

Referenciais de FORMAÇÃO Futebol

Grau



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE FUTEBOL

Referenciais de FORMAÇÃO Futebol

Grau



**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE FUTEBOL**

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Futebol
Data: Julho'15

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	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTEBOL	8
2. TÉCNICO-TÁTICA DO FUTEBOL	12
3. CAPACIDADES MOTORAS DO FUTEBOL	20
4. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTEBOL	23
5. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO DE FUTEBOL	26
6. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTEBOL	29



A.

Preâmbulo



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 idênticas 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



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Futebol Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTEBOL	15
2. TÉCNICO-TÁTICA DO FUTEBOL	30
3. CAPACIDADES MOTORAS DO FUTEBOL	22
4. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTEBOL	15
5. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO DE FUTEBOL	12
6. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTEBOL	6
Total	100



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia do Treino do Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TREINO E METODOLOGIA DO TREINO DO FUTEBOL	1	1/0
2. PROCESSO DE ADAPTAÇÃO AO ESFORÇO EM FUTEBOL	4	4/0
3. APRENDIZAGEM DA AÇÃO TÉCNICA	3	3/0
4. SUPERAÇÃO DESPORTIVA EM FUTEBOL	1	1/0
5. ENSINO/APRENDIZAGEM DAS AÇÕES INDIVIDUAIS DO JOGO DE FUTEBOL	6	0/6
Total	15	9/6



METODOLOGIA DO TREINO DO FUTEBOL

SUBUNIDADE 1.

TREINO E METODOLOGIA DO TREINO DO FUTEBOL

- 1.1. Conceito de Treino
 - 1.1.1 Treino versus níveis de especificidade
 - 1.1.2 Treino versus fadiga
 - 1.1.3 Treino versus destreino
- 1.2. Metodologia específica do treino em Futebol
 - 1.2.1 Modelar a complexidade do jogo
 - 1.2.2 Criar contextualidades do jogo
 - 1.3.2 Direcionar numa dimensão coletiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o conceito de treino perspetivando-o com as noções de especificidade, fadiga e destreino no âmbito de uma metodologia do treino em Futebol na qual se entende como modelar a sua complexidade, criando contextualidades situacionais de jogo, numa dimensão de projeto coletivo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega adequadamente os conceitos de treino e metodologia específica do treino de Futebol enquadrando-os no planeamento das atividades de ensino/treino do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

PROCESSO DE ADAPTAÇÃO AO ESFORÇO EM FUTEBOL

- 2.1. Definição de adaptação
 - 2.1.1. Reação natural do organismo à aplicação sistemática do exercício
- 2.2. Natureza da adaptação
 - 2.2.1. Alterações fisiológicas, motoras e decisionais
- 2.3. Objetivos da adaptação
 - 2.3.1. Melhorar a performance desportiva
- 2.4. Níveis de adaptação
 - 2.4.1. Rápida e a longo prazo
- 2.5. Fatores dinâmicos da adaptação
 - 2.5.1. Endógenos e exógenos
- 2.6. Noções fundamentais da adaptação
 - 2.6.1. Transadaptação, desadaptação e readaptação
- 2.7. Modelo teórico da adaptação
 - 2.7.1. Síndrome geral de adaptação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Distinguir os múltiplos aspetos que intervêm no processo de adaptação às exigências do jogo de Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza os agentes que participam no processo de adaptação às exigências de carácter decisional, motor e físico do jogo de Futebol.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 3.

APRENDIZAGEM DA AÇÃO TÉCNICA

3.1. Métodos de aprendizagem da ação técnico/tática

3.1.1. A ação como expressão pessoal

3.1.2. A ação como expressão evolutiva

3.1.3. Inseparabilidade da ação técnica das intenções táticas

3.1.4. Métodos contextualizando e descontextualizando as situações de jogo (analítico e integral)

3.2. Fases da aprendizagem da ação técnico/tática

3.2.1. Fase cognitiva

3.2.2. Fase associativa

3.2.3. Fase cognitiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e entender os métodos de aprendizagem da ação técnico/tática, respeitando as suas diferentes expressões, bem como as suas fases de aquisição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a ação numa dimensão de expressão pessoal, evolutiva e inseparável da tática, e as diferentes fases da sua aquisição (aprendizagem e aperfeiçoamento) no quadro dos métodos analíticos ou integrais.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 4.

