

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

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
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
C. Organização da Formação	24
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



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
- Análise dos momentos históricos mais importantes
 - Aspetos dominantes da evolução organizacional e regulamentar
- 1.1.2. Origens do jogo de Futsal
- Formas jogáveis que deram origem ao jogo na atualidade
 - Organização ofensiva/defensiva (2.2 / zona) com predominância do contra-ataque
 - Especialização de funções (3.1) e início da marcação individual
 - 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:
 - da estrutura organizacional atual
 - 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 (Trocias; Flutuação; Retorno defensivo)

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

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

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

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 >>

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

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>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) • 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 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; ...)
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabalho de grupo • Análise e discussão de casos práticos • Teste escrito 	

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

3. Estágios

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

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.