

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

FUTSAL

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE

AUTOR: Federação Portuguesa de Futebol
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2026
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. TREINADOR DE FUTSAL	8
2. JOGADOR E A EQUIPA DE FUTSAL	13
3. CONTEXTO DE INTERVENÇÃO	16
4. JOGO DE FUTSAL	20
5. SAÚDE E PERFORMANCE NO FUTSAL	22
6. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO	24
7. DESPORTO ADAPTADO E FUTSAL	25
C. Organização da Formação	27
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	28
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	28
3. ESTÁGIOS	28

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



Este referencial contempla a fusão integral da Componente de Formação Geral com a Componente de Formação Específica.

Unidades de Formação e Cargas Horárias Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO		HORAS
1.	TREINADOR DE FUTSAL	24
2.	JOGADOR E A EQUIPA DE FUTSAL	23
3.	CONTEXTO DE INTERVENÇÃO	26
4.	JOGO DE FUTSAL	14
5.	SAÚDE E PERFORMANCE NO FUTSAL	6
6.	ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO	5
7.	DESPORTO ADAPTADO E FUTSAL	2
Total		100

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Treinador de Futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTSAL	5h	3h/0/2h
1.2. INTERVENÇÃO DO TREINADOR	5h	3h/0/2h
1.3. PROCESSO PEDAGÓGICO E COMUNICAÇÃO	10h	4h/4h/2h
1.4. SER TREINADOR (TREINO VS COMPETIÇÃO)	4h	2h/0/2h
Total	24h	12h/4h/8h

SUBUNIDADE 1.

1.1. Gestão e organização do Futsal

- 1.1.1. Ética e Deontologia do Treinador
 - a. Valores do desporto
 - b. *Fair-play*
 - c. Código de ética do treinador
 - d. Responsabilidade social do treinador
 - e. Direitos e deveres do treinador
 - f. Proteção de menores
 - g. Igualdade de género
 - h. Prevenção de discriminação
- 1.1.2. Direitos da Criança e Salvaguarda
 - a. Direitos fundamentais da criança no desporto
 - b. Prevenção de abuso e negligência
 - c. Papel do treinador na proteção do praticante
 - d. Responsabilidade disciplinar
- 1.1.3. Estrutura Organizativa do Desporto
 - a. Organização do sistema desportivo nacional
 - b. Papel do IPDJ
 - c. Estrutura federativa
 - d. Organização da modalidade de futsal
 - e. Papel e função social dos clubes de futsal
 - f. Regulamentos aplicáveis
- 1.1.4. Enquadramento Funcional do Treinador de Futsal
 - a. Perfil do treinador Grau I
 - b. Âmbito de intervenção
 - c. Limites de atuação
 - d. Responsabilidades técnicas e educativas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA • Reconhecer a ética como um sistema de valores multidimensionais • Identificar o potencial do desporto e seus contextos enquanto ferramenta de promoção de valores • Reconhecer o treinador como principal agente na promoção dos valores no desporto • Identificar recursos pedagógicos a utilizar como ferramentas de promoção dos valores no desporto • Reconhecer o papel do treinador como agente de formação pessoal e social • Identificar o impacto da intervenção do treinador no desenvolvimento dos praticantes • Identificar o enquadramento institucional da modalidade e sua estrutura organizativa	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA • Identifica situações concretas de treino e intervenção do treinador que cumprem os princípios éticos e deontológicos • Reconhece estratégias que promovem comportamentos de <i>fair-play</i> e garantem a inclusão, proteção, segurança e bem-estar de crianças e jovens praticantes • Identifica e compreende a estrutura organizativa do desporto e da atividade de treinador em Portugal • Identifica a estrutura federativa e organização do futsal em Portugal e na Europa • Reconhece o papel do treinador na atividade de formação e desenvolvimento dos praticantes
--	--

SUBUNIDADE 2.

