

PROGRAMA NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES

Referenciais de **FORMAÇÃO** Geral

Cursos de Treinadores de Desporto

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

Mensagem do Presidente do Conselho Diretivo do Instituto Português do Desporto e Juventude

Decorridos cerca de oito anos sobre a publicação da Lei n.º 40/2012 de 28 de agosto, e conseqüente implementação do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), tornou-se necessário realizar uma avaliação dos seus méritos e deméritos, bem como proceder aos ajustamentos que melhor se adequam à realidade do sistema desportivo português.

Esta avaliação foi amplamente participada, através da realização de um estudo independente onde foram identificadas um conjunto de proposta de alteração à Lei e ao próprio PNFT, no sentido de os tornar mais ajustados à realidade desportiva nacional.

Com base nessas propostas foram produzidas alterações à Lei e ao PNFT, com destaque, pelo seu significado na qualidade da formação de Treinadores, para os Referenciais de Formação.

Foi realizada a reestruturação dos perfis profissionais para todos os Graus de formação, que têm a correspondente reformulação do referencial de formação, clarificando a relação estabelecida entre os graus de formação e as etapas de desenvolvimento desportivo dos praticantes.

Outros aspetos relevantes a destacar, são a autonomização da atividade do Treinador de Grau I, bem como uma redefinição dos perfis e competências das funções do Treinador de Grau IV, que levaram a um ajustamento e redefinição dos perfis e competências em todos os Graus da formação de Treinadores.

No que aos Referencias diz respeito, considerando que existe grande heterogeneidade dos contextos de formação nas diferentes modalidades, a componente específica assume maior predominância nos graus mais avançados onde deixa de haver formação em estágio e passa a ser uma atividade reflexiva.

Existe, também, uma diferenciação das competências das etapas iniciais de formação do Treinador (Grau I e Grau II) relativamente às etapas finais (Grau III e Grau IV) assumindo-se como fundamental o desenvolvimento de competências em torno das Unidades de Formação das áreas da Pedagogia e da Metodologia do Treino Desportivo. As Etapas iniciais de formação do Treinador correspondem às etapas iniciais de desenvolvimento desportivo dos praticantes onde a formação de base, bem como a literacia motora assumem um papel fundamental.

As etapas mais avançadas da formação dos Treinadores, Graus III e IV, correspondem às etapas mais avançadas de desenvolvimento desportivo em que o rendimento e a prestação desportiva assumem importância primordial.

Vítor Pataco

COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2020
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

Índice

1. Preâmbulo	05
2. GRAU I	13
3. GRAU II	33
4. GRAU III	67
4. GRAU IV	107

1. Preâmbulo



1. Introdução

Neste ponto serão apresentados os fundamentos gerais do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) em Portugal, os quais plasmam o valor do desporto e do profissional que orienta a prática desportiva – o treinador –, assim como os eixos diretores da construção e regulamentação do PNFT.

O Desporto, ao ser plural e contribuir para a formação pessoal, social e desportiva de todos os praticantes, independentemente de múltiplos fatores como seja a etnia, o sexo, a idade e o nível de habilidade desportiva, deve ser orientado por treinadores qualificados. Neste âmbito, o responsável maior pela formação dos praticantes desportivos - o treinador -, desempenha um papel decisivo nos diferentes contextos desportivos onde intervém, desde as etapas mais elementares da prática desportiva até aos níveis mais avançados de rendimento.

Em consonância com tal desiderato, a Formação do Treinador de Desporto deve dotar este profissional de competências ecléticas, as quais se distendem desde o domínio dos saberes técnicos até, e não menos importante, aos domínios relacional e deontológico. Neste âmbito, almeja-se que o treinador seja capaz de adotar posturas sociocríticas, que encare o conhecimento não exclusivamente como um instrumento profissional, mas também como um meio de realização pessoal, concebendo a profissão como um projeto de vida, de valorização e crescimento pessoal. Mais importa que, independentemente do nível de formação, a ênfase do processo seja colocada na elevação dos valores do desporto, na promoção e desenvolvimento do pensamento crítico, da capacidade de liderança, comunicação e resolução de problemas, eixos nucleares da consumação da rota da excelência profissional.

