Referenciais de FORMAÇAO Geral

Cursos de Treinadores de Desporto (Graus I, II e III)



Referenciais de FORMAÇAO Geral

Cursos de Treinadores de Desporto (Graus I, II e III)





Mensagem do Presidente do IDP, IP

Com o desenvolvimento do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) iniciou-se um novo ciclo para responder a renovados desafios a todos quantos estão envolvidos na formação de treinadores. Este novo Programa Nacional de Formação de Treinadores constitui-se como a mais profunda e significativa reforma na formação de recursos humanos no âmbito do desporto que se operou em Portugal nos últimos 20 anos. Trata-se de uma expressiva mudança no ordenamento, nos conteúdos e nos processos de formação faseada e integrada de treinadores com elevado impacto no desenvolvimento do desporto.

O PNFT prevê, para a sua implementação, um conjunto de fases e etapas realizadas pelo Estado Português, através do Instituto do Desporto de Portugal I.P. (IDP, IP), em parceria com as Federações com Utilidade Pública Desportiva. No cumprimento das tarefas a realizar pelo IDP, IP com vista à operacionalização do PNFT, incumbe, entre outras, a definição e a produção dos Referenciais de Formação Geral dos Cursos de Formação dos Cursos de Treinadores. Estes referenciais constituem, porventura, o passo mais significativo, inovador e fundamental no processo de construção da formação dos treinadores em Portugal.

Em conjugação com os perfis profissionais já elaborados que constam desta publicação, descreve-se também o conjunto de actividades associadas a cada Grau, conhecimentos (saberes), aptidões (saberes-fazer) e atitudes (saberes sociais e relacionais) necessários para exercer a actividade, sendo igualmente definidos os conteúdos, as competências de saída, os critérios de evidência e outros elementos relevantes para o desenvolvimento da formação que constituem a resposta formativa necessária para a obtenção de cada Grau, ou seja, todos os elementos necessários à organização da formação. Para se garantir a coerência, a uniformização e a adequação da tarefa em causa aos objectivos metodológicos definidos para a construção dos Referenciais de Formação dos Cursos de Treinadores, quer na componente de formação geral, quer na componente de formação específica, foi definido um conjunto de orientações para a sua elaboração, as quais foram exercidas pelos autores convidados para a realização desta tarefa. Esta é a etapa precedente à elaboração dos conteúdos formativos que serão materializados nos respectivos Manuais de Formação, elaborados pelos autores que agora apresentam os referenciais.



Este documento antecede a publicação dos conteúdos de cada uma das áreas de formação, disponibiliza uma visão integrada destas áreas de formação e reflecte bem a conseguida articulação entre os graus de formação e entre as áreas de conhecimento. Para além de estar na base da elaboração dos Conteúdos da Formação Geral – próxima etapa deste processo – este documento constitui-se, também, como um instrumento de grande utilidade para todos os formadores que vierem a intervir no processo de formação, ajudando-os a situarem-se face aos objectivos, aos conteúdos e aos critérios de evidência de cada Unidade Curricular.

Finalizo com uma palavra de reconhecimento ao trabalho de elevada qualidade desenvolvido pela Divisão de Formação do IDP, IP. Esta apreciação é extensível a todos os especialistas que elaboraram estes referenciais, bem como ao Dr. Vasconcelos Raposo que coordenou este trabalho com dedicação e competência.

Luís Bettencourt Sardinha

Coordenação: Departamento de Desenvolvimento Desportivo

Divisão de Formação

Edição: Instituto do Desporto de Portugal, I. P. - 2011

Paginação e Produção: BrunoBate-DesignStudio

Índice

1. Preâmbulo	9
2. GRAU I	17
3. GRAU II	63
A GRAIIII	123

Preâmbulo

Preâmbulo

A formação dos treinadores e treinadoras constitui um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento desportivo. Embora a formação tenha sido reconhecida por todos, como uma área sobre a qual havia necessidade de concentrar esforços, o facto é que a generalidade das iniciativas para solucionar as acentuadas carências existentes nesta área do desporto nacional acabaram por nunca terem sido concretizadas. Definiam-se modelos que logo eram desfeitos por quem se seguia no poder da coisa pública do desporto.

Também por parte do movimento associativo prevaleceu um estranho silêncio sobre a formação dos agentes desportivos. Para muitos, a formação dos treinadores e treinadoras foi encarada como um aspecto menor e quase irrelevante do nosso desporto.

Perante os novos desafios que a sociedade em geral e o desporto em particular enfrentam neste Século XXI, tornou-se necessária a tomada de decisões no referente à lacuna legislativa existente sobre a Formação dos Treinadores e Treinadoras.

Consciente desta necessidade o IDP, IP definiu a formação dos treinadores como área prioritária do seu trabalho, tendo para tal concentrado a sua atenção no encontrar das soluções que permitissem a definição clara e inequívoca desta questão, que se vinha arrastando ao longo da história do desporto em Portugal.



O PRINCÍPIO

Tendo como objectivo a definição da formação dos treinadores e treinadoras, foi criada uma Comissão que teve como tarefa fundamental a apresentação de uma proposta onde constasse o Programa Nacional da Formação dos Treinadores (PNFT), cujo trabalho foi objecto de apresentação pública após a respectiva aprovação.

Tratou-se de uma primeira fase de um processo onde foi definido o modelo segundo o qual devem ser orientadas todas as restantes fases da sistematização do PNFT e conducentes à organização dos cursos e demais acções administrativas.

Neste modelo existem quatro graus para a formação dos treinadores e treinadoras. Para cada grau foi definido um «objectivo global da actividade» com a inclusão das actividades e respectivas competências (saberes, saberes-fazer e saberes-ser). Foram igualmente definidas as matérias nas quais os saberes devem ser respeitados para cada grau de formação.

Tendo no atleta o epicentro da prática desportiva, todo o processo foi determinado por esta realidade. Sabemos, nos dias de hoje, que uma adequada formação dos atletas, através de planos a longo prazo é a condição fundamental para a construção das elites desportivas.

Para que possam surgir atletas com condições para alcançarem resultados de alto nível, a formação dos mesmos deverá passar por um conjunto de etapas que se sucedem no tempo e em total respeito pelas etapas de preparação desportiva desses mesmos atletas.

É assim que surgem as fases de iniciação, de orientação, de especialização de rendimento e finalmente de alto rendimento.

A cada uma destas fases corresponde um saber que o treinador deve possuir para intervir com competência no processo global e de elevada complexidade que é a formação e preparação desportiva dos atletas.

A realidade aponta no sentido de, a cada etapa da preparação do atleta, corresponder, igualmente, uma formação específica do treinador. Por outras palavras, podemos afirmar que, face à evolução do rendimento do atleta, aumenta a necessidade de mais e melhores conhecimentos por parte dos respectivos treinadores e treinadoras.

Foi tomando como referência o cenário da influência dos progressos dos atletas nas competências daqueles que dirigem a sua preparação que se partiu para a construção dos referenciais de Formação de Treinadores e Treinadoras.

Partindo das etapas de formação dos atletas a longo prazo foram definidas quais as competências de desempenho que treinadores e treinadoras devem possuir para cumprirem as suas funções com eficácia. Tendo nas competências a base fundamental de raciocínio, definiram-se quais os conteúdos que dariam suporte consistente a cada competência. Finalmente, definiram-se quais as evidências que comprovariam, na sua acção prática, as competências definidas.

É precisamente desta dinâmica, construída ao longo dos últimos meses, que surge o documento que agora se publica. Isto é, foi tomando como ponto de reflexão os perfis definidos para cada grau de formação, as competências e as matérias, que se iniciou o trabalho das segunda e terceira fases da estruturação operacional do PNFT.

Nesta segunda fase, a construção dos referenciais de formação é feita em duas direcções, a saber:

- . a parte da formação geral, da responsabilidade do IDP, IP;
- a parte da formação específica de cada modalidade, da responsabilidade das respectivas
 Federações.

OS REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO - Componente geral

Tomando em consideração os perfis e os saberes definidos no PNFT, a metodologia de trabalho definida nesta segunda fase de trabalho teve, como aspecto prioritário, a elaboração de um calendário do conjunto de tarefas a serem cumpridas, por forma a que, num adequado espaço de tempo, este modelo de formação possa começar a ser aplicado.

Criou-se uma ficha de suporte à definição das componentes do processo, tornando-se, desde o início, necessária a definição de forma clara e objectiva, dos seguintes aspectos:

- . o que se refere aos conteúdos.
- . as competências de saída.
- . as evidências que permitam confirmar na acção as respectivas competências.
- a relação entre formação prática e formação teórica.
- . a indicação de formas de avaliação recomendadas.
- . o perfil daqueles que virão a ser os formadores.

Para a concretização destas tarefas tornou-se necessário encontrar os especialistas que reunissem as condições pedagógicas e científicas para cumprirem este trabalho com a qualidade que se exige em acções de formação.

No contexto da nossa função, apresentámos uma proposta onde se encontravam definidos os critérios em que deviam assentar os convites aos diferentes especialistas:

- 1. Experiência de intervenção em projectos de formação de treinadores.
- 2. Credibilidade e reconhecimento na comunidade do desporto e do treino desportivo.
- 3. Qualificação académica ou profissional na área específica para que irão ser convidados.
- **4.** Experiência na elaboração de materiais científicos e/ou pedagógicos, em particular na área da formação de treinadores.



- **5.** Fácil contacto para o acompanhamento do desenrolar dos trabalhos por parte da coordenação do projecto.
- **6.** Disponibilidade e possibilidade de comprometimento para cumprir os prazos estabelecidos nas várias fases de elaboração do presente projecto.

Aprovados os mesmos, procedeu-se à apresentação de um conjunto de nomes que mereceram a aprovação do Presidente do IDP, IP.

Seguiu-se a fase da formulação dos convites, cujos nomes foram então divulgados junto do Movimento Associativo, sendo eles os autores dos diferentes referenciais que constituem esta publicação.

OS PRESENTES REFERENCIAIS

No âmbito da formação dos treinadores e treinadoras os referenciais (gerais e específicos) constituem a peça fundamental a ser respeitada para que a realização dos cursos tenha, na sua aplicação, o rigor exigido para o perfil definido em cada grau.

Os referenciais devem ser encarados como o elo de ligação entre os conteúdos definidos em cada matéria e as respectivas competências, para cada grau de formação.

Constituem igualmente um instrumento de cumprimento obrigatório na organização e realização dos cursos por toda e qualquer instituição ligada às questões da formação dos treinadores e treinadoras.

É nos referenciais que se reflecte a necessidade de revisão e actualização dos saberes a serem transmitidos, o que significa que estes não podem ser encarados como algo imutável. Pelo contrário, devem ser permanentemente encarados como um importante instrumento de trabalho, para o que se exige, da parte dos agentes desportivos ligados ao processo da formação dos treinadores e treinadoras, um posicionamento de crítica permanente para se conseguir, no futuro, a introdução das correcções que correspondam à evolução dos conhecimentos na área das diferentes vertentes do desporto, assim como aos aspectos organizativos da própria formação.

Os referenciais que agora se tornam públicos deverão ser encarados como peças de um processo que agora se inicia e para o qual são exigidas redobradas atenções na sua aplicação prática durante os cursos, organizados e realizados pelas diferentes instituições vocacionadas para a formação.

A título de exemplo, consideremos o facto de, nestes referenciais, terem sido definidos conteúdos articulados com uma determinada duração para a sua apresentação. Na opinião dos especialistas, trata-se de um tempo ideal para se fazer aquela abordagem, o que significa que os formadores deverão respeitar, durante as suas prelecções, o tempo indicado para cada unidade e subunidade. Mas tal não significa que não tenham uma opinião própria sobre esta aplicação prática. Deverão sim fundamentar as suas sugestões, para que se faça a reflexão necessária e oportuna



com os especialistas autores de cada referencial. Esta constatação é naturalmente extensiva a todas as restantes áreas dos referenciais.

Só com esta dinâmica será possível construir um modelo de formação que se renove e contribua para a melhoria da realização dos cursos e, consequentemente, para a melhoria das competências dos treinadores e treinadoras.

Após a elaboração dos presentes referenciais procedeu-se a uma cuidadosa análise quanto à relação horizontal e vertical dos temas, procurando corrigir, em diálogo com os respetivos autores, as contradições e sobreposições encontradas.

Não consideramos que estes referenciais constituem um documento fechado, mas antes deverão ser encarados como parte da construção sistémica do PNFT.

Paralelamente ao trabalho realizado no âmbito da formação geral, tem vindo a registar-se um significativo empenhamento das Federações Desportivas na concretização e definição dos referenciais específicos. Trata-se igualmente de documentos que deverão ser encarados dentro do mesmo grau de importância atribuída aos referenciais gerais.

O sucesso do PNFT encontra-se precisamente na convergência entre a componente geral e a componente específica dos conteúdos e respectivas competências de saída. Tal só se torna possível se as duas componentes forem encaradas, por todos os responsáveis, como sendo duas partes que se completam, construindo-se uma visão unitária de um mesmo processo.

Embora a legislação generalize a todas as Federações com UPD a aplicação dos conteúdos da componente geral, a realidade tem apontado no sentido de ser cuidadosamente analisada esta aplicação. Modalidades há para as quais falar de determinados conteúdos não tem qualquer aplicação na sua estrutura competitiva e na preparação dos seus praticantes.

O PERFIL DOS FORMADORES

A definição do perfil dos formadores foi apresentada pelos autores dos vários conteúdos. Porém, analisadas essas propostas, verificou-se uma enorme dispersão nas exigências das qualificações e das experiências mínimas sugeridas, no que concerne à participação nas várias áreas pedagógicas e científicas do desporto.

Uma outra constatação prende-se com a manifestação das várias preocupações que as federações desportivas foram colocando ao IDP, IP quanto à possibilidade de encontrar formadores que reunissem as condições exigidas pelos autores.

Considerando o conjunto de propostas apresentadas pelos autores, procedeu-se à formulação de uma proposta final que, respeitando no fundamental a defesa da competência dos formadores, clarifica as condições mínimas exigidas para as entidades formadoras convidarem os formadores que melhor contribuam, com os seus saberes, para a qualidade dos cursos de formação de treinadores e treinadoras.



Apresentamos de seguida os perfis para os formadores dos três graus, a saber:

GRAUI

O formador deve possuir, como formação mínima, a licenciatura na área específica em que irá leccionar, devendo constituir como factores majorantes:

- ter experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.
- possuir da prática desportiva uma genuína perspectiva cultural, social, formativa e educativa.
- ter, preferencialmente, experiência na área da formação de treinadores.

GRAU II

O formador deve possuir como formação mínima a licenciatura na área específica em que irá leccionar, devendo constituir como factores majorantes:

- ter experiência no treino desportivo.
- possuir da prática desportiva uma genuína perspectiva cultural, social, formativa e educativa.
- ter, preferencialmente, experiência na área da formação de treinadores.

GRAU III

O formador deve possuir como formação mínima a licenciatura na área específica em que irá leccionar, devendo constituir como factores majorantes:

- ter experiência nas áreas de intervenção e apoio na preparação dos atletas de alto rendimento.
- possuir da prática desportiva uma genuína perspectiva cultural, social, formativa e educativa.
- ter, preferencialmente, experiência na área da formação de treinadores.

NOTA PESSOAL

Gostaria de manifestar o meu agradecimento à confiança, em mim depositada, pelo Presidente do IDP, IP, Professor Luís Bettencourt Sardinha, para coordenar um projecto com a dimensão, importância, impacto sócio-desportivo e transformador qualitativo da futura dinâmica da formação dos treinadores e treinadoras em Portugal e que implicou a sistematização de saberes e a definição de competências profissionais numa área de há muito secundarizada.

Os meus agradecimentos são igualmente extensivos aos colegas e amigos Mário Moreira, Francisco Silva e Jorge Adelino pelo apoio crítico e colaborativo que considero ter sido fundamental para o cumprimento desta missão.

Por fim, mas não por último, agradeço a todos os autores a colaboração e compreensão que sempre colocaram nos muitos contactos que fiz.

O sucesso deste trabalho é o reconhecimento da competência pedagógica e científica dos autores que aqui publicam o produto dos seus trabalhos.

O COORDENADOR
António Jacinto Vasconcelos Raposo

Graul

Perfil Profissional

O Grau I corresponde à base hierárquica de qualificação profissional do treinador de desporto. No âmbito das suas atribuições profissionais, compete ao Treinador de Grau I a orientação, sob supervisão, de praticantes situados nas etapas elementares da formação desportiva, ou a coadjuvação de outros treinadores nas restantes etapas da carreira desportiva do praticante, o que significa afirmar que o mesmo não possui autonomia para o exercício profissional. Tal não invalida a premência na responsabilização e comprometimento com a formação educativa e desportiva dos praticantes sob a sua orientação, a qual depende, em grande medida, da qualidade da sua intervenção pedagógica e técnica.

Apesar de se lhe reconhecer a possibilidade de coadjuvar o processo de treino e de competição liderado por outros treinadores noutras etapas da carreira do praticante, o espaço de intervenção por excelência do Treinador de Grau I confina-se ao exercício profissional enquanto treinador, sob supervisão, no treino das etapas iniciais de formação, em contextos de prática adstritos ao desporto de participação ou de rendimento¹. Neste nível de prática, particularmente no que respeita ao treino de crianças e jovens, assume importância crucial a valorização do

¹ Entende-se por desporto de participação toda a prática desportiva organizada que se desenvolve em múltiplos contextos de prática (escolas desportivas, núcleos desportivos, clubes, autarquias, etc.), com quadros competitivos pouco formais ou mesmo informais. Entende-se por desporto de rendimento toda a prática desportiva organizada que se desenvolve em clubes, associações (selecções regionais) ou federações desportivas (selecções nacionais), com quadros competitivos formais.



desenvolvimento pessoal e social através da prática desportiva, quando esta é orientada por imperativos de educação e formação. Isso significa que os propósitos da prática desportiva não se esgotam no desenvolvimento de competências motoras, devendo situar-se no fomento de valores e atitudes, cruciais para o desenvolvimento da literacia desportiva e da filiação à prática desportiva para a vida. Deste modo, a sensibilidade para intervir e reflectir com sentido de responsabilidade sobre os problemas éticos, cívicos e sociais, releva-se como eixo estruturante da sua formação inicial.

No âmbito da influência que pode exercer sobre o desenvolvimento desportivo, pessoal e social de crianças e jovens, sobressai a importância da criação de ambientes positivos de aprendizagem, os quais devem ser propulsores do desejo de auto-superação, da busca progressiva da autonomia, do comprometimento e da responsabilidade dos praticantes, na prossecução das tarefas de treino e de competição.

Deste modo, compete ao Treinador de Grau I o papel decisivo de educador no desporto, operacionalizado na promoção do desenvolvimento de competências de vida e no desenvolvimento moral e do carácter dos praticantes que lhe são confiados. A sua principal missão consiste no fomento do gosto e entusiasmo pela prática desportiva, enquanto actividade significante de um estilo de vida activo, entendendo o Desporto como um projecto de elevado alcance formativo.

Do mesmo modo, a sua intervenção técnica tem de se balizar por referenciais de qualidade, porquanto é nas etapas da formação inicial que a dotação motora geral e os contornos elementares da dotação motora específica são adquiridas. Tal exige uma formação específica capaz de responder às exigências particulares da modalidade e, simultaneamente, abrangente no que se referencia à exploração das possibilidades educativas do Desporto na formação de criancas e jovens.

No âmbito da formação conducente à obtenção do título de Treinador de Grau I atribui-se paridade no volume da carga horária para as unidades curriculares de formação geral e específica da modalidade desportiva, num total mínimo de 81 horas, assumindo o estágio profissionalizante tutorado 550 horas, distribuídas ao longo de uma época desportiva, o que perfaz o total de 631 horas de formação. O peso absoluto e relativo do estágio profissionalizante decorre do entendimento da aprendizagem experiencial enquanto factor mediador incontornável da aquisição das competências profissionais do treinador desportivo.

Salienta-se que o espaço de intervenção concedido ao Treinador de Grau I, aquando do estágio profissionalizante, se confina ao exercício das funções de treinador sustentado pela supervisão e aconselhamento de um Tutor. Destinam-se-lhe tarefas de colaboração activa e cooperante, no âmbito dos processos de planeamento, implementação, condução e avaliação do treino e da competição.



OBJECTIVO GLOBAL DA ACTIVIDADE

Conduzir directamente as actividades técnicas elementares associadas às fases iniciais da actividade ou carreira dos praticantes ou a níveis elementares de participação competitiva, sob coordenação de profissionais com CTD de grau superior e/ou coadjuvar a condução do treino e orientação competitiva de praticantes nas etapas subsequentes de formação desportiva.

ACTIVIDADES

- 1. Organiza a sessão de treino.
- 2. Dirige a sessão de treino.
- 3. Avalia a sessão de treino.
- 4. Organiza competições não formais.
- 5. Organiza a participação dos praticantes em competição.
- 6. Orienta os praticantes em competição.
- 7. Avalia os praticantes em competição.
- 8. Participa no planeamento da actividade de treino.
- 9. Participa no planeamento da actividade de competição.
- 10. Participa na actividade de recrutamento de praticantes da modalidade.
- 11. Administra os primeiros socorros em caso de necessidade.
- 12. Regista a actividade de treino e de competição relacionada com os praticantes.

COMPETÊNCIAS

SABERES

- 1. Tem conhecimentos sobre o papel do desporto na formação pessoal, social e desportiva dos praticantes.
- 2. Conhece a relevância e os mecanismos da fidelização à prática desportiva a longo prazo.
- 3. Tem conhecimentos acerca da modalidade desportiva adequados ao nível de intervenção.
- 4. Tem conhecimentos precursores da criação de ambientes positivos de aprendizagem.
- 5. Conhece os métodos instrucionais em treino desportivo.
- 6. Conhece a estrutura da sessão de treino.
- Tem conhecimentos elementares sobre os procedimentos de organização, gestão e avaliacão do treino.
- **8.** Conhece as etapas de desenvolvimento cognitivo, psicológico e motor, e as suas implicações para a prática do treino.



- 9. Tem conhecimentos elementares acerca das etapas de formação desportiva a longo prazo.
- 10. Tem conhecimentos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares.
- 11. Conhece os fundamentos de uma educação para a saúde.
- 12. Tem conhecimentos elementares sobre primeiros socorros e suporte básico de vida.
- 13. Conhece a estrutura da carreira de treinador desportivo e as respectivas exigências.

