

Referenciais de FORMAÇÃO₅ Futsal

Grau III



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-TÁCTICA DO FUTSAL	12
3. CAPACIDADES MOTORAS DO FUTSAL	18
4. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTSAL	21
5. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO DE FUTSAL	24
6. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTSAL	26



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 III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTSAL	36
2. TÉCNICO-TÁTICA DO FUTSAL	54
3. CAPACIDADES MOTORAS DO FUTSAL	34
4. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTSAL	15
5. ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO DE FUTSAL	6
6. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTSAL	5
Total	150



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia do Treino do Futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. METODOLOGIA DO TREINO DO FUTSAL. PRESSUPOSTOS PARA UMA IDENTIDADE PRÓPRIA	4	0/4
2. MODELO DE JOGO DE FUTSAL. DIMENSÕES INTRÍNSECAS	3	0/3
3. MACRO-ESTRUTURAS DE PROGRAMAÇÃO E ESTRUTURAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO	7	4/3
4. MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO GERAL (MEPG) DO FUTSAL	6	6/0
5. MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO (MEP) DO FUTSAL	16	16/0
Total	36	26/10



METODOLOGIA DO TREINO DO FUTSAL

SUBUNIDADE 1.

METODOLOGIA DO TREINO DO FUTSAL. PRESSUPOSTOS PARA UMA IDENTIDADE PRÓPRIA

- 1.1. Respeitar a integridade do jogo
 - 1.1.1. Modelar a complexidade do jogo em vez de a decompor
- 1.2. Criar contextualidades de jogo que induzam a decisões/ações específicas
 - 1.2.1. Variabilidade versus adaptabilidade, rotinas de jogo e criatividade
- 1.3. Direcionar a preparação da equipa num sentido
 - 1.3.1. A especificidade de uma metodologia funda-se num modelo de jogo
- 1.4. Enquadrar os diferentes fatores de preparação
 - 1.4.1. Relações entre informação e energia
- 1.5. Aproximar os processos de treino e competição
 - 1.5.1. Fomentar a interdependência entre processos de treino e competitivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a especificidade da metodologia do treino do Futsal.
- Compreender o processo de treino em função de uma conceção de jogo/treino própria.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as particularidades que definem a metodologia específica do treino do Futsal.
- Apresenta uma conceção de jogo/treino autónoma.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

MODELO DE JOGO DE FUTSAL. DIMENSÕES INTRÍNSECAS

- 2.1. Conceptualiza uma forma específica de jogar
 - 2.1.1. Identidade e integridade da equipa
 - 2.1.2. Forma específica de construir o futuro
 - 2.1.3. Converte numa forma de interpretar o jogo
 - 2.1.4. Desenvolve uma forma específica de expressão táctica
- 2.2. Dimensiona elementos estruturais específicos
 - 2.2.1. Conceção de jogo por parte do treinador
 - 2.2.2. Atende aos constrangimentos económicos, culturais e humanos do Clube
- 2.3. Veicula compromissos específicos dentro da equipa
 - 2.3.1. Gerar sinergias
 - 2.3.2. Modelar atitude e comportamentos
 - 2.3.3. Realinhar compreensões e significados



- 2.4. Modelador de uma forma específica de treinar
 - 2.4.1. Modelo de jogo versus modelo de preparação
 - 2.4.2. Categorização das situações de jogo
- 2.5. Referencial de uma forma de análise da competição
 - 2.5.1. Modelo de jogo versus regularidades dos acontecimentos
 - 2.5.2. Especificidade da análise
 - 2.5.3. Tecnologia usada na análise
 - 2.5.4. Modelo de análise versus modelo de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as dimensões intrínsecas do modelo de jogo de Futsal como referência primordial para a estruturação do jogo da equipa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as dimensões intrínsecas do modelo de jogo de Futsal na construção da equipa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho individual.

SUBUNIDADE 3.

