

# Referenciais de Formação COMPONENTE ESPECÍFICA

**GRAU III**

**FUTEBOL**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL

**VERSÃO  
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Futebol  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 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

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTEBOL	8
2. TÉCNICO-TÁTICA	13
3. CAPACIDADES MOTORAS DO FUTEBOL	19
4. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTEBOL	26
5. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTEBOL	33
6. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO	38
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>40</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	41
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	41

# A. Preâmbulo



# A. Preâmbulo

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

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

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

# B. Unidades de Formação





UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Metodologia do Treino do Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTEBOL. PRESSUPOSTOS PARA UMA IDENTIDADE PRÓPRIA	3	3/0
1.2. MODELO DE JOGO DE FUTEBOL. DIMENSÕES INTRÍNSECAS	3	3/0
1.3. TAXONOMIA DOS MÉTODOS DE ENSINO/TREINO DO JOGO DE FUTEBOL	7	3/4
1.4. CONDICIONANTES ESTRUTURAIS DOS MÉTODOS ESPECÍFICOS DE TREINO DO FUTEBOL	6	3/3
1.5. ESTRUTURAS DE PROGRAMAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO	5	5/0
1.6. MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO GERAL (MEPG) DO FUTEBOL	8	2/6
1.7. MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO	38	8/30
Total	70	27 / 43

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Metodologia do treino do Futebol. Pressupostos para uma identidade própria

- 1.1.1. Respeito pela integridade do jogo
  - a. Modelação da complexidade do jogo
- 1.1.2. Criação de contextos de jogo que induzam a decisões/ações específicas
  - a. Variabilidade versus adaptabilidade, rotinas de jogo e criatividade
- 1.1.3. Preparação da equipa:
  - a. A especificidade de uma metodologia suportada pelo modelo de jogo
- 1.1.4. Enquadramento dos diferentes fatores de preparação
- 1.1.5. Interdependência entre processos de treino e de competição
- 1.1.6. Integração de especialistas e pressupostos no apoio ao treinador

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e selecionar os especialistas em áreas determinadas e a sua pertinência no processo de controlo e avaliação do treino
- Caracterizar a especificidade da metodologia do treino do futebol

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identificar os especialistas a integrar no processo de controlo e avaliação do treino, face às especificidades da sua modalidade.
- Identifica as particularidades que definem a metodologia específica do treino do futebol

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

## SUBUNIDADE 2.

**1.2. Modelo de jogo de Futebol. Dimensões intrínsecas**

- 1.2.1. Conceptualização de uma forma específica de jogar
  - a. Identidade e integridade da equipa
  - b. Forma específica de desenvolvimento do jogo da equipa
  - c. Convergência para uma forma de interpretação do jogo
  - d. Desenvolvimento uma forma específica de expressão táctica
- 1.2.2. Elementos essenciais específicos
  - a. Concepção de jogo por parte do treinador
  - b. Constringimentos económicos, culturais e humanos do Clube
- 1.2.3. Promoção de compromissos específicos dentro da equipa
  - a. Geração de sinergias
  - b. Modelação de atitudes e comportamentos.
  - c. Realinhar compreensões e significados
- 1.2.4. Organização de uma forma específica de treinar
  - a. Modelo de jogo *versus* modelo de preparação
  - b. Categorização das situações de jogo
- 1.2.5. Orientação do modelo de análise da competição
  - a. Modelo de jogo *versus* regularidades dos comportamentos.
  - b. Especificidade da análise
  - c. Tecnologia usada na análise
  - d. 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**

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

## SUBUNIDADE 3.

**1.3. Taxonomia dos métodos de ensino/treino do jogo de Futebol**

- 1.3.1. Métodos de preparação geral (MPG)
  - a. Métodos de treino que não utilizam a bola como meio central de decisão/acção
- 1.3.2. Métodos específicos de preparação geral (MEPG)
  - a. Métodos de treino que envolvem a utilização da bola mas que não têm como objectivo o golo
- 1.3.3. Métodos específicos de preparação (MEP)
  - a. Métodos de treino que envolvem a utilização da bola tendo por objectivo 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 e aplica os métodos de ensino/treino do jogo de futebol

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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

## SUBUNIDADE 4.

## 1.4. Condicionantes estruturais dos métodos específicos de treino do Futebol

- 1.4.1. Pressupostos de base
- 1.4.2. Importância
- 1.4.3. Objectivos
- 1.4.4. Regras básicas
- 1.4.5. Efeitos
- 1.4.6. Limitações
- 1.4.7. Momentos
- 1.4.8. Elementos estruturais de base

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e relacionar 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 (obrigatório)
- Avaliação prática (obrigatório)

## SUBUNIDADE 5.

## 1.5. Estruturas de programação e organização do processo de treino

- 1.5.1. Análise do calendário competitivo
  - a. Densidade competitiva
  - b. Grau de importância dos jogos
- 1.5.2. Período pré-competitivo, período competitivo, período pós-competitivo e microciclo padrão
  - a. Duração
  - b. Objectivos
  - c. Planos operacionais
  - d. Número de treinos e 1 jogo versus 2 jogos semanais
  - e. Especificidades

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer, interpretar e aplicar coerentemente os modelos de periodização que melhor se adequam à modalidade, para os vários níveis de formação
- Planear e periodizar o processo de treino de modo a otimizar os momentos chave de competição.
- Identificar e relacionar as diferentes estruturas de programação na organização do processo de treino em futebol

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define situações concretas e variadas do processo de planeamento e periodização do treino (incluindo os objetivos), apresentando soluções para a sua operacionalização
- Compara e discute vários modelos de periodização em função de quadros competitivos distintos, objetivando a concretização dos objetivos nos momentos chave da competição
- Distingue e organiza as estruturas de programação do treino em futebol
- Planeia e aplica um microciclo de treino

---

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação contínua (obrigatório)
  - Avaliação prática (obrigatório)
- 

#### SUBUNIDADE 6.

### 1.6. Métodos específicos de preparação geral (MEPG) do Futebol

- 1.6.1. Método para o aperfeiçoamento técnico (descontextualizados)
  - a. Regras, organização e limitações
- 1.6.2. Método para a manutenção da posse da bola
  - a. Regras, organização e limitações
- 1.6.3. Método organizado em circuito
  - a. Regras, organização e limitações
- 1.6.4. Método lúdico/recreativos
  - a. Regras, organização e limitações

---

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar e organizar e os métodos específicos de preparação geral do futebol

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e aplica exercícios de treino e classifica-os no quadro dos métodos específicos de preparação geral do futebol
- 

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação contínua (obrigatório)
  - Avaliação prática (obrigatório)
- 

#### SUBUNIDADE 7.

### 1.7. Métodos específicos de preparação

- 1.7.1. Método para concretização do objetivo do jogo
  - a. Regras, organização e limitações
- 1.7.2. Método meta-especializado
  - a. Regras, organização e limitações
- 1.7.3. Método Padronizado
  - a. Regras, organização e limitações
- 1.7.4. Método setorial
  - a. Regras, organização e limitações
- 1.7.5. Método para esquemas táticos
  - a. Regras, organização e limitações
- 1.7.6. Método de modelação tática
  - a. Regras, organização e limitações
- 1.7.7. Método competitivo
  - a. Regras, organização e limitações
- 1.7.8. Planeamento dos métodos de treino
  - a. Progressividade, articulação e complementaridade.

