



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE FUTEBOL

# Regulamento

2005/2006



**Cursos de Treinadores de Futsal**

**Nível I**

**TODOS PELO FUTEBOL**

# Índice

1. REGULAMENTO DO CURSO.....	3
1.1. ORGANIZAÇÃO.....	3
1.2. CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO.....	3
1.3. RECEITAS E DESPESAS.....	4
1.4. ESTRUTURA CURRICULAR.....	5
1.5. FUNCIONAMENTO DAS AULAS.....	8
1.6. LIMITE DE FALTAS.....	9
1.7. ESTÁGIO PEDAGÓGICO.....	9
1.8. JURI DE AVALIAÇÃO.....	9
1.9. AVALIAÇÃO.....	10
1.10. CLASSIFICAÇÃO.....	11
1.11. CASOS OMISSOS.....	11
2. ESTRUTURA ORGÂNICA E FUNCIONAL.....	12
3. ESTRUTURA / NORMAS DOS DIPLOMAS.....	12

# 1. Regulamento dos Cursos de I Nível - Futsal

## 1.1. ORGANIZAÇÃO

Os Cursos de Treinadores de Futsal Nível I são organizados pelas Associações Distritais de Futebol com a devida aprovação do Departamento de Formação da Federação Portuguesa de Futebol.

As Associações interessadas em realizar estes Cursos, deverão fazer o pedido de autorização à FPF com o **mínimo de um (1) mês** de antecedência antes de serem abertas as inscrições, para uma maior divulgação por parte do Departamento de Formação da FPF.

O Curso só poderá ter início após a entrega do Dossier, que deverá conter os seguintes elementos:

- Organograma do Curso
- Relação Nominal dos Prelectores
- Local de Funcionamento
- Taxa de Inscrição
- Número de Candidatos
- Datas de realização e Horário de Funcionamento por Disciplinas
- Estrutura Curricular
- Limites de Faltas
- Condições do Estágio Pedagógico
- Condições da Avaliação
- Ofício emitido pela Associação Nacional de Treinadores de Futebol, a indicar o Prelector da Disciplina de Técnico-Táctica.

Após a entrega deste Dossier, será enviado à Associação Distrital organizadora um comprovativo de homologação do referido Curso.

## 1.2. CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO

Número máximo de candidatos:

- Curso I Nível – 50 candidatos

Os candidatos devem cumprir os seguintes requisitos:

- Idade mínima de 18 anos;
- Escolaridade mínima obrigatória;
- Ter sido praticante de Futebol/Futsal federado, no mínimo de cinco anos para o Futebol (substituição desta condição por um exame-prova de admissão técnico-táctico);
- Possuir aptidão física e mental para o exercício da profissão;
- Análise do currículo desportivo (nível qualitativo atingido enquanto praticante desportivo, número de anos de praticante federado, experiência como Treinador de Futebol/Futsal, participação em acções de formação/reciclagem).

### 1.3. RECEITAS E DESPESAS

#### Valor da taxa de inscrição:

- Curso I Nível – Custo máximo de 500 Euros

#### Apoio Técnico-Administrativo / Secretariado

O acompanhamento técnico-administrativo é parte importante do funcionamento de cada curso e compreende o cumprimento de tarefas diversificadas, nomeadamente, o controlo das presenças às aulas, a distribuição de documentação, o apoio técnico na realização das aulas e avaliações.

Assim, e com base no pressuposto que o acompanhamento do curso é garantido pela presença de uma pessoa, a forma de pagamento deve assentar no valor base de 25 €/dia de semana e 50 €/dia de fim-de-semana e feriados.

A este valor devem ser acrescentadas as despesas respeitantes às deslocações e refeições.

#### Encargos com Coordenação dos Cursos e Formadores

De acordo com o Regulamento da Formação de Treinadores da F.P.F., um dos requisitos para a organização de um Curso de Treinadores, é a nomeação do respectivo Coordenador do Curso, pelo que cada Associação deve encontrar a solução que melhor se ajuste às características do curso (programa, horário, corpo de formadores, ...), estabelecendo a forma de pagamento (verba global ou pagamento à hora em função do acompanhamento).