SUPERAÇÃO DESPORTIVA EM FUTEBOL

4.1. Evolução da superação

4.2. Ritmo da superação

4.3. Futuro da superação

4.4. Significado da superação nos jovens

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Distinguir superação, principalmente nos jovens jogadores, no que se refere à sua evolução, ritmo e significado em diferentes contextos de treino e competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a superação como uma variável dependente da relação do jogador com a tarefa e o meio envolvente.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 5.

ENSINO/APRENDIZAGEM DAS AÇÕES INDIVIDUAIS DO JOGO DE FUTEBOL**5.2. Aplicação dos métodos de aprendizagem no quadro das ações individuais ofensivas****5.2.1. A receção, a condução, a proteção, a simulação e o drible/finta e o passe.****5.2. Aplicação dos métodos de aprendizagem no quadro das ações individuais defensivas****5.2.1. O desarme, a interceção, a carga e as ações específicas do guarda-redes****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Utilizar diferentes métodos de aprendizagem (analíticos ou integrais) das ações (procedimentos) individuais do jogo durante o desenvolvimento da fase ofensiva (ataque) e defensiva (defesa).

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Referencia as componentes críticas relativas às diferentes ações individuais ofensivas e defensivas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática ou exame oral.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnico-Tática do Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. HISTÓRIA DO JOGO DE FUTEBOL	1	1/0
2. FASES DO JOGO DE FUTEBOL	2	2/0
3. PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS DO JOGO DE FUTEBOL	4	4/0
4. FATORES DO JOGO DE FUTEBOL	3	3/0
5. O JOGO DE FUTEBOL 7	3	3/0
6. O TREINADOR DE FUTEBOL	1	1/0
7. PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS DO JOGO DE FUTEBOL	7	0/7
8. FATORES DO JOGO DE FUTEBOL	3	0/3
9. CONSTRUÇÃO E ELABORAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO DE FUTEBOL	2	0/2
10. ASPETOS DA ANÁLISE DO JOGO POR PARTE DO TREINADOR DURANTE A COMPETIÇÃO	1	0/1
11. TREINO DO GUARDA-REDES	3	0/3
Total	30	14/16



TÉCNICO-TÁTICA DO FUTEBOL

SUBUNIDADE 1.

HISTÓRIA DO JOGO DE FUTEBOL

- 1.1. Origens do jogo de Futebol
 - 1.1.1. Origens do jogo de Futebol
 - 1.1.2. Formas jogáveis que deram origem ao jogo na atualidade
- 1.2. Evolução do jogo de Futebol
 - 1.2.1. No quadro das Leis/regulamentos e os sistemas táticos
- 1.3. Desenvolvimento do jogo de Futebol
 - 1.3.1. Análise dos momentos históricos mais importantes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar as origens do jogo de Futebol, dos primórdios à época moderna.
- Diferenciar a sua evolução nos planos do regulamento do jogo e dos sistemas táticos.
- Identificar momentos históricos do processo de desenvolvimento do jogo de Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as principais referências factuais do Futebol nas dimensões histórica, evolutiva e de desenvolvimento do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

FASES DO JOGO DE FUTEBOL

- 2.1. Finalidades e a organização do jogo de Futebol
 - 2.1.1. Finalidade do jogo
 - 2.1.2. Finalidade do jogo versus finalidade da equipa
 - 2.1.3. Finalidade divergente das equipas em confronto
- 2.2. Perspetiva dualista de organização do jogo de Futebol
- 2.3. Processo ofensivo
 - 2.3.1. Conceito, objetivos, vantagens, desvantagens, etapas e métodos
- 2.4. Processo defensivo
 - 2.4.1. Conceito, objetivos, vantagens, desvantagens, etapas e métodos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar os objetivos e os fundamentos do jogo no quadro da sua organização dinâmica (no ataque e da defesa).

