V_2.0

PROGRAMA NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES

Referenciais de Formação
COMPONENTE ESPECÍFICA

GRAU II

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 II 8

2. JOGADOR E A EQUIPA DE FUTSAL II 12

3. CONTEXTO DE INTERVENÇÃO II 18

4. JOGO DE FUTSAL II 24

C. Organização da Formação 28

1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO 29

2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS 29

3. ESTÁGIOS 29

A. Preâmbulo

5

A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam caraterizar 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

7

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

Unidades de Formação e Cargas Horárias — Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TREINADOR DE FUTSAL II	23
2. JOGADOR E A EQUIPA DE FUTSAL II	40
3. CONTEXTO DE INTERVENÇÃO II	42
4. JOGO DE FUTSAL II	45
Total	150

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Treinador de Futsal II

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTSAL	3h	3h/0/0
3.2. SER TREINADOR DE FUTSAL	11h	4h/0/7h
3.3. O TREINADOR E A EQUIPA DE FUTSAL	9h	5h/0/4h
Total	23h	12h/0/11h

SUBUNIDADE 1.

1.1. Gestão e organização do Futsal

1.1.1. Pedagogia da ética desportiva
- a. A intencionalidade ética na intervenção do treinador
- b. Dilemas éticos no desporto
- c. Comportamentos penalizadores

1.1.2. Didática dos valores
- a. Operacionalização dos valores éticos em contexto de treino e competição Dilemas éticos no desporto
- b. As dimensões psicológica e social do treino desportivo como ferramentas para a promoção do comportamento ético
- c. Processos de comunicação e contra comunicação na tarefa desportiva como ferramentas de desenvolvimento de diferentes valores éticos no desporto
- d. A dimensão ética alicerçada nos valores pessoais, interpessoais e cívicos, seus indicadores e evidências em contexto de treino

1.1.3. Quadros Competitivos no Futsal
- a. Construção e articulação e quadros competitivos
- b. Jogos sujeitos a ação disciplinar para a FIFA e para a FPF

1.1.4. Enquadramento do Jogador de Futsal
- a. Etapas de formação e constrangimentos de prática
- b. Diferenciação masculino / feminino
- c. Estatuto de jogador amador e profissional
- d. Jogador formado localmente
- e. Alterações de estatuto
- f. Licença, inscrição e transferências

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA
- Reconhecer a necessidade de uma ação intencional por parte do treinador com vista à promoção da ética no desporto

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identifica contextos particulares de promoção da ética desportiva e sua complexidade
- Relaciona as implicações disciplinares quando ultrapassados os limites de intervenção

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar as normas que protegem a ação do treinador no contexto de competições não-profissionais e descrever as implicações disciplinares • Identificar e construir tarefas e processos de ensino--aprendizagem com potencial para a promoção de diferentes tipos de valores • Descrever e fazer interagir critérios de construção de quadros competitivos formais • Identificar os jogos sujeitos a ação disciplinar • Diferenciar todos os escalões etários de prática e as respetivas atividades e identificar os constrangimentos a eles associados • Distinguir os diferentes estatutos de jogador, os diversos contextos que determinam e as distintas alterações • Diferenciar os diferentes contratos de jogador	• Reconhece e aplica o potencial e aplicabilidade das tarefas de treino como ferramenta de promoção da ética desportiva • Organiza quadros competitivos formais e compreende os fatores determinantes a este processo • Classifica os jogadores por escalão etário de prática e estabelece a correspondência com as atividades que lhe são próprias • Identifica os critérios que subjazem aos diferentes estatutos de jogador, os diferentes contratos e os processos de inscrição

SUBUNIDADE 2.

1.2. Ser treinador de Futsal

1.2.1. Enquadramento Funcional do Treinador de Futsal
- a. Perfil do treinador Grau II
- b. Âmbito de intervenção
- c. Limites de atuação
- d. Responsabilidades técnicas e educativas

1.2.2. Treinador como mediador Educativo
- a. O ato pedagógico e os valores como a base para a prática do treinador
- b. Importância das relações interpessoais no contexto de treino

1.2.3. Do treinador promissor ao treinador confirmado
- a. Fatores chave do compromisso efetivo com a atividade profissional de treinador
- b. A construção de uma filosofia de treino: privilegiar o conceito em desfavor da receita
- c. O treinador como um prático-teórico: a importância do "saber em uso"
- d. O valor do desenvolvimento de rotinas funcionais e adaptativas no treino e na competição
- e. O treinador como agente promotor do trabalho colaborativo em torno dos colaboradores e intervenientes
- f. O treinador como agente de integração social e promoção da igualdade de oportunidades e de prática

1.2.4. Desenvolvimento psicológico do treinador
- a. Papel do psicólogo do desporto
- b. A identidade do treinador "que treinador quero ser"? (identidade, conhecimento de si próprio, valores e princípios éticos
- c. A relação do treinador com os restantes agentes desportivos (dirigentes /jogadores / pais / clube / escola)

1.2.5. Liderança no futsal
- a. Introdução à liderança no futsal (definição; caraterização de gestor e líder; avaliação do impacto)
- b. Modelos de liderança e implicações
- c. Autoconhecimento, autoconfiança e autoeficácia do treinador