As despesas decorrentes do pagamento aos formadores com base nas aulas teóricas ou práticas realizadas, devem ser calculadas de acordo com a seguinte tabela:

	<b>Futsal – I Nível</b>
<b>Prelecções (Hora)</b>	27,50 €
<b>Exames (Hora)</b>	27,50 € (escritos ou práticos)
<b>Correcção de testes</b>	2,50 € por teste
<b>Deslocações</b>	25% do custo do litro da gasolina (viatura própria) e despesas com portagens; ou Apresentação de documentos de despesa realizada (recibos, bilhetes...)
<b>Refeições</b>	12,50 €



Para além do pagamento das horas de formação, devem, também, ser consideradas as despesas resultantes de deslocações e refeições correspondentes aos dias de realização de aulas e de avaliação final (almoço e/ou jantar consoante o horário do curso). Estas despesas são extensivas à direcção/coordenação de cada curso e devem ser liquidadas, se possível, no dia de realização das aulas, mediante assinatura de recibo próprio.

#### 1.4. ESTRUTURA CURRICULAR

Os **Cursos de Treinadores de Futsal I Nível** deverão ter uma carga horária total de **100 horas** com 84 Horas de Prelecções e 16 horas de avaliação e incluir as seguintes disciplinas:

<b>I NÍVEL - Futsal</b>	
	<b>Duração</b>
Unidades	Total
<b>1. Técnica / Tática</b>	<b>30 h</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1. HISTÓRIA CRONOLÓGICA DO FUTSAL               <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1 Origem e evolução</li> <li>1.2 Aspectos dominantes da evolução</li> <li>1.3 Bases racionais do Jogo (bola, campo, regras);</li> </ul> </li>   <li>2. FUTSAL UMA MODALIDADE ESPECÍFICA               <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1 Especificidades de níveis distintos de Futsal</li> <li>2.2 Futsal Jovem</li> <li>2.3 Etapas de formação</li> <li>2.4 Iniciação</li> <li>2.5 Pré-especialização</li> <li>2.6 Especialização</li> <li>2.7 Aperfeiçoamento</li> <li>2.8 Princípios pedagógicos</li> </ul> </li>   <li>3. O FUTSAL COMO JOGO DESPORTIVO COLECTIVO (relação cooperação/oposição)               <ul style="list-style-type: none"> <li>3.1 Caracterização do jogo de Futsal</li> <li>3.2 Estrutura e dinâmica do rendimento em Futsal</li> <li>3.3 Factores do rendimento em Futsal</li> </ul> </li>   <li>4. ANÁLISE SISTEMÁTICA DO JOGO               <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1 Fases do jogo                   <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1.1 – Construção das acções ofensivas / Impedir a construção das acções ofensivas</li> <li>4.1.2 - Criar situações de finalização / Anular situações de finalização</li> <li>4.1.3 - Finalização / Impedir a finalização</li> <li>4.1.4 - Objectivos, vantagens e desvantagens de cada fase do jogo</li> </ul> </li> <li>4.2 Princípios de jogo gerais (Ofensivos)</li> <li>4.3 Princípios de jogo específicos - ofensivos (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço);</li> <li>4.4 Princípios de jogo gerais (Defensivos);</li> <li>4.5 Princípios de jogo específicos - defensivos (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração);</li> <li>4.6 Acções individuais Ofensivas</li> </ul> </li> </ul>	



