

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU I**

**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. - 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. TÉCNICO-TÁTICA	8
2. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTSAL	13
3. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTSAL	18
4. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO DE FUTSAL	20
5. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTSAL	22
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>24</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	25
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	25
3. ESTÁGIOS	25

# 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



## Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TÉCNICO-TÁTICA	40
2. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTSAL	27
3. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTSAL	15
4. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO DE FUTSAL	12
5. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTSAL	6
Total	100

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Técnico-Tático

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. HISTÓRIA DO FUTSAL	1	1/0
1.2. O FUTSAL COMO JOGO DESPORTIVO COLETIVO	2	2/0
1.3. OS PRINCÍPIOS E OS FUNDAMENTOS DO JOGO	15	6/9
1.4. AS AÇÕES DE JOGO NO FUTSAL	12	3/9
1.5. O ENSINO DO JOGO – NÍVEIS DE DESEMPENHO	5	2/3
1.6. POSTURAS DE PRONTIDÃO DESPORTIVA DO GUARDA-REDES DE FUTSAL	5	2/3
Total	40	16 / 24

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. História do Futsal

- 1.1.1. Evolução e desenvolvimento do jogo de Futsal
  - a. Análise dos momentos históricos mais importantes
  - b. Aspetos dominantes da evolução organizacional e regulamentar
- 1.1.2. Origens do jogo de Futsal
  - a. Formas jogáveis que deram origem ao jogo na atualidade
  - b. Organização ofensiva/defensiva (2.2 / zona) com predominância do contra-ataque
  - c. Especialização de funções (3.1) e início da marcação individual
  - d. Imposição da dinâmica de jogo ofensivo (4.0) e especialização defensiva

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as origens do jogo de Futsal, dos primórdios à época moderna
- Identificar momentos históricos do processo de desenvolvimento do jogo de Futsal

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra conhecimento sobre as principais referências históricas do Futsal nas dimensões organizacional, regulamentar e tática
- Relaciona as referências históricas da modalidade para justificação:
  - a. da estrutura organizacional atual
  - b. da dinâmica do jogo na atualidade

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito



**SUBUNIDADE 2.**

## 1.2. O Futsal como Jogo Desportivo Coletivo

### 1.2.1. Objetivos e dinâmica do jogo de Futsal

#### a. Objetivos do jogo

- i. Fazer Golo, Aproveitar os momentos de transição, Conservar a posse da bola, construir; Finalização; conseguir o golo
- ii. Impedir o Golo (Recuperar a bola); Reação à perda (em que espaço); Retardar a progressão dos jogadores e aproximação da bola da nossa baliza; Proteção do espaço defensivo e da baliza, evitar o golo

#### b. Fases do Jogo

- i. Ataque (Abertura, Contra-Ataque, Ataque Rápido, Ataque Posicional)
- ii. Defesa: (Recuperação, Equilíbrio e temporização, Organização Defensiva, Defesa Posicional)

### 1.2.2. Finalidade divergente das equipas em confronto

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os grandes objetivos do jogo e a sua dinâmica no ataque e defesa
- Identificar as fases do jogo e a sua dinâmica no ataque e defesa
- Compreender as relações dialéticas entre o processo ofensivo e defensivo do jogo de Futsal

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e relaciona a dinâmica entre os objetivos do jogo no ataque e na defesa
- Descreve e relaciona a dinâmica entre as fases do jogo no ataque e na defesa
- Relaciona os objetivos e fases do jogo numa perspetiva dialética entre o processo ofensivo e defensivo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

**SUBUNIDADE 3.**

## 1.3. Os Princípios e os Fundamentos do Jogo

### 1.3.1. Princípios de jogo gerais (Criação de superioridade numérica, Evitar a igualdade numérica, Rejeitar a inferioridade numérica)

### 1.3.2. Princípios de Jogo Específicos

- a. Princípios específicos do jogo ofensivo (Progressão, Cobertura ofensiva, Mobilidade, Espaço)
- b. Princípios específicos do jogo defensivo (Contenção, Cobertura defensiva, Equilíbrio no espaço e Concentração no Espaço)

