

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

FUTSAL

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. - 2021
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

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. TÉCNICO-TÁTICA	8
2. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTSAL	12
3. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTSAL	18
4. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO DE FUTSAL	22
5. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTSAL	24
C. Organização da Formação	25
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	26
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	26
3. ESTÁGIOS	26

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam 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;
- Fisiologia do Desporto;
- Psicologia do Desporto.



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TÉCNICO-TÁTICA	50
2. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTSAL	40
3. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTSAL	17
4. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO DE FUTSAL	12
5. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTSAL	6
Total	125

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Técnico-Tático

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. PRINCÍPIOS E FUNDAMENTOS DO JOGO DE FUTSAL (REVISÃO)	6	3/3
1.2. AS AÇÕES DE JOGO NO FUTSAL	12	3/9
1.3. AÇÕES DE JOGO COLETIVAS COMPLEXAS – SISTEMAS DE JOGO	12	3/9
1.4. SITUAÇÕES DE BOLA PARADA (ESQUEMAS TÁTICOS)	9	3/6
1.5. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO JOGO DE FUTSAL	7	3/4
1.6. POSTURAS DE PRONTIDÃO DESPORTIVA DO GUARDA-REDES DE FUTSAL	4	1/3
Total	50	16 / 34

SUBUNIDADE 1.

1.1. Princípios e Fundamentos do jogo de Futsal (Revisão)

- 1.1.1. Futsal – Jogo de informação contextual
Conceito, natureza, importância, objetivos e níveis
- 1.1.2. Os princípios gerais do jogo (macro princípios)
Rotura da organização da equipa adversária, estabilização da organização da própria equipa e a intervenção no centro do jogo
- 1.1.3. Os princípios específicos do jogo (micro princípios)
Progressão *versus* contenção; Cobertura ofensiva *versus* cobertura defensiva; Mobilidade *versus* equilíbrio; Espaço *versus* concentração; A importância dos Fundamentos do Jogo como a aprendizagem dos Princípios de Jogo)
- 1.1.4. Criatividade *versus* Controlo
- 1.1.5. A dualidade nos princípios específicos do jogo
Revisão/Re-conceptualização dos conceitos do grau I

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os princípios gerais do jogo e identificar as dualidades nos princípios específicos do jogo de Futsal
- Descrever a importância dos Fundamentos do Jogo no cumprimento dos Princípios de Jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios gerais do jogo de Futsal e dualidades nos princípios específicos do jogo
- Identifica e compreende totalmente os Fundamentos do Jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho de grupo
- Avaliação prática (orientação de exercícios com objetivos definidos)

SUBUNIDADE 2.

1.2. As ações de jogo no Futsal**1.2.1.** Ações coletivas elementares ofensivas e defensivas

Fundamentalmente aquelas que visam a resolução temporária (tomadas de decisão) das situações momentâneas de jogo (Ações táticas individuais - tática individual e ações táticas grupais - tática de grupo)

Fundamentos do jogo essenciais para a adequada execução de cada ação de jogo elementar

1.2.2. Fundamentos e ações de jogo – complementaridades para a resolução dos problemas do jogo**1.2.3.** Ações coletivas complexas defensivas e ofensivas

a. Sistemas táticos

b. Funções (fixo, ala e pivot) e Tarefas (espaço de jogo ocupado)

c. Circulações táticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as características das diferentes ações coletivas ofensivas e defensivas do jogo de Futsal

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes ações de jogo coletivas e compreende a sua funcionalidade no jogo
- Elabora exercícios para a aprendizagem e o desenvolvimento das ações coletivas do jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Avaliação prática (orientação de exercícios com objetivos definidos)

SUBUNIDADE 3.