Neste enquadramento, o percurso profissional não pode ser unicamente compreendido como meio de obtenção de graus formativos numa perspetiva meramente funcionalista. Entende-se como relevante que o processo formativo vá fornecendo ao treinador os instrumentos de qualificação e de competência que lhe possibilitem o exercício adequado da função junto do praticante, considerando as idiosincrasias dos níveis e contextos desportivos onde intervém.

Esses instrumentos são fundamentais para a construção de uma imagem e de uma reputação, ambas percebidas como sustentação da credibilidade profissional e social que a atividade de treinador requer independentemente do nível de prática e contexto de intervenção.

Este entendimento tem vindo a conceder à formação de treinadores lugar de destaque nas políticas de desenvolvimento desportivo, fruto da evolução incontestável da performance desportiva. Esta realidade remete para o treinador a premência de estar dotado de competências profissionais que o auxiliem no alcance de patamares de elevado rendimento desportivo, os quais não devem estar dissociados do reconhecimento do Desporto como meio de educação e formação humana.

Entre os países que mais acolheram a necessidade de incrementar os processos formativos do treinador, destaca-se Portugal que em 2008, através do Decreto-lei n.º 248-A de 28 de dezembro, definiu o regime de acesso e do exercício da atividade de Treinador de Desporto.

Posteriormente, em 2012, através da Lei n.º 40 de 28 de agosto, face à experiência recolhida da sua aplicação, tornou-se necessário ajustá-lo à realidade do sistema desportivo português, criando o PNFT.

O PNFT concebe e estrutura a formação do Treinador de Desporto em consonância com o percurso de desenvolvimento do praticante ao longo da carreira desportiva, considerando quatro graus de formação, os quais enquadram a atividade do treinador em distintos níveis de prática, englobando desde as etapas iniciais até às mais avançadas de desenvolvimento do praticante.

Neste enquadramento, o fator central que regulamenta a carreira do Treinador de Desporto é o que demais identitário tem a sua atividade: orientar praticantes no treino e na competição. A coadjuvação de treinadores com graus superiores e a supervisão de treinadores em formação no âmbito do estágio profissionalizante, em escalões iguais ou inferiores, embora constituam tarefas consignadas nos diferentes graus de formação, não constituem fatores centrais da regulamentação da carreira.

Entre as características mais significativas que integraram o PNFT (Lei nº 40, de 28 de agosto de 2012) destacaram-se: (1) O reconhecimento da atividade de treinador como profissão; (2) O reconhecimento legal de outras entidades formadoras para além das federações desportivas com utilidade pública desportiva, entre as quais o Ensino Superior; (3) O estágio profissionalizante tutorado na formação de certificação de nível; (4) A obrigatoriedade de realizar formação contínua para renovação do Título Profissional de Treinador de Desporto e para progressão na carreira; (5) O aumento da carga horária em todos os níveis de formação.

Após alguns anos de vigência da Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, e face à experiência recolhida da sua aplicação, tornou-se necessário ajustá-la à realidade atual do sistema desportivo português de forma mais eficiente e qualificada. Este processo de avaliação foi encetado pela auscultação dos parceiros do sistema desportivo, de forma a serem identificadas as dificuldades da sua aplicação, considerando os constrangimentos específicos dos variados contextos e realidades de prática desportiva. Ademais, apesar de serem considerados quatro graus de formação, os quais se revestem de características específicas, a regulamentação da carreira de treinadores em todas as suas vertentes, apresentada no PNFT em 2012, alcançou o Grau III ficando o Grau IV por regulamentar.

2. Principais alterações

2.1. Ponto Prévio

A reestruturação do PNFT no que concerne aos graus de formação mantém os quatro graus de Treinador na ascensão da carreira profissional.

