



## Futebol\_ Formação Contínua | 4 de setembro 2025

### “A Antecipação e tomada de decisão no Futebol” / “O Modelo de jogo como um processo em constante mutação”

#### Regulamento de Funcionamento da Atividade Formativa

**1. Objetivos:** Esta parte estabelece as regras de funcionamento da atividade formativa. O nosso objetivo é garantir a qualidade, a transparência e a eficácia do processo formativo, promovendo um ambiente de aprendizagem propício e organizado. A nossa entidade oferece formação presencial e à distância, dirigida a participantes individuais externos. Este documento terá de estar disponível em todos os locais de atendimento ao público (sítio da *internet* da AFP, nas redes sociais da AFP), para consulta dos formandos, colaboradores e outros agentes.

#### 2. Definição de Responsabilidades

##### 2.1. Coordenação Executiva

Responsabilidade: A Coordenação Executiva é responsável pela supervisão e gestão de todas as atividades formativas, garantindo a conformidade com os padrões de qualidade atinentes à Associação de Futebol do Porto.

Equipa: Composta pelas seguintes personalidades: Diretor Executivo, Diretor Geral, Gestor de Formação, Coordenador Pedagógico e Coordenadores de Curso.

##### 2.2. Formadores

Perfil: Profissionais qualificados com experiência comprovada no futebol e/ou na formação desportiva.

Responsabilidades: Planeamento e execução das atividades formativas e avaliação dos formandos.

#### 3. Planeamento e Organização das Atividades Formativas

##### 3.1. Modalidades de Formação

Presencial: A formação é realizada em salas de aula.

##### 3.2. Estrutura Curricular

A estrutura curricular da Ação de Formação está organizada com temas que exploram, de forma aprofundada, os domínios estratégicos, operacionais e inovadores da tomada de decisão e do modelo de jogo no Futebol. Esta capacitação dirige-se a treinadores de futebol com responsabilidades na orientação de equipas e que procuram desenvolver competências avançadas e transformar a sua intervenção nos clubes e estruturas associativas.

Cada tema foi concebido para proporcionar não apenas conhecimento técnico, mas também fornecer ferramentas práticas de planeamento, inovação e tomada de decisão, essenciais atualmente no futebol.

A formação decorre em regime presencial, com uma duração total de **5 horas**, e integra sessões teóricas, dinâmicas práticas, análise de casos e trabalho colaborativo, estimulando a participação ativa, o pensamento estratégico e a capacidade de inovação dos treinadores de futebol.



| Módulo   | Temas Abordados   | Objetivos Específicos  | Carga Horária |
|--|---|--|---------------|
| <p><b>Futebol Formação Contínua</b></p> <p><i>“A Antecipação e tomada de decisão no Futebol”.</i></p> <p>4 de setembro<br/>19h00-21h30</p> | <p><b>1. Fundamentos Teóricos da Antecipação e Tomada de Decisão no Futebol</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conceito de antecipação: motora, preceptiva e estratégica.</li><li>• Tomada de decisão: definição, processo e componentes (percepção – análise – escolha – execução).</li><li>• Bases neuro motoras e cognitivas: atenção, memória, reconhecimento de padrões e tempo de reação.</li><li>• Relação entre antecipação, tempo de resposta e eficiência tática.</li></ul> <p><b>2. Contextualização no Jogo: Fatores que Influenciam o Processo Decisório</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Análise das fases do jogo (ofensiva, defensiva) sob a ótica decisional.</li><li>• Tomada de decisão em diferentes zonas e momentos do campo.</li><li>• Variáveis contextuais: tempo, espaço, pressão do adversário, resultado e posicionamento.</li><li>• Estilo de jogo da equipa vs. liberdade decisional do jogador.</li></ul> <p><b>3. Metodologias de Treino para Desenvolver a Antecipação e a Tomada de Decisão</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Princípios do treino preceptivo-cognitivo no futebol.</li><li>• Treino representativo e situado: simulação de contextos reais de jogo.</li><li>• Tarefas com variabilidade e imprevisibilidade: jogos reduzidos, situações condicionadas, treino com decisões múltiplas.</li><li>• Tomada de decisão sob pressão: estratégias para aumentar a complexidade informacional.</li></ul> <p><b>4. Exercícios Práticos e Aplicações ao Campo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exemplos de exercícios e dinâmicas por posição (guarda-redes, defesa, médio, avançado).</li><li>• Integração da antecipação nos jogos reduzidos e nas tarefas táticas coletivas.</li><li>• Adaptação das tarefas ao nível etário e cognitivo dos jogadores (formação vs. rendimento).</li><li>• Análise de exercícios com feedback em vídeo.</li></ul> <p><b>5. Papel do Treinador na Criação de um Ambiente Decisional</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• O treinador como gestor da complexidade e do ambiente de treino.</li><li>• Comunicação eficaz para estimular a autonomia dos atletas.</li><li>• Estímulo ao erro como ferramenta de aprendizagem.</li><li>• Planeamento e progressão de tarefas que desenvolvam a leitura de jogo e a tomada de decisão.</li></ul> | <p><b>1. Analisar os conceitos de antecipação e tomada de decisão</b> no contexto do futebol, explorando as bases neuro motoras, cognitivas e situacionais.</p> <p><b>2. Identificar os fatores que influenciam a antecipação e a tomada de decisão</b> durante as fases do jogo (defensiva, ofensiva), considerando aspetos como tempo, espaço, adversários e contexto tático.</p> <p><b>3. Apresentar estratégias metodológicas e práticas de treino</b> que favoreçam o desenvolvimento da percepção, leitura de jogo e resposta rápida dos atletas.</p> <p><b>4. Aplicar exercícios e dinâmicas específicas</b> que estimulem a antecipação de ações e a tomada de decisão sob pressão, com variabilidade e imprevisibilidade.</p> <p><b>5. Discutir o papel do treinador como facilitador do processo decisional</b>, promovendo ambientes de treino ricos em informação e adaptados ao nível de experiência dos jogadores.</p> | <p>2h30</p>   |