1.3. Ações de Jogo Coletivas Complexas - Sistemas de Jogo**1.3.1.** Sistemas de Jogo Ofensivos**1.3.2.** Estrutura da equipa (sistema – conceptualização)

Ofensivos 1-4-0; 1-3-1; 1-2-2

Estruturas de risco (Utilização contínua do guarda-redes no processo ofensivo 1-2-2 e 2-1-2)

1.3.3. Sistemas de Jogo Defensivos

Individual: Zona; Misto; Alternativo – Ex. Defesa com trocas

1.3.4. Ocupação equilibrada do espaço de jogo

Equilíbrio das missões táticas dos jogadores; Coerência funcional; Relações dinâmicas; Vantagens e desvantagens dos diferentes Sistemas de Jogo

1.3.5. Nível Intermediário (continuação) e Nível de Especialização**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Distinguir os elementos de análise associados a cada Sistema de Jogo / estrutura da equipa
- Identificar a evolução da ocupação equilibrada dos espaços de jogo e das missões táticas dos jogadores
- Diferenciar as vantagens das desvantagens de jogar em determinada estrutura

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Associa a organização estrutural da equipa à ocupação equilibrada dos espaços de jogo e das missões táticas dos jogadores
- Elabora e orienta exercícios para a aprendizagem e o desenvolvimento das ações coletivas complexas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Avaliação prática (orientação de exercícios com objetivos definidos)

SUBUNIDADE 4.

1.4. Situações de Bola Parada (Esquemas Táticos)

- 1.4.1. Princípios básicos na criação de situações de bola parada (exploração e criação de superioridades numéricas)
 - a. Pontapés de linha lateral
 - b. Pontapés de canto
 - c. Pontapés livres
 - d. Pontapé de saída
 - e. “Lançamento de baliza – saídas de pressão”
- 1.4.2. Definição de esquemas táticos (ofensivos e defensivos)
- 1.4.3. Esquema tático aberto
- 1.4.4. Diversificação de opções e consequente tomada de decisão
- 1.4.5. Metodologias no treino de esquemas táticos
- 1.4.6. Treino com diferentes tipos de oposição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios associados à elaboração e execução das diferentes situações de bola parada
- Programar o treino de situações de bola parada

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e elabora situações de bola parada em função das características da oposição
- Elabora e aplica exercícios para situações de bola parada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 5.

1.5. Observação e análise do jogo de Futsal

- 1.5.1. Momentos do jogo
 - Ataque e defesa (invariâncias)
- 1.5.2. Fases do jogo
 - a. No ataque: construção do processo ofensivo, criação de situações de finalização e finalização
 - b. Na defesa: equilíbrio defensivo, recuperação defensiva e bloco defensivo
- 1.5.3. Momentos do jogo
 - a. Transição de fase (ataque defesa/ataque e ataque/defesa) e esquemas táticos (ofensivos e defensivos)
- 1.5.4. Observação
 - Sistematização e análise e eixos de análise

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar a observação e a análise do jogo tendo como referência as fases, as etapas e os momentos do jogo de Futsal
- Realizar a observação e análise do jogo tendo por base os meios disponíveis e os objetivos definidos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Situa a observação e a análise do jogo e explicita o modo de observação preferencial em função dos objetivos
- Realiza de forma coerente e clara a análise do jogo tendo por base os meios disponíveis e os objetivos definidos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho de grupo

SUBUNIDADE 6.

1.6. Posturas de Prontidão Desportiva do guarda-redes de Futsal

- 1.6.1. Preparação tático-técnica específica do guarda-redes no contexto do jogo em função das variáveis espaço e tempo
 - Situações específicas do jogo (bola parada)
- 1.6.2. Aspetos psicológicos do guarda-redes de Futsal
 - Recursos intelectuais
 - Estabilidade emocional
 - Tolerância perante a frustração
 - Liderança
- 1.6.3. Preparação tática e estratégica do guarda-redes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Delinear o treino específico do guarda-redes de acordo com as suas características
- Englobar o processo de preparação específico do guarda-redes na preparação geral da equipa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Avaliação prática (orientação de exercícios com objetivos definidos)

PERFIL DO FORMADOR

Habilitados com Grau III (UEFA "A" ou equivalente) ou Grau IV (UEFA "Pro" ou equivalente).