SABERES-FAZER

- 1. Utiliza técnicas e estratégias de comunicação em função das necessidades contextuais.
- 2. Organiza os praticantes, o equipamento e as infra-estruturas na sessão de treino, assegurando as necessárias condições de segurança.
- 3. Dirige os praticantes na sessão de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais (explicação, demonstração, observação e correcção).
- **4.** Avalia o treino dos praticantes, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
- 5. Organiza competições não formais, criando condições de equidade de participação e valorizando o gosto pela modalidade e pelo espírito desportivo.
- 6. Organiza e orienta os praticantes na preparação e na realização da competição, assegurando as condições de segurança e a salvaguarda dos mais elevados valores éticos da prática desportiva.
- 7. Avalia os praticantes e a equipa em competição, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
- 8. Participa na concepção do planeamento da actividade de treino e de competição.
- 9. Participa no recrutamento de praticantes para a prática da modalidade desportiva.
- 10. Promove o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição, que seja pertinente para a monitorização da actividade desportiva do praticante.
- 11. Aplica técnicas elementares de primeiros socorros e de suporte básico de vida e identifica os estados traumáticos que justificam o recurso a agentes especializados.

SABERES-SER

- Valoriza o recurso a formas de comunicação compreensíveis e acessíveis a todos os praticantes.
- 2. Valoriza o espírito desportivo em todos os ambientes e circunstâncias de prática desportiva.
- 3. Promove e dinamiza o sentido de responsabilidade e de autonomia dos praticantes.
- 4. Valoriza e encoraja atitudes e comportamentos proactivos dos praticantes.



- 5. Adopta boas práticas profissionais, eticamente fundadas, no exercício da actividade.
- 6. Assume atitudes e comportamentos que dignificam a figura do praticante desportivo.
- 7. Valoriza a participação efectiva de quem assume responsabilidade parental no apoio e acompanhamento da actividade desportiva dos praticantes.
- 8. Encoraja, nos praticantes, a fidelização à prática desportiva e o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis.

CONDIÇÕES DE ACESSO

- 1. Idade mínima de 18 anos.
- 2. Escolaridade obrigatória à data de apresentação da candidatura.
- 3. Prestação de provas específicas da modalidade, quando exigido pela respectiva Federação.

SAÍDAS PROFISSIONAIS

Treinador das etapas elementares de formação desportiva sob supervisão.

Treinador Adjunto de treinadores com qualificação igual ou superior em todas as etapas de formação desportiva.



Unidades de Formação, Cargas Horárias e Autores -Grau I

	UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS	AUTORES
1.	DIDÁCTICA DO DESPORTO	8	Olímpio Coelho
2.	PSICOLOGIA DO DESPORTO	4	Sidónio Serpa
3.	PEDAGOGIA DO DESPORTO	6	Olímpio Coelho
4.	APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO MOTOR	4	João Barreiros
5.	OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DAS HABILIDADES DESPORTIVAS	4	José Rodrigues / Hugo Louro
6.	FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO, NUTRIÇÃO E PRIMEIROS SOCORROS	6	Luís Horta / Raúl Bandarra Pacheco
_	TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO - MODALIDADES INDIVIDUAIS		Francisco Alves
7.	TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO - MODALIDADES COLECTIVAS	6	Paulo Cunha
8.	LUTA CONTRA A DOPAGEM	2	Luís Horta
9.	DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	1	José Silva
	Total	41	



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Didáctica do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES		HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
A DIDÁCTICA APLICADA EM CONTEXTO DESPORTIVO		1	1/0
A UNIDADE DE TREINO: FACTOR ESTRUTURANTE DA DIDÁCTICA APLICADA AO DESPORTO		7	7 / 0
	Total	8	8/0



SUBUNIDADE 1.

A DIDÁCTICA API ICADA EM CONTEXTO DESPORTIVO

- 1.1 Treino Desportivo: um processo pedagógico e de ensino
- 1.2 Pedagogia e Didáctica: duas faces da mesma moeda

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Relacionar Didáctica e Pedagogia e identificar as suas interdependências no contexto específico da prática desportiva.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os tipos de influência e os condicionamentos objectivos do contexto grupal e pelo sistema de valores sobre a eficácia dos processos de ensino e aperfeiçoamento (treino).
- . Identifica a actividade do treinador como de natureza pedagógico-didáctica.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- . Teste oral e/ou escrito.
- Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto Infanto-Juvenil.
- . Análise e interpretação crítica de textos seleccionados.

SUBUNIDADE 2.

A UNIDADE DE TREINO: FACTOR ESTRUTURANTE DA DIDÁCTICA APLICADA AO DESPORTO

- 2.1 Os procedimentos didácticos fundamentais
 - 2.1.1 A "construção" da unidade de treino
 - 2.1.1.1 Caracterização do contexto
 - 2.1.1.2 Planeamento da unidade de treino
 - 2.1.2 Aplicação do plano de unidade de treino
 - 2.1.2.1 Verificação das condições para a realização da sessão
 - 2.1.2.2 Episódios de informação inicial e final
 - 2.1.2.3 Abordagem dos conteúdos (habilidades técnicas)
 - 2.1.3 Avaliação da unidade de treino



- 2.2 Os documentos de suporte à organização da unidade de treino
 - 2.2.1 Ficha de conteúdos
 - 2.2.2 Ficha de exercícios
 - 2.2.3 Ficha de unidade de treino (plano de treino)
- 2.3 Recomendações para potenciar as condições de aprendizagem
 - 2.3.1 Privilegiar a utilização de modelos inclusivos de organização das sessões de treino
 - 2.3.2 Garantir a participação significativa de todos os praticantes
 - 2.3.3 Reduzir a ocorrência de comportamentos inadequados
 - 2.3.4 Informar dos progressos alcançados
 - 2.3.5 Gerir o tempo de treino de acordo com o previsto no plano

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a unidade de treino como o factor estruturante da Didáctica aplicada em contexto desportivo.
- Identificar os aspectos mais significativos que estabelecem a relação entre definição de objectivos, definição de conteúdos e selecção de exercitação.
- Organizar os documentos de apoio à sua accão didáctica.
- . Planificar e organizar a sessão de treino.
- Identificar as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os procedimentos didácticos essenciais à Organização da Actividade do Treinador/a.
- Adequa os procedimentos didácticos aos episódios fundamentais da unidade de treino.
- Selecciona a exercitação em função dos conteúdos e dos objectivos.
- Descreve as características que devem presidir à elaboração do dossiê de conteúdos e do dossiê de exercícios.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- . Teste oral e/ou escrito.
- . Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto Infanto-Juvenil.
- . Análise e interpretação crítica de textos seleccionados.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Psicologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
 FACTORES PSICOLÓGICOS E PSICOSSOCIAIS DA PRESTAÇÃO DESPORTIVA 	1	1/0
2. A MOTIVAÇÃO E O PROCESSO DE TREINO	2	2/0
3. A RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA	1	1/0
Total	4	4/0



SUBUNIDADE 1.

FACTORES PSICOLÓGICOS E PSICOSSOCIAIS DA PRESTAÇÃO DESPORTIVA

- 1.1 Factores intrínsecos ao atleta
- 1.2 Factores extrínsecos ao atleta
 - 1.2.1 A tarefa
 - 1.2.2 A situação
- 1.3 O comportamento como resultado dos factores Intrínsecos e extrínsecos
- 1.4 A relação treinador-pais-atleta
 - 1.4.1 Princípios da relação treinador-pais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os aspectos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho.
- . Identificar e descrever os princípios subjacentes à relação com os pais.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adequa as tarefas e as situações aos estados de afectividade e comportamento dos jovens atletas.
- Aplica os princípios da relação treinadorpais influenciando positivamente a atitude dos pais.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho de grupo / individual Análise e discussão de casos práticos.
- . Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

A MOTIVAÇÃO E O PROCESSO DE TREINO

- 2.1 As componentes da motivação, factores energéticos e de direcção
 - 2.1.1 Factor energético ou de activação
 - 2.1.2 Factor de direcção
- 2.2 A motivação intrínseca e a motivação extrínseca
 - 2.2.1 A motivação intrínseca
 - 2.2.2 A motivação extrínseca
- 2.3 A orientação motivacional. A orientação para a tarefa versus resultado
- 2.4 A evolução da motivação para a prática desportiva
 - 2.4.1 Fase de iniciação



- 2.4.2 Fase de desenvolvimento
- 2.4.3 Fase de especialização
- 2.4.4 Fase de regressão
- 2.5. A formação da atitude do praticante
 - 2.5.1 As estratégias do treinador
 - 2.5.1.1 Quanto aos prémios
 - 2.5.1.2 Quanto ao reforço social fornecido pelo treinador
 - 2.5.1.3 Quanto à promoção do divertimento
 - 2.5.1.4 Quanto a contrariar as razões de abandono desportivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os factores motivacionais da prática desportiva.
- Identificar e descrever as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes.
- . Identificar, descrever e adoptar estratégias motivacionais no âmbito do treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Interpreta a expressão da motivação dos jovens praticantes.
- . Adopta uma intervenção ajustada em função das fases de evolução dos praticantes.
- Utiliza diferentes estratégias para promover o empenhamento na actividade de um modo favorável ao equilíbrio psicológico.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho de grupo / individual Análise e discussão de casos práticos.
- . Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 3.

A RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA

- 3.1 As funções do treinador
- 3.2 O treinador como líder
 - 3.2.1 Quanto ao estilo de interacção
 - 3.2.2 Quanto ao estilo de tomada de decisão
- 3.3 As competências de comunicação
 - 3.3.1 Filtros relativos à situação de treinador
 - 3.3.2 Filtros relativos à situação de atleta
 - 3.3.3 Filtros relativos ao envolvimento



REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO GERAL

- 3.4 As dimensões instrumental e sócio-emocional da intervenção
- 3.5 A componente situacional da relação treinador-atleta
- 3.6 A educação para a autonomia do atleta
- 3.7 O treinador e a carreira do atleta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os estilos de liderança do treinador favoráveis à evolução dos jovens praticantes.
- . Identificar, descrever e adoptar estratégias de comunicação no processo de treino.
- . Identificar e descrever o papel do treinador em cada fase da carreira dos atletas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Adequa o estilo de liderança às características e necessidades do praticante.
- . Utiliza a forma de comunicação mais eficaz de acordo com os interlocutores e a situação.
- . Adequa a relação com o atleta de acordo com a fase da carreira em que este se encontra.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho de grupo / individual Análise e discussão de casos práticos.
- . Teste oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Pedagogia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
O TREINADOR DE GRAU I NO CONTEXTO DA PEDAGOGIA APLICADA AO DESPORTO	2	2/0
2. A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA DO TREINADOR DE GRAU I	3	3/0
3. OS PAIS NA PRÁTICA DESPORTIVA DAS CRIANÇAS E JOVENS	1	1/0
Total	6	6 / 0



SUBUNIDADE 1.

O TREINADOR DE GRAU I NO CONTEXTO DA PEDAGOGIA API ICADA AO DESPORTO

- 1.1 O treino desportivo: um processo pedagógico e de ensino
- 1.2 Pedagogia e Didáctica: duas faces da mesma moeda
- 1.3 As responsabilidades do Treinador de Grau I
- 1.4 A filosofia do Treinador de Grau I
- 1.5 O Treinador de Grau I como referência e exemplo
- 1.6 O que é preciso para ser Treinador de Grau I?

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspectivar a função do treinador/a como de natureza cultural, com implicações sociais, exigindo competências técnicas e competências pedagógicas.
- Adoptar uma visão ampla da Pedagogia aplicada em contexto desportivo identificando o seu objectivo nuclear e os factores condicionantes.
- Identificar o Treino Desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas.
- Relacionar Pedagogia e Didáctica e descrever as suas interdependências no contexto específico da prática desportiva.
- Perspectivar a intervenção pedagógica como um processo persuasivo, exercido com paciência e persistência e suportado na informação e no exemplo.
- Descrever e relacionar as características que configuram a filosofia do Treinador/a de Grau I adequada ao seu contexto específico de intervenção.
- . Identificar a natureza dos seus contributos para o desenvolvimento da modalidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Especifica os tipos de influências e os condicionamentos do contexto grupal e do sistema de valores sobre a eficácia dos processos de ensino e treino desportivos.
- Identifica as características do treinador/a que definem uma perspectiva sócio-cultural e educativa da prática desportiva.
- . Identifica e relaciona os objectivos do Desporto Infanto-Juvenil e os princípios e procedimentos que os operacionalizam
- . Identifica a actividade do treinador/a como de natureza pedagógico-didáctica.
- Identifica os efeitos das dominantes da sua filosofia nas suas decisões metodológicas e de intervenção pedagógica e as respectivas consequências no desenvolvimento do praticante e da modalidade.





Continuação FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- . Teste oral e/ou escrito.
- . Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do desporto infanto-juvenil.
- . Análise e interpretação crítica de textos seleccionados.

SUBUNIDADE 2.

A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA DO TREINADOR DE GRAU I

- 2.1 Os suportes básicos da intervenção pedagógica
 - 2.1.1 Competência
 - 2.1.2 Organização das actividades
 - 2.1.3 Definição de objectivos
 - 2.1.4 Definição de regras de conduta
 - 2.1.5 Ambientes adequados da prática
 - 2.1.6 Comportamento reflexivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever os factores de suporte à eficácia da intervenção pedagógica, as suas interdependências e as respectivas consequências práticas.
- Identificar a relação de interdependência entre objectivos, regras e organização das actividades.
- . Identificar as condições essenciais ao fomento de ambientes adequados de prática.
- . Compreender a necessidade de desenvolver um comportamento reflexivo e identificar os meios para o fazer.
- . Identificar o Dossiê do Treinador e o Dossiê do Atleta como instrumentos importantes no desenvolvimento do comportamento reflexivo e na intervenção pedagógica do treinador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica a natureza e função de cada um dos factores de suporte à eficácia da intervenção pedagógica.
- . Organiza o Dossiê do Treinador e identifica as características fundamentais do Dossiê do Atleta.

Continua >>



Continuação >>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- . Teste e/ou escrito.
- . Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto Infanto-Juvenil.
- . Análise e interpretação crítica de textos seleccionados.

SUBUNIDADE 3.

OS PAIS NA PRÁTICA DESPORTIVA DAS CRIANÇAS E JOVENS

- 3.1 O importante papel dos pais
- 3.2 O Treinador de Grau I: estratégias básicas para lidar com os pais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Adoptar uma atitude positiva face aos pais.
- . Identificar os diferentes tipos de pais.
- . Planificar as bases de uma estratégia para lidar com os pais.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Descreve as razões que justificam adoptar uma atitude positiva perante os pais.
- . Identifica os diferentes tipos de pais.
- Elabora e descreve os aspectos fundamentais de uma estratégia para lidar com os pais.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- . Teste oral e/ou escrito.
- . Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do desporto infanto-juvenil.
- . Análise e interpretação crítica de textos seleccionados.



Aprendizagem e Desenvolvimento Motor

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO HUMANO	2	2/0
2. O QUE É APRENDER?	2	2/0
Total	4	4/0



APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO HUMANO

- 1.1 Desenvolvimento, Maturação, Crescimento e Aprendizagem
- 1.2 Dimensões de análise do desenvolvimento humano
- 1.3 Principais fases do desenvolvimento humano
- 1.4 Caracterização geral das fases da Infância, Adolescência, Idade Adulta e Senescência
- 1.5 A pirâmide do desenvolvimento motor
- 1.6 Períodos sensíveis e períodos críticos de desenvolvimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os conceitos: Maturação, Crescimento e Aprendizagem, como entidades relacionadas mas distintas.
- Distinguir as diferentes fases de desenvolvimento e identificar os critérios de corte entre fases.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica correctamente os conceitos Maturação, Crescimento e Aprendizagem quando descreve transformações de desenvolvimento.
- Categoriza as transformações em dimensões de desenvolvimento e estabelece as interacções respectivas.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

O QUE É APRENDER?

- 2.1 Aprendizagem e desempenho
- 2.2 Aprendizagem e memória
- 2.3 Aquisição, retenção e transfer
- 2.4 Curvas de aprendizagem
- 2.5 A quantidade e a distribuição da prática
- 2.6 A variabilidade da prática
- 2.7 Demonstração e instrução
- 2.8 Informação de retorno sobre o resultado (IRR)
- 2.9 Motivação para aprender



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever as fases de aquisição, de retenção e de *transfer*.
- . Determinar e identificar curvas de aprendizagem.
- Identificar e descrever os factores envolvidos na aprendizagem e as respectivas interacções.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Define e aplica a medida da aquisição da retenção e do *transfer*.
- . Elabora curvas de aprendizagem com dados brutos reais.
- . Identifica alternativas para condições de limitação da aprendizagem específicas.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.



Observação e Análise das Habilidades Desportivas

SUBUNIDADES		HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
OBSERVAÇÃO COMO FERRAMENTA DO PROCESSO DE TREINO		1	1/0
2. OBSERVAÇÃO E AVALIAÇÃO DA TÉCNICA		2	1 / 1
3. OBSERVAÇÃO E AVALIAÇÃO DA TÁCTICA		1	1/0
	Total	4	3/1



OBSERVAÇÃO COMO FERRAMENTA DO PROCESSO DE TREINO

- 1.1 O processo de treino e a observação
- 1.2 As metodologias da observação no treino
- 1.3 Observação, diagnóstico e prescrição no treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os métodos instrucionais em treino desportivo.
- Identificar e descrever os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares.
- Adoptar modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos praticantes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona o processo de treino com os conceitos: observação, diagnóstico e prescricão técnica e táctica.
- Justifica os modelos de intervenção do treinador para a afiliação dos atletas ao processo de treino.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

OBSERVAÇÃO E AVALIAÇÃO DA TÉCNICA

- 2.1 Análise da habilidade técnica
- 2.2 Avaliação e diagnóstico da execução técnica
- 2.3 Instrumentos e métodos de observação da técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Identificar e descrever os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares (técnicas).

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Elabora um plano de acção básico para a observação de elementos técnicos a executar por atletas (real ou virtual).







Continuação COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Dirigir os praticantes na sessão de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais da técnica (observação e correcção).
- . Avaliar o treino dos praticantes, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
- . Avaliar os praticantes e a equipa em competição, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcancados.
- . Organizar o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da actividade desportiva do praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora um plano de prescrição básico para a intervenção na execução técnica do
- . Elabora um plano de observação básico do atleta na competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Trabalho de grupo / individual Planear uma actividade técnica sob observação. Promover a prescrição das correcções necessárias. Elaborar um pequeno relatório sobre o exercício.
- . Trabalho de grupo / individual Planear uma observação da competição. Elaborar um relatório sobre o exercício.

SUBUNIDADE 3.

OBSERVAÇÃO E AVALIAÇÃO DA TÁCTICA

- 3.1 Análise da dinâmica colectiva táctica
- 3.2 Avaliação e diagnóstico da execução táctica da equipa/atleta
- 3.3 Instrumentos e métodos de observação táctica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

. Identificar e descrever os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares (táctica).

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

. Elabora um plano de acção básico para a observação de elementos tácticos a executar por atletas (real ou virtual).

Continua >>



Continuação COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Dirigir os praticantes na sessão de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais da táctica (observação e correcção).
- . Avaliar o treino dos praticantes, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
- . Avaliar os praticantes e a equipa em competição, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
- . Organizar o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da actividade desportiva do praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora um plano de prescrição básico para a intervenção na execução táctica do atleta.
- . Elabora um plano de observação básico do atleta na competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Trabalho de grupo / individual Planear, observar e descrever uma actividade táctica.
- . Trabalho de grupo / individual Observar uma competição e elaborar o respectivo relatório.



Funcionamento do Corpo Humano, Nutrição e Primeiros Socorros

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
1. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO	1	1/0
 ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS, LESÕES DESPORTIVAS E APLICAÇÃO DOS PRIMEIROS SOCORROS 	1	1/0
3. INTRODUÇÃO AO SUPORTE BÁSICO DE VIDA	3	1 / 2
4. NUTRIÇÃO	1	1/0
Total	6	4/2



FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO

- 1.1 Aparelho cardio-respiratório
 - 1.1.1 Sistema respiratório
 - 1.1.2 Sistema circulatório
- 1.2 Aparelho locomotor
 - 1.2.1 As estruturas músculo-tendinosas
 - 1.2.2 As estruturas osteo-articulares
- 1.3 Sistema de regulação
 - 1.3.1 Sistema neuro-hormonal
 - 1.3.2 Sistema de arrefecimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional.
- Identificar e descrever os aspectos do funcionamento do corpo humano que melhor contribuem para a prevenção de lesões.
- Identificar e distinguir as estruturas envolvidas nas lesões desportivas mais frequentes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica as diferentes estruturas anatómicas do corpo humano.
- Identifica os princípios básicos relacionados com os mecanismos de esforço e de recuperação fisiológica.
- . Compreende a importância da existência de um sistema de arrefecimento orgânico.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.



ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS, LESÕES DESPORTIVAS E APLICAÇÃO DOS PRIMEIROS SOCORROS

- 2.1 Estilos de vida saudáveis
 - 2.1.1 Regras de higiene na actividade desportiva
 - 2.1.2 O exame de avaliação médico-desportiva
- 2.2 Principais lesões na actividade desportiva
 - 2.2.1 As lesões macro-traumáticas
 - 2.2.2 As lesões micro-traumáticas
- 2.3 Os primeiros socorros
 - 2.3.1 Feridas cutâneas
 - 2.3.2 Lesões osteo-músculo-articulares
 - 2.3.3 Traumatismos cranianos e vertebrais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Adoptar regras de higiene na prática desportiva.
- Identificar e descrever as vantagens e importância do exame de avaliação médico-desportiva.
- Identificar as principais lesões desportivas, os sinais de gravidade básicos e os principais mecanismos inerentes à sua génese.
- Executar primeiros socorros básicos demonstrando noções básicas de referenciação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove estilos de vida saudável e a realização dos exames de avaliação médico-desportiva.
- Reconhece as principais lesões desportivas e identifica sinais de gravidade das mesmas.
- . Compreende os principais mecanismos das lesões desportivas.
- . Realiza primeiros socorros básicos em lesões desportivas.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.



INTRODUÇÃO AO SUPORTE BÁSICO DE VIDA

- 3.1 Formação Teórica
 - 3.1.1 Avaliação
 - 3.1.1.1 Consciente?
 - 3.1.1.2 Respira?
 - 3.1.1.3 Tem pulso?
 - 3.1.2 Como accionar a emergência médica?
 - 3.1.3 A posição lateral de segurança
 - 3.1.4 Conceitos básicos de reanimação cardio-respiratória
 - 3.1.5 A utilização dos disfibrilhadores
- 3.2 Formação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Fazer a abordagem da vítima em segurança.
- Diagnosticar paragem respiratória e cardiorespiratória.
- . Aplicar correctamente o suporte básico de vida e o disfibrilhador automático externo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as situações de paragem respiratória e cardio-respiratória, de vítima inconsciente e pede ajuda cumprindo o protocolo.
- . Aplica o algoritmo do suporte básico de vida.
- . Executa correctamente as manobras de suporte básico de vida.
- Aplica correctamente o disfibrilhador automático externo.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Avaliação prática de simulação da execução das manobras de suporte básico de vida.