1.2. Intervenção do treinador

1.2.1. Intervenção

- Competências do treinador
- Comunicação com jovens praticantes
- Papel do treinador na formação integral
- Motivação intrínseca e extrínseca
- Fatores de abandono

1.2.2. Relação com Pais e Comunidade

- Papel dos pais na formação
- Gestão de expectativas
- Comunicação institucional
- Trabalho com voluntários

1.2.3. Desenvolvimento Profissional do Treinador

- Autoavaliação
- Reflexão pós-sessão
- Formação contínua
- Postura profissional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA • Reconhecer as exigências da profissão de treinador bem como as competências básicas para o seu exercício • Reconhecer a importância do treino centrado no praticante como vetor de desenvolvimento desportivo, pessoal e social na sociedade moderna • Aplicar estratégias de motivação adequadas ao contexto e ao perfil dos praticantes • Demonstrar comportamentos de liderança positiva no treino e na competição	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA • Descreve o papel do treinador na promoção da prática desportiva, reflete sobre os fatores de abandono de praticantes e da importância da relação com os pais e comunidade • Propõe estratégias de retenção e identifica os fatores de motivação associados a diferentes situações de prática desportiva • Perante uma situação concreta de intervenção realiza de forma sistemática reflexão e autoavaliação sobre a intervenção e implicações consequentes
--	--

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Gerir a relação com pais, encarregados de educação e outros agentes desportivos
- Identificar fatores de abandono e propor estratégias de retenção
- Refletir criticamente sobre a sua intervenção enquanto treinador
- Demonstrar atitude profissional e compromisso com o desenvolvimento contínuo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

SUBUNIDADE 3.

1.3. Processo Pedagógico e Comunicação

1.3.1. Pedagogia e Didática do Desporto

- a. O treino como processo pedagógico e o valor do desporto
- b. Igualdade e oportunidades de prática; Processo ensino–aprendizagem
- c. Estilos de ensino
- d. Métodos pedagógicos
- e. Fases da aprendizagem motora
- f. Comunicação verbal e não verbal

1.3.2. Metodologia do Treino com Crianças e Jovens

- a. Princípios do treino desportivo com crianças e jovens
- b. Estrutura e características da sessão de treino
- c. Objetivos de treino
- d. Desenho e manipulação de exercícios de treino
- e. Progressão pedagógica no futsal
- f. Organização do espaço e material
- g. Gestão do tempo de prática

1.3.3. Gestão do Grupo e Comportamento

- a. Liderança
- b. Motivação
- c. Gestão de Conflitos
- d. Gestão Disciplinar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a dimensão educativa do processo de treino no futsal
- Identificar no Desporto o seu potencial educativo
- Reconhecer o Desporto como determinante na educação para os valores
- Distinguir conceitos relacionados com as questões da igualdade no desporto
- Identificar conceções e práticas que promovam uma igualdade de oportunidades no treino de futsal
- Reconhecer o impacto de “boas práticas pedagógicas” no incentivo à prática de futsal para crianças e jovens

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Na criação de um exercício de treino define e justifica os estilos de ensino, os métodos e a estratégia de comunicação e feedback de acordo com as fases de aprendizagem
- Elabora a estrutura de uma sessão de treino com a identificação de objetivos, e progressão pedagógica respetiva, descrevendo possibilidade de manipulação dos exercícios face ao espaço e tempo de prática disponíveis

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer os ingredientes de uma pedagogia inclusiva e construtiva no treino de futsal com crianças e jovens
- Identificar os fatores de eficácia pedagógica no treino desportivo ao nível das etapas de formação inicial no futsal
- Reconhecer estratégias instrucionais promotoras da aprendizagem no futsal
- Aplicar princípios do processo ensino-aprendizagem adequados ao nível e idade dos praticantes de futsal
- Demonstrar corretamente exercícios e tarefas de treino integradas em progressões pedagógicas no futsal
- Gerir a dinâmica do grupo, promovendo organização, disciplina e envolvimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Implementa um exercício de treino, procurando adequar as estratégias de comunicação e *feedback*, organização e gestão do espaço e material e gestão do grupo de acordo com os comportamentos observados

SUBUNIDADE 4.