No âmbito dos quatro graus de treinador considerados (I, II, III e IV), continua a perspetivar-se nesta reestruturação do PNFT que o treinador adquira competências para o exercício profissional em complexidade crescente, no que de mais identitário tem a profissão, isto é, orientar praticantes em treino e competição.

O comprometimento com a coordenação e supervisão de equipas técnicas, cujos treinadores são portadores de grau inferior ou idêntico e a coadjuvação de treinadores de grau superior, constituem atividades consignadas no PNFT consideradas fundamentais para garantir a sustentabilidade do desenvolvimento profissional na ascensão da carreira do treinador e no suporte à carreira de outros treinadores.

As principais mudanças na reestruturação do PNFT levadas a cabo em 2019 prendem-se, fundamentalmente, com:

- (1) Alterações dos conteúdos com matrizes curriculares diferentes na Componente Geral, em particular no Grau I;
- (2) Alterações no regulamentado para o estágio profissional;
- (3) Aplicação de mecanismos facilitadores da carreira dual;
- (4) Agilização de acesso e progressão na carreira de treinador aos atletas de elevado nível;
- (5) Regulamentação do Grau IV.

2.2. Aspetos centrais das alterações em cada Grau

Razões para a não criação do Grau de Monitor

Não foi criado o Grau de Monitor, apesar de constituir sugestão de diferentes parceiros institucionais. Esta opção decorre do entendimento de que a figura de Monitor não se inscreve nas atividades, tarefas e funções do que é ser Treinador, porquanto se situa exclusivamente ao nível da prática recreativa e de lazer, o que remete mais para o supervisionamento de grupos de praticantes do ponto de vista disciplinar do que propriamente para o ensino e respetiva aprendizagem de competências desportivo-motoras.

Atendendo ao estatuto adquirido pelo Treinador de Desporto resultante, em grande medida, pela criação do PNFT e dos princípios basilares que norteiam a sua atividade profissional, seria regressivo incluir na carreira de Treinador um nível que não requer competências e conhecimentos consentâneos com as funções que desempenha. A inclusão do grau prévio de Monitor iria baixar, indubitavelmente, a qualidade de intervenção profissional em níveis de prática e escalões etários que requerem conhecimentos e competências cruciais do ponto de vista educativo, concorrentes do desenvolvimento pessoal, social e desportivo dos praticantes.

A lógica da diferenciação e progressão do Grau I até ao Grau IV

O Grau I corresponde à base hierárquica da qualificação profissional do treinador, competindo-lhe a orientação de praticantes situados nas etapas iniciais da formação desportiva e a coadjuvação de treinadores de Grau II. Deste modo, a atividade do Treinador de Grau I desenvolve-se desde o âmbito do Desporto de Participação¹ até ao nível de prática elementar do Desporto de Rendimento. Em consonância, neste Grau o treinador é preparado para intervir em ambientes desportivos sem competição ou com competição não sistemática e de cariz informal até à prática desportiva de nível inicial com quadros competitivos sistemáticos e de natureza formal.

A principal mudança a este nível prende-se com o facto de o Treinador de Grau I passar a orientar autonomamente a prática desportiva quer no treino quer na competição, não sendo obrigatória a supervisão da sua atividade por um treinador em fase mais avançada da carreira, situação que ocorria no PNFT anterior. Com esta alteração, pretende-se agilizar os processos de funcionalidade do sistema, embora se reconheça que é desejável a supervisão, mesmo ao nível informal, de outros treinadores que atuem no mesmo contexto profissional.

O Grau II possui características similares ao plasmado no anterior PNFT. O treinador de Grau II atua no nível intermédio de prática desportiva no contexto do Desporto de Rendimento. O Grau II corresponde ao nível de formação de Treinador confirmado, porquanto já terá de existir um comprometimento sólido com a carreira profissional, dotado de elevada capacitação para as tarefas de planeamento, implementação, orientação e avaliação do treino e da competição.