MACRO-ESTRUTURAS DE PROGRAMAÇÃO E ESTRUTURAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO

- 3.1. Análise do calendário competitivo
 - 3.1.1. Períodos de maior ou menor densidade competitiva, análise dos jogos de maior ou menor complexidade, etc.
- 3.2. Período pré-competitivo
 - 3.2.1. Dimensão temporal, objetivos a atingir, planos operacionais de preparação, jogos de treino
- 3.3. Período competitivo
 - 3.3.1. Dimensão temporal, relações entre número de treino e competições, objetivos a atingir, planos operacionais, etc.
- 3.4. Período pós-competitivo
 - 3.4.1. Dimensão temporal, redução dos níveis de exigência fisiológica e mental, repouso ativo, etc.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar as diferentes macroestruturas aquando da programação e estruturação do processo de treino em Futsal.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Articula as macroestruturas de programação e estruturação do processo de treino em Futsal.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



SUBUNIDADE 4.

MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO GERAL (MEPG) DO FUTSAL

- 4.1. Métodos para o aperfeiçoamento técnico (descontextualizados)
 - 4.1.1. Contextos situacionais que o jogo de Futsal desenvolve
- 4.2. Métodos para a manutenção da posse da bola
 - 4.2.1. Decisões/ações de resolução das situações de jogo pelo lado da segurança (prioridade à conservação da bola)
- 4.3. Métodos organizados em circuito
 - 4.3.1. Tarefas organizadas em percurso ou em estações, as quais são metodológica e estrategicamente colocadas no espaço de treino
- 4.4. Métodos lúdico/recreativos
 - 4.4.1. Atividades e tarefas individuais e coletivas de carácter lúdico e recreativo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar os métodos específicos de preparação geral no quadro do processo de treino do Futsal.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza exercícios de treino e classifica-os no quadro dos métodos específicos de preparação geral do Futsal.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática.

SUBUNIDADE 5.

MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO (MEP) DO FUTSAL

- 5.1. Métodos para concretização do objetivo do jogo
 - 5.1.1. Potenciar a ação de remate em momentos sucessivos de modo a desenvolver aspetos como a espontaneidade e a improvisação
- 5.2. Métodos meta/especializados
 - 5.2.1. Missões táticas de certos jogadores as quais derivam do seu estatuto dentro da organização dinâmica da equipa
- 5.3. Métodos para potenciar as rotinas de jogo (padronizados)
 - 5.3.1. Padrões, rotinas e sub-rotinas específicas de jogo da equipa
- 5.4. Métodos para as situações fixas de jogo (esquemas táticos)
 - 5.4.1. Rotinas e sub-rotinas específicas de jogo, especialmente preparadas e executadas a partir de situações de bola parada
- 5.5. Métodos competitivos
 - 5.5.1. Meios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de Futsal
- 5.6. Planeamento dos métodos de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os métodos específicos de preparação do Futsal.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora exercícios de treino enquadrados nos métodos específicos de preparação do Futsal.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Técnico-Tática do Futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. A MODELAÇÃO DO JOGO EM FUTSAL	20	16/4
2. PLANIFICAÇÃO CONCEPTUAL EM FUTSAL	2	0/2
3. PLANIFICAÇÃO ESTRATÉGICA EM FUTSAL	2	0/2
4. PLANIFICAÇÃO TÁCTICA DE FUTSAL	2	0/2
5. PRÁTICA DO JOGO DE FUTSAL	8	8/0
6. JOGO PARA EXPERIMENTAR O PLANO ESTRATÉGICO/TÁCTICO	4	4/0
7. TREINO ESPECÍFICO DO GUARDA-REDES	5	3/2
8. ANÁLISE DO JOGO E AS TECNOLOGIAS DIGITAIS	11	8/3
Total	54	39/15



TÉCNICO-TÁTICA DO FUTSAL

SUBUNIDADE 1.

