de treino
- 5.3. Período competitivo
 - 5.3.1. Dimensão temporal, relações entre número de treino e competições, objetivos a atingir, planos operacionais, etc.



5.4. Período pós-competitivo

5.4.1. Dimensão temporal, redução dos níveis de exigência fisiológica e mental, repouso ativo, etc.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar as diferentes macro-estruturas aquando da programação e estruturação do processo de treino em Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Articula as macro-estruturas de programação e estruturação do processo de treino em Futebol.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho individual.

SUBUNIDADE 6.

MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO GERAL (MEPG) DO FUTEBOL

6.1. Métodos para o aperfeiçoamento técnico (descontextualizados)

6.1.1. São construídos sem terem em conta os contextos situacionais que o jogo de Futebol desenvolve

6.2. Métodos para a manutenção da posse da bola

6.2.1. Objetivam decisões/ações de resolução das situações de jogo pelo lado da segurança (prioridade à conservação da bola)

6.3. Métodos organizados em circuito

6.3.1. São constituídos por um conjunto de tarefas organizadas em percurso ou em estações, as quais são, metodológica e estrategicamente, colocadas no espaço de treino

6.4. Métodos lúdico/recreativos

6.4.1. Promovem atividades e tarefas individuais e coletivas de carácter lúdico e recreativo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar os métodos específicos de preparação geral no quadro do processo de treino do Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza exercícios de treino e classifica-os no quadro dos métodos específicos de preparação geral do Futebol.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática.

SUBUNIDADE 7.

MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO (MEP) DO FUTEBOL

7.1. Métodos para concretização do objetivo do jogo

7.1.1. Potenciam a ação de remate em momentos sucessivos de modo a desenvolver aspetos como a espontaneidade e a improvisação

7.2. Métodos meta/especializados



- 7.2.1. Potencia-se as missões táticas de certos jogadores as quais derivam do seu estatuto dentro da organização dinâmica da equipa
- 7.3. Métodos para potenciar as rotinas de jogo (padronizados)
 - 7.3.1. São construídos na base de padrões, rotinas e sub-rotinas específicas de jogo da equipa
- 7.4. Métodos para o trabalho sectorial e intersectorial da equipa
 - 7.4.1. Promovem condições para a otimização do trabalho coletivo (articulação e sincronização de cada sector de jogo da equipa)
- 7.5. Métodos para as situações fixas de jogo (esquemas táticos)
 - 7.5.1. São construídas na base de rotinas e sub-rotinas específicas de jogo, especialmente preparadas e executadas a partir de situações de bola parada
- 7.6. Métodos competitivos
 - 7.6.1. São meios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, sendo em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de Futebol
- 7.7. Planeamento dos métodos de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Diferenciar os métodos específicos de preparação do Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora exercícios de treino enquadrados nos métodos específicos de preparação do Futebol.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Avaliação prática.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnico-Tática do Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ASPETOS FUNDAMENTAIS DA PLANIFICAÇÃO EM FUTEBOL	2	2/0
2. PLANIFICAÇÃO CONCEPTUAL EM FUTEBOL	4	4/0
3. PLANIFICAÇÃO ESTRATÉGICA EM FUTEBOL	6	6/0
4. PLANIFICAÇÃO TÁTICA DE FUTEBOL	4	4/0
5. PRÁTICA DO JOGO DE FUTEBOL	4	0/4
6. JOGO DE TREINO DE FUTEBOL	4	0/4
7. JOGO PARA EXPERIMENTAR O PLANO ESTRATÉGICO/TÁTICO	4	0/4
8. JOGOS PREPARATÓRIOS	5	0/5
9. TREINO ESPECÍFICO DO GUARDA-REDES	3	0/3
10. ANÁLISE DO JOGO E AS TECNOLOGIAS DIGITAIS	4	0/4
Total	40	16/24



TÉCNICO-TÁTICA DO FUTEBOL

SUBUNIDADE 1.