10

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar o impacto da intervenção do treinador no desenvolvimento dos praticantes • Identificar fatores chave que refletem o compromisso do treinador com a sua atividade • Reconhecer a importância de atribuir significados, com lógica teórica, à sua visão de treino e perspetiva de atuação • Entender a premência de desenvolver estratégias de atuação sistemáticas e adaptativas para dar resposta aos problemas concretos da prática • Reconhecer o valor do trabalho colaborativo, de todos os intervenientes, no fomento da qualidade 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 • 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 • 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 diferente natureza da relação entre o treinador e os restantes agentes desportivos • Relacionar e implementar estratégias psicológicas que promovam o desenvolvimento das relações entre o treinador e os restantes agentes desportivos • Identificar e descrever as principais caraterísticas dos modelos de liderança e implicações para o desenvolvimento das equipas • Compreender a importância do conhecimento de si próprio na construção de valores e princípios éticos	• Reconhece o papel do treinador na atividade de formação e desenvolvimento dos praticantes. • Demonstra compreender o significado do compromisso com a atividade profissional, através de exemplos concretos da condição de ser treinador • Reconhece a mais-valia 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 • Promove na sua ação princípios facilitadores nas relações com os diferentes intervenientes no contexto de treino • Demonstra saber aplicar estratégias pedagógicas em consonância com as exigências da prática • Identifica as vantagens do trabalho em equipa no fomento da qualidade do processo de treino • 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 • 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 • Descreve as estratégias que o treinador pode utilizar e adequar o estilo de interação e comunicação, tendo em conta os diferentes agentes desportivos • Elenca estratégias psicológicas promotoras da interação eficaz do treinador com os diferentes agentes desportivos • Identifica comportamentos associados a modelos de liderança e descreve as implicações no desenvolvimento das equipas • Identifica estratégias para melhorar o seu processo de autoconhecimento e gestão emocional na condução de equipas de futsal

SUBUNIDADE 3.

1.3. O treinador e a equipa de futsal

1.3.1. Desenvolvimento de equipas no futsal

a. Os alicerces da construção e dinâmica das equipas de futsal
b. Etapas de desenvolvimento de equipas: discussão de estudos de caso

1.3.2. Emoções e desempenho no futsal

a. Conceitos básicos para a compreensão das emoções e processos emocionais no futsal
b. Gestão do stress e da ansiedade competitiva
c. Motivação, prática e abandono
d. Motivação e competências psicológicas
e. Estudos de caso aplicados ao futsal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Descrever os aspetos associados à construção e dinâmica das equipas de futsal • Reconhecer o valor do trabalho colaborativo, de todos os intervenientes, no fomento da qualidade de treino • Distinguir as diferentes fases de crescimento das equipas de futsal e o impacto das mesmas na intervenção do treinador • Analisar e refletir sobre os principais motivos que conduzem os atletas ao abandono do processo de treino desportivo • Avaliar e escolher as melhores estratégias para promover o envolvimento dos atletas no processo de treino • Compreender e elencar os principais processos psicológicos envolvidos na motivação • Identificar e implementar estratégias que promovam a motivação dos atletas	• Demonstra e estabelece relações entre os conhecimentos teóricos aprendidos para explicar a sua realidade • Reconhece, em contexto de treino ou competição, fatores ou comportamentos que poderão estar na origem do abandono do processo de treino pelos atletas • Identifica, a partir de casos concretos, estratégias psicológicas que fomentem o envolvimento e evitem o abandono do processo de treino • Identifica, para o contexto de treino e competição, climas motivacionais alinhados com o desenvolvimento das competências psicológicas dos atletas • Desenvolve soluções em casos práticos que demonstram a sua capacidade de organizar e mobilizar a informação teórica com vista à resolução de soluções do dia-a-dia

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas

1. **Prova escrita (50%)**
2. **Prova prática (50%): Análise e reflexão sobre um contexto concreto de intervenção**, tendo em consideração as características do clube, escalão e nível competitivo, com apresentação e fundamentação da filosofia de treino e da sua operacionalização através de um modelo de jogo. O trabalho deverá contemplar:
   i) Caracterização e análise do contexto de intervenção;
   ii) Identificação e fundamentação dos princípios, valores e conceção do processo de treino;
   iii) Fundamentação dos pressupostos de construção do modelo de jogo e da dinâmica da equipa;
   iv) Identificação de estratégias de intervenção e gestão do treino e da competição;
   v) Reflexão crítica e autoavaliação sobre as opções tomadas e as suas implicações na intervenção do treinador.

   Será valorizada a coerência e fundamentação das opções apresentadas, bem como a articulação entre contexto, filosofia de treino e estratégias de intervenção.

PERFIL DO FORMADOR	TPTD de Futsal Grau III (UEFA "A" ou equivalente) e Licenciatura na área das ciências do Desporto / Educação Física / Psicologia Desporto com 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 II

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. CONCEITOS PARA O DESENVOLVIMENTO DO JOGO	18h	5h/8h/5h
2.2. GUARDA-REDES DE FUTSAL	6h	0/3h/3h
2.3. ETAPAS DE FORMAÇÃO NO FUTSAL	6h	2h/4h/0
2.4. SAÚDE E PERFORMANCE NO FUTSAL	9h	8h/0/2h
Total	23h	15h/15h/10h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Conceitos para o desenvolvimento do jogo

2.1.1. Futsal – jogo de informação contextual
- a. Conceito, natureza, importância, objetivos e níveis

2.1.2. Caraterização e especificidades do jogo em diferentes contextos
- a. Futsal Feminino
- b. Futsal Formação
- c. Futsal Recreativo