NUTRICÃO

- 4.1 Metabolismo energético
- 4.2 Carburantes utilizados na actividade desportiva
 - 4.2.1 Hidratos de carbono
 - 4.2.2 Lípidos
 - 4.2.3 Proteínas
- 4.3 Reservas de glicogénio muscular e hepático
- 4.4 Vitaminas e minerais
- 4.5 Hidratação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos básicos sobre o metabolismo energético
- Identificar e diferenciar os diversos carburantes utilizados na actividade desportiva.
- Descrever a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva.
- . Identificar a contribuição das vitaminas e minerais na nutrição desportiva
- Descrever a importância da hidratação na saúde e no rendimento desportivo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e adequa as necessidades energéticas e de nutrientes e relaciona-as com a modalidade desportiva onde se insere.
- . Adequa as necessidades nutricionais ao planeamento de treino.
- Promove a obtenção dos requisitos diários de vitaminas e minerais através da alimentação e desvaloriza as necessidades de suplementos.
- Elabora um plano adequado de hidratação e reconhece os sinais de desidratação.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.



Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Individuais

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
CARGA DE TREINO E PROCESSOS ADAPTATIVOS	1	1/0
2. O TREINO DESPORTIVO COMO UM SISTEMA INTEGRADO	1	1/0
3. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS	2	2/0
4. A SESSÃO DE TREINO	2	2/0
Total	6	6/0

CARGA DE TREINO E PROCESSOS ADAPTATIVOS

- 1.1 Modelo simplificado da supercompensação
 - 1.1.1 Estímulo de treino e repercussões no organismo noção de carga de treino
 - 1.1.2 Fadiga e recuperação como processos internos de adaptação
 - 1.1.3 Heterocronismo dos processos de adaptação
- 1.2 Noções básicas da organização do treino desportivo
 - 1.2.1 Especificidade biológica e especificidade metodológica nos exercícios de treino
 - 1.2.2 Sobrecarga, progressão e individualização no processo de treino
 - 1.2.3 Desempenho desportivo e treinabilidade: maturação biológica e desenvolvimento do desempenho competitivo
- 1.3 O exercício de treino
 - 1.3.1 Caracterização da carga de treino associada a um exercício
 - 1.3.1.1 Carga interna e carga externa
 - 1.3.1.2 Componentes da carga: volume e intensidade
 - 1.3.2 Estrutura do exercício de treino
 - 1.3.3 Classificação dos exercícios de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Descrever e relacionar os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Interpreta as situações concretas de treino no âmbito da sua experiência como atleta ou treinador à luz dos conceitos formulados.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.

SUBUNIDADE 2.

O TREINO DESPORTIVO COMO UM SISTEMA INTEGRADO

- 2.1 A competição desportiva
- 2.2 Os factores do treino desportivo e sua integração



- 2.2.1 Treino técnico
 - 2.2.1.1 Eficácia técnica
 - 2.2.1.2 Modelos técnicos
 - 2.2.1.3 As capacidades coordenativas e o domínio das técnicas desportivas
- 2.2.2 Treino físico as qualidades físicas: definição e inter-relação
 - 2.2.2.1 Resistência
 - 2.2.2.2 Forca
 - 2.2.2.3 Velocidade
 - 2.2.2.4 Flexibilidade
- 2.2.3 Treino táctico
 - 2.2.3.1 Definição e objectivo do comportamento táctico
 - 2.2.3.2 As fases do comportamento táctico
 - 2.2.3.3 As diferentes fases da aprendizagem da táctica desportiva
- 2.2.4 Treino psicológico
- 2.3 Periodização noções básicas
 - 2.3.1 A forma desportiva
 - 2.3.2 Ciclos de preparação e competição
 - 2.3.3 Estruturas de periodização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

. Descrever e relacionar o treino desportivo como um sistema integrado.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Interpreta as situações concretas de treino no âmbito da sua experiência como atleta ou treinador à luz dos conceitos formulados.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.

O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS

- 3.1 Resistência
 - 3.1.1 As fontes energéticas adaptações aeróbias e anaeróbias
 - 3.1.2 Resistência geral e processos de especialização no treino desportivo
 - 3.1.3 Modelos de intervenção básicos caracterização breve
 - 3.1.3.1 Métodos contínuos
 - 3.1.3.2 Métodos por intervalos
 - 3.1.3.3 Treino da resistência na infância e na adolescência

3.2 Força

- 3.2.1 Condicionantes neuromusculares e caracterização das manifestações da força no treino desportivo
- 3.2.2 Força geral e processos de especialização da força no treino desportivo
- 3.2.3 Modelos de intervenção básicos caracterização breve
 - 3.2.3.1 Desenvolvimento muscular geral
 - 3.2.3.2 Treino em circuito
- 3.2.4 Treino da força na infância e na adolescência
- 3.3 Velocidade
 - 3.3.1 Condicionantes neuromusculares e nervosas
 - 3.3.2 Expressões da velocidade no âmbito desportivo
 - 3.3.3 Modelos de intervenção básicos caracterização breve
 - 3.3.3.1 Técnica, coordenação e velocidade
 - 3.3.3.2 Treino do tempo de reacção
 - 3.3.4 Treino da velocidade na infância e na adolescência
- 3.4 Flexibilidade
 - 3.4.1 Condicionantes neuromusculares e nervosas e formas de flexibilidade no âmbito desportivo
 - 3.4.2 Modelos de intervenção básicos caracterização breve
 - 3.4.2.1 Métodos activos
 - 3.4.2.2 Métodos passivos
 - 3.4.3 Treino da flexibilidade na infância e na adolescência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Prescrever exercícios básicos para o treino das qualidades físicas, adaptando-as aos objectivos e ao grupo-alvo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Elabora exercícios de treino físico de acordo com a idade e fase de desenvolvimento dos atletas, diferenciando preparação geral e específica.

Continua 🕽



Continuação FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Construir tarefas de treino perante um conjunto de condicionantes apresentadas (características do atleta e dinâmica do processo de treino).

SUBUNIDADE 4.

A SESSÃO DE TREINO

- 4.1 Plano da sessão de treino
 - 4.1.1 Definição de objectivos
 - 4.1.2 Adequação dos recursos disponíveis
 - 4.1.3 Selecção de exercícios
 - 4.1.4 Formas de avaliação do grau de consecução da sessão
- 4.2 Estrutura da sessão de treino
 - 4.2.1 Parte introdutória
 - 4.2.2 Parte preparatória
 - 4.2.3 Parte principal
 - 4.2.4 Parte final
- 4.3 Tipos de sessão de treino
 - 4.3.1 Sessão de aprendizagem
 - 4.3.2 Sessão de repetição
 - 4.3.3 Sessão de controlo e avaliação
- 4.4 Gestão dos factores psicológicos que influenciam a eficácia da sessão de treino: motivação, agonismo e cooperação
- 4.5 Gestão do esforço e da fadiga

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

. Planear sessões de treino perante objectivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão e adaptando-a às características dos atletas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

. Elabora, discute e critica situações concretas de planos de sessão com conjugação de diversos factores de treino e diversas qualidades físicas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho individual - Elaboração de planos de sessão de treino perante condições propostas (objectivos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo-alvo).



Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Colectivas

SUBUNIDADES		HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
1. RENDIMENTO DESPORTIVO		1,5	1,5 / 0
2. PLANEAMENTO DA FORMAÇÃO DESPORTIVA		3	3 / 0
3. SESSÃO DE TREINO		1,5	1,5 / 0
	Total	6	6 / 0



RENDIMENTO DESPORTIVO

- 1.1 Conceitos e modelos estruturais
- 1.2 Unidade do processo treino/competição (diagnóstico, planificação, aplicação e controlo)
- 1.3 Exercício de treino como elemento integrador dos diferentes componentes do treino
- 1.4 O treino e a melhoria do rendimento desportivo
 - 1.4.1 Conceitos e definições
 - 1.4.2 Carga de treino e adaptação
- 1.5 Princípios do treino
 - 1.5.1 Princípios pedagógicos do treino
 - 1.5.2 Princípios sobre a construção e organização do treino
 - 1.5.3 Princípios da aplicação dos métodos e conteúdos do treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Descrever, relacionar e aplicar os conceitos inerentes ao processo de melhoria do rendimento desportivo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica e justifica os conceitos, as componentes e os processos do rendimento desportivo e da sua melhoria.
- Planifica as actividades de treino aplicando os princípios do treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho de grupo / individual Elaboração de trabalho sujeito a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- . Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

PLANEAMENTO DA FORMAÇÃO DESPORTIVA

- 2.1 Justificação da construção do desenvolvimento dos jovens atletas a longo prazo
- 2.2 Fases da construção do rendimento a longo prazo
- 2.3 Definição dos principais objectivos / conteúdos das várias fases de preparação a longo prazo
- 2.4 Treinabilidade das componentes-chave da prestação (resistência, flexibilidade, força, velocidade, capacidades coordenativas)
- 2.5 Importância das competições no desporto das crianças e jovens





2.6 Tipo de periodização do treino a adoptar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as fases e os conteúdos do treino que compõem o processo de formação desportiva a longo prazo.
- Adoptar os princípios de integração da competição no processo de preparação de crianças e jovens.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora planos de treino enquadrados nas diferentes fases de desenvolvimento da carreira desportiva.
- Planifica a participação de crianças e jovens em competição à luz dos princípios de integração.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho de grupo / individual Elaboração de trabalho sujeito a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- . Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 3.

SESSÃO DE TREINO

- 3.1 Estrutura da sessão de treino
 - 1.3.1 Parte introdutória
 - 1.3.2 Parte preparatória
 - 1.3.3 Parte principal
 - 1.3.4 Parte final
- 3.2 Planeamento da sessão de treino
 - 3.2.1 Definir os objectivos
 - 3.2.2 Seleccionar conteúdos
 - 3.2.3 Organização prévia da sessão de treino
 - 3.2.4 Registo e a avaliação da sessão de treino
 - 3.2.5 O exercício de treino
 - 3.2.6 A construção dos exercícios de treino
 - 3.2.7 Indicadores básicos do controlo do treino
- 3.3 Tipos de sessão de treino
 - 3.3.1 Sessão de aprendizagem
 - 3.3.2 Sessão de repetição
 - 3.3.3 Sessão de controlo e avaliação



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e especificar os factores que configuram a sessão de treino.
- Planificar sessões de treino em função dos objectivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão e as características dos atletas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Diagnostica e caracteriza os praticantes/ equipa de forma contextualizada.
- Elabora planos de treino de acordo com os objectivos definidos e os recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão de treino e as características dos atletas.
- . Organiza, dirige e avalia a sessão de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho de grupo / individual Elaboração de planos de sessão de treino, considerando: objectivos, fase da época, dinâmica da carga, características do grupo-alvo.
- . Teste oral e/ou escrito.



Luta contra a Dopagem

SUBUNIDADES		HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
FUNDAMENTOS DA LUTA CONTRA A DOP.	2	2/0	
	Total	2	2/0



FUNDAMENTOS DA LUTA CONTRA A DOPAGEM

- 1.1 Objectivos da luta contra a dopagem
 - 1.1.1 Preservação da verdade desportiva
 - 1.1.2 Preservação da saúde do praticante desportivo
 - 1.1.3 Preservação do espírito desportivo
- 1.2 Controlos de dopagem: em competição e fora de competição
 - 1.2.1 Objectivos
 - 1.2.2 Procedimentos
- 1.3 Educação e informação
 - 1.3.1 Lista de substâncias e métodos proibidos
 - 1.3.2 Sistema de autorização de utilização terapêutica
 - 1.3.3 Suplementos nutricionais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os principais objectivos da luta contra a dopagem.
- Identificar e descrever os objectivos dos controlos de dopagem e conhecer os respectivos procedimentos.
- Identificar os elementos básicos das estratégias de educação e informação sobre a luta contra a dopagem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica os diferentes objectivos da luta contra a dopagem.
- Conhece os objectivos e as diferentes etapas dos controlos de dopagem em competição e fora de competição.
- Identifica e está pronto a transmitir aos praticantes desportivos os elementos básicos das estratégias de educação e informação sobre a luta contra a dopagem.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.



Desporto para Pessoas com Deficiência

SUBUNIDADES		HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
DEFICIÊNCIA EM PORTUGAL		0,5	0,5 / 0
2. DESPORTO PARA TODOS		0,5	0,5 / 0
	Total	1	1 / 0



DEFICIÊNCIA EM PORTUGAL

- 1.1 Deficiência em Portugal: Nenhum país se pode dar ao luxo de virar as costas a 10% da sua população
- 1.2 Desporto como factor de integração
- 1.3 Desporto como forma de capacitar pessoas com deficiência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Diagnosticar e perspectivar conhecimentos e aptidões, sobre a deficiência em Portugal.
- . Interpretar o desporto como forma de integração e capacitação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove formas de relacionamento desportivo entre pessoas com e sem deficiência.
- . Promove o desporto como meio de integração e capacitação.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

 Teste prático: Simulação de sessão de treino (integração do atleta com deficiência; adaptação ao contexto da modalidade e sessão de treino).

SUBUNIDADE 2.

DESPORTO PARA TODOS

- 2.1 Preparar e qualificar treinadores para o Desporto Adaptado
 - 2.1.1 Adaptar a modalidade
 - 2.1.2 Adaptações ao treino
 - 2.1.3 Comunicação: treinador atleta (com deficiência)
 - 2.1.4 Comunicação: atleta com deficiência equipa/turma/classe

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Interpretar e distinguir as várias deficiências.
- Organizar e planificar adaptações na modalidade e treino, consoante a situação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Adequa os exercícios da modalidade e sessão de treino às limitações do atleta.

Continua 🕨





Continuação COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Utiliza formas de comunicação (verbal ou cinestésica) ajustadas ao tipo de deficiência dos atletas.
- . Relaciona a turma/classe/ equipa com o atleta com deficiência de forma homogénea.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste prático: Simulação de sessão de treino (integração do atleta com deficiência; adaptação ao contexto da modalidade e sessão de treino).

Grau II



O Grau II corresponde ao primeiro nível de formação em que é concedido ao treinador de desporto a possibilidade de treinar autonomamente praticantes em todas as etapas da carreira desportiva. Todavia, é o Grau III que especialmente confere qualificações para o treino do mais alto nível de rendimento desportivo da modalidade¹.

O Grau II é, portanto, um patamar decisivo para a consolidação dos alicerces de filiação e comprometimento com a sua actividade profissional, exigindo a aquisição das competências profissionais mínimas reivindicadas para o exercício profissional autónomo e, simultaneamente, tendentes à optimização nos níveis subsequentes de formação, isto é: Grau III e Grau IV. A qualificação adquirida neste nível de formação representa um momento determinante da sua carreira, correspondendo à consolidação de uma vontade e à clara definição de uma opção pelo exercício da função. Perspectiva-se que os eventuais factores ocasionais e/ou transitórios que inicialmente o incitaram a abraçar a carreira de treinador, sejam transformados, neste nível de formação, numa convicção intrínseca e autêntica para o exercício pleno da actividade de treinador de desporto.

Entre as competências necessárias ao exercício da função do treinador de Grau II salientam-se as de planear, organizar, implementar e avaliar autonomamente a actividade dos praticantes no

¹ Embora, no quadro da lei, o Treinador de Grau II possa assumir funções de treinador autónomo no treino de alto rendimento, as federações desportivas devem: (i) promover a formação de treinadores de grau superior, uma vez que são estes os especialmente vocacionados para este nível de intervenção profissional e (ii) valorizar, no âmbito das atribuições definidas no Artigo 12º do DL 248-A/2008, de 31 de Dezembro, as diferenças existentes nos perfis de formação de Grau II e Grau III, especialmente no que respeita ao treino de alto rendimento desportivo.



contexto de treino e de competição, tanto na perspectiva "micro", situada na sessão de treino ou de unidade de competição, como na perspectiva "macro", ao nível do planeamento anual. Ademais, por ser responsável directo pela formação desportiva, especialmente de crianças e jovens, terá de conhecer profundamente, para o exercício autónomo da sua actividade, as determinantes de desenvolvimento desportivo de longo prazo, ao nível pessoal, social e desportivo.

Complementarmente, considera-se importante a sua participação na implementação de planos e ordenamentos estratégicos definidos por profissionais com grau superior, bem como a assumpção de tarefas de coordenação e supervisão de equipas técnicas de profissionais de Grau inferior (Grau I) ou idêntico, no caso de não existirem treinadores de Grau III ou IV na estrutura organizacional da entidade desportiva onde actua.

À semelhança do Treinador de Grau I, o Treinador de Grau II terá duas agendas na formação certificadora de nível: uma formatada em unidades curriculares e uma outra que integra o estágio profissionalizante. A distribuição da carga horária obedece, do mesmo modo, ao primado da equidade entre formação geral e específica da modalidade, um total mínimo de 123 horas, enquanto que o estágio profissionalizante ocupa 800 horas, distribuídas ao longo de uma época desportiva, assumindo a formação, para este Grau, um total de 923 horas.

Neste âmbito é requerido a atribuição ao treinador em formação de tarefas de colaboração activa e participante no âmbito do processo de planeamento, implementação, condução e avaliação do treino e da competição. O estágio profissionalizante deverá, obrigatoriamente, ser acompanhado por um Tutor.

OBIECTIVO GLOBAL DA ACTIVIDADE

Treinar autonomamente, ou coadjuvando titulares de grau igual ou superior, praticantes em todas as etapas de formação desportiva; implementar planos e ordenamentos estratégicos definidos por profissionais com Cédula de grau superior; coordenar e supervisionar equipas técnicas de profissionais de Grau I ou II.

ACTIVIDADES

- 1. Elabora o plano anual de treino.
- 2. Elabora as subestruturas do plano anual.
- 3. Elabora o plano anual de competição.
- 4. Planeia a sessão de treino e a participação competitiva.
- 5. Organiza, dirige e avalia a sessão de treino.





- **6.** Realiza programas elementares de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa.
- 7. Organiza, orienta e avalia a participação dos praticantes em competição.
- 8. Participa na análise e avaliação de adversários e demais participantes.
- 9. Participa no planeamento plurianual da actividade de treino.
- 10. Participa na gestão da equipa técnica.
- 11. Participa na identificação de talentos e na construção da carreira desportiva dos praticantes.
- 12. Elabora e mantém actualizado o Dossiê de Treino.
- 13. Participa na formação em exercício de treinadores de Grau I.

COMPETÊNCIAS

SABERES

- 1. Tem conhecimentos sobre ética desportiva e deontologia profissional do treinador.
- 2. Tem conhecimento da modalidade desportiva adequado ao nível de intervenção.
- 3. Tem conhecimentos acerca das determinantes do processo de desenvolvimento desportivo do praticante a longo prazo.
- 4. Tem conhecimentos acerca dos diferentes estilos de ensino.
- 5. Tem conhecimentos acerca da formulação de objectivos de preparação e de competição.
- Conhece diferentes modelos de planeamento anual do treino e as suas diferentes componentes.
- Tem conhecimentos nutricionais aplicáveis à optimização do processo de treino e de competição.
- 8. Tem conhecimentos sobre os procedimentos de organização, gestão e avaliação do treino.
- 9. Tem conhecimentos acerca do processo de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo.
- **10.** Tem conhecimentos sobre os procedimentos de organização e avaliação do desempenho da equipa técnica.
- 11. Tem conhecimentos elementares acerca do processo de formação de treinadores.
- 12. Tem conhecimentos que lhe permitem identificar talentos desportivos da modalidade e encaminhá-los convenientemente tendo em vista o processo de formação desportiva a longo prazo.
- **13.** Tem conhecimentos que lhe permitem participar na análise e avaliação dos adversários e demais participantes na sua modalidade desportiva.



SABERES-FAZER

- 1. Utiliza técnicas e estratégias de comunicação adequadas às circunstâncias.
- 2. Dirige os praticantes na sessão de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais (explicação, demonstração, observação e correcção).
- 3. Avalia o treino dos praticantes, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcancados.
- 4. Organiza competições não formais, criando condições de equidade de participação e valorizando o gosto pela modalidade e o espírito desportivo.
- 5. Organiza e orienta os praticantes na preparação e na participação na competição, assegurando as condições de segurança e a salvaguarda dos mais elevados valores éticos da prática desportiva.
- **6.** Avalia os praticantes a equipa em competição, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcancados.
- 7. Participa na concepção do planeamento da actividade de treino e de competição.
- 8. Participa no recrutamento de praticantes para a prática da modalidade desportiva.
- 9. Promove o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição, pertinente para a monitorização da carreira desportiva do praticante.
- 10. Aplica técnicas elementares de primeiros socorros e de suporte básico de vida e identifica os estados traumáticos que justificam o recurso a agentes especializados.
- 11. Participa na construção da carreira desportiva dos praticantes, zelando pelo respectivo desenvolvimento a longo prazo e promove o registo da informação pertinente para a monitorização da carreira desportiva do praticante.

SABERES-SER

- 1. Valoriza estilos de comunicação adaptáveis às circunstâncias.
- 2. Promove o comprometimento individual do praticante perante a equipa e o clube, bem como a fidelização à modalidade e à prática desportiva.
- 3. Desenvolve, nos praticantes, atitudes e comportamentos deliberados consentâneos com as exigências da prática desportiva a longo prazo.
- 4. Promove o espírito desportivo.
- 5. Promove o relacionamento interpessoal na prática desportiva, com vista ao desenvolvimento de um bom nível de colaboração, especialmente no que se refere ao suporte parental.
- 6. Adapta-se a diferentes culturas e contextos sociais desportivos.
- 7. Promove comportamentos e atitudes dignificantes do praticante desportivo.
- 8. Promove atitudes e comportamentos consentâneos com a função social que desempenha.
- 9. Promove, nos praticantes, a adopção duradoura de um estilo de vida saudável, consentâneo com a condição de desportista.





CONDIÇÕES DE ACESSO

- 1. Idade mínima de 18 anos.
- 2. Possuir o 12º ano de escolaridade.
- 3. Ser possuidor da Cédula de Treinador de Desporto (CTD) de Grau I.
- 4. Possuir, pelo menos um ano, de exercício profissional efectivo da função de Treinador de Grau I.
- 5. Ter concretizado o plano anual de formação contínua exigido para a atribuição de CTD de Grau I, nos termos da lei.

SAÍDAS PROFISSIONAIS

Treinador de todas as etapas da carreira desportiva.

Coordenador da actividade de treinadores do mesmo Grau ou inferior.

Treinador Adjunto de treinadores com qualificação igual ou superior em todas as etapas de formação desportiva, incluindo o mais alto nível da modalidade.