ASPETOS FUNDAMENTAIS DA PLANIFICAÇÃO EM FUTEBOL

- 1.1. Conceito
 - 1.1.1. Método que analisa, define e sistematiza as operações de desenvolvimento do jogador e da equipa
- 1.2. Natureza
 - 1.2.1. Planos de transformação da realidade e de controlo
- 1.3. Importância
 - 1.3.1. Baseada numa ideia de um futuro a atingir
- 1.4. Objetivos
 - 1.4.1. Fomentar planos de ação e de controlo intermédio e finais
- 1.5. Elementos de base
 - 1.5.1. Tipologia dos acontecimentos que podem acontecer no futuro
- 1.6. Níveis
 - 1.6.1. Planificação conceptual, estratégica e tática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Diferenciar os níveis fundamentais da planificação em Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica os aspetos fundamentais da planificação em Futebol.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

PLANIFICAÇÃO CONCEPTUAL EM FUTEBOL

- 2.1. Conceito
- 2.2. Natureza
- 2.3. Objetivos
- 2.4. Etapas
 - 2.1.1. Avaliação da época desportiva anterior
 - 2.1.2. Descrição do modelo de jogo a adotar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir os elementos definidores da planificação conceptual em Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Explicita os elementos definidores da planificação conceptual em Futebol.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito ou trabalho individual.



SUBUNIDADE 3.

PLANIFICAÇÃO ESTRATÉGICA EM FUTEBOL

- 3.1. Conceptualizar cenários de jogo
 - 3.1.1. Criar condições de treino similares às condições plausíveis em que irá decorrer a competição futura
- 3.2. Recolha de dados
 - 3.2.1. Conhecimento da equipa adversária, terreno de jogo e circunstâncias em que a competição irá desenrolar
- 3.3. Plano estratégico/tático
 - 3.3.1. Orientação geral do jogo coletivo, adaptação dos métodos de jogo, planeamento de ações diferentes, constituição da equipa
- 3.4. Reconhecimento do adversário
 - 3.4.1. 1ª Etapa de carácter teórico
- 3.5. Programa de preparação
 - 3.5.1. Elaboração do programa de preparação para o ciclo de treino
- 3.6. As horas que antecedem a competição
 - 3.6.1. A concentração, último treino, reunião de preparação para o jogo (2ª etapa de carácter teórico), aquecimento para o jogo, últimas palavras, escolha do campo
- 3.7. Reunião de análise do jogo
 - 3.7.1. 3ª Etapa de carácter teórico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever os elementos definidores da planificação estratégica em Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica os elementos definidores da planificação estratégica em Futebol.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito ou trabalho individual.

SUBUNIDADE 4.

PLANIFICAÇÃO TÁTICA DE FUTEBOL

- 4.1. Aspetos fundamentais da planificação tática
 - 4.1.1. Responsabilidade do treinador versus jogadores
- 4.2. Direção da equipa durante o jogo
 - 4.2.1. Informações de retorno, substituições, gerir o banco de suplentes, etc.
- 4.3. Direção da equipa durante o intervalo de jogo
 - 4.3.1. Descanso, vigilância médica, preparação para a 2ª parte
- 4.4. Direção da equipa após o final do jogo
 - 4.4.1. Partilhar o resultado, rever lesões, avaliação preliminar da eficácia da equipa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar os elementos definidores da planificação tática em Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Explicita os elementos definidores da planificação tática em Futebol.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito ou trabalho individual.
-

SUBUNIDADE 5.**PRÁTICA DO JOGO DE FUTEBOL**

- 5.1. Planear aspetos específicos do jogo da equipa
- 5.2. Interrupção da prática
- 5.3. Escolha da equipa adversária

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os critérios associados ao planeamento da prática do jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os critérios associados ao planeamento da prática do jogo.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito ou trabalho individual.
-

SUBUNIDADE 6.**JOGO DE TREINO DE FUTEBOL**

- 6.1. Aplicar o modelo de jogo da equipa
- 6.2. Elevação da quantidade e qualidade das ações da equipa
- 6.3. Escolha da equipa adversária

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os critérios associados ao planeamento de um jogo de treino de Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os critérios associados ao planeamento do jogo de treino de Futebol.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática e trabalho individual.
-

SUBUNIDADE 7.**JOGO PARA EXPERIMENTAR O PLANO ESTRATÉGICO/TÁTICO**

- 7.1. Cumprimento de um plano estratégico/tático específico
- 7.2. Condução e orientação do jogo como em competição oficial
- 7.3. Escolha da equipa adversária

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever os critérios associados ao planeamento de jogo para experimentar o plano estratégico.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os critérios associados ao planeamento de jogo para experimentar o plano estratégico.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática e trabalho individual.

