



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE FUTEBOL



## Cursos de Treinadores de Futebol 11



## Regulamento

## UEFA B (Nível II)

2005/2006

# Índice

1. REGULAMENTO DO CURSO.....	3
1.1. ORGANIZAÇÃO.....	3
1.2. CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO.....	3
1.3. CRITÉRIOS DE SELECÇÃO.....	4
1.4. RECEITAS E DESPESAS.....	5
1.5. ESTRUTURA CURRICULAR.....	6
1.6. FUNCIONAMENTO DAS AULAS.....	8
1.7. LIMITE DE FALTAS.....	9
1.8. ESTÁGIO PEDAGÓGICO.....	9
1.9. JURI DE AVALIAÇÃO.....	10
1.10. AVALIAÇÃO.....	10
1.11. CLASSIFICAÇÃO.....	11
1.12. DIPLOMAS.....	12
1.12. CASOS OMISSOS.....	12
2. ESTRUTURA ORGÂNICA E FUNCIONAL.....	13
3. IMPRESSO DE INSCRIÇÃO.....	14

# 1. Regulamento dos Cursos UEFA B (Nível II)

## 1.1. ORGANIZAÇÃO

Os Cursos de Treinadores de Futebol UEFA B (Nível II) são organizados pela Federação Portuguesa de Futebol, com a colaboração logística e administrativa das Associações Distritais de Futebol.

As Associações interessadas em que se realize Cursos na sua área geográfica, deverão fazer o pedido à FPF com o **mínimo de um (1) mês** de antecedência, antes da data de abertura, para uma maior divulgação por parte do Departamento de Formação da FPF.

A data de abertura e os exames finais de avaliação do Curso de Treinadores de Futebol UEFA Basic terão que ser agendados com o Departamento de Formação da Federação Portuguesa de Futebol.

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 e cópia das Fichas de Inscrição
- Datas de realização e Horário de Funcionamento por Disciplinas
- Estrutura Curricular
- Limites de Faltas
- Condições do Estágio Pedagógico
- Condições da Avaliação

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

## 1.2. CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO

As inscrições são efectuadas na sede da Associação de Futebol, até duas semanas antes do inicio do Curso, através de impresso próprio, acompanhado de uma fotografia e fotocópia do bilhete de identidade.

Após o encerramento das inscrições a selecção dos candidatos terá que ser efectuada com a presença de um elemento do Departamento de Formação da FPF.

Os candidatos devem cumprir os seguintes requisitos:

- a) Possuir o Curso de Treinador de Futebol Distrital (I Nível) ou equivalência atribuída pelo Departamento de Formação da FPF; (habilitações a comprovar)
- b) Ter exercido a função de Treinador pelo menos uma época oficial entre a posse do curso de Treinador de Futebol Distrital (I Nível) e a realização deste curso;

As inscrições serão limitadas ao número máximo de **40 candidatos** e serão seleccionadas em função do ponto seguinte deste regulamento.

### 1.3. CRITÉRIOS DE SELECÇÃO

Para além do cumprimento dos pressupostos definidos no ponto anterior deste regulamento, os critérios de selecção dos candidatos no caso de excesso do **número máximo de 40**, são os seguintes:

- 1º. Treinadores Principais que estejam a exercer a função sem habilitação necessária, mas devidamente autorizados em regime de condição excepcional;
- 2º. Jogadores profissionais de Futebol possuidores do Nível Distrital (Nível I).
- 3º. Ter exercido a função de Treinador Principal na época actual ou anterior à realização do Curso, em equipas da I e II Divisão Distrital.
- 4º. Ter exercido a função de Treinador Principal na época actual ou anterior à realização do Curso, em equipas do Campeonato Nacional Juniores C (iniciados).
- 5º. Ter exercido a função de Treinador adjunto na época actual ou anterior à realização do Curso.
- 6º. No caso de não estar preenchido o número total de candidatos ao Curso, as vagas existentes serão preenchidas pelos restantes Treinadores não abrangidos nos pontos anteriores, que tendo o Curso de Treinador de Futebol Distrital (I Nível), tenham exercido a função de Treinador.
- 7º. Em caso de igualdade de condições de acesso apresentadas pelos candidatos, será considerada a média final obtida na avaliação do Curso de Treinador de Futebol Distrital (I Nível).

**Todos os critérios anteriores deverão ser comprovados com documentos originais ou cópias autenticadas.**

## 1.4. RECEITAS E DESPESAS

Todas os custos e proventos são da total responsabilidade da Associação de Futebol.

### Valor da taxa de inscrição:

- Curso UEFA B (Nível II) – Custo máximo de **650 €uros**

### 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 ser negociada com a Associação e o funcionário.

A este valor devem ser acrescidas as despesas respeitantes às deslocações e refeições (durante feriados e fins-de-semana).