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Diferenciar e organizar e os métodos específicos de preparação geral do futebol

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora e aplica os exercícios de treino enquadrados nos métodos específicos de preparação do futebol

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação contínua (obrigatório)
- Avaliação prática (obrigatório)

**PERFIL DO FORMADOR**

Treinador habilitado com o curso de Grau IV e com licenciatura em Educação Física e/ou Desporto, que apresente experiência comprovada de 12 épocas desportivas de prática como treinador na direção de equipas de clubes ou seleções das Associações de Futebol ou seleções da FPF

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Técnico-Tática

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. PLANIFICAÇÃO EM FUTEBOL	2	2/0
2.2. PLANIFICAÇÃO CONCEPTUAL EM FUTEBOL	2	2/0
2.3. PLANIFICAÇÃO ESTRATÉGICA EM FUTEBOL	11	5/6
2.4. PLANIFICAÇÃO TÁTICA EM FUTEBOL	5	2/3
2.5. TREINO ESPECÍFICO DO GUARDA-REDES	3	0/3
2.6. ANÁLISE DO JOGO E AS TECNOLOGIAS DIGITAIS	5	1/4
2.7. CADERNO DO TREINADOR	4	1/3
2.8. DIMENSÕES DA INTERVENÇÃO DO TREINADOR	4	2/2
Total	36	15 / 21

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Planificação em Futebol

- 2.1.1. Conceito, natureza e justificação
- Definição das operações de desenvolvimento do jogador e da equipa
  - Planos de transformação da realidade
  - Orientação para o futuro
- 2.1.2. Objetivos e elementos fundamentais
- Sistematização dos planos de ação, de controlo intermédio e finais
  - Tipologia de cenários futuros
- 2.1.3. Níveis
- Planificação conceptual, estratégica e tática

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir conceito, natureza, justificação, objetivos e elementos fundamentais da planificação em futebol
- Diferenciar os níveis da planificação em futebol

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica conceito, natureza, justificação, objetivos e elementos fundamentais da planificação em futebol
- Relaciona os níveis da planificação em futebol

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

## SUBUNIDADE 2.

## 2.2. Planificação conceptual em Futebol

### 2.2.1. Fundamentos da planificação conceptual em futebol

- a. Conceito
- b. Natureza
- c. Objetivos
- d. Etapas
  - i. Avaliação da época desportiva anterior
  - ii. Descrição do modelo de jogo a adotar

### 2.2.2. Jogos de preparação

- a. Adequação à planificação conceptual
- b. Valorização objetiva dos níveis de rendimento da equipa
- c. Aproximação às condições objetivas da competição
- d. Seleção de jogos e ou torneios

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar os elementos fundamentais da planificação conceptual em futebol
- Distinguir os elementos para adequar os jogos de preparação à planificação conceptual

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza os elementos fundamentais da planificação conceptual em futebol
- Relaciona os jogos de preparação com a planificação conceptual

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

## SUBUNIDADE 3.

## 2.3. Planificação Estratégica em Futebol

### 2.3.1. Fundamentos da planificação estratégica

- a. Conceptualizar cenários de jogo
- b. Recolha de dados
- c. Conhecimento da equipa adversária, terreno de jogo e circunstâncias em que a competição irá desenrolar
- d. Plano estratégico/tático
- e. Reconhecimento do adversário
- f. Programa de preparação para 1 ou 2 jogos semanais
- g. As horas que antecedem a competição
- h. Reunião de análise do jogo

### 2.3.2. Jogo para avaliação do modelo de jogo da equipa

- a. Aplicação e análise
- b. Operacionalização dos aspetos específicos do jogo da equipa
- c. Elevação da quantidade e qualidade das ações da equipa
- d. Interrupção da prática
- e. Escolha da equipa adversária

### 2.3.3. Jogo para avaliação do plano estratégico/tático

- a. Aplicação e análise
- b. Condução e orientação do jogo como em competição oficial
- c. Escolha da equipa adversária

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer e adotar os modelos de controlo e avaliação do processo de treino, em conformidade com as particularidades da sua modalidade</li> <li>• Identificar os fundamentos da planificação estratégica</li> <li>• Diferenciar os elementos associados à planificação de um jogo para a avaliação do modelo de jogo</li> <li>• Descrever os elementos associados à planificação do jogo para a avaliação do plano estratégico/tático</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecionar e periodizar os momentos de controlo do treino, requerendo de modo pertinente a colaboração do(s) especialista(s) para operacionalização correspondente</li> <li>• Descreve os fundamentos da planificação estratégica</li> <li>• Distingue os elementos associados à planificação de jogos para avaliação do modelo e para a avaliação do plano estratégico /tático</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito (obrigatório)</li> <li>• Avaliação contínua (obrigatório)</li> <li>• Avaliação Prática (obrigatório)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 4.

## 2.4. Planificação Tática em Futebol

- 2.4.1. Fundamentos da planificação tática
  - a. Responsabilidade do treinador versus jogador
- 2.4.2. Direção da equipa antes do jogo
  - a. Reunião e palestra
- 2.4.3. Direção da equipa durante o jogo
  - a. Informações de retorno, substituições, gestão dos suplentes
- 2.4.4. Direção da equipa durante o intervalo de jogo
  - a. Descanso, vigilância médica, preparação para a 2ª parte
- 2.4.5. Direção da equipa após o final do jogo
  - a. Partilha do resultado, avaliação de lesões e eventual avaliação preliminar do desempenho da equipa

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os fundamentos da planificação tática</li> <li>• Identificar os diferentes momentos da planificação tática e organizar as áreas de intervenção</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza os fundamentos da planificação tática</li> <li>• Dirige a equipa em prática simulada, antes, durante e após a competição</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito (obrigatório)</li> <li>• Avaliação contínua (obrigatório)</li> <li>• Avaliação Prática (obrigatório)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 5.

## 2.5. Treino Específico do Guarda-Redes

- 2.5.1. Preparação técnico/tática do guarda-redes e as exigências do alto rendimento
- 2.5.2. Tendências da intervenção do guarda-redes em jogo
- 2.5.3. O guarda-redes nos processos ofensivo e defensivo
- 2.5.4. O guarda-redes nos momentos de transição
- 2.5.5. Colocação e deslocamentos específicos nos esquemas táticos
- 2.5.6. A preparação do guarda redes em microciclos de elevada densidade competitiva

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programar o treino específico do guarda-redes</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica exercícios para a aprendizagem e para o desenvolvimento da função específica de guarda-redes</li> <li>• Organiza exercícios de treino específico de guarda-redes, em contexto de elevada densidade competitiva</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito (obrigatório)</li> <li>• Avaliação contínua (obrigatório)</li> <li>• Avaliação Prática (obrigatório)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 6.

## 2.6. Análise do Jogo e as Tecnologias Digitais

- 2.6.1. Pertinência da análise de jogo
  - a. Limitações e subjetividade da análise do jogo
  - b. Evolução das tecnologias digitais de suporte
- 2.6.2. Observação e análise das ações
  - a. Da própria equipa e dos seus jogadores
  - b. Da equipa adversária e dos seus jogadores
- 2.6.3. Construção do modelo de análise da própria equipa
  - a. Modelo de jogo adotado como referencial
- 2.6.4. Construção do instrumento de análise do adversário
- 2.6.5. Elaboração de planos de intervenção estratégico/táticos a partir da análise do jogo

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as limitações e subjetividade da análise do jogo, reconhecendo o apoio dos meios tecnológicos</li> <li>• Diferenciar meios de análise, das ações da própria equipa e do adversário</li> <li>• Perspetivar planos estratégico-táticos a partir da análise do jogo</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstra a pertinência da análise do jogo</li> <li>• Identifica e aplica tecnologias digitais de suporte à análise do jogo da própria equipa e dos adversários</li> <li>• Relaciona a análise do jogo com os planos estratégico-táticos</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho Individual (obrigatório)</li> <li>• Avaliação Contínua (obrigatório)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 7.

## 2.7. Caderno do Treinador

- 2.7.1. Capa
- 2.7.2. Introdução
- 2.7.3. Análise do contexto de intervenção
- 2.7.4. Identificar e caracterizar os jogadores da equipa
- 2.7.5. Definição de objetivos
  - a. Formação, preparação e performance

- 2.7.6. Modelo de jogo (estrutura(s) e princípios funcionais do jogo da equipa)
- 2.7.7. Formação e desenvolvimento do jogador
  - a. Missões táticas do jogador, na organização do jogo da equipa
  - b. Etapas de formação dos jovens jogadores
  - c. Identificação e desenvolvimento do talento em futebol
- 2.7.8. Organização do processo de treino
  - a. Planificação, programação e periodização; planeamento do microciclo; mesociclo e macrociclo meios e métodos de treino
- 2.7.9. Registos de mesociclo
- 2.7.10. Registos de microciclo
- 2.7.11. Registos das sessões de treino
- 2.7.12. Registos de jogo
- 2.7.13. Avaliação do desenvolvimento do jogador e da equipa
  - a. Indicadores de treino
  - b. Indicadores de competição
- 2.7.14. Reflexão final e perspetivas
- 2.7.15. Conclusões
- 2.7.16. Bibliografia de apoio
- 2.7.17. Anexos
  - Modelos de fichas de registos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a estrutura global do caderno do treinador
- Organizar meios de avaliação da equipa e de planeamento do microciclo e da sessão de treino
- Perspetivar indicadores de treino e competição para controlo e avaliação do jogador e da equipa

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a estrutura global do caderno do treinador
- Utiliza fichas de planificação do treino e avaliação dos jogadores e equipa