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as finalidades do jogo e da equipa (dinâmica estratégica/tática) bem como no âmbito da perspetiva da organização dual do jogo (ataque versus defesa).



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
-

SUBUNIDADE 3.**PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS DO JOGO DE FUTEBOL**

- 3.1. Unidades estruturais fundamentais
 - 3.1.1. Formação de estruturas de cooperação e oposição que derivam do centro do jogo
- 3.2. Princípios específicos do jogo ofensivo
 - 3.2.1. Penetração
 - 3.2.2. Cobertura ofensiva
 - 3.2.3. Mobilidade
 - 3.2.4. Profundidade
 - 3.2.5. Criatividade
- 3.3. Princípios específicos do jogo defensivo
 - 3.3.1. Contenção
 - 3.3.2. Cobertura defensiva
 - 3.3.3. Equilíbrio
 - 3.3.4. Concentração
 - 3.3.5. Controlo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracteriza as unidades estruturais fundamentais no quadro do desenvolvimento do jogo bem como a dinâmica dos princípios específicos do jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a formação das unidades estruturais fundamentais do jogo e os princípios de decisão/ação nela contidos.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e avaliação prática.
-

SUBUNIDADE 4.**FATORES DO JOGO DE FUTEBOL**

- 4.1. Ações individuais ofensivas
 - 4.1.1. Ações que têm por objetivo a progressão ou conservação da bola: a receção, a condução, a proteção, a simulação e o drible/finta
 - 4.1.2. As ações que têm por objetivo de comunicação e finalização: o passe e o remate.
- 4.2. Ações individuais defensivas
 - 4.2.1. Ações que têm por objetivo a recuperação da posse da bola, interromper momentaneamente o processo ofensivo do adversário e a proteção da baliza: o desarme, a interceção, a carga e as ações específicas do guarda-redes



4.3. Ações coletivas ofensivas

- 4.3.1. Serão analisadas as ações coletivas que visam a coerência da movimentação da equipa: os deslocamentos ofensivos e as compensações/permutações ofensivas

4.4. Ações coletivas defensivas

- 4.4.1. Serão analisadas as ações coletivas que visam a coerência da movimentação da equipa: os deslocamentos ofensivos e as compensações/permutações defensivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as características das diferentes ações tático/técnicas ofensivas e defensivas enquanto fatores do jogo de Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e caracteriza as ações individuais e coletivas ofensivas e defensivas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e avaliação prática.

SUBUNIDADE 5.

O JOGO DE FUTEBOL 7

5.1. Etapas pedagógicas no ensino/aprendizagem no Futebol de 7

- 5.1.1. Das ações básicas ao trabalho coletivo

5.2. Colocação de base dos jogadores no terreno de jogo

- 5.2.1. Análise dos diferentes sistemas táticos

5.3. Observação e análise – porquê e para quê?

- 5.3.1. Iniciação à manipulação de meios de observação e análise do jogo

5.4. Observação – técnica fundamental para o desenvolvimento da equipa

- 5.4.1. Da análise ao processo de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar o Futebol 7 como uma prática específica do jogo.
- Identificar a observação e a análise como procedimentos importantes para o conhecimento do jogo de Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza a equipa no jogo de Futebol 7 respeitando a colocação de base dos jogadores no terreno.
- Realiza observação e análise do jogo sustentadas nos procedimentos definidos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e avaliação prática.



SUBUNIDADE 6.

O TREINADOR DE FUTEBOL

- 6.1. Dimensões básicas
- 6.2. Competências técnicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir o treinador como líder, como gestor e como contribuinte para a valorização do Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as dimensões básicas da intervenção do treinador de Futebol e as competências técnicas iniciais que a sustentam.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 7.