A MODELAÇÃO DO JOGO EM FUTSAL

- 1.1. Tendências evolutivas do jogo de Futsal
 - 1.1.1. Jogo situacional de implicação cognitiva
- 1.2. A especialização da dinâmica ofensiva/defensiva
- 1.3. Organização estrutural e funcional do jogo
 - 1.3.1. Organização ofensiva
 - 1.3.2. Transição ataque-defesa
 - 1.3.3. Organização defensiva
 - 1.3.4. Transição defesa-ataque
 - 1.3.5. Situações de bola parada (esquemas táticos)
- 1.4. A articulação dos vários momentos do jogo
- 1.5. Exercícios de preparação específicos
 - 1.5.1. Visando organização ofensiva (jogo posicional e dinâmico)
 - 1.5.2. Visando organização defensiva (Individual, Zonal, mista e alternativa)
 - 1.5.3. Visando as transições (defesa-ataque e ataque-defesa)
 - 1.5.4. Visando os esquemas táticos (posição, movimentos, timing e decisão)
- 1.6. A dialética cooperação/oposição na organização dos exercícios
 - 1.6.1. Continuidade do jogo (nas ações e decisões)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e diferenciar as tendências evolutivas do jogo de Futsal.
- Compreender os vários momentos do jogo e a sua articulação interdependência.
- Construir exercícios que visem o desenvolvimento dos momentos do jogo, manipulando variáveis e constrangimentos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as principais tendências evolutivas do jogo.
- Elabora exercícios para a aprendizagem e o desenvolvimento dos diferentes momentos do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



SUBUNIDADE 2.

PLANIFICAÇÃO CONCEPTUAL EM FUTSAL

- 2.1. Conceito
- 2.2. Natureza
- 2.3. Objetivos
- 2.4. Etapas
 - 2.4.1. Avaliação da época desportiva anterior
 - 2.4.2. Descrição do modelo de jogo a adotar
- 2.5. O treinador - Um interveniente de ideias próprias gerador de conceções de jogo e de treino
 - 2.5.1. Gestão do conhecimento do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir os elementos definidores da planificação conceptual em Futsal.
- . Conceptualizar um modelo de jogo com lógica e racionalidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Explicita os elementos definidores da planificação conceptual em Futsal.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.

SUBUNIDADE 3.

PLANIFICAÇÃO ESTRATÉGICA EM FUTSAL

- 3.1. Conceptualizar cenários de jogo
 - 3.1.1. Criar condições de treino similares às condições plausíveis em que irá decorrer a competição futura
- 3.2. Recolha de dados
 - 3.2.1. Conhecimento da equipa adversária, terreno de jogo e circunstâncias em que a competição irá desenrolar
- 3.3. Plano estratégico/tático
 - 3.3.1. Orientação geral do jogo coletivo, adaptação dos métodos de jogo, planeamento de ações diferentes, constituição da equipa
- 3.4. Reconhecimento do adversário
 - 3.4.1. 1ª Etapa de carácter teórico
- 3.5. Programa de preparação
 - 3.5.1. Elaboração do programa de preparação para o ciclo de treino
- 3.6. As horas que antecedem a competição
 - 3.6.1. A concentração, último treino, reunião de preparação para o jogo (2ª etapa de carácter teórico), aquecimento para o jogo, últimas palavras, escolha do campo
- 3.7. Reunião de análise do jogo
 - 3.7.1. 3ª Etapa de carácter teórico
- 3.8. Limites da planificação estratégica



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• Descrever os elementos definidores da planificação estratégica em Futsal.• Elaborar um plano de jogo de acordo com a informação recolhida.• Operacionalizar a planificação estratégica ao ciclo de treinos.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• Identifica os elementos definidores da planificação estratégica em Futsal.• Compreende os passos essenciais na elaboração de um plano de jogo.• Elabora exercícios de treino congruentes com o plano de jogo pretendido.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">• Teste escrito.• Trabalho de grupo.	

SUBUNIDADE 4.

