

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU II**

**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	15
3. CAPACIDADES MOTORAS DO FUTEBOL	25
4. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTEBOL	30
5. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTEBOL	35
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
3. ESTÁGIOS	42

# 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\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. FUNDAMENTOS DO EXERCÍCIO DE TREINO EM FUTEBOL	2	2/0
1.2. PRINCÍPIOS PARA APLICAÇÃO DO EXERCÍCIO DE TREINO	2	2/0
1.3. EXERCÍCIO DE TREINO EM FUTEBOL	3	2/1
1.4. SESSÃO DE TREINO EM FUTEBOL	3	2/1
1.5. MICROCICLO DE TREINO	2	2/0
1.6. MÉTODOS DE JOGO DE FUTEBOL	6	2/4
1.7. MÉTODO DE TREINO PARA A MANUTENÇÃO DA POSSE DA BOLA EM FUTEBOL (MPB)	4	0/4
1.8. MÉTODO DE TREINO ORGANIZADO EM CIRCUITO	2	0/2
1.9. MÉTODO DE TREINO LÚDICO/RECREATIVO	2	0/2
1.10. MÉTODO DE TREINO PARA A CONCRETIZAÇÃO DO OBJECTIVO DE JOGO (MEP)	2	0/2
1.11. MÉTODO COMPETITIVO	4	0/4
Total	24	10 / 14

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Fundamentos do exercício de treino em Futebol

- 1.1.1. Definição de exercício de treino
  - a. Unidade lógica de programação e estruturação
  - b. Meio pedagógico e metodológico
  - c. Orientado por conhecimentos científicos
- 1.1.2. Natureza do exercício de treino
  - a. Recursos informacionais
  - b. Recursos energéticos
  - c. Recursos afetivos
- 1.1.3. Estrutura do exercício de treino
  - a. Objectivos a atingir
  - b. Conteúdos a abordar
  - c. Formas de organização
  - d. Níveis de performance



<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguir a importância dos fatores técnico, tático e técnico-tático, selecionando adequadamente a sua aplicação em função da idade e nível dos praticantes</li> <li>• Diferenciar o exercício de treino em futebol como meio, recurso e como unidade estrutural-funcional de base para o desenvolvimento do jogador e da equipa</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Em função de objetivos definidos, planeiam coerentemente situações de treino (técnico, tático e técnico-tático) de modo operacional</li> <li>• Caracteriza o exercício de treino em futebol a partir dos seus fundamentos (definição, natureza e estruturação)</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito (obrigatório)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Princípios para aplicação do exercício de treino

### 1.2.1. Princípios biológicos

- a. Sobrestimulação, especificidade, reversibilidade e heterocronia

### 1.2.2. Princípios metodológicos

- a. Progressão, continuidade, ciclicidade, estabilização, variabilidade, modelação, multilateralidade e individualização

### 1.2.3. Princípios pedagógicos

- a. Atividade consciente, sistematização, atividade apreensível, estabilidade e desenvolvimento das capacidades do praticante

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer estratégias didáticas promotoras da capacitação dos praticantes para a resolução de problemas e tomada de decisão autónoma</li> <li>• Identificar as principais características didáticas do uso diversificado do questionamento e estilos de treino</li> <li>• Distinguir a importância dos fatores técnico, tático e técnico-tático, selecionando adequadamente a sua aplicação em função da idade e nível dos praticantes</li> <li>• Diferenciar e organizar os princípios biológicos, metodológicos e pedagógicos que orientam a aplicação dos exercícios de treino</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciona a aplicação de diferentes estratégias didáticas às exigências e necessidades inerentes a diferentes situações da prática (treino, competição)</li> <li>• Identifica estratégias chave para a criação de contextos de treino baseados na resolução de problemas e autonomização da tomada de decisão dos praticantes</li> <li>• Planeia coerentemente, de modo operacional, situações de treino (técnico, tático e técnico-tático) em função de objetivos definidos</li> <li>• Descreve e aplica os princípios de ordem biológica, metodológica e pedagógica subjacentes aos exercícios de treino</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito (obrigatório)</li> <li>• Avaliação prática (obrigatório)</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 3.

### 1.3. Exercício de treino em Futebol

- 1.3.1.** Conceção do exercício de treino
- O exercício de treino como o principal instrumento de alteração comportamental do jogador em jogo
  - Relação entre a complexidade da tarefa e a capacidade dos jogadores
  - Unidade entre exercício, jogador e equipa
  - Competição para criar atitudes, comportamentos e condições contextuais similares à luta competitiva
- 1.3.2.** Apresentação do exercício de treino
- Introdução ao exercício de treino
  - Explicação verbal
  - Demonstração
- 1.3.3.** Prática e repetição do exercício de treino e a automatização
- Criar condições favoráveis à concretização dos objectivos previstos
  - Relacionar as relações entre ordem e variabilidade do exercício
  - Elevar os níveis de motivação e responsabilidade
  - Fomentar a prática competitiva
- 1.3.4.** Correção do exercício de treino
- Conhecer o conteúdo temático de cada exercício
  - Estabelecer objectivos realistas
  - Entender os erros de execução
  - Promover informações de retorno (*feedback*)

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Valorizar a aprendizagem suportada (e não dirigida) pelo treinador para aceder a níveis mais elevados de desempenho
- Interpretar estratégias de autonomização crescente e sustentada do praticante
- Diferenciar a pertinência do recurso a informação mais ou menos diretiva no processo de treino
- Distinguir a importância dos fatores técnico, tático e técnico-tático, selecionando adequadamente a sua aplicação em função da idade e nível dos praticantes
- Identificar e organizar o exercício de treino
- Preparar o contexto da introdução e desenvolvimento do exercício
- Interagir entre a prática e a correção do exercício de treino

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona diferentes estratégias de implicação significativa dos atletas no processo de treino com situações de exercício da profissão atuais ou anteriores
- Em função de objetivos definidos, planeiam coerentemente situações de treino (técnico, tático e técnico-tático) de modo operacional
- Caracteriza a organização estrutural do exercício de treino em futebol nas suas diferentes dimensões (desde a conceção à correção)

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

## SUBUNIDADE 4.

### 1.4. Sessão de treino em futebol

- 1.4.1.** Duração da sessão
- Sessões curtas, médias e longas

- 1.4.2. Forma da sessão
  - a. Individual, em grupo, em equipa, mistas e livres
- 1.4.3. Estrutura da sessão
  - a. Parte introdutória, preparatória, principal e final
- 1.4.4. Objetivos da sessão
  - a. Conhecer os jogadores (diagnóstica), de aprendizagem, de repetição, de controlo e sessões mistas
- 1.4.5. Tempo Potencial de aprendizagem
  - a. Tempo programa, útil, disponível, de empenhamento motor e de sucesso
- 1.4.6. Elaboração da sessão de treino
  - a. Elementos que devem constar na ficha de sessão de treino a incluir no caderno do treinador
  - b. Estratégias de otimização da aprendizagem
- 1.4.7. Avaliação da sessão de treino