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Metodologia do treino em futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. ORGANIZAÇÃO E PLANIFICAÇÃO DO TREINO NO FUTSAL	3	3/0
2.2. TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS NO FUTSAL	9	3/6
2.3. MACRO-ESTRUTURAS DE PROGRAMAÇÃO E ESTRUTURAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO	7	3/4
2.4. MICROCICLO DE TREINO NO FUTSAL	9	3/6
2.5. PLANIFICAÇÃO ESTRATÉGICO-TÁTICA	6	2/4
2.6. SELEÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE TALENTOS NO FUTSAL	6	2/4
Total	40	16 / 24

SUBUNIDADE 1.

2.1. Organização e planificação do treino no Futsal

- 2.1.1. Conceito de Planificação, Programação e Periodização - Revisão e Re-Conceptualização do Grau I
- 2.1.2. Forma desportiva e modelos de periodização
- 2.1.3. Especificidade da periodização do treino no Futsal vs. Modelos tradicionais de periodização
- 2.1.4. Definição de prioridades na programação do treino
- 2.1.5. Modelar a complexidade do jogo
- 2.1.6. Criar contextualidades do jogo
- 2.1.7. A carga de treino
 - a. Carga externa vs. carga interna
 - b. Direção da carga
 - c. Frequência
 - d. Volume e intensidade
 - e. Complexidade
 - f. Diversidade e monotonia
 - g. Relação entre carga aguda e carga crónica
- 2.1.8. Resposta à carga
 - a. Fadiga e lesões
 - b. Sobretreino
 - c. Destreino
 - d. Períodos de transição
 - e. Retorno à prática

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Articular os pressupostos do planeamento de treino e os diferentes níveis da periodização do treino dentro da especificidade e exigências do Futsal • Organizar o treino de modo a criar contextos que potenciem a dimensão coletiva da equipa • Identificar a analogia entre estímulo em sentido lato e carga de treino em sentido restrito • Distinguir as diferentes componentes do estímulo e a forma como influenciam o fenómeno da adaptação • Conhecer e relacionar os parâmetros da carga de treino para a organização do treino no futsal • Conhecer as respostas à carga relacionando-as com fadiga, de modo a organizar progressões adequadas e coerentes, em função da idade e nível dos praticantes • Definir prioridades da programação do treino para a modelação da complexidade do jogo ao longo da época desportiva 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaciona os pressupostos do planificação, programação e periodização do treino • Elabora planos de unidade de treino adequados e congruentes com a planificação • Elabora planos de treino que promovem contextos de aprendizagem e desenvolvimento da performance da equipa • Relaciona os parâmetros de carga de treino de forma coerente face aos objetivos definidos • Manipula e organiza os exercícios de treino de forma coerente face aos objetivos pretendidos para a sessão de treino, em função da idade e nível dos praticantes
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito e trabalho individual 	

SUBUNIDADE 2.

2.2. Treino das Capacidades Motoras no Futsal

- 2.2.1. Definição dos metabolismos aeróbio, anaeróbio, respetivas vias e substratos energéticos
- 2.2.2. Treino do metabolismo aeróbio
- 2.2.3. Treino do metabolismo anaeróbio
- 2.2.4. Treino neuromuscular
- 2.2.5. Treino das capacidades coordenativas
- 2.2.6. O treino das capacidades motoras através dos jogos reduzidos
- 2.2.7. Enquadramento do treino das capacidades motoras na sessão de treino
- 2.2.8. Adaptações cardiorrespiratórias na resposta ao esforço
- 2.2.9. A ativação geral/específica no Futsal
 - a. Para o treino
 - b. Para o jogo
- 2.2.10. Principais estratégias de recuperação após esforço
- 2.2.11. Avaliação da sessão de treino

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as características e exigências dos exercícios de treino para o desenvolvimento das capacidades motoras no futsal • Conhecer e aplicar corretamente os métodos de treino inerentes ao desenvolvimento de cada capacidade motora 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e distingue as exigências dos exercícios para o treino de cada capacidade motora no Futsal • Identifica e define objetivos prioritários para cada atleta em função da avaliação da sua prestação
--	---

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os diferentes processos energéticos musculares
- Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo
- Descrever e interpretar as respostas agudas e crónicas do sistema cardiorrespiratório e circulatório na resposta ao exercício muscular
- Definir objetivos de treino para cada capacidade, em função das necessidades de cada jogador
- Prescrever exercícios para o treino das capacidades motoras no futsal através dos jogos reduzidos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e interpreta as respostas do sistema cardiorrespiratório e circulatório na resposta ao exercício muscular
- Elabora jogos reduzidos adequados para o treino das capacidades motoras no Futsal

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito, trabalho de grupo e avaliação prática

SUBUNIDADE 3.