Unidades de Formação, Cargas Horárias e Autores -Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS	AUTORES
1. PSICOLOGIA DO DESPORTO	8	Sidónio Serpa
2. PEDAGOGIA DO DESPORTO	10	Olímpio Coelho
TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO - MODALIDADES INDIVIDUAIS	16	Francisco Alves
TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO - MODALIDADES COLECTIVAS	16	Paulo Cunha
4. ÉTICA E DEONTOLOGIA PROFISSIONAL	2	Teotónio Lima
5. LUTA CONTRA A DOPAGEM	3	Luís Horta
6. FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO	8	Gomes Pereira
7. BIOMECÂNICA DO DESPORTO	6	João Paulo Vilas-Boas
8. NUTRIÇÃO, TREINO E COMPETIÇÃO	4	Cláudia Minderico
9. TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO	4	Raul Oliveira
10. DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	2	José Silva
Total	63	



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Psicologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
A ORGANIZAÇÃO DO COMPORTAMENTO DO PRATICANTE E A GESTÃO DE OBJECTIVOS	1,5	1,5 / 0
2. ANÁLISE DA PRESTAÇÃO INDIVIDUAL	1,5	1,5 / 0
3. AS EMOÇÕES E A PRÁTICA DESPORTIVA	2	2/0
4. A COESÃO E O AMBIENTE DE GRUPO	2	2/0
5. A FORMAÇÃO ÉTICA DO PRATICANTE	1	1/0
Total	8	8/0



SUBUNIDADE 1.

A ORGANIZAÇÃO DO COMPORTAMENTO DO PRATICANTE E A GESTÃO DE OBJECTIVOS

- 1.1 A gestão pessoal do comportamento
 - 1.1.1 Domínio relacional
 - 1.1.2 Domínio do desempenho do atleta
- 1.2 Os princípios da gestão por objectivos
- 1.3 Características dos objectivos
- 1.4 Os objectivos de tarefa e de resultado
- 1.5 A avaliação e o controle dos objectivos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Conhecer os princípios da utilização de objectivos na gestão do comportamento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Estabelece um programa de objectivos de acordo com princípios técnicos.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.

SUBUNIDADE 2.

ANÁLISE DA PRESTAÇÃO INDIVIDUAL

- 2.1 Antecedentes e consequentes psicológicos da prestação
- 2.2 A atribuição causal
 - 2.2.1 Estabilidade das causas
 - 2.2.2 Locus de causalidade
- 2.3 A educação da análise individual da prestação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Identificar a influência do tipo de atribuição causal no empenhamento e eficácia do comportamento em desporto.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

. Demonstra a capacidade de intervir junto dos praticantes na análise dos factores que influenciam os resultados.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.

INSTITUTO DO DESPORTO DE PORTUGAL, I.P.



SUBUNIDADE 3.

AS EMOÇÕES E A PRÁTICA DESPORTIVA

- 3.1 O significado pessoal da situação desportiva e as reacções emocionais à competição
- 3.2 As emoções positivas e negativas
- 3.3 A auto-confiança
 - 3.3.1 Gestão do sucesso
 - 3.3.2 Gestão eficaz dos objectivos
 - 3.3.3 Gestão do pensamento
 - 3.3.4 Adaptação progressiva (dessensibilização)
 - 3.3.5 Utilização de modelos
 - 3.3.6 Organização de rotinas
 - 3.3.7 Imagens mentais
 - 3.3.8 Processo atributivo
- 3.4 O stress e a ansiedade competitiva
 - 3.4.1 Stress do treino
 - 3.4.2 Stress da vida diária
- 3.5 A adaptação emocional e a gestão do envolvimento. O treino modelado
 - 3.5.1 Palestra pré-competição, ou no intervalo
 - 3.5.2 O treino modelado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir os diferentes tipos de emoções.
- Identificar os factores que influenciam as emoções.
- Descrever e diferenciar as estratégias interpessoais facilitadoras da regulação emocional.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica as emoções dos atletas.
- . Gere os factores que influenciam as emocões dos atletas.
- Organiza o treino e as relações interpessoais no sentido criar um clima emocional positivo.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.



SUBUNIDADE 4.

A COFSÃO E O AMBIENTE DE GRUPO

- 4.1 A dinâmica grupal
- 4.2 A atracção e a integração no grupo
 - 4.2.1 Formação
 - 4.2.2 Perturbação
 - 4.2.3 Normalização
 - 4.2.4 Realização
- 4.3 Os factores de tarefa e sociais
 - 4.3.1 O envolvimento
 - 4.3.2 Factores pessoais
 - 4.3.3 Liderança
 - 4.3.4 Equipa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever os conceitos associados à dinâmica do grupo desportivo.
- . Diferenciar e caracterizar os estados de evolução da equipa desportiva.
- Distinguir e caracterizar os factores que influenciam a dinâmica do grupo desportivo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a dinâmica do grupo desportivo e os comportamentos individuais.
- . Identifica o estado de maturação da equipa.
- . Gere os factores que influenciam a dinâmica do grupo.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.

SUBUNIDADE 5.

A FORMAÇÃO ÉTICA DO PRATICANTE

- 5.1 As condutas sociais e os comportamentos agressivos
 - 5.1.1 Agressividade
 - 5.1.2 Assertividade
 - 5.1.3 Agressão e violência no desporto Declaração de princípios sobre da Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP)

74



- 5.2 Os aspectos psicológicos da dopagem
 - 5.2.1 Causas físicas
 - 5.2.2 Causas psicológicas
 - 5.2.3 Causas sociais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar as características do comportamento agressivo e do comportamento assertivo.
- . Descrever e identificar os factores psicológicos da dopagem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Demonstra que sabe incutir nos atletas comportamentos de *fair play* evitando as condutas agressivas.
- . Controla os factores de risco de condutas dopantes.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Pedagogia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
 O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU II E DA PEDAGOGIA NA FORMAÇÃO DOS PRATICANTES E NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO 	3	3 / 0
2. A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO TREINO E NA COMPETIÇÃO	5	5/0
3. OS PAIS NA PRÁTICA DESPORTIVA DAS CRIANÇAS E JOVENS	2	2/0
Total	10	10 / 0

INSTITUTO DO DESPORTO DE PORTUGAL, I.P.



SUBUNIDADE 1.

O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU II E DA PEDAGOGIA NA FORMAÇÃO DOS PRATICANTES E NO PROCESSO DE DESENVOI VIMENTO DESPORTIVO

- 1.1 O Teinador de Grau II no contexto do Plano Nacional de Formação de Treinadores
 - 1.1.1 O teino desportivo é um processo pedagógico e de ensino
- 1.2 As responsabilidades do Treinador de Grau II
 - 1.2.1 O que nos mostra a realidade?
 - 1.2.2 O que fazer para mudar a realidade?
 - 1.2.3 A função de tutoria do Treinador de Grau II
- 1.3 O perfil do Treinador de Grau II
 - 1.3.1 Princípios para definir o perfil do Treinador de Grau II
 - 1.3.1.1 Desenvolver atitudes saudáveis perante a vitória e a derrota
 - 1.3.1.2 Ser paciente perante os erros e as dificuldades de aprendizagem
 - 1.3.1.3 Relativizar o conceito de sucesso
 - 1.3.1.4 Criar um ambiente facilitador da aprendizagem
 - 1.3.1.5 Ser imparcial
 - 1.3.1.6 Abrir linhas de comunicação
 - 1.3.1.7 Promover o espírito desportivo
 - 1.3.1.8 Regular a superação
 - 1.3.1.9 Adequar os modelos de preparação e de competição ao desporto juvenil: uma questão pedagógica
 - 1.3.1.9.1 A importância dos modelos de preparação e competição no desporto juvenil

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspectivar a função do treinador/a como de natureza cultural, com implicações sociais, exigindo competências técnicas e competências pedagógicas.
- Adoptar uma visão ampla da Pedagogia aplicada em contexto desportivo identificando o seu objectivo nuclear e os factores condicionantes da sua eficácia.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona os tipos de interdependência entre a abordagem pedagógica do desporto, a formação dos praticantes e o desenvolvimento da modalidade.
- Descreve e relaciona as características que configuram a filosofia do Treinador de Grau II adequada ao seu contexto específico de intervenção.

Continua >>



Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas.
- . Identificar o pensamento (sistema de valores) como determinante da natureza das práticas.
- Identificar os princípios essenciais para definir o perfil adequado (filosofia) do Treinador de Grau II.
- Identificar os contornos essenciais do contributo do treinador para o desenvolvimento desportivo e da modalidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o sistema de valores e o contexto grupal como reguladores da eficácia da intervenção pedagógica.
- Perspectiva a intervenção pedagógica como um processo persuasivo, exercido com paciência e persistência e suportado na informação e no exemplo.
- Identifica os factos que evidenciam a interdependência entre as decisões metodológicas e as preocupações pedagógico-didácticas.
- Identifica as suas responsabilidades na formação dos praticantes e na formação dos candidatos a treinadores de Grau I
- Identifica a Pedagogia como um espaço de reflexão e um instrumento de intervenção sobre a realidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- . Teste oral e/ou escrito.
- . Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do desporto infanto-juvenil.
- . Análise e interpretação crítica de textos seleccionados.

SUBUNIDADE 2.

A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO TREINO E NA COMPETIÇÃO

- 2.1 Bases da intervenção pedagógica no treino
 - 2.1.1 Estruturar as intervenções em função dos graus de competência e empenhamento
 - 2.1.2 Informar o praticante quanto ao grau de atenção que lhe é dispensado
 - 2.1.3 Usar com critério o elogio e a repreensão
 - 2.1.4 Utilizar a comunicação verbal e não verbal
 - 2.1.5 Saber ouvir
- 2.2 A unidade de treino procedimentos essencias

INSTITUTO DO DESPORTO DE PORTUGAL, I.P.



- 2.2.1 Planear a unidade de treino
- 2.2.2 Chegar antes do início formal do treino
- 2.2.3 Começar o treino à hora prevista
- 2.2.4 Observar e intervir durante o desenrolar da sessão
- 2.2.5 Registar, após o fim da sessão, as "notas" memorizadas
- 2.3 Aprender e ensinar: a abordagem dos conteúdos
 - 2.3.1 Condições essenciais para ensinar as habilidades técnicas
 - 2.3.1.1 Seleccionar os conteúdos do programa de ensino
 - 2.3.1.2 Conhecer os conteúdos do programa de ensino
 - 2.3.1.3 Desenvolver um ambiente (clima) adequado à apredizagem
 - 2.3.1.4 Usar uma metodologia de ensino adeguada
 - A Bases gerais do ensino e treinos desportivos
 - B O ciclo de apresentação-prática-correcção
- 2.4 A intervenção pedagógica na competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais pressupostos comunicacionais e metodológicos para uma adequada intervenção no treino e na competição.
- Perspectivar a aprendizagem como um processo complexo envolvendo factores condicionantes e facilitadores.
- Conhecer os procedimentos relativos à organização e gestão da unidade de treino que contribuem para a eficácia da intervenção pedagógica.
- Identificar as características específicas de cada modalidade ou "família" de modalidades e a sua repercussão no respectivo processo ensinoaprendizagem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica as características fundamentais da habilidade comunicacional.
- . Organiza o programa de ensino (selecção de conteúdos).
- Descreve em pormenor os conteúdos do programa de ensino.
- Identifica as consequências operacionais decorrentes dos factores condicionantes e facilitadores da aprendizagem.
- Identifica as características intrínsecas do processo ensino-aprendizagem e, em particular, do ciclo apresentação-prática/ correcção.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- . Teste oral e/ou escrito.
- . Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do desporto infanto-juvenil.
- . Análise e interpretação crítica de textos seleccionados.



SUBUNIDADE 3.

OS PAIS NA PRÁTICA DESPORTIVA DAS CRIANÇAS E JOVENS

- 3.1 O importante papel dos pais
- 3.2 O Treinador de Grau II: estratégias básicas para lidar com os pais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Adoptar uma atitude positiva face aos pais.
- . Identificar os diferentes tipos de pais.
- . Planificar as bases de uma estratégia para lidar com os pais.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Descreve as razões que justificam adoptar uma atitude positiva perante os pais.
- . Identifica as expectativas dos pais relativamente ao desempenho desportivo dos filhos.
- . Elabora e descreve os aspectos fundamentais de uma estratégia para lidar com os pais.
- Elabora um programa de formação tendo como alvo os pais.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- . Teste oral e/ou escrito.
- . Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do desporto infanto-juvenil.
- . Análise e interpretação crítica de textos seleccionados.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Individuais

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO DESPORTIVO	2	2/0
2. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A RESISTÊNCIA	2	2/0
3. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A FORÇA	2	2/0
4. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A VELOCIDADE	1	1/0
5. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A FLEXIBILIDADE	1	1/0
6. A OPTIMIZAÇÃO DA TÉCNICA DESPORTIVA	1	1 / 0
7. INTERVENÇÃO TÁCTICA E GESTÃO DA SITUAÇÃO DE COMPETIÇÃO	1	1/0
8. PLANEAMENTO DO TREINO	3	3 / 0
9. PLANEAMENTO DO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA	3	3 / 0
Tota	16	16 / 0



SUBUNIDADE 1.

FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO DESPORTIVO

- 1.1 Objectivos do treino desportivo
- 1.2 Definição e análise do desempenho desportivo
- 1.3 Estado de treino e estado de preparação: a forma desportiva
- 1.4 Fadiga e recuperação no processo de treino
 - 1.4.1 Duração e heterocronismo dos processos de fadiga e recuperação
 - 1.4.2 Níveis de fadiga no treino desportivo
 - 1.4.3 Sobressolicitação e sobretreino como estados limite na aplicação das cargas de treino
- 1.5 Modelos gerais explicativos do rendimento desportivo
 - 1.5.1 Modelo unifactorial (supercompensação)
 - 1.5.2 Modelo bifactorial (fadiga desempenho)
 - 1.5.3 Modelos não-lineares
- 1.6 Os princípios do treino desportivo
 - 1.6.1 Os princípios biológicos
 - 1.6.2 Os princípios metodológicos
 - 1.6.3 Os princípios pedagógicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Descrever e relacionar os conceitos associados aos fundamentos do processo de treino desportivo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Interpreta as situações concretas de treino no âmbito da sua experiência como atleta ou treinador, à luz dos conceitos formulados.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Perante exemplos retirados da prática desportiva, integra-os numa discussão alargada dos temas apresentados.



SUBUNIDADE 2.

O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A RESISTÊNCIA

- 2.1 Princípios metodológicos para a organização do treino da resistência: as zonas de intensidade e o seu fundamento fisiológico
- 2.2 Métodos de treino da resistência
 - 2.2.1 Método de treino contínuo
 - 2.2.1.1 Método de treino contínuo uniforme
 - 2.2.1.2 Método de treino contínuo variado
 - 2.2.2 Métodos por intervalos
 - 2.2.2.1 Método de treino intervalado
 - 2.2.2.2 Método de treino de repetições
 - 2.2.3 Método de competição e controlo
 - 2.2.4 Organização de exercícios em circuito visando a resistência
- 2.3 A utilização dos diferentes métodos de treino da resistência na preparação geral ("de base"), especial e específica
- 2.4 Avaliação da resistência aeróbia
- 2.5 Avaliação da resistência anaeróbia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear exercícios de treino da resistência perante objectivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando-os às características dos atletas.
- Identificar e descrever formas de avaliação da resistência.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento da resistência.
- Discute e interpreta resultados de testes de resistência.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.





SUBUNIDADE 3.

O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A FORCA

- 3.1 Factores condicionantes da capacidade de produção de força: factores nervosos e factores musculares. A curva força-tempo
- 3.2 Componentes e formas de manifestação da força muscular
 - 3.2.1 Força máxima: força limite, força absoluta e força relativa; força isométrica e excêntrica máximas. Hipertrofia muscular e desempenho de força
 - 3.2.2 Força rápida: taxa máxima de produção de força ou força explosiva; taxa inicial de produção de força ou força inicial; força reactiva. O ciclo muscular de alongamento-encurtamento
 - 3.2.3 Força resistente
- 3.3 Tipos de resistências exteriores a utilizar no treino da força
 - 3.3.1 Constantes
 - 3.3.2 Variáveis
 - 3.3.2.1 Progressivas
 - 3.3.2.2 Acomodativas.
 - 3.3.3 Isocinéticas
- 3.4 Métodos de treino da força
 - 3.4.1 Os métodos da hipertrofia muscular
 - 3.4.2 Os métodos da taxa máxima de produção de força
 - 3.4.3 Os métodos mistos
 - 3.4.4 Os métodos reactivos
- 3.5 A utilização dos diferentes métodos de treino da força na preparação geral, especial e específica
- 3.6 Avaliação da força
 - 3.6.1 Determinação de uma repetição máxima
 - 3.6.2 Determinação do défice de força
 - 3.6.3 Avaliação da força reactiva
 - 3.6.4 Avaliação da força resistente

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Planear exercícios de treino da força perante objectivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando-os às características dos atletas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento da força.
- . Discute e interpreta resultados de testes de força.

Continua 🕨





Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

. Identificar e descrever formas de avaliação da força.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.

SUBUNIDADE 4.

O TREINO DAS OUALIDADES FÍSICAS: A VELOCIDADE

- 4.1 Velocidade
- 4.2 Delimitação conceptual. Velocidade, agilidade e rapidez
- 4.3 Factores condicionantes gerais da velocidade (nervosos, metabólicos, neuromusculares e psicológicos)
- 4.4 Metodologia do desenvolvimento das várias expressões da velocidade
 - 4.4.1 Tempos de reacção simples e complexa
 - 4.4.2 Velocidade de execução
 - 4.4.3 Capacidade de aceleração
 - 4.4.4 Velocidade máxima
 - 4.4.5 Velocidade resistente
- 4.5 A utilização dos diferentes métodos de treino da velocidade na preparação geral, especial e específica
- 4.6 Avaliação da velocidade
 - 4.6.1 Testes de velocidade máxima
 - 4.6.2 Testes de velocidade resistente "sprints" repetidos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear exercícios de treino da velocidade perante objectivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando-os às características dos atletas.
- . Identificar e descrever formas de avaliação da velocidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento da velocidade.
- . Discute e interpreta resultados de testes de velocidade.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.





SUBUNIDADE 5.

O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A FLEXIBILIDADE

- 5.1 Relevância e potenciais desvantagens da flexibilidade no âmbito do treino desportivo
- 5.2 Tipos de flexibilidade: estática e dinâmica; activa e passiva; geral e específica
- 5.3 Meios e métodos para o treino da flexibilidade: método dinâmico; método estático; exercícios activos e passivos; PNF
- 5.4 A utilização dos diferentes métodos de treino da flexibilidade na preparação geral, especial e específica
- 5.5 Avaliação da flexibilidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear exercícios de treino da flexibilidade perante objectivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando-os às características dos atletas.
- Identificar e descrever formas de avaliação da flexibilidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento da flexibilidade.
- Discute e interpreta resultados de testes de flexibilidade.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.

SUBUNIDADE 6.

A OPTIMIZAÇÃO DA TÉCNICA DESPORTIVA

- 6.1 Desenvolvimento das capacidades coordenativas e domínio das técnicas desportivas
- 6.2 As fases de desenvolvimento da técnica desportiva
- 6.3 O exercício técnico: condicionantes na sua prescrição, orientação e avaliação
- 6.4 Avaliação da técnica
- 6.5 Técnica e qualidades físicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

. Descrever os fundamentos e condicionalismos do treino da técnica.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

. Identifica as fases de desenvolvimento da técnica e formas da sua avaliação.

Continua 🕪





Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

. Identificar e descrever formas de avaliação técnica em competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.

SUBUNIDADE 7.

INTERVENÇÃO TÁCTICA E GESTÃO DA SITUAÇÃO DE COMPETIÇÃO

- 7.1 Objectivo do comportamento táctico
- 7.2 A natureza e as componentes do comportamento táctico
- 7.3 Princípios metodológicos da formação táctica
- 7.4 Observação e avaliação do desempenho em situação de competição
- 7.5 Intervenção prévia, concomitante e no seguimento da competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever os fundamentos e condicionalismos do treino da táctica.
- . Identificar e descrever formas de avaliação táctica em competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

. Identifica as fases de desenvolvimento da táctica e formas da sua avaliação.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.

SUBUNIDADE 8.

PLANEAMENTO DO TREINO

- 8.1 As operações do planeamento de uma época de treino
 - 8.1.1 O estudo prévio
 - 8.1.1.1 Determinar o rendimento da época anterior
 - 8.1.1.2 Avaliar o grau de realização dos objectivos definidos na época anterior
 - 8.1.1.3 Caracterizar o nível de treino atingido na época anterior quanto às componentes da carga de treino



- 8.1.1.4 Definir o perfil actual do atleta
- 8.1.1.5 Levantamento dos recursos disponíveis
- 8.1.2 Definição de objectivos
 - 8.1.2.1 Hierarquização dos objectivos
 - 8.1.2.2 Natureza dos objectivos no planeamento do treino desportivo
- 8.1.3 Calendário competitivo
 - 8.1.3.1 Estrutura do calendário competitivo
 - 8.1.3.2 Hierarquização e selecção das competições
- 8.1.4 Racionalização das estruturas intermédias (periodização)
- 8.1.5 Selecção dos meios de intervenção
- 8.1.6 Distribuição das cargas de treino
- 8.2 Estruturas de periodização da época de treino
 - 8.2.1 A microestrutura
 - 8.2.1.1 A sessão de treino
 - 8.2.1.2 O microciclo
 - 8.2.2 A mesoestrutura O mesociclo
 - 8.2.3 A macroestrutura O macrociclo, o ano de treino e os planos plurianuais
- 8.3 O macrociclo segundo o modelo de periodização de Matveiev
 - 8.3.1 A forma desportiva: aquisição, manutenção e perda temporária
 - 8.3.2 Pressupostos teóricos
 - 8.3.3 Os períodos de preparação e o seu conteúdo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Planear o treino ao nível da micro, meso e macroestrutra, respeitando os princípios metodológicos inerentes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Elabora, discute e critica situações concretas de planos de treino, ao nível da micro, meso e macroestrutra.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Elaboração de planos ao nível da micro, meso e macroestrutra do processo de treino perante condições propostas.





SUBUNIDADE 9.

PLANEAMENTO DO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA

- 9.1 A formação desportiva no quadro da carreira desportiva orientada
- 9.2 Treinabilidade e decisões metodológicas (multivariedade e progressão nas cargas de treino, e especialização gradual)
- 9.3 As fases de carreira de um atleta
- 9.4 O desenvolvimento dos vários factores do desempenho competitivo ao longo das fases de evolução do atleta
- 9.5 Periodização do treino na formação desportiva e sua modificação ao longo das fases de evolução do atleta
- 9.6 As competições como meio de formação (insubstituível) a introduzir gradualmente

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Planear o treino ao nível da micro, meso e macroestrutra, respeitando os princípios metodológicos e os condicionalismos biológicos inerentes a cada fase de desenvolvimento da carreira do atleta.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Elabora, discute e critica situações concretas de planos de treino, ao nível da micro, meso e macroestrutra, visando as diferentes fases de desevolvimento da carreira do atleta.