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a importância de conferir ao conteúdo de treino um tratamento didático para otimizar o processo de ensino-aprendizagem
- Reconhecer os procedimentos didáticos que conferem ao conteúdo apropriação pedagógica de modo a atender aos objetivos do exercício/treino, às condições de realização e ao nível de resposta dos praticantes de modo a otimizar a oportunidade de aprendizagem
- Interpretar e relacionar as sessões de treino em relação à duração, forma, estrutura e objetivos
- Diferenciar os fatores que potenciam o sucesso na aprendizagem
- Identificar e organizar estratégias de otimização da aprendizagem

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Evidencia compreender que o conteúdo de treino deve ser tratado didaticamente para lhe conferir significado, apropriação e ajustabilidade aos objetivos de ensino-aprendizagem
- Identifica a apropriação no modo de aplicar procedimentos didáticos no tratamento didático do conteúdo de treino, a partir de casos concretos
- Planifica e aplica as diferentes componentes da sessão de treino do futebol, bem como atende ao seu registo
- Aplica estratégias de otimização da aprendizagem

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

#### SUBUNIDADE 5.

### 1.5. Microciclo de treino

- 1.5.1. Parâmetros temporais
  - a. Análise da variável tempo entre duas competições consecutivas
- 1.5.2. Parâmetros metodológicos
  - a. Organização, planeamento e direcção dos métodos e meios de treino a utilizar durante o microciclo de preparação
- 1.5.3. Parâmetros estratégico/táticos
  - a. Em função da aquisição do modelo de jogo e de compatibilidade ao conhecimento do modelo de jogo do adversário
- 1.5.4. Classificação dos microciclos
  - a. De aprendizagem, de desenvolvimento, de aperfeiçoamento, de rendimento e de recuperação

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracterizar e analisar os parâmetros para a construção do microciclo de treino</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeia e operacionaliza microciclos de treino sustentado nos diferentes parâmetros</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> </ul>	

SUBUNIDADE 6.

## 1.6. Métodos de jogo de Futebol

- 1.6.1. Funcionalidade da equipa
  - a. Conceito, natureza, importância, objectivos e níveis
- 1.6.2. Métodos de jogo ofensivo
  - a. Caracterização de contra-ataque, ataque rápido, ataque posicional e intensivo
  - b. Meios/ exercícios de treino
- 1.6.3. Métodos de jogo defensivo
  - a. Caracterização da Defesa individual, à zona, mista e zona pressionante
  - b. Meios/ exercícios de treino

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e caracterizar os métodos de jogo</li> <li>• Diferenciar exercícios de treino para o desenvolvimento dos métodos de jogo</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Constrói e aplica exercícios de treino para o desenvolvimento dos métodos de jogo</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> </ul>	

SUBUNIDADE 7.

## 1.7. Método de treino para a manutenção da posse da bola em Futebol (MPB)

- 1.7.1. Conceito e objetivos
- 1.7.2. Formas de organização
- 1.7.3. Meios/exercícios de treino para a MPB em espaços de jogo e número reduzido de jogadores
  - a. Em superioridade, igualdade e inferioridade numérica
  - b. Com apoios e 3 equipas
  - c. Com transições para espaços e ou de jogadores e objectivos tácticos múltiplos
- 1.7.4. Meios/exercícios de treino para a MPB em espaço e número de jogadores regulamentares
  - a. Em superioridade, igualdade e inferioridade numérica
  - b. Com 3 equipas e objectivos tácticos múltiplos
- 1.7.5. Meios/ exercícios de treino para a MPB secundados pelos métodos de jogo:
  - a. Contra-ataque
  - b. Ataque rápido
  - c. Ataque posicional
  - d. Ataque intensivo

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguir exercícios de treino para a MPB em diferentes contextos de organização de jogo</li> <li>• Perspetivar e organizar os exercícios de treino para a MPB articulando-os com os métodos de jogo ofensivos</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora e aplica os exercícios de treino para a MPB em diferentes contextos de organização de jogo</li> <li>• Relaciona os objetivos dos exercícios de MPB com os métodos de jogo</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito (obrigatório)</li> <li>• Avaliação prática (obrigatório)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 8.

## 1.8. Método de treino organizado em circuito

- 1.8.1. Conceito e objetivos
- 1.8.2. Formas de organização
  - a. Técnico/físicos
  - b. Técnico/tático e físicos
  - c. Técnico/tático e técnicos
  - d. Técnico e lúdicos

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e organizar os fundamentos técnicos e didáticos para a construção de circuitos de treino em futebol</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Constrói circuitos de treino adequados aos objetivos</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito (obrigatório)</li> <li>• Avaliação prática (obrigatório)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 9.

## 1.9. Método de treino lúdico/recreativo

- 1.9.1. Conceito e objetivos
- 1.9.2. Formas de organização
  - a. Jogos técnicos
  - b. Jogos de estafetas
  - c. Jogos táticos

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perspetivar diferentes jogos lúdico/recreativos utilizando elementos estruturais da própria modalidade ou de outras</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifica e aplica jogos lúdico/recreativos</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito (obrigatório)</li> <li>• Avaliação prática (obrigatório)</li> </ul>	

**SUBUNIDADE 10.****1.10. Método de treino para a concretização do objectivo de jogo (MEP)**

1.10.1. Conceito e objetivos

1.10.2. Formas de organização

1.10.3. Ações de finalização com carácter individualizado.

a. Diferentes ações técnicas, ângulos, deslocamentos, contextos de pressão e de decisão.

1.10.4. Ações de finalização com carácter individualizado precedido por trabalho de características físicas.

a. Ultrapassar diferentes obstáculos de modo a melhorar as capacidades físicas antes ou depois de rematar à baliza.

1.10.5. Ações de finalização organizadas a partir de combinações táticas.

a. Diferentes ângulos de remate precedido de diferentes deslocamentos de rotura.

1.10.6. Ações de finalização de carácter individual e coletivo combinadas.

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar e organizar exercícios de treino da finalização em diferentes contextos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planifica e aplica exercícios de finalização em contextos distintos</li> </ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Teste escrito (obrigatório)</li> <li>Avaliação prática (obrigatório)</li> </ul>	

**SUBUNIDADE 11.****1.11. Método de treino para a concretização do objectivo de jogo (MEP)**

1.11.1. Conceito e objetivos

1.11.2. Formas de organização

1.11.3. A prática de jogo:

a. Prescrevendo diversos objetivos táticos.

b. Com a projecção dos pressupostos táticos estratégicos.

c. Com objetivos táticos variados.

d. Variando o tempo e subdividindo em partes.

e. Enquadrando missões táticas

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar e organizar exercícios segundo o método competitivo em diferentes contextos de prática</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planifica e aplica exercícios do método competitivo em contextos de prática distintos</li> </ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Teste escrito (obrigatório)</li> <li>Avaliação prática (obrigatório)</li> </ul>	

**PERFIL DO FORMADOR**

Treinador habilitado com curso de Grau III 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, nela incluída os escalões de formação