| Módulo | Temas Abordados  | Objetivos Específicos | Carga Horária |
|--------|--|-----------------------|---------------|
|        | <p><b>6. Avaliação e Monitorização da Tomada de Decisão</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Indicadores qualitativos e quantitativos de tomada de decisão no treino e no jogo.</li><li>Uso de vídeo, feedbacks dirigidos e autoavaliação.</li><li>Instrumentos e ferramentas de observação e análise do comportamento decisional.</li><li>Exemplo de protocolo de observação simples para clubes ou academias.</li></ul> |                       |               |

| Módulo   | Temas Abordados   | Objetivos Específicos   | Carga Horária |
|--|---|---|---------------|
| <p><b>Futebol_Formação<br/>Contínua</b></p> <p><i>“O Modelo de jogo como um processo em constante mutação”.</i></p> <p>4 de setembro<br/>21h30-24h00</p> | <p><b>1. Fundamentos do Modelo de Jogo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Definição de modelo de jogo: conceito, função e importância.</li><li>Estrutura interna: princípios, subprincípios, comportamentos e momentos do jogo.</li><li>Diferença entre modelo de jogo, sistema tático e estilo de jogo.</li><li>Identidade do treinador vs. identidade do clube: convergências e conflitos.</li></ul> <p><b>2. O Modelo como Processo Dinâmico e Adaptável</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>O modelo como construção viva: não linearidade e complexidade.</li><li>Fatores internos de mutação: características do plantel, desenvolvimento dos jogadores, lesões, trocas na equipa técnica.</li><li>Fatores externos de mutação: adversários, calendário competitivo, contexto classificatório, clima e campo.</li></ul> <p><b>3. Planeamento e Construção do Modelo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Processo de construção do modelo: diagnóstico, definição de identidade e objetivos.</li><li>Planeamento por ciclos: pré-época, época competitiva e períodos de transição.</li><li>Articulação entre modelo de jogo e modelo de treino.</li><li>A importância da coerência metodológica: do treino ao jogo.</li></ul> <p><b>4. Instrumentos de Avaliação e Reajuste</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ferramentas para monitorização do modelo: análise de jogo, estatísticas, observação qualitativa.</li><li>Indicadores táticos e comportamentais: como medir coerência e eficácia do modelo.</li><li>Feedbacks e intervenções: ajustes semanais e por jogo.</li><li>Reajuste estratégico vs. reajuste emergencial: o que muda, como e porquê.</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li><b>Definir o conceito de modelo de jogo</b> e suas principais componentes (princípios, subprincípios, comportamentos, momentos e dinâmicas) no contexto do futebol contemporâneo.</li><li><b>Analisar os fatores que promovem a mutação ou adaptação do modelo de jogo</b>, como mudanças no plantel, lesões, adversários, contexto tático e evolução da temporada.</li><li><b>Explorar a relação entre modelo de jogo e contexto</b>, evidenciando como a identidade da equipa e a cultura do clube influenciam as escolhas estratégicas e operacionais.</li><li><b>Apresentar metodologias para construção e evolução do modelo de jogo</b>, com ênfase na periodização tática, análise de desempenho e feedbacks integrados ao processo de treino.</li><li><b>Desenvolver a capacidade de avaliação crítica e reajuste do modelo</b>, a partir da leitura constante do jogo, interpretação dos dados e observação dos comportamentos individuais e coletivos.</li><li><b>Discutir o papel do treinador e da equipa técnica</b> como gestores do processo de adaptação, promovendo coerência entre o modelo idealizado e o modelo operacionalizado.</li></ol> | 2h30          |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p><b>5. Estudo de Casos e Análise de Exemplos Reais</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Análise de modelos de jogo de diferentes clubes ou seleções.</li><li>• Casos de mutação ao longo da temporada: adaptações de sucesso e insucessos.</li><li>• Exercício prático: os participantes desenvolvem ou reformulam um modelo de jogo à luz de um cenário proposto.</li></ul> <p><b>6. O Papel do Treinador como Gestor do Processo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Liderança e comunicação na implementação do modelo.</li><li>• Gestão da mudança: como envolver atletas e staff nas transições e adaptações.</li><li>• Tomada de decisão contextualizada: entre convicção e flexibilidade.</li><li>• O treinador como “curador tático” do jogo da equipa.</li></ul> |  |  |
|--|--|--|--|

### 3.3. Infraestruturas

- Instalações: As formações teóricas serão realizadas em salas de aula equipadas com tecnologia audiovisual.
- Recursos: Disponibilização de material didático e plataformas de *e-learning*.