2.1.3. Princípios gerais do jogo de futsal
- a. Progressão *vs* Contenção; Cobertura Ofensiva *vs* Cobertura
- b. Defensiva; Mobilidade *vs* Equilíbrio; Espaço *vs* Concentração

2.1.4. Ação tática individual e grupal
- a. Fundamentos, princípios e ações – Articulação para a compreensão das ações de jogo

2.1.5. Ações coletivas elementares ofensivas e defensivas
- a. Paralela; Diagonal; Tabela; Quebra; sobreposição; Troca; Salto; Dobra
- b. Criação de vantagem numérica e posicional (ocupação espacial; direção jogo; variação de velocidade; mudanças de direção; variação do deslocamento; timing das ações)

2.1.6. Ações coletivas complexas ofensivas e defensivas
- a. Criação, ocupação e exploração de espaços
- b. Relações funcionais, ocupação equilibrada do espaço, relações numéricas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a importância dos princípios de jogo para a compreensão da natureza informacional do jogo de futsal
- Compreender a relação entre ação tática individual e grupal e sua articulação para o desenvolvimento das ações de jogo
- Identificar os princípios gerais e identificar as ações coletivas elementares / dualidades / jogo a 3 nos princípios específicos do jogo de futsal

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e compreende a articulação entre princípios de jogo enquanto informação contextual que sustenta o jogo enquanto desporto coletivo
- Descreve o jogo tendo por base a articulação de ações individuais, grupais e coletivas
- Identifica e compreende a articulação entre fundamentos de jogo, princípios específicos e ações de jogo

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Diferenciar as vantagens e desvantagens da utilização de diferentes sistemas e ações coletivas complexas	

SUBUNIDADE 2.

2.2. Guarda-Redes de Futsal

2.2.1. O Guarda-Redes no jogo de futsal
- a. Caraterísticas e exigências

2.2.2. Ações Tático-Técnicas Individuais
- a. Ações Defensivas
- b. Ações Ofensivas

2.2.3. Ações Grupais e Coletivas
- a. Situações de inferioridade numérica
- b. Situações de bola parada defensiva e ofensiva

2.2.4. Treino de GR
- a. Manipulação de exercícios de treino de guarda-redes
- b. O treino de Guarda-Redes na sessão de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar as ações defensivas e ofensivas do guarda-redes de futsal • Compreender as ações do guarda-redes de futsal nas ações grupais e coletivas da equipa • Delinear o treino específico do guarda-redes de acordo com as caraterísticas e exigências da posição especifica de guarda-redes de futsal • Englobar o processo de preparação do guarda-redes na preparação geral da equipa	• Elabora e aplica exercícios para a aprendizagem e para o desenvolvimento das ações de guarda-redes • Integra o guarda-redes de forma objetiva nos exercícios de preparação da equipa

SUBUNIDADE 3.

2.3. Etapas de formação no Futsal

2.3.1. Etapas de Formação no Futsal
- a. Básico / Elementar / Intermédio (revisão)
- b. Intermédio (desenvolvimento do projeto coletivo)
- c. Especialização (preparação para o alto rendimento)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Enquadrar os níveis de desempenho intermédio e especialização no percurso do praticante de futsal • Definir os conteúdos de aprendizagem ajustados aos níveis de desempenho do praticante futsal	• Identifica e descreve as caraterísticas dos diferentes níveis de desempenho • Avalia a prestação de jogadores e equipas tendo por base os diferentes níveis de desempenho

SUBUNIDADE 4.

2.4. Saúde e Performance no Futsal

2.4.1. Traumatologia do Futsal

a. Fundamentos da Lesão Desportiva
   - **i.** Definição de lesão
   - **ii.** Classificação de lesão
   - **iii.** Epidemiologia e custos da lesão no desporto e no Futsal
   - **iv.** Lesões típicas no Futsal
   - **v.** Concussão no Futsal

b. Abordagem e Gestão da Lesão Desportiva no Futsal
   - **i.** Gestão inicial de lesões (PEACE & LOVE / POLICE)
   - **ii.** Avaliação: quando encaminhar o atleta?
   - **iii.** Abordagem imediata
   - **iv.** Orientações básicas para o regresso à atividade desportiva

c. Conceitos Gerais de Prevenção de Lesões no Futsal
   - **i.** A importância da prevenção de lesões
   - **ii.** Tipos de prevenção
   - **iii.** Princípios gerais da prevenção e lesões
   - **iv.** Sistema de regulação

2.4.2. Antidopagem

a. Deveres e direitos na antidopagem
   - **i.** Do treinador
   - **ii.** Do praticante desportivo

b. Malefícios Orgânicos das Substâncias e Métodos Proibidos
   - **i.** Agentes anabolisantes
   - **ii.** Hormonas e fatores de crescimento
   - **iii.** Beta 2 agonistas
   - **iv.** Antagonistas hormonais e moduladores
   - **v.** Diuréticos
   - **vi.** Estimulantes
   - **vii.** Narcóticos
   - **viii.** Canabinóides
   - **ix.** Glucocorticóides
   - **x.** Métodos de dopagem