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Técnico-Tática

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. SISTEMA TÁTICO DO JOGO DE FUTEBOL	2	2/0
2.2. PRINCÍPIOS DO JOGO DE FUTEBOL	2	2/0
2.3. FATORES DO JOGO DE FUTEBOL E ORGANIZAÇÃO DO JOGO DA EQUIPA	4	2/2
2.4. FASES, ETAPAS E MOMENTOS DO JOGO	1	1/0
2.5. CONSTRUÇÃO DA EQUIPA DE FUTEBOL	2	2/0
2.6. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO JOGADOR, DO TREINO E DO JOGO DE FUTEBOL (NÍVEL BÁSICO)	2	0/2
2.7. MEIOS DE TREINO META-ESPECIALIZADOS - INTRODUÇÃO	2	0/2
2.8. MEIOS DE TREINO SECTORIAIS – INTRODUÇÃO	4	0/4
2.9. MEIOS DE TREINO PADRONIZADOS – INTRODUÇÃO	2	0/2
2.10. MEIOS DE TREINO DE MODELAÇÃO TÁTICA - INTRODUÇÃO	2	0/2
2.11. MEIOS DE TREINO PARA OS ESQUEMAS TÁTICOS (SITUAÇÕES DE BOLA PARADA)	2	0/2
2.12. TREINO ESPECÍFICO DO GUARDA-REDES	3	0/3
2.13. INTERVENÇÃO DO TREINADOR	3	3/0
2.14. CADERNO DO TREINADOR	1	1 /0
Total	32	13 / 19

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Sistema Tático do Jogo de Futebol

- 2.1.1. Estrutura da equipa
  - a. Conceito, natureza, importância, objetivos e níveis
- 2.1.2. Racionalização do espaço de jogo
  - a. Evolução e análise dos diferentes sistemas táticos
- 2.1.3. Racionalização das missões táticas dos jogadores
  - a. Funcionalidade tática da equipa e a valorização das capacidades dos jogadores

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguir os elementos de análise associados à estrutura da equipa</li> <li>• Interpretar a racionalização dos espaços de jogo e distinguir as missões táticas dos jogadores</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciona a organização estrutural da equipa com a racionalização dos espaços de jogo e as missões táticas dos jogadores</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 2.**

## 2.2. Princípios do Jogo de Futebol

- 2.2.1. Futebol – Jogo de decisões
  - a. Conceito, natureza, importância, objetivos e níveis
- 2.2.2. Os princípios gerais do jogo
  - a. Rotura da organização da equipa adversária, estabilização da organização da própria equipa e a intervenção nas unidades estruturais funcionais
- 2.2.3. Os princípios específicos do jogo
  - a. Penetração versus contenção
  - b. Cobertura ofensiva versus cobertura defensiva
  - c. Mobilidade versus equilíbrio
  - d. Amplitude/espaço versus concentração
- 2.2.4. Fundamentos básicos
  - a. Unidade operacional do ataque e da defesa
  - b. Criatividade e Controlo
  - c. Iniciativa e reação
  - d. Risco e estabilidade
- 2.2.5. Bases racionais
  - a. Utilização dos princípios de jogo como normas de ação e decisão de modo a melhorar a eficácia das atitudes e dos comportamentos dos jogadores no quadro do espaço e tempo

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferenciar os princípios gerais do jogo e identificar a dualidade nos princípios específicos do jogo de futebol</li> <li>• Organizar e interpretar os fundamentos básicos e bases racionais do jogo</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciona os princípios gerais do jogo de futebol com os princípios específicos do jogo</li> <li>• Planifica e aplica exercícios de treino para a aprendizagem dos princípios específicos do jogo enquanto bases racionais do jogo</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 3.****2.3. Fatores do Jogo de Futebol e Organização do Jogo da Equipa**

- 2.3.1.** Ações coletivas elementares ofensivas
  - a. Deslocamentos ofensivos,
  - b. Combinações táticas, cortinas/ecrãs
  - c. Esquemas táticos ofensivos
- 2.3.2.** Ações coletivas elementares defensivas
  - a. Deslocamentos defensivos,
  - b. Combinações táticas, dobras, cortinas/ecrãs
  - c. Esquemas táticos defensivos
- 2.3.3.** Ações coletivas complexas ofensivas
  - a. Sistema tático, métodos de jogo, circulações táticas, esquemas táticos e missões táticas
- 2.3.4.** Ações coletivas complexas defensivas
  - a. Sistema tático, métodos de jogo, circulações táticas, esquemas táticos e missões táticas
- 2.3.5.** Organização do jogo da equipa
  - a. Pressupostos do modelo de jogo
  - b. Contributos do sistema tático
  - c. Seleção dos métodos de jogo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Distinguir as ações coletivas elementares e complexas, ofensivas e defensivas
- Relacionar modelo de jogo, sistema tático e métodos do jogo para a organização do jogo da equipa

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica ações coletivas elementares e complexas, ofensivas e defensivas
- Organiza os elementos estruturantes do jogo da equipa
- Planifica e aplica exercícios de treino com base nas ações coletivas para a organização do jogo da equipa

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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

**SUBUNIDADE 4.****2.4. Fases, Etapas e Momentos do Jogo**

- 2.4.1.** Fases do jogo
  - a. Ataque e Defesa
- 2.4.2.** Etapas do jogo
  - a. No ataque: (III) Construção do processo ofensivo (etapa 1ª e 2ª), (II) Criação de situações de finalização e (I) Finalização
  - b. Na defesa: (III) Operacionalização do processo defensivo, (II) Adaptação das ações defensivas e (I) Prontidão defensiva
- 2.4.3.** Momentos do jogo
  - a. Transição de fase: ataque/defesa e defesa/ataque
  - b. Esquemas táticos: defensivos e ofensivos

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e descrever as fases, etapas e momentos do jogo, na observação e análise do jogo de futebol</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica e caracteriza as fases, etapas e momentos do jogo de futebol, em contexto de jogo e treino</li> <li>• Concebe tarefas para a aprendizagem e desenvolvimento das fases, etapas e momentos do jogo</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. Construção da Equipa de Futebol

- 2.5.1. Bases para a construção da equipa para a época desportiva
- Objetivos desportivos
  - Calendário e escalão etário
  - Desenho da estrutura tática e distribuição racional dos jogadores
  - Número e perfil dos jogadores que constituem a equipa
  - CrITÉrios e especificidades para a seleção dos jogadores

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os elementos estruturantes para a construção da equipa de futebol</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descreve os elementos estruturantes da construção de uma equipa de futebol</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. Observação e Análise do Jogador, do Treino e do Jogo de Futebol (Nível Básico)

- 2.6.1. Tipos de processos e meios/instrumentos para observação do jogador, do treino e do jogo
- 2.6.2. Avaliação formativa do jogador
- Observação e processo ensino-aprendizagem
- 2.6.3. Sistematização da análise e caracterização dos eixos de observação do jogo
- Observação, planeamento e operacionalização
- 2.6.4. Organização estrutural da equipa
- 2.6.5. Organização do jogo
- No ataque e na defesa
- 2.6.6. Transições de fase
- Defesa/Ataque e Ataque/Defesa
- 2.6.7. Predominância na utilização do espaço de jogo no ataque e na defesa
- Espaço interior e exterior
  - Espaço baixo, médio e alto

**2.6.8.** Jogadores mais influentes

- a. No desenvolvimento da organização ofensiva e defensiva

**2.6.9.** Esquemas táticos

- a. Ofensivos e defensivos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as principais características do processo de observação em contexto de treino e/ou competição
- Organizar parâmetros e instrumentos para a avaliação formativa do jogador no treino e no jogo
- Identificar os parâmetros de observação e análise do jogador e do jogo de futebol
- Planificar os parâmetros de observação na análise do jogo de uma equipa de futebol

