

Referenciais de
FORMAÇÃO
Futsal

Grau 



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE FUTEBOL

Referenciais de
FORMAÇÃO
Futsal

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 FUTSAL	8
2. TÉCNICO-TÁTICA DO FUTSAL	12
3. CAPACIDADES MOTORAS DO FUTEBOL	18
4. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTSAL	21
5. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO DE FUTSAL	24
6. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTSAL	27

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 – Futsal Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTSAL	20
2. TÉCNICO-TÁTICA DO FUTSAL	46
3. CAPACIDADES MOTORAS DO FUTEBOL	24
4. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTSAL	17
5. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO DE FUTSAL	12
6. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTSAL	6
Total	125



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia do Treino do Futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO EM FUTSAL	7	4/3
2. MICROCICLO DE TREINO EM FUTSAL	3	0/3
3. SESSÃO DE TREINO EM FUTSAL	3	0/3
4. EXERCÍCIO DE TREINO EM FUTSAL	6	4/2
5. O TREINADOR DE FUTSAL	1	0/1
Total	20	8/12



METODOLOGIA DO TREINO DO FUTSAL

SUBUNIDADE 1.

PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO EM FUTSAL

- 1.1. Pressupostos do planeamento do treino em Futsal
- 1.2. Imperativa necessidade de reformular os conceitos e as práticas de planificação e periodização em função da especificidade do Futsal
- 1.3. A estrutura caracterizadora dos ciclos de preparação em função das competições do Futsal
 - 1.3.1. Período preparatório (fase que antecede o início das competições)
 - 1.3.2. Período competitivo (fase em que decorrem competições)
 - 1.3.3. Período de transição (após terminarem as competições)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender os pressupostos do planeamento de treino e os diferentes níveis da periodização dentro da especificidade e exigências do Futsal.
- Elaborar ciclos de treino de acordo com a especificidade das competições do Futsal (período preparatório, fase regular, play-offs).

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os pressupostos do planeamento de treino e os diferentes níveis da periodização do treino em função da especificidade do Futsal.
- Desenha ciclos de treino de acordo com as competições do Futsal.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e trabalho individual.

SUBUNIDADE 2.

MICROCICLO DE TREINO EM FUTSAL

- 2.1. Parâmetros temporais
 - 2.1.1. Análise da variável tempo entre duas competições consecutivas
- 2.2. Parâmetros metodológicos
 - 2.2.1. Organização, planeamento e direção dos métodos e meios de treino a utilizar durante o microciclo de preparação
- 2.3. Parâmetros estratégico/táticos
 - 2.3.1. Em função da aquisição do modelo de jogo e de compatibilidade ao conhecimento do modelo de jogo do adversário
- 2.4. Classificação dos microciclos
- 2.5. De aprendizagem, de desenvolvimento, de aperfeiçoamento, de superação e de recuperação
- 2.6. Referências na planificação do microciclo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar e analisar as variáveis necessárias à construção de um microciclo de treino em Futsal, numa de dimensão de integridade temporal, metodológica e estratégico/tática.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, planeia e operacionaliza os diferentes parâmetros essenciais na organização do microciclo de treino do Futsal.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e trabalho individual.
-

SUBUNIDADE 3.**SESSÃO DE TREINO EM FUTSAL**

- 3.1. Duração da sessão
 - 3.1.1. Sessões curtas, médias e longas
- 3.2. Forma da sessão
 - 3.2.1. Individual, em grupo, em equipa, mistas e livres
- 3.3. Estrutura da sessão
 - 3.3.1. Parte introdutória, preparatória, principal e final
- 3.4. Objetivos da sessão
 - 3.4.1. Conhecer os jogadores (diagnóstica), de aprendizagem, de repetição, de controlo e sessões mistas
- 3.5. Elaboração da sessão de treino
 - 3.5.1. Elementos que devem constar na ficha de sessão de treino e organização do dossiê de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar e relacionar os diferentes fatores constituintes para a elaboração de uma sessão de treino em Futsal.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e organiza as diferentes etapas da sessão de treino do Futsal, bem como atende ao seu registo para memória futura.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e trabalho individual.
-