1.4. Ser treinador (treino vs competição)

- 1.4.1. Papel do Treinador em Treino vs Competição
 - a. Funções antes, durante e depois
 - b. Planeamento estratégico
 - c. Definição de objetivos competitivos
- 1.4.2. Intervenção durante o jogo
 - a. Momento de intervenção
 - b. Comunicação eficaz em contexto competitivo
 - c. *Feedback* corretivo vs encorajador
 - d. Gestão de substituições
 - e. Ajustes táticos básicos
- 1.4.3. Gestão Emocional e Liderança
 - a. Controlo emocional do treinador
 - b. Influência do comportamento do treinador na equipa
 - c. Gestão de frustração e pressão
 - d. Liderança positiva
- 1.4.4. Tomada de Decisão e Autonomia
 - a. Promoção da autonomia do jogador
 - b. Estímulo à resolução de problemas
 - c. Desenvolvimento da leitura de jogo
 - d. Incentivo à responsabilidade coletiva
- 1.4.5. Análise pós-jogo e reflexão
 - a. Avaliação desempenho individual e coletivo
 - b. Aspetos a melhorar
 - c. Relação treino-jogo
 - d. Registo reflexivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Reconhecer as principais tarefas do treinador antes, durante e depois da competição • Formular metas exequíveis de rendimento e de condutas coletivas e individuais dos praticantes • Identificar oportunidades de implementação de meios de responsabilização e monitorização da atuação e desenvolvimento dos praticantes em contextos de prática • Intervir adequadamente em contexto de jogo, com instrução e <i>feedback</i> focados nos fatores de rendimento do jogo de futsal • Reconhecer a importância da gestão emocional para a gestão do jogo de futsal • Reconhecer o comportamento ético em treino e em competição • Demonstrar prática reflexiva autónoma pós treino e jogo	• Implementa diferentes estratégias de responsabilização dos praticantes de futsal e identifica oportunidades para a sua aplicação nos seus contextos de prática • Descreve a importância da gestão emocional e da intervenção oportuna em treino e competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas

1. Prova escrita (40%)

2. Prova prática (60%): Realização de um trabalho de grupo (max. 3 elementos): Partindo da análise e reflexão de um caso concreto (contexto clube / escalão de formação), realização do **planeamento, organização, orientação e avaliação de uma sessão de treino** que contemple:

- a) A identificação de objetivos e respetiva progressão pedagógica, descrevendo a possibilidade de manipulação dos exercícios face ao espaço e tempo de prática disponíveis.
- b) Diferentes estilos de ensino, métodos e estratégias de comunicação e de feedback, de acordo com a fase de aprendizagem dos jovens praticantes.
- c) A organização e a gestão do espaço e do material.
- d) A gestão do grupo de acordo com os comportamentos observados.
- e) A reflexão e autoavaliação sobre a intervenção e implicações consequentes.

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Futsal Grau III (UEFA "A" ou equivalente) e Licenciatura na área das Ciências do Desporto com habilitação profissional para a docência e experiência comprovada enquanto treinador ou membro de equipa técnica no treino de jovens no futsal.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Jogador e a equipa de futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. AÇÕES INDIVIDUAIS E FUNDAMENTOS	10h	3h/5h/2h
2.2. PRESSUPOSTOS PARA O JOGO COLETIVO	8h	2h/4h/2h
2.3. NÍVEIS DE DESEMPENHO E ETAPAS FORMAÇÃO DO JOGADOR DE FUTSAL	5h	2h/3h/0
Total	23h	7h/12h/4h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Ações individuais e fundamentos

2.1.1. Fundamentos e Ações Ofensivas

- Fundamentos ofensivos
- Ações Ofensivas
- Progressões pedagógicas

2.1.2. Fundamentos e Ações Defensivas

- Fundamentos Defensivos
- Ações Defensivas
- Progressões pedagógicas

2.1.3. Princípios para o desenvolvimento da ação tática individual

- Percepção e Ação como base ação tática individual
- Etapas para o desenvolvimento da ação tática individual (Progressões pedagógicas)

2.1.4. Guarda-Redes de Futsal

- Posturas de prontidão desportiva do guarda-redes de futsal - Posição básica defensiva, deslocamento no espaço, posicionamentos defensivos
- Métodos de ensino / treino para o desenvolvimento do guarda-redes de futsal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Aplicar estratégias centradas no praticante no processo de treino - Conhecer e relacionar ações individuais ofensivas e defensivas e fundamentos respetivos - Criar exercícios para ensinar ações e fundamentos de forma progressiva - Intervir e corrigir de forma adequada com base em critérios de execução - Conhecer e descrever as ações do Guarda-Redes - Identificar métodos e exercícios para o ensino / treino do guarda-redes no contexto da equipa	- Demonstra conhecimento sobre a execução das ações e fundamentos de forma ajustada ao contexto. - Estrutura exercícios para o ensino de ações e fundamentos de forma progressiva. - Estrutura progressões pedagógicas para o desenvolvimento da ação tática individual. - Realiza correção individual adequada ao observado e tendo em consideração os objetivos. - Realiza e integra o treino de guarda-redes no processo de treino

SUBUNIDADE 2.