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Operacionaliza a observação de comportamentos relevantes dos praticantes e relaciona-os com o processo de treino (objetivos de aprendizagem, efeito dos processos didáticos utilizados)
- Aplica instrumentos de observação e análise do jogador e do jogo de futebol

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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

**SUBUNIDADE 7.**

**2.7. Meios de Treino Meta-especializados - Introdução**

**2.7.1.** Conceito e objetivos

**2.7.2.** Formas de organização

- a. Sobre 1 sector de jogo e 1 baliza  
 b. Sobre 1 sector de jogo e 2 balizas  
 c. Sobre 2 sectores de jogo e 1 baliza  
 d. Sobre 2 sectores de jogo e 2 balizas  
 e. Sobre 3 sectores de jogo e 1 baliza  
 f. Sobre 3 sectores de jogo e 2 balizas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Interpretar o conceito e objetivos dos exercícios meta-especializados
- Organizar exercícios meta-especializados

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Planifica e aplica exercícios meta-especializados recorrendo a diferentes formas de organização

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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

**SUBUNIDADE 8.**

**2.8. Meios de Treino Sectoriais - Introdução**

**2.8.1.** Conceito e objetivos

**2.8.2.** Formas de organização

- a. Intervenção sobre 1 sector de jogo da equipa e sobre 1 baliza

- b. Intervenção sobre 1 sector de jogo da equipa e sobre 2 balizas
- c. Intervenção sobre 2 sectores de jogo da equipa e sobre 1 baliza
- d. Intervenção sobre 2 sectores de jogo da equipa e sobre 2 balizas
- e. Intervenção sobre 3 sectores de jogo da equipa e sobre 1 baliza
- f. Intervenção sobre 3 sectores de jogo da equipa e sobre 2 balizas
- g. Organizado com 3 equipas (trabalho de ondas)

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar o conceito e objetivos dos exercícios sectoriais
- Organizar exercícios sectoriais

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica e aplica exercícios sectoriais recorrendo a diferentes formas de organização

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

#### SUBUNIDADE 9.

### 2.9. Meios de Treino Padronizados - Introdução

#### 2.9.1. Conceito e objetivos

#### 2.9.2. Formas de organização

- a. Sincronização das ações dos médios com os avançados
- b. Sincronização das ações dos defesas com os médios
- c. Sincronização das ações dos defesas, médios e avançados

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar o conceito e objetivos dos exercícios padronizados
- Organizar exercícios padronizados

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica e aplica exercícios padronizados recorrendo a diferentes formas de organização

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

#### SUBUNIDADE 10.

### 2.10. Meios de Treino de Modelação Tática - Introdução

#### 2.10.1. Conceito e objetivos

#### 2.10.2. Formas de organização

- a. O sistema tático como padrão operacional
- b. Fundamentos dos jogos táticos estruturados
- c. Operacionalidade a partir das estruturas de 9x9 (gr+8x8+gr)

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretar o conceito e objetivos dos exercícios de modelação tática</li> <li>• Organizar exercícios de modelação tática</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifica e aplica exercícios de modelação tática recorrendo a diferentes formas de organização</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 11.

## 2.11. Meios de Treino para os Esquemas táticos (situações de bola parada)

### 2.11.1. Conceito e objetivos

### 2.11.2. Formas de organização

- Livres diretos e indiretos: Perto ou longe da grande área adversária
- Pontapés de canto: Curtos ou longos, abertos ou fechados
- Lançamento da linha lateral: No 1º, 2º ou 3º terço do campo
- Pontapé de saída: Saída pelo corredor central ou corredores laterais
- Pontapé de baliza: Saída em construção baixa, média ou alta

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretar o conceito e objetivos dos exercícios para os esquemas táticos</li> <li>• Organizar exercícios para os esquemas táticos</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifica e aplica exercícios para os esquemas táticos recorrendo a diferentes formas de organização</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 12.

## 2.12. Treino Específico do Guarda-Redes

### 2.12.1. Preparação técnica específica do guarda redes

- Meios de desenvolvimento das capacidades técnicas
- Meios e desenvolvimento das capacidades motoras associadas às técnicas do guarda redes
- Meios de desenvolvimento das capacidades táticas

### 2.12.2. O treino específico: técnico, tático e estratégico do guarda-redes

### 2.12.3. O enquadramento da preparação dos guarda redes no microciclo semanal

### 2.12.4. As exigências psicológicas no desempenho desportivo do guarda-redes

### 2.12.5. A ação técnico/tática do guarda-redes no quadro da organização operacional da equipa

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever e caracterizar as ações de jogo específicas do guarda-redes</li> <li>• Organizar exercícios de preparação do guarda-redes enquadrando-os na preparação semanal da equipa</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prescreve e organiza o plano semanal de treino do guarda-redes expressos em exercícios específicos para a sua intervenção na organização funcional da equipa</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 13.**

## 2.13. Intervenção do Treinador

- 2.13.1. Planeamento e elaboração do microciclo e da sessão treino
- 2.13.2. Orientação da sessão de treino
- 2.13.3. Criação e modelação dos contextos adequados à preparação da equipa
- 2.13.4. Construção e definição dos fatores complementares para o desempenho desportivo
- 2.13.5. Concetualização do plano estratégico
- 2.13.6. Organização e operacionalização dos recursos humanos, espaciais, materiais e tecnológicos
- 2.13.7. Prática pedagógica e comunicação:
  - a. Alinhamento com o desenvolvimento a longo prazo
    - i. Especialização e pseudo-especialização
  - b. Ato pedagógico e valores
  - c. Diversidade e diferenciação
  - d. Formas de intervenção
- 2.13.8. Etapas de formação do treinador
  - a. Compromisso com a atividade
  - b. Construção de uma filosofia de treino
  - c. Desenvolvimento de rotinas no treino e na competição
- 2.13.9. Coordenação técnica de treinadores e coordenação de outros colaboradores

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer a importância da integração de ingredientes da prática informal em contextos de prática formal</li> <li>• Identificar as diferentes etapas de desenvolvimento desportivo em referência à tipologia da modalidade</li> <li>• Identificar fatores chave que refletem o compromisso do treinador com a sua atividade</li> <li>• Reconhecer a importância de atribuir significados, com lógica teórica, à sua visão de treino e perspetiva de atuação</li> <li>• Entender a importância de desenvolver estratégias de atuação sistemáticas e adaptativas para dar resposta aos problemas concretos da prática</li> <li>• Reconhecer o valor do trabalho colaborativo, de todos os intervenientes, no fomento da qualidade de treino</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica as diferenças entre prática informal e formal e evidencia as vantagens da informalidade da prática na etapa de formação desportiva inicial</li> <li>• Evidencia compreender os conceitos de especialização precoce e tardia em alinhamento com o tipo de modalidade desportiva</li> <li>• Demonstra compreender o significado do compromisso com a atividade profissional, através de exemplos concretos da condição de ser treinador</li> <li>• Reconhece a importância de atribuir significado teórico à sua prática e dos outros, de modo a ser capaz de ter posicionamento próprio pelas decisões que toma e ações que concretiza</li> </ul>
--	---