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

#### SUBUNIDADE 8.

### 2.8. Dimensões da Intervenção do Treinador

- 2.8.1. Concetualização e operacionalização do modelo de jogo para a entidade formadora
- 2.8.2. Programas de longo prazo de formação de futebolistas
- 2.8.3. Planeamentos plurianuais, macrociclos e mesociclos
- 2.8.4. Adequação de conteúdos às etapas de formação desportiva
- 2.8.5. Operacionalização e organização dos recursos humanos, espaciais, materiais e tecnológicos
- 2.8.6. Coordenação de equipas multidisciplinares
- 2.8.7. Comunicação institucional
  - a. Externa
  - b. Interna: horizontal e vertical

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Construir modelos de DALP em função da modalidade e de realidades concretas (Objetivos, características e disponibilidades das infraestruturas, número e graus dos treinadores, etc.)
- Conhecer, interpretar e aplicar coerentemente os modelos de periodização que melhor se adequam à modalidade, para os vários níveis de formação
- Planear e periodizar o processo de treino de modo a otimizar os momentos chave de competição
- Enunciar as principais atividades de coordenação de uma equipa de trabalho de acordo com objetivos propostos pelo clube
- Sistematizar o ciclo de desenvolvimento de equipas e interpretar cada etapa
- Descrever o perfil funcional de cada elemento da equipa e planear as atividades de trabalho
- Reconhecer e registar os fatores condicionantes do desempenho da equipa
- Identificar e relacionar diferentes dimensões da intervenção do treinador no âmbito da entidade formadora
- Perspetivar programas de preparação de longo prazo de futebolistas
- Identificar os elementos estruturantes na organização das equipas multidisciplinares
- Perspetivar os conteúdos de comunicação externa, bem como para os diferentes níveis da organização do clube

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Em presença de uma determinada realidade elabora um modelo de DALP, desde a fase de desenvolvimento inicial até ao alto rendimento
- Capacidade de definir situações concretas e variadas do processo de planeamento e periodização do treino (incluindo os objetivos), apresentando soluções para a sua operacionalização
- Compara e discute vários modelos de periodização em função de quadros competitivos distintos, objetivando a concretização dos objetivos nos momentos chave da competição
- Sistematiza de forma organizada as atividades de coordenação críticas ao funcionamento da equipa
- Descreve o ciclo de vida da equipa e os aspetos críticos de cada etapa
- Realiza uma descrição e análise das funções da equipa
- Apresenta um descritivo dos potenciais fatores condicionantes do desempenho da equipa
- Descreve as diferentes dimensões da intervenção do treinador no âmbito da entidade formadora
- Identifica elementos constituintes dos programas de preparação de futebolistas, associados aos diferentes contextos de intervenção de equipas multidisciplinares
- Organiza a comunicação de acordo com os diferentes níveis de organização do clube e com os diferentes contextos de intervenção de equipas multidisciplinares

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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

**PERFIL DO FORMADOR**

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Capacidades Motoras do Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. PERIODIZAÇÃO DO TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS EM FUTEBOL	7	2/5
3.2. FUNDAMENTAÇÃO FISIOLÓGICA DO TREINO DO FUTEBOLISTA	15	6/9
3.3. CONTROLO DO TREINO EM FUTEBOL	15	4/11
3.4. PREVENÇÃO DE LESÕES E TREINO APÓS LESÃO EM FUTEBOL	3	1/2
3.5. NUTRIÇÃO E ANTIDOPAGEM EM FUTEBOLISTAS DE ELITE	6	6/0
3.6. TREINO EM CONDIÇÕES EXTREMAS	4	4/0
Total	50	23 / 27

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Periodização do treino das capacidades motoras em Futebol

- 3.1.1. Particularidades da forma desportiva em futebol
- 3.1.2. Variações da prontidão desportiva ao longo do microciclo
- 3.1.3. Particularidades do planeamento de ciclos de treino em função da densidade competitiva: uma vs. duas competições semanais

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar os parâmetros fisiológicos indicadores da resposta cardiorrespiratória ao exercício muscular
- Identificar e diagnosticar as interações entre exercícios muscular, meio-ambiente e alterações hidro-electrolíticas e da termorregulação
- Descrever e diferenciar os diferentes processos de instalação da fadiga bioenergética e sua treinabilidade
- Identificar as razões de periodizar a alimentação
- Identificar situações concretas do treino/competição com a necessidade de periodizar a alimentação
- Distinguir especificidades da forma desportiva em futebol
- Relacionar os conteúdos de treino com as variações da prontidão desportiva ao longo do microciclo de treino
- Planificar ciclos de treino com uma e duas competições semanais

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona os factores responsáveis pela instalação da fadiga bioenergética
- Relaciona e aplica testes que permitem quantificar a resposta cardiorrespiratória aos estímulos de treino e competição
- Elabora estratégias para prevenção de desvios adaptativos que perturbem a termoregulação e o equilíbrio hídrico e electrolítico na resposta aos estímulos de treino e competição
- Estabelece a relação entre os objetivos do treino e os alimentos promotores da adaptação ao mesmo
- Otimiza as estratégias alimentares mais adequadas a cada atleta
- Identifica as particularidades do conceito de forma desportiva no âmbito do futebol
- Relaciona os meios utilizados na sessão de treino com as variações da prontidão desportiva ao longo do microciclo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

## SUBUNIDADE 2.

### 3.2. Fundamentação fisiológica do treino do futebolista

- 3.2.1. Caracterização fisiológica do jogo formal e dos exercícios de treino em futebol
- 3.2.2. Caracterização fisiológica das formas reduzidas de jogo (condicionadas)
- 3.2.3. As formas reduzidas de jogo como meio de treino em futebol
- 3.2.4. A influência da manipulação das variáveis estruturais do exercício nas exigências fisiológicas das formas reduzidas de jogo
- 3.2.5. Treino complementar para o desenvolvimento físico individual
- 3.2.6. Especificidades maturacionais, hormonais e anatómicas da prática feminina

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e diferenciar os diferentes processos de instalação da fadiga bioenergética e sua treinabilidade
- Descrever e interpretar os parâmetros fisiológicos indicadores da resposta cardiorrespiratória ao exercício muscular
- Identificar e diagnosticar as interações entre exercícios muscular, meio-ambiente e alterações hidro-electrolíticas e da termorregulação
- Identificar as razões de periodizar a alimentação
- Identificar situações concretas do treino/competição com a necessidade de periodizar a alimentação
- Conhecer as especificidades bio estruturais da mulher, que poderão influenciar o seu desempenho em treino e em competição
- Descrever as características fisiológicas do jogo e dos exercícios de treino em futebol
- Caracterizar do ponto de vista fisiológico os jogos condicionados
- Identificar os efeitos físicos e fisiológicos induzidos pela manipulação das variáveis estruturais dos jogos condicionados
- Planificar jogos condicionados com objetivos fisiológicos diferenciados, através da manipulação as variáveis estruturais do exercício
- Identificar métodos de avaliação individual da aptidão física
- Elaborar e aplicar exercícios de desenvolvimento individual da aptidão física

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona os factores responsáveis pela instalação da fadiga bioenergética
- Relaciona e aplica testes que permitem quantificar a resposta cardiorrespiratória aos estímulos de treino e competição
- Elabora estratégias para prevenção de desvios adaptativos que perturbem a termoregulação e o equilíbrio hídrico e electrolítico na resposta aos estímulos de treino e competição
- Descrever e interpretar os parâmetros fisiológicos indicadores da resposta cardiorrespiratória ao exercício muscular
- Estabelece a relação entre os objetivos do treino e os alimentos promotores da adaptação ao mesmo
- Otimiza as estratégias alimentares mais adequadas a cada atleta
- Capacidade de realizar adaptações ao plano de preparação (mesociclo, microciclo e sessão de treino) em função de situações específicas e variadas da mulher atleta
- Identifica as características fisiológicas de diferentes jogos condicionados
- Identifica os efeitos fisiológicos induzidos pela manipulação das variáveis estruturais dos jogos condicionados
- Planifica jogos condicionados para o desenvolvimento das diferentes componentes da aptidão física do jogador
- Desenha e aplica exercícios analíticos para o desenvolvimento individual da aptidão física

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

## SUBUNIDADE 3.

**3.3. Controlo do treino em futebol**

- 3.3.1. Análise do desempenho em jogo e em treino
- 3.3.2. Monitorização da carga externa e interna do jogo e do treino
- 3.3.3. Variação da performance em diferentes períodos do jogo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Conhecer e adotar os modelos de controlo e avaliação do processo de treino, em conformidade com as particularidades da sua modalidade
- Identificar e descrever variáveis de desempenho no jogo e no treino
- Identificar os meios utilizados na análise do desempenho em jogo e em treino
- Diferenciar carga externa e interna do jogo e das sessões de treino
- Relacionar o rendimento nos diferentes momentos do jogo com a fadiga

