



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE FUTEBOL

Regulamento

2005/2006



Cursos de Treinadores de Futebol

Nível I / Distrital

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.....	7
1.6. LIMITE DE FALTAS.....	7
1.7. ESTÁGIO PEDAGÓGICO.....	8
1.8. JURI DE AVALIAÇÃO.....	8
1.9. AVALIAÇÃO.....	8
1.10. CLASSIFICAÇÃO.....	9
1.11. CASOS OMISSOS.....	10
2. ESTRUTURA ORGÂNICA E FUNCIONAL.....	11
3. ESTRUTURA / NORMAS DOS DIPLOMAS.....	12

1. Regulamento dos Cursos Nível I / Distrital

1.1. ORGANIZAÇÃO

Os Cursos de Treinadores de Futebol Nível I / Distrital 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 de Treinador de Futebol Nível I / Distrital- 50 candidatos

Os candidatos devem cumprir os seguintes requisitos:

- Idade mínima de 18 anos;
- Escolaridade mínima obrigatória;
- Ter sido praticante de Futebol 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, participação em acções de formação/reciclagem).

1.3. RECEITAS E DESPESAS

Valor da taxa de inscrição:

- Curso de Treinador de Futebol Nível I / Distrital – 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 30 €/dia de semana e 60 €/dia de fim-de-semana e feriados.

A este valor devem ser acrescidas 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:

Curso Distrital (Nível I)	
Prelecções (Hora)	27,50 €
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 €

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 Distrital (Nível I)** deverão ter uma carga horária total de **100 horas**, com 90 horas de Prelecções e 10 horas de avaliação e, incluir as seguintes disciplinas:

Nível Distrital (Nível I)			
Unidades	Duração		
	Teoria	Prática	Total
1. Técnica / Táctica	14 h	16 h	30 h
História Cronológica do Futebol			
Bases Racionais do Jogo (espaço, bola, companheiros, adversários, regras)			
Ensino da Técnica (técnica de base, técnica dinâmica) no ataque e na defesa			
Treino em campos de pequenas dimensões			
Princípios do Jogo Ofensivo			
Princípios do Jogo Defensivo			
Métodos (jogo ofensivo, jogo defensivo)			
Futebol 11			
Futebol 7			
Formação / Especialização			
Treino de guarda-redes			
Apresentação de métodos e de exercícios de treino			
Exercícios técnicos e tácticos			
Exercícios de treino			
2. Capacidades Motoras	10 h	12 h	22 h
Fundamentação biológica do treino (adaptação, supercompensação, recuperação)			
Princípios do Treino (biológicos e Pedagógicos)			
Noções de carga, volume e intensidade de treino			
Sistemas energéticos (aeróbio, anaeróbio)			
Caracterização do tipo de esforço no Futebol			
Caracterização das capacidades físicas no Futebol			
Treino com jovens			
Planificação e Periodização			

Criação de rotinas de treino			
Organização da sessão de treino			
A preparação para o jogo			
Aquecimento			
Unidades de treino			
Limites na formação desportiva			
Selecção de talentos			
A fadiga e recuperação			
3. Ciências da Educação e do Comportamento Humano	10 h	0 h	10 h
Noções de Psicologia do desenvolvimento			
Psicologia do desporto e da actividade física			
Motivação para a prática e competição desportiva			
Comunicação e aprendizagem			
Métodos de ensino			
Gestão do stress e da ansiedade			
Dinâmica de grupos			
Formulação de objectivos			
Liderança			
4. Leis de Jogo	8 h	0 h	8 h
História e evolução das Leis de Jogo			
Organização da arbitragem Nacional			
A equipa da arbitragem (funções e deveres)			
5. Medicina Desportiva	10 h	0 h	10 h
Conceito de medicina desportiva			
Cuidados primários e de higiene			
Prevenção do alcoolismo, tabagismo e toxicodependência			
Lesões típicas do Futebol			
Necessidades energéticas do organismo			
Fontes alimentares e classificação dos nutrientes			
Alimentação e escalões etários			
A massagem desportiva			
Primeiros socorros			
6. Organização / Política Desportiva	2 h	0 h	2 h
Organização desportiva a nível local/ distrital/ nacional			
Regulamentos Oficiais das Competições			
O Clube, a Associação, a Federação			
7. Organização de Classe	2 h	0 h	2 h
ANTF – objectivos e estruturas			
Legislação específica			

<u>Preleccões</u>	56	28	84
AVALIAÇÃO (mínimo)			
1. Acção prática como treinador	0 h	12h 30m	12h 30m
Técnico-Táctica		15 min. (por candidato)	
Capacidades Motoras			
2. Avaliação teórica	3h 30m	0 h	3h 30m
Técnica e Táctica	60 min		
Capacidades Motoras	60 min		
Ciências do Comportamento	30 min		
Leis de Jogo	30 min		
Medicina Desportiva	30 min		
3. Relatório de Estágio			
<u>Avaliações</u>	3h 30m	12h 30m	16 h
TOTAL	59h 30m	40h 30m	100 h

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 obrigatória 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 injustificadas permitidas é de acordo com o seguinte quadro:

Disciplinas Nucleares	N.º máx. de faltas
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 e assinado pelo Treinador responsável pela equipa.

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 Táctica e/ou Capacidades Motoras;
- A Avaliação teórica, através da realização de testes escritos, nas disciplinas nucleares, com a seguinte ponderação:

Disciplinas Nucleares	Técnica - Táctica	4
	Capacidades Motoras	3
	Ciências do Comportamento	1
	Leis de Jogo	1
	Medicina Desportiva	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 min. O candidato apenas poderá tomar conhecimento desta acção 20 min. antes de a executar.

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

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

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

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

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

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	Inapto
9,5 – 13,4 valores	Apto / Suficiente
13,5 – 17,4 valores	Apto / Bom
17,5 – 20 valores	Apto / Muito Bom

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 Distrital organizadora.

Os candidatos aprovados têm direito a um diploma comprovativo do seu aproveitamento emitido pela **Federação Portuguesa de Futebol**. (Ver Capítulo 3 Normas de diplomas)

- 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

Carlos Silva NOME	Vice Presidente Desportivo FPF Presidente da Associação Distrital ou nomeado
------------------------------------	---

B) DIRECÇÃO PEDAGÓGICA

NOME	Representante da F.P.F.
NOME	Membro designado pela A.N.T.F.
NOME	Coordenador do Curso da Associação Distrital

C) COORDENADOR TÉCNICO-TÁCTICA

NOME	Nomeado pela A.N.T.F.
-------------	-----------------------

D) SECRETARIADO

NOME	Associação Organizadora
-------------	-------------------------

E) CORPO DE FORMADORES

Disciplinas Nucleares

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

Disciplinas Complementares

NOME	Organização / Política Desportiva
NOME	Organização de Classe

NORMAS DIPLOMA