2.2. Pressupostos para o jogo coletivo

- 2.2.1.** Futsal como jogo desportivo coletivo
 - a. Características do futsal enquanto desporto coletivo
 - b. Objetivos e dinâmica do jogo
- 2.2.2.** Momentos e fases de jogo
 - a. Momento ofensivo e fases de jogo (Abertura, contra-ataque, ataque rápido, ataque posicional)
 - b. Momento defensivo e fases de jogo (Recuperação, equilíbrio e temporização, organização defensiva, defesa posicional)
- 2.2.3.** Princípios Específicos Ofensivos
 - a. Progressão
 - b. Cobertura Ofensiva
 - c. Mobilidade no Espaço
- 2.2.4.** Princípios Específicos Defensivos
 - a. Contenção
 - b. Cobertura Defensiva
 - c. Equilíbrio e Concentração
- 2.2.5.** Dualidades e relações numéricas
 - a. 1x1; 2x1; 2x2; 3x2; 3x3
 - b. Superioridade e inferioridade numérica
 - c. Criação e aproveitamento de espaço
- 2.2.6.** Ações coletivas elementares Ofensivas
 - a. Combinações a 2 e 3 jogadores diretas e indiretas – conceitos, objetivos e classificação
- 2.2.7.** Ações coletivas elementares defensivas
 - a. Combinações a 2 e 3 jogadores – conceitos, objetivos e classificação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o jogo enquanto desporto coletivo e sua dinâmica no ataque e na defesa
- Conhecer e caracterizar momentos do jogo e seus princípios no futsal
- Identificar os momentos e as fases do jogo no futsal
- Descrever e reconhecer em jogo os princípios específicos ofensivos e defensivos
- Conhecer e descrever fatores críticos das ações coletivas elementares
- Ensinar ações coletivas elementares através de exercícios de progressões pedagógicas específicas
- Identificar e descrever ações coletivas elementares, bem como a sua lógica funcional na estrutura e dinâmica do jogo de futsal
- Elaborar exercícios para a aprendizagem de ações coletivas elementares ofensivas e defensivas
- Identificar e descrever a funcionalidade dos métodos e sistemas de jogo ofensivos e defensivos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e relaciona a dinâmica entre os objetivos e fases do jogo no ataque e na defesa
- 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 as ações coletivas elementares ofensivas e defensivas
- Elabora exercícios de treino que consideram a articulação entre princípios específicos para os momentos ofensivos e defensivos
- Integra as ações coletivas elementares com os princípios específicos de jogo na construção de exercícios de treino
- Identifica os diferentes métodos e sistemas de jogo ofensivos e defensivos e entende a sua dinâmica

SUBUNIDADE 3.

2.3. Níveis de desempenho e Etapas de Formação do Jogador de Futsal

2.3.1. Etapas de formação no futsal

- a. Básico (iniciação ao desenvolvimento do jogador e sua relação com bola)
- b. Elementar (desenvolvimento do jogador e elaboração grupal do jogo)
- c. Intermédio (desenvolvimento do projeto coletivo)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar os níveis de desempenho do praticante de futsal - Definir os conteúdos de aprendizagem ajustados aos níveis de desempenho do praticante futsal - Identificar estruturas facilitadoras de aprendizagem em cada nível de desempenho - Elaborar exercícios para aprendizagem do jogo de acordo com o nível de desempenho	- 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

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas

1. Prova escrita (50%)

2. Prova prática (50%): Realização de um trabalho de grupo (max. 3 elementos) que contemple:

- a) A análise de situação de jogo em 2 níveis de desempenho para avaliação de ações individuais e fundamentos. Avaliação e reflexão sobre aspetos a melhorar.
- b) Com base na análise de jogo, a apresentação de objetivos e respetiva progressão pedagógica para diferentes níveis de desempenho. Considerar a articulação entre fundamentos, ações de jogo e princípios específicos de jogo no futsal
- c) A apresentação da progressão pedagógica para compreensão das ações coletivas elementares ofensivas e defensivas e articulação com princípios específicos de jogo.
- d) A organização e a gestão do espaço e do material na prática.
- e) A gestão do grupo de acordo com os comportamentos observados. Que prioridades?
- f) A reflexão e autoavaliação sobre a intervenção e implicações consequentes.