### Encargos com Formadores

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

Curso de Treinadores UEFA B (Nível II)	
Prelecções (Hora)	32,50 €
Exames (Hora)	27,50 € (escritos ou práticos)
Correcção de testes	2,50 € por teste
Deslocações	25% do custo do litro da gasolina (viatura própria) e despesas com portagens; ou Apresentação de documentos de despesa realizada (recibos, bilhetes...)
Refeições	12,50 €

## 1.5. ESTRUTURA CURRICULAR

Os **Cursos de Treinadores de Futebol UEFA B (Nível II)** deverão ter uma carga horária de **120 Horas** de preleções e incluir as seguintes disciplinas:

<b>Nível UEFA B (Nível II)</b>			
	<b>Duração</b>		
<b>Unidades</b>	<b>Teoria</b>	<b>Prática</b>	<b>Total</b>
<b>1. Técnica / Táctica</b>	<b>8 h</b>	<b>18 h</b>	<b>26 h</b>
História Cronológica do Futebol			
Evolução dos sistemas			
Bases Racionais do Jogo			
Princípios e conceitos de técnica / táctica			
Gestos Técnicos – execução / rentabilização			
Confrontação teórica com várias escolas e estilos de jogo			
Leitura e análise sistemática da estrutura do jogo e do comportamento do praticante (fases, factores, princípios e normas)			
Fases do processo ofensivo ( construção, criação, finalização)			
Fases do processo defensivo (quem, como, quando, onde)			
Método ofensivo (contra-ataque, ataque rápido, ataque posicional)			
Método defensivo (individual, zona, mista, pressionante)			
Treino específico de guarda-redes			
Treino de situações de bola parada			
Futebol – formação/especialização			
Futebol feminino			
<b>2. Metodologia do Treino</b>	<b>0 h</b>	<b>30 h</b>	<b>30 h</b>
Apresentação de métodos e de exercícios de treino			
Liderança			
Prática de técnica			
Exercícios			
<b>3. Capacidades Motoras</b>	<b>6 h</b>	<b>24 h</b>	<b>30 h</b>
Importância do desenvolvimento da resistência no futebolista			
A fadiga e a capacidade de recuperação			
Importância do desenvolvimento da força no futebolista			
Tipos de contracção muscular e respectivo trabalho produzido			
Importância da velocidade no Futebol			
Tipos de manifestação de velocidade			
Noção de flexibilidade e suas componentes			
Noção de coordenação motora			
Critérios e classificações dos tipos de resistência			

Métodos de treino da resistência			
Avaliação e controlo do estado do treino da resistência			
Factores condicionantes da produção da força			
Componentes e formas de manifestação da força			
Métodos de treino da força			
Avaliação e controlo do estado de treino da força			
Condições essenciais para a melhoria da velocidade			
Características do treino da velocidade			
Exemplos do treino da velocidade na preparação do futebolista			
Avaliação e controlo do estado de treino da velocidade			
Métodos e conteúdos do treino da flexibilidade			
A flexibilidade na preparação do futebolista			
Avaliação e controlo do estado de treino da flexibilidade			
Coordenação motora e técnica desportiva			
Avaliação e controlo do estado de treino da coordenação			
<b>4. Ciências da Educação e do Comportamento Humano</b>	<b>13 h</b>	<b>0 h</b>	<b>13 h</b>
Psicologia do desporto e actividade física – natureza, história e desenvolvimento			
Dinâmica de grupos e coesão nas equipas de Futebol			
Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva			
Auto-confiança e rendimento na competição desportiva			
A liderança de uma equipa de Futebol e o comportamento do treinador			
Relação interpessoal – Treinador, equipa técnica, dirigentes, jogadores, árbitros e órgãos da comunicação social			
Competências verbais e não-verbais			
A mundialização do Futebol e a necessidade da promoção do Fair Play			
Como lidar com o sucesso/insucesso			
Definições de desporto, de jogo, de espectáculo desportivo			
<b>5. Leis de Jogo</b>	<b>6 h</b>	<b>0 h</b>	<b>6 h</b>
Relação equipa de Arbitragem – Treinador e jogadores			
O papel social do árbitro como juiz			
A utilização do vídeo como forma de aperfeiçoamento			
Análise e esclarecimento sobre as Leis de Jogo			
<b>6. Medicina Desportiva</b>	<b>10 h</b>	<b>0 h</b>	<b>10 h</b>
Primeiros socorros – actualização			
Composição corporal			
Músculos			
Ossos			
Sida e Hepatite B – Prevenção e cuidados			
Padrões alimentares			
Inquérito alimentar aos atletas			

Fases de Maturação dos jovens jogadores			
Tratamentos e técnicas de fisioterapia			
Colaboração médico/massagista/treinador			
<b>7. Organização / Política Desportiva</b>	<b>3 h</b>	<b>0 h</b>	<b>3 h</b>
Regras, regulamentos e procedimentos			
Os órgãos sociais das entidades desportiva			
Legislação desportiva – a lei de bases do sistema desportivo (sensibilização)			
<b>8. Organização de Classe</b>	<b>2 h</b>	<b>0 h</b>	<b>2 h</b>
Ética e Deontologia Profissional			
<b><u>TOTAL (horas)</u></b>	<b>48 h</b>	<b>72 h</b>	<b>120 h</b>
<b>AVALIAÇÃO (mínimo)</b>			
<b>1. Acção prática como treinador</b>	<b>0 h</b>	<b>13h 30m</b>	<b>13h 30m</b>
Técnico-Táctica		20 min.	
Capacidades Motoras		(por candidato)	
<b>2. Avaliação Teórica</b>	<b>3h 30m</b>	<b>0 h</b>	<b>3h 30m</b>
Técnica e Táctica / Metodologia do Treino	60 min		
Capacidades Físicas / Motoras	60 min		
Ciências da Educação e do Comportamento Humano	30 min		
Leis de Jogo	30 min		
Medicina Desportiva	30 min		
<b>3. Relatório de Estágio</b>			
<b><u>Avaliações</u></b>	<b>3h 30m</b>	<b>13h 30m</b>	<b>17 h</b>
<b>TOTAL</b>	<b>51h 30m</b>	<b>85h 30m</b>	<b>137 h</b>