SUBUNIDADE 4.**EXERCÍCIO DE TREINO EM FUTSAL**

- 4.1. Definição de exercício de treino
 - 4.1.1. Unidade lógica de programação e estruturação
 - 4.1.2. Meio pedagógico e metodológico
 - 4.1.3. Orientado por conhecimentos científicos
- 4.2. Natureza do exercício de treino
 - 4.2.1. Recursos informacionais
 - 4.2.2. Recursos energéticos
 - 4.2.3. Recursos afetivos
- 4.3. Estrutura do exercício de treino
 - 4.3.1. Objetivos a atingir
 - 4.3.2. Conteúdos a abordar
 - 4.3.3. Formas de organização
 - 4.3.4. Níveis de performance



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">. Diferenciar o exercício de treino em Futsal como meio, como recurso e como unidade estrutural-funcional de base.. Reconhecer os princípios que orientam a aplicação dos exercícios de treino.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">. Caracteriza o exercício de treino em Futsal a partir dos seus fundamentos.. Explicita os princípios que subjazem à aplicação dos exercícios de treino.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">. Teste escrito.	

SUBUNIDADE 5.**O TREINADOR DE FUTSAL****5.1. Visão de futuro****5.1.1. Filosofia de clube, organização e identidade****5.2. Liderança****5.2.1. Tipo e objetivos – vantagens e desvantagens****5.3. Comunicação****5.3.1. Gestão de informação, relação com as diferentes estruturas do clube e métodos/canais de comunicação facilitadores na organização do clube**

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">. Identificar os sinais de futuro a partir de tipologias de acontecimentos.. Caracterizar o processo de liderança do treinador de Futsal e a comunicação deste.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">. Descreve atitudes a desenvolver perante acontecimentos futuros.. Identifica sinais de autoridade, de liderança e de comunicação na direção do exercício e do treino.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">. Teste escrito.	



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnico-Tática do Futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PRINCÍPIOS DO JOGO DE FUTSAL	4	2/2
2. FACTORES DO JOGO DE FUTSAL	11	9/2
3. SISTEMA (ESTRUTURA) DO JOGO DE FUTSAL	8	6/2
4. MÉTODOS DE JOGO DE FUTSAL	8	6/2
5. SITUAÇÕES DE BOLA PARADA (ESQUEMAS TÁCTICOS)	5	3/2
6. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO JOGO DE FUTSAL (NÍVEL BÁSICO)	4	2/2
7. BASES PARA A CONSTRUÇÃO DE UMA EQUIPA DE FUTSAL	2	0/2
8. TREINO ESPECÍFICO DO GUARDA-REDES	4	2/2
Total	46	30/16



TÉCNICO-TÁTICA DO FUTSAL

SUBUNIDADE 1.

PRINCÍPIOS DO JOGO DE FUTSAL

- 1.1. Futsal – Jogo de tomadas de decisões
 - 1.1.1. Conceito, natureza, importância, objetivos e níveis
- 1.2. Os macro princípios ou princípios gerais do jogo
 - 1.2.1. Rotura da organização da equipa adversária, estabilização da organização da própria equipa e a intervenção no centro do jogo
- 1.3. Os micro princípios ou princípios específicos do jogo
 - 1.3.1. Penetração versus contenção
 - 1.3.2. Cobertura ofensiva versus cobertura defensiva
 - 1.3.3. Mobilidade versus equilíbrio
 - 1.3.4. Profundidade versus concentração
- 1.4. Criatividade versus Controlo
- 1.5. A dualidade nos princípios específicos do jogo
 - 1.5.1. Revisão/Reconceptualização dos conceitos do Grau I