### 1.3.3. Os Fundamentos do Jogo - Fundamentos orientadores de cada princípio de jogo

#### a. Ofensivos

- i. Progressão (orientação corporal; Domínio do campo visual; Lateralidade; Domínio espacial com bola em relação ao marcador direto; Virar o jogo (alterar a orientação do jogo); Fixar o defensor)
- ii. Cobertura Ofensiva (Criar linhas de passe; Temporização ofensiva)
- iii. Mobilidade / Espaço (Desmarcação de rutura e apoio; Criar espaço para aproveitar e ocupar; Fintas)

#### b. Defensivos

- i. Contenção (Posição básica defensiva; Domínio do espaço; Pressão na bola; Temporização; Orientação corporal (apoios); Acompanhamento/Deslocamentos defensivos)
- ii. Cobertura Defensiva (Cooperação (ajudas, coberturas); Saltos de marcação; Cortar linhas de passe)
- iii. Equilíbrio no espaço e Concentração no Espaço (Trocas; Flutuação; Retorno defensivo)

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os princípios gerais do jogo</li> <li>• Identificar e descrever princípios específicos ofensivos e defensivos</li> <li>• Identificar e descrever fundamentos do jogo ofensivos e defensivos</li> <li>• Identificar e descrever no jogo os princípios específicos ofensivos e defensivos do jogo de futsal e seus fundamentos associados</li> <li>• Elaborar exercícios de treino para aprendizagem dos princípios específicos e fundamentos do jogo ofensivos e defensivos</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica e fundamenta a importância dos princípios gerais para a compreensão do jogo de futsal</li> <li>• Identifica e descreve a relevância dos princípios específicos ofensivos e defensivos como princípios grupais e coletivos de decisão/ação do jogo de futsal</li> <li>• Identifica e descreve a relevância dos fundamentos ofensivos e defensivos como a base de decisão/ação individual e grupal do jogo de futsal</li> <li>• Relaciona os princípios e os fundamentos como a base para a compreensão e ensino do jogo de futsal</li> <li>• Elabora exercícios de treino para cada um dos princípios e fundamentos do jogo de futsal em função dos objetivos</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito</li> <li>• Trabalho de grupo</li> <li>• Avaliação prática (orientação de exercícios com objetivos definidos)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 4.

## 1.4. As Ações de Jogo no Futsal

- 1.4.1. As ações tático/técnicas do jogo de Futsal
- 1.4.2. Ações individuais ofensivas - Conceitos, objetivos e classificação  
(Recepção, Passe, Condução da bola, Controlo da bola / proteção da bola, Drible/ Finta/ Simulação, Remate)
- 1.4.3. Ações individuais defensivas (Conceitos, objetivos e classificação)  
(Marcação, Intercepção, Desarme e Antecipação)
- 1.4.4. Ações coletivas elementares ofensivas - Conceitos, objetivos e classificação
  - a. Combinações Simples e diretas (2 jogadores) - Conceitos, objetivos e classificação  
Corte; Dualidades Verticais; Paralela; Diagonal; Bloqueio e Bloqueio Desfazer; Tabela, Cortina e sobreposição
  - b. Combinações indiretas (3 jogadores) - Conceitos, objetivos e classificação  
Corte sem bola para libertar linha de passe, Bloqueio indireto/direto para aproveitar espaço, Jogo a 3 com pivot, paralela, diagonal, sobreposição, quebra, cortina e tabela
- 1.4.5. Ações coletivas elementares defensivas (2 e 3 jogadores) - Conceitos, objetivos e classificação  
Marçações, 2x1 na ala, Defesa da tabela, Dobras, Trocas, Linha de pressão com 2 jogadores (orientar o jogo)
- 1.4.6. Integração das ações individuais e coletivas elementares numa determinada estrutura de jogo
- 1.4.7. Esquematização simples dos sistemas de jogo
- 1.4.8. Breve introdução às ações coletivas complexas