2.3. Macro-estruturas de programação e estruturação do processo de treino

2.3.1. Análise do calendário competitivo

Períodos de maior ou menor densidade competitiva, análise dos jogos de maior ou menor complexidade, etc.

2.3.2. Período pré-competitivo

Dimensão temporal, objetivos a atingir, planos operacionais de preparação, jogos de treino

2.3.3. Período competitivo

Dimensão temporal, relações entre número de treino e competições, objetivos a atingir, planos operacionais, etc.

2.3.4. Período pós-competitivo

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 de uma época desportiva em futsal
- Conhecer e adotar modelos de periodização em consonância com a modalidade e os objetivos
- Elaborar o planeamento e programação de uma época de treino de acordo com as macro-estruturas identificadas
- Planificar a época desportiva, macrociclos, mesociclos, microciclos e unidades de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as macro-estruturas para a programação e estruturação de uma época desportiva em futsal
- Elabora o planeamento e programação de uma época desportiva de acordo com as macro-estruturas identificadas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 4.**2.4. Microciclo de treino no Futsal**

- 2.4.1. A importância do microciclo como ciclo balizado pela competição (Parâmetros estratégico/táticos)
- 2.4.2. Parâmetros metodológicos para a construção dos microciclos
 - a. Fundamentos do fator tático-técnico
 - b. Fundamentos do fator físico
 - c. Fundamentos do fator psicológico
- 2.4.3. Elaboração de planos de microciclo de treino no Futsal
- 2.4.4. Classificação dos microciclos
- 2.4.5. Referências na planificação do microciclo;
- 2.4.6. Aquecimento e retorno à calma: aspetos-avançados
- 2.4.7. Importância do controlo do treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os pressupostos metodológicos para a construção de um microciclo
- Elaborar microciclos de treino de acordo com a sua classificação e em função da idade e nível dos praticantes
- Distinguir a importância dos fatores técnico, tático e técnico-tático, selecionando adequadamente a sua aplicação em função da idade e nível dos praticantes
- Identificar quais as capacidades motoras prioritárias em função da modalidade e das características de cada atleta
- Prescrever “aquecimentos” e retornos à calma em conformidade com os objetivos da unidade de treino
- Conhecer os métodos de controlo do treino, aplicando coerentemente em função de situações tipificadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece os pressupostos metodológicos para a construção de um microciclo
- Elabora diferentes microciclos de treino de acordo com a sua classificação
- Planeia de forma adequada um aquecimento e retorno à calma em função dos objetivos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e trabalho individual

SUBUNIDADE 5.**2.5. Planificação Estratégico-Tática**

- 2.5.1. Próximo confronto competitivo
- 2.5.2. Recolha de informações
- 2.5.3. Tratamento e organização da informação
- 2.5.4. Apresentação da informação
- 2.5.5. Integração no microciclo e sessões de treino das informações estratégico-táticas
- 2.5.6. Meios tecnológicos de auxílio
- 2.5.7. Direcionar a preparação da equipa num sentido

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever de forma simples os elementos definidores da planificação estratégico-tática em Futsal
- Reconhecer a manipulação dos exercícios como meio de integração das informações estratégico-táticas nas sessões de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os elementos definidores da planificação estratégico-tática em Futsal
- Integra nos exercícios de treino, de forma simples, informações estratégico-táticas

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e reconhecer a vantagem da utilização de meios tecnológicos de auxílio
- Identificar as principais características do processo de observação em contexto de treino e/ou competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a vantagem da utilização de meios tecnológicos de auxílio

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho de grupo

SUBUNIDADE 6.