Continua >>

>> Continuação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os múltiplos elementos que constituem a expressão da diversidade na prática desportiva
- Adotar estratégias e práticas que promovam a diferenciação pedagógica em contexto de treino
- Adotar a reflexão como uma prática sistemática na sua ação
- Identificar os diferentes intervenientes na formação desportiva e seus papéis
- Reconhecer a importância da interação construtiva entre os diferentes intervenientes na sua intervenção pedagógica
- Planificar o microciclo e a sessão de treino
- Programar e organizar os planos operacionais de preparação da equipa para a competição
- Dirigir e coordenar os recursos disponíveis para o treino e para a competição

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra saber aplicar estratégias pedagógicas em consonância com as demandas da prática
- Identifica as vantagens do trabalho em equipa no fomento da qualidade do processo de treino
- Utiliza princípios de inclusão no modo como planifica e atua no processo de treino
- Aplica diferentes recursos e estratégias pedagógicas para a promoção da igualdade no contexto desportivo
- Demonstra refletir acerca da importância do seu sistema de valores como influenciador das suas práticas
- Promove na sua ação princípios facilitadores nas relações com os diferentes intervenientes no contexto de treino
- Operacionaliza o microciclo e a sessão de treino
- Constrói e operacionaliza os planos de preparação da equipa para a competição
- Gere os recursos disponíveis para o treino e para a competição

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

#### SUBUNIDADE 14.

### 2.14. Caderno do Treinador

- 2.14.1. Capa
- 2.14.2. Introdução
- 2.14.3. Identificação e caracterização da equipa
- 2.14.4. Definição de objetivos (formação, preparação e performance)
- 2.14.5. Modelo de jogo adaptado - estrutura e princípios funcionais do jogo da equipa
- 2.14.6. Características e competências por missão tática – o jogador como referência
- 2.14.7. Organização do processo de treino - planeamento semanal do treino (microciclo)
- 2.14.8. Registos de microciclo
- 2.14.9. Registos das sessões de treino
- 2.14.10. Registos de jogo
- 2.14.11. Avaliação do desenvolvimento do jogador e da equipa
  - a. Indicadores de treino
  - b. Indicadores de competição
- 2.14.12. Reflexão final e perspetivas
- 2.14.13. Conclusões
- 2.14.14. Bibliografia de apoio
- 2.14.15. Anexos
  - Modelos de fichas de registos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a estrutura global do caderno do treinador
- Identificar as características e competências por missão tática de cada jogador
- Distinguir os elementos constituintes das fichas de microciclo e de sessão de treino

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os elementos do caderno do treinador
- Elenca as características e competências por missão tática do jogador
- Identifica fichas tipo de sessão de treino e de microciclo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (obrigatório)

#### PERFIL DO FORMADOR

Treinador habilitado com curso de Grau III 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, nela incluída os escalões de formação



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Capacidades Motoras do Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS EM FUTEBOL	10	2/8
3.2. FISIOLOGIA E PERFORMANCE FÍSICA EM FUTEBOL	2	2/0
3.3. DETEÇÃO, SELEÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE TALENTOS NO FUTEBOL	4	2/2
3.4. PLANEAMENTO DO TREINO EM FUTEBOL	4	1/3
3.5. EXERCÍCIOS DE PREPARAÇÃO E DE RECUPERAÇÃO DO JOGO DE FUTEBOL	4	1/3
3.6. PREVENÇÃO DE LESÕES E TREINO APÓS LESÃO	4	2/2
3.7. NUTRIÇÃO EM FUTEBOL	1	1/0
3.8. DOPAGEM	1	1/0
Total	30	12 / 18

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Treino das capacidades motoras em Futebol

- 3.1.1. Os jogos reduzidos como meio de solicitação integrada das componentes do rendimento em futebol
- 3.1.2. Os jogos reduzidos como meio de treino fundamental para o desenvolvimento das capacidades motoras em futebol
- 3.1.3. A manipulação das variáveis tempo, espaço e número de jogadores como estratégia metodológica de diferenciação da solicitação das capacidades motoras

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Prescrever “aquecimentos” e retornos à calma em conformidade com os objetivos das sessões de treino
- Definir objetivos de treino para cada capacidade ou qualidade motora, em função das necessidades de cada atleta
- Identificar quais as capacidades motoras prioritárias em função da modalidade e das características de cada atleta
- Conhecer e aplicar corretamente os métodos de treino inerentes ao desenvolvimento de cada capacidade motora
- Conhecer e relacionar os parâmetros da carga de treino
- Conhecer e identificar os diferentes tipos de fadiga e processos de adaptação relacionando-os com cargas de treino distintas, de modo a organizar progressões adequadas e coerentes, em função da idade e nível dos praticantes

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia coerentemente situações de “aquecimento” e retorno à calma em função de objetivos definidos
- Planeia coerentemente situações de treino de cada capacidade ou qualidade motora de modo operacional em função de objetivos definidos
- Perante a apresentação de várias situações concretas: carga - fadiga - adaptação, serão capazes de identificar a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponder à realidade
- Identifica as potencialidades dos jogos reduzidos para o treino das capacidades motoras em futebol
- Manipula as variáveis do exercício tempo, espaço e número de jogadores na construção dos exercícios de treino sob a forma de jogos reduzidos

Continua >>

>> Continuação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a importância dos jogos reduzidos para o treino das capacidades motoras em futebol
- Perspetivar os efeitos físicos induzidos pela manipulação das variáveis condicionantes dos jogos reduzidos
- Planificar exercícios com objetivos diferenciados, sob a forma de jogos reduzidos, manipulando as suas variáveis condicionantes

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

### 3.2. Fisiologia e performance física em futebol

3.2.1. As exigências neuromusculares do futebol – a importância do trabalho muscular excêntrico durante o jogo

3.2.2. Variação da performance física ao longo do jogo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Definir objetivos de treino para cada capacidade ou qualidade motora, em função das necessidades de cada atleta
- Identificar quais as capacidades motoras prioritárias em função da modalidade e das características de cada atleta
- Conhecer e aplicar corretamente os métodos de treino inerentes ao desenvolvimento de cada capacidade motora
- Conhecer e relacionar os parâmetros da carga de treino
- Conhecer e identificar os diferentes tipos de fadiga e processos de adaptação relacionando-os com cargas de treino distintas, de modo a organizar progressões adequadas e coerentes, em função da idade e nível dos praticantes
- Interpretar a importância do treino muscular excêntrico em futebol
- Descrever as características da variação da performance física ao longo do jogo e identificar eventuais causas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia coerentemente situações de treino de cada capacidade ou qualidade motora de modo operacional em função de objetivos definidos
- Identifica a veracidade e a pertinência de várias situações concretas – carga, fadiga, adaptação – que lhe são apresentadas, realizando correções sempre que a situação não corresponde à realidade
- Planifica exercícios de treino neuromuscular para o futebolista
- Identifica os momentos de variação da performance física ao longo do jogo de futebol, bem como as razões que estão na sua origem

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (obrigatório)

## SUBUNIDADE 3.

**3.3. Detecção, seleção e desenvolvimento de talentos no futebol**

- 3.3.1. Tipos e métodos de deteção e seleção de talentos
- 3.3.2. Indicadores e critérios de seleção de talentos
- 3.3.3. Efeito da idade relativa na seleção e desenvolvimento de talentos
- 3.3.4. Exigências físicas do futebol em função do estatuto posicional
- 3.3.5. Influência das características morfo-funcionais na escolha do estatuto posicional