PRINCIPIOS ESPECÍFICOS DO JOGO DE FUTEBOL

- 7.1. Bases racionais do jogo de Futebol
 - 7.1.1. Utilização de normas decisionais de modo a melhorar a eficácia das atitudes e dos comportamentos dos jogadores no quadro do espaço, tempo e ação
- 7.2. Princípios específicos do jogo ofensivo e defensivo
 - 7.2.1. Penetração
 - 7.2.2. Cobertura ofensiva
 - 7.2.3. Mobilidade
- 7.3. Princípios específicos do jogo defensivo
 - 7.3.1. Contenção
 - 7.3.2. Cobertura defensiva
 - 7.3.3. Equilíbrio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as bases racionais do jogo.
- Identificar os princípios específicos do jogo ofensivo e defensivo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Constrói exercícios de treino para a aprendizagem das bases racionais do jogo enquanto unidades estruturais fundamentais.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática.



SUBUNIDADE 8.

FATORES DO JOGO DE FUTEBOL

- 8.1. Ações individuais ofensivas
 - 8.1.1. A receção, a condução, a proteção, a simulação e o drible/finta, o passe e o remate
- 8.2. Ações individuais defensivas
 - 8.2.1. O desarme, a interceção, a carga e as ações específicas do guarda-redes.
- 8.3. Ações coletivas ofensivas
 - 8.3.1. Deslocamentos ofensivos e as compensações/permutações ofensivas
- 8.4. Ações coletivas defensivas
 - 8.4.1. Deslocamentos ofensivos e as compensações/permutações defensivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e caracterizar as ações individuais e coletivas específicas do jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora exercícios para a aprendizagem e o desenvolvimento das ações tático/técnicas do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Avaliação prática.

SUBUNIDADE 9.

CONSTRUÇÃO E ELABORAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO DE FUTEBOL

- 9.1. Operações de preparação e transcrição da sessão de treino
 - 9.1.1. Treino como projeto
- 9.2. Construção de objetivos e temas para a sessão
 - 9.2.1. Estabelecimento dos conteúdos temáticos da sessão bem como as operações de organização
- 9.3. Avaliação da sessão de treino
 - 9.3.1. Treino como análise

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar o processo de elaboração de uma sessão de treino de Futebol e da avaliação da sua execução.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Constrói uma sessão de treino e avalia a sua operacionalização respeitando os procedimentos referenciados.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Avaliação prática.



SUBUNIDADE 10.

ASPETOS DA ANÁLISE DO JOGO POR PARTE DO TREINADOR DURANTE A COMPETIÇÃO

- 10.1. Controlo da bola versus controlo do jogo
 - 10.1.1. Espaço efetivo de jogo aproximação à baliza
- 10.2. Organização de jogo
 - 10.2.1. No ataque e na defesa
- 10.3. Transições de fase
 - 10.3.1. Defesa/ataque e ataque/defesa
- 10.4. Tendências do jogo
 - 10.4.1. Utilização do espaço interior (corredor central) ou exterior (corredores laterais)
- 10.5. Jogadores predominantes
 - 10.5.1. No desenvolvimento da organização ofensiva e defensiva
- 10.6. Situações de bola parada
 - 10.6.1. Esquemas táticos a favor e contra

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar o desenvolvimento da competição relativamente ao controlo, organização ofensiva e defensiva, espaços mais utilizados, jogadores predominantes e situações de bola parada.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Constrói uma grelha estratégico/tática para observação da luta competitiva.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática.

SUBUNIDADE 11.

TREINO DO GUARDA-REDES

- 11.1. A especificidade da posição de guarda-redes no quadro do regulamento do jogo de Futebol 7
- 11.2. A ação tático/técnica do guarda-redes no quadro da organização dinâmica da equipa.
- 11.3. Os métodos de ensino/treino das ações técnicas de base do guarda-redes no contexto do processo defensivo e ofensivo
- 11.4. As diferentes etapas na formação dos jovens guarda-redes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar as especificidades da intervenção do guarda-redes, tanto no quadro regulamentar quanto no âmbito da organização dinâmica da equipa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as limitações regulamentares da intervenção do guarda-redes e as relações entre as suas ações, individual e coletiva, no quadro da ação da equipa.