PLANIFICAÇÃO TÁTICA DE FUTSAL

- 4.1. Aspetos fundamentais da planificação tática
 - 4.1.1. Responsabilidade do treinador versus jogadores
- 4.2. Direção da equipa durante o jogo
 - 4.2.1. Informações de retorno, substituições, gerir o banco de suplentes, etc.
- 4.3. Direção da equipa durante o intervalo de jogo
 - 4.3.1. Descanso, vigilância médica, preparação para a 2ª parte
- 4.4. Direção da equipa após o final do jogo
 - 4.4.1. Partilhar o resultado, rever lesões, avaliação preliminar da eficácia da equipa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• Identificar os elementos definidores da planificação tática em Futsal.• Tomar decisões na liderança de uma equipa de Futsal em contexto de jogo.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• Explicita os elementos definidores da planificação tática em Futsal.• Revela capacidade de liderança na direção de uma equipa num contexto de jogo.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">• Teste escrito.• Trabalho de grupo.	



SUBUNIDADE 5.

PRÁTICA DO JOGO DE FUTSAL

- 5.1. Planear aspetos específicos do jogo da equipa
 - 5.1.1. Forma de abordagem inicial, alterações táticas situacionais previstas, gestão da parte final do jogo
- 5.2. Interrupção da prática
 - 5.2.1. Informação e feedback – momentos e oportunidade
- 5.3. Escolha da equipa adversária

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os critérios associados ao planeamento da prática do jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os critérios associados ao planeamento da prática do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 6.

JOGO PARA EXPERIMENTAR O PLANO ESTRATÉGICO/TÁTICO

- 6.1. Cumprimento de um plano estratégico/tático específico
- 6.2. Condução e orientação do jogo como em competição oficial
- 6.3. Escolha da equipa adversária

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os critérios associados ao planeamento de jogo para experimentar o plano estratégico.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os critérios associados ao planeamento de jogo para experimentar o plano estratégico.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 7.

TREINO ESPECÍFICO DO GUARDA-REDES

- 7.1. Preparação técnico/tática do guarda-redes em função da exigência no alto rendimento
- 7.2. Posturas de prontidão desportiva do guarda-redes de Futsal
- 7.3. O guarda-redes no momento de transição defesa/ataque
 - 7.3.1. Reposição de bolas em jogo (após defesa e lançamento de baliza) com os membros superiores e inferiores
- 7.4. Colocação e deslocamentos específicos nas situações de bola parada



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Programar o treino específico do guarda-redes.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Elabora e aplica exercícios para a aprendizagem e para o desenvolvimento da função específica de guarda-redes.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Teste escrito.Avaliação prática (orientação de exercícios com objetivos definidos).	

SUBUNIDADE 8.**ANÁLISE DO JOGO E AS TECNOLOGIAS DIGITAIS**

- 8.1. Necessidade e importância da análise de jogo
- 8.2. Elaborar planos de intervenção estratégico/táticos
- 8.3. Observação e análise – o “Scouting”
- 8.4. Variáveis prioritárias na observação;
- 8.5. Tipos de observação;
- 8.6. Meios de observação;
- 8.7. Categorias de Informação;
- 8.8. Relatório de Scouting;
 - 8.8.1. Limitações e subjetividade
 - 8.8.2. Utilização de tecnologias digitais de suporte
 - 8.8.3. Evolução dos instrumentos de análise

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Distinguir e relacionar observação e análise do jogo e as suas implicações na elaboração de planos estratégico/táticos.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Identificar a problemática associada à observação, à utilização de tecnologias e à evolução dos sistemas de análise do jogo.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Teste escritoTrabalho de grupo	



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Capacidades Motoras em Futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ASPECTOS FISIOLÓGICOS DO TREINO DO FUTSALISTA	10	6/4
2. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO NO FUTSAL	10	6/4
3. FADIGA E RECUPERAÇÃO EM FUTSAL	7	4/3
4. PREVENÇÃO DE LESÕES EM FUTSAL	7	4/3
Total	34	20/14



CAPACIDADES MOTORAS DO FUTSALISTA

SUBUNIDADE 1.