Os dois graus cimeiros da carreira do treinador, Grau III e Grau IV, correspondem ao exercício da atividade em níveis de elevado rendimento desportivo, distinguindo-se apenas pelo patamar de excelência. Enquanto o Grau III corresponde ao exercício profissional nas etapas avançadas do desenvolvimento do praticante, o Grau IV referencia-se a atividade do treinador nas etapas mais avançadas do desenvolvimento do praticante.

Em ambos os Graus, III e IV, é requerida ao treinador a capacidade de planejar, implementar e avaliar a atividade do praticante/equipa e, também, avaliar o desempenho de um coletivo 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.

////////////////////////////////////
¹ **Nota:** 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.), sem quadros competitivos ou com quadros competitivos informais. Entende-se por desporto de rendimento toda a prática desportiva organizada que se desenvolve em clubes, associações (seleções regionais) ou federações desportivas (seleções nacionais) com quadros competitivos formais.

Em conformidade, para além de se visar a excelência na orientação de praticantes em treino e competição, é exigido o desenvolvimento de competências profissionais correlatas com a inovação, investigação, formação profissional e empreendedorismo.

O topo da hierarquia profissional (Grau IV), para além das competências consignadas em sede do currículo de formação do Treinador de Grau III, consubstancia o desempenho das funções mais destacadas no domínio da inovação e empreendedorismo, direção de equipas técnicas pluridisciplinares, direções técnicas regionais e nacionais, coordenação técnica de seleções regionais e nacionais e coordenação de programas de formação de treinadores.

Premissas e exceções a considerar neste ponto

É de notar que no caso de não haver na modalidade desportiva específica treinadores portadores de Grau IV, podem atuar na etapa de desenvolvimento mais avançado do praticante treinadores portadores do Grau III. Não obstante, incentiva-se fortemente que as federações desportivas formem treinadores do topo da hierarquia profissional (Grau IV), desde que estejam reunidas as condições necessárias.

Para cada Grau, os níveis de prática são estabelecidos em função do nível de rendimento desportivo e não em função da idade dos praticantes, tendo em consideração o patamar de desenvolvimento de cada modalidade desportiva, no cenário desportivo em Portugal. Isto significa, por exemplo, que seleções de cadetes ou juvenis possam ser consideradas nível avançado de prática, enquanto equipas seniores de segundas divisões sejam consideradas nível intermédio de prática. Neste sentido, compete às federações desportivas estabelecerem o normativo dos níveis de prática (a saber, inicial, intermédio, avançado e mais avançado) em referência aos quatro Graus de Treinador, de acordo com o nível de desenvolvimento desportivo e particularidades da modalidade desportiva.

Neste âmbito, em virtude de em Portugal nem todas as modalidades desportivas possuírem um nível de desenvolvimento que se enquadre no quadro normativo do Alto Rendimento, torna-se mais adequado estabelecer como critério de referência o nível mais avançado de cada modalidade e, a partir desse elemento norteador, determinar os subsequentes níveis: avançado, intermédio e inicial.

3. Matriz curricular dos conteúdos por grau e articulação entre graus

A articulação horizontal dos conteúdos tem por referência o objetivo global, bem como as principais atividades perspectivadas para cada Grau. Por sua vez, a articulação vertical considera não só o aprofundamento das matérias de grau para grau, numa perspetiva de progressão sustentada, como também a inclusão de outras matérias, de forma a dar coerência às exigências formativas numa lógica de complexidade e variabilidade crescente.

De destacar que tanto na formação de Grau III como na formação de Grau IV, com maior relevância nesta última, os saberes assumem elevado carácter transformador, isto é, são (re)construídos e (re)configurados ao nível individual pelo treinador, em função das redes de significado que cada um lhes atribui.