2.6. Seleção e desenvolvimento de talentos no Futsal

- 2.6.1.** Desenvolvimento e seleção de talentos em desportos coletivos. Que pressupostos?
- a. O papel dos atores sociais no desenvolvimento de talentos a longo prazo
- 2.6.2.** Indicadores e critérios de para avaliação do desenvolvimento e seleção de talento em desportos coletivos
Caraterísticas do jogador de futsal de elite
- 2.6.3.** Definição e criação de um modelo de formação para o desenvolvimento de talentos no futsal
- a. Modelos de treino como base para o desenvolvimento desportivo. Perspetivas para a criação de e xercícios e intervenção
- 2.6.4.** Especificidades físicas e fisiológicas no treino de crianças e jovens
- 2.6.5.** Períodos sensíveis no desenvolvimento das capacidades motoras
- 2.6.6.** Construção de exercícios de treino para as diferentes capacidades motoras e articulação com componente tático-técnica em função das etapas de formação das crianças e jovens
- a. Representatividade, dependência contextual, variabilidade e estímulo progressivo como fatores preponderantes para o processo de desenvolvimento desportivo e ensino do jogo
- 2.6.7.** Estratégias de intervenção e manipulação dos exercícios de treino centrados no jogador de futsal – Estratégias de ensino, feedback e intervenção

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar pressupostos para o desenvolvimento de talentos
- Identificar e descrever indicadores e critérios de avaliação de talentos em desportos coletivos
- Reconhecer o valor do papel desempenhado pelos outros significativos numa vida desportiva sustentável, do praticante, ao longo do tempo
- Definir um modelo de formação de acordo com as etapas de formação do jogador de futsal e identificação de critérios de avaliação
- Identificar as diferentes etapas de desenvolvimento desportivo em referência à tipologia da modalidade
- Elaborar exercícios de treino que articulem capacidades motoras e tático-técnica em função das etapas de formação das crianças e jovens
- Reconhecer a importância da integração de ingredientes da prática informal em contextos de prática formal

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os pressupostos para o desenvolvimento de talentos
- Identifica e identifica os indicadores e critérios de avaliação de talentos de acordo com os objetivos
- Elabora um modelo de formação para o futsal com critérios de avaliação
- Elabora exercícios de forma adequada e intervém de forma de acordo com ao recomendado nas etapas de formação das crianças e jovens
- Reconhece estratégias didáticas promotoras da capacitação dos praticantes para a resolução de problemas e tomada de decisão autónoma

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Valorizar a aprendizagem suportada (e não dirigida) pelo treinador para aceder a níveis mais elevados de desempenho
- Interpretar estratégias de autonomização crescente e sustentada do praticante
- Diferenciar a pertinência do recurso a informação mais ou menos diretiva no processo de treino. Reconhecer a importância de conferir ao conteúdo de treino um tratamento didático para otimizar o processo de ensino-aprendizagem
- Reconhecer os procedimentos didáticos que conferem ao conteúdo apropriação pedagógica de modo a atender aos objetivos do exercício/treino, às condições de realização e ao nível de resposta dos praticantes de modo a otimizar a oportunidade de aprendizagem
- Reconhecer estratégias didáticas promotoras da capacitação dos praticantes para a resolução de problemas e tomada de decisão autónoma
- Identificar as principais características didáticas do uso diversificado do questionamento e estilos de treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- Trabalho grupo

PERFIL DO FORMADOR

Habilitados com Grau III (UEFA "A" ou equivalente) ou Grau IV (UEFA "Pro" ou equivalente) que apresentem experiência comprovada de 8 épocas desportivas completas de prática na direção de equipas de clubes ou seleções das Associações de Futebol ou seleções da FPF. Licenciaturas em Educação Física e/ou Desporto.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Psicologia aplicada ao futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. LIDERANÇA NO FUTSAL I	6	5/1
3.2. DESENVOLVIMENTO DE EQUIPAS DE FUTSAL I	6	4/2
3.3. AS EMOÇÕES E A PRÁTICA DO FUTSAL	5	4/1
Total	17	13 / 4

SUBUNIDADE 1.