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as características das diferentes ações tático/técnicas ofensivas e defensivas do jogo de Futsal</li> <li>• Elaborar exercícios de treino para a aprendizagem das ações tático/técnicas ofensivas e defensivas de jogo tendo por base os princípios e os fundamentos de jogo</li> <li>• Identificar e descrever ações coletivas elementares, bem como a sua lógica funcional na estrutura e dinâmica do jogo de futsal</li> <li>• Identificar ações coletivas complexas e sua integração nos sistemas de jogo</li> <li>• Elaborar exercícios para a aprendizagem de ações coletivas elementares ofensivas e defensivas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica e explica as ações tático/técnicas ofensivas e defensivas do jogo de Futsal</li> <li>• Elabora exercícios para a aprendizagem e o desenvolvimento das ações tático/técnicas do jogo, dentro da lógica dos princípios e fundamentos do jogo</li> <li>• Identifica e descreve as ações coletivas elementares de acordo com a estrutura e dinâmica do jogo de futsal</li> <li>• Identifica e descreve ações coletivas complexas e integra-as nos sistemas de jogo no Futsal</li> <li>• Elabora exercícios de treino para a aprendizagem das ações coletivas elementares ofensivas e defensivas, tendo por base os princípios específicos e fundamentos do jogo de futsal</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito</li> <li>• Trabalho de grupo</li> <li>• Avaliação prática (orientação de exercícios com objetivos definidos)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 5.

## 1.5. O Ensino do Jogo - Níveis de Desempenho

**1.5.1.** Níveis de desempenho do jovem praticante (Caracterização dos níveis de desempenho básico e elementar – identificação dos problemas de jogo e reconhecimento das soluções)

- Nível básico (iniciação ao objeto de jogo - a bola)
- Nível elementar (Elaboração elementar do jogo)
- Nível intermédio

**1.5.2.** Fundamentos de aprendizagem e desenvolvimento motor no Futsal

- Etapas pedagógicas no ensino/aprendizagem
- Estruturas facilitadoras na aprendizagem do jogo

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os diferentes níveis de desempenho do jovem praticante de Futsal</li> <li>• Identificar os critérios de avaliação dos diferentes níveis de desempenho no futsal</li> <li>• Definir os fundamentos de aprendizagem e desenvolvimento motor ajustados às etapas pedagógicas no futsal</li> <li>• Identificar estruturas de jogo facilitadoras da aprendizagem</li> <li>• Elaborar exercícios para aprendizagem do jogo de futsal de acordo com as especificidades de cada nível de desempenho e as estruturas de jogo associadas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica e descreve as características dos diferentes níveis de desempenho</li> <li>• Avalia a prestação de jogadores e equipas tendo por base os diferentes níveis de desempenho</li> <li>• Elabora exercícios de acordo com o nível de desempenho e as estruturas de jogo associadas</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- Avaliação prática (orienta exercícios adequados ao nível de desempenho proposto)

**SUBUNIDADE 6.****1.6. Posturas de Prontidão Desportiva do guarda-redes de Futsal**

- 1.6.1. A especificidade da posição de guarda-redes no quadro do regulamento do jogo
- 1.6.2. Posturas de prontidão desportiva do guarda-redes de Futsal
- 1.6.3. A Ação tático/técnica do guarda-redes no quadro da organização dinâmica da equipa.  
 Defesas de trajetória baixa/média (membros inferiores); Defesas de trajetória alta (membros superiores);  
 Reposições de bola em jogo; Interceções
- 1.6.4. As diferentes etapas na formação dos jovens guarda-redes
- 1.6.5. Os métodos de ensino/treino das ações técnicas de base do guarda-redes no contexto do processo defensivo e ofensivo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Diferenciar as especificidades da intervenção do guarda-redes, tanto no quadro regulamentar quanto no âmbito da organização dinâmica da equipa
- Identificar os métodos de ensino/treino das ações técnicas de base do guarda-redes
- Caracterizar as etapas fundamentais e os aspetos complementares na formação do jovem guarda-redes

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve as limitações regulamentares da intervenção do guarda-redes e as relações entre as suas ações individual e coletiva no quadro da Ação da equipa
- Elabora exercícios de aprendizagem e desenvolvimento das ações técnicas de base do guarda-redes
- Valoriza, na construção dos exercícios, os diferentes níveis de desempenho dos jovens guarda-redes

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- Avaliação prática (orienta exercícios adequados ao nível de desempenho proposto)

**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 do futsal

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. RENDIMENTO DESPORTIVO NO FUTSAL	1	1/0
2.2. AS CAPACIDADES MOTORAS NO FUTSAL	8	3/5
2.3. O TREINO COM JOVENS	4	3/1
2.4. ORGANIZAÇÃO E PLANIFICAÇÃO DO TREINO NO FUTSAL	2	2/0
2.5. MICROCICLO DE TREINO NO FUTSAL	4	1/3
2.6. SESSÃO DE TREINO NO FUTSAL	6	3/3
2.7. EXERCÍCIO DE TREINO NO FUTSAL	2	1/1
Total	27	14 / 13