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO GERAL

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Elaboração de planos ao nível da micro, meso e macroestrutra do processo de treino adequados a cada fase de desenvolvimento do atleta.





UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Colectivas

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS DO TREINO DESPORTIVO	2	2/0
2. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS : A RESISTÊNCIA	1	1/0
3. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A VELOCIDADE	1	1/0
4. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A FORÇA	3	3/0
5. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A FLEXIBILIDADE	0,5	0,5 / 0
6. O TREINO DAS CAPACIDADES COORDENATIVAS	1	1/0
 PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO PROCESSO ANUAL DE TREINO DESPORTIVO 	3,5	3,5 / 0
8. TREINO DA TÉCNICA E DA TÁCTICA	3	3/0
9. TEORIA DA COMPETIÇÃO DESPORTIVA	1	1/0
Total	16	16 / 0



SUBUNIDADE 1.

FUNDAMENTOS DO TREINO DESPORTIVO

- 1.1 O processo de adaptação do organismo humano
- 1.2 Mecanismos explicativos da adaptação
 - 1.2.1 Síndroma geral de adaptação
 - 1.2.2 Sobrecompensação
 - 1.2.3 Reserva de adaptação
- 1.3 Carga de treino
 - 1.3.1 Classificação da carga de treino
 - 1.3.1.1 Quanto à sua natureza
 - 1.3.1.2 Em função do modelo de periodização utilizado
 - 1.3.1.3 Grandeza da carga
 - 1.3.1.4 Em função da orientação
 - 1.3.2 Componentes da carga de treino
 - 1.3.2.1 Volume
 - 1.3.2.2 Intensidade
 - 1.3.2.3 Complexidade
 - 1.3.2.4 Massa muscular solicitada
 - 1.3.2.5 Tipo de execução do exercício
 - 1.3.3 Relações entre as várias componentes da carga
- 1.4 Dimensão biológica do Homem
- 1.5 Efeito da carga de treino
 - 1.5.1 Efeito da carga segundo o seu aparecimento temporal
- 1.6 Fontes de energia do trabalho muscular
 - 1.6.1 Importância
 - 1.6.2 Sistema anaeróbio aláctico
 - 1.6.3 Sistema anaeróbio láctico
 - 1.6.4 Sistema aeróbio
- 1.7 Exercício de treino
 - 1.7.1 Conceito, importância, função e orientação
 - 1.7.2 Classificação dos exercícios de treino nos JDC em função da sua estrutura
 - 1.7.2.1 Exercícios gerais não orientados
 - 1.7.2.2 Exercícios gerais orientados
 - 1.7.2.3 Exercícios específicos condicionantes
 - 1.7.2.4 Exercícios específicos de instrução
 - 1.7.2.5 Exercícios competitivos variados



1.7.2.6 Exercícios competitivos propriamente ditos

- 1.8 Particularidades do treino e da competição nos desportos colectivos
 - 1.8.1 Análise da competição
 - 1.8.2 Meios de treino nos desportos colectivos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e relacionar os conceitos relativos ao processo de adaptação do organismo ao esforço, carga de treino e respectivos efeitos, fontes de energia do trabalho muscular e construção dos exercícios de treino.
- Integrar os conceitos na planificação da sessão de treino e na planificação anual.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os pressupostos do processo de adaptação.
- . Identifica e descreve os aspectos essenciais da carga de treino.
- . Identifica e descreve as fontes de energia.
- Usa adequadamente os conceitos apresentados na construção dos exercícios de treino, na planificação da sessão de treino e no planeamento anual.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho de grupo / individual Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos, implicando pesquisa bibliográfica, observação de sessões de treino seleccionadas e/ ou reflexão sobre a experiência pessoal.
- . Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A RESISTÊNCIA

- 2.1 Conceitos
- 2.2 Métodos de treino da resistência
- 2.3 Avaliação da resistência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os princípios e os métodos de treino da resistência e as respectivas formas de avaliação.
- . Planificar e aplicar o treino da resistência.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Discute e prescreve o treino da resistência.
- Aplica as formas e os métodos de avaliação da resistência e interpreta os dados alcançados.

Continua 🕪



Continuação >>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho de grupo / individual Elaboração de programas de treino da resistência perante condições propostas: objectivos, fase da época, dinâmica da carga, características do grupo-alvo.
- . Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 3.

O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A VELOCIDADE

- 3.1 Conceitos
- 3.2 Método de treino da velocidade
- 3.3 Avaliação da velocidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os princípios e os métodos de treino da velocidade e as respectivas formas de avaliação.
- . Planificar e aplicar o treino da velocidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Discute e prescreve o treino da velocidade.
- Aplica as formas e os métodos de avaliação da velocidade e interpreta os dados alcancados.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Trabalho de grupo / individual Elaboração de programas de treino da velocidade perante condições propostas: objectivos, fase da época, dinâmica da carga, características do grupo-alvo.
- . Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 4.

O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A FORÇA

- 4.1 Conceito de força no desporto
- 4.2 Métodos de treino da força
- 4.3 O treino da força com jovens atletas
- 4.4 Avaliação da força





COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os princípios e os métodos de treino da força e as respectivas formas de avaliação.
- . Planificar e aplicar o treino da força.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Discute e prescreve o treino da força.
- . Aplica as formas e os métodos de avaliação da força e interpreta os dados alcançados.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 5.

O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A FLEXIBILIDADE

- 5.1 Conceitos básicos
- 5.2 Métodos de treino
- 5.3 Avaliação da flexibilidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os princípios e os métodos de treino da flexibilidade e as respectivas formas de avaliação.
- . Planificar e aplicar o treino da flexibilidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Discute e prescreve o treino da flexibilidade.
- . Aplica as formas e os métodos de avaliação da força e interpreta os dados alcançados.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Trabalho de grupo / individual Elaboração de programas de treino da flexibilidade perante condições propostas: objectivos, fase da época, dinâmica da carga, características do grupo-alvo.
- . Questionamento oral e/ou escrito.



SUBUNIDADE 6.

TREINO DAS CAPACIDADES COORDENATIVAS

- 5.1 Conceitos básicos
- 5.2 Métodologia do treino das capacidades coordenativas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever os princípios e os métodos de treino das capacidades coordenativas.
- . Planificar e aplicar o treino das capacidades coordenativas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

. Discute e prescreve o treino das capacidades coordenativas.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 7.

PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO PROCESSO ANUAL DE TREINO DESPORTIVO

- 7.1 Aspectos gerais sobre o planeamento do treino
- 7.2 Fases do planeamento do treino
- 7.3 Fundamentos da periodização do treino
 - 7.3.1 Conceito de forma desportiva
 - 7.3.2 Regras de obtenção da forma desportiva
 - 7.3.3 Calendário competitivo
 - 7.3.4 Modelos de periodização simples e dupla
 - 7.3.4.1 Período preparatório geral
 - 7.3.4.2 Período preparatório específico
 - 7.3.4.3 "Taper" (decréscimo gradual)
 - 7.3.4.4 Período competitivo
 - 7.3.4.5 Período transitório
 - 7.3.4.6 Mesociclos
 - 7.3.4.5.1 Mesociclo de preparação
 - 7.3.4.5.2 Mesociclo de base geral



7.3.4.5.3 Mesociclo de base específico 7.3.4.5.4 Mesociclo de competição

7.3.4.7 Microciclos

7.3.5 Distribuição das principais tarefas de treino durante a época desportiva

7.3.5.1 Fontes energéticas

7.3.5.2 Força

7.3.5.3 Técnica

7.3.5.4 Táctica

7.4 Controlo/Avaliação do treino

7.4.1 Controlo periódico do treino

7.4.2 Aplicação de testes

7.4.3 O diagnóstico do rendimento como elemento do controlo do treino

7.4.4 Características dos desportos colectivos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever os aspectos gerais do planeamento e os diferentes modelos de periodização.
- Fundamentar e caracterizar os diferentes períodos, mesociclos e microciclos de treino, enquadrando as diferentes tarefas de preparação nas várias estruturas consideradas.
- Fundamentar e organizar o processo de controlo do treino na planificação efectuada.
- . Planear e realizar a programação anual.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Discute e elabora a planificação anual.
- Escolhe o modelo de periodização mais adequado.
- . Delimita temporalmente a preparação.
- Distribui temporalmente as tarefas de preparação.
- . Situa as formas de controlo do treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho de grupo / individual Elaboração de planificação de treino perante condições propostas: objectivos, calendário competitivo e características do grupo-alvo.
- . Teste oral e/ou escrito.



SUBUNIDADE 8.

O TREINO DA TÉCNICA E DA TÁCTICA

- 8.1 Conceitos e objectivos do comportamento técnico
- 8.2 Conceitos e objectivos do comportamento táctico
- 8.3 Treino da técnica e da táctica Indicações metodológicas
- 8.4 Análise qualitativa do movimento e do treino da técnica/táctica um instrumento de intervenção do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever e relacionar os factores inerentes ao treino da técnica e táctica.
- . Planear o treino integrado da técnica e da táctica.
- Descrever as formas de avaliação da técnica e da táctica.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Discute e elabora o treino da técnica e da táctica.
- Planifica de forma integrada o treino da técnica e da táctica com as outras tarefas de treino, tanto na sessão de treino como nos vários momentos do planeamento anual.
- Aplica as formas e os métodos de avaliação da técnica e da táctica e interpreta os dados alcançados.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 9.

TEORIA DA COMPETIÇÃO DESPORTIVA

- 9.1 Aspectos gerais sobre a competição desportiva
- 9.2 Funções da competição desportiva
- 9.3 Sistema de competição
- 9.4 Planificação e organização das competições
- 9.5 Princípios da planificação de competições
- 9.6 Diagnóstico da competição
- 9.7 Controlo da competição
- 9.8 Preparação para a competição



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever e relacionar os pressupostos da teoria da competição desportiva.
- . Descrever e identificar formas de diagnóstico do rendimento e controlo da competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica, descreve e relaciona os modelos competitivos numa perspectiva de unidade entre treino e competição.
- . Interpreta e aplica os dados resultantes do diagnóstico e do rendimento desportivo.
- Discute e elabora formas de controlo da competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Trabalho de grupo / individual Elaboração de trabalho sujeito a temas previamente definidos implicando pesquis e / ou observação de sessões de treino seleccionadas (com eventual recurso a meios audiovisuais).
- . Teste oral e/ou escrito.





UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Ética e Deontologia Profissional

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES		HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
A IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO DE TREIN FACTOR DE DESENVOLVIMENTO DESPOR		0,5	0,5 / 0
2. ÉTICA DESPORTIVA E DEONTOLOGIA PROFIS	SSIONAL	1	1/0
3. SER TREINADOR: SABER ESTAR E SABER SER		0,5	0,5 / 0
	Total	2	2/0





SUBUNIDADE 1.

A IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO DE TREINADORES COMO FACTOR DE DESENVOI VIMENTO DESPORTIVO

- 1.1 A realidade desportiva em Portugal
- 1.2 Importância e necessidade da formação dos treinadores
- 1.3 O Programa Nacional de Formação de Treinadores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Situar a formação dos treinadores no âmbito adequado do processo nacional do desenvolvimento desportivo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Identifica os contributos da formação dos treinadores para o processo de desenvolvimento desportivo.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

ÉTICA E DEONTOLOGIA PROFISSIONAL

- 2.1 Os deveres do Treinador
- 2.2 Responsabilidades do Treinador. Procedimentos éticos
- 2.3 A integridade no relacionamento com os outros
- 2.4 Honrar o desporto
- 2.5 Áreas de relacionamento do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspectivar os relacionamentos indispensáveis com todos os actores do universo desportivo.
- Descrever as características de um comportamento ético no desporto.
- Perspectivar a intervenção do treinador numa postura de agente de transformação qualitativa dos praticantes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Actua em conformidade com os conteúdos vinculados a um comportamento ético.
- . Estabelece as relações pedagógicas necessárias ao ensino da ética desportiva.
- Identifica as situações concretas do treino e da competição em que se impõe o respeito pelas normas da deontologia profissional.

Continua 🕪





Continuação >>

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Proporcionar a aquisição de competências que capacitem os formandos para o exercício eficaz das práticas exigidas a um treinador com saberes actualizados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.

SUBUNIDADE 3.

SER TREINADOR: SABER ESTAR E SABER SER

- 3.1 O treinador enquanto motivador
- 3.2 Saber ser treinador
 - 3.2.1 Aprender a conhecer
 - 3.2.2 Aprender a fazer
 - 3.2.3 Aprender a viver na sociedade desportiva
 - 3.2.4 Aprender a ser treinador
 - 3.2.5 Aprender a saber estar
- 3.3 Saber estar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever o tipo de relacionamento indispensável com os actores do universo desportivo sobre quem vai exercer a sua liderança desportiva.
- Perspectivar a intervenção do treinador enquanto agente de transformação qualitativa dos praticantes que participam em competições.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Actua em conformidade com os conteúdos vinculados às matérias leccionadas.
- Identifica as situações concretas do treino e da competição em que se impõe o respeito pelas normas da deontologia profissional.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Luta contra a Dopagem

GRAU DE FORMAÇÃO_ II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
FUNDAMENTOS DA LUTA CONTRA A DOPAGEM	3	3/0
Total	3	3 / 0



SUBUNIDADE 1.

FUNDAMENTOS DA LUTA CONTRA A DOPAGEM

- 1.1 Deveres e direitos na luta contra a dopagem
 - 1.1.1 Técnico desportivo
 - 1.1.2 Praticante desportivo
- 1.2 Malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os deveres e direitos dos técnicos e praticantes desportivos na luta contra a dopagem, de forma a colaborarem nas estratégias da ADoP*.
- Participar nas estratégias de prevenção antidopagem junto dos praticantes desportivos.
- Conhecer e transmitir os principais malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos, a curto, médio e longo prazo, de forma a colaborarem nas estratégias da ADOP*.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Conhece e aplica as suas obrigações legais no âmbito da luta contra a dopagem.
- Colabora e actua nas estratégias de informação e educação da ADoP* relativamente aos direitos e deveres dos praticantes desportivos na luta contra a dopagem.
- Conhece a importância da luta contra a dopagem na preservação da saúde dos praticantes desportivos e transmite a esses praticantes os malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Teste escrito.
- * Autoridade Antidopagem de Portugal



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Fisiologia do Exercício

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
1. NOÇÃO DE ADAPTAÇÃO FISIOLÓGICA	1	1/0
2. BIOENERGÉTICA MUSCULAR	3	3 / 0
3. FISIOLOGIA CARDIORESPIRATÓRIA	4	4/0
Total	8	8/0



SUBUNIDADE 1.

NOÇÃO DE ADAPTAÇÃO FISIOLÓGICA

- 1.1 Relação estímulo-adaptação
- 1.2 Analogia entre estímulo e carga de treino
- 1.3 Noção de carga de treino numa perspectiva exclusivamente fisiológica
- 1.4 A carga de treino vista como um estímulo fisiológico, previsível e controlável, perturbador do equilíbrio homeostático
- 1.5 Noção de adaptação aguda e adaptação crónica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a analogia entre estímulo em sentido lato e carga de treino em sentido restrito.
- Distinguir as diferentes componentes do estímulo e a forma como influenciam o fenómeno da adaptação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Interpreta os fenómenos adaptativos fisiológicos à luz dos princípios do treino desportivo.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

BIOFNERGÉTICA MUSCULAR

- 2.1 A transformação de energia química em mecânica no músculo esquelético
 - 2.1.1 O processo anaeróbio aláctico, anaeróbio láctico e aeróbio
 - 2.1.1.1 Vias metabólicas e substratos energéticos
 - 2.1.1.2 Importância do conhecimento dos processos de produção de energia para a compreensão dos diferentes tipos de esforço desportivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Elabora modelos simples de organização da carga de treino com objectivos bioenergéticos diferenciados.

Continua N



Continuação >>

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.

SUBUNIDADE 3.

FISIOLOGIA CARDIORESPIRATÓRIA

- 3.1 Principais alterações genéricas da função cardiorespiratória na resposta aguda ao esforço aeróbio
- 3.2 Componente central e periférica
- 3.3 Adaptações cardíacas, vasculares e hemodinâmicas musculares

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Descrever e interpretar as respostas agudas e crónicas do sistema cardiorespiratório e circulatório na resposta ao exercício muscular.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Identifica as diferentes etapas da cadeia de consumo de oxigénio no decurso do exercício muscular de diferentes intensidades e estabelece a relação entre elas.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.



Biomecânica do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_ II /

SUBUNIDADES		HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
1. INTRODUÇÃO À BIOMECÂNICA		1	1/0
DAS LEIS DO MOVIMENTO DE NEWTON E DAS INTERPRETAÇÕES DE EULER À ANÁLISE DA TÉCNICA DESPORTIVA		4	4/0
3. A BIOMECÂNICA NA AVALIAÇÃO DO MOVIMENTO DESPORTIVO E NO FORNECIMENTO DE <i>FEEDBACK'S</i> AO PRATICANTE		1	1/0
	Total	6	6 / 0



INTRODUÇÃO À BIOMECÂNICA

- 1.1 A Biomecânica, as Ciências e as Ciências do Desporto
- 1.2 Objecto de estudo da Biomecânica
- 1.3 Objectivos da Biomecânica do desporto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . O treinador é capaz de definir a Biomecânica e enquadrá-la epistemologicamente.
- . Identificar o objecto de estudo da Biomecânica.
- . Definir e relacionar os diferentes objectivos da Biomecânica do desporto.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a Biomecânica com outros domínios do saber, e evidencia a sua especificidade.
- Sistematiza o quadro de objectivos da Biomecânica do desporto numa perspectiva de complexidade crescente.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

DAS LEIS DO MOVIMENTO DE NEWTON E DAS INTERPRETAÇÕES DE EULER À ANÁLISE DA TÉCNICA DESPORTIVA

- 2.1 Estática, Cinemática e Dinâmica
- 2.2 Projécteis
- 2.3 Atrito
- 2.4 Trabalho, energia, potência e eficiência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever as leis do movimento.
- . Distinguir os tipos de movimento.
- . Decompor o objecto de estudo em variáveis.
- Identificar e interpretar o caso particular do movimento de projécteis e os princípios gerais que o determinam.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e aplica equações de movimento linear e angular. Ao fazê-lo reconhece variáveis biomecanicamente relevantes (cinéticas, inerciais e cinemáticas).
- . Interpreta e aplica equações de movimento linear e angular. Ao fazê-lo reconhece variá-

Continua 🕽



Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar a força de atrito e os factores que a determinam.
- Relacionar o trabalho realizado com força, potência, custo energético e eficiência do movimento.
- Identificar os princípios biomecânicos fundamentais subjacentes à técnica desportiva eficiente.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- veis biomecanicamente relevantes (cinéticas, inerciais e cinemáticas).
- . Identifica e interpreta as condições iniciais e o resultado do lançamento de projécteis.
- . Identifica e interpreta a força de atrito, os factores que a determinam e os seus efeitos.
- Relaciona variáveis biomecânicas e bioenergéticas no contexto do desempenho desportivo.
- Prescreve a técnica desportiva em referência aos princípios biomecânicos fundamentais que determinam a eficiência do gesto técnico desportivo optimizado.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 3.

A BIOMECÂNICA NA AVALIAÇÃO DO MOVIMENTO DESPORTIVO E NO FORNECIMENTO DE *FEEDBACK'S* AO PRATICANTE

- 3.1 Cinemetria
- 3.2 Dinamometria
- 3.3 Morfometria ou Antropometria Biomecânica
- 3.4 Electromiografia
- 3.5 Termografia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Descrever exemplos das diferentes categorias de soluções para a avaliação biomecânica do movimento desportivo e as respectivas inter-relações.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Relaciona objectivos de avaliação com a instrumentação mais adequada.
- Aplica instrumentação biomecânica de diferentes domínios em contextos de análise complexa do movimento desportivo.

Continua 🕨





Continuação COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

. Perspectivar as diferentes soluções de avaliação biomecânica do movimento desportivo em termos de fornecimento de feedback's para o praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

. Identifica e actua sobre os constrangimentos temporais da avaliação em ordem ao fornecimento de feedback's ao praticante em tempo real, ou em tempo diferido útil.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho de grupo / individual Projecto de protocolo de avaliação.
- . Teste oral e/ou escrito.



Nutrição, Treino e Competição

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES		HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
1. REQUISITOS ENERGÉTICOS DO ATLETA		1	1/0
2. A DIETA DE TREINO E DE COMPETIÇÃO		1,5	1,5 / 0
3. HIDRATAÇÃO E FLUÍDOS NO ATLETA		1	1 / 0
4. SUPLEMENTOS DIETÉTICOS E POTENCIADORES ERGOGÉNICOS		0,5	0,5 / 0
	Total	4	4/0



REOUISITOS ENERGÉTICOS DO ATLETA

- 1.1 Macronutrientes
 - 1.1.1 Hidratos de carbono
 - 1.1.2 Proteínas
 - 1.1.3 Gorduras/Lípidos
- 1.2 Micronutrientes
 - 1.2.1 Vitaminas e minerais
 - 1.2.1.1 Vitaminas do complexo B: tiamina; riboflavina; niacina
 - 1.2.1.2 Vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico e vitamina B12
 - 1.2.1.3 Vitamina D
 - 1.2.1.4 Antioxidantes: Vitaminas C, E, β Carotenos e selénio
 - 1.2.2 Minerais
 - 1.2.2.1 Cálcio
 - 1.2.2.2 Ferro
 - 1.2.2.3 Zinco
 - 1.2.2.4 Magnésio
 - 1.2.2.5 Sódio
 - 1.2.2.6 Cloreto
 - 1.2.2.7 Potássio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as necessidades acrescidas dos atletas, quer em macro nutrientes, quer em micro nutrientes.
- Identificar as funções específicas dos macro e micro nutrientes no exercício e na recuperação.
- . Identificar os alimentos ricos nos macro e micro nutrientes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica se os atletas ingerem uma alimentação saudável.
- Reconhece as funções biológicas dos diferentes macro nutrientes energéticos e micro nutrientes e suas recomendações de consumo diárias.
- Reconhece os grupos alimentares onde, preferencialmente, se encontram os diferentes nutrientes.
- Planifica o consumo de todos os grupos alimentares, diariamente, respeitando a proporção sugerida pela roda dos alimentos incentivando a variedade de consumo dentro de cada grupo alimentar.

Continua 🕪

INSTITUTO DO DESPORTO DE PORTUGAL, I.P.



Continuação

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

A DIETA DE TREINO E DE COMPETIÇÃO

- 2.1 Antes do exercício
- 2.2 Durante o exercício
- 2.3 Pós-exercício/Recuperação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Planear a refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição.
- . Planear a refeição a realizar 1 hora antes do treino/competição.
- Planear a refeição a realizar pós treino/ competição.
- Descrever a composição nutricional das refeições que devem ser ingeridas nos dias antes de uma competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Planifica a composição da refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição.
- Planifica a composição da refeição a realizar
 1 hora antes do treino/competição.
- Planifica a composição da refeição a realizar pós treino/competição.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.