[Continua >](#)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os métodos de ensino/treino das ações técnicas de base do guarda-redes.
- Caracterizar as etapas fundamentais e os aspetos complementares na formação do jovem guarda-redes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora exercícios de aprendizagem e desenvolvimento das ações técnicas de base do guarda-redes.
- Valoriza, na construção dos exercícios, o carácter etápico da formação dos jovens guarda-redes.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Capacidades Motoras do Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TREINO DESPORTIVO EM FUTEBOL	2	2/0
2. FISIOLOGIA E TREINO COM CRIANÇAS E JOVENS NO FUTEBOL	5	3/2
3. FUNDAMENTAÇÃO BIOLÓGICA DO TREINO EM FUTEBOL	2	2/0
4. TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS EM FUTEBOL	13	5/8
Total	22	12/10



CAPACIDADES MOTORAS DO FUTEBOL

SUBUNIDADE 1.

TREINO DESPORTIVO EM FUTEBOL

- 1.1. Análise do potencial de treinabilidade em Futebol
- 1.2. A natureza multifactorial do rendimento em Futebol
- 1.3. A interdependência das componentes de rendimento na performance no jogo de Futebol
- 1.4. Importância da componente condicional do rendimento em Futebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir e aplicar as especificidades do tema treinabilidade no âmbito Futebol.
- Descrever as componentes do rendimento em Futebol.
- Distinguir a componente condicional do rendimento e a sua importância no Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Analisa criticamente os limites e possibilidades de treino e de aumento da performance em Futebol.
- Expressa as diferentes componentes do rendimento destacando a componente condicional.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

FISIOLOGIA E TREINO COM CRIANÇAS E JOVENS NO FUTEBOL

- 2.1. Padrão típico de atividade no jogo e no treino
- 2.2. Exigências físicas do Futebol em função do estatuto posicional
- 2.3. Influência das características morfo-funcionais na escolha do estatuto posicional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o padrão típico de atividade no Futebol juvenil.
- Diagnosticar as exigências físicas colocadas pelo jogo e treino de Futebol em função do estatuto posicional.
- Descrever e interpretar a influência que as características morfo-funcionais exercem na escolha do estatuto posicional.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características da atividade em Futebol.
- Revela conhecimentos acerca das exigências físicas impostas ao Futebolista e da influência das características morfo-funcionais sobre o estatuto posicional.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



SUBUNIDADE 3.

FUNDAMENTAÇÃO BIOLÓGICA DO TREINO EM FUTEBOL

3.1. Especificidades da adaptação funcional ao exercício e ao treino em Futebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender os mecanismos básicos da adaptação funcional em função dos exercícios utilizados no treino de Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os fundamentos da adaptação funcional e relaciona-os com as opções metodológicas de treino em Futebol.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 4.

TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS EM FUTEBOL

- 4.1. Perfil do esforço específico no jogo de Futebol.
- 4.2. Repercussões das características do esforço específico do jogo na organização do treino.
- 4.3. Os jogos reduzidos no condicionamento físico do treino do Futebolista.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar o perfil de esforço no Futebol.
- Compreender os princípios metodológicos fundamentais do treino em Futebol.
- Utilizar os jogos reduzidos no condicionamento físico do Futebolista.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os fatores condicionantes e os meios de desenvolvimento da condição física do Futebolista.
- Seleciona diferentes jogos reduzidos para desenvolver a condição física.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Psicologia Aplicada ao Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. MOTIVAÇÃO E FILOSOFIA DO TREINADOR DE FUTEBOL	1,5	0,5/1
2. RELAÇÃO TREINADOR-JOGADOR DE FUTEBOL	12	8/4
3. REFLEXÃO PESSOAL DO TREINADOR DE FUTEBOL	1,5	0,5/1
Total	15	9/6



PSICOLOGIA APLICADA AO FUTEBOL

SUBUNIDADE 1.