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Rendimento Desportivo em Futsal

#### 2.1.1. A natureza multifatorial do rendimento em Futsal

A interdependência dos fatores de rendimento na performance no jogo de Futsal

#### 2.1.2. Fatores do rendimento no jogo de Futsal

- Fator Tático
- Fator Técnico
- Fator Físico
- Fator Psicológico
- Fatores complementares
- Especificidade do Futsal

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os fatores de rendimento mais relevantes para o rendimento específico no Futsal
- Identificar os fatores de treino e distinguir a sua importância no processo de preparação
- Relacionar os fatores de rendimento para explicar a performance de acordo com a especificidade do jogo de Futsal

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os fatores de rendimento mais relevantes para o rendimento no jogo de Futsal
- Caracteriza e compreende a interdependência dos fatores de rendimento na performance no jogo de futsal

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 2.

## 2.2. As Capacidades Motoras no Futsal

- 2.2.1. Perfil do esforço específico no jogo de Futsal
- 2.2.2. Introdução à fisiologia do exercício: caracterização das Vias metabólicas e a sua relevância no jogo de Futsal
- 2.2.3. Integração das capacidades motoras e técnico-táticas no jogo de futsal
- 2.2.4. Treino do metabolismo aeróbio
- 2.2.5. Treino do metabolismo anaeróbio
- 2.2.6. Treino neuromuscular
- 2.2.7. Treino das capacidades coordenativas

### 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. Caracterizar o perfil de esforço no Futsal
- Distinguir as várias vias metabólicas e a sua relevância no esforço específico do Futsal
- Conhecer os conceitos básicos a fisiologia do exercício e identificar a sua importância no processo de treino
- Relacionar os princípios da Fisiologia do Exercício com o treino das capacidades motoras
- Prescrever exercícios de treino para cada capacidade motora, em função dos objetivos definidos no contexto do futsal

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e caracteriza o perfil de esforço no Futsal através de ações específicas do jogo
- Demonstra conhecimento sobre as vias metabólicas e suas características predominantes
- Estabelece relação entre os princípios da fisiologia do exercício e as ações do jogo de futsal, explicitando o padrão típico de atividade
- Elabora exercícios de treino adequados para o desenvolvimento de cada capacidade motora no contexto do futsal

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito

## SUBUNIDADE 3.

## 2.3. Treino com jovens no Futsal

- 2.3.1. As etapas de desenvolvimento do jovem praticante
  - a. Desenvolvimento motor, maturação e crescimento
  - b. Idade cronológica e maturação biológica e psicossocial
  - c. Etapas da Formação Desportiva a Longo Prazo: períodos sensíveis e períodos críticos
- 2.3.2. Implicações na planificação do treino em diferentes níveis de desempenho
- 2.3.3. O treino das capacidades motoras nas diferentes etapas de formação
- 2.3.4. Recrutamento de praticantes. Principais preocupações e critérios

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar de forma simplificada um plano de formação a longo prazo com identificação dos conteúdos a trabalhar em cada etapa
- Descrever os aspetos fundamentais da aprendizagem e desenvolvimento motor e conhecer a importância das janelas de oportunidade

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um plano de formação a longo prazo com identificação das janelas de oportunidade para potenciar o desenvolvimento de cada capacidade motora
- Realiza exercícios de treino para aprendizagem no futsal considerando a adequação das capacidades motoras a cada uma das etapas de formação

Continua >>

&gt;&gt; Continuação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar principais estratégias e preocupações para o processo de recrutamento de praticantes de acordo com perfil de jogador e idade

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Define perfil de jogador em função da etapa de formação e identifica estratégias para recrutamento

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- Avaliação prática (orienta exercícios adequados ao nível de desempenho proposto)