ASPETOS FISIOLÓGICOS DO TREINO DO FUTSALISTA

- 1.1. Os jogos/exercícios condicionados como meio de treino das componentes do rendimento em Futsal
- 1.2. Caracterização fisiológica dos jogos/exercícios condicionados
- 1.3. A influência da manipulação das variáveis tempo, espaço e número de jogadores nas exigências fisiológicas dos jogos/exercícios condicionados
- 1.4. Variação da performance física ao longo do jogo de Futsal
- 1.5. Alteração da exigência física em função da organização estrutural e funcional do jogo
- 1.6. Análise do perfil de esforço em função da posição específica, pelas tarefas inerentes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender as características fisiológicas dos jogos/exercícios condicionados de Futsal.
- Reconhecer os efeitos fisiológicos induzidos pela manipulação das variáveis estruturais dos jogos/exercícios condicionados.
- Construir exercícios com objetivos diferenciados, sob a forma de jogos condicionados, manipulando as suas variáveis.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Constrói exercícios com objetivos diferenciados, sob a forma de jogos condicionados, manipulando as suas variáveis.
- Caracteriza os efeitos fisiológicos induzidos pela manipulação das variáveis estruturais dos jogos condicionados.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e avaliação prática.

SUBUNIDADE 2.

AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO NO FUTSAL

- 2.1. A avaliação e o controlo do treino em Futsal
- 2.2. Indicadores fisiológicos para o controlo da carga de treino
- 2.3. Monitorização da carga externa e interna do jogo e do treino
- 2.4. Exemplos de Baterias de Testes específicos para o Futsal
- 2.5. Operacionalização do controlo do treino utilizando diferentes meios e metodologias
- 2.6. Controlo efetivo da qualidade de jogo no Futsal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a carga externa e interna do jogo e do treino de Futsal e os fatores que a condicionam.
- Relacionar o rendimento nos diferentes momentos do jogo com a fadiga.
- Utilizar meios operacionais no controlo do treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a carga externa e carga interna e justifica a diminuição da performance nos diferentes momentos do jogo de Futsal.
- Utiliza os conhecimentos sobre a carga e a fadiga na preparação e direção do jogo e do treino.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito e avaliação prática.

SUBUNIDADE 3.**FADIGA E RECUPERAÇÃO EM FUTSAL**

- 3.1. Exercícios de preparação para o esforço em Futsal
- 3.2. Gestão da fadiga e da recuperação em Futsal
 - 3.1.1. Avaliação da intensidade dos exercícios de treino
 - 3.1.2. Estratégias de recuperação após esforço e ao longo dos diferentes ciclos de treino
- 3.3. Meios ergogénicos de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Desenhar exercícios de preparação adaptados ao esforço a realizar.
- Identificar e utilizar métodos de avaliação da intensidade do exercício.
- Identificar meios e estratégias de recuperação após o esforço e ao longo da época.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e justifica as opções metodológicas dos exercícios de preparação para o esforço selecionados.
- Descreve e aplica métodos de avaliação da intensidade do exercício.
- Desenha estratégias de recuperação após o esforço e justifica-as.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e avaliação prática

SUBUNIDADE 4.**PREVENÇÃO DE LESÕES EM FUTSAL**

- 4.1. Lesões típicas do jogador de Futsal
- 4.2. Prevenção de lesões em jogadores de Futsal
 - 4.2.1. A importância do exercício de treino na prevenção de lesões e como coadjuvante da reabilitação
 - 4.2.2. O controlo do treino como meio de prevenção de lesões
 - 4.2.3. Programas de reabilitação e prevenção de lesões

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as lesões típicas do jogador de Futsal.
- Descrever estratégias de prevenção de lesões.
- Determinar o momento de regresso à competição após lesão.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenha exercícios utilizados na prevenção das lesões típicas do jogador de Futsal.
- Programa sessões de treino para a reabilitação física e funcional e descreve critérios de regresso à competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Psicologia Aplicada ao Futsal

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. LIDERANÇA NO FUTSAL II	4	2/2
2. DESENVOLVIMENTO DE EQUIPAS DE FUTSAL II	5	3/2
3. TREINO PSICOLÓGICO NO FUTSAL	6	2/4
Total	15	7/8



PSICOLOGIA APLICADA AO FUTSAL

SUBUNIDADE 1.