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Selecionar e periodizar os momentos de controlo do treino, requerendo de modo pertinente a colaboração do(s) especialista(s) para operacionalização correspondente
- Identifica as variáveis de análise do desempenho em jogo e em treino
- Identifica os principais instrumentos utilizados na análise do desempenho
- Identifica e define carga externa e interna e aplica estes conceitos na caracterização do jogo e sessões de treino com diferentes objetivos
- Relaciona a diminuição da performance nos diferentes momentos do jogo com a fadiga

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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

## SUBUNIDADE 4.

**3.4. Prevenção de lesões e treino após lesão em futebol**

- 3.4.1. Identificação de perfil lesional e de fatores de risco de lesão
- 3.4.2. Ferramentas de avaliação e de despistagem
- 3.4.3. Implementação de programas de prevenção de lesões
- 3.4.4. Programas de treino após lesão
- 3.4.5. Critérios de retorno ao treino e à competição
- 3.4.6. O controlo do treino como meio de prevenção de lesões

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer os padrões de lesão específicos da modalidade
- Descrever genericamente as principais lesões de sobrecarga e as lesões traumáticas associadas à modalidade
- Distinguir fatores de risco intrínsecos e extrínsecos
- Reconhecer a biomecânica do(s) gesto(s) desportivo(s) e considerar a sua relação causal com a ocorrência de lesão
- Reconhecer a existência de ferramentas de rastreio e identificação dos atletas em risco
- Nomear vantagens e desvantagens e dar exemplos de baterias de testes
- Definir o modelo de treino neuromuscular integrado

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Reconhece a epidemiologia e o perfil lesional típico da modalidade
- Identifica as lesões mais frequentes da modalidade
- Distingue entre fatores de risco intrínsecos e extrínsecos
- Reconhece a biomecânica das tarefas específicas da modalidade e a sua relação com a ocorrência de lesão
- Identifica ferramentas de avaliação funcional e rastreio de atletas em risco
- Identifica vantagens e desvantagens das mesmas, nomeia exemplos e reflete nos aspetos em comum
- Define programas de treino neuromuscular integrado

Continua >>

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer a sua eficácia tanto na prevenção de lesões como no aumento do rendimento desportivo
- Caracterizar e identificar os componentes chave do programa de prevenção neuromuscular
- Identificar exemplos validados na literatura
- Planear a implementação de programas de prevenção
- Identificar os fatores de risco de lesão
- Planificar programas de treino para a prevenção de lesões
- Planificar programas de treino após lesão
- Identificar critérios de retorno ao treino e à competição
- Relacionar o controlo do treino com a prevenção de lesões

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Aponta a sua eficácia na prevenção de lesões e no aumento do rendimento desportivo
- Descreve os componentes chave de um programa de prevenção
- Adota estratégias chave que permitam implementar e aconselhar programas de prevenção de lesão na prática desportiva. Dá exemplos validados na literatura
- Identifica fatores de risco de lesão
- Planifica exercícios e programas de treino para a prevenção de lesões
- Planifica exercícios e programas de treino para o período após lesão
- Identifica critérios de regresso ao treino e à competição
- Relaciona os resultados do controlo do treino com a prevenção das lesões

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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

## SUBUNIDADE 5.

**3.5. Nutrição e Antidopagem em futebolistas de elite**

- 3.5.1. Sistema de localização e estratégias inovadoras de antidopagem
- 3.5.2. Periodizar a alimentação
  - a. Necessidades nutricionais no contexto do treino, competição e recuperação em Futebol
- 3.5.3. Adaptação aguda versus adaptação crónica
  - a. Impacto dos hidratos de carbono como fonte de energia essencial para o treino e recuperação
  - b. Necessidades e implicações do metabolismo das proteínas na performance do futebolista
  - c. Necessidades hidro-eletrolíticas
- 3.5.4. Alimentar em altitude
- 3.5.5. Suplementos dietéticos e potencialmente ergogénicos
- 3.5.6. Suporte nutricional na recuperação da lesão induzida pelo exercício
- 3.5.7. Alternativas lícitas à utilização de substâncias e métodos proibidos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Conhecer os fundamentos do Sistema de Localização e reconhecer a sua importância crucial na antidopagem
- Pugnar, junto dos praticantes desportivos, pelo cumprimento das obrigações decorrentes do Sistema de Localização
- Conhecer os fundamentos do Passaporte Biológico e de outras estratégias inovadoras e reconhecer a sua importância crucial na antidopagem
- Identificar as diferentes necessidades nutricionais entre a recuperação aguda *versus* a adaptação crónica

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Conhece os fundamentos do Sistema de Localização e pugna pelo cumprimento das obrigações que dele decorrem junto dos praticantes desportivos
- Explica os fundamentos do Passaporte Biológico e de outras estratégias inovadoras e a sua importância crucial na antidopagem
- Identifica os nutrientes necessários a uma recuperação aguda versus a adaptação crónica
- Planifica a quantidade de água ou da bebida mais indicada para a recuperação aguda *versus* a adaptação crónica

Continua >>

>> Continuação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÚDE

- Identificar as necessidades hídricas na recuperação aguda *versus* adaptação crónica
- Identificar a necessidade de hidratos de carbono na recuperação aguda *versus* adaptação crónica
- Identificar a necessidade de proteínas na recuperação aguda *versus* adaptação crónica
- Identificar os alimentos que facilitam o relaxamento/ sono
- Identificar/reconhecer as diferentes necessidades dos macronutrientes e a hidratação em altitude
- Identificar/reconhecer as necessidades de ferro e de antioxidantes em altitude
- Reconhecer os benefícios ergogénicos da suplementação em nitratos ginkgo biloba em altitude
- Distinguir a dieta vegetariana das restantes
- Identificar as vantagens e constrangimentos de uma alimentação vegetariana para a saúde e para o rendimento desportivo
- Identificar as necessidades nutricionais suplementares para a saúde e para o rendimento desportivo
- Identificar e selecionar as melhores fontes alimentares vegetarianas
- Identificar os suplementos dietéticos potencialmente ergogénicos para a saúde do atleta
- Identificar a necessidade de utilização de suplementos dietéticos potencialmente ergogénicos para a saúde do atleta
- Identificar os suplementos dietéticos potencialmente ergogénicos para o rendimento do atleta, da força, da resistência ou de esforços mistos
- Reconhecer a necessidade de uma alimentação adequada em termos energéticos na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício
- Reconhecer a necessidade de uma alimentação adequada no aporte de hidratos de carbono na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício
- Reconhecer a necessidade de uma boa alimentação, rica em frutas e vegetais - polifenóis, na redução do risco de lesão
- Reconhecer a necessidade de uma alimentação adequada no aporte de proteínas completas na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício
- Reconhecer a necessidade acrescida de creatina na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício
- Reconhecer a necessidade acrescida de ómega 3 na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício
- Reconhecer a necessidade acrescida das vitaminas D, C e E na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os fundamentos do Sistema de Localização e pugna pelo cumprimento das obrigações que dele decorrem junto dos praticantes desportivos
- Explica os fundamentos do Passaporte Biológico e de outras estratégias inovadoras e a sua importância crucial na antidopagem
- Identifica os nutrientes necessários a uma recuperação aguda *versus* a adaptação crónica
- Planifica a quantidade de água ou da bebida mais indicada para a recuperação aguda *versus* a adaptação crónica
- Reconhece a necessidade de quantidades diferentes de hidratos de carbono e proteína na recuperação aguda *versus* a adaptação crónica
- Identifica os alimentos que facilitam a indução do sono ou que o prejudicam
- Relaciona a altitude com as necessidades hídricas acrescidas
- Relaciona a altitude com diferentes necessidades de macro e micro nutrientes
- Identifica as necessidades de ingestão dos alimentos mais ricos em ferro e antioxidantes
- Identifica os benefícios dos suplementos ergogénicos em altitude
- Identifica os princípios e características da dieta vegetariana
- Reconhece as vantagens dos alimentos vegetarianos, nomeadamente dos polifenóis, para a saúde e o rendimento desportivo
- Reconhece as limitações e conseqüentemente as necessidades nutricionais acrescidas de uma dieta vegetariana para a saúde e o rendimento do atleta
- Escolhe os alimentos vegetarianos com melhores fontes de proteínas e hidratos de carbono
- Identifica os benefícios ergogénicos de alimentos e suplementos nutricionais para a saúde do atleta
- Reconhece a necessidade de alimentos específicos e suplementos nutricionais com fins ergogénicos na saúde do atleta
- Reconhece os efeitos ergogénicos de alimentos e suplementos nutricionais no treino e desempenho da força, da resistência ou de esforços mistos
- Estabelece a relação entre a ingestão de energia, hidratos de carbono, hortofrutícolas e proteínas na promoção/facilitação da recuperação da lesão induzida pelo exercício
- Identifica os alimentos mais benéficos para a promoção da recuperação da lesão induzida pelo exercício