## SUBUNIDADE 4.

**2.4. Organização e Planificação do Treino no Futsal**

- 2.4.1. Planeamento do treino desportivo:
- 2.4.2. Tendências atuais na planificação, programação e periodização em Jogos Desportivos Coletivos
- 2.4.3. Conceito de Planificação, Programação e Periodização
- 2.4.4. Que periodização do treino para o Futsal?
- 2.4.5. A estrutura caracterizadora dos ciclos de preparação de uma época desportiva
  - a. Período preparatório (fase que antecede o início das competições);
  - b. Período competitivo (fase em que decorrem competições);
  - c. Período de transição (após terminarem as competições).
- 2.4.6. Princípios do Treino
  - a. Princípio da sobrecarga
  - b. Princípio da progressão
  - c. Princípio da especificidade
  - d. Princípio da variabilidade
  - e. Princípio da Individualização

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever as tendências atuais na planificação, programação e periodização em desportos coletivos, com especial ênfase no futsal
- Identificar modelos de periodização mais adequados para o futsal, bem como os pressupostos para a sua operacionalização
- Articular os pressupostos de periodização para a caracterização e definição dos ciclos de preparação de uma época desportiva
- Conhecer e identificar a importância de cada princípio do treino em função de cada escalão etário de formação

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra conhecimento sobre descrever as tendências atuais na planificação, programação e periodização em desportos coletivos, com especial ênfase no futsal
- Relaciona os pressupostos de planificação, programação e periodização do treino no futsal
- Elabora periodização do treino de acordo com a definição dos ciclos de preparação de uma época desportiva
- Identifica e diferencia o(s) princípio(s) do treino em função na definição e construção de situações concretas de treino para diferentes escalões etários de formação

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito e trabalho individual

## SUBUNIDADE 5.

**2.5. Microciclo de treino no Futsal**

- 2.5.1.** Elaboração de um microciclo de treino - A importância do microciclo como ciclo balizado pela competição
- Conteúdos condutores do processo de treino
  - Volume de treino (possível)
  - Aspetos estratégico/táticos
  - A carga de treino
- 2.5.2.** Microciclo como meio de orientação dos praticantes para competição

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as variáveis necessárias à elaboração de um microciclo de treino em Futsal
- Elaborar um microciclo de treino de acordo com o escalão etário, objetivos e recursos disponíveis
- Organizar, preparar e orientar os praticantes na competição
- Avaliar os praticantes em competição face aos objetivos definidos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra conhecimento sobre as variáveis a considerar no processo de elaboração de um microciclo de treino
- Elabora um microciclo de treino de acordo com o escalão etário, os objetivos definidos e os recursos disponíveis
- Prepara a competição e acordo com o escalão etário dos praticantes
- Orientação dos praticantes em competição de forma pedagógica e em segurança
- Avaliação da participação dos praticantes em competição tendo por base critérios adequados

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito e trabalho individual

## SUBUNIDADE 6.

**2.6. Sessão de treino no Futsal**

- 2.6.1.** Pressupostos para a construção de uma Sessão de Treino no Futsal
- 2.6.2.** Operações de preparação e transcrição da sessão de treino
- Objetivos da sessão
  - Duração da sessão
  - Forma da sessão
  - Estrutura da sessão
    - Introdução
    - Parte inicial
    - Parte fundamental
    - Parte final
- 2.6.3.** Avaliação da sessão de treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e relacionar os pressupostos e variáveis necessárias à elaboração de uma sessão de treino no Futsal
- Planificar as unidades de treino em função do escalão etário, objetivos e recursos disponíveis
- Executar e avaliar a sessão de treino em Futsal de acordo com os objetivos e variáveis definidos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra conhecimento sobre os pressupostos e as variáveis a considerar na elaboração de uma sessão de treino no Futsal
- Elabora uma sessão de treino em Futsal de acordo com o escalão etário, objetivos e recursos disponíveis
- Operacionaliza e avalia a sessão de treino de acordo com os objetivos e variáveis definidas

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito e trabalho individual



## SUBUNIDADE 7.

## 2.7. Exercício de treino no Futsal

- 2.7.1. Definição de exercício de treino no Futsal
  - a. Unidade lógica de programação e estruturação
  - b. Meio pedagógico e metodológico
- 2.7.2. Natureza do exercício de treino no Futsal
  - a. Recursos informacionais
  - b. Recursos energéticos
  - c. Recursos afetivos
- 2.7.3. Pressupostos para a construção do exercício de treino
  - a. Objetivos a atingir
  - b. Conteúdos a abordar
  - c. Formas de organização
  - d. Níveis de desempenho