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Futsal Grau III (UEFA "A" ou equivalente), com experiência comprovada enquanto treinador ou membro de equipa técnica no treino de jovens no futsal. Preferencialmente devem possuir Licenciatura na área das ciências do Desporto ou Educação Física

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Contexto de intervenção

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. MATURAÇÃO E DESENVOLVIMENTO FÍSICO	7h	3h/4h/0
3.2. METODOLOGIA DO TREINO	15h	4h/8h/3h
3.3. CONTEXTO DE TREINO E COMPETIÇÃO	4h	2h/2h/0
Total	26h	9h/14h/3h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Maturação e desenvolvimento físico

3.1.1. Crescimento e maturação

- Desenvolvimento motor, maturação e crescimento
- Fases sensíveis crescimento
- Avaliação maturação e implicações práticas
- Adequação da carga de treino à idade e nível desempenho
- Especificidades - Feminino

3.1.2. Capacidades Motoras no Futsal

- Capacidades motoras e métodos de treino básicos
- Coordenação
- Força
- Velocidade
- Resistência específica
- Amplitude de movimento
- FIFA 11+ Kids

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os aspetos fundamentais da aprendizagem e desenvolvimento motor e conhecer a importância das janelas de oportunidade
- Identificar as capacidades motoras em função dos objetivos e fatores condicionais de cada uma
- Elaborar exercícios básicos para o desenvolvimento de cada capacidade motora

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e explica os conceitos relacionados com crescimento e maturação e a sua importância para o processo de intervenção do treinador
- Conhece os meios para avaliação da maturação e suas implicações para os objetivos do treino
- Define objetivos elementares e prescreve exercícios simples para o desenvolvimento de cada capacidade, perante cada situação concreta no futsal

SUBUNIDADE 2.

3.2. Metodologia do treino**3.2.1. Treino Desportivo**

- a. Natureza multifatorial do rendimento em futsal
- b. Fundamentos do processo de treino
- c. Princípios do treino desportivo
- d. Manipulação de tarefas de treino (Objetivos, Regras, espaço, número de jogadores, relação numérica, balizas...)

3.2.2. Estrutura da sessão de treino

- a. Planificação e programação de uma sessão de treino
- b. Princípios para a construção de uma sessão de treino
- c. Ativação
- d. Parte fundamental
- e. Retorno à calma
- f. Gestão do tempo útil sessão de treino

3.2.3. Progressão pedagógica e autonomização dos praticantes

- a. Relação entre nível desempenho e tipo de exercícios
- b. Manipulação de exercícios tendo por base os conceitos de Estabilidade vs Variabilidade
- c. Manipulação de exercícios tendo por base os conceitos de Analítico vs Integrado
- d. Manipulação de exercícios tendo por base os conceitos de especificidade vs Representatividade

3.2.4. Avaliação e revisão sessão de treino

- a. Avaliação formativa
- b. Objetivos-Instrução-*feedback*

3.2.5. Microciclo de treino

- a. Parâmetros metodológicos para a construção dos microciclos
- b. Conteúdos condutores do processo de treino
- c. Organização semanal
- d. Distribuição de conteúdos
- e. Relação treino-competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os fatores de treino e distinguir a sua importância no processo de preparação
- Conhecer os conceitos básicos da fisiologia do exercício e identificar a sua importância no processo de treino
- Conhecer e identificar a importância de cada princípio do treino em função de cada escalão etário / nível de desempenho no futsal
- Organizar o microciclo de treino de acordo com os objetivos e recursos disponíveis
- Planificar as unidades de treino em função do escalão etário / etapa de desenvolvimento, objetivos e recursos disponíveis
- Identificar estratégias didáticas de diferentes níveis de sustentação da autonomização do praticante na aprendizagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os pressupostos do treino desportivo e utiliza-os para justificar as suas opções na programação do treino no futsal
- Identifica e diferencia os princípios de treino em função de situações concretas no futsal
- Elabora um microciclo de treino de acordo com o escalão etário / nível de desempenho dos praticantes, os objetivos e os recursos disponíveis
- Estrutura e aplica um plano de treino de acordo com o escalão etário / nível de desempenho dos praticantes, os objetivos e os recursos disponíveis
- Distingue diferentes níveis de sustentação didática da aprendizagem dos praticantes tendo como base o nível de desempenho

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer estratégias didáticas promotoras da aprendizagem em diferentes situações da prática
- Reconhecer a importância da avaliação formativa e seu processo como parte fundamental do processo de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

SUBUNIDADE 3.