SUBUNIDADE 8.

JOGOS PREPARATÓRIOS

- 8.1. Reuniões de reconhecimento, preparação e análise
- 8.2. Valorizar objetivamente os níveis de rendimento atingidos pela equipa
- 8.3. Aproximar às condições objetivas da competição
- 8.4. Escolha do torneio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os critérios associados ao planeamento de jogos preparatórios.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explicita os critérios associados ao planeamento de jogos preparatórios.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática.

SUBUNIDADE 9.

TREINO ESPECÍFICO DO GUARDA-REDES

- 9.1. Preparação técnico/tática do guarda-redes
- 9.2. O guarda-redes no momento de transição defesa/ataque
- 9.3. Colocação e deslocamentos específicos nas situações de bola parada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Programar o treino específico do guarda-redes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e aplica métodos para a aprendizagem e para o desenvolvimento da função específica de guarda-redes.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática.



SUBUNIDADE 10.

ANÁLISE DO JOGO E AS TECNOLOGIAS DIGITAIS

- 10.1. Necessidade e importância da análise de jogo
- 10.2. Elaborar planos de intervenção estratégico/táticos
- 10.3. Observação e análise – o “scouting”
- 10.4. Observações
 - 10.1.1. Limitações e subjetividade
 - 10.1.2. Utilização de tecnologias digitais de suporte
 - 10.1.3. Evolução dos instrumentos de análise

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir e relacionar observação e análise do jogo e as suas implicações na elaboração de planos estratégico/táticos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identificar a problemática associada à observação, à utilização de tecnologias e à evolução dos sistemas de análise do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho individual.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Capacidades Motoras do Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PREVENÇÃO DE LESÕES E TREINO APÓS LESÃO	4	2/2
2. PERIODIZAÇÃO DO TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS EM FUTEBOL	9	3/6
3. ASPECTOS FISIOLÓGICOS DO TREINO DO FUTEBOLISTA	19	8/11
4. EXIGÊNCIAS FISIOLÓGICAS DO JOGO DE FUTEBOL	18	6/12
Total	50	19/31



CAPACIDADES MOTORAS DO FUTEBOL

SUBUNIDADE 1.

PREVENÇÃO DE LESÕES E TREINO APÓS LESÃO

- 1.1. Prevenção de lesões em Futebolistas de elite
- 1.2. O exercício de treino como coadjuvante da reabilitação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as lesões típicas do Futebolista de elite.
- Descrever estratégias de prevenção de lesões em Futebolistas de elite.
- Determinar o momento de regresso à competição após lesão.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenha exercícios utilizados na prevenção das lesões típicas do Futebolista de elite.
- Programa sessões de treino para a reabilitação física e funcional e descreve critérios de regresso à competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

PERIODIZAÇÃO DO TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS EM FUTEBOL

- 2.1. Particularidades da forma desportiva em Futebol
- 2.2. Variações da performance física ao longo do microciclo em Futebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender as especificidades da forma desportiva em Futebol.
- Compreender as variações da performance física ao longo do microciclo em Futebol e a sua influência na gestão do treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define e analisa de forma crítica a forma desportiva em Futebol.
- Compreende a influência das variações da performance física ao longo do microciclo na definição dos conteúdos das sessões de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



SUBUNIDADE 3.

ASPECTOS FISIOLÓGICOS DO TREINO DO FUTEBOLISTA

- 3.1. Os jogos formais condicionados como meio de treino das componentes do rendimento em Futebol
- 3.2. Caracterização fisiológica dos jogos formais condicionados de Futebol
- 3.3. A influência da manipulação das variáveis tempo, espaço e número de jogadores nas exigências fisiológicas dos jogos formais condicionados

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender as características fisiológicas dos jogos condicionados de Futebol.
- Reconhecer os efeitos fisiológicos induzidos pela manipulação das variáveis estruturais dos jogos condicionados.
- Construir exercícios com objetivos diferenciados, sob a forma de jogos condicionados, manipulando as suas variáveis.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Constrói exercícios com objetivos diferenciados, sob a forma de jogos condicionados, manipulando as suas variáveis.
- Compreende os efeitos fisiológicos induzidos pela manipulação das variáveis estruturais dos jogos condicionados.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática.