Assim sendo, no Grau I existiu uma alteração consubstancial nos conteúdos considerados, tendo sido abandonada a perspetiva disciplinar para ser adotada uma perspetiva integradora, na medida em que o treinador tem de estar preparado, num curto espaço de tempo, para responder aos desafios e exigências da prática profissional. Deste modo,

as unidades curriculares de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo e Pedagogia e Didática do Desporto, por amoldarem os conteúdos estruturantes da atividade profissional do treinador, são as fundamentais na Componente Geral de formação de Grau I, incorporando de forma aplicada os saberes oriundos das demais Ciências do Desporto às necessidades deste nível de prática. A Componente Geral incorpora, também, a Ética no Desporto, o Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem e o Desporto Adaptado, sendo que, neste último caso, surge pela primeira vez nos programas de formação de treinadores, estendida ao Grau II, no sentido de preparar os treinadores para esta vertente do Desporto, a qual se pretende que seja cada vez mais valorizada e tratada com a dignidade e conhecimento requeridos.

Por sua vez, o Grau II por ser o mais avançado dos patamares de base, e o Grau III, o primeiro Grau de nível avançado, constituem os graus intermédios da carreira profissional, onde se incluem a maioria dos praticantes e, concomitantemente, existe maior diversidade de níveis de prática. Tal, exige que a Componente Geral inclua conhecimento sólidos em sede das diferentes Ciências do Desporto, o que legitimou a organização curricular mais numa perspetiva disciplinar.

Neste enquadramento, as unidades curriculares consignadas na Componente Geral no Grau II são: Teoria e Metodologia do Treino Desportivo, Pedagogia e Didática do Desporto, Fisiologia do Desporto, Psicologia do Desporto, Nutrição no Desporto, Traumatologia do Desporto, Antidopagem, Ética no Desporto e Desporto Adaptado.

Por sua vez, o Grau III é orientado para treinadores que atuam em níveis avançados de prática e integra, para além das unidades curriculares contempladas no Grau II, matérias que respondem aos desafios e exigências, apanágio do Desporto de Alto Rendimento (aqui entendido em sentido geral e não em referência ao quadro normativo vigente em Portugal), a saber: Biomecânica do Desporto, Gestão e Organização do Desporto e *Coaching* do Treino Desportivo. A flexibilização curricular requerida nos níveis avançados de formação do treinador justificou ainda a integração de Seminários Temáticos neste grau de formação.

No respeitante ao Grau IV, por ser o topo da hierarquia profissional, a Componente Geral integra exclusivamente áreas de conhecimento que plasmam a natureza multifatorial, contextual e adaptativa da atividade do treinador nas suas diferentes facetas, conferindo continuidade e aprofundamento aos conteúdos encetados no Grau III: Desporto, Sociedade e Cultura, Gestão e Organização do Desporto e *Coaching* do Treino Desportivo. Neste grau, acrescenta-se a Formação do Treinador de Desporto, em virtude de ser este grau que mais vocaciona os treinadores para a liderança e coordenação de programas de formação do Treinador de Desporto.

A carga horária expressa nos conteúdos fundamentais, em cada um dos Graus, corresponde a valores mínimos de referência, podendo as entidades formadoras acrescentar horas em cada uma das matérias, em função das especificidades das diferentes modalidades.

4. Estágio profissional

Principais alterações

Um aspeto central da reestruturação do PNFT foi a redução da duração do estágio profissional para o limite mínimo de seis meses. Esta alteração permite a flexibilização do modelo de formação em sede de estágio profissional, de modo a fazer face às realidades distintas que coexistem nas modalidades desportivas no panorama do Desporto Português.

Mais se acrescenta que o estágio profissional passa a ser obrigatório apenas nos dois graus de formação da base da hierarquia profissional (I e II).

No Grau III, o estágio profissional passou a ser substituído por um trabalho escrito referenciado a uma temática correlata à modalidade desportiva, podendo possuir facetas de fundamentação e análise diferenciadas.