### 3.4. Calendarização

- Período de Formação: A atividade formativa será realizada no dia 4 de setembro de 2025.
- Horários: A formação será lecionada entre as 19h00 e às 24h00.

### 3.5. Admissão, Inscrições e Matrículas

#### 3.5.1. Critérios de Admissão

- APENAS CERTIFICAÇÃO IPDJ: Possuir TPTD (Título Profissional de Treinador de Desporto) de Futebol.
- DUPLA CERTIFICAÇÃO UEFA/IPDJ: Possuir TPTD de Futebol e Diploma UEFA de Futebol.

#### 3.5.2. Processo de Inscrição

- Preenchimento de formulário de inscrição disponível no site oficial da AFP (<https://afporto.pt/>), com submissão da documentação necessária (cópia do documento de identificação, TPTD e Diploma UEFA - se aplicável);
- Pagamento da taxa de inscrição (se aplicável).

##### 3.5.2.1. Confirmação da Inscrição

- Envio de *e-mail* de confirmação após a verificação dos documentos e pagamento.
- Informação sobre a data de início e horários da formação.

## 4. Metodologia de Ensino

### 4.1. Metodologias Ativas

- Aulas Teóricas: Exposições, debates e discussões em grupo.

### 4.2. Recursos Didáticos

- Presenciais: Material didático impresso, salas de aula equipadas, recursos audiovisuais.

## 5. Regras de Participação



### 5.1. Frequência e Assiduidade

- Presença: Os formandos devem comparecer na totalidade da ação de formação.
- Pontualidade: A pontualidade é essencial para o bom funcionamento das atividades.

### 5.2. Comportamento e Ética

- Conduta: Espera-se dos formandos um comportamento ético e respeitoso.
- Disciplinar: Qualquer ato de indisciplina será avaliado pela Coordenação Executiva, podendo resultar em advertências ou até mesmo na expulsão da capacitação.

## 6. Avaliação e Certificação

- Métodos de Avaliação:

### 6.1. Avaliação Contínua

- Avalia os teus conhecimentos.
- Participação nas aulas e nas atividades formativas.

### 6.2. Avaliação Final

- Autoavaliação final.

### 6.3. Critérios de Aprovação

- Não existe avaliação.
- Frequência total da ação de formação.
- Feedback*: Os formadores fornecerão *feedback* contínuo para apoiar o desenvolvimento dos formandos.

## 7. Acompanhamento e Melhoria Contínua

### 7.1. Monitorização e *Feedback*

- Nós valorizamos a Dúvida!
- Questionários de Satisfação: Os formandos serão convidados a preencher questionários de satisfação para fornecer *feedback* sobre a qualidade da capacitação.

## 8. Certificação

### 8.1. Emissão de Certificados

- Certificação: Os formandos receberão um certificado de conclusão emitido pela AF Porto com a certificação DGERT. Paralelamente, serão igualmente emitidos os Certificados de Formação Contínua do IPDJ e da UEFA.

### 8.2. Requisitos para a Certificação

- Cumprimento da frequência da ação de formação.

## 9. Direitos e Deveres dos Formandos

### 9.1. Direitos dos Formandos

- Acesso a todos os materiais e recursos didáticos necessários.
- Participação em todas as atividades formativas previstas.
- Receber *feedback* sobre o seu desempenho e progresso.

### 9.2. Deveres dos Formandos



- Cumprir com as regras e horários estabelecidos.
- Participar ativamente nas atividades formativas.
- Ser cordial com os formadores, colegas e demais funcionários da entidade formativa.

## 10. Política de Privacidade e Proteção de Dados

### 10.1. Tratamento de Dados Pessoais

- Os dados pessoais dos formandos serão tratados de acordo com a legislação em vigor, nomeadamente o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD).

### 10.2. Finalidade dos Dados

- Os dados serão utilizados exclusivamente para fins relacionados com a formação, incluindo gestão administrativa, pedagógica e financeira.

### 10.3. Direitos dos Titulares dos Dados

- Os formandos têm o direito de aceder, retificar ou eliminar os seus dados pessoais, bem como o direito à portabilidade e à limitação do tratamento dos dados.

## 11. Disposições Finais

### 11.1. Alterações às Regras de Funcionamento

- A entidade formativa reserva-se o direito de alterar as presentes regras, comprometendo-se a informar os formandos de quaisquer alterações com a devida antecedência.

### 11.2. Resolução de Conflitos

- Qualquer conflito ou questão não prevista nas presentes regras será resolvido pela direção da entidade formativa, de acordo com a legislação em vigor e as orientações da DGERT.

### 11.3. Entrada em Vigor

- As presentes regras de funcionamento entram em vigor na data da sua publicação e aplicam-se a todas as ações formativas subsequentes.