- 4.6.1 - Recepção (conceito, objectivos, classificação, superfícies e postura corporal)
- 4.6.2 - Passe (conceito, objectivos, classificação, superfícies e postura corporal)
- 4.6.3 - Condução da bola (conceito, objectivos, classificação, superfícies e postura corporal)
- 4.6.4 - Controlo da bola (conceito, objectivos, meios, superfícies e postura corporal)
- 4.6.5 - Protecção da bola (conceito, objectivos, posição do corpo/da bola /do adversário)
- 4.6.6 - Drible/ Finta/ Simulação (conceito, objectivos, classificação, superfícies e posição do corpo/da bola /do adversário)
- 4.6.7 - Remate(conceito, objectivos, classificação, superfícies e enquadramento do corpo com a bola / o adversário / a baliza)
- 4.7 Acções individuais defensivas
  - 4.7.1 - Marcação (conceito, objectivos e classificação)
  - 4.7.2 - Intercepção (conceito, objectivos e classificação)
  - 4.7.3 - Desarme (conceito, objectivos e classificação)
- 4.8 Treino específico do guarda-redes
  - 4.8.1 - Conceitos
  - 4.8.2 - Objectivos
  - 4.8.3 - Princípios
  - 4.8.4 - Acções táctico-técnicas individuais
  - 4.8.5 - Defensivas e ofensivas
  - 4.8.6 - Acções táctico-técnicas colectivas
  - 4.8.7 - Defensivas e ofensivas
  - 4.8.8 - Situações de inferioridade numérica; movimentações colectivas e situações de bola parada
  - 4.8.9 - Comunicação verbal
  - 4.8.10 - Adaptação às leis de jogo
- 4.9 Importância da execução do gesto técnico
- 4.10 Definição de técnica (instrumentos para alcançar o objectivo do jogo)
- 4.11 Acções colectivas elementares ofensivas
  - 4.11.1 - Desmarcações
  - 4.11.2 - Princípios ofensivos
  - 4.11.3 - Combinações
  - 4.11.4 - Permutações
  - 4.11.5 - Esquemas tácticos
- 4.12 Acções colectivas elementares defensivas
  - 4.12.1 - Marcações
  - 4.12.2 - Princípios defensivos
  - 4.12.3 - Compensações
  - 4.12.4 - Compensações
  - 4.12.5 - Dobras
- 4.13 Treino de situações de bola parada
- 4.14 Estratégia - conceptualização
- 4.15 Princípios básicos na criação de situações estratégicas
- 4.16 Acções colectivas complexas
- 4.17 Métodos de jogo (conceito, objectivos e princípios)
  - 4.17.1 - Ofensivos
    - 4.17.1.1- Contra-ataque
    - 4.17.1.2- Ataque rápido
    - 4.17.1.3- Ataque organizado
  - 4.17.2 - Defensivos
    - 4.17.2.1- Zona
    - 4.17.2.2- Individual
    - 4.17.2.3- Misto
- 4.18 Sistemas de jogo
- 4.19 Evolução dos sistemas de jogo
- 4.20 Esquematização dos vários sistemas de jogo
- 4.21 Vantagens e desvantagens dos diferentes sistemas de jogo



5. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO
  - 5.1 Primeiros contactos com as noções de Planeamento e Organização;
  - 5.2 Preenchimento de fichas de treino e de jogo;
  - 5.3 Preenchimento de “quadros” (horários, marcações de treino, convocatórias de treino e de jogo, controlo de cartões, etc.);
  - 5.4 Preenchimento de fichas individuais e colectivas.
  - 5.5 Os exercícios e o processo de treino
  - 5.6 Estrutura, organização e exercício
  - 5.7 Identidade e especificidade dos exercícios
  - 5.8 Utilização do vídeo como técnica/estratégia de aperfeiçoamento

**2. Capacidades Motoras****22 h**

1. Fundamentação biológica do treino desportivo;
2. Fontes de energia e natureza do esforço;
3. Adaptação, estímulo e supercompensação;
4. A forma desportiva;
5. Caracterização do tipo do esforço no Futsal;
6. Princípios biológicos do treino;
7. Princípios pedagógicos do treino;
8. Noções de carga, de volume e de intensidade do treino;
9. A recuperação;
10. As capacidades motoras – caracterização;
11. Capacidades condicionais
  - 1.1 Resistência
  - 2.2 Força
  - 3.3 Velocidade
  - 4.4 Flexibilidade
12. Capacidades Coordenativas
13. Métodos de treino para as diferentes capacidades motoras
14. Planificação do treino das capacidades motoras
15. Organização da sessão de treino;
16. O desenvolvimento das capacidades motoras nos jovens atletas
17. Fases sensíveis
18. Limites da formação desportiva;
19. Caracterização do treino com jovens – etapas da preparação desportiva;
20. Especialização precoce e preparação desportiva;
21. Selecção de talentos.