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os princípios gerais do jogo e identificar as dualidades nos princípios específicos do jogo de Futsal.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios gerais do jogo de Futsal e a dualidades nos princípios específicos do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

FATORES DO JOGO DE FUTSAL

- 2.1. Ações coletivas elementares ofensivas e defensivas
 - 2.1.1. Fundamentalmente aquelas que visam a resolução temporária (tomadas de decisão) das situações momentâneas de jogo (Ações táticas individuais - tática individual e ações táticas grupais - tática de grupo)
- 2.2. Ações coletivas complexas, defensivas e ofensivas
 - 2.2.1. Sistemas táticos
 - 2.2.2. Funções (fixo, ala e pivot) e Tarefas (espaço de jogo ocupado)
 - 2.2.3. Circulações táticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as características das diferentes ações coletivas ofensivas e defensivas enquanto fatores do jogo de Futsal.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes ações de jogo coletivas e compreende a sua funcionalidade no jogo.
- Elabora exercícios para a aprendizagem e o desenvolvimento das ações coletivas do jogo.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
 - Avaliação prática (orientação de exercícios com objetivos definidos).
-

SUBUNIDADE 3.**SISTEMA (ESTRUTURA) DO JOGO DE FUTSAL**

- 3.1. Estrutura da equipa (sistema – conceptualização)
 - 3.1.1. Ofensivos
 - 3.1.2. 1-4-0
 - 3.1.3. 1-3-1
 - 3.1.4. 1-2-2
 - 3.1.5. Estruturas de risco (Utilização contínua do guarda-redes no processo ofensivo 1-2-2 e 2-1-2)
- 3.2. Racionalização do espaço de jogo
- 3.3. Racionalização das missões táticas dos jogadores
- 3.4. Coerência funcional
- 3.5. Relações dinâmicas
- 3.6. Vantagens e desvantagens dos diferentes Sistemas de Jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os elementos de análise associados à estrutura da equipa.
- Identificar a evolução da racionalização dos espaços de jogo e das missões táticas dos jogadores.
- Compreender as vantagens e as desvantagens de jogar em determinada estrutura.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Associa a organização estrutural da equipa à racionalização dos espaços de jogo e das missões táticas dos jogadores.
 - Elabora e orienta exercícios para a aprendizagem e o desenvolvimento das ações coletivas complexas.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
 - Avaliação prática (orientação de exercícios com objetivos definidos).
-

SUBUNIDADE 4.**MÉTODOS DE JOGO DE FUTSAL**

- 4.1. Características dos diferentes métodos de jogo
- 4.2. Métodos de jogo ofensivo
 - 4.2.1. Ataque posicional
 - 4.2.2. Ataque rápido
 - 4.2.3. Contra-ataque



- 4.3. Métodos de jogo defensivo
 - 4.3.1. Individual
 - 4.3.2. Zona
 - 4.3.3. Misto
- 4.4. Alternância entre métodos de jogo
- 4.5. Princípios orientadores dos métodos de jogo
- 4.6. Vantagens e desvantagens de cada método de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes métodos de jogo e a sua sustentação no trabalho de equipa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os métodos de jogo ofensivo e defensivo na construção dos exercícios de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Avaliação prática (orientação de exercícios com objetivos definidos).

SUBUNIDADE 5.**SITUAÇÕES DE BOLA PARADA (ESQUEMAS TÁTICOS)**

- 5.1. Princípios básicos na criação de situações de bola parada
 - 5.1.1. Pontapés de linha lateral
 - 5.1.2. Pontapés de canto
 - 5.1.3. Pontapés livres
 - 5.1.4. Pontapé de saída
 - 5.1.5. “Lançamento de baliza – saídas de pressão”
- 5.2. Definição de esquemas táticos (ofensivos e defensivos)
- 5.3. Esquema tático aberto
- 5.4. Diversificação de opções e consequente tomada de decisão
- 5.5. Metodologias no treino de esquemas táticos
- 5.6. Treino com diferentes tipos de oposição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios associados à elaboração e execução das diferentes situações de bola parada.
- Programar o treino de situações de bola parada.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e elabora situações de bola parada em função das características da oposição.
- Elabora e aplica exercícios para situações de bola parada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



SUBUNIDADE 6.

OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO JOGO DE FUTSAL (NÍVEL BÁSICO)

- 6.1. Fases/momentos do jogo
 - 6.1.1. Ataque e defesa
- 6.2. Etapas do jogo
 - 6.2.1. No ataque: construção do processo ofensivo, criação de situações de finalização e finalização
 - 6.2.1. Na defesa: equilíbrio defensivo, recuperação defensiva e bloco defensivo
- 6.3. Fases/Momentos do jogo
 - 6.3.1. Transição de fase (ataque defesa/ataque e ataque/defesa) e esquemas táticos (ofensivos e defensivos)
- 6.4. Observação
 - 6.4.1. Sistematização e análise e eixos de análise

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar a observação e a análise do jogo tendo como referência as fases, as etapas e os momentos do jogo de Futsal.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Situa a observação e a análise do jogo no quadro de coordenadas de mapeamento do jogo de Futsal.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Trabalho de grupo.

SUBUNIDADE 7.

BASES PARA A CONSTRUÇÃO DE UMA EQUIPA DE FUTSAL

- 7.1. Formação da equipa para a nova época desportiva
 - 7.1.1. Bases para a escolha dos jogadores que constituirão a equipa
 - 7.1.2. Número de jogadores que constituem o plantel
- 7.2. Elaboração dos programas de ação
 - 7.2.1. Reproduzir o modelo de jogo da equipa
 - 7.2.2. Variação do modelo de jogo
 - 7.2.3. Concretização de um modelo de treino
 - 7.2.4. Construir um modelo de análise

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os fatores que influenciam a construção de uma equipa para diferentes contextos competitivos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as bases para a construção de uma equipa de Futsal em âmbitos competitivos diferenciados.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



SUBUNIDADE 8.

TREINO ESPECÍFICO DO GUARDA-REDES

- 8.1. Preparação tático-técnica específica do guarda-redes no contexto do jogo em função das variáveis espaço e tempo
 - 8.1.1. Situações específicas do jogo (bola parada)
- 8.2. Aspetos psicológicos do guarda-redes de Futsal
 - 8.2.1. Recursos intelectuais
 - 8.2.2. Estabilidade emocional
 - 8.2.3. Tolerância perante a frustração
 - 8.2.4. Liderança
- 8.3. Preparação tática e estratégica do guarda-redes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Delinear o treino específico do guarda-redes de acordo com as suas características.
- . Englobar o processo de preparação específico do guarda-redes na preparação geral da equipa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora e aplica exercícios para a aprendizagem e para o desenvolvimento da função específica de guarda-redes.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.
- . Avaliação prática (orientação de exercícios com objetivos definidos).



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Capacidades Motoras do Futebol

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS NO FUTSAL	14	12/2
2. FISILOGIA E TREINO COM CRIANÇAS E JOVENS	5	3/2
3. SELEÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE TALENTOS NO FUTSAL	2	0/2
4. EXERCÍCIOS DE PREPARAÇÃO PARA O ESFORÇO E DE RETORNO À CALMA	3	3/0
Total	24	18/6



CAPACIDADES MOTORAS DO FUTEBOL

SUBUNIDADE 1.

TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS NO FUTSAL

- 1.1. Métodos específicos de treino das capacidades motoras no Futsal
- 1.2. Ações de jogo em que são solicitadas as diferentes capacidades condicionais e coordenativas
- 1.3. O treino das capacidades motoras através dos jogos reduzidos – jogos/exercícios para melhorar resistência específica, força específica e velocidade específica
- 1.4. A manipulação das variáveis tempo, espaço e número de jogadores como estratégia metodológica de diferenciação da solicitação das capacidades motoras

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os métodos de treino das capacidades motoras em Futsal.
- Reconhecer os efeitos físicos induzidos pela manipulação das variáveis condicionantes.
- Construir exercícios com objetivos diferenciados, sob a forma de jogos reduzidos, manipulando as variáveis condicionantes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os efeitos dos diferentes tipos de treino das qualidades físicas.
- Reconhece e manipula as variáveis do exercício na construção dos exercícios de treino sob a forma de jogos reduzidos e outros.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito, trabalho de grupo e avaliação prática.