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Diferenciar procedimentos de deteção e seleção de talentos no futebol
- Reconhecer o efeito da idade relativa na seleção e desenvolvimento de talentos
- Descrever as exigências físicas do jogo e do treino de futebol em função do estatuto posicional
- Perspetivar a influência que as características morfo-funcionais podem exercer na performance em função do estatuto posicional

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica tipos e métodos de deteção e seleção de talentos em futebol
- Identifica indicadores e critérios de seleção de talentos em futebol
- Relaciona a idade relativa com a seleção e desenvolvimento de talentos
- Diferencia as exigências físicas impostas ao futebolista em função do estatuto posicional
- Identifica as características morfo-funcionais que exercem influência na performance inerente aos diferentes estatutos posicionais

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (obrigatório)

## SUBUNIDADE 4.

**3.4. Planeamento do treino em futebol**

- 3.4.1. Pressupostos do planeamento do treino em futebol
  - a. Etapas de formação/preparação do jogador/equipa
  - b. Nível de aptidão do jogador
  - c. Objetivos de desenvolvimento/preparação
  - d. Calendarização semanal das sessões de treino (número, duração e distribuição)
  - e. Características das competições (campeonato/torneio/jogo de treino)
  - f. Recursos disponíveis (humanos/espacos/materiais)
- 3.4.2. Treino complementar para o desenvolvimento físico individual

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer a importância da integração de ingredientes da prática informal em contextos de prática formal
- Identificar as diferentes etapas de desenvolvimento desportivo em referência à tipologia da modalidade
- Conhecer e adotar modelos de periodização em consonância com a modalidade e os objetivos
- Planificar: a época desportiva, macrociclos, mesociclos, microciclos e sessões de treino
- Conhecer os métodos de controlo do treino, aplicando coerentemente em função de situações tipificadas

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica as diferenças entre prática informal e formal e evidencia as vantagens da informalidade da prática na etapa de formação desportiva inicial
- Evidencia compreender os conceitos de especialização precoce e tardia em alinhamento com o tipo de modalidade desportiva
- Elabora a sua periodização tendo presente um dado calendário competitivo e os objetivos para a época, nomeadamente a nível macro, meso e micro, incluindo os momentos de avaliação e controlo de treino

Continua &gt;&gt;

>> Continuação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e relacionar os pressupostos do planeamento do treino em futebol
- Reconhecer a importância do treino complementar para o desenvolvimento individual
- Identificar componentes da aptidão física passíveis de desenvolvimento
- Desenhar exercícios de treino para o desenvolvimento individual da aptidão física

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica sessões de treino e microciclos de treino com uma competição semanal
- Elabora exercícios de desenvolvimento individual da aptidão física

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 5.

### 3.5. Exercícios de preparação e de recuperação do jogo de futebol

3.5.1. Particularidades do aquecimento para o treino e para o jogo

3.5.2. Principais meios de recuperação após o jogo de futebol

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Prescrever “aquecimentos” e retornos à calma em conformidade com os objetivos das sessões de treino
- Diferenciar as características do aquecimento para o jogo e para treinos com diferentes objetivos
- Identificar os principais meios utilizados na recuperação após o jogo de futebol

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia coerentemente situações de “aquecimento” e retorno à calma em função de objetivos definidos
- Elabora e aplica sessões de aquecimento para treinos e para o jogo
- Desenvolve planos de recuperação após jogo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 6.

### 3.6. Prevenção de lesões e treino após lesão

3.6.1. Prevenção de lesões em futebolistas

3.6.2. O exercício de treino como coadjuvante da reabilitação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir e classificar as lesões típicas do futebolista
- Descrever exercícios de treino de prevenção e de retorno após lesão

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e aplica exercícios de prevenção e retorno à prática dirigidos às lesões típicas do futebolista

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

## SUBUNIDADE 7.

**3.7. Nutrição em futebol**

3.7.1. Avaliação da composição corporal

3.7.2. Necessidade nutricionais

3.7.3. Hidratação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os principais meios de avaliação da composição corporal
- Identificar as necessidades nutricionais do futebolista
- Perspetivar as necessidades de hidratação do futebolista

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os principais meios de avaliação da composição corporal
- Estabelece as necessidades nutricionais do futebolista
- Identifica os cuidados de hidratação do futebolista em função do exercício e das condições ambientais

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (obrigatório)

## SUBUNIDADE 8.

**3.8. Dopagem**

3.8.1. Implicações fisiológicas e malefícios dos agentes dopantes no contexto do futebol

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as implicações fisiológicas associadas à utilização de agentes dopantes no futebol
- Perspetivar os malefícios orgânicos induzidos pela sua utilização

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Estabelece as consequências fisiológicas do uso de agentes dopantes no futebol
- Identifica as consequências nefastas da sua utilização do ponto de vista da saúde

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (obrigatório)

**PERFIL DO FORMADOR**

Treinador habilitado com curso de Grau III e com licenciatura em Educação Física e/ou Desporto, que apresentem experiência comprovada de 8 épocas desportivas de prática como treinador em equipas de clubes ou das Associações de Futebol ou seleções da FPF, nela incluída os escalões de formação, e simultaneamente

- habilitados com Licenciaturas em Educação Física e/ou Desporto com Especialização em Futebol, anteriores à implantação do Processo de Bolonha, ou
- habilitados com Mestrados 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
- habilitados 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\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. DA PSICOLOGIA DO DESPORTO AO PAPEL DOS PSICÓLOGOS DO DESPORTO	2	2/0
4.2. A IMPORTÂNCIA DO TREINADOR SE CONHECER A SI PRÓPRIO: "QUE TREINADOR SOU/QUERO SER?"	2	2/0
4.3. RELAÇÃO DO TREINADOR COM OS RESTANTES AGENTES DESPORTIVOS	3	2/1
4.4. MOTIVAÇÃO	2	2/0
4.5. AS EMOÇÕES E A PRÁTICA DO FUTEBOL	4	2/2
4.6. CONSTRUÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE EQUIPAS DE FUTEBOL	4	2/2
4.7. LIDERANÇA NO FUTEBOL	3	1/2
Total	20	13 / 7

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Da psicologia do desporto ao papel dos psicólogos do desporto

- 4.1.1. O que é a Psicologia do Desporto e em que medida pode ajudar no processo de desenvolvimento do treino e do treinador
- 4.1.2. O que podemos esperar dos Psicólogos do Desporto e qual o papel que se lhes pode atribuir

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve de que modo a Psicologia do Desporto pode ajudar no desenvolvimento do processo de treino e do treinador
- Descreve situações concretas em que o Psicólogo do Desporto pode auxiliar no processo de treino

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste oral e/ou escrito (obrigatório)

SUBUNIDADE 2.