MOTIVAÇÃO E FILOSOFIA DO TREINADOR DE FUTEBOL

- 1.1. Motivos de participação (e abandono) dos treinadores de Futebol: autoavaliação acerca dos custos e benefícios de ser treinador de Futebol; a gestão de expectativas dada a projeção mediática da modalidade
- 1.2. Filosofia enquanto treinador de Futebol: valores que pretende promover e defender enquanto treinador de Futebol e limites éticos da sua intervenção.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os aspetos motivacionais que orientam a participação ou abandono da carreira como treinador.
- Identificar e descrever os valores que pretende promover e defender enquanto treinador e os limites éticos da sua intervenção.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra quais os seus motivos de participação como treinador, no Futebol.
- Demonstra quais os princípios éticos que devem orientar um treinador de Futebol, identificando, em análise de casos, a violação elementar destes mesmos princípios.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo.
- Análise e discussão de casos práticos.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

RELAÇÃO TREINADOR-JOGADOR DE FUTEBOL

- 2.1. Competências Comunicacionais do Treinador de Futebol
 - 2.1.1. O processo de comunicação eficaz treinador-jogador de Futebol como elemento fulcral desta relação
 - 2.1.2. Especificidades na comunicação em função das características dos jogadores de Futebol (idade, género) e do objetivo da comunicação nos diferentes momentos/espacos do contexto do Futebol (treino, competição, Futebol 7 vs 11, etc.)
 - 2.1.3. O papel específico do guarda-redes de Futebol em termos de comunicação com a equipa. O seu treino específico.
 - 2.1.4. Estratégias para comunicar com diferentes públicos no do Futebol (Pais, dirigentes, outros treinadores, público, etc.). De forma particular, a comunicação com Pais de jogadores de Futebol (a gestão de expectativas, dada a projeção mediática do Futebol)
 - 2.1.5. Discussão de casos sobre esta temática no contexto do Futebol
- 2.2. Compreender a Motivação dos Jogadores de Futebol
 - 2.2.1. Importância e impacto da motivação dos jogadores de Futebol no progresso coletivo
 - 2.2.2. Motivos de participação que mais influenciam o envolvimento no treino.
 - 2.2.3. Motivos de desinvestimento ou abandono do Futebol (particularmente em jogadores jovens)
 - 2.2.4. Como influenciar o empenhamento e a persistência dos jogadores de Futebol em contexto de treino e competição
 - 2.2.5. Discussão de casos sobre esta temática no contexto do Futebol

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar, descrever e adotar estratégias de comunicação que otimizem a relação com o jogador (em diferentes idades e em ambos os géneros) e outros agentes desportivos (particularmente com os Pais).
- Identificar e descrever os fatores motivacionais no Futebol.
- Identificar e adotar estratégias motivacionais em treino e competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa a forma de comunicação mais eficaz em função do interlocutor e situação. Consegue identificar o mesmo na análise de casos práticos.
- Identifica a expressão da motivação dos jogadores.
- Usa diferentes estratégias para promover o equilíbrio e satisfação dos jogadores bem como um clima de equipa positivo.
- Adequa a relação com o jogador atuando em função do conhecimento que tem do seu desenvolvimento/momento de carreira.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo.
- Análise e discussão de casos práticos.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 3.**REFLEXÃO PESSOAL DO TREINADOR DE FUTEBOL**