LIDERANÇA NO FUTSAL II

- 1.1. Aplicações dos conceitos de liderança na gestão da equipa técnica, jogadores e outros agentes do clube de Futsal (revisão de conhecimentos adquiridos anteriormente)
- 1.2. Desenvolvimento de competências comunicacionais em contextos de imprevisibilidade e/ou fragilidade emocional dos jogadores e/ou equipa
- 1.3. Discussão de casos sobre esta temática no contexto do Futsal (referência particular à cultura conservadora da modalidade)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Diferenciar e adotar os diferentes conhecimentos sobre liderança, na gestão das equipas técnica, de jogadores e restantes agentes no clube.
- . Descrever a forma ideal de comunicar em contextos de imprevisibilidade e/ou fragilidade emocional dos jogadores e/ou equipa.

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 FUTSAL II

- 2.1. Análise da prestação individual e coletiva, seus antecedentes e consequências psicológicas como fator crucial para o desenvolvimento das equipas de Futsal
- 2.2. Construção, desenvolvimento e realização de atividades de teambuilding com vista ao desenvolvimento de aspetos estruturais ou processuais das equipas de Futsal
- 2.3. Compreensão dos princípios de linearidade /não linearidade associados aos modelos de etapas de desenvolvimento de equipas e seu impacto nas mesmas. Análise de casos no Futsal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Organiza e interage com os jogadores para analisar a prestação individual e coletiva, seus antecedentes e consequências psicológicas.
- . Perspetivar e preparar exercícios de teambuilding com vista ao desenvolvimento de aspetos estruturais ou processuais das equipas.
- . Distinguir as diferentes fases de crescimento das equipas de Futsal e o impacto dos diferentes tipos de modelos teóricos no desenvolvimento das equipas

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.
- . Planifica, demonstra e/ou organiza como construir e desenvolver atividades de teambuilding com vista ao desenvolvimento de aspetos estruturais ou processuais das equipas



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.**TREINO PSICOLÓGICO NO FUTSAL**

- 3.1. Treino mental e concentração no Futsal: especificidades para as diferentes posições de campo (guarda-redes, fixo, ala, ...)
- 3.2. Rotinas pessoais no Futsal. A sua ligação com “rotinas” disfuncionais comuns neste contexto devido á abundância de atletas de diferentes culturas (ex: superstições mágicas, bruxarias, etc.), cruzada com a cultura conservadora da própria modalidade
- 3.3. Regulação psicológica no Futsal: ativação, relaxamento
- 3.4. Estratégias de antecipação e sua aplicação no contexto do Futsal. A importância da articulação clara com as diferentes estruturas (responsáveis de logística, “staff” clínico, etc.) como forma de gestão dos mecanismos antecipatórios dos problemas/solução dos mesmos.
- 3.5. Planeamento de tarefas e formulação de objetivos e suas aplicações no Futsal: discussão de informação científica acerca de programas de intervenção com esta técnica no Futsal, levando em conta as suas particularidades culturais e contextuais.
- 3.6. Treino de criatividade aplicado ao Futsal: atividades “out of the box” que levam em conta a cultura da modalidade, com o objetivo de estimular o sentido criativo dos jogadores e/ou estimular o clima positivo da equipa.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever e diferenciar os principais conceitos aprendidos sobre treino psicológico.
- . Interpretar a realidade dos casos vividos/observados e perspetivar qual o melhor tipo de treino psicológico a aplicar.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Atua criticamente de forma a otimizar o funcionamento dos jogadores e da equipa.
-

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_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ARBITRAGEM	4	0/4
2. LEIS DE JOGO	2	0/2
Total	6	0/6



ARBITRAGEM E LEIS DE JOGO DE FUTSAL

SUBUNIDADE 1.