### 4.2. A importância do treinador se conhecer a si próprio: "que treinador sou/quero ser?"

- 4.2.1. A construção e o desenvolvimento da identidade de treinador a partir do conhecimento de si próprio
- 4.2.2. Relação entre o conhecimento de si próprio e a identificação de valores e princípios éticos que balizam a intervenção do treinador

#### 4.2.3. Ética no Desporto

- a. A intencionalidade ética na intervenção do treinador
  - i. O comportamento ético do treinador em contexto de treino e contexto competitivo
  - ii. A relação ética do treinador com outros agentes desportivos
  - iii. O processo de autoavaliação valorativa como ferramenta do treinador
- b. Dilemas éticos no desporto
  - i. Recursos e exemplos práticos
- c. Operacionalização dos valores éticos em contexto de treino e competição.
- d. As dimensões psicológica e social do treino desportivo (e respetivas condicionantes afetivo-emocionais e socioculturais da tarefa) como ferramentas para a promoção do comportamento ético
- e. Processos de comunicação e contra comunicação na tarefa desportiva como ferramentas de desenvolvimento de diferentes valores éticos no desporto
- f. A dimensão ética alicerçada nos valores pessoais, interpessoais e cívicos, seus indicadores e evidências em contexto de treino

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais fases do processo de construção e desenvolvimento da identidade de Treinador
- Compreender a importância do conhecimento de si próprio na construção de valores e princípios éticos do treinador
- Identificar atitudes e comportamentos na intervenção do treinador, promotores do desenvolvimento do desporto ao nível do atleta, equipa, clube e modalidade
- Reconhecer a necessidade de uma ação intencional por parte do treinador com vista à promoção da ética no desporto
- Identificar e construir tarefas e processos de ensino-aprendizagem com potencial para a promoção de diferentes tipos de valores

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Evidencia conhecer as fases de construção e desenvolvimento da identidade de treinador na construção da carreira
- Identifica padrões éticos de conduta, a partir do conhecimento de si próprio, no exercício da profissão de treinador
- Identifica contextos particulares de promoção da ética desportiva e sua complexidade
- Reconhece e aplica o potencial e aplicabilidade das tarefas de treino como ferramenta de promoção da ética desportiva

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - análise e discussão de casos práticos/situações concretas (obrigatório)
- Teste oral e/ou escrito (obrigatório)

#### SUBUNIDADE 3.

### 4.3. Relação do treinador com os restantes agentes desportivos

- 4.3.1. Com os atletas
- 4.3.2. Com os pais/familiares e com as instituições educativas
- 4.3.3. Com outros elementos do clube (ex: diretores ou outro pessoal de apoio)
- 4.3.4. O papel dos atores sociais na prática desportiva de longo prazo

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer o valor do papel desempenhado pelos outros significativos numa vida desportiva sustentável, do praticante, ao longo do tempo</li> <li>• Reconhecer a diferente natureza da relação entre o treinador e os restantes agentes desportivos</li> <li>• Relacionar e implementar estratégias psicológicas que promovam o desenvolvimento das relações entre o treinador e os restantes agentes desportivos</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica o valor do apoio dos mais significativos (familiares, amigos, colegas, treinador) na percurso e qualidade da sua vida desportiva</li> <li>• Descreve as estratégias que o treinador pode utilizar e adequar o estilo de interação e comunicação, tendo em conta os diferentes agentes desportivos</li> <li>• Elenca estratégias psicológicas promotoras da interação eficaz do treinador com os diferentes agentes desportivos</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 4.

#### 4.4. Motivação

- 4.4.1. O que leva os atletas a iniciar, manter e abandonar o processo de treino desportivo
- 4.4.2. O que fazer para promover e aumentar o envolvimento dos atletas no processo de treino desportivo
- 4.4.3. A relação entre a motivação e as competências psicológicas

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisar e refletir sobre os principais motivos que conduzem os atletas ao abandono do processo de treino desportivo</li> <li>• Avaliar e escolher as melhores estratégias para promover o envolvimento dos atletas no processo de treino</li> <li>• Compreender e elencar os principais processos psicológicos envolvidos na motivação</li> <li>• Identificar e implementar estratégias que promovam a motivação dos atletas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhece, em contexto de treino ou competição, fatores ou comportamentos que poderão estar na origem do abandono do processo de treino pelos atletas</li> <li>• Identifica, a partir de casos concretos, estratégias psicológicas que fomentem o envolvimento e evitem o abandono do processo de treino</li> <li>• Identifica, para o contexto de treino e competição, climas motivacionais alinhados com o desenvolvimento das competências psicológicas dos atletas</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. As emoções e a prática do futebol

- 4.5.1. Conceitos básicos para a compreensão das emoções e processos emocionais no futebol
- 4.5.2. Elementos essenciais para a gestão do stress e da ansiedade competitiva
- 4.5.3. Autoconfiança no contexto do futebol
- 4.5.4. Discussão de casos sobre esta temática no contexto do futebol. (esta discussão terá como cenário a cultura extremamente conservadora da modalidade e o impacto da rivalidade entre adeptos e do mediatismo nos comportamentos dos diferentes agentes)



<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descreve e diferencia os principais conceitos aprendidos sobre emoções, processos emocionais e o conceito de autoconfiança</li> <li>• Ser capaz de Interpretar a realidade dos casos vividos/ observados descrevendo conceptualmente os mesmos “à luz” dos conhecimentos adquiridos</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa a informação aprendida para atuar criticamente sobre a gestão das suas emoções e na compreensão das emoções dos atletas, refletindo-o nas suas decisões</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 6.

## 4.6. Construção e desenvolvimento de equipas de futebol

- 4.6.1. Os “alicerces” da construção e dinâmica das equipas de futebol: aspectos estruturais; inputs, processos e outputs de equipa
- 4.6.2. Etapas de desenvolvimento das equipas: descrição dos modelos e discussão de casos no futebol

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever os aspectos associados a construção e dinâmica das equipas de futebol</li> <li>• Distinguir as diferentes fases de crescimento das equipas de futebol (segundo diferentes modelos teóricos) e o impacto das mesmas na intervenção do treinador em cada um dos momentos</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstra e estabelece relações entre os conhecimentos teóricos aprendidos para explicar a sua realidade</li> <li>• Desenvolve soluções em casos práticos que demonstram a sua capacidade de organizar e mobilizar a informação teórica com vista a resolução de situações do dia-a-dia</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 7.

## 4.7. Liderança no Futebol

- 4.7.1. Introdução à Liderança no Futebol: definições; líderes vs gestores
- 4.7.2. Auto liderança: conceito e auto-avaliação de competências de liderança
- 4.7.3. Discussão de casos sobre esta temática com comentários suportados pela investigação mais recente realizada no domínio da liderança no futebol

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguir as diferentes competências e tarefas associadas a um líder e a um gestor</li> <li>• Identificar o conceito de auto-liderança e a sua aplicabilidade no dia-a-dia no futebol</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstra e estabelece relações entre os conhecimentos teóricos aprendidos para explicar a sua realidade</li> </ul>
--	---

Continua >>

>> Continuação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os resultados obtidos no exercício de autoconhecimento sobre as suas características pessoais relacionadas com a liderança, com episódios da sua atividade como treinador, bem como com a informação científica disponibilizada sobre os casos

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - análise e discussão de casos práticos (obrigatório)
- Teste oral e/ou escrito (obrigatório)

#### PERFIL DO FORMADOR

Possuir a Licenciatura em Psicologia em cursos anteriores à implantação do Processo de Bolonha ou o 1º+2º ciclos de estudos superiores em Psicologia posteriores a esse Processo (designadamente Licenciatura + Mestrado ou Mestrado integrado) e, simultaneamente, ser detentor de