SUBUNIDADE 2.

FISIOLOGIA E TREINO COM CRIANÇAS E JOVENS

- 2.1. Especificidades físicas e fisiológicas de crianças e jovens no jogo de Futsal
- 2.2. Especificidades do treino de crianças e jovens no Futsal
- 2.3. Prioridades em função da etapa de desenvolvimento na organização do treino das capacidades motoras

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o carácter específico da fisiologia e do treino com crianças e jovens no Futsal em função das diferentes etapas de desenvolvimento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza vocabulário que demonstra conhecimento do carácter específico da fisiologia e do treino com crianças e jovens.
- Compreende as etapas de desenvolvimento psicomotor da criança e jovens.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



SUBUNIDADE 3.

SELEÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE TALENTOS NO FUTSAL

- 3.1. Tipos e métodos de seleção de talentos em Futsal
- 3.2. O reconhecimento e encaminhamento do talento potencial
- 3.3. Indicadores e critérios de seleção de talentos em Futsal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Diferenciar tipos e métodos e identificar indicadores e critérios de seleção de talentos no Futsal.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Distingue tipos e métodos de deteção e seleção de talentos em Futsal.
- . Distingue indicadores e critérios de seleção de talentos em Futsal.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.

SUBUNIDADE 4.

EXERCÍCIOS DE PREPARAÇÃO PARA O ESFORÇO E DE RETORNO À CALMA

- 4.1. Particularidades do aquecimento para o treino e para o jogo
 - 4.1.1. Especificidade do treino e jogo em questão
- 4.2. Principais meios de recuperação após o treino e jogo de Futsal
 - 4.2.1. Tipo de esforço realizado com o treino
 - 4.2.2. Tipo de fadiga produzida com o jogo de Futsal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Diferenciar as características do aquecimento para o jogo e para os diferentes tipos de treino.
- . Identificar os principais meios utilizados na recuperação após esforço.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora e aplica exercícios de aquecimento para o treino e para o jogo.
- . Distingue os principais meios de recuperação após o jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito e avaliação prática.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Unidade de Formação Psicologia Aplicada ao Futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. LIDERANÇA NO FUTEBOL I	6	1/5
2. DESENVOLVIMENTO DE EQUIPAS DE FUTEBOL I	6	2/4
3. AS EMOÇÕES E A PRÁTICA DO FUTEBOL	5	1/4
Total	17	4/13



PSICOLOGIA APLICADA AO FUTSAL

SUBUNIDADE 1.

LIDERANÇA NO FUTEBOL

- 1.1. Introdução à Liderança no Futsal:
 - 1.1.1. Definição
 - 1.1.2. Líderes versus Gestores
 - 1.1.3. Liderança e Resultados: como avaliar o impacto da liderança no Futsal (métricas desportivas e financeiras para o processo de liderança no futebol)
- 1.2. Modelos conceptuais da liderança e sua aplicação no Futsal: discussão da investigação relevante realizada no domínio do futebol
- 1.3. Competências fundamentais para um treinador de Futsal: autoconhecimento, competências comunicacionais, emocionais e de formulação de objetivos, ética profissional (revisão de alguns dos conhecimentos anteriores)
- 1.4. Promover o autoconhecimento dos formandos sobre as suas características pessoais relacionadas com o seu processo de liderança nas diferentes situações do Futsal
 - 1.4.1. Autoavaliação de competências de liderança
 - 1.4.2. Discussão de casos sobre esta temática no contexto do Futsal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as diferentes competências e tarefas associadas a um líder e a um gestor bem como a forma de avaliar o trabalho do líder.
- Identificar e descrever as principais características dos modelos de liderança apresentados e saber interpretar a realidade mobilizando alguns dos referidos modelos.
- Relacionar os resultados obtidos no exercício de autoconhecimento sobre as suas características pessoais relacionadas com a liderança, com episódios da sua atividade como treinador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e estabelece relações entre os conhecimentos teóricos aprendidos para explicar a sua realidade.
- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