HIDRATAÇÃO E FLUIDOS NO ATLETA

- 3.1 Recomendações de fluidos e de electrólitos
 - 3.1.1 Antes do exercício
 - 3.1.2 Durante o exercício
 - 3.1.3 Depois do exercício

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Relacionar a hidratação do atleta com o seu rendimento atlético.
- Diagnosticar o estado de (des)hidratação dos atletas.
- Identificar a quantidade de água ou outras soluções a ingerir antes do treino/ competição.
- Identificar quando e que quantidade de água e outras soluções a ingerir durante o treino/competição.
- . Identificar a quantidade de água e outras soluções a ingerir após o treino/competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece a relação entre a hidratação do atleta e o seu rendimento atlético explicando-a ao atleta.
- Planifica a quantidade de água ou outras soluções a ingerir antes do treino/competição.
- Planifica de quanto em quanto tempo e que quantidade de água e outras soluções a ingerir durante o treino/competição.
- Planifica a quantidade de água e outras soluções a ingerir após o treino/competição em função da desidratação ocorrida durante o treino/competição.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 4.

SUPLEMENTOS DIETÉTICOS E POTENCIADORES ERGOGÉNICOS

- 4.1 Substâncias ergogénicas com eficiência
- 4.2 Substâncias ergogénicas com alguma eficiência
- 4.3 Substâncias ergogénicas sem eficiência
- 4.4 Substâncias ergogénicas perigosas, banidas, ou ilegais

INSTITUTO DO DESPORTO DE PORTUGAL, I.P.



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir suplementos legais e não legais.
- . Identificar os suplementos ergogénicos com eficiência dos restantes.
- . Identificar os malefícios do excesso de dosagem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Distingue suplementos legais e não legais explicando-o aos seus atletas.
- Identifica os suplementos com eficiência em determinadas fases do treino e relata os seus benefícios.
- . Identifica e relata os malefícios do excesso de dosagem ingerida.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.



Traumatologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_ II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
CONCEITOS EM TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO	2	2/0
2. FISIOLOGIA DA REPARAÇÃO TECIDULAR PÓS-LESÃO	2	2/0
Total	4	4 / 0

INSTITUTO DO DESPORTO DE PORTUGAL, I.P.



CONCEITOS EM TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO

- 1.1 Macrotraumatismos vs Microtraumatismos. Causas, sinais e sintomas associados
 - 1.1.1 Lesões por sobrecarga ou "overuse": estruturas anatómicas mais afectadas
- 1.2 Lesões agudas vs Lesões crónicas. Causas, sinais e sintomas associados
- 1.3 Lesões traumáticas no desporto
 - 1.3.1 Tipos, causas, sinais e sintomas das lesões capsulo-ligamentares, osteoarticulares e músculotendinosas
- 1.4 Lesões traumáticas nos jovens desportistas
 - 1.4.1 Características específicas
- 1.5 Factores de risco associados às lesões traumáticas no desporto
 - 1.5.1 Factores de risco intrínseco.
 - 1.5.2 Factores de risco extrínseco

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Definir o conceito de lesão traumática no desporto.
- Identificar e descrever as principais causas associadas aos macrotraumatismos e microtraumatismos inerentes à prática desportiva.
- Descrever as causas, os sintomas e as estruturas anatómicas mais afectadas pelas lesões de sobrecarga.
- . Distinguir as lesões agudas das lesões crónicas.
- Descrever de forma genérica o modo de instalação dos sinais e sintomas associados.
- Reconhecer a terminologia usada em traumatologia desportiva e relacionar com estrutura funcional afectada.
- . Descrever as causas, sinais e sintomas das lesões traumáticas no atleta.
- . Identificar características específicas das lesões traumáticas nos jovens.
- . Caracterizar factores de risco intrínsecos e extrínsecos associados às lesões no desporto.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define lesão traumática. Classifica os tipos de traumatismos no desporto e dá exemplos de cada um deles.
- . Identifica sintomas que indiciem uma lesão de sobrecarga em evolução.
- . Estabelece as diferenças entre lesões agudas e lesões crónicas na traumatologia desportiva.
- Identifica a terminologia usada em traumatologia no desporto e relaciona com o tipo de estrutura anatómica afectada.
- . Identifica as causas, sinais e sintomas das lesões traumáticas.
- . Descreve as características específicas das lesões traumáticas nos jovens.
- . Identifica e enumera os factores de risco associados à lesão desportiva.



Continuação >>

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

FISIOLOGIA DA REPARAÇÃO TECIDULAR PÓS-LESÃO

- 2.1 Fases da reparação tecidular
- 2.2 Fases da remodelação tecidular
- 2.3 Princípios gerais de prevenção primária das lesões traumáticas no desporto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os principais sintomas e sinais da fase inflamatória e da fase de reparação tecidular.
- Descrever os cuidados imediatos pós-lesão e identificar os princípios gerais de intervenção.
- Descrever os princípios gerais de prevenção de lesões identificando os diferentes níveis de intervenção: prevenção primária, secundária e terciária.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os sinais e sintomas pós-lesão com a fase do processo de reparação tecidular em curso.
- Selecciona e aplica os cuidados terapêuticos básicos adequados na fase imediata após a lesão (terapia "RICE") e encaminha para profissionais de saúde.
- . Estabelece condutas práticas e conselhos gerais para prevenção primária de lesões.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito.

INSTITUTO DO DESPORTO DE PORTUGAL, I.P.



Desporto para Pessoas com Deficiência

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES		HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA		1	1/0
2. AJUDAS TÉCNICAS		0,5	0,5 / 0
3. NOÇÕES DE ELEGIBILIDADE E CLASSIFICAÇÃO		0,5	0,5 / 0
	Total	2	2/0



DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

- 1.1 Acessibilidades
 - 1.1.1 Físicas
 - 1.1.1.1 Adaptação dos locais para a prática desportiva: caso prático
 - 1.1.1.2 Adaptações modelos de treino: caso prático
 - 1.1.2 Sociais
 - 1.1.2.1 Discriminação: caso prático
 - 1.1.2.2 Sensibilização: caso prático
- 1.2 Prática desportiva
 - 1.2.1 Reabilitação: caso prático
 - 1.2.2 Recreação: caso prático
 - 1.2.3 Competição: caso prático
 - 1.2.4 Alto rendimento: caso prático
- 1.3 Tipos de deficiência e modalidades desportivas
 - 1.3.1 Na deficiência visual
 - 1.3.2 Na deficiência auditiva
 - 1.3.3 Nas deficiências motoras
 - 1.3.4 Na paralisia cerebral
 - 1.3.5 Na deficiência intelectual
 - 1.3.6 Nos transplantados

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, diagnosticar e perspectivar soluções para conjunturas de constrangimento físico e social.
- Interpretar, diferenciar e adoptar práticas explicativas para cada caso de prática desportiva.
- Diferenciar, planificar e adoptar estratégias de conhecimento/treino, tendo em conta populações específicas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra, perante a equipa/atleta, as dificuldades associadas a cada tipo de deficiência, define objectivos de prática e concretiza-os.
- Apresenta soluções para ultrapassar as limitações e inibições físicas e sociais dos atletas com deficiência.
- Adequa o ensino e treino da modalidade às limitações e inibições de cada tipo de deficiência.

Continua 🕨



Continuação >>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste prático Simulação de sessão de treino (integração do atleta com deficiência na equipa/grupo; adaptação ao contexto da modalidade/treino).
- . Teste prático Apresentação e discussão de uma das variantes: reabilitação; recreação; competição e alto rendimento.
- . Teste prático Apresentação e discussão de uma das deficiências/modalidade.

SUBUNIDADE 2.

AIUDAS TÉCNICAS

2.1 Ajudas técnicas e adaptações de baixa tecnologia e de baixo custo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

. Distinguir e preparar meios de ajudas técnicas/adaptações, com o material à disposição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Elabora e aplica adaptações/soluções de "baixo custo" para a prática sem constrangimentos da modalidade.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste prático - Apresentação e discussão de propostas de meios de ajudas técnicas/ adaptações de baixa tecnologia e de baixo custo.

SUBUNIDADE 3.

NOÇÕES DE ELEGIBILIDADE E CLASSIFICAÇÃO

- 3.1 Deficiência intelectual
- 3.2 Deficiência motora
- 3.3 Deficiência visual
- 3.4 Surdos
- 3.5 Paralisia cerebral



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Distinguir e diferenciar de modo geral a elegibilidade das diferentes deficiências às modalidades desportivas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue e diferencia de modo geral a elegibilidade das diferentes deficiências às modalidades desportivas.
- Promove e decide uma planificação correcta em função de cada deficiência / classe/modalidade.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste prático - apresentação e discussão de uma das classificações de deficiência.

Grau III



Compete ao Treinador de Grau III planear o exercício e avaliar o desempenho de um colectivo de profissionais com qualificação igual ou inferior, coordenando, supervisionando, integrando e harmonizando as diferentes tarefas associadas ao treino e à participação competitiva, especialmente de praticantes de alto nível de rendimento.

Neste âmbito, requer-se para este nível de formação o domínio de um conjunto de competências profissionais simultaneamente ecléticas, em referência à pluralidade de domínios onde intervêm, e específicas, tendo por referência o nível de prática onde preferencialmente actua: o alto rendimento desportivo. A elevada exposição pública a que está sujeito, as prerrogativas de rendimento que lhe são impostas no âmbito dos quadros competitivos onde participa, a necessidade de ser capaz de liderar, catalisar a dinâmica de grupo e optimizar climas de participação plural nas equipas técnicas que coordena, são exigências que requerem do Treinador de Grau III uma formação fundada em bases sólidas, tanto no domínio específico da modalidade como no conhecimento plural e sistemático oriundo das Ciências do Desporto. O ambiente onde frequentemente actua, por assumir contornos instáveis e adversos, exige ao treinador a capacidade de tomar decisões dinâmicas, as quais reivindicam planos estratégicos de intervenção, suportados numa actividade intensiva de reflexão, decisão e operacionalização.

Tal significa que o treinador detentor do Grau III, para exercer cabalmente as suas funções, terá de desenvolver uma postura profissional centrada na qualificação dos processos, no rigor e na constante avaliação das estratégias de desenvolvimento desportivo encetadas em sede de treino e de competição. Por ser líder de equipas técnicas plurais e ser, frequentemente, o responsável maior pela qualificação e salvaguarda dos processos de desenvolvimento de carreira dos praticantes tendentes à excelência desportiva, o Treinador de Grau III terá de possuir uma perspectiva de treino pluridisciplinar, fundada em



conhecimentos científicos e metodológicos robustos; a estas exigências alia-se a necessidade de possuir uma formação sólida em matéria relacional e deontológica, propulsora de "boas práticas profissionais", em particular face a pressões e imperativos de rendimento eticamente questionáveis. Através da adopção de posturas profissionais reflexivas e críticas, conducentes ao desenvolvimento de processos de auto-formação e de inovação, o Treinador de Grau III activa as competências metacognitivas, tomando consciência das elevadas exigências profissionais a que está sujeito para, a partir daí, ser capaz de encetar processos de optimização da sua intervenção, propedêuticos do alcance da excelência profissional.

Reiterando o agendado em matéria de formação conferidora de grau nos estádios anteriores (I e II), o Treinador de Grau III será sujeito a duas agendas: uma formatada em unidades curriculares e uma outra que integra o estágio profissionalizante. A distribuição da carga horária obedece ao primado da equidade entre formação geral e específica da modalidade, num total mínimo de 181 horas, enquanto o estágio profissionalizante ocupa 1100 horas, distribuídas ao longo de uma época desportiva, perfazendo o total de 1281 horas.

Ao nível do estágio profissionalizante preconiza-se que o Treinador de Grau III exerça as funções de treinador no mais alto nível de rendimento da modalidade, coadjuvando um treinador detentor de Grau III ou Grau IV, ou como treinador principal. No âmbito das funções de coadjuvação, quando for esse o caso, devem ser atribuídas ao treinador em formação tarefas de participação activa e colaborante nos processos de planeamento, implementação condução e orientação do treino e da competição. À semelhança do projectado para os níveis de formação anteriores, Grau I e Grau II, a actividade do treinador em formação durante o estágio profissionalizante terá de ser obrigatoriamente supervisionada por um Tutor.

OBIECTIVO GLOBAL DA ACTIVIDADE

Planear o exercício e avaliar o desempenho de um colectivo de profissionais detentores de CTD de Grau I, II ou III, coordenando, supervisionando, integrando e harmonizando as diferentes tarefas associadas ao treino e à participação competitiva, especialmente de praticantes de alto nível.

ACTIVIDADES

- 1. Elabora e monitoriza a implementação de planos de carreira desportiva.
- 2. Elabora e implementa planos plurianuais de treino.
- 3. Elabora e implementa planos de participação em competição para os diferentes níveis de prática.
- 4. Elabora e implementa programas avançados de avaliação e controlo do treino e da capacidade de de rendimento desportivo do praticante e da equipa.
- 5. Coordena equipas técnicas pluridisciplinares.



- 6. Participa na formação em exercício de treinadores de Grau I e II.
- 7. Identifica talentos para a prática da modalidade.
- 8. Analisa e avalia os adversários e demais participantes.
- 9. Concebe, elabora e coordena a actualização dos Dossiês de Treino.

COMPETÊNCIAS

SABERES

- Tem conhecimentos pluridisciplinares conducentes à optimização da sua intervenção profissional.
- 2. Tem conhecimentos aprofundados da modalidade desportiva adequados a todos os níveis de intervenção.
- 3. Tem conhecimentos acerca dos factores determinantes do rendimento desportivo de alto nível e dos respectivos processos de potenciação.
- 4. Tem conhecimentos das Ciências do Desporto e das inovações tecnológicas associadas à optimização do processo de treino desportivo.
- 5. Tem conhecimento de diferentes modelos de planeamento plurianual do treino e das suas componentes.
- **6.** Conhece diferentes modelos de participação competitiva adequados aos diferentes níveis de prática.
- 7. Tem conhecimentos acerca dos métodos e meios avançados de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa.
- 8. Tem conhecimentos pluridisciplinares que lhe permitem gerir equipas técnicas que integram especialistas de diferentes domínios.
- 9. Tem conhecimentos acerca do processo e das determinantes da formação de treinadores.
- **10.** Conhece o processo de prospecção e desenvolvimento, a longo prazo, de talentos desportivos da modalidade.
- 11. Tem conhecimentos que lhe permitem analisar e avaliar de forma sistemática os adversários e demais participantes na sua modalidade desportiva.

SABERES-FAZER

- Antecipa e implementa estratégias de intervenção em contextos de prática diversos e exigentes.
- 2. Concebe e implementa o treino de alto nível, seleccionando e treinando as componentes essenciais à optimização do desempenho desportivo.
- 3. Participa na integração de contributos científicos e tecnológicos de vanguarda no processo



de treino e contribui para a estimulação da actividade de investigação científica aplicada ao treino.

- 4. Concebe e coordena a implementação de planos de carreira desportiva com vista à optimização da capacidade de rendimento dos praticantes.
- 5. Concebe e estrutura as componentes dos planos plurianuais e coordena a respectiva implementação.
- **6.** Selecciona e processa a informação relevante para a monitorização da carreira desportiva do praticante.
- 7. Concebe e implementa planos de participação em competição, em estreita articulação com os diferentes níveis de prática, tendentes à optimização do rendimento desportivo a longo prazo.
- 8. Elabora, implementa e coordena programas avançados de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa.
- 9. Coordena equipas técnicas e participa na vivência pluridisciplinar e no estabelecimento de sinergias entre as distintas competências do grupo.
- 10. Participa na formação em exercício de treinadores de Grau I e II.
- 11. Identifica talentos para a prática da modalidade, tendo em vista a excelência desportiva a longo prazo.
- 12. Analisa e avalia os adversários e demais participantes.

SABERES-SER

- 1. Valoriza a tomada de decisões dinâmicas em contextos adversos e instáveis.
- 2. Possui uma perspectiva pluridisciplinar do treino desportivo.
- 3. Favorece e catalisa a dinâmica de grupo e o clima de participação plural no processo de treino.
- 4. Valoriza a optimização das condições, meios e processos de treino adaptados a diferentes níveis de prática.
- 5. Valoriza a inovação e o empreendedorismo em sede de treino desportivo.
- 6. Promove a integração e o desenvolvimento do conhecimento científico aplicado ao treino.
- 7. Assume uma perspectiva integrada e dinâmica do desenvolvimento da carreira desportiva do praticante.
- 8. Incentiva a promoção de saberes e competências dos intervenientes no fenómeno desportivo na sua esfera de intervenção profissional.
- 9. Valoriza a prospecção de talentos desportivos e a salvaguarda da promoção das respectivas carreiras a longo prazo.
- **10.** Valoriza uma postura profissional centrada na notação, na qualificação de processos e no rigor.



CONDIÇÕES DE ACESSO

- 1. Idade mínima de 18 anos.
- 2. Possuir o 12º ano de escolaridade.
- 3. Ser possuidor da Cédula de Treinador de Desporto (CTD) de Grau II.
- 4. Possuir, pelo menos, dois anos de exercício profissional efectivo da função de Treinador de Grau II.
- 5. Ter concretizado o plano anual de formação contínua exigido para a atribuição de CTD de Grau II, nos termos da lei.

SAÍDAS PROFISSIONAIS

Treinador de praticantes do mais alto nível da modalidade, ou de qualquer outro nível de prática e em qualquer etapa de formação.

Coordenador da actividade de treinadores do mesmo grau ou inferior.

Treinador adjunto de treinadores com qualificação igual ou superior.



Unidades de Formação, Cargas Horárias e Autores -Grau III

	UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS	AUTORES
1.	PSICOLOGIA DO DESPORTO	10	Sidónio Serpa
2.	PEDAGOGIA DO DESPORTO	10	Olímpio Coelho
	TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO - MODALIDADES INDIVIDUAIS	20	Francisco Alves
3.	TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO - MODALIDADES COLECTIVAS	20	Paulo Cunha
4.	LUTA CONTRA A DOPAGEM	3	Luís Horta
5.	FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO	10	Gomes Pereira
6.	ANÁLISE DO DESEMPENHO DESPORTIVO	8	Isabel Mesquita Jaime Sampaio Afonso Neves
7.	GESTÃO DO DESPORTO	10	Pedro Sarmento
8.	PLURIDISCIPLINARIDADE E TREINO DESPORTIVO (SEMINÁRIO)	12	A. Vasconcelos Raposo
9.	OPTATIVAS	8	-
	Total	91	



Psicologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
A ABORDAGEM PESSOAL DO PROCESSO DESPORTIVO	1	1/0
2. MÉTODOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PSICOLÓGICA	1	1/0
3. O TREINO PSICOLÓGICO	3,5	3,5 / 0
4. A PREPARAÇÃO DAS GRANDES COMPETIÇÕES	1,5	1,5 / 0
5. A CARREIRA DO PRATICANTE E OS ACONTECIMENTOS CRÍTICOS	1	1/0
6. O PAPEL DO PSICÓLOGO NO DESPORTO	1	1/0
Total	10	10 / 0



A ABORDAGEM PESSOAL DO PROCESSO DESPORTIVO

- 1.1 O significado pessoal do projecto desportivo
- 1.2 O impacto psicológico dos factores situacionais
- 1.3 Os processos instrumentais de adaptação psicológica
 - 1.3.1 Técnicas de incidência somática
 - 1.3.2 Técnicas de incidência cognitiva
- 1.4 A compatibilidade entre os projectos do praticante e do treinador
- 1.5 Características da relação treinador-atleta com praticantes adultos e de alto rendimento. Aspectos instrumentais e sócio-afectivos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever factores psicológicos que afectam o investimento na prática competitiva.
- . Identificar e distinguir as características relacionais com atletas adultos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a adaptação psicológica do atleta ao processo competitivo.
- Identifica e planifica as necessidades relacionais dos atletas adultos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho de grupo / individual Análise e discussão de casos práticos.
- . Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

MÉTODOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PSICOLÓGICA

- 2.1 A observação
- 2.2 Os testes e questionários psicológicos
- 2.3 As fichas e escalas individuais de informação psicológica
- 2.4 A entrevista
- 2.5 O treinador e a avaliação das variáveis psicológicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

. Identificar e descrever formas de avaliação psicológica no contexto desportivo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

. Utiliza instrumentos de recolha de informação psicológica não específica.

Continua 🕪

INSTITUTO DO DESPORTO DE PORTUGAL, I.I



Continuação COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e decide sobre o tipo de informação psicológica a pedir ao psicólogo do desporto.
- Aconselha os atletas quanto aos procedimentos a seguir para utilização de métodos de treino psicológico.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Trabalho de grupo / individual Análise e discussão de casos práticos.
- . Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 3.

O TREINO PSICOLÓGICO

- 3.1 O Treino psicológico
 - 3.1.1 Treino mental, imagética e concentração
 - 3.1.1.1 Como se treina a imagética
 - 3.1.1.2 Linhas gerais para um programa de treino de imagética no desporto
 - 3.1.1.3 Treino da concentração para uma tarefa desportiva
 - 3.1.2 O treino da regulação psicológica. As técnicas de relaxação e de activação
 - 3.1.2.1 Regulação e "flow"
 - 3.1.2.2 Optimizar a regulação entre o atleta e o contexto
 - 3.1.2.3 Estratégias de controlo individual
 - 3.1.2.4 Técnicas de relaxação
 - 3.1.3 O planeamento do treino psicológico
- 3.2 A gestão do comportamento para a competição
 - 3.2.1 A organização das actividades e do tempo
 - 3.2.2 As rotinas pessoais
 - 3.2.3 A organização do comportamento durante a competição
 - 3.2.4 O reconhecimento dos locais
 - 3.2.5 As intervenções e palestras do treinador
 - 3.2.5.1 Palestra pré-competição
 - 3.2.5.2 Intervenções durante a competição
 - 3.2.5.3 A palestra no intervalo
 - 3.2.5.4 A intervenção pós-competição



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e diferenciar os fundamentos de técnicas e estratégias de treino psicológico.
- . Identificar e diferenciar o treino das capacidades psíquicas e o treino de autocontrolo.
- Identificar e seleccionar os procedimentos favoráveis à adaptação psicológica do atleta à situação competitiva.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Utiliza, de forma integrada, elementos de treino psicológico no treino desportivo.
- Aplica e planifica as componentes do treino psicológico em função das necessidades individuais e de contexto.
- . Gere as situações e a intervenção pessoal com vista à adaptação psicológica do atleta.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 4.