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Definir o exercício de treino no Futsal como meio pedagógico e unidade de programação e estruturação do treino
- Descrever a natureza do exercício de treino
- Construir e explicar o exercício de treino de acordo com os objetivos e variáveis definidos

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve o exercício de treino no Futsal como meio pedagógico e unidade de programação para a estruturação do treino
- Descreve e caracteriza o exercício de treino de acordo com a sua natureza
- Demonstra capacidade para construir adequadamente o exercício de treino de acordo com os objetivos e variáveis definidos

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

### 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\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. MOTIVAÇÃO E FILOSOFIA DO TREINADOR	1h30	30'/1
3.2. RELAÇÃO TREINADOR-JOGADOR	12	8/4
3.3. REFLEXÃO PESSOAL DO TREINADOR	1h30	30'/1
Total	15	9 / 6

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Motivação e Filosofia do Treinador

- 3.1.1. Motivos de participação (e abandono) dos treinadores (autoavaliação acerca dos custos e benefícios de ser treinador de futsal)
- 3.1.2. Filosofia enquanto treinador: valores que pretende promover e defender enquanto treinador de futsal e limites éticos da sua intervenção

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os aspetos motivacionais que orientam a participação ou abandono da carreira como treinador
- Identificar e descrever os valores que pretende promover e defender enquanto treinador e os limites éticos da sua intervenção

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra quais os seus motivos de participação como treinador, no futsal
- Demonstra quais os princípios éticos que devem orientar um treinador de futsal, identificando, em análise de casos, a violação elementar destes mesmos princípios

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

### 3.2. Relação Treinador-Jogador

- 3.2.1. Competências Comunicacionais do Treinador
  - a. O processo de comunicação eficaz treinador-jogador como elemento fulcral desta relação
  - b. Especificidades na comunicação em função das características dos jogadores (idade, género) e do objetivo da comunicação
  - c. Estratégias para comunicar com diferentes públicos (País, dirigentes, outros treinadores, público, etc.). De forma particular, a comunicação com País.
- 3.2.2. Compreender a Motivação dos Jogadores
  - a. Importância e impacto da motivação dos jogadores no progresso coletivo
  - b. Motivos de participação que mais influenciam o envolvimento no treino.
  - c. Motivos de desinvestimento ou abandono do futsal (particularmente em jogadores jovens)
  - d. Como influenciar o empenhamento e a persistência dos jogadores em contexto de treino e competição

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> <li>• Identificar e descrever os fatores motivacionais no futsal</li> <li>• Identificar e adotar estratégias motivacionais em treino e competição</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa a forma de comunicação mais eficaz em função do interlocutor e situação</li> <li>• Identifica a expressão da motivação dos jogadores</li> <li>• Usa diferentes estratégias para promover o equilíbrio e satisfação dos jogadores bem como um clima de equipa positivo</li> <li>• Adequa a relação com o jogador atuando em função do conhecimento que tem do seu desenvolvimento/ momento de carreira</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho de grupo</li> <li>• Análise e discussão de casos práticos</li> <li>• Teste escrito</li> </ul>	

SUBUNIDADE 3.

### 3.3. Reflexão pessoal do treinador

**3.3.1.** Pistas para autoavaliação e auto-monitorização da eficácia e eficiência dos métodos de intervenção

**3.3.2.** “Diário de Bordo” e sua importância para a autoavaliação e auto-monitorização dos objetivos, estratégias e indicadores estabelecidos, bem como de constante balanço decisional enquanto treinador

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar pistas de avaliação para que monitorize a eficácia e eficiência dos seus métodos de intervenção (adequação aos atletas e a sua pertinência para a obtenção dos objetivos)</li> <li>• Identificar, descrever e registar comportamentos, pensamentos e/ou emoções que se relacionam com o seu dia-a-dia como treinador sendo capaz de os analisar criticamente</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa a informação que vai registando num “diário de bordo” para compreender e refletir criticamente sobre o seu quotidiano como treinador e reflete-as nas suas decisões. ( Exemplos: que aspetos críticos do quotidiano colocam a ética em zona limite; de que forma está a comunicar com as diferentes pessoas; de que modo está a contribuir para que os atletas se percecionem como mais competentes e mais motivados; de que modo está a cativar os jovens a manterem-se empenhados mesmo após tentativas menos eficazes; ...)</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho de grupo</li> <li>• Análise e discussão de casos práticos</li> <li>• Teste escrito</li> </ul>	