3.3. Contexto de treino e competição

3.3.1. Clima motivacional

- a. Cultura de aprendizagem
- b. Processo vs resultado
- c. Valorização do esforço
- d. O papel da competição na formação no futsal

3.3.2. Inclusão praticantes

- a. Igualdade oportunidades
- b. Adaptação ao nível desenvolvimento e estratégias integração
- c. Sensibilidade a género e diversidade

3.3.3. Empoderamento praticantes

- a. Participação ativa
- b. Promoção autonomia
- c. Responsabilização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o papel educativo da competição no treino de futsal com crianças e jovens
- Identificar os propósitos da competição no treino de crianças e jovens no futsal e estabelecer compromissos de igualdade de oportunidades na estruturação dos sistemas de competição
- Criar um ambiente motivador e inclusivo no treino do futsal
- Promover empoderamento e autonomia nos praticantes de futsal em treino e competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adapta as tarefas de treino e competição aos diferentes níveis de desempenho dos praticantes de futsal
- Demonstra clima positivo em prática supervisionada
- Conhece os pressupostos para garantir inclusão e empoderamento dos praticantes de futsal

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas

1. Prova escrita (30%)

2. Prova prática (70%): Realização de um trabalho de grupo (max. 3 elementos) que contemple:

2.1. A criação de um portefólio com dois microciclos de treino para um escalão / nível de desempenho definido

(a definir pelo formador) que contemple:

- a) Microciclo 1 – 2 treinos semanais; Microciclo 2 – 3 treinos semanais, com apresentação dos planos de treino respetivos.
- b) A identificação de objetivos técnico táticos e físicos das sessões de treino.
- c) A apresentação e justificação das estratégias para a promoção de inclusão, clima positivo e empoderamento através do treino.
- d) A reflexão sobre os estilos de ensino adotados, métodos e estratégias de comunicação e de feedback, de acordo com os objetivos e nível de desempenho dos jovens praticantes.
- e) A descrição sobre a organização e a gestão do espaço e do material.

2.2. A organização, orientação e avaliação de uma sessão de treino que contemple:

- a) A operacionalização de um exercício de treino dos microciclos de treino apresentados
 - b) A gestão do grupo de acordo com os comportamentos observados.
 - c) A reflexão e autoavaliação sobre a intervenção e implicações consequentes.
-

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Futsal Grau III (UEFA “A” ou equivalente) e Licenciatura na área das Ciências do Desporto com habilitação profissional para a docência e experiência comprovada enquanto treinador ou membro de equipa técnica no treino de jovens no futsal.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Jogo de futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. ORGANIZAÇÃO DE JOGO	14h	4h/6h/4h
Total	14h	4h/6h/4h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Organização de jogo

4.1.1. Sistemas Ofensivos

- Introdução aos sistemas de jogo (1:3:1; 1:2:2; 1:4:0) – características, vantagens e desvantagens
- Sistema 1:3:1 como base para aprendizagem do jogo coletivo

4.1.2. Métodos defensivos

- Zona; Individual; Misto; Estratégico – características, vantagens e desvantagens

4.1.3. Introdução aos esquemas táticos: Princípios para a organização de pontapé de linha lateral; Livre; Canto ofensivo e defensivo