A PREPARAÇÃO DAS GRANDES COMPETIÇÕES

- 4.1 A preparação das grandes competições
 - 4.1.1 O significado e o envolvimento específicos da competição
 - 4.1.2 A tendência para o sobretreino
 - 4.1.3 O controlo dos factores externos e a abordagem realista dos acontecimentos
- 4.2 A Relação com a imprensa
 - 4.2.1 O impacto psicológico dos Media
 - 4.2.2 A gestão do contacto com os Media.
 - 4.2.2.1 Preparação dos atletas para o relacionamento com a imprensa
 - 4.2.2.2 Preparação dos atletas para lidar com o conteúdo das notícias
 - 4.2.2.3 Organizar o contacto com a imprensa
 - 4.2.2.4 Organizar a informação a fornecer à imprensa
 - 4.2.3 A preparação das entrevistas
 - 4.2.3.1 Antes da entrevista
 - 4.2.3.2 Durante a entrevista
 - 4.2.3.3 Após a entrevista



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar a especificidade das grandes competições e respectivo impacto nos atletas.
- . Identificar e preparar estratégias de gestão da relação com a imprensa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora metodologias de controlo dos factores psicológicos específicos das grandes competições.
- Prepara os atletas para se relacionarem com a Comunicação Social.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Trabalho de grupo / individual Análise e discussão de casos práticos.
- . Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 5.

A CARREIRA DO PRATICANTE E OS ACONTECIMENTOS CRÍTICOS

- 5.1 A carreira e a gestão dos acontecimentos
 - 5.1.1 A gestão do sucesso
- 5.2 Aspectos psicológicos das lesões
 - 5.2.1 Origens psicológicas das lesões
 - 5.2.2 Consequências psicológicas da lesão
 - 5.2.3 A intervenção psicológica durante a reabilitação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Identificar e descrever os acontecimentos críticos que influenciam os estados psicológicos dos atletas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Prepara os atletas para precaver e reagirem aos acontecimentos críticos durante a carreira.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho de grupo / individual Análise e discussão de casos práticos.
- . Teste oral e/ou escrito.



O PAPEL DO PSICÓLOGO NO DESPORTO

- 6.1 Evolução e funções do psicólogo do desporto
- 6.2 A intervenção com os praticantes
 - 6.2.1 Psicologia do treino
 - 6.2.2 Aconselhamento geral e intervenção clínica
- 6.3 A relação Treinador-Psicólogo-Atleta
 - 6.3.1 Os princípios éticos da Psicologia do Desporto Declaração de Princípios da Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Identificar e descrever os papéis e funções dos psicólogos que intervêm no contexto do desporto de competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Estabelece e aplica as formas de interacção e colaboração adequadas com o psicólogo na gestão dos aspectos psicológicos do processo de treino-competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho de grupo / individual Análise e discussão de casos práticos.
- . Teste oral e/ou escrito.



Pedagogia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES		HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU III E DA PEDAGOGIA NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO		2	2/0
2. A CONDUÇÃO DE GRUPOS DE PRATICANTES EM CONTEXTO DESPORTIVO		6	6 / 0
3. O COMPORTAMENTO REFLEXIVO DO TREINADOR		2	2/0
	Total	10	10 / 0



O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU III E DA PEDAGOGIA NO PROCESSO DE DESENVOI VIMENTO DESPORTIVO

- 1.1 Desenvolvimento desportivo: uma perspectiva sistémica e multifactorial da prática desportiva 1.1.1 Treino desportivo: um processo pedagógico e de ensino
- 1.2 O Treinador de Grau III como elemento nuclear do processo desportivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o Desenvolvimento Desportivo como um processo de natureza sistémica e multifactorial indissociável de uma perspectiva ampla de Pedagogia.
- . Identificar o papel do Treinador de Grau III no processo de desenvolvimento da modalidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as relações de impacto da Pedagogia e do Treino Desportivo enquanto processo pedagógico e de ensino no desenvolvimento desportivo e da modalidade.
- Identifica os vários focos de intervenção pedagógica do Treinador de Grau III.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Trabalho de grupo / individual Elaboração de trabalho sujeito a temas previamente definidos implicando pesquisa e/ou reflexão sobre a experiência própria.
- . Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

A CONDUÇÃO DE GRUPOS DE PRATICANTES EM CONTEXTO DESPORTIVO

- 2.1 A intervenção pedagógica na condução de grupos em contexto desportivo
 - 2.1.1 Competência
 - 2.1.2 Comportamento assertivo
 - 2.1.2.1 Direcção, Delegação, Orientação
 - 2.1.3 Organização das actividades
 - 2.1.4 Definição de objectivos e de regras de conduta
 - 2.1.5 Conhecer os praticantes e o Grupo
 - 2.1.5.1 Considerar as necessidades básicas dos praticantes



- 2.1.5.2 Identificar e considerar os diferentes tipos de praticantes
- 2.1.5.3 Conhecer o grupo
- 2.1.6 Usar com oportunidade a comunicação verbal e não verbal
- 2.1.7 Elogiar e repreender com critério
 - 2.1.7.1 Princípios para usar bem os elogios e as repreensões
 - 2.1.7.2 Condições ara conferir à repreensão um carácter pedagógico
- 2.1.8 Saber ouvir
- 2.1.9 Lidar adequadamente com os erros
- 2.1.10 Lidar adequadamente com os conflitos
- 2.2 O Modelo de Intervenção do Treinador/a: princípios fundamentais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os suportes fundamentais da condução de grupos de praticantes em contexto desportivo.
- . Identificar os princípios orientadores do Modelo de Intervenção.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e caracteriza cada um dos suportes fundamentais da condução de grupos de praticantes em contexto desportivo.
- Identifica a organização das actividades, a definição de objectivos e a definição de regras de conduta como suportes prévios à eficácia da intervenção pedagógica.
- . Identifica os princípios orientadores do Modelo de Intervenção.
- Analisa criticamente as suas práticas à luz dos suportes fundamentais da condução de grupos e dos princípios do Modelo de Intervenção.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . .Trabalho de grupo / individual Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa documental, observação de sessões de treino seleccionadas e/ou reflexão sobre a experiência própria.
- . Teste oral e/ou escrito.



O COMPORTAMENTO REEL EXIVO DO TREINADOR

- 3.1 Caracterização do comportamento reflexivo
- 3.2 Alcance pedagógico do comportamento reflexivo: uma competência essencial à evolução do treinador e ao progresso da modalidade e do desporto
- 3.3 Os instrumentos de suporte ao comportamento reflexivo: Auto-avaliação, autoscopia e supervisão pedagógica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar as características do comportamento reflexivo
- Identificar os aspectos que definem o potencial formativo do comportamento reflexivo.
- Identificar os instrumentos de suporte à aquisição e exercício do comportamento reflexivo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Estabelece as características fundamentais do comportamento reflexivo.
- Identifica os aspectos que conferem ao comportamento reflexivo um potencial formativo.
- Descreve os instrumentos de suporte à aquisição e exercício do comportamento reflexivo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Trabalho de grupo / individual Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa documental, observação de sessões de treino seleccionadas e/ou reflexão sobre a experiência própria.
- . Teste oral e/ou escrito.



Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Individuais

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
1. MODELOS DE PERIODIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO	4	4/0
2. A MICROESTRUTURA E A MESOESTRUTURA DO PROCESSO DE TREINO DESPORTIVO	3	3 / 0
3. MODELAÇÃO E QUANTIFICAÇÃO DA RELAÇÃO TREINO - DESEMPENHO	3	3 / 0
4. TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES AERÓBIAS	3	3 / 0
 TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES ANAERÓBIAS E DA VELOCIDADE 	3	3 / 0
 TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES NEURO-MUSCULARES 	3	3 / 0
7. O TREINO DA MULHER ATLETA	1	1/0
Total	20	20 / 0



MODELOS DE PERIODIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO

- 1.1 Modelos de rendimento visando a optimização da forma desportiva ("peaking"), ou o prolongamento do estado de forma
- 1.2 Modelos de periodização breve visão histórica
 - 1.2.1 Abordagem estrutural do rendimento desportivo
 - 1.2.1.1 Tradicional
 - 1.2.1.2 Carga concentrada
 - 1.2.2 Abordagem individual/colectiva do rendimento desportivo
 - 1.2.3 Tendências actuais
- 1.3 Particularidades da periodização do treino das qualidades físicas
 - 1.3.1 Periodização das adaptações aeróbias
 - 1.3.2 Periodização das adaptações neuromusculares
 - 1.3.3 Periodização das adaptações anaeróbias e da velocidade
 - 1.3.4 Periodização da flexibilidade
 - 1.3.5 Treino simultâneo
 - 1.3.6 Treino e destreino: considerações específicas
- 1.4 Periodização do treino da técnica e da táctica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados e a sua interrelação.
- Planear em detalhe o treino ao nível da micro, meso e macroestrutra, respeitando os princípios metodológicos inerentes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Discute e critica situações concretas de planos de treino, ao nível da micro, meso e macroestrutra.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Elaboração de planos ao nível da micro, meso e macroestrutra do processo de treino perante condições propostas.



SUBUNIDADE 2.

A MICROESTRUTURA E A MESOESTRUTURA DO PROCESSO DE TREINO DESPORTIVO

- 2.1 Sessão de treino
 - 2.1.1 A estruturação da sessão de treino e sua integração no microciclo
 - 2.1.2 Quantificação das componentes da carga na sessão de treino
 - 2.1.3 Orientação e impacto das cargas na sessão de treino
 - 2.1.4 Compatibilidade e sequenciação dos exercícios de treino
- 2.2 O microciclo
 - 2.2.1 Carga, fadiga e recuperação no quadro do microciclo
 - 2.2.2 Estratégias de estruturação do microciclo
 - 2.2.3 Classificação dos microciclos de treino
- 2.3 O mesociclo
 - 2.3.1 Carga, fadiga e recuperação no quadro do mesociclo
 - 2.3.2 Estratégias de estruturação do mesociclo
 - 2.3.3 Classificação dos mesociclo de treino
- 2.4 Gestão da curva de forma através da organização da micro e da meso estrutura
 - 2.4.1 Procedimentos para o prolongamento do estado de forma
 - 2.4.2 Preparação terminal para a competição ("Taper")

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Planear em detalhe o treino ao nível da micro e da mesoestrutra, respeitando os princípios metodológicos inerentes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Discute e critica situações concretas de planos de treino, ao nível da micro e da mesoestrutra.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Elaboração de planos ao ao nível da micro e da mesoestrutra do processo de treino perante condições propostas.



SUBUNIDADE 3.

MODELAÇÃO E QUANTIFICAÇÃO DA RELAÇÃO TREINO - DESEMPENHO

- 3.1 Quantificação do treino
- 3.2 Quantificação desempenho
- 3.3 Indicadores de fadiga
- 3.4 Modelação linear e não-linear da relação treino-desempenho
- 3.5 Curvas de fadiga e curvas de forma típicas de diversas disciplinas desportivas
- 3.6 Periodização, sobressolicitação e sobretreino
 - 3.6.1 O"continuum" do sobretreino: a sobressolicitação como fase necessária do processo de treino
 - 3.6.2 Teorias explicativas do processo de sobressolicitação / sobretreino
 - 3.6.3 Sobressolicitação e gestão da fadiga no processo de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

. Identificar e descrever os conceitos apresentados e a sua interrelação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Interpreta as situações concretas de treino no âmbito da sua experiência como atleta ou treinador à luz dos conceitos formulados.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Perante exemplos retirados da prática desportiva, integra-os numa discussão alargada dos temas apresentados.

SUBUNIDADE 4.

MODELAÇÃO E QUANTIFICAÇÃO DA RELAÇÃO TREINO - DESEMPENHO

- 4.1 Adaptações aeróbias ao treino
- 4.2 Programação do treino aeróbio
- 4.3 Avaliação das adaptações aeróbias
- 4.4 Procedimentos especiais para o desenvolvimento da aptidão aeróbia O treino em hipóxia
 - 4.4.1 Treino em altitude natural
 - 4.4.2 Treino com hipoxia intermitente
 - 4.4.3 Métodos combinados do treino em hipóxia



- Planear exercícios de treino para o desenvolvimento das aptidões aeróbias perante objectivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando às características dos atletas.
- . Aplicar protocolos de avaliação para as diferentes componentes da aptidão aeróbia.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento das aptidões aeróbias.
- . Discute e interpreta resultados de testes de avaliação das aptidões aeróbias.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 5.

TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES ANAERÓBIAS E DA VELOCIDADE

- 5.1 Adaptações anaeróbias ao treino
- 5.2 Programação do treino anaeróbio e de velocidade
- 5.3 Avaliação das adaptações anaeróbias e da velocidade
 - 5.3.1 Procedimentos especiais para o desenvolvimento de adaptações anaeróbias e da velocidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear exercícios de treino para o desenvolvimento das aptidões anaeróbias e da velocidade perante objectivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando às características dos atletas.
- Aplicar protocolos de avaliação para as diferentes componentes da aptidão anaeróbia.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento das aptidões anaeróbias e da velocidade
- Discute e interpreta resultados de testes de avaliação das adaptações anaeróbias e da velocidade.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA



SUBUNIDADE 6.

TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES NEURO-MUSCULARES

- 6.1 Adaptações neuro-musculares ao treino
- 6.2 Programação do treino das adaptações neuro-musculares
- 6.3 Avaliação das adaptações neuro-musculares
- 6.4 Procedimentos especiais para o desenvolvimento de adaptações neuro-musculares

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear exercícios de treino para o desenvolvimento das aptidões neuromusculares perante objectivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando às características dos atletas.
- Aplicar protocolos de avaliação para as diferentes componentes das adaptações neuromusculares.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento das adaptações neuromusculares.
- . Discute e interpreta resultados de testes de avaliação das adaptações neuromusculares.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 7.

O TREINO DA MULHER ATLETA

- 7.1 Regulação e alterações do ciclo menstrual com o processo de treino
 - 7.1.1 Perturbações do ciclo menstrual
 - 7.1.2 Atraso na menarca
- 7.2 O ciclo menstrual e o desempenho aeróbio, anaeróbio e neuromuscular
- 7.3 Periodização do treino e características do sexo feminino



 Planeia o treino ao nível da micro, meso e macroestrutra, respeitando os princípios metodológicos inerentes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Elabora, discute e critica situações concretas de planos de treino, ao nível da micro, meso e macroestrutra.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Elaboração de planos ao nível da micro, meso e macroestrutra do processo de treino perante condições propostas.



Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Colectivas

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO DESPORTIVO	5	5/0
2. TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES NEURO-MUSCULARES	3	3 / 0
3. TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES AERÓBIAS E ANAERÓBIAS	4	4/0
4. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO ANUAL DO TREINO DAS MODALIDADES COLECTIVAS	5	5/0
5. PREPARAÇÃO TÉCNICA E TÁCTICA	3	3/0
Total	20	20 / 0



SUBUNIDADE 1.

FUNDAMENTOS DO TREINO DESPORTIVO

- 1.1 Carga, fadiga, recuperação e sobretreino visão global
- 1.2 Fadiga
 - 1.2.1 Tipos de fadiga
 - 1.2.2 Causas possíveis de fadiga
 - 1.2.3 Detecção da fadiga
- 1.3 Recuperação
 - 1.3.1 Fases e heterocronismo da recuperação
 - 1.3.2 Treino e recuperação
 - 1.3.3 Meios e métodos de recuperação
 - 1.3.4 Planeamento da recuperação
- 1.4 Sobretreino
 - 1.4.1 Definição do conceito
 - 1.4.2 Tipos de sobretreino
 - 1.4.3 Diagnóstico e prevenção

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever e relacionar os conceitos relativos ao processo de adaptação do organismo ao esforço, carga de treino e efeitos, fontes de energia do trabalho muscular e construção dos exercícios de treino.
- . Integrar os conceitos na planificação da sessão de treino e durante a planificação anual.
- . Conhecer e aplicar os processos de controlo do treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e descreve os aspectos importantes nos processos da carga, fadiga, recuperação e sobretreino.
- . Integra os conceitos na utilização dos diferentes modelos de periodização do treino.
- . Aplica adequadamente os critérios de realização dos testes.
- . Escolhe com pertinência os testes a aplicar.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Trabalho de grupo / individual Elaboração de trabalho sujeito a temas previamente definidos implicando pesquisa e/ou observação de sessões de treino seleccionadas.
- . Apresentação e justificação do tipo de teste(s) que utilizaria para controlar o treino em situações práticas concretas.
- . Teste oral e/ou escrito.



SUBUNIDADE 2.

TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES NEURO-MUSCULARES

- 2.1 Adaptações neuromusculares ao treino de força
 - 2.1.1 Adaptações nervosas
 - 2.1.2 Adaptações quantitativas do tecido muscular
 - 2.1.3 Adaptações qualitativas do tecido muscular
 - 2.1.4 Especificidade das adaptações
 - 2.1.5 Destreino
- 2.2 Programação do treino da força
 - 2.2.1 Pressupostos básicos da programação
 - 2.2.2 Idade do atleta e tempo anterior dedicado ao treino da força
 - 2.2.3 Nível de desenvolvimento da força até ao momento
 - 2.2.4 Objectivos do treino
 - 2.2.5 Intensificação do treino
 - 2.2.6 Potencial de treino e variabilidade dos exercícios utilizados durante o ciclo
 - 2.2.7 Princípios de progressão das cargas
 - 2.2.8 Exigências de força nas modalidades colectivas
 - 2.2.9 Aspectos metodológicos
 - 2.2.10 Modelos de programação do treino da força
 - 2.2.11 Possibilidades de evolução das cargas dentro de um ciclo de treino
 - 2.2.12 Programação do treino da força aplicado às modalidades colectivas
 - 2.2.13 Planeamento do treino da força nos períodos competitivos longos
- 2.3 Avaliação das adaptações neuromusculares
 - 2.3.1 Medição isométrica
 - 2.3.2 Medição isoinercial
 - 2.3.3 Medição isocinética (concêntrica / excêntrica)
 - 2.3.4 Salto vertical com contramovimento (CMJ)
 - 2.3.5 Relação entre a produção de força na unidade de tempo, a RM no agachamento e o salto vertical
 - 2.3.6 Quociente Força Velocidade



- Descrever e relacionar as adaptações neuromusculares ao treino.
- Planificar e aplicar o treino das adaptações neuromusculares.
- . Avaliar as adaptações neuromusculares.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Discute e elabora a programação do treino para o desenvolvimento das adaptações neuromusculares.
- Discute e interpreta resultados de testes de avaliação das adaptações neuromusculares.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 3.

TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES AERÓBIAS E ANAERÓBIAS

- 3.1 Adaptações metabólicas ao treino
 - 3.1.1 Adaptações ao treino aeróbio
 - 3.1.2 Adaptações que afectam a produção de energia
 - 3.1.3 Adaptações ao treino anaeróbio
- 3.2 Adaptações cardiovasculares ao treino
- 3.3 Adaptações respiratórias ao treino
- 3.4 Destreino de curto prazo (menor que 4 semanas)
- 3.5 Destreino de longo prazo (maior que 4 semanas)
- 3.6 Programação do treino da resistência
 - 3.6.1 Pressupostos para a programação do treino da resistência
 - 3.6.2 Modelo tradicional versus modelo integrado
 - 3.6.3 Treino da resistência geral (aeróbia)
 - 3.6.4 Treino intermitente curto de alta intensidade
 - 3.6.5 Treino da resistência específica
 - 3.6.6 Periodização do treino da resistência
- 3.7 Avaliação da resistência
 - 3.7.1 Conceitos prévios
 - 3.7.2 Indicadores representativos do rendimento da resistência
 - 3.7.2.1 Potência aeróbia máxima (PAM)
 - 3.7.2.2 Limiar láctico
 - 3.7.2.3 FC e potência aeróbia



- 3.7.2.4 Velocidade aeróbia máxima (VAM)
- 3.7.3 Formas de medição da resistência
- 3.8 Programação do treino da velocidade
 - 3.8.1 Premissas da programação do treino da velocidade
 - 3.8.2 Planificação anual do treino da velocidade
- 3.9 Avaliação da velocidade

- Descrever e relacionar as adaptações aeróbias ao treino.
- Planificar e aplicar o treino das adaptações aeróbias.
- . Avaliar as adaptações aeróbias.
- . Descrever e relacionar as adaptações anaeróbias e de velocidade ao treino.
- Planificar e aplicar o treino das adaptações anaeróbias e de velocidade.
- . Avaliar as adaptações anaeróbias e de Velocidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Discute e elabora a programação do treino para o desenvolvimento das adaptações aeróbias.
- Discute e interpreta resultados de testes de avaliação das adaptações aeróbias.
- Discute e elabora a programação do treino para o desenvolvimento das adaptações anaeróbias e de velocidade.
- Discute e interpreta resultados de testes de avaliação das adaptações anaeróbias e de velocidade.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 4.

PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO DAS MODALIDADES COLECTIVAS

- 4.1 Características gerais da planificação nos DC
- 4.2 Variáveis determinantes da planificação do treino
- 4.3 Planificação em função do tempo
- 4.4 Determinação dos objectivos
- 4.5 Programação das cargas no ciclo anual
 - 4.5.1 Período preparatório (PP), ou pré-temporada características, fases e objectivos 4.5.1.1 Microciclo de adaptação



- 4.5.1.2 Mesociclo principal
 - 4.5.1.2.1 Conhecimento dos objectivos, estratégias e tácticas da equipa
 - 4.5.1.2.2 Aquisição da motricidade específica
 - 4.5.1.2.3 Aquisição dos níveis condicionais específicos
 - 4.5.1.2.4 Aquisição de adaptações condicionais de reserva e a estimulação de sinergias
 - 4.5.1.2.5 Cargas no mesociclo principal
- 4.5.1.3 Mesociclo de transformação
- 4.5.2 Período preparatório
- 4.5.3 Período competitivo
 - 5.5.3.1 Características dos microciclos de competição
 - 5.5.3.2 Estrutura dos microciclos de competição
- 4.5.4 Período transitório
 - 5.5.4.1 Fase de recuperação da competição
 - 5.5.4.2 Fase individualizada de aprendizagem e adaptação
 - 5.5.4.3 Fase de descanso activo
- 4.6 Preparação imediata para a competição (PIC)
 - 4.6.1 Estrutura e organização da PIC
 - 4.6.2 Preparação/adaptação às condições concretas da competição
 - 4.6.3 Indicações organizativas
 - 4.6.3.1 Chegada ao local da prova
 - 4.6.3.2 Regimes alimentares / modos de vida diferentes
 - 4.6.4 PIC Proposta metodológica 1
 - 4.6.5 PIC Proposta metodológica 2
- 4.7 Taper
 - 4.7.1 Taper nos DC
- 4.8 Controlo do treino e da competição
 - 4.8.1 Controlo e avaliação do rendimento
 - 4.8.1.1 Critérios de definição do rendimento competitivo
 - 4.8.1.2 Controlo / avaliação do rendimento colectivo
 - 4.8.1.2 Controlo / avaliação do rendimento individual
 - 4.8.2 Controlo / avaliação dos programas de treino
 - 4.8.3 Controlo / avaliação do desenvolvimento dos jogadores



- . Identificar e caracterizar os modelos actuais de periodização e distribuição das cargas de treino.
- Planificar a época desportiva com períodos competitivos longos.
- Planificar a preparação de competições importantes.
- . Planificar a preparação plurianual.
- Enquadrar o treino das qualidades físicas, do seu treino simultâneo e destreino nas diferentes situações de periodização consideradas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Discute e elabora a planificação do treino nas situações consideradas – períodos competitivos longos, competições importantes e preparação plurianual.
- Discute e elabora a periodização das qualidades físicas, considerando o seu treino simultâneo e o destreino.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 5.