**3. Ciências do Comportamento****10 h**

1. Noções de Psicologia do desenvolvimento
2. Psicologia do desporto e da actividade física
3. Motivação para a prática e competição desportiva
4. Comunicação e aprendizagem
5. Métodos de ensino
6. Gestão do stress e da ansiedade
7. Dinâmica de grupos
8. Formulação de objectivos
9. Liderança



<b>4. Leis de Jogo</b>	<b>8 h</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. História e evolução das Leis de jogo;</li><li>2. Organização da Arbitragem Nacional;</li><li>3. A equipa de arbitragem (suas funções e seus deveres);</li><li>4. A dimensão humana da arbitragem;</li><li>5. Análise específica das diversas leis de jogo (com especial incidência nas últimas alterações).</li></ol>	
<b>5. Medicina Desportiva</b>	<b>10 h</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conceito de medicina desportiva</li><li>2. Cuidados primários e de higiene</li><li>3. Prevenção do alcoolismo, tabagismo e toxicodependência</li><li>4. Lesões típicas do Futsal</li><li>5. Necessidades energéticas do organismo</li><li>6. Fontes alimentares e classificação dos nutrientes</li><li>7. Alimentação e escalões etários</li><li>8. massagem desportiva</li><li>9. Primeiros socorros</li></ol>	
<b>6. Organização / Política Desportiva</b>	<b>2 h</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Organização desportiva a nível local/ distrital/ nacional</li><li>2. Regulamentos Oficiais das Competições</li><li>3. O Clube, a Associação, a Federação</li></ol>	
<b>7. Organização de Classe</b>	<b>2 h</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ANTF – objectivos e estruturas</li><li>2. Legislação específica</li></ol>	
<b>PRELECCÕES</b>	<b>84 h</b>
<b>1. Acção prática como treinador</b>	<b>12h 30m</b>
Técnica e Tática Capacidades Motoras	15 min. (por candidato)
<b>2. Avaliação teórica</b>	<b>3h 30m</b>
Técnica e Tática Capacidades Motoras Ciências da Educação e do Comportamento Humano Leis de Jogo Medicina Desportiva	60 min. 60 min. 30 min. 30 min. 30 min.
<b>AVALIAÇÃO</b>	<b>16 h</b>
<b>TOTAL</b>	<b>100 h</b>



## 1.5. FUNCIONAMENTO DAS AULAS

Cada aula terá a duração de 60 minutos a 120 minutos, sendo o controlo de faltas efectuado no início e no fim das aulas.

Nas aulas práticas é obrigatório que todos os candidatos se apresentem devidamente equipados.

Os candidatos que apresentem qualquer lesão ou impedimento físico não são dispensados da presença nas aulas, ainda que não possam participar em determinadas acções.

Não é permitido o uso de telemóveis ou qualquer outro objecto sonoro que possa perturbar o funcionamento das aulas.

## 1.6. LIMITE DE FALTAS

A direcção do Curso definiu que o limite de faltas permitidas é de acordo com o seguinte quadro:

<b>Disciplinas Nucleares</b>	<b>N.º máx. de faltas</b>
Técnico-Táctica	6
Capacidades Físicas	5
Ciências do Comportamento	2
Medicina Desportiva	2
Leis de Jogo	2

O número limite de faltas não podem ultrapassar 20% da carga lectiva total.

Os candidatos que ultrapassarem o limite de faltas definido serão considerados **EXCLUÍDOS**.

A justificação de faltas deve ser efectuada através de impresso próprio e entregue junto do Secretariado no dia da apresentação do candidato às aulas, e só poderão ser Justificadas pela Direcção do Curso.