SUBUNIDADE 4.

EXIGÊNCIAS FISIOLÓGICAS DO JOGO DE FUTEBOL

- 4.1. Caracterização fisiológica do jogo e dos exercícios de treino em Futebol
- 4.2. Monitorização da carga externa e interna do jogo e do treino em Futebol
- 4.3. Diminuição da performance em diferentes momentos do jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a carga externa e interna do jogo e do treino de Futebol e os fatores que a condicionam.
- Relacionar o rendimento nos diferentes momentos do jogo com a fadiga.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a carga externa e carga interna e justifica a diminuição da performance nos diferentes momentos do jogo de Futebol.
- Utiliza os conhecimentos sobre a carga e a fadiga na preparação e direção do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Psicologia Aplicada ao Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. LIDERANÇA NO FUTEBOL	4	2/2
2. DESENVOLVIMENTO DE EQUIPAS DE FUTEBOL	6	2/4
3. TREINO PSICOLÓGICO NO FUTEBOL	8	6/2
Total	18	10/8



PSICOLOGIA APLICADA AO FUTEBOL

SUBUNIDADE 1.

LIDERANÇA NO FUTEBOL

- 1.1. Aplicações dos conceitos de liderança na gestão da equipa técnica, jogadores e outros agentes do clube de Futebol (revisão de conhecimentos adquiridos anteriormente).
- 1.2. Desenvolvimento de competências comunicacionais em contextos de imprevisibilidade e/ou fragilidade emocional dos jogadores e/ou equipa
- 1.3. Discussão de casos sobre esta temática no contexto do Futebol (referência particular à cultura conservadora da modalidade)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Diferenciar e adotar os diferentes conhecimentos sobre liderança, na gestão das equipas técnica, de jogadores e restantes agentes no clube.
- . Distinguir qual a forma ideal de comunicar em contextos de imprevisibilidade e/ou fragilidade emocional dos jogadores e/ou equipa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Demonstra e estabelece relações entre os conhecimentos teóricos aprendidos para explicar a sua realidade.
- . Desenvolve soluções em casos práticos que demonstram a sua capacidade de organizar e mobilizar a informação teórica com vista a resolução de situações do dia-a-dia.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho de grupo.
- . Análise e discussão de casos práticos.
- . Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

DESENVOLVIMENTO DE EQUIPAS DE FUTEBOL

- 2.1. A análise da prestação individual e coletiva, seus antecedentes e consequências psicológicas como fator crucial para o desenvolvimento das equipas de Futebol
- 2.2. Construção, desenvolvimento e realização de atividades de "teambuilding" com vista ao desenvolvimento de aspetos estruturais ou processuais das equipas de Futebol
- 2.3. 2.3 Compreensão dos princípios de linearidade /não linearidade associados aos modelos de etapas de desenvolvimento de equipas e seu impacto nas mesmas. Análise de casos no Futebol.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Organizar e interagir com os jogadores para analisar a prestação individual e coletiva, seus antecedentes e consequências psicológicas.
- . Perspetivar e preparar exercícios de "teambuilding" com vista ao desenvolvimento de aspetos estruturais ou processuais das equipas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Demonstra e estabelece relações entre os conhecimentos teóricos aprendidos para explicar a sua realidade.
- . Desenvolve soluções em casos práticos que demonstram a sua capacidade de organizar e mobilizar a informação teórica com vista a resolução de situações do dia-a-dia.

Continua>>



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• Distinguir as diferentes fases de crescimento das equipas de Futebol e o impacto dos diferentes tipos de modelos teóricos no desenvolvimento das equipas.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• Planifica, demonstra e/ou organiza como construir e desenvolver atividades de “teambuilding” com vista ao desenvolvimento de aspetos estruturais ou processuais das equipas.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">• Trabalho de grupo.• Análise e discussão de casos práticos.• Teste escrito.	

SUBUNIDADE 3.