3.1. Liderança no Futsal I

- 3.1.1.** Introdução à Liderança no Futsal:
- Definição
 - Líderes versus Gestores
 - Liderança e Resultados: como avaliar o impacto da liderança no futsal (métricas desportivas e financeiras para o processo de liderança no Futsal)
- 3.1.2.** Modelos conceptuais da liderança e sua aplicação no futsal: discussão da investigação relevante realizada no domínio do futsal
- 3.1.3.** Competências fundamentais para um treinador de futsal: autoconhecimento, competências comunicacionais, emocionais e de formulação de objetivos, ética profissional (revisão de alguns dos conhecimentos anteriores incluindo as questões da igualdade e da diversidade)
- 3.1.4.** Promover o autoconhecimento dos formandos sobre as suas características pessoais relacionadas com o seu processo de liderança nas diferentes situações do futsal.
- O treino como acto pedagógico;
 - Evolução do treinador: a importância do “saber em uso”
 - Auto-avaliação de competências de liderança

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes competências e tarefas associadas a um líder e a um gestor bem como a forma de avaliar o trabalho do líder
- Identificar e descrever as principais características dos modelos de liderança apresentados e saber interpretar a realidade mobilizando alguns dos referidos modelos
- Identificar as principais fases do processo de construção e desenvolvimento da identidade de treinador
- Compreender a importância do conhecimento de si próprio na construção de valores e princípios éticos do treinador
- Avaliar e escolher as melhores estratégias para promover o envolvimento dos atletas no processo de treino

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
- Reconhece, em contexto de treino ou competição, fatores ou comportamentos que poderão estar na origem do abandono do processo de treino pelos atletas
- Identifica, a partir de casos concretos, estratégias psicológicas que fomentem o envolvimento e evitem o abandono do processo de treino

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes intervenientes na formação desportiva e seus papéis
- Relacionar os resultados obtidos no exercício de auto-conhecimento sobre as suas características pessoais de liderança, com episódios da sua atividade como treinador
- Adotar a reflexão como uma prática sistemática na sua ação
- Compreender a importância do conhecimento de si próprio na construção de valores e princípios éticos do treinador
- Identificar atitudes e comportamentos na intervenção do treinador, promotores do desenvolvimento do desporto ao nível do atleta, equipa, clube e modalidade
- Identificar os diferentes intervenientes na formação desportiva e seus papéis
- Reconhecer a importância da interação construtiva entre os diferentes intervenientes na sua intervenção pedagógica
- Identificar os múltiplos elementos que constituem a expressão da diversidade na prática desportiva
- Adotar estratégias e práticas que promovam a diferenciação pedagógica em contexto de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, para o contexto de treino e competição, climas motivacionais alinhados com o desenvolvimento das competências psicológicas dos atletas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

3.2. Desenvolvimento de equipas de Futsal I

3.2.1. Os “alicerces” da construção e dinâmica das equipas de futsal: estrutura, processos e produtos de equipa

3.2.2. Etapas de desenvolvimento das equipas: descrição dos modelos e discussão de casos no Futsal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os aspetos associados a construção e dinâmica das equipas de futsal
- Identificar fatores chave que refletem o compromisso do treinador com a sua atividade
- Reconhecer a importância de atribuir significados, com lógica teórica, à sua visão de treino e perspetiva de atuação
- Entender a importância de desenvolver estratégias de atuação sistemáticas e adaptativas para dar resposta aos problemas concretos da prática

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 >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o valor do trabalho colaborativo, de todos os intervenientes, no fomento da qualidade de treino
- Reconhecer a diferente natureza da relação entre o treinador e os restantes agentes desportivos
- Relacionar e implementar estratégias psicológicas que promovam o desenvolvimento das relações entre o treinador e os restantes agentes desportivos
- Distinguir as diferentes fases de crescimento das equipas de futsal (segundo diferentes modelos teóricos) e o impacto das mesmas na intervenção do treinador em cada um dos momentos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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

SUBUNIDADE 3.