2.4.3. Nutrição no Desporto

a. Requisitos Energéticos do Atleta de futsal
   - **i.** Macronutrientes
   - **ii.** Micronutrientes

b. A dieta de treino e competição no futsal
   - **i.** Antes do exercício
   - **ii.** Durante o exercício
   - **iii.** Pós-exercício / recuperação

c. Hidratação e bebidas no atleta de futsal
   - **i.** Recomendações de bebidas e eletrólitos (Antes, Durante e Depois do exercício)

d. Suplementos dietéticos e potencialmente ergogénicos
   - **i.** Substâncias ergogénicas e sua eficiência no âmbito do futsal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Conhecer as definições de lesão propostas e a ausência atual de consenso • Classificar de forma genérica a lesão desportiva • Distinguir os mecanismos traumáticos dos mecanismos de sobrecarga • Conhecer a epidemiologia das lesões no Desporto e entre populações atléticas • Reconhecer o impacto e os custos da lesão no Desporto • Identificar fatores de risco para a ocorrência de lesões • Reconhecer de forma genérica as lesões de sobrecarga e as lesões traumáticas mais comuns do desportista • Definir concussão no desporto • Reconhecer a ferramenta SCAT para a avaliação das concussões cerebrais • Identificar os aspetos chave na abordagem do atleta com concussão cerebral • Descrever os sinais cardinais de inflamação • Distinguir, através da avaliação, os sinais e sintomas que levantam 'bandeiras vermelhas' • Reconhecer a necessidade de apoio médico e/ou encaminhamento do atleta lesionado • Descrever os cuidados imediatos pós-lesão e a evolução dos mesmos • Identificar orientações básicas para o regresso à atividade • Reconhecer a Prevenção como forma de diminuir os diferentes tipos de impacto de uma lesão desportiva • Identificar os diferentes níveis de intervenção • Descrever os princípios gerais de prevenção de lesões • Identificar os deveres e direitos dos treinadores e praticantes desportivos na antidopagem, de forma a colaborarem nas estratégias de prevenção da ADoP • Participar nas estratégias de prevenção antidopagem junto dos praticantes desportivos • Conhecer e transmitir os principais malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos, a curto, médio e longo prazo, de forma a colaborarem nas estratégias de prevenção da ADoP • Identificar as necessidades acrescidas dos atletas, quer em macro quer em micronutrientes • Identificar as funções específicas dos macro e micronutrientes no exercício e na recuperação • Identificar os alimentos ricos em macro e micronutrientes • Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição	• Identifica dano estrutural, sintomas, necessidade de paragem desportiva ou de apoio médico como critérios de definição de lesão. Reconhece a falta de consenso na definição de lesão • Classifica lesões de acordo com a localização anatómica, com o tipo e quanto ao mecanismo lesional • Demonstra as diferenças entre lesões traumáticas e lesões de sobrecarga • Reconhece globalmente a epidemiologia das lesões. Distingue entre populações atléticas (crianças, jovens, o atleta, o atleta veterano) • Reconhece as lesões no desporto como um problema global, identificando os custos (económicos, sociais, emocionais) relacionados com a lesão desportiva • Reconhece o impacto da lesão desportiva no rendimento de uma equipa e de um treinador • Caracteriza fatores de risco extrínsecos e intrínsecos • Descreve de forma genérica as causas, sintomas e estruturas anatómicas mais afetadas nas lesões típicas do desportista • Adota condutas chave na abordagem da lesão cerebral traumática • Identifica os sinais primários de inflamação • Reconhece sinais de alerta com necessidade de referenciação ou encaminhamento para profissionais de Saúde • Aplica os cuidados básicos nas primeiras fases após lesão • Diferencia entre os métodos POLICE e PEACE & LOVE e a evolução a partir dos métodos 'clássicos' (RICE) • Orienta as decisões de regresso à atividade desportiva • Nomeia as vantagens de prevenir a lesão • Identifica e enumera os diferentes tipos de prevenção de lesões • Descreve os princípios gerais da prevenção de lesões e a forma de os adotar • Conhece e aplica as suas obrigações legais no âmbito da antidopagem • Colabora e atua nas estratégias de sensibilização e educação da ADoP, relativamente aos direitos e deveres dos praticantes desportivos na antidopagem • Conhece a importância da antidopagem na preservação da saúde dos praticantes desportivos e transmite a esses praticantes sobre os malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos. • Identifica se os atletas ingerem uma alimentação saudável

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar 1 hora antes do treino/competição • Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar pós treino/competição • Descrever a composição nutricional das refeições que devem ser ingeridas nos dias antes de uma competição • Relacionar a hidratação do atleta com o seu rendimento desportivo • Diagnosticar o estado de (des)hidratação dos atletas • Identificar a quantidade de água e/ou outras bebidas a ingerir antes do treino/competição • Identificar o(s) momento(s) e a quantidade apropriados de água e/ou outras bebidas a ingerir durante o treino/competição • Identificar a quantidade de água e/ou outras bebidas a ingerir após o treino/competição • Distinguir suplementos legais e não legais • Distinguir os suplementos ergogénicos com eficiência dos restantes • Identificar os malefícios do excesso de dosagem	• Reconhece as funções biológicas dos diferentes macro e micronutrientes e suas recomendações de consumo diário • Reconhece os grupos alimentares onde, preferencialmente, se encontram os diferentes nutrientes • Seleciona, diariamente, alimentos de todos os grupos alimentares, respeitando a proporção sugerida pela roda dos alimentos incentivando a variedade de consumo dentro de cada grupo alimentar • Escolhe/seleciona os alimentos mais corretos para a refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição • Escolhe/seleciona os alimentos mais corretos para a refeição a realizar 1 hora antes do treino/competição • Escolhe/seleciona os alimentos mais corretos para a refeição a realizar pós treino/competição • Identifica os alimentos a que deve dar preferência nos dias antes de uma competição • Estabelece a relação entre a hidratação do atleta e o seu rendimento atlético explicando-a ao atleta • Planifica a quantidade de água e/ou outras bebidas a ingerir antes do treino/competição • Planifica de quanto em quanto tempo e que quantidade de água e/ou outras bebidas a ingerir durante o treino/competição • Planifica a quantidade de água e/ou outras soluções a ingerir após o treino/competição em função da desidratação ocorrida durante o treino/competição • Distingue suplementos legais e não legais explicando-o aos seus atletas • Identifica e distingue os suplementos com eficiência dos restantes • Identifica e relata os malefícios do excesso de dosagem ingerida