O Grau IV não contempla esta componente de formação, atendendo que constitui o topo da carreira e, por via disso, a formação em contexto de prática real deverá assumir carácter informal numa perspetiva de currículo autoproposto pelos treinadores.

Razões de manter o estágio profissional na formação de certificação de grau:

A formação do treinador, muito embora se escore no conhecimento de base, estende-se para além dele e apoia-se no saber-fazer que a experiência consagra. O estágio tutorado constitui, assim, um meio de formação insubstituível porquanto permite a aplicação do conhecimento, adquirido a montante, durante a formação curricular (Componentes Geral e Específica), em contextos reais de prática.

A opção por manter o estágio nos dois graus elementares da hierarquia profissional do treinador (Graus I e II) justifica-se na medida em que é nos graus basilares da carreira profissional que o treinador necessita de aprender a aplicar o conhecimento em função dos problemas que a prática impõe, de modo a lhe atribuir significado e apropriação. Deste modo, a aprendizagem supervisionada que decorre nos contextos reais de prática é fundamental para apoiar o treinador estagiário na aplicação dos conteúdos aprendidos em situações que requerem flexibilização de procedimentos e capacidade de resolução de problemas, face ao carácter imprevisível e dinâmico, atributo dos contextos de treino e de competição.

Ademais, por se efetivar no ambiente real de trabalho, fomenta o desenvolvimento de hábitos de reflexão, resolução de problemas e partilha de conhecimento com os outros treinadores e demais intervenientes, elementos cruciais para tornar o treinador autónomo, comprometido e responsável com o seu próprio projeto de desenvolvimento profissional. Estas aquisições refletem-se, por sua vez, no desenvolvimento da capacidade de pensar criticamente, de inovar, de refutar dogmas, em suma, de perceber que atuar na “*zona de desconforto*” constitui um desafio, uma oportunidade de aprendizagem e não um problema, um obstáculo.

Em consonância, o estágio profissional tutorado é, sem dúvida, o espaço, por excelência, capaz de fomentar o desenvolvimento destas capacidades, no âmbito da formação de certificação de grau, devido a um conjunto de razões: (1) os processos reflexivos ocorrem de forma significativa, autêntica e contextualizada; (2) os treinadores aprendem a ser capazes de sujeitar as suas crenças e conhecimentos a uma auto e hétero análise crítica; (3) os treinadores aprendem a ser autónomos e a tomar responsabilidade pelas suas ações, isto é, aprendem a ser treinadores.

Este processo de desenvolvimento sediado em ambientes concretos de prática profissional tem potencial para tornar o treinador uma pessoa culta, isto é, ciente da sua missão educativa, social e cultural.

5. Utilização de mecanismos facilitadores da Carreira Dual

O reconhecimento da importância de inserir no sistema de formação profissional do Treinador de Desporto mecanismos de apoio às carreiras duais foi considerado na reestruturação do PNFT, de forma a permitir que a eventual transição de carreira, de atleta para treinador, se realize de forma continuada e sustentada.

Os praticantes desportivos integrados em competições que dado o seu nível de exigência os impossibilita de frequentarem, na estrutura regular, os cursos de formação de treinadores, poderão realizar a formação curricular até ao Grau III, sem necessidade de efetuar os estágios previstos para os Graus I e II nos momentos consignados no regulamento. Nestes casos, os estágios poderão ser realizados em qualquer momento, mesmo após terminar a carreira de atleta.

Esta medida decorre da constatação de que os praticantes de elevado nível terminam, cada vez mais, as suas carreiras em idades relativamente avançadas, sendo deveras penoso nesse momento tão tardio iniciarem a carreira de treinador. Deste modo, estimula-se a continuidade de atletas de elevado nível no tecido desportivo, constituindo, não só, um direito que lhes é assegurado em tempo útil e apropriado, para além de ser uma inquestionável mais valia para o desenvolvimento do Desporto Português.