4.1.4. Análise de jogo

- Identificação de variáveis de análise individuais; Indicadores de desempenho individuais;
- Análise de vídeo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e caracterizar os principais sistemas e métodos de jogo no futsal
- Reconhecer as vantagens e desvantagens da utilização de cada método e sistema de jogo para o ensino do futsal
- Criar contextos adaptados ao nível de desempenho dos praticantes para a compreensão dos sistemas e métodos de jogo
- Reconhecer os pressupostos para a compreensão dos esquemas táticos e situações estratégicas
- Criar contextos adaptados ao nível de desempenho dos praticantes para a compreensão dos esquemas táticos
- Realizar análise de jogo reconhecendo os principais aspetos relacionados com ações individuais e elementares de jogo, e sistemas e métodos defensivos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece os principais sistemas e métodos de jogo na observação e análise de um jogo de futsal
- Cria contextos adequados ao nível de desempenho dos praticantes para a operacionalização de um sistema / método de jogo
- Analisa de forma simples esquemas táticos do jogo de futsal
- Apresenta uma análise de jogo caracterizando ações individuais e respetivos fundamentos, e ações elementares de jogo enquadradas em sistemas ofensivos e métodos defensivos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas

1. Prova escrita (50%)

2. Prova prática (50%): Realização de um trabalho de grupo (max. 3 elementos): Partindo da observação de um jogo de futsal, realização da análise de jogo, preparação e apresentação de um relatório de jogo de uma equipa que contemple:

- a) A análise individual dos pontos fortes e debilidades de cada jogador da equipa em análise
 - b) A caracterização de forma genérica os métodos e sistemas de jogo da equipa em análise
 - c) A identificação os métodos defensivos dos esquemas táticos
 - d) A reflexão sobre a intervenção do treinador da equipa em análise ao longo do jogo e implicações consequentes
-

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Futsal Grau III (UEFA "A" ou equivalente) com experiência comprovada enquanto treinador ou membro de equipa técnica no treino de jovens no futsal. Preferencialmente deve possuir Licenciatura na área das Ciências do Desporto.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Saúde e performance no Futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. SAÚDE E PERFORMANCE	6h	3h/3h/0
Total	6h	3h/3h/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Saúde e performance

- 5.1.1. Funcionamento do corpo humano
 - a. Aparelho locomotor
 - b. Aparelho cardiorrespiratório
 - c. Sistema de regulação
- 5.1.2. Primeiros Socorros
 - a. Estilos de vida saudáveis
 - b. Principais lesões no futsal
 - c. Primeiros socorros
- 5.1.3. Antidopagem e Regulamentação
 - a. Princípios gerais antidopagem
 - b. Controlos antidopagem
 - c. Responsabilidades do treinador
 - d. Código de conduta
 - e. Sensibilização e educação antidopagem
- 5.1.4. Segurança na Organização de Atividades de futsal
 - a. Condições do espaço de treino; Verificação material; Gestão de risco

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adquirir conhecimentos básicos sobre anatomia humana e fisiologia, relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional
- Conhecer o funcionamento do corpo humano para melhor contribuir para a prevenção de lesões no futsal
- Identificar as estruturas envolvidas nas lesões desportivas frequentes
- Adotar as regras de higiene na prática desportiva
- Valorizar a importância do exame de avaliação médico-desportiva na saúde do praticante de futsal
- Identificar as principais lesões desportivas no futsal e os principais mecanismos inerentes à sua génese
- Executar primeiros socorros básicos e ter noções básicas de referência
- Identificar e descrever os principais objetivos da antidopagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes estruturas anatómicas do corpo humano
- Compreende princípios básicos relacionados com os mecanismos de esforço e de recuperação fisiológica
- Compreende a importância da existência de um sistema de arrefecimento orgânico
- Promove estilos de vida saudável e a realização dos exames de avaliação médico-desportiva
- Reconhece as principais lesões desportivas e identifica sinais de gravidade das mesmas
- Compreende os principais mecanismos das lesões desportivas
- Realiza primeiros socorros básicos em lesões desportivas
- Identifica os diferentes objetivos da luta contra a dopagem
- Conhece os objetivos e as diferentes etapas dos controlos de dopagem em competição e fora de competição

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os objetivos dos controlos de dopagem e conhecer os respetivos procedimentos
- Identificar os elementos básicos das estratégias de sensibilização e educação Antidopagem
- Identificar os principais riscos na organização e atividades de futsal com crianças

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e está pronto a transmitir aos praticantes desportivos os elementos básicos das estratégias de sensibilização e educação Antidopagem
- Identifica e reconhece no contexto os principais riscos para a saúde na prática do futsal

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas

1. Prova escrita (70%)
2. Prova prática (30%): Partindo da apresentação de uma situação concreta de uma lesão específica em contexto de treino / jogo:
 - a) Reconhecimento da lesão associada, realizando os primeiros socorros básicos e referênciação;
 - b) Descrição dos procedimentos sobre segurança na organização de atividades de futsal.