PREPARAÇÃO TÉCNICA E TÁCTICA

- 5.1 Conceitos
- 5.2 Bases biológicas do comportamento táctico
- 5.3 Fases da realização das acções desportivas
- 5.4 Objectivos do treino táctico
 - 5.4.1 Formação de conhecimentos tácticos
 - 5.4.2 Formação das capacidades perceptivas
 - 5.4.3 Elaboração das fases decisionais
 - 5.4.4 Potenciamento da memória episódica (das situações)
 - 5.4.5 Construção da capacidade de calcular probabilidades
 - 5.4.6 Capacidade de acção em relação à do adversário
 - 5.4.7 Educação do autocontrolo
- 5.5 Treino da táctica
 - 5.5.1 Conceitos fundamentais
 - 5.5.2 Desenvolver a capacidade perceptiva
 - 5.5.3 Observar Reconhecer Compreender
 - 5.5.4 Exercitar-se autonomamente



- 5.5.5 Ter *feedbacks* objectivos
- 5.5.6 Decisão
- 5.6 Tarefas do treinador
- 5.7 Preparação a longo prazo da táctica
- 5.8 Preparação da equipa para a competição
- 5.9 Planeamento anual do treino táctico
 - 5.9.1 Construção do modelo de jogo
 - 5.9.2 Sistemas de jogo
 - 5.9.3 Recrutamento
 - 5.9.4 Sistemas de comunicação entre os jogadores e entre estes e o treinador
 - 5.9.5 Fases de treino por onde passa a equipa durante a época

- Conhecer e relacionar os conceitos sobre as bases biológicas do comportamento táctico e as fases de realização das acções desportivas.
- . Planificar a periodização do treino táctico.
- Planificar a preparação da equipa para a competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

. Discute e elabora planos de preparação do treino táctico.

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO GERAL

. Discute e elabora planos de preparação da equipa para a competição.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA



Luta contra a Dopagem

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
FUNDAMENTOS DA LUTA CONTRA A DOPAGEM	3	3/0
Total	3	3 / 0



SUBUNIDADE 1.

FUNDAMENTOS DA LUTA CONTRA A DOPAGEM

- 1.1 Novas tendências na luta contra a dopagem no desporto
 - 1.1.1 Alternativas lícitas à utilização de substâncias e métodos proibidos visando o incremento do rendimento desportivo
 - 1.1.2 Sistema de Localização
 - 1.1.3 Passaporte Biológico
 - 1.1.4 Outras novas tendências, de acordo com a evolução da luta contra a dopagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e aplicar alternativas lícitas à utilização de substâncias e métodos proibidos visando o incremento do rendimento desportivo (por ex. na optimização do planeamento de treino e das estratégias a nível nutricional).
- Conhecer os fundamentos do Sistema de Localização e reconhecer a sua importância crucial na luta contra a dopagem.
- Pugnar, junto dos praticantes desportivos, pelo cumprimento das obrigações decorrentes do Sistema de Localização.
- Conhecer os fundamentos do Passaporte Biológico e reconhecer a sua importância crucial na luta contra a dopagem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica alternativas lícitas à utilização de substâncias e métodos proibidos visando o incremento do rendimento desportivo.
- Conhece os fundamentos do Sistema de Localização e pugna pelo cumprimento das obrigações que dele decorrem junto dos praticantes desportivos.
- Explica os fundamentos do Passaporte
 Biológico e a sua importância crucial na luta contra a dopagem.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA



Fisiologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_ III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
1. BIOENERGÉTICA	3	2/1
2. FISIOLOGIA CARDIORESPIRATÓRIA	5	3 / 2
3. TERMOREGULAÇÃO E FISIOLOGIA DOS LÍQUIDOS ORGÂNICOS	2	2/0
Total	10	7 / 3



SUBUNIDADE 1.

BIOENFRGÉTICA

- 1.1 Noção de capacidade e potência de cada processo energético
- 1.2 Factores, treináveis e não treináveis, que determinam a fadiga e tempo de recuperação, em cada tipo de esforço, levando em consideração o processo de produção de energia
 - 1.2.1 Fadiga anaeróbia aláctica
 - 1.2.2 Fadiga anaeróbia láctica
 - 1.2.3 Fadiga aeróbia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Descrever e diferenciar os diferentes processos de instalação da fadiga bioenergética e sua treinabilidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Identifica e relaciona os factores responsáveis pela instalação da fadiga bioenergética.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste escrito, ou em alternativa oral.

SUBUNIDADE 2.

FISIOLOGIA CARDIORESPIRATÓRIA

- 2.1 Modificação dos volumes pulmonares na adaptação aguda ao esforço
- 2.2 Modificação da frequência cardíaca, volume sistólico e débito cardíaco na adaptação aguda ao esforço
- 2.3 Noção de consumo de oxigénio, consumo máximo de oxigénio, limiar aeróbio e limiar anaeróbio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Descrever e interpretar os parâmetros fisiológicos indicadores da resposta cardiorrespiratória ao exercício muscular.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

. Relaciona e aplica testes que permitem quantificar a resposta cardiorrespiratória aos estímulos de treino e competição.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA



SUBUNIDADE 3.

TERMOREGULAÇÃO E FISIOLOGIA DOS LÍQUIDOS ORGÂNICOS

- 3.1 Equilíbrio hidro-electrolítico e suas modificações na adaptação aguda ao esforço
- 3.2 Especificidades resultantes das características do meio ambiente: frio, calor, humidade e altitude

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Identificar e diagnosticar as interacções entre exercícios muscular, meio-ambiente e alterações hidro-electrolíticas e da termoregualção.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Elabora estratégias para prevenção de desvios adaptativos que perturbem a termoregulação e o equilíbrio hídrico e electrolítico na resposta aos estímulos de treino e competição.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA



Análise do Desempenho Desportivo

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES		HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
ANÁLISE DO DESEMPENHO DESPORTIVA		2	1/1
2. MODELO DE ANÁLISE DO DESEMPENHO DESPORTIVO		4	2 / 2
3. EFICÁCIA INSTRUCIONAL NA ANÁLISE DO DESEMPENHO DESPORTIVA		2	1 / 1
	Total	8	4 / 4



SUBUNIDADE 1.

ANÁLISE DO DESEMPENHO DESPORTIVO

- 1.1 Conhecer a actividade e o desportista
- 1.2 Avaliação técnica
- 1.3 Avaliação táctica
- 1.4 Contextualização da análise do desempenho desportivo no processo de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os factores determinantes da desempenho nas diferentes etapas do processo de preparação desportiva.
- Interpretar a informação disponível do processo de análise do desempenho desportivo e ser capaz de a integrar nas decisões do planeamento e direcção do processo de treino e competições na perspectiva da época desportiva e da carreira do desportista.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e descreve os indicadores do desempenho de determinada modalidade desportiva.
- . Tem uma perspectiva holística e heurística relativa ao funcionamento dos modelos de desempenho desportivo, que lhe permite identificar e utilizar, transversal e longitudinalmente, a informação proveniente dos indicadores do desempenho nas sessões de treino e nas competições.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

MODELO DE ANÁLISE DO DESEMPENHO DESPORTIVO

- 2.1 Análise quantitativa
 - 2.1.1 Validade, fiabilidade e objectividade
 - 2.1.2 Procedimentos, selecção e construção de testes
 - 2.1.3 Avaliação dos resultados
- 2.2 Análise qualitativa
 - 2.2.1 O papel da análise qualitativa no estudo do desempenho desportivo
 - 2.2.2 Tipos e meios de análise qualitativa do desempenho desportivo
 - 2.2.2.1 Análise qualitativa do desempenho a partir da observação: fases e procedimentos
 - 2.2.2.2 Análise do desempenho desportivo numa perspectiva holística
 - 2.2.2.3 Factores que interferem na capacidade de análise do desempenho desportivo
 - 2.2.3 Validade e fiabilidade da análise qualitativa



- Reconhecer e identificar a análise quantitativa e qualitativa do desempenho desportivo, do ponto de vista conceptual e procedimental.
- Identificar os diferentes processos de recolha de dados bem como selecionar os mais adequados às necessidades da situação que se lhe apresenta.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estrutura detalhadamente o processo de análise do desempenho ao longo da época desportiva, considerando ainda os princípios de um modelo de preparação desportiva a longo prazo.
- Estrutura a análise de determinadas acções desportivas fundamentando a abordagem a utilizar e os passos metodológicos a seguir.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 3.

EFICÁCIA INSTRUCIONAL NA ANÁLISE DO DESEMPENHO DESPORTIVO

- 3.1 Das estratégias instrucionais explícitas às implícitas
- 3.2 Demonstração: características, constrangimentos e estratégias
- 3.3 Feedback pedagógico: características, constrangimentos e estratégias
- 3.4 O recurso às tecnologias relacionadas com o feedback
 - 3.4.1 O vídeo como fonte de feedback
 - 3.4.2 O recurso a tecnologias sofisticadas de feedback

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a oportunidade e a natureza da instrução a emitir de acordo com os diferentes tipos de constrangimentos afectos a determinada situação-problema.
- Reconhecer tecnologias relacionadas com o feedback, sendo capaz de distinguir a sua apropriação de acordo com o problema específico em análise.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Selecciona e aplica atendendo aos constrangimentos afectos ao momento, a técnica instrucional mais adequada referenciada ao tipo, modo e condições específicas de aplicação.
- Distingue a apropria o recurso a diferentes tecnologias relacionadas com o feedback, considerando a especificidade das acções em análise.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA



Gestão do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
 CONCEITO DE GESTÃO DESPORTIVA E AS RELAÇÕES ENTRE TREINADORES E DIRIGENTES DESPORTIVOS 	1	1/0
2. O SISTEMA DESPORTIVO	1	1/0
3. COMO PERCEBER AS ORGANIZAÇÕES E O SEU FUNCIONAMENTO	1	1/0
4. CAPACIDADE DE ANÁLISE E PLANEAMENTO DE ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO	1	1/0
5. GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS	1	1/0
6. O MARKETING DESPORTIVO	1,5	1,5 / 0
7. A RELAÇÃO COM OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO	1	1/0
8. A GESTÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS	1,5	1,5 / 0
9. A GESTÃO DE INSTALAÇÕES DESPORTIVAS	1	1/0
Total	10	10 / 0



SUBUNIDADE 1.

CONCEITO DE GESTÃO DESPORTIVA E AS RELAÇÕES ENTRE TREINADORES E DIRIGENTES DESPORTIVOS

- 1.1 O conceito de Gestão Desportiva
- 1.2 Relação entre treinadores e dirigentes desportivos
- 1.3 Âmbito de intervenção e colaboração
- 1.4 Perfil de funções do gestor desportivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Compreender o conceito de gestão desportiva e discriminar os âmbitos de intervenção e os perfis de funções do gestor desportivo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Utiliza de forma correta os conceitos básicos, reconhece as áreas de actuação e as funções dos gestores desportivos.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

O SISTEMA DESPORTIVO

- 2.1 O sistema desportivo português
 - 2.1.1 Aspectos organizacionais
 - 2.1.1.1 O Estado
 - 2.1.1.2 O sector privado
 - 2.1.1.3 O associativismo desportivo
 - 2.1.1.3.1 As federações, as associações e os clubes
 - 2.1.1.3.2 Os agentes desportivos e as associações de classe
 - 2.1.1.4 O movimento olímpico
 - 2.1.1.5 O desporto na escola
 - 2.1.1.6 O INATEL



- Compreender o sistema organizacional em que o desporto português se encontra estruturado, perceber os princípios fundamentais que regem a sua arquitectura.
- Reconhecer os órgãos, as suas competências, responsabilidades, níveis de actuação e de interligação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

. Enquadra o seu local de actividade dentro do sistema desportivo português.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 3.

COMO PERCEBER AS ORGANIZAÇÕES E O SEU FUNCIONAMENTO

- 3.1 As organizações
- 3.2 As teorias de desenvolvimento organizacional
 - 3.2.1 Perspectiva clássica
 - 3.2.2 Perspectiva psicossociológica
 - 3.2.3 Perspectiva estruturalista
 - 3.2.4 Perspectiva sistémica
 - 3.2.5 Perspectiva contingencial
- 3.1 Estrutura e dinâmica das organizações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Compreender o conceito de organização, as suas diferentes formas de estruturação e a sua evolução histórica.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Identifica a estrutura e a missão da organização em que está inserido e qual o seu modelo de funcionamento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Perante um contexto de mudança organizacional específico, o formando identifica a nova estrutura organizacional e reconhece de que forma a mudança poderá interferir com as dinâmicas até aí estabelecidas entre os vários membros da organização tendo em consideração as expectativas de cada um e os objectivos da organização (clube).



SUBUNIDADE 4.

CAPACIDADE DE ANÁLISE E PLANEAMENTO DE ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

- 4.1 Origem e evolução do conceito de estratégia
- 4.2 Modelos de análise estratégica
- 4.3 Selecção e formulação de estratégias

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Elaborar linhas de intervenção coerentes com os objectivos previamente definidos e o contexto em que se irão desenrolar.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Identifica os pontos fortes e fracos do ambiente interno da organização e as oportunidades e ameaças do ambiente externo.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Elaboração de uma análise *SWOT* referente a uma situação desportiva concreta.

SUBUNIDADE 5.

GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS

- 5.1 Teorias clássicas
- 5.2 Objectivos operacionais
- 5.3 Sistemas de liderança e mercado de trabalho do desporto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Conhecer e identificar as teorias clássicas e as competências básicas da gestão de recursos humanos nas organizações.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

. Promove e coordena equipas de trabalho com sucesso.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Perante uma situação prática específica elabora o plano de gestão de recursos humanos.



SUBUNIDADE 6.

O MARKETING DESPORTIVO

- 6.1 O Conceito de marketing
- 6.2 Os elementos do mercado
- 6.3 As técnicas de marketing
- 6.4 O plano de marketing

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Dominar os conceitos de marketing,
 "marketing mix" e as técnicas necessárias para a elaboração de um plano de marketing.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Utiliza as técnicas fundamentais do marketing, aplicando correctamente os conceitos do "marketing mix".

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Elaboração de um texto em que o formando discorra sobre a importância do Plano de Marketing para o sucesso de um projecto desportivo, face aos elementos de mercado.

SUBUNIDADE 7.

A RELAÇÃO COM OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO

- 7.1 A relação entre os conceitos de comunicação global e comunicação nos clubes desportivos
- 7.2 Princípios e sistemas para uma efectiva rede de comunicação interna e externa. Identificação das condições para uma boa comunicação
- 7.3 Estratégias de divulgação interna e externa e dificuldades de desenvolvimento dos planos de comunicação
- 7.4 Descrição dos principais meios de relações públicas
- 7.5 Identificação das particularidades dos meios de comunicação social: Jornais/Rádio/Televisão/Internet
- 7.6 Elaboração de uma pasta para a Comunicação Social

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Elaborar um plano de comunicação e garantir uma relação eficiente com os meios de comunicação social.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

 Elabora um plano de comunicação e define os requisitos para a construção das notícias nos meios de comunicação social.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Teste oral e/ou escrito.

INSTITUTO DO DESPORTO DE PORTUGAL, I.P.



SUBUNIDADE 8.

A GESTÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS

- 8.1 Conceito
- 8.2 Tipologias
- 8.3 As etapas e as fases
- 8.4 As operações
- 8.5 O voluntariado
- 8.6 A dimensão socioeconómica e a avaliação do impacto do evento desportivo
- 8.7 Dossiês de candidatura

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Capacidade de identificar os principais pressupostos para a organização de evento desportivo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

. Identifica as etapas, fases e operações de um evento desportivo.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

. Trabalho de grupo / individual - Idealizar um evento desportivo.

SUBUNIDADE 9.

A GESTÃO DE INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

- 9.1 Classificação das instalações desportivas
- 9.2 Tipologia das instalações desportivas
- 9.3 Indicadores de ordenamento das instalações desportivas
- 9.4 Programas regulares de manutenção

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

 Identificar os diferentes tipos de instalações desportivas e os principais constrangimentos do seu ordenamento no território.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

. Identifica os principais critérios de construção de instalações desportivas.

FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA



Pluridisciplinaridade e Treino

- Seminários

GRAU DE FORMAÇÃO_III /

Ser treinador no âmbito do treino de alto rendimento exige competências que ultrapassam, em muito, o que concerne ao acto de treinar e orientar equipas ou atletas na competição.

Ao treinador exige-se preparação para intervir publicamente, dar conferências de imprensa, estabelecer a comunicação dentro da instituição, saber relacionar-se com a comunidade, além de ter capacidades e competências para criar e coordenar uma equipa de especialistas de suporte ao programa de treinos que desenvolve com os atletas.

Acresce a necessidade, reconhecida pelos treinadores, de, na actualidade, ser importante e determinante para o sucesso desportivo que a preparação dos atletas tenha uma sólida base de apoio científico.

Na prática isto significa que devem ser colocados à disposição dos treinadores os meios necessários para que possam organizar o processo de treino com base nas mais recentes investigações realizadas no âmbito das ciências de apoio à preparação desportiva.

Esta inquestionável necessidade assume maior destaque quando se fala de atletas de alto rendimento. Ciente desta necessidade de formação, o PNFT contempla um momento de reflexão na matéria «Pluridisciplinaridade e treino», a ter lugar no Grau III, cuja realização se processa em regime de Seminário com uma duração de 12 horas, podendo ocorrer num ou mais fins de semana e com um ou mais formadores.

A dinâmica que caracteriza a realização do referido Seminário deverá obrigatoriamente contemplar uma participação activa dos candidatos na discussão dos temas definidos, que deverão ser previamente aprovados pelo IDP, IP, enquanto entidade certificadora.

No sentido de auxiliar o trabalho de escolha destes temas e clarificar o modo como se pretende que eles sejam tratados, apresentamos um conjunto de referências que se enquadram nas tendências actuais do desenvolvimento e discussão das coisas relacionadas com os programas de preparação dos atletas de alto rendimento desportivo.

São evidentes na actualidade três grandes áreas a contemplar na definição dos temas citados:

INSTITUTO DO DESPORTO DE PORTUGAL, I.P.



- Uma primeira área relacionada com as questões conceptuais do treino desportivo e da preparação desportiva e a necessária harmonização entre os avanços da teoria com as exigências colocadas, nos dias de hoje, na preparação eficiente e eficaz dos atletas em geral e do alto rendimento em particular;
- Uma segunda área que contempla as questões relacionadas com as novas teses sobre a competição desportiva e que passam pelas vertentes da motivação, frequência de participação, opções possíveis sobre os modelos de periodização de acordo com o quadro competitivo e as diferentes especialidades, necessidade de se programarem tempos de adaptação a situações diferenciadas das que o atleta encontra diariamente no seu processo normal de preparação (altitude, temperatura, níveis de humidade, fusos horários, etc.), a necessária articulação entre calendários nacionais com os internacionais, assim como outros temas que resultam da necessária preparação directa à competição mais importante.
- Uma terceira área que reúne a utilização sistemática de outros factores contributivos para o sucesso desportivo, como são os casos das situações inabituais de treino (treino em altitude), do recurso à tecnologia como um importante meio auxiliar para avaliar e controlar o processo de preparação, a constituição de «equipas de especialistas» que possam assessorar o treinador e assim contribuir com os seus saberes para uma melhor intervenção desse mesmo treinador.

A apresentação destas três áreas não obsta a que a organização de um Curso, por parte de uma entidade formadora, na proposta de homologação do mesmo, venha a apresentar ao IDP, IP a realização de um Seminário cujo teor não tenha imediato cabimento neste conjunto de temas, mas sim um outro que, pela sua natureza e importância específica para a modalidade, reúna relevância bastante para a formação dos Treinadores de Grau III, assim como para o desenvolvimento da modalidade.

A correcta fundamentação da referida proposta é um elemento indispensável para a sua aceitação pelo IDP, IP.



Referenciais de Formação Geral Unidade - OPTATIVAS

GRAU DE FORMAÇÃO III /

No quadro dos conteúdos do referencial de formação geral do Curso de Treinador de Desporto de Grau III, surge a unidade "Optativas".

O aparecimento desta unidade surge na sequência da aplicação de uma lógica de responsabilização progressiva do treinador na sua própria formação e no enriquecimento crescente da sua intervenção em áreas e tarefas que, parecendo estar para além dos contornos mais evidentes da preparação dos praticantes, não deixam de contribuir para que o treinador possa desempenhar a sua funcão.

Trata-se de blocos de matérias aplicadas ao desporto que, não surgindo directamente nas outras unidades de formação geral do Grau III, nem possuindo um nível de especificidade e actualidade tão destacado que levem à sua inclusão na unidade "Seminários", não deixam, no entanto, de ser considerados como temas de interesse relevante para o exercício da função de treinador a este nível, nomeadamente língua estrangeira, tecnologias da informação e comunicação aplicada ao desporto – TICD, marketing desportivo e direito do desporto.

Esta maneira distinta de desenhar os referenciais de formação geral, transferindo para o candidato a Treinador de Grau III a possibilidade de optar por matérias que julgue mais adequadas às características particulares da sua modalidade, da sua função e das suas necessidade formativas, é a consequência da integração da sua função em áreas que lhe são tangentes, mas também da necessidade que existe de uma melhor comunicação no quadro do universo global onde a expressão do alto rendimento se desenrola. As particularidades de integração de cada modalidade no universo que caracteriza o alto rendimento desportivo podem ainda suscitar o aparecimento de outros temas que se enquadrem neste bloco de matérias, alargando o leque das escolhas e das preferências dos treinadores.

Neste contexto, caberá às entidades formadoras encontrar a solução que melhor responda ao interesse dos treinadores (sem esquecer, naturalmente, as características operacionais de organização de um curso de treinadores) formalizando uma proposta que conduza à homologação do respectivo curso, através de duas formas:

- 1. Inclusão deste bloco no referencial de formação (no caso de existir consenso de interesses por parte dos formandos);
- Aceitação de uma unidade de formação independente que corresponda a estas características, realizada em entidade formadora devidamente reconhecida, em que o treinador em causa comprova o seu aproveitamento.

INSTITUTO DO DESPORTO DE PORTUGAL, I.P.