TREINO PSICOLÓGICO NO FUTEBOL

- 3.1. Treino mental e concentração no Futebol: especificidades para as diferentes posições de campo (guarda-redes, defesas, médio(s) defensivo(s), alas/extremos, médio(s) ofensivo(s) e avançados)
- 3.2. Rotinas pessoais no Futebol. A sua ligação com “rotinas” disfuncionais comuns neste contexto devido à abundância de atletas de diferentes culturas (ex: superstições mágicas, bruxarias, etc.), cruzada com a cultura conservadora da própria modalidade
- 3.3. Regulação psicológica no Futebol: ativação, relaxamento
- 3.4. Estratégias de antecipação e sua aplicação no contexto do Futebol. A importância da articulação clara com as diferentes estruturas (responsáveis de logística, “staff” clínico, etc.) como forma de gestão dos mecanismos antecipatórios dos problemas/solução dos mesmos.
- 3.5. Planeamento de tarefas e formulação de objetivos e suas aplicações no Futebol: discussão de informação científica acerca de programas de intervenção com esta técnica no Futebol, levando em conta as suas particularidades culturais e contextuais.
- 3.6. Treino de criatividade aplicado ao Futebol: atividades “out of the box” que levam em conta a cultura da modalidade, com o objetivo de estimular o sentido criativo dos jogadores e/ou estimular o clima positivo da equipa.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• Descrever e diferenciar os principais conceitos aprendidos sobre treino psicológico.• Interpretar a realidade dos casos vividos/observados e perspetivar qual o melhor tipo de treino psicológico a aplicar.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• Usa a informação aprendida para atuar criticamente de forma a otimizar o funcionamento dos jogadores e da equipa.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">• Trabalho de grupo.• Análise e discussão de casos práticos.• Teste escrito.	



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Arbitragem e Leis do Jogo de Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ARBITRAGEM	2	2/0
2. LEIS DE JOGO	8	8/0
Total	10	10/0



ARBITRAGEM E LEIS DO JOGO DE FUTEBOL

SUBUNIDADE 1.

ARBITRAGEM

- 1.1. O árbitro nas competições profissionais
 - 1.1.1. Acesso e percurso
 - 1.1.2. Perfil de intervenção
- 1.2. O observador de árbitros nas competições profissionais
 - 1.2.1. Acesso e percurso
 - 1.2.2. Perfil de intervenção
- 1.3. Formação e aperfeiçoamento dos árbitros e dos observadores das competições profissionais
 - 1.3.1. Áreas formativas e de aperfeiçoamento
 - 1.3.2. Tipo e perfil de formadores
- 1.4. Avaliação dos árbitros e dos observadores das competições profissionais
 - 1.4.1. Avaliação informal e formal
 - 1.4.2. Tipos e instrumentos de avaliação
- 1.5. O Conselho de Arbitragem como órgão da FPF
 - 1.5.1. Constituição
 - Secção profissional
 - Secção de classificações
 - 1.5.2. Quadro de competências da secção profissional
 - 1.5.3. Quadro de competências da secção de classificações
- 1.6. A organização vertical da arbitragem
 - 1.6.1. Administrativa
 - 1.6.2. Formativa
 - 1.6.3. Percurso desportivo
- 1.7. Papel do árbitro enquanto parceiro desportivo numa competição profissional – Relação do árbitro com
 - 1.7.1. Jogadores
 - 1.7.2. Treinadores
 - 1.7.3. Dirigentes
 - 1.7.4. Adeptos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar as missões, os papéis dos agentes da arbitragem e conhece o seu quadro formativo e o seu processo avaliativo no âmbito das competições profissionais.
- Identificar a área de operação do órgão de arbitragem no âmbito da organização profissional.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue os diferentes quadros de intervenção e as suas implicações nas diferentes competições profissionais.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



SUBUNIDADE 2.