Continua >>

## &gt;&gt; Continuação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e diagnosticar as interações entre exercícios muscular, meio-ambiente e alterações hidro-electrolíticas e da termorregulação
- Identificar as razões de periodizar a alimentação
- Identificar situações concretas do treino/competição com a necessidade de periodizar a alimentação
- Identificar e aplicar alternativas lícitas à utilização de substâncias e métodos proibidos visando o incremento do rendimento desportivo (por ex. na otimização do planeamento de treino e das estratégias a nível nutricional)
- Identificar relevância das medidas nutricionais no contexto do futebol
- Identificar exigências metabólicas do jogo e relacionar com as necessidades nutricionais
- Relacionar as diferentes estratégias nutricionais com os distintos momentos do planeamento de treino e da competição

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os benefícios da creatina, do ómega 3 e das vitaminas D, C e E na promoção da recuperação da lesão induzida pelo exercício
- Elabora estratégias para prevenção de desvios adaptativos que perturbem a termoregulação e o equilíbrio hídrico e electrolítico na resposta aos estímulos de treino e competição
- Estabelece a relação entre os objetivos do treino e os alimentos promotores da adaptação ao mesmo
- Otimiza as estratégias alimentares mais adequadas a cada atleta
- Identifica e aplica alternativas lícitas à utilização de substâncias e métodos proibidos visando o incremento do rendimento desportivo
- Identifica o impacto nutricional na performance do futebol
- Relaciona exigências do futebol com as variadas necessidades nutricionais
- Adequa a utilização de diferentes estratégias nutricionais aos diferentes momentos do planeamento de treino e da competição

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (obrigatório)

## SUBUNIDADE 6.

**3.6. Treino em condições extremas****3.6.1. Treino em altitude****3.6.2. Treino e ritmos circadianos****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Conhecer e relacionar as particularidades, efeitos e riscos do treino em altitude
- Conhecer e interpretar as problemáticas resultantes das alterações aos ritmos circadianos
- Identificar as implicações da exposição de futebolistas a treino e jogo em altitude e a influência dos ritmos circadianos
- Reconhecer estratégias de mitigação do impacto da exposição ao treino e jogo em altitude

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Planear e controlar o processo de treino em altitude (real ou simulado), quer em momentos isolados, quer num processo de médio e longo prazo
- Perante situações concretas, define estratégias preventivas de alterações aos ritmos circadianos
- Conhece o impacto fisiológico e na performance da prática de futebol em altitude e a influência dos ritmos circadianos
- Identifica estratégias que permitem atenuar o impacto nefasto da exposição de futebolistas à altitude no contexto do treino e da competição

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (obrigatório)

**PERFIL DO FORMADOR**

Treinador habilitado com curso de Grau IV, que apresente experiência comprovada de 8 épocas desportivas de prática como treinador em equipas de clubes ou das Associações de Futebol ou seleções da FPF, e simultaneamente

- habilitado com Licenciatura em Educação Física e/ou Desporto com Especialização em Futebol, anterior à implantação do Processo de Bolonha, ou
- habilitado com Mestrado em Treino Desportivo (com tese em Capacidades Motoras do Futebol) e com licenciatura prévia em Desporto com Especialização em Futebol conferente de grau I dos cursos de treinadores ou
- habilitado com Doutoramento em Ciências do Desporto (com tese em Capacidades Motoras do Futebol) com licenciatura prévia em Desporto com Especialização em Futebol conferente de grau I dos cursos de treinadores

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Psicologia Aplicada ao Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. COMO LIDERAR E DESENVOLVER EQUIPAS	5	4/1
4.2. O TREINADOR E OUTROS AGENTES DESPORTIVOS	4	2/2
4.3. GESTÃO DE CONFLITOS E NEGOCIAÇÃO	3	2/1
4.4. “DOTREINO À COMPETIÇÃO”: DESENVOLVIMENTO E TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS	6	4/2
4.5. DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL DO TREINADOR	4	2/2
Total	22	14 / 8

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Como liderar e desenvolver equipas

- 4.1.1. Do líder ao processo de liderança
  - a. O líder e o processo de liderança
  - b. Pressupostos e atributos do treinador de alto rendimento: o líder, entre iguais
  - c. A identidade profissional do treinador de alto rendimento
  - d. Requisito do treinador de alto rendimento: “mente de qualidade”
- 4.1.2. Do individual ao coletivo
- 4.1.3. Dos grupos às equipas
- 4.1.4. Gestão estratégica de equipas pluridisciplinares
  - a. Liderança estratégica
  - b. Liderança estratégica de equipas
  - c. Liderança estratégica e o governo das organizações desportivas
  - d. Liderança estratégica e relação com as diferentes partes interessadas da organização
  - e. A orientação das equipas: missão, visão; valores; objetivos; estratégia, indicadores chave de desempenho e recursos
  - f. Construção da liderança estratégica
    - i. Pensamento estratégico
    - ii. Ação estratégica
    - iii. Influência estratégica
  - g. A liderança estratégica como um processo de aprendizagem
- 4.1.5. O poder do treinador no alto rendimento: do poder atribuído ao poder conquistado
  - a. Conceito de Poder (do treinador)
  - b. Relação entre Poder e Controlo: duas faces da mesma moeda
  - c. A influência da micropolítica vigente no Poder do Treinador
  - d. Tipos de Poder (quanto ao grau de formalidade, natureza e facetas)
  - e. Relação entre Gestão da Impressão da Imagem, Face Social e Poder

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever e explicar, com alguma profundidade, quais os processos de liderança e de desenvolvimento de equipas técnicas pluridisciplinares
- Distinguir e debater as diferentes funções de um líder no plano individual e colectivo
- Reconhecer e compreender as condicionantes na ascensão a treinador de alto rendimento
- Descortinar o que efetivamente é invariável nos atributos do treinador de alto rendimento
- Reconhecer o impacto da Identidade Profissional na busca da excelência, bem como o modo como se constrói e manifesta
- Identificar estratégias para desenvolver a identidade profissional de treinador
- Identificar o significado e requisitos de um treinador com “mente de qualidade”
- Distinguir a visão dualista da relativista e a importância do treinador possuir múltiplas possibilidades na compreensão, decisão e ação
- Identificar as razões do treinador perspetivar continuamente a zona de desconforto como o modo operante de “pensar e agir”
- Reconhecer a importância da interação e confrontação de argumentos com outros significativos no seu desempenho profissional
- Planear as orientações específicas para conduzir e gerir a equipa de trabalho
- Planear as orientações específicas para conduzir e gerir a equipa de trabalho
- Programar, de acordo com as características da equipa, das atividades e dos objetivos, os pressupostos de liderança que vai utilizar na orientação da equipa
- Reconhecer a interdependência entre o Poder efetivo do treinador e o Controlo que tem sobre os intervenientes e contexto
- Identificar a influência das estratégias micropolíticas no Poder efetivo que o Treinador possui
- Distinguir os diferentes tipos de Poder e a sua interdependência
- Reconhecer a influência da Gestão da Impressão da Imagem e da Face Social no Poder que possui

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Compreende de que modo o treinador pode desenvolver-se como líder e de que forma pode contribuir para o desenvolvimento da sua equipa
- Identifica os fatores que mais influenciam a ascensão ao alto rendimento (ex. socialização antecipatória como atleta/jogador, experiência prévia, formação, autoconhecimento, etc)
- Demonstra compreender o impacto da pessoa que é o treinador, e o modo como assume a função social, na construção da identidade profissional de treinador de alto rendimento
- Diferencia procedimentos de atuação promotores da construção sólida da Identidade Profissional
- Demonstra compreender os requisitos de uma “mente de qualidade” a partir da análise de casos concretos de treinadores de alto rendimento
- Evidencia perceber a importância de uma visão relativista na análise profunda e transformatória dos problemas que emanam da prática
- Demonstra compreender a importância do debate crítico e confrontativo, com outros significativos, na resolução de problemas complexos, através de casos concretos
- Executa um plano com as orientações a proporcionar à equipa, descrevendo cada um dos pontos
- Sistematiza o processo de liderança que vai utilizar, justificando as suas opções
- Demonstra compreender os conceitos de Poder e Controlo e estabelece objetivamente a dependência que ambos têm um do outro
- Demonstra compreender o que são estratégias micropolíticas no contexto desportivo e a sua influência sobre o Poder que o treinador tem
- Diferencia os diferentes tipos de Poder através do recurso a exemplos concretos
- Reconhece o impacto da face social que adota na impressão, a seu respeito, causada nos outros, e por sua vez no Poder efectivo