DESENVOLVIMENTO DE EQUIPAS DE FUTEBOL I

- 2.1. Os “alicerces” da construção e dinâmica das equipas de Futsal: estrutura, processos e produtos de equipa
 - 2.1.1. Estrutura da equipa - no mínimo, falar das normas e papeis, quer da equipa de jogadores quer dentro da equipa técnica. Referir igualmente a importância de construir equipas em que os seus membros exibam complementaridade de competências.



2.1.2. Processos – referir a importância do alinhamento dos membros da equipa com uma visão, objetivos e tarefas concretas. Referir igualmente a necessidade da criação de um clima de confiança alicerçado numa comunicação eficaz.

2.1.3. Produtos de Equipa - Modelo Steiner (1972) alterado por Modelo Wilke & Meertens (1994) sobre o desempenho das equipas.

2.2. 2.2 Etapas de desenvolvimento das equipas: descrição dos modelos e discussão de casos no Futsal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os aspetos associados a construção e dinâmica das equipas de Futsal.
- Distinguir as diferentes fases de crescimento das equipas de Futsal (segundo diferentes modelos teóricos) e o impacto das mesmas na intervenção do treinador em cada um dos momentos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e estabelece relações entre os conhecimentos teóricos aprendidos para explicar a sua realidade.
- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

AS EMOÇÕES E A PRÁTICA DO FUTEBOL

3.1. Conceitos básicos para a compreensão das emoções e processos emocionais no Futsal

3.2. Emoções funcionais e disfuncionais

3.3. Gestão do stress e da ansiedade competitiva.

3.4. Autoconfiança e autoeficácia no contexto do Futsal.

3.5. Discussão de casos sobre esta temática no contexto do Futsal (todos os pontos acima enunciados). 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.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e diferenciar os principais conceitos aprendidos sobre emoções, processos emocionais e os conceitos de autoconfiança e autoeficácia.
- Interpretar a realidade dos casos vividos/observados e descrever conceptualmente os mesmos casos “à luz” dos conhecimentos adquiridos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Atua criticamente sobre a gestão das suas emoções e na compreensão das emoções dos jogadores, refletindo-o nas suas decisões.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Arbitragem e Leis de Jogo de Futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ARBITRAGEM	2	0/2
2. CRITÉRIO POSITIVO	1	0/1
3. LEIS DE JOGO	9	0/9
Total	12	0/12



ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO DE FUTSAL

SUBUNIDADE 1.

ARBITRAGEM

- 1.1. O árbitro nas competições não-profissionais
 - 1.1.1. Acesso e percurso
 - 1.1.2. Perfil de intervenção
- 1.2. O observador de árbitros nas competições não-profissionais
 - 1.2.1. Acesso e percurso
 - 1.2.2. Perfil de intervenção
- 1.3. Formação e aperfeiçoamento dos árbitros e dos observadores das competições não-profissionais
 - 1.3.1. Áreas formativas e de aperfeiçoamento
 - 1.3.2. Tipo e perfil de formadores
- 1.4. Avaliação dos árbitros e dos observadores das competições não-profissionais
 - 1.4.1. Avaliação informal e formal
 - 1.4.2. Tipos e instrumentos de avaliação
- 1.5. O Conselho de Arbitragem como órgão da FPF
 - 1.5.1. Constituição
 - Secção não-profissional
 - Secção de classificações
 - 1.5.2. Quadro de competências da secção não-profissional
 - 1.5.3. Quadro de competências da secção de classificações
- 1.6. A organização vertical da arbitragem
 - 1.6.1. Administrativa
 - 1.6.2. Formativa
 - 1.6.3. Percurso desportivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender as missões, os papéis dos agentes da arbitragem e identificar o seu quadro formativo e o seu processo avaliativo, no âmbito das competições não-profissionais.
- Identificar a área de operação do órgão de arbitragem no âmbito da organização não-profissional.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue os diferentes quadros de intervenção e as suas implicações nas diferentes competições não-profissionais.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