LEIS DE JOGO

- 2.1. Esclarecimento, aperfeiçoamento conceptual e atualização
 - 2.1.1. Diagnóstico e autoavaliação
 - 2.1.2. Análise e discussão das questões
 - 2.1.3. O porquê das dúvidas
 - 2.1.4. A lógica das leis e a essência do jogo
 - 2.1.5. Alterações recentes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar e relacionar com destreza as diferentes Leis de Jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Expressa adequadamente soluções para problemas práticos de elevada complexidade que necessitem de resposta sustentada nas Leis de Jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Gestão e Organização do Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. A INTERVENÇÃO DOS PODERES PÚBLICOS E DOS MOVIMENTOS DESPORTIVOS NA EUROPA	0,5	0,5/0
2. O FUTEBOL NO SISTEMA DESPORTIVO PORTUGUÊS E NO CONTEXTO EUROPEU	1	1/0
3. FATORES DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO NO FUTEBOL E ORGANIZAÇÃO DAS PRÁTICAS	4,5	2,5/2
4. O TREINADOR DE FUTEBOL E OS COMPORTAMENTOS ANTI-DESPORTIVOS FRAUDULENTOS	1	1/0
Total	7	5/2



GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTEBOL

SUBUNIDADE 1.

A INTERVENÇÃO DOS PODERES PÚBLICOS E DOS MOVIMENTOS DESPORTIVOS NA EUROPA

- 1.1. Estatuto, papel complementar e papel principal
- 1.2. Cooperação e relações com parceiros – poderes públicos e federações
- 1.3. Reconhecimento da especificidade do desporto e exclusão de harmonização
- 1.4. Direito às práticas de Futebol e à sua qualidade
- 1.5. Função do voluntariado no Futebol
- 1.6. Educação e formação de jogadores de Futebol de topo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir o tipo de intervenção cometida tanto aos poderes públicos como ao movimento desportivo.
- . Diferenciar as intervenções diversas nas diferentes práticas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Equaciona os limites da intervenção dos poderes públicos e do movimento desportivo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

O FUTEBOL NO SISTEMA DESPORTIVO PORTUGUÊS E NO CONTEXTO EUROPEU

- 2.1. Conceito e propriedades dos sistemas
- 2.2. Instrumentos de intervenção
- 2.3. O desenvolvimento, as estruturas e os organismos do Futebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Compreender o conceito de sistema e as suas 4 propriedades.
- . Dominar os principais instrumentos de identificação do funcionamento do sistema desportivo português e da respetiva intervenção de nível de base.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Relaciona os quadros de intervenção dos diferentes atores do sistema.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.



SUBUNIDADE 3

FACTORES DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO NO FUTEBOL E ORGANIZAÇÃO DAS PRÁTICAS

- 3.1. Os fatores de desenvolvimento desportivo no contexto
- 3.2. Gestão da informação no Futebol – processos, criação de indicadores e padrões
- 3.3. Processos de gestão e desenvolvimento – principais referentes
- 3.4. O papel das tecnologias de informação e comunicação no Futebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os âmbitos de intervenção e os principais fatores de desenvolvimento desportivo como processos de decisão e operadores sobre a realidade desportiva.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diferencia os efeitos resultantes da aplicação dos fatores de desenvolvimento desportivo no Futebol.
- Simula a produção de instrumentos de medida: dados e indicadores.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 4.

O TREINADOR DE FUTEBOL E OS COMPORTAMENTOS ANTI-DESPORTIVOS FRAUDULENTOS

- 4.1. O Treinador de Futebol e o Contrato Coletivo de Trabalho
- 4.2. Responsabilidade disciplinar no âmbito das competições profissionais
 - 4.2.1. Infrações disciplinares muito graves, graves e leves
 - 4.2.2. Caracterização e penas correspondentes
- 4.3. Responsabilidade penal
 - 4.3.1. Dopagem
 - 4.3.1.1. Denúncia obrigatória
 - 4.3.1.2. Violação e múltipla violação das normas
 - 4.3.1.3. Corresponsabilização
 - 4.3.1.4. Tráfico e administração de substâncias e métodos proibidos
 - 4.3.1.5. Associação criminosa na dopagem
 - 4.3.1.6. Sanções e ilícitos disciplinares
 - 4.3.1.7. Efeitos desportivos
 - 4.3.2. Fraude desportiva e outros comportamentos
 - 4.3.2.1. Corrupção passiva e ativa
 - 4.3.2.2. Tráfico de influência e associação criminosa



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as normas que protegem a sua ação no contexto das competições profissionais e descrever as implicações disciplinares associadas a comportamentos penalizadores.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as diferentes implicações disciplinares quando são ultrapassados os limites da sua intervenção.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
-



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.