## 1.6. 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 do dia.

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.

### 1.7. LIMITE DE FALTAS

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

Disciplinas Nucleares	N.º máx. de faltas
Técnico-Táctica / Metodologia do Treino	12 h
Capacidades Físicas	6 h
Ciências do Comportamento	2 h
Medicina Desportiva	2 h
Leis de Jogo	2 h
<b>TOTAL</b>	<b>24 horas</b>

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.

### 1.8. ESTÁGIO PEDAGÓGICO

Todos os candidatos devem obrigatoriamente elaborar um Estágio Pedagógico baseado no acompanhamento técnico de uma equipa de um clube à sua escolha, durante quatro (4) microciclos, incluindo a observação dos jogos respectivos. O relatório será classificado numa escala de 0 a 20 valores

Este estágio constitui uma forma de aferir conhecimentos e troca de experiências no contacto directo com a realidade do treino e da competição, segundo as novas regulamentações da UEFA.

Será atribuída classificação final de **NÃO APTO** aos candidatos que não cumprirem este requisito, ou que não entreguem dentro do prazo estipulado pela organização do Curso.

O relatório deverá ser acompanhado de uma declaração, autenticada pelo respectivo Clube e assinado pelo Treinador responsável pela equipa.

## 1.9. JURI DE AVALIAÇÃO

O Júri de Avaliação é constituído da seguinte forma:

- A Direcção do Curso;
- A Direcção Pedagógica;
- Coordenadores do Curso;
- 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.

## 1.10. 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 Táctica e/ou Capacidades Motoras;
- A Avaliação teórica, através da realização de testes escritos, nas disciplinas nucleares.
- 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 20 minutos. O candidato apenas poderá tomar conhecimento desta acção 30 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.

$$\text{Nota Final de Técnico-Táctica e Metodologia do Treino (TT/MT):} = \frac{\text{TT/MT teórica x 1} + \text{Exame Prático x 2}}{3}$$

$$\text{Nota Final de Capacidades Motoras (CM):} = \frac{\text{CM teórica x 1} + \text{Exame Prático x 2}}{3}$$

- A avaliação final do **Curso de Treinadores UEFA B (Nível II)**, resultará da aplicação da seguinte fórmula (média ponderada), com as seguintes ponderações:

<b>Disciplinas Nucleares</b>	Técnica – Táctica / Metodologia do Treino	4
	Capacidades Motoras	3
	Ciências do Comportamento	1
	Leis de Jogo	1
	Medicina Desportiva	1

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

## 1.11. CLASSIFICAÇÃO

A classificação final é de 0 a 20 valores e os 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. Essas Actas serão enviadas respectivamente, para o Departamento de Formação da FPF, para ANTF e, a outra ficará em poder da Associação de Futebol.

## 1.12. DIPLOMAS

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

- Os diplomas dos cursos, devem ser solicitados ao Departamento de Formação da F.P.F., pelas Associações de Futebol.
- As Associações deverão preencher os Diplomas e envia-los para o Departamento de Formação da FPF, acompanhados pela **Pauta Classificativa e Acta de Avaliação Final**.
- A FPF devolverá os Diplomas, assinados pela Direcção da FPF e autenticados com o selo branco
- As Associações procederão a Entrega dos Diplomas aos candidatos aprovados, **no prazo máximo de 45 (quarenta e cinco) dias após a data do termo de avaliação final**.

## 1.13. 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> NOME	Vice Presidente Desportivo FPF Presidente da Associação de Futebol d...
-----------------------------	--

### B) DIRECÇÃO PEDAGÓGICA

<b>RUI CAÇADOR</b> NOME	Coordenador Nacional de Formação - FPF Coordenador Técnico Distrital da AF
----------------------------	---

### C) COORDENAÇÃO GERAL DOS CURSOS

<b>TIAGO BRAZ</b> NOME	Departamento de Formação – FPF Membro da Associação de Futebol d...
---------------------------	--

### D) SECRETARIADO

<b>NOME</b>	Associação de Futebol d...
-------------	----------------------------

### E) CORPO DE FORMADORES

#### Disciplinas Nucleares

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

#### Disciplinas Complementares

<b>NOME</b>	Metodologia do Treino
<b>NOME</b>	Organização / Política Desportiva
<b>NOME</b>	Organização de Classe