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho de grupo / individual - análise e discussão de casos práticos (obrigatório)
- Teste oral e/ou escrito (obrigatório)
- Realiza, apresenta e justifica, com os conteúdos proporcionados, o plano de orientação da equipa, para a época desportiva e as opções de liderança que sistematizou

Continua &gt;&gt;

>> Continuação

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painel de debate e trabalho de grupo (obrigatório)
  - Discussão de casos concretos de treinadores que atuam no alto rendimento desportivo (obrigatório)
  - Trabalho individual a partir da leitura de livros alusivos a testemunhos de treinadores de sucesso
  - Painel de debate através da própria experiência como treinador(es) (obrigatório)
  - Trabalho de grupo /individual centrado na análise do percurso de treinadores de alto rendimento de excelência
  - Trabalho de grupo /individual baseado numa reflexão crítica sobre os fatores que sustentam a identidade profissão do treinador no alto rendimento
- 

#### SUBUNIDADE 2.

### 4.2. O treinador e outros agentes desportivos

- 4.2.1. A constituição da sua equipa técnica e a definição dos papéis a desempenhar por cada elemento
- 4.2.2. Construção e gestão de equipas técnicas no desporto
  - a. Tarefas e atividades de coordenação de uma equipa interdisciplinar
  - b. Formação de equipas de elevado desempenho
  - c. Funcionamento interno das equipas na concretização de objetivos
  - d. Características das equipas, papéis dos elementos constituintes
  - e. Descrição e análise de funções na equipa
  - f. Recrutamento, seleção, integração e desenvolvimento dos membros da equipa
  - g. Ciclo de desenvolvimento das equipas (revisão nível 2)
  - h. Planeamento do trabalho, do individual ao desempenho da equipa
  - i. Condicionantes do desempenho da equipa:
    - i. Eficácia e eficiência organizacional
    - ii. Fatores externos à organização
      - 1. Competição
      - 2. Recursos
      - 3. Mudanças tecnológicas
    - iii. Fatores internos
      - 1. Estruturas internas
      - 2. Relações de poder
      - 3. Comunicação
      - 4. A função de outras partes interessadas
  - j. Avaliação de resultados
- 4.2.3. A relação e interação com o público e com a comunicação social
- 4.2.4. O desempenho do papel no alto rendimento: do treinador socializado ao treinador autónomo
  - a. O treinador de alto rendimento no desempenho do Papel
  - b. A importância da compreensão da Paisagem Social e dos poderes vigentes no desempenho do papel
  - c. A influência do estigma e do preconceito no Papel desempenhado
  - d. O treinador de alto rendimento: “do fazer” o papel à “construção” do papel
  - e. Da imposição social à liberdade individual no desempenho do papel: o impacto do “*self-in-role*” e do distanciamento ao papel

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Diferenciar os papéis relativos a cada elemento da equipa técnica
- Compreender a necessidade de apresentar estilos de comunicação e interação distintos com o público e com a comunicação social
- Enunciar as principais atividades de coordenação de uma equipa de trabalho de acordo com objetivos propostos pelo clube
- Sistematizar o ciclo de desenvolvimento de equipas (revisões nível 2) e interpretar cada etapa
- Descrever o perfil funcional de cada elemento da equipa e planear as atividades de trabalho
- Reconhecer e registar os fatores condicionantes do desempenho da equipa
- Reconhecer o significado de Papel do treinador no âmbito do Treino Desportivo e em particular no alto rendimento
- Reconhecer o significado de Paisagem Social e da sua influência no Papel desempenhado e Poder efetivo do treinador
- Reconhecer que o estigma e o preconceito podem alterar o Papel e Poder do treinador

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Diferencia estilo de interação e comunicação do treinador com os elementos pertencentes à equipa técnica e outros, externos a esta
- Sistematiza de forma organizada as atividades de coordenação críticas ao funcionamento da equipa
- Descreve o ciclo de vida da equipa e os aspetos críticos de cada etapa (revisões do Grau II)
- Realiza uma descrição e análise das funções da equipa
- Apresenta um descritivo dos potenciais fatores condicionantes do desempenho da equipa
- Demonstra compreender o conceito de Papel do treinador e em particular no alto rendimento desportivo
- Demonstra compreender a Paisagem Social e o seu impacto no Poder e Papel do treinador a partir de exemplos reais
- Identifica casos concretos da existência de estigma e preconceito e o impacto destes no Papel e Poder concedido ao treinador

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho de grupo / individual - análise e discussão de casos práticos (obrigatório)
- Teste oral e/ou escrito (obrigatório)
- Elaborar e apresentar um plano de construção e gestão da equipa de trabalho
- A partir dos objetivos para a equipa, estabelece as atividades e funções de cada membro, os objetivos individuais, efetua o planeamento do trabalho, das condições de realização e os requisitos de avaliação
- Paineis de debate e trabalho de grupo (obrigatório)
- Discussão de casos concretos de Treinadores que atuam no alto rendimento desportivo (obrigatório)
- Trabalho individual a partir da leitura de livros alusivos a testemunhos de treinadores de sucesso

**SUBUNIDADE 3.****4.3. Gestão de conflitos e negociação**

- 4.3.1. Delimitação do conceito de conflito (e a sua importância no treino desportivo). O que é um conflito.
- 4.3.2. Níveis de análise e categorias de conflito. Distinguição de conflito construtivo de conflito destrutivo. O processo de conflito.
- 4.3.3. Fatores geradores de conflitos. Fatores a considerar na “compra” do conflito.
- 4.3.4. Funcionamento das situações conflituais
- 4.3.5. Os conflitos como risco e como oportunidade
- 4.3.6. Gestão construtiva de conflitos:
  - a. Princípios essenciais da gestão de conflitos.
  - b. Abordagem tradicional
  - c. Estilos de gestão de conflitos
  - d. Limitações à gestão de conflitos

- 4.3.7.** Competências necessárias à gestão construtiva de conflitos
- 4.3.8.** Negociação na gestão de conflitos:
- Preparação e etapas do processo de negociação
  - Estratégias e táticas negociais
  - A eficácia do processo de negociação
  - Características pessoais dos negociadores
  - Competências negociais, troca e reciprocidade na resolução do conflito

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Enumerar, argumentando com os conteúdos proporcionados, os principais indícios de conflito numa equipa</li> <li>Sistematizar um processo de gestão de conflitos</li> <li>Reconhecer a diferença entre a visão tradicional e atual de conflito, e identificar as vantagens e as desvantagens do conflito, no Treino Desportivo</li> <li>Organizar um processo negocial de gestão de conflitos com base nos modelos propostos</li> <li>Identificar modos operantes de resolver os conflitos a partir de estratégias que envolvem concessão, equilíbrio e compensação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica através de casos concretos a diferença entre evitar o conflito, comprar o conflito ou ignorar o conflito com intencionalidade em função de objetivos estratégicos</li> <li>Identifica a apropriação do uso de estratégias de resolução de conflitos em situações concretas</li> <li>Produz um plano para um processo negocial com origem num conflito, na equipa ou no clube</li> </ul>

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painel de debate e trabalho de grupo (obrigatório)
- Discussão de casos concretos de Treinadores que atuam no alto rendimento desportivo (obrigatório)
- Trabalho individual a partir da leitura de livros alusivos a testemunhos de treinadores de sucesso
- Efetua uma situação simulada de um processo negocial. Constituem-se as partes em conflito, um mediador e assistentes ao processo. O formando defende as suas posições de acordo com os conteúdos; o mediador apresenta previamente o seu plano (sem a presença das partes em conflito) e os assistentes avaliam o processo e a posição das partes

#### SUBUNIDADE 4.

### 4.4. "Do treino à competição": desenvolvimento e treino de competências psicológicas

- 4.4.1.** Dos atletas
- Orientadas para o processo de treino
  - Orientadas para a competição
- 4.4.2.** Dos treinadores
- Orientadas para o processo de treino
  - Orientadas para a competição
- 4.4.3.** Treino psicológico aplicado ao futebol
- Treino mental e concentração no futebol: especificidades para as diferentes posições de campo
  - Rotinas comportamentais e cognitivas e sua implicação na performance desportiva. Impacto das superstições no funcionamento Psicológico no futebol
  - Regulação Psicológica no futebol: estratégias de ativação e de mindfulness no futebol
  - Estratégias de antecipação (problemas e soluções) e sua aplicação no contexto do futebol: impacto psicológico e implicações nas relações interdepartamentais
  - Formulação de objectivos: programas de intervenção no futebol

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender quais os principais processos de desenvolvimento e treino de competências psicológicas dos atletas em contexto de treino e competição</li> <li>• Identificar e compreender os principais processos de desenvolvimento e treino de competências psicológicas do treinador em contexto de treino e competição</li> <li>• Descrever e diferenciar os principais conceitos aprendidos sobre treino psicológico no futebol</li> <li>• Interpretar a realidade dos casos vividos/observados e perspetivar qual o melhor tipo de treino psicológico a aplicar</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica os fatores que potenciam, em contextos de treino e de competição, o desenvolvimento de competências psicológicas dos atletas</li> <li>• Identifica as competências psicológicas que o treinador deve potenciar em contextos de treino e de competição</li> <li>• Usa a informação aprendida para atuar criticamente de forma a otimizar o funcionamento dos jogadores e da equipa</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho de grupo / individual - análise e discussão de casos práticos (obrigatório)</li> <li>• Teste oral e/ou escrito (obrigatório)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 5.