Agilização do acesso e progressão na carreira de treinador aos atletas de elevado nível

Em virtude dos atletas de elevado nível evidenciarem frequentemente dificuldade em conciliar a prática desportiva com a sua formação de Treinador de Desporto, o novo referencial de formação prevê a criação de mecanismos especiais que agilizem a entrada na carreira profissional de praticantes com prática desportiva com elevado grau de exigência.

Em conformidade, as competências que adquiriram pela vivência prolongada de processos de treino altamente qualificados, ao longo do seu desenvolvimento desportivo enquanto praticantes, são consideradas para o acesso direto à formação de Grau II.

Com esta medida, é estimulada a sua entrada na carreira profissional de treinador pela implementação de procedimentos que permitem aos praticantes aceder diretamente ao exercício profissional de treinador, fator estimulador da sua participação e envolvimento formal na atividade desportiva.

2. Grau I



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 autónoma de praticantes situados nas etapas iniciais de desenvolvimento do praticante e/ou a coadjuvação de treinadores em níveis de prática associados ao Grau II.

Em termos de contexto de prática desportiva, a atividade do treinador de Grau I desenvolve-se desde o âmbito do Desporto de Participação, sem competição ou com competição não sistemática e de cariz informal, até à prática inicial do Desporto de Rendimento com quadros competitivos sistemáticos e de natureza formal.

Na formação do Treinador de Grau I assume-se com importância redobrada a valorização do desenvolvimento pessoal e social dos praticantes, orientado por imperativos de educação e formação. Em particular, a principal missiva do treinador neste contexto de prática é, sem dúvida, o fomento do gosto e entusiasmo pela prática desportiva, entendendo o Desporto como um projeto de elevado alcance educativo.

A sensibilidade para intervir e refletir com sentido de responsabilidade sobre os problemas éticos, cívicos e sociais, releva-se eixo estruturante da formação do Treinador de Grau I. 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.

Do mesmo modo, a intervenção técnica deve ser balizada por referenciais de qualidade em virtude de ser 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.

Para o exercício da função de Treinador de Grau I as competências basilares situam-se sobretudo no âmbito do planeamento e implementação da atividade dos praticantes na perspetiva “micro”, isto é, situada nas atividades de treino e competição, sem descurar as características particulares do contexto e nível de prática onde atua. Estas competências requerem, por sua vez, um conhecimento elementar do processo de desenvolvimento desportivo dos praticantes a longo prazo e das características dos ambientes de aprendizagem propulsores da afiliação à prática desportiva.

OBJECTIVO GLOBAL DA ATIVIDADE

Orientar as atividades associadas às etapas iniciais de desenvolvimento do praticante no âmbito do Desporto de Participação e/ou do Desporto de Rendimento e coadjuvar treinadores em níveis de prática associados ao Grau II.

Coordenar e supervisionar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados ao Grau I.

ATIVIDADES

1. Planeia a atividade de treino.
2. Organiza a sessão de treino.
3. Orienta a sessão de treino.
4. Avalia a atividade de treino.
5. Planeia a atividade de competição.
6. Organiza a participação dos praticantes em competição.
7. Orienta os praticantes em competição.
8. Avalia os praticantes em competição.
9. Regista as atividades de treino e de competição relacionadas com os praticantes.
10. Organiza eventos desportivos informais.
11. Recruta praticantes para a modalidade.
12. Elabora e mantém atualizado o Dossier de Treino.
13. Administra os primeiros socorros, em caso de necessidade.

COMPETÊNCIAS

SABERES (Conhecimento)

O Treinador de Grau I tem conhecimentos sobre:

1. O papel do desporto na formação pessoal, social e desportiva dos praticantes.
2. A relevância e os mecanismos da fidelização à prática desportiva a longo prazo.
3. A modalidade desportiva, adequados ao nível de intervenção.
4. A criação de ambientes positivos de aprendizagem.
5. Estratégias, estilos e métodos de ensino em treino desportivo.
6. A estrutura da sessão de treino.
7. Procedimentos elementares de