**PERFIL DO FORMADOR**

Especialistas em Psicologia do Desporto (pós-graduado, mestre ou doutor) com um mínimo de 5 anos de experiência desportiva comprovada com praticantes de Futsal ou Futebol, clubes de Futsal ou Futebol, seleções das Associações de Futebol, seleções da FPF ou treinadores de Futsal e Futebol

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Arbitragem e leis de jogo de futsal

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. ARBITRAGEM	1h30	1h30/0
4.2. A ARBITRAGEM NO SEIO DA AF	30'	30'/0
4.3. LEIS DE JOGO	10	10/0
Total	12	12 / 0

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Arbitragem

- 4.1.1. O árbitro de Futsal
  - a. Missão
  - b. Papel
    - Origem e justificação
    - Evolução histórica
  - c. Perfil do árbitro do quadro da Associação de Futebol (AF)
  - d. Relacionamento árbitro-treinador face às respetivas missões
- 4.1.2. O observador de árbitros
  - a. Missão
  - b. Papel
- 4.1.3. Formação e aperfeiçoamento dos árbitros da AF
  - a. Áreas formativas e de aperfeiçoamento
  - b. Tipo e perfil de formadores
- 4.1.4. Avaliação dos árbitros do quadro da AF
  - a. Avaliação informal e formal
  - b. Tipos e instrumentos de avaliação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender as missões e os papéis dos agentes da arbitragem, conhecer o seu quadro formativo e o seu processo avaliativo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue os diferentes quadros de intervenção e as suas implicações nas diferentes atividades associativas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 2.

**4.2. A arbitragem no seio da AF****4.2.1.** O Conselho de Arbitragem como órgão da AF

- a. Constituição
- b. Quadro de competências
- c. Regulamentação

**4.2.2.** A organização vertical da arbitragem – breves notas**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a área de intervenção do órgão de arbitragem no âmbito da organização associativa

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Distingue os diferentes quadros de intervenção e as suas implicações nas diferentes atividades associativas

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 3.

**4.3. Leis de Jogo****4.3.1.** Origem**4.3.2.** Evolução histórica**4.3.3.** Abordagem introdutória às Leis de Jogo – quem, onde, como, quando e porquê?**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e conhecer as diferentes Leis de Jogo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

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

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- 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\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. FUNÇÃO SOCIAL DO CLUBE DE FUTSAL	2	2/0
5.2. RAÍZES DO FUTSAL	2	2/0
5.3. ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES E PROCEDIMENTOS ADMINISTRATIVOS DO FUTSAL	2	2/0
Total	6	6/0

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Função social do clube de futsal

- 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

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e relacionar os principais aspetos que definem a função social do Clube de Futsal, 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

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os principais aspetos que integram o Clube de Futsal no contexto social

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 2.

**5.2. Raízes do Futsal**

- 5.2.1. Missão e filosofia das Raízes do Futsal
- 5.2.2. Equidade e Proteção de Menores
- 5.2.3. Segurança das Atividades
- 5.2.4. Conduta dos Praticantes
- 5.2.5. Responsabilidades dos Pais ou Encarregados de Educação
- 5.2.6. Atuação de Treinadores e Voluntários
- 5.2.7. Salvaguarda dos Jogadores Veteranos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Adotar os fundamentos das Raízes do Futsal e identificar as condutas adequadas para a realização satisfatória de atividades de Futsal

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra através da referenciação de exemplos o domínio das normas orientadoras dos comportamentos dos diferentes agentes

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 3.

**5.3. Organização de atividades e procedimentos administrativos do Futsal**

- 5.3.1. Organização de atividades em espaços próprios ou cedidos
- 5.3.2. Atividades lúdicas e quadros competitivos
- 5.3.3. Particularidades dos escalões juniores
- 5.3.4. Processos de inscrição de equipas e jogadores
- 5.3.5. Planeamento da realização de um jogo
- 5.3.6. Procedimentos consequentes ao jogo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os constrangimentos para a organização de atividades, planear a sua realização e conhecer 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

**PERFIL DO FORMADOR**

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

## 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.