## 4.5. Desenvolvimento pessoal e profissional do treinador

### 4.5.1. Auto-Liderança

- a. Conceito e modelos teóricos
- b. A reflexão crítica como vetor central da excelência profissional do treinador
  - i. O treinador de alto rendimento como um prático-reflexivo
  - ii. A reflexão crítica (em oposição à descritiva e prática) como fator indutor da excelência profissional
  - iii. O papel da metacognição no desenvolvimento da reflexão (auto)crítica e transformativa
  - iv. A dinâmica temporal da reflexão (na ação, sobre a ação e retrospectiva sobre a ação) como elemento catalisador da reflexão crítica
  - v. O impacto da reflexão crítica na transformação e reconfiguração da atuação profissional do treinador

### 4.5.2. Apoio externo para o desenvolvimento do treinador

- a. O papel holístico do psicólogo do desporto no desenvolvimento pessoal e profissional do treinador
  - i. Modelos de intervenção
  - ii. Áreas de atuação
- b. A Mentoria no treino de alto rendimento
  - i. Papel pedagógico da mentoria (formal e informal) no treino de alto rendimento
  - ii. O mentor do Treinador:
    1. Atributos do mentor do treinador no alto rendimento
    2. A dinâmica relacional e de trabalho entre mentor e treinador
    3. O treinador de alto rendimento como mentor de outros treinadores
      - A responsabilidade e o compromisso de “Um diferente entre iguais” na implementação de uma cultura de exigência no contexto desportivo onde atua
      - Estratégias, formas e meios de apoio ao desenvolvimento profissional de outros treinadores
- c. Natureza do Coaching do treino desportivo
  - i. Âmbito do Coaching do Treino Desportivo
  - ii. A natureza complexa e dinâmica da atividade do treinador
  - iii. A incerteza e a ambiguidade como ingredientes essenciais do contexto onde o treinador atua

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identifica os conceitos base da auto-liderança
- Reconhecer o significado de treinador de alto rendimento ser um prático-reflexivo
- Reconhecer a importância da reflexão crítica na gestão pedagógica de todos os intervenientes e na construção de uma filosofia de treino própria
- Compreender a importância da dinâmica temporal da reflexão como um processo que permite ao treinador reconfigurar constantemente estratégias e procedimentos que otimizam a sua atuação
- Reconhecer e compreender a complexidade da actividade do treinador e de tudo o que envolve a condição de ser treinador
- Compreender como concretizar o papel do psicólogo do desporto no desenvolvimento pessoal e profissional do treinador
- Reconhecer o papel pedagógico da mentoria no apoio ao treinador de alto rendimento
- Reconhecer as dinâmicas de trabalho que otimizam a relação entre treinador e mentor
- Perspetivar o treinador de alto rendimento como mentor de outros treinadores em níveis menos avançados da carreira

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Reconhece quais os processos básicos de auto-liderança
- Identifica os elementos que caracterizam o treinador como um prático-reflexivo
- Demonstra perceber as razões que evidenciam a reflexão crítica e a dinâmica temporal da reflexão como elementos chave para tornar o treinador capaz de tomar decisões oportunas e eficazes face a circunstâncias que se alteram constantemente
- Reconhece os elementos que caracterizam o papel do psicólogo no desenvolvimento pessoal e profissional do treinador e a natureza do *Coaching* do Treino Desportivo
- Identifica ingredientes da actividade do treinador que espelham a ambiguidade e a incerteza omnipresentes no quotidiano da actividade
- Identifica as configurações do desenvolvimento da mentoria no contexto de trabalho, as dinâmicas relacionais e as estratégias e procedimentos afins
- Identifica as vantagens do trabalho colaborativo de mentoria (tanto formal como informal) no contexto de trabalho entre treinadores que estão em níveis diferentes de prática
- Identifica a apropriação do uso de estratégias de resolução de conflitos em situações concretas

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Painel de debate através da própria experiência como treinador(es) (obrigatório)
- Painel de debate sobre o desenvolvimento da mentoria no contexto real de trabalho (obrigatório)
- Trabalho individual ou de grupo centrado na construção de programas de mentoria a partir de contextos concretos de treino
- Teste escrito (obrigatório)
- Painel de debate e trabalho de grupo (obrigatório)
- Análise e discussão dos modos de manifestação da reflexão crítica e da dinâmica temporal da reflexão de treinadores de excelência, a partir de livros alusivos à matéria

**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 8 anos de experiência profissional comprovada com praticantes de Futebol, clubes de Futebol, seleções das Associações de Futebol, seleções da FPF ou treinadores de Futebol

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Gestão e Organização do Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. A INTERVENÇÃO DOS PODERES PÚBLICOS E DOS MOVIMENTOS DESPORTIVOS NA EUROPA	30'	30'/0
5.2. A GESTÃO DE SISTEMAS E O DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO	30'	30'/0
5.3. FATORES DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO NO FUTEBOL E ORGANIZAÇÃO DAS PRÁTICAS	1h30	1/30'
5.4. O TREINADOR DE FUTEBOL E OS COMPORTAMENTOS ANTI-DESPORTIVOS FRAUDULENTOS	30'	30'/0
5.5. POLÍTICA DE CLUBE	30'	30'/0
5.6. COMUNICAÇÃO DE MARKETING DESPORTIVO	2	2h/0
5.7. AS REDES SOCIAIS	30'	30'/0
Total	6	5h30 / 30'

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. A intervenção dos poderes públicos e dos movimentos desportivos na Europa

- 5.1.1. Estatuto, papel complementar e papel principal
- 5.1.2. Cooperação e relações com parceiros – poderes públicos e federações
- 5.1.3. Reconhecimento da especificidade do desporto e exclusão de harmonização
- 5.1.4. Direito às práticas e à sua qualidade
- 5.1.5. Função do voluntariado
- 5.1.6. 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 (obrigatório)

## SUBUNIDADE 2.

## 5.2. A Gestão de Sistemas e o Desenvolvimento Desportivo

- 5.2.1. O Conceito de Sistema
- 5.2.2. Os Sistemas Abertos e os Sistema Fechados
- 5.2.3. As propriedades dos sistemas
- 5.2.4. O Sistema Desportivo – o Desporto como Sistema – Os elementos do sistema e as suas dinâmicas – A Perspetiva de Organização Sectorial do Sistema Desportivo
- 5.2.5. O Desenvolvimento e o Desenvolvimento Desportivo
- 5.2.6. O Desenvolvimento Sustentado e os acordos e declarações internacionais sobre o Desenvolvimento.
- 5.2.7. O desenvolvimento, as estruturas e os organismos do Futebol
- 5.2.8. Instrumentos de intervenção

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as configurações dos sistemas e as suas quatro propriedades
- Identificar as dinâmicas do sistema desportivo e os seus processos de organização sistémica e sectorial
- Reconhecer a importância das convenções e tratados internacionais na expressão sustentável das dinâmicas do desenvolvimento desportivo, designadamente no domínio dos processos de funcionamento das organizações e das pessoas

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os elementos e as dinâmicas constituintes dos sistemas em geral e do sistema desportivo em particular.
- Identifica as diferentes formas de organização institucional das dinâmicas desportivas e as de intervenção dos diferentes atores do sistema
- Utiliza as convenções e tratados internacionais cujo impacto se fazem sentir nas dinâmicas do sistema desportivo, através da normativa de estandarização de funcionamento das organizações desportivas