- 3.1. Pistas para autoavaliação e automonitorização da eficácia e eficiência dos métodos de intervenção nos diferentes momentos/espacos do contexto do Futebol
- 3.2. "Diário de Bordo" e sua importância para a autoavaliação e automonitorização dos objetivos, estratégias e indicadores estabelecidos, bem como de constante balanço decisional enquanto treinador de Futebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar pistas de avaliação para que monitorize a eficácia e eficiência dos seus métodos de intervenção (adequação aos atletas e a sua pertinência para a obtenção dos objetivos).
- Identifica, descreve e regista comportamentos, pensamentos e/ou emoções que se relacionam com o seu dia-a-dia como treinador sendo capaz de os analisar criticamente.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa a informação que vai registando num "diário de bordo" para compreender e refletir criticamente sobre o seu quotidiano como treinador e reflete-as nas suas decisões. (Exemplos: que aspetos críticos do quotidiano colocam a ética em zona limite; de que forma está a comunicar com as diferentes pessoas; de que modo está a contribuir para que os atletas se percecionem como mais competentes e mais motivados; de que modo está a cativar os jovens a manterem-se empenhados mesmo após tentativas menos eficazes;...).

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo.
- Análise e discussão de casos práticos.
- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Arbitragem e Leis de Jogo de Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ARBITRAGEM	2	2/0
2. LEIS DE JOGO	10	10/0
Total	12	12/0



ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO DE FUTEBOL

SUBUNIDADE 1.

ARBITRAGEM

- 1.1. O árbitro de Futebol
 - 1.1.1. Missão
 - 1.1.2. Papel
 - Origem e justificação
 - Evolução histórica
 - Atualidade
 - 1.1.3. Perfil do árbitro do quadro da Associação de Futebol (AF)
 - 1.1.4. Relacionamento árbitro-treinador face às respetivas missões
- 1.2. O observador de árbitros
 - 1.2.1. Missão
 - 1.2.2. Papel
- 1.3. Formação e aperfeiçoamento dos árbitros da AF
 - 1.3.1. Áreas formativas e de aperfeiçoamento
 - Tipo e perfil de formadores
- 1.4. Avaliação dos árbitros do quadro da AF
 - 1.4.1. Avaliação informal e formal
 - 1.4.2. Tipos e instrumentos de avaliação
- 1.5. O Conselho de Arbitragem como órgão da AF
 - 1.5.1. Constituição
 - 1.5.2. Quadro de competências
 - 1.5.3. Regulamentação
- 1.6. A organização vertical da arbitragem – breves notas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreende as missões, os papéis dos agentes da arbitragem, conhece o seu quadro formativo e o seu processo avaliativo.
- Identifica a área de operação do órgão de arbitragem no âmbito da organização associativa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue os diferentes quadros de intervenção e as suas implicações nas diferentes atividades associativas.
- Distingue os diferentes quadros de intervenção e as suas implicações nas diferentes atividades associativas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



SUBUNIDADE 2.

LEIS DE JOGO

- 2.1. Origem
- 2.2. Evolução histórica
- 2.3. Abordagem introdutória às 17 Leis de Jogo e às Leis do Jogo de Futebol 7 – quem, onde, como, quando e porquê?

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identifica e conhece as diferentes Leis de Jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Expressa adequadamente as soluções para problemas práticos de complexidade elementar que necessitem de resposta sustentada nas Leis de Jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Gestão e Organização do Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. FUNÇÃO SOCIAL DO CLUBE DE FUTEBOL	2	2/0
2. RAÍZES DO FUTEBOL	2	2/0
3. ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES NO QUADRO DA ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL	1	1/0
4. PROCEDIMENTOS ADMINISTRATIVOS NO QUADRO DA ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL	1	0/1
Total	6	5/1



GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTEBOL

SUBUNIDADE 1.