- uma especialidade comprovada em Psicologia do Desporto, nomeadamente especialidade avançada da Ordem dos Psicólogos Portugueses, pós-graduação, mestrado ou doutoramento, e
- um mínimo de 3 anos de experiência profissional comprovada com praticantes de Futebol, 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 TUTELA NACIONAL DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL (FPF)	1	1/0
5.2. QUADROS COMPETITIVOS NO FUTEBOL	1	1/0
5.3. ESCALÕES JUNIORES NO FUTEBOL	1	1/0
5.4. ESTATUTO DO JOGADOR DE FUTEBOL	1h30	30'/1
5.5. O TREINADOR DE FUTEBOL E OS COMPORTAMENTOS PENALIZADORES	1h30	30'/1
Total	6	4 / 2

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. A tutela nacional da Federação Portuguesa de Futebol (FPF)

- 5.1.1. Enquadramento desportivo dos clubes e das AF
- 5.1.2. Estatutos, estrutura federativa e orgânica federativa
- 5.1.3. A FPF no quadro desportivo nacional
  - a. Morbilidade social e morbilidade desportiva

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar o quadro de intervenção dos clubes e das AF na entidade de tutela e desta no sistema desportivo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Referencia os diferentes órgãos federativos, define o tipo da sua intervenção e identifica as áreas de operação da FPF no sistema

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (obrigatório)

## SUBUNIDADE 2.

## 5.2. Quadros competitivos no Futebol

- 5.2.1. Critérios para a construção de quadros competitivos
- 5.2.2. Quadro competitivos formais
  - a. Tipo e modelos de organização
- 5.2.3. Jogos sujeitos a ação disciplinar
  - a. Para a FIFA
  - b. Para a FPF

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza modelos de quadros competitivos formais

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (obrigatório)

## SUBUNIDADE 3.

## 5.3. Escalões juniores no Futebol

- 5.3.1. Constrangimentos de prática e sobreclassificação
  - a. Constrangimentos etários
  - b. Constrangimentos médico-desportivos
- 5.3.2. Definição e organização da atividade
- 5.3.3. Perda de categoria

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar todos os escalões etários de prática e as respetivas atividades e identificar os constrangimentos a eles associados

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (obrigatório)

## SUBUNIDADE 4.

## 5.4. Estatuto do Jogador de Futebol

- 5.4.1. Jogador amador
  - a. Compromisso desportivo
  - b. Capacidade e duração do compromisso desportivo
- 5.4.2. Jogador formando e jogador profissional
  - a. Contrato de formação e contrato de trabalho desportivo
  - b. Capacidade e duração dos contratos e das licenças
- 5.4.3. Alteração de estatuto
- 5.4.4. Transferências
  - a. Transferências nacionais
  - b. Transferências internacionais e proteção de menores
- 5.4.5. Compensação por formação e mecanismo de solidariedade

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguir os diferentes estatutos de jogador, os diversos contextos que os determinam e as distintas alterações</li> <li>• Diferenciar os diferentes contratos de jogador</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica os critérios que subjazem aos diferentes estatutos de jogador, os diferentes contratos e os processos de inscrição</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito (obrigatório)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 5.

## 5.5. O Treinador de Futebol e os comportamentos penalizadores

- 5.5.1. Proteção do Treinador de Futebol
  - a. Portaria de extensão do Contrato Coletivo de Trabalho dos Treinadores de Futebol
  - b. Proteção legal do treinador face à violência no desporto
- 5.5.2. Responsabilidade disciplinar no âmbito das competições não-profissionais
  - a. Infrações disciplinares muito graves, graves e leves
  - b. Caracterização e penas correlativas
- 5.5.3. Igualdade de tratamento e discriminação
  - a. Caracterização e sanções
- 5.5.4. Dopagem
- 5.5.5. Fraude desportiva e outros comportamentos penalizadores

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as normas que protegem a ação do treinador no contexto das competições não profissionais e descrever as implicações disciplinares associadas a comportamentos penalizadores</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciona as diferentes implicações disciplinares quando são ultrapassados os limites da sua intervenção</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito (obrigatório)</li> </ul>	

<p><b>PERFIL DO FORMADOR</b></p>	<p>Treinador ou dirigente executivo que exerça funções numa entidade desportiva que</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. promova, regulamente e dirija a nível regional ou 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>sendo responsável pela condução operacional ou pela direção executiva de</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) programas de desenvolvimento – nos seus diferentes fatores – e planos de atividades;</li> <li>b) processos nacionais de seleção e deteção de talentos;</li> <li>c) preparação de grupos de jogadores de excelência;</li> <li>d) de cursos e ações de formação de agentes desportivos.</li> </ol>
----------------------------------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Arbitragem e Leis de Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. ARBITRAGEM	1	1/0
6.2. LEIS DE JOGO	9	9/0
Total	10	10 / 0

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Arbitragem

- 6.1.1. A organização vertical da arbitragem
  - a. Administrativa
  - b. Formativa
  - c. Percurso desportivo
- 6.1.2. O Conselho de Arbitragem da Associação de Futebol
  - a. Constituição
  - b. Quadro de competências
  - c. Regulamentação
- 6.1.3. O Conselho de Arbitragem da FPF
  - a. Constituição
  - b. Quadro de competências da secção não-profissional
  - c. Quadro de competências da secção de classificações
- 6.1.4. O árbitro nas competições não-profissionais
  - a. Acesso e percurso
  - b. Perfil de intervenção
  - c. Interação árbitro-treinador face às suas missões
- 6.1.5. O observador de árbitros nas competições não-profissionais associativas e nacionais
- 6.1.6. Formação, treino e aperfeiçoamento dos árbitros e dos observadores das competições não-profissionais
- 6.1.7. Avaliação dos árbitros e dos observadores das competições não-profissionais associativas e nacionais

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a área de operação dos órgãos de arbitragem associativa e nacional no âmbito da organização não-profissional
- Diferenciar os quadros de intervenção dos agentes da arbitragem e o processo formativo e avaliativo destes no âmbito das competições não-profissionais

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as áreas de operação e os diferentes quadros de intervenção, bem como as suas implicações nas diferentes competições não-profissionais

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito (obrigatório)

## SUBUNIDADE 2.

**6.2. Leis de jogo**

6.2.1. Origem e a evolução histórica

6.2.2. As 17 Leis de Jogo

- a. O terreno de jogo
- b. A bola
- c. Os jogadores
- d. O equipamento dos jogadores
- e. O árbitro
- f. Os outros elementos da equipa de arbitragem
- g. A duração do jogo
- h. O começo e o recomeço do jogo
- i. A bola em jogo e o fora de jogo
- j. Determinação do resultado do jogo
- k. Fora de jogo
- l. Faltas e incorreções
- m. Pontapés-livres
- n. O pontapé de penalti
- o. O lançamento lateral
- p. O pontapé de baliza
- q. O pontapé de canto

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Interpretar as diferentes Leis de Jogo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

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

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito (obrigatório)

**PERFIL DO FORMADOR**

Habilitado com o certificado do mais recente Curso de Instrutores Distritais de Árbitros da FPF

# 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>

### 3. Estágios

O Estágio dos 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.