## 1.7. ESTÁGIO PEDAGÓGICO

Todos os candidatos devem fazer um Estágio Pedagógico baseado no acompanhamento técnico de uma equipa de um clube à sua escolha, durante duas semanas, incluindo a observação de 2 jogos. Este estágio constitui uma forma de aferir conhecimentos e troca de experiências no contacto directo com a realidade do treino e da competição.

Os candidatos devem elaborar um relatório individual relativo ao Estágio Pedagógico, que constitui mais um elemento de avaliação, sendo a sua apresentação obrigatória.

O relatório será classificado numa escala de 0 a 20 valores.

Não será atribuída classificação final aos candidatos que não cumprirem este requisito.

O relatório deverá ser acompanhado de uma declaração, autenticada pelo respectivo Clube.

### **1.8. JURI DE AVALIAÇÃO**

O Júri de Avaliação é constituído da seguinte forma:

- A Direcção do Curso;
- A Direcção Pedagógica;
- Os Prelectores das Disciplinas Nucleares.

O Júri de Avaliação reúne tendo em vista a atribuição da classificação final dos candidatos e tem as seguintes competências:

- Apreciar o processo de avaliação individual de todos os candidatos;
- Assegurar a uniformização de critérios de avaliação;
- Proceder à apreciação global do processo de avaliação do curso e analisar eventuais casos que suscitem dúvidas;
- Ratificar as classificações finais.

### **1.9. AVALIAÇÃO**

Todos os candidatos são sujeitos a um processo de avaliação, tendo em consideração os seguintes domínios:

- Assiduidade e participação do candidato nas aulas teóricas e práticas, traduzindo o seu interesse e empenhamento em cada uma das disciplinas;
- Relatório de Estágio: os candidatos devem elaborar um relatório individual que será avaliado pelo Prelector de Técnico Tática e/ou Capacidades Motoras;
- A Avaliação teórica, através da realização de testes escritos, nas disciplinas nucleares, com a seguinte ponderação:

<b>Disciplinas Nucleares</b>	Técnica - Tática	4
	Capacidades Motoras	3
	Ciências do Comportamento	1
	Medicina Desportiva	1
	Leis de Jogo	1

A avaliação prática, realiza-se no campo, sendo classificada de 0 a 20 valores e assenta na prática simulada, visando aferição de conhecimentos e competências dos candidatos enquanto treinadores, nomeadamente, no domínio técnico e na organização e condução do treino. Para o efeito, cada candidato tem de operacionalizar uma acção específica de treino com uma duração mínima de 15 minutos. O candidato apenas poderá tomar conhecimento desta acção 20 minutos antes de a executar.

A nota da avaliação prática vai fazer média com as notas teóricas das disciplinas de Técnico-Táctica e Capacidades Motoras.

$$\text{Nota Final de Técnico-Táctica (TT):} = \frac{\text{TT teórica} + \text{Exame Prático}}{2}$$

$$\text{Nota Final de Capacidades Motoras (CM):} = \frac{\text{CM teórica} + \text{Exame Prático}}{2}$$

- A avaliação final do **Curso de Treinadores de Futsal – I Nível**, resultará da aplicação da seguinte fórmula (média ponderada)

$$\frac{(\text{TT final} \times 4) + (\text{CM final} \times 3) + (\text{CC} \times 1) + (\text{LJ} \times 1) + (\text{MD} \times 1) + (\text{Relatório} \times 1)}{11}$$

### 1.10. CLASSIFICAÇÃO

A classificação final é de 0 a 20 valores e os candidatos a Treinadores são escalonados de acordo com os seguintes parâmetros:

0 – 9,4 valores	<b>Inapto</b>
9,5 – 13,4 valores	<b>Apto / Suficiente</b>
13,5 – 17,4 valores	<b>Apto / Bom</b>
17,5 – 20 valores	<b>Apto / Muito Bom</b>

O candidato terá uma classificação **INAPTO** se obtiver:

- Nota inferior a 9,5 (nove vírgula cinco) na disciplina nuclear Técnico-Táctica (prática ou teórica);
- Nota inferior a 7,5 (sete vírgula cinco) em duas das restantes disciplinas nucleares;
- Média Final inferior a 9,5 (nove vírgula cinco).