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas

1. **Prova escrita (40%)**
2. **Prova prática (60%):** Trabalho de grupo (máximo de 3 elementos): **Apresentação do modelo de jogo da equipa,** descrevendo:
   - i) O contexto do clube, perfil dos jogadores, nível competitivo e objetivos a alcançar.
   - ii) As ações coletivas elementares e complexas que caraterizam modelo de jogo.
   - iii) Análise Swot modelo de jogo face ao potencial de desenvolvimento da equipa e nível competitivo dos adversários.
   - iv) Definição procedimentos de prevenção de lesões, identificação de estratégias de nutrição, alimentação e suplementação.
   - v) A caraterização do perfil do GR da equipa.
   - vi) Os pontos fortes, fracos, oportunidades, ameaças da intervenção do GR.

PERFIL DO FORMADOR	**SF 2.1 a 2.3 -** TPTD de Futsal Grau III (UEFA "A" ou equivalente) com experiência comprovada enquanto treinador. Preferencialmente devem possuir Licenciatura na área das ciências do Desporto ou Educação Física **SF 2.4:** 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 /

3. Contexto de intervenção II

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. CAPACIDADES MOTORAS NO FUTSAL	19h	6h/10h/3h
3.2. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO NO FUTSAL	5h	2h/0/3h
3.3. DESENVOLVIMENTO DE TALENTOS NO FUTSAL	4h	2h/0/2h
3.4. DESPORTO ADAPTADO	2h	0/0/2h
3.5. CONTEXTO DE TREINO E COMPETIÇÃO	12h	4h/6h/2h
Total	42h	14h/16h/12h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Capacidades motoras no futsal

3.1.1. Carga de treino e respostas fisiológicas
- a. Carga externa vs Carga interna
- b. Analogia entre estímulo e carga de treino
- c. Carga de treino numa perspetiva fisiológica
- d. Direção da carga
- e. Frequência
- f. Volume e intensidade
- g. Complexidade
- h. Diversidade e monotonia
- i. Relação entre carga e adaptação aguda e crónica

3.1.2. Bioenergética muscular e fisiologia cardiorespiratória
- a. A transformação de energia química em ação muscular
- b. O processo anaeróbio alático, anaeróbio lático e aeróbio
- c. Alterações na função cardiorrespiratória na resposta aguda ao esforço aeróbio
- d. Componente central e periférica
- e. Alterações e adaptações cardíacas, vasculares e hemodinâmicas musculares na resposta ao esforço

3.1.3. Treino das capacidades motoras no futsal
- a. Coordenação motora no futsal
- b. Força no futsal
- c. Velocidade no Futsal
- d. Resistência no futsal
- e. Flexibilidade no Futsal

3.1.4. Aquecimento e retorno à calma
- a. Pressupostos e mitos
- b. A importância do aquecimento e reaquecimento
- c. Estratégias para o aquecimento e reaquecimento no futsal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• 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, e, função da idade e nível dos praticantes • Identificar a analogia entre estímulo em sentido lato e carga de treino em sentido restrito • Distinguir as diferentes componentes do estímulo e a forma como influenciam o fenómeno da adaptação • Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo • Descrever e interpretar as respostas agudas e crónicas do sistema cardiorrespiratório e circulatório na resposta ao exercício muscular • Definir objetivos de treino para cada capacidade ou qualidade motora, em função das necessidades de cada jogador de futsal • Identificar quais as capacidades motoras prioritárias no futsal e das características de cada atleta • Conhecer e aplicar corretamente os métodos de treino inerentes ao desenvolvimento de cada capacidade motora no futsal • Identificar as caraterísticas e exigências dos exercícios de treino para o desenvolvimento das capacidades motoras no futsal • Utilizar exercícios para o desenvolvimento das capacidades motoras no futsal em função dos objetivos e do nível de transferência pretendido • Prescrever "aquecimentos" e retornos à calma em conformidade com os objetivos das Unidades de Treino	• Interpreta os fenómenos adaptativos -fisiológicos à luz dos princípios do treino desportivo. • labora modelos simples de organização da carga de treino com objetivos bioenergéticos diferenciados • Identifica as diferentes etapas da cadeia de consumo de oxigénio no decurso do exercício muscular de diferentes intensidades e estabelece a relação entre elas • Planeia e operacionaliza, de forma coerente e adequada, situações de treino destinadas ao desenvolvimento das diferentes capacidades e qualidades motora • Elabora, de forma coerente e em função dos objetivos, situações de "aquecimento" e retorno à calma

SUBUNIDADE 2.