PERFIL DO FORMADOR

Licenciatura em Medicina, Enfermagem ou Fisioterapia com experiência na prestação de cuidados de saúde em contexto desportivo, e com certificação válida em Primeiros Socorros e SBV/DAE.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Arbitragem e Leis de Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO	5h	3h/0/2h
Total	5h	3h/0/2h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Arbitragem e Leis de Jogo

6.1.1. O árbitro de futsal e seu enquadramento

- Papel e missão do árbitro de futsal
- Avaliação do árbitro de futsal
- Relação treinador-árbitro

6.1.2. Regras

- Dimensões do campo
- Número de jogadores
- Duração do jogo
- Bola

6.1.3. Infrações e Sanções

- Faltas acumuladas
- Cartões
- Procedimentos disciplinares

6.1.4. Procedimentos oficiais

- Substituições volantes
- Reinício de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender a missão e o papel do árbitro de futsal e o seu processo avaliativo
- Identificar a importância da relação treinador-árbitro
- Identificar e conhecer as diferentes leis de jogo básicas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a relevância do papel do árbitro de futsal e as suas funções
- Identifica e valoriza a relação treinador-árbitro e as funções de cada um no desenrolar do jogo e no processo de formação dos praticantes de futsal
- Reconhece as regras, infrações, sanções e procedimentos oficiais associados às leis de jogo
- Utiliza as leis de jogo para sustentar a ocorrência da intervenção no árbitro no jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Instrutor de Arbitragem ou (Ex-) Árbitro da categoria C1

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Desporto Adaptado e Futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. DESPORTO ADAPTADO NO FUTSAL	2h	0/0/2h
Total	2h	0/0/2h

SUBUNIDADE 1.

7.1. Desporto adaptado no Futsal

7.1.1. Inclusão e o direito ao desporto das pessoas com deficiências / incapacidades

- Conceito de inclusão e igualdade de oportunidades
- Facilitadores e barreiras da prática desportiva adaptada
- O papel do treinador

7.1.2. Competências motoras fundamentais no desporto adaptado

- Locomotoras
- Estabilidade
- Domínio de objetos
- Prática motora adaptada no futsal

7.1.3. Futsal adaptado

- Conceito de adaptação e princípios básicos
- Exemplo de jogos de futsal adaptados
- Prática simulada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a inclusão como um meio para atingir a igualdade de participação social ativa nomeadamente através do futsal
- Identificar fatores facilitadores assim como barreiras à participação da pessoa com deficiência no futsal
- Planificar situações de aprendizagem no futsal que visam a deslocação no espaço, a mobilidade, as mudanças de posição do corpo e controlo da bola
- Avaliar competências motoras no futsal
- Identificar formas básicas de adaptação do jogo em função das incapacidades dos praticantes
- Identificar dificuldades de movimento simulando a existência de uma deficiência
- Organizar situações simples que permitam evoluir no desempenho

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Entende a utilização da prática do futsal para a promoção da inclusão
- Identifica os facilitadores e barreiras para a prática do futsal de pessoas com deficiência
- Elabora e ajusta exercícios de treino de modo a solicitar diferentes competências motoras
- Organiza formas jogadas de futsal adaptadas às diferentes deficiências / incapacidades dos praticantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas

1. Prova escrita (60%)

2. Prova prática (40%): Realização de um trabalho individual ou de grupo: Partindo da análise e reflexão de um caso concreto, realização do planeamento, organização, orientação e avaliação de um exercício de treino adaptado que contemple:

- a) A identificação de objetivos e respetiva progressão pedagógica, descrevendo a possibilidade de manipulação dos exercícios face ao espaço e tempo de prática disponíveis.
 - b) A organização e a gestão do espaço e do material.
 - c) A gestão do grupo de acordo com os comportamentos observados.
 - d) A reflexão e autoavaliação sobre a intervenção e implicações consequentes.
-

PERFIL DO FORMADOR

Licenciatura na área das Ciências do Desporto com experiência comprovada no âmbito do Desporto Adaptado.

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
• Auditório / Sala de aula adequada ao número de formandos e possibilidade para trabalho em micro-grupos • Pavilhão desportivo com campo de Futsal	• 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