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (obrigatório)

## SUBUNIDADE 3.

## 5.3. Fatores de desenvolvimento desportivo no Futebol e organização das práticas

- 5.3.1. Os fatores de desenvolvimento desportivo no contexto do futebol
- 5.3.2. O ciclo de desenvolvimento do desporto – sistema de arranque
- 5.3.3. Gestão da informação nas organizações do Futebol – processos, criação de indicadores e padrões, para o Processo de Tomada de Decisão
- 5.3.4. Processos de gestão e desenvolvimento – principais referentes
- 5.3.5. O papel das tecnologias de informação (TI) e comunicação no Futebol

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os âmbitos de intervenção e os principais fatores de desenvolvimento desportivo como operadores nos processos de decisão sobre a realidade desportiva
- Desenhar as relações possíveis a estabelecer entre factores de desenvolvimento desportivo e os respectivos efeitos entre si
- Enumerar as fases constitutivas de um ciclo de desenvolvimento do desporto

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diferencia os efeitos resultantes da aplicação dos fatores de desenvolvimento desportivo no Futebol
- Ensaia a aplicação sequencial as diferentes fases de um ciclo de desenvolvimento do Desporto
- Simula a produção de instrumentos de medida: através do registo de dados e construção de indicadores importantes para a decisão nos processos desportivos.
- Ensaia a utilização de ferramentas básicas das TI

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (obrigatório)

## SUBUNIDADE 4.

**5.4. O Treinador de Futebol e os comportamentos anti-desportivos fraudulentos**

- 5.4.1. O Treinador de Futebol e o Contrato Coletivo de Trabalho
- 5.4.2. Responsabilidade disciplinar no âmbito das competições profissionais
  - a. Infrações disciplinares muito graves, graves e leves
  - b. Caracterização e penas correspondentes
- 5.4.3. Responsabilidade penal
  - a. Dopagem
    - i. Denúncia obrigatória
    - ii. Violação e múltipla violação das normas
    - iii. Corresponsabilização
    - iv. Tráfico e administração de substâncias e métodos proibidos
    - v. Associação criminosa na dopagem
    - vi. Sanções e ilícitos disciplinares
    - vii. Efeitos desportivos
  - b. Fraude desportiva e outros comportamentos
    - i. Corrupção passiva e ativa
    - ii. 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 (obrigatório)

## SUBUNIDADE 5.

**5.5. Política de clube**

- 5.5.1. Política e missão do clube
- 5.5.2. Política do clube e política técnica
- 5.5.3. Gestão do clube
- 5.5.4. Estrutura do clube
- 5.5.5. Política de transferências
- 5.5.6. Promoção do clube

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar objetivos estratégicos, metas e objetivos operacionais do clube</li> <li>• Desenhar políticas, estruturas e atuações dos organismos e dos agentes intervenientes</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferencia os efeitos resultantes da aplicação dos fatores de desenvolvimento desportivo no Futebol</li> <li>• Simula a produção de instrumentos de medida: dados e indicadores</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito (obrigatório)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 6.

## 5.6. Comunicação de Marketing Desportivo

- 5.6.1. Fundamentos da comunicação na perspectiva do Marketing desportivo
- 5.6.2. Diferentes tipos de comunicação: época, eventos, competições, resultados, entidades externas e situações de crise
- 5.6.3. Os Planos de comunicação – contextos: treinador, equipa e organização
- 5.6.4. Selecção das populações-alvo dos processos e mensagens comunicativas
- 5.6.5. A selecção do tipo, da forma e da estratégia da mensagem.
- 5.6.6. Os diferentes contextos comunicativos
  - a. (internos: *briefings, meetings,*
  - b. externos: canais: televisões; rádios; jornais; revistas; redes sociais; *websites*
  - c. Formatos: conferências de imprensa, debates, entrevistas, imagem, relações públicas)
- 5.6.7. Promoção da modalidade – resposta a diferentes recursos-humanos-alvo: orientada para praticantes, espectadores, sócios, dirigentes e patrocinadores/ mecenato.
- 5.6.8. O buzz marketing e o marketing viral. A comunicação 360 graus
- 5.6.9. Planeamento dos recursos: tempo/ período da época desportiva, locais, orçamento
- 5.6.10. Execução do plano
- 5.6.11. Avaliação dos resultados do plano de comunicação

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificar uma sessão de comunicação específica, num determinado período da época</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora um plano de comunicação para uma intervenção do treinador</li> <li>• Elabora um plano de comunicação dirigido a um tipo de população-alvo do meio interno ou externo da organização</li> <li>• Avalia a partir de registos e indicadores os resultados do plano de comunicação</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito (obrigatório)</li> <li>• Apresenta um plano sumário de comunicação</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 7.

**5.7. As redes sociais**

- 5.7.1. Tipos de redes sociais
- 5.7.2. Usufruto das redes sociais
- 5.7.3. Gestão da informação nas redes sociais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as principais redes sociais e as vantagens e as desvantagens do seu uso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferencia as redes sociais e as suas funcionalidades</li> <li>• Sabe como projetar as suas ações em seu benefício nas redes sociais</li> </ul>

<b>PERFIL DO FORMADOR</b>	<p>Treinador habilitado com curso de Grau IV e com licenciatura em Educação Física e/ou Desporto e/ou Gestão de Desporto que exerça funções numa entidade desportiva que</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. promova, regulamente e dirija a nível nacional a prática do Futebol,</li> <li>2. tenha como principal objeto da sua atividade o ensino e a prática do mesmo,</li> <li>3. consagre regulamentação específica da modalidade,</li> <li>4. assuma o estrito respeito pelas Leis do Jogo do Futebol aprovadas pelo IFAB e</li> <li>5. respeite a regulamentação da FIFA e da UEFA,</li> </ol> <p>e que tenha responsabilidades de</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) elaboração de programas de desenvolvimento – nos seus diferentes fatores – e planos de atividades;</li> <li>b) participação nos processos nacionais de seleção e deteção de talentos;</li> <li>c) coordenação e/ou orientação da preparação de grupos de jogadores de excelência;</li> <li>d) planeamento, organização e orientação pedagógica de cursos e ações de formação de agentes desportivos.</li> </ol> <p>ou Especialista (Mestre ou Doutor) em Gestão do Desporto com um mínimo de experiência comprovada de 3 anos de colaboração com clubes de Futebol e/ou estruturas associativas representativas da modalidade</p>
---------------------------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Arbitragem e Leis de Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO\_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. ARBITRAGEM	1	1/0
6.2. LEIS DE JOGO	5	5/0
Total	6	6 / 0

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Arbitragem

- 6.1.1. O árbitro nas competições profissionais
  - a. Acesso e percurso
  - b. Perfil de intervenção
- 6.1.2. O observador de árbitros nas competições profissionais
- 6.1.3. Formação e aperfeiçoamento dos árbitros e dos observadores das competições profissionais
- 6.1.4. Avaliação dos árbitros e dos observadores das competições profissionais
- 6.1.5. Secção profissional do Conselho de Arbitragem da FPF
  - a. Constituição
  - b. Quadro de competências
- 6.1.6. A intervenção do árbitro como um ativo na competição profissional e as relações deste com
  - a. Jogadores
  - b. Treinadores
  - c. Dirigentes
  - d. Adeptos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os quadros de intervenção dos agentes da arbitragem e o processo formativo e avaliativo destes no âmbito das competições profissionais
- Identificar a área de operação dos órgãos de arbitragem nacional no âmbito da organização profissional
- Relacionar a intervenção do árbitro no jogo e fora dele com o exercício da função em contexto profissional

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as áreas de operação e os diferentes quadros de intervenção, bem como as suas implicações nas diferentes competições profissionais
- Identifica comportamentos do árbitro em jogo e fora dele passíveis de o apresentarem como um ativo no contexto profissional

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (obrigatório)

## SUBUNIDADE 2.

**6.2. Leis de jogo**

- 6.2.1.** Esclarecimento, aperfeiçoamento conceptual e atualização dos treinadores sobre as Leis de Jogo
- a. Diagnóstico e autoavaliação
  - b. A lógica das leis e a essência do jogo
  - c. Análise e discussão das questões técnicas e disciplinares mais relevantes
  - d. Alterações recentes

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Interpretar e relacionar com destreza as diferentes Leis de Jogo em situações de elevada dificuldade

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

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

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (obrigatório)
- Vídeo teste (obrigatório)

**PERFIL DO FORMADOR**

Habilitado com certificado do mais recente Curso de Instrutores Nacionais de Árbitros da FIFA

# c. Organização da Formação



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

Não aplicável

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

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