SUBUNIDADE 2.

CRITÉRIO POSITIVO

2.1. O “critério positivo”

2.1.1. Definição

2.1.2. A implicação no jogo do ponto de vista do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e interpretar o “critério positivo”.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica adequadamente a aplicação do critério positivo, sendo capaz de analisar o impacto da sua aplicação no desenrolar do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 3.

LEIS DE JOGO

2.1. Interpretação das Leis do Jogo e implicações na intervenção dos treinadores:

2.1.1. Entrada e saída de jogadores na superfície de jogo; processo de substituição

2.1.2. Final dos períodos de jogo

2.1.3. Distinção entre faltas e contactos

2.1.4. Mão na bola e bola na mão

2.1.5. Faltas cometidas pelos e contra os guarda-redes

2.1.6. Jogo perigoso e conduta violenta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar adequadamente as Leis de Jogo e descrever a forma da sua utilização na conceptualização das ações táticas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Gestão e Organização do Futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. QUADROS COMPETITIVOS NO FUTSAL	1,5	0/1,5
2. ESCALÕES JUNIORES NO FUTSAL	1,5	0/1,5
3. ESTATUTO DO JOGADOR DE FUTSAL	1,5	0/1,5
4. O TREINADOR DE FUTSAL E OS COMPORTAMENTOS PENALIZADORES	1,5	0/1,5
Total	6	0/6



GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTSAL

SUBUNIDADE 1.

QUADROS COMPETITIVOS NO FUTSAL

- 1.1. Construção de quadros competitivos
- 1.2. Quadro competitivos formais
- 1.3. Jogos sujeitos a ação disciplinar
 - 1.1.1. Para a FIFA
 - 1.1.2. 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.

SUBUNIDADE 2.

ESCALÕES JUNIORES NO FUTSAL

- 2.1. Diferenciação masculino/feminino
- 2.2. Constrangimentos de prática e sobreclassificação
 - 2.1.1. Constrangimentos etários
 - 2.1.2. Constrangimentos médico-desportivos
- 2.3. Definição e organização da atividade
- 2.4. Perda de categoria

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar todos os escalões etários de prática e as respetivas atividades e identifica 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.



SUBUNIDADE 3.

ESTATUTO DO JOGADOR DE FUTSAL

- 3.1. Jogador amador e jogador profissional
- 3.2. Jogador formando
- 3.3. Contratos
- 3.4. Alterações de estatuto
- 3.5. Transferências
- 3.6. Licença e inscrição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir os diferentes estatutos de jogador, os diversos contextos que os determinam e as distintas alterações.
- . Diferenciar os diferentes contratos de jogador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica os critérios que subjazem aos diferentes estatutos de jogador, os diferentes contratos e os processos de inscrição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.

SUBUNIDADE 4.

O TREINADOR DE FUTSAL E OS COMPORTAMENTOS PENALIZADORES

- 4.1. Proteção do Treinador de Futsal
- 4.2. Discriminação
- 4.3. Dopagem
- 4.4. Fraude desportiva
- 4.5. Outros comportamentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar as normas que protegem a sua ação no contexto das competições não-profissionais e descrever as implicações disciplinares associadas a comportamentos penalizadores.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Relaciona as diferentes implicações disciplinares quando são ultrapassados os limites da sua intervenção.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.