O resultado final será afixado na Sede da Associação Distrital e transmitido por escrito, a todos os candidatos. Deverão ser elaboradas três (3) Actas Finais devidamente assinadas para serem enviadas respectivamente, para o



Departamento de Formação, ANTF e outra, ficará em poder da Associação Distrital organizadora.

Os candidatos aprovados têm direito a um diploma comprovativo do seu aproveitamento emitido pela **Federação Portuguesa de Futebol**.

- Os diplomas dos cursos, devem ser solicitados ao Departamento de Formação da F.P.F., pelas Associações Distritais organizadoras.
- As Associações deverão preencher os Diplomas e enviar para o Departamento de Formação da FPF com a assinatura do Director do Curso (Presidente da Associação Distrital ou nomeado) autenticados com o selo da Associação, acompanhados pela Pauta Classificativa e a Acta de Avaliação Final.
- A Associação organizadora deverá enviar também **a pauta com as notas em formato digital** (por e-mail ou disco), de forma a serem processadas para a base de dados da Federação Portuguesa de Futebol;
- A FPF devolverá os Diplomas, assinados pelo Sr. Vice-Presidente Desportivo da FPF e autenticados com o selo branco
- As Associações procederão a Entrega dos Diplomas aos candidatos aprovados, **no prazo máximo de trinta (30) dias** após a data do termo de avaliação final

#### 1.11. CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos neste regulamento serão analisados e resolvidos pela Direcção do Curso.

**O Vice Presidente Desportivo**

**(Carlos Silva)**

**O Coordenador Nacional de Formação**

**(Rui Caçador)**

## 2. Estrutura Orgânica e Funcional

### A) DIRECÇÃO DO CURSO

<b>Carlos Silva</b> <b>NOME</b>	Vice Presidente Desportivo FPF Presidente da Associação Distrital ou nomeado
------------------------------------	---

### B) DIRECÇÃO PEDAGÓGICA

<b>NOME</b> <b>NOME</b> <b>NOME</b>	Representante da F.P.F. Membro designado pela A.N.T.F. Coordenador do Curso da Associação Distrital
---	---

### C) COORDENADOR TÉCNICO-TÁCTICA

<b>NOME</b>	Nomeado pela A.N.T.F.
-------------	-----------------------

### D) SECRETARIADO

<b>NOME</b>	Associação Organizadora
-------------	-------------------------

### E) CORPO DE FORMADORES

#### Disciplinas Nucleares

<b>NOME</b> <b>NOME</b> <b>NOME</b> <b>NOME</b> <b>NOME</b>	Técnico – Tática Capacidades Motoras Ciências do Comportamento Medicina Desportiva e 1º socorros Leis de Jogo
---	---

#### Disciplinas Complementares

<b>NOME</b> <b>NOME</b>	Organização / Política Desportiva Organização de Classe
----------------------------	--

## NORMAS DIPLOMA

**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL**

*Diploma*

**CURSO DE TREINADORES FUTSAL NÍVEL I**

Certifica-se que **Nome Completo do Candidato**

concluiu o Curso de Treinadores de Futsal - Nível I, realizado pela Associação de Futebol **Nome da Associação**

de **Data** a **Data**, com a classificação final de **CLASSIFICAÇÃO - ex: APTO / MUITO BOM**

**TODOS PELO FUTEBOL**

assinatura do presidente autenticada com selo branco da Associação

logótipo

inserir logótipo da Associação de Futebol a cor altura máxima: 2,5 cm

inserir nome completo do candidato  
Tipo de Letra: TAHOMA  
Corpo: 16 a **BOLD**

inserir nome da Associação  
Tipo de Letra: TAHOMA  
Corpo: 16 a **BOLD**

inserir classificação final de curso  
Tipo de Letra: TAHOMA em Maiúsculas  
Corpo: 16 a **BOLD**

inserir data  
formato: **DD / MM / AAAA**  
Tipo de Letra: TAHOMA  
Corpo: 16 a **BOLD**