3.2. Planeamento e periodização do treino no Futsal

3.2.1. Planeamento e programação do treino no futsal

a. Definição de prioridades no planeamento e programação do treino no futsal
b. Planear e programar a complexidade do jogo

3.2.2. Estruturas de planeamento no futsal

a. Macroestruturas: época desportiva e macrociclos de treino
b. Mesoestruturas: períodos / mesociclos de treino
c. Microestruturas: microciclos e unidades de treino
d. Classificação dos microciclos tendo como referência a competição
e. Referências na classificação dos microciclos
f. Análise do calendário competitivo e definição de objetivos nas diferentes estruturas de planeamento
g. A importância do controlo do treino para a gestão dos ciclos de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Conhecer e adotar modelos de periodização em consonância com a modalidade e os objetivos • Planificar: a época desportiva, macrociclos, mesociclos, microciclos e unidades de treino • Conhecer os métodos de controlo do treino, aplicando coerentemente em função de situações tipificadas • Elaborar o planeamento e programação de uma época desportiva de acordo com as estruturas de planeamento identificadas • Elaborar um microciclo de acordo com a sua classificação, e em função da idade e nível dos praticantes	• Elabora o planeamento e periodização do treino em estruturas macro, meso e micro de acordo com o calendário competitivo, incluindo momentos de avaliação e controlo do treino • Elabora microciclos de treino de acordo com a sua classificação, objetivos e idade dos praticantes

SUBUNIDADE 3.

3.3. Desenvolvimento de talentos no futsal

3.3.1. Percursos e práticas para o desenvolvimento de talentos no futsal

a. Prática formal *vs* informal
b. Prática diversificada *vs* especializada
c. Especialização tardia *vs* precoce
d. Fundamentos do fator tático-técnico para o desenvolvimento de talento no futsal
e. Papel dos atores sociais (treinador, pais, irmãos, amigos, etc)
f. Especificidades no feminino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• 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. • Reconhecer o valor do papel desempenhado pelos outros significativos numa vida desportiva sustentável, do praticante, ao longo do tempo • Distinguir a importância dos fatores técnico, tático e técnico-tático, selecionando adequadamente a sua aplicação em função da idade e nível dos praticantes	• 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 • Identifica o valor do apoio dos mais significativos (familiares, amigos, colegas, treinador) no percurso e qualidade da sua vida desportiva • Planeia e operacionaliza, de forma coerente, situações de treino em função do nível de desenvolvimento, maturação e sexo dos praticantes

SUBUNIDADE 4.

3.4. Desporto Adaptado

3.4.1. Inclusão no desporto

a. Conceito incapacidade
b. Classificação desportiva
c. Special Olimpics e o desporto de rendimento

3.4.2. Desenvolvimento Motor Atípico
- a. Alterações ao desenvolvimento e suas implicações nas capacidades de desempenho
- b. Inclusão e classificação desportiva

3.4.3. Estratégias de Adaptação de Avaliação e Registo
- a. Adaptar e avaliar
- b. A instrução e os regulamentos no desporto adaptado
- c. O registo de desempenho e a inclusão

3.4.4. Jogos Inclusivos
- a. Simulação de jogos inclusivos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar e selecionar exemplos de situações representativas dos termos em estudo • Identificar o modelo e a estrutura de apoio necessária • Identificar as alterações ao desenvolvimento • Identificar as mudanças operadas na classificação desportiva e sabe perspetivá-las no contexto da inclusão • Identificar formas de adaptação visando a inclusão de um praticante com deficiência num grupo com competências diversas onde existem praticantes com e sem deficiência • Organizar situações simples onde é possível a participação conjunta de pessoas com diferentes capacidades nomeadamente de pessoas com deficiência	• Aplica corretamente os conceitos de funcionalidade e incapacidade e, de inclusão • Identifica as necessidades de apoio ao nível do individuo e ao nível da estrutura de apoio • Promove a desmistificação da deficiência e a aceitação no grupo de que a incapacidade do ponto de vista desportivo é apenas uma limitação no desempenho • Demonstra competências de avaliação do desenvolvimento das competências motoras do praticante com deficiência • Aplica corretamente as adaptações para a participação conjunta de praticantes com e sem deficiência • Aplica, tanto na instrução como no reforço, formas de comunicação apropriadas • Demonstra competências de avaliação de praticantes com deficiência • Identifica corretamente os elementos facilitadores de participação de todos nas situações vivenciadas • Planeia e implementa jogos para níveis de desempenho muito diversos

SUBUNIDADE 5.

3.5. Contexto de treino e competição

3.5.1. Estratégias pedagógicas para o desenvolvimento desportivo no futsal
- a. Criação de contextos representativos para a aprendizagem e treino no futsal
- b. Variabilidade como estratégia pedagógica no futsal
- c. Diferenciação na prática pedagógica no treino no futsal

3.5.2. Desenvolvimento da autonomia e criatividade do jogador de futsal
- a. O valor da descoberta guiada e da exploração no desenvolvimento do jogador de futsal
- b. Explorar possibilidades de ação como estratégia de desenvolvimento individual do jogador de futsal
- c. Informação explicita e implícita, formal e informal. Vantagens e desvantagens.