3.3. As emoções e a prática do Futsal

- 3.3.1. Conceitos básicos para a compreensão das emoções e processos emocionais no futsal
- 3.3.2. Emoções funcionais e disfuncionais
- 3.3.3. Gestão do stress e da ansiedade competitiva
- 3.3.4. Autoconfiança e autoeficácia no contexto do futsal
- 3.3.5. Discussão de casos sobre esta temática no contexto do futsal (todos os pontos acima enunciados). Esta discussão terá como cenário a cultura extremamente conservadora da modalidade e o impacto da rivalidade entre adeptos e do mediatismo nos comportamentos dos diferentes agentes
- 3.3.6. A Motivação, suas componentes e relação com as outras competências psicológicas
- 3.3.7. Discussão de casos sobre esta temática no contexto do futsal (todos os pontos acima enunciados)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e diferenciar os principais conceitos aprendidos sobre emoções, processos emocionais e os conceitos de autoconfiança e autoeficácia
- Analisar e refletir sobre os principais motivos que conduzem os atletas ao abandono do processo de treino desportivo
- Avaliar e escolher as melhores estratégias para promover o envolvimento dos atletas no processo de treino
- Compreender e elencar os principais processos psicológicos envolvidos na motivação
- Identificar e implementar estratégias que promovam a motivação dos atletas
- Interpretar a realidade dos casos vividos/observados descrevendo conceptualmente os mesmos "à luz" dos conhecimentos adquiridos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa a informação aprendida para atuar criticamente sobre a gestão das suas emoções e na compreensão das emoções dos jogadores, refletindo-o nas suas decisões
- Reconhece, em contexto de treino ou competição, fatores ou comportamentos que poderão estar na origem do abandono do processo de treino pelos atletas
- Identifica, a partir de casos concretos, estratégias psicológicas que fomentem o envolvimento e evitem o abandono do processo de treino
- Identifica, para o contexto de treino e competição, climas motivacionais alinhados com o desenvolvimento das competências psicológicas dos atletas

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender os objetivos centrais da Psicologia do Desporto e as suas principais aplicações no desenvolvimento do processo de treino e do treinador
- Identificar o papel do Psicólogo do Desporto
- Distinguir e debater as diferentes funções do Psicólogo do Desporto

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

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/Futsal, clubes de Futebol/Futsal, seleções das Associações de Futebol, seleções da FPF ou treinadores de Futebol/Futsal.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Arbitragem e leis de jogo de futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. ARBITRAGEM NAS COMPETIÇÕES NACIONAIS	1h30	1h30/0
4.2. A ARBITRAGEM NO SEIO DA FPF	30'	30'/0
4.3. CRITÉRIO POSITIVO	1	1/0
4.4. LEIS DE JOGO	9	9/0
Total	12	12 / 0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Arbitragem nas competições nacionais

- 4.1.1. O árbitro nas competições nacionais não-profissionais
 - a. Acesso e percurso
 - b. Perfil de intervenção
- 4.1.2. O observador de árbitros nas competições não-profissionais
 - a. Acesso e percurso
 - b. Perfil de intervenção
- 4.1.3. Formação e aperfeiçoamento dos árbitros e dos observadores das competições não-profissionais
 - a. Áreas formativas e de aperfeiçoamento
 - b. Tipo e perfil de formadores
- 4.1.4. Avaliação dos árbitros e dos observadores das competições não-profissionais
 - a. Avaliação informal e formal
 - b. Tipos e instrumentos de avaliação Tipos e instrumentos de avaliação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender as missões, os papéis dos agentes da arbitragem e conhecer o seu quadro formativo e o seu processo avaliativo no âmbito das competições nacionais não-profissionais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

4.2. A arbitragem no seio da FPF

- 4.2.1. O Conselho de Arbitragem como órgão da FPF
 - a. Constituição
 - Secção não-profissional
 - Secção de classificações

- b. Quadro de competências da secção não-profissional
 - c. Quadro de competências da secção de classificações
- 4.2.2.** A organização vertical da arbitragem
- a. Administrativa
 - b. Formativa
 - c. Percurso desportivo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar a área de intervenção do órgão de arbitragem no âmbito da organização não-profissional 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distingue os diferentes quadros de intervenção e as suas implicações nas diferentes competições não-profissionais
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 3.