ARBITRAGEM

- 1.1. O árbitro como agente do jogo
 - 1.1.1. Relacionamento do árbitro com os jogadores
 - 1.1.2. Relacionamento árbitro-treinador face às respetivas missões
 - 1.1.3. Perfil de intervenção
- 1.2. Princípios da arbitragem – como interpretar a intervenção do árbitro
 - 1.2.1. Uniformidade e consistência
 - 1.2.2. Movimentação e colocação
 - 1.2.3. Sinalética
 - 1.2.4. Atuação junto do banco de suplentes
 - 1.2.5. Exibição de cartões

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender a intervenção do árbitro no jogo para além da aplicação estrita das Leis de Jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue os diferentes quadros de intervenção do árbitro e é capaz de analisar a atuação do árbitro enquanto agente do jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

LEIS DE JOGO

- 2.1. Esclarecimento, aperfeiçoamento conceptual e atualização:
 - 2.1.1. Diagnóstico e autoavaliação do treinador relativamente aos conhecimentos sobre as Leis do Jogo nos aspetos diretamente relacionados com a sua intervenção no jogo
 - 2.1.2. A lógica das leis e a essência do jogo
- 2.2. Alterações recentes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar e relacionar com destreza as diferentes Leis de Jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Expressa adequadamente soluções para problemas práticos de elevada 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_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. A INTERVENÇÃO DOS PODERES PÚBLICOS E DOS MOVIMENTOS DESPORTIVOS NA EUROPA	0,5	0/0,5
2. O FUTSAL NO SISTEMA DESPORTIVO PORTUGUÊS E NO CONTEXTO EUROPEU	0,5	0/0,5
3. FACTORES DE DESENVOLVIMENTO DO FUTSAL E ORGANIZAÇÃO DAS PRÁTICAS	3,5	1/2,5
4. O TREINADOR DE FUTSAL E OS COMPORTAMENTOS ANTIDESPORTIVOS FRAUDULENTOS	0,5	0/0,5
Total	5	1/4



GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO FUTSAL

SUBUNIDADE 1.

A INTERVENÇÃO DOS PODERES PÚBLICOS E DOS MOVIMENTOS DESPORTIVOS NA EUROPA

- 1.1. Estatuto e papéis – complementar e principal
- 1.2. Cooperação e relações com parceiros – poderes públicos e federações
- 1.3. Reconhecimento da especificidade do desporto e exclusão de harmonização
- 1.4. Direito às práticas de Futsal e à sua qualidade
- 1.5. Função do voluntariado no Futsal
- 1.6. Educação e formação de jogadores de topo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir o tipo de intervenção cometida tanto aos poderes públicos como ao movimento desportivo.
- . Diferenciar as intervenções diversas nas diferentes práticas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Equaciona os limites da intervenção dos poderes públicos e do movimento desportivo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

O FUTSAL NO SISTEMA DESPORTIVO PORTUGUÊS E NO CONTEXTO EUROPEU

- 2.1. Conceito e propriedades dos sistemas
- 2.2. Instrumentos de intervenção
- 2.3. O desenvolvimento, as estruturas e os organismos do Futsal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Compreender o conceito de sistema e as suas 4 propriedades.
- . Dominar os principais instrumentos de identificação do funcionamento do sistema desportivo português e da respetiva intervenção de nível de base.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Relaciona os quadros de intervenção dos diferentes atores do sistema.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.



SUBUNIDADE 3.

FACTORES DE DESENVOLVIMENTO DO FUTSAL E ORGANIZAÇÃO DAS PRÁTICAS

- 3.1. Os fatores no contexto
- 3.2. Gestão da informação no Futsal – processos, criação de indicadores e padrões
- 3.3. Processos de gestão e desenvolvimento – principais referentes
- 3.4. O papel das tecnologias de informação e comunicação no Futsal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os âmbitos de intervenção e os principais fatores de desenvolvimento desportivo como processos de decisão e operadores sobre a realidade desportiva.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diferencia os efeitos resultantes da aplicação dos fatores de desenvolvimento.
- Simula a produção de instrumentos de medida: dados e indicadores.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 4.

O TREINADOR DE FUTSAL E OS COMPORTAMENTOS ANTIDESPATIVOS FRAUDULENTOS

- 4.1. Contratos dos Treinadores nas diversas competições
- 4.2. Responsabilidade penal
- 4.3. Responsabilidade disciplinar desportiva
 - 4.3.1. no quadro das competições da FPF
 - 4.3.2. no quadro das competições das Associações de Futebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as normas que protegem a sua ação no contexto das competições 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.