FUNÇÃO SOCIAL DO CLUBE DE FUTEBOL

- 1.1. Missão, visão e valores dum Clube de Futebol
 - 1.1.1. Os fundamentos da intervenção social
- 1.2. Fundação, organização e gestão dum clube de Futebol
 - 1.2.1. Procedimentos organizativos
 - 1.2.2. Estrutura e componentes da organização
 - 1.2.3. Objetivos, coordenação, instrumentos e direção
- 1.3. Cidadania ativa
 - 1.3.1. Cidadania e participação ativa no clube
 - 1.3.2. Participação democrática, lealdade, regras e disciplina
 - 1.3.3. Envolvimento social e solidariedade
 - 1.3.4. Voluntariado e educação não-formal
- 1.4. Capital humano
 - 1.4.1. Conhecimentos específicos e interação profissional
 - 1.4.2. Competências sociais e técnicas
 - 1.4.3. Motivação, empenho e superação
- 1.5. Coesão económica e social
 - 1.5.1. Integração social de grupos vulneráveis e sub-representados e de migrantes
 - 1.5.2. Pertença, participação e diálogo intercultural
 - 1.5.3. Impacto económico e social
- 1.6. Intervenção positiva na morbilidade
 - 1.6.1. Morbilidade social e morbilidade desportiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e relacionar os principais aspetos que definem a função social do Clube de Futebol, nomeadamente os que se relacionam com a formação não-formal dos diferentes estratos sociais e níveis etários envolvidos e com o enquadramento daquele no contexto social.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os principais aspetos que integram o Clube de Futebol no contexto social.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



SUBUNIDADE 2.

RAÍZES DO FUTEBOL

- 2.1. Missão e filosofia das Raízes do Futebol
 - 2.1.1. Definição, princípios orientadores e objetivos gerais
- 2.2. Equidade e Proteção de Menores
 - 2.2.1. Normas e proatividade
- 2.3. Segurança das Atividades
 - 2.3.1. Normas, procedimentos e materiais
- 2.4. Conduta dos Praticantes
 - 2.4.1. Deveres e direitos
- 2.5. Responsabilidades dos Pais ou Encarregados de Educação
 - 2.5.1. Procedimentos para com praticantes, agentes desportivos, clube e os outros espetadores
- 2.6. Atuação de Treinadores e Voluntários
 - 2.6.1. Proatividade, exemplaridade, fidedignidade, respeito e igualdade de oportunidades
- 2.7. Salvaguarda dos Jogadores Veteranos
 - 2.7.1. Adequação, dignidade e segurança das práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar os fundamentos das Raízes do Futebol e identificar as condutas adequadas para a realização satisfatória de atividades de Futebol.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra através da referenciação de exemplos o domínio das normas orientadoras dos comportamentos dos diferentes agentes.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 3.

ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES NO QUADRO DA ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL

- 3.1. A tutela da Associação de Futebol
 - 3.1.1. Enquadramento desportivo dos clubes
 - 3.1.2. A estrutura e a orgânica associativas
 - 3.1.3. As Associações de Futebol no âmbito da Federação portuguesa de Futebol
 - 3.1.4. O papel do Treinador de Futebol
- 3.2. Organização de atividades em espaços próprios ou cedidos
 - 3.2.1. A responsabilidade dos organizadores
- 3.3. Atividades lúdicas e quadros competitivos
 - 3.3.1. Caracterização e organização
- 3.4. Particularidades dos escalões juniores
 - 3.4.1. Organização, diferenciação, constrangimentos e sobreclassificação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os constrangimentos para a organização de atividades e os procedimentos administrativos associados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza modelos de atividades lúdicas e de quadros competitivos elementares, executa corretamente processos de inscrição, estabelece um cronograma de ações para organização de um jogo e identifica as tarefas pós-jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 4.

PROCEDIMENTOS ADMINISTRATIVOS ASSOCIADOS À ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES NO QUADRO DA ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL

- 4.1. Processos de inscrição de equipas e jogadores
- 4.2. Planeamento da realização de um jogo
 - 4.2.1. Procedimentos organizativos e de segurança da competição e das equipas
- 4.3. Procedimentos consequentes ao jogo
 - 4.3.1. Questões organizativas e disciplinares

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os procedimentos administrativos associados à organização de atividades.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa corretamente processos de inscrição, estabelece um cronograma de ações para organização de um jogo e identifica as tarefas pós-jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.