4.3. Critério Positivo

- 4.3.1.** O “critério positivo”
- a. Definição
 - b. As implicações no jogo do ponto de vista do treinador

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e interpretar o “critério positivo” 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica adequadamente a aplicação do critério positivo, sendo capaz de analisar o impacto da sua aplicação no desenrolar do jogo
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 4.

4.4. Leis de jogo

- 4.4.1.** As Leis de Jogo
- a. Abordagem sistemática, mas breve, às Leis de Jogo
 - b. Abordagem detalhada às Lei 12, 13 e 14

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e interpretar as Leis de Jogo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expressa adequadamente soluções para problemas práticos de média complexidade que necessitem de resposta sustentada nas Leis de Jogo
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito 	

PERFIL DO FORMADOR

Instrutor de arbitragem/(Ex-)Árbitro da categoria C1

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Gestão e Organização do Futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. QUADROS COMPETITIVOS NO FUTSAL	1h30'	1h30'/0
5.2. ESCALÕES DE FORMAÇÃO NO FUTSAL	1h30'	1h30'/0
5.3. ESTATUTO DO JOGADOR DE FUTSAL	1h30'	1h30'/0
5.4. O TREINADOR DE FUTSAL E OS COMPORTAMENTOS PENALIZADORES	1h30'	1h30'/0
Total	6	6/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Quadros competitivos no Futsal

5.1.1. Construção de quadros competitivos

5.1.2. Quadro competitivos formais

5.1.3. Jogos sujeitos a ação disciplinar

- para a FIFA

- para a FPF

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e fazer interagir critérios de construção de quadros competitivos formais. Identificar os jogos sujeitos a ação disciplinar

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza modelos de quadros competitivos formais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

5.2. Escalões de formação no Futsal

5.2.1. As etapas da formação do jovem praticante

5.2.2. Diferenciação masculino/feminino

5.2.3. Constrangimentos de prática e sobreclassificação

- constrangimentos etários

- constrangimentos médico-desportivos

5.2.4. Definição e organização da atividade

5.2.5. Perda de categoria

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as etapas de formação dos praticantes
- Diferenciar todos os escalões etários de prática e as respetivas atividades e identificar os constrangimentos a eles associados

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Classifica os jogadores por escalão etário de prática e estabelece a correspondência com as atividades que lhe são próprias

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 3.

5.3. Estatuto do jogador de Futsal

- 5.3.1. Jogador amador e jogador profissional
- 5.3.2. Jogador formando
- 5.3.3. Contratos
- 5.3.4. Alterações de estatuto
- 5.3.5. Transferências
- 5.3.6. Licença e inscrição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os diferentes estatutos de jogador, os diversos contextos que os determinam e as distintas alterações
- Diferenciar os diferentes contratos de jogador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os critérios que subjazem aos diferentes estatutos de jogador, os diferentes contratos e os processos de inscrição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 4.

5.4. O treinador de Futsal e os comportamentos penalizadores

- 5.4.1. Proteção do Treinador de Futsal
- 5.4.2. Discriminação
- 5.4.3. Dopagem
- 5.4.4. Fraude desportiva
- 5.4.5. Outros comportamentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as normas que protegem a sua ação no contexto das competições não-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

PERFIL DO FORMADOR

(Ex) Dirigente Federativo com Licenciatura ou Grau Superior em Desporto ou Gestão do Desporto com especialização em Futsal

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
<ul style="list-style-type: none">• Auditório / Sala de aula adequada ao número de formandos• Pavilhão desportivo	<ul style="list-style-type: none">• Projetor multimédia• Flipchart• Bolas (uma para cada formando)• Coletes• Sinalizadores• Baliza extra (uma terceira baliza)

3. Estágios

O Estágio do 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.