3.5.3. Tratamento didático do conteúdo
- a. Conceitos chave: progressão, refinamento e aplicação
- b. Progressão dinâmica entre variabilidade intra e inter tarefa no futsal

c. Organização didático metodológica das progressões: volume, profundidade, extensão e ênfase
d. Representatividade e exagero: controlo da complexidade e da variabilidade das tarefas no futsal
e. Critérios de êxito: função, tipos e procedimentos

3.5.4. Desenvolvimento de estratégias centradas no praticante

a. Estratégias de capacitação dos praticantes para a resolução de problemas da prática
b. O questionamento como ferramenta central da capacitação da compreensão e tomada de decisão dos jogadores de futsal
c. Diversificação dos estilos de treino no futsal

3.5.5. Observar para intervir

a. Instrumentos e estratégias de observação do treino e competição no futsal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• 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 • 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 • 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 • Reconhecer estratégias didáticas promotoras da capacitação dos praticantes para a resolução de problemas e tomada de decisão autónoma • Identificar as principais características didáticas do uso diversificado do questionamento e estilos de treino • Identificar as principais características do processo de observação em contexto de treino e/ou competição	• Aplica diferentes estratégias pedagógicas para a promoção da igualdade no contexto desportivo • Relaciona diferentes estratégias de implicação significativa dos atletas no processo de treino com situações de exercício da profissão atuais ou anteriores • Identifica a apropriação no modo de aplicar procedimentos didáticos no tratamento didático do conteúdo de treino, a partir de casos concretos • Identifica estratégias chave para a criação de contextos de treino baseados na resolução de problemas e autonomização da tomada de decisão dos praticantes • Operacionaliza a observação de comportamentos relevantes dos atletas e relaciona-os com o processo de treino (objetivos de aprendizagem, efeito dos processos didáticos utilizados)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas

1. **Prova escrita (30%)**
2. **Prova prática (70%):** Trabalho de grupo (máximo de 3 elementos):
   - 2.1 **Criação de um portfólio com planeamento de uma época desportiva (a definir pelo formador) que contemple:**
     - i) Macrociclo e respetivos mesociclos em função de competição
     - ii) Microciclo 1 – 3 treinos semanais; Microciclo 2 – 4 treinos semanais, com apresentação dos planos de treino respetivos.
     - iii) A identificação de objetivos técnico táticos e físicos das sessões de treino.
     - iv) Estratégias de monitorização do treino.
     - v) A justificação sobre tipo de exercícios e sua sequência.
     - vi) Reflexão sobre a prática pedagógica para a promoção da igualdade, implementação e estrutura das sessões de treino.
   - 2.2. **Organização, orientação e avaliação de uma sessão de treino que contemple:**
     - i) A operacionalização de um exercício de treino dos microciclos de treino apresentados.
     - ii) A gestão do grupo de acordo com os comportamentos observados.
     - iii) 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 / Educação Física com experiência comprovada enquanto treinador ou membro de equipa técnica no futsal.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Arbitragem e leis de jogo de futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO	10h	6h/0/4h
4.2. MODELAÇÃO DO JOGO	9h	3h/4h/2h
4.3. ESQUEMAS TÁTICOS E SITUAÇÕES ESTRATÉGICAS	9h	3h/4h/2h
4.4. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO JOGO	6h	2h/4h/0
4.5. PREPARAÇÃO E GESTÃO DO JOGO	6h	2h/0/4h
Total	40h	16h/12h/12h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Arbitragem e lais de jogo

4.1.1. Arbitragem

a. Estrutura Organizacional da Arbitragem em Portugal e na Europa
b. Conselho de Arbitragem como órgão de regulação arbitragem
c. Organização vertical da arbitragem
d. O árbitro e observador de árbitros nas competições nacionais não-profissionais
e. Avaliação dos árbitros e observadores

4.1.2. Leis de Jogo

a. O Critério Positivo
b. Abordagem das principais Leis de Jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Descrever a estrutura organizacional da arbitragem • Conhecer e interpretar o "critério positivo" • Conhecer e interpretar as Leis de Jogo	• Identifica e descreve a estrutura e funcionamento da arbitragem • Identifica adequadamente a aplicação do critério positivo, sendo capaz de analisar o impacto da sua aplicação no desenrolar do jogo • Expressa adequadamente soluções para problemas práticos de média complexidade que necessitem de resposta nas Leis de Jogo

SUBUNIDADE 2.

4.2. Modelação do jogo

4.2.1. Sistemas Ofensivos

a. Sistemas 1:3:1; 1:2:2; 1:4:0
b. Objetivos, caraterísticas e estratégias de utilização

c. Posições e funções

4.2.2. Métodos Defensivos

a. Zona; Individual; Misto; Estratégico

b. Objetivos, caraterísticas e estratégias de utilização

c. Posições e funções

4.2.3. Ações coletivas complexas ofensivas e defensivas

a. Criação, ocupação e exploração de espaços

b. Relações funcionais, ocupação equilibrada do espaço, relações numéricas

c. Funções e comportamentos a adotar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Descrever os objetivos, caraterísticas e estratégias dos diferentes sistemas ofensivos e métodos defensivos • Compreender as ações coletivas complexas como um meio para alcançar o objetivo do jogo em diferentes contextos • Identificar as caraterísticas e missões táticas dos jogadores em cada posição de campo em função do sistema / método adotado • Distinguir os elementos associados a cada sistema de jogo / estrutura de equipa • Diferenciar as vantagens e desvantagens da utilização de diferentes sistemas e ações coletivas complexas em função do adversário	• Associa a organização estrutural da equipa através do sistema de jogo e missões táticas dos jogadores à ocupação de espaço e objetivos da equipa • Identifica as diferentes ações de jogo coletivas e compreende a sua funcionalidade no jogo • Explica a funcionalidade das ações coletivas complexas tendo em consideração as relações funcionais e ocupação do espaço / relações numéricas identificadas

SUBUNIDADE 3.

4.3. Esquemas táticos e situações estratégicas

4.3.1. Princípios e posicionamentos em situações de bola parada ofensivos e defensivos

a. Lançamento de baliza; Pontapé de Linha Lateral; Pontapé de Canto; Pontapé de livres; Pontapé de Saída; Livre 10m

4.3.2. Pressupostos para a exploração e criação de vantagem espacial / numérica

a. Posicionamento; Ocupação espacial; Linhas de passe; Linhas de Remate; Áreas de finalização

4.3.3. Situações estratégicas

a. Subida do Guarda-Redes

b. 5x4 + GR ofensivo e defensivo

c. GR+4x3+GR ofensivo e defensivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar os princípios e posicionamentos dos jogadores em campo aos diferentes tipos de situações de bola parada e estratégica • Identificar e descrever os pressupostos que permitem a exploração e criação de vantagem espacial / numérica	• Identifica e elabora situações de bola parada e situações estratégicas em função do posicionamento adversário • Identifica e corrige posicionamentos individuais, ocupação espacial e áreas de finalização em função do observado

SUBUNIDADE 4.

4.4. Observação e análise do jogo

4.4.1. Meios e métodos de Observação
- a. Análise qualitativa *vs* quantitativa
- b. Análise treino *vs* análise de jogo
- c. Análise individual vs análise coletiva
- d. Análise adversário vs análise própria equipa

4.4.2. Momentos de jogo
- a. Caraterização e análise sistemas e métodos defensivos
- b. Ações coletivas complexas e identificação de padrões coletivos e possibilidades de jogo
- c. Esquemas táticos ofensivos e defensivos
- d. Pontos fortes e pontos fracos

4.4.3. Relatório e apresentação de análise de jogo
- a. Relatório coletivo
- b. Preparação apresentação aos jogadores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planificar a observação e a análise de jogo tendo como referência os momentos de jogo, os sistemas adotados e objetivos • Realizar a observação e análise de jogo tendo por base os meios disponíveis e os objetivos definidos • Avaliar o desempenho individual e coletivo após a competição, promovendo processos de reflexão e melhoria contínua	• Descreve a importância da observação e análise de jogo e explicita o modo de observação preferencial em função dos objetivos • Prepara de forma coerente e clara um relatório de análise de jogo, tendo em consideração o escalão / nível de desempenho e os objetivos definidos • Realiza a análise de jogo tendo por base os meios disponíveis e os objetivos definidos

SUBUNIDADE 5.

4.5. Preparação e gestão do jogo

4.5.1. Planeamento jogo
- a. Preparação pré jogo
- b. Preparação mental competitiva
- c. Reunião pré competição

4.5.2. Gestão do jogo
- a. Substituições e rotações no jogo
- b. Preparação *Time-outs*
- c. Intervalo (gestão da informação e comunicação)
- d. Comunicação e gestão emocional em jogo

4.5.3. Avaliação
- a. Reflexão e *feedback* pós-jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planear e organizar a preparação da equipa para a competição, integrando dimensões técnicas, táticas, mentais e organizacionais • Gerir o jogo de forma eficaz durante a competição, tomando decisões ajustadas às dinâmicas do jogo e ao comportamento da equipa • Identificar e descrever os aspetos a considerar no planeamento e gestão do jogo	• Planeia a preparação competitiva de acordo com os objetivos a alcançar • Aplica estratégias adequadas de preparação mental e comunicação pré-jogo • Define um processo para gestão de substituições e intervenções de forma ajustada ao contexto competitivo • Descreve o processo para comunicação eficaz e controlo emocional adequados durante o jogo • Analisa o desempenho da equipa e identifica necessidades de melhoria • Conduz *feedback* pós-jogo orientado para o desenvolvimento da equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas

1. **Prova escrita (50%)**
2. **Prova prática (50%):** Trabalho de grupo (máximo de 3 elementos): Partindo da análise e reflexão de um caso concreto (com apresentação do contexto do clube / escalão / nível competitivo), apresentação do modelo de jogo da equipa que contemple:
   - 2.1 A caraterização ofensiva.
   - 2.2. A caraterização defensiva.
   - 2.3. Os esquemas táticos.
   - 2.4. A análise individual dos pontos fortes e debilidades de cada jogador da equipa em análise.
   - 2.5. A definição de plano de jogo.
   - 2.6. A apresentação de evidências através de vídeo da implementação do modelo de jogo.

PERFIL DO FORMADOR	
	SF 4.1: Instrutor de Arbitragem ou (Ex-) Árbitro da categoria C1 **SF 4.2 a 4.5** TPTD de Futsal Grau III (UEFA "A" ou equivalente) com experiência comprovada enquanto treinador. Preferencialmente devem possuir Licenciatura na área das ciências do Desporto ou Educação Física

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


Programa Nacional de
FORMAÇÃO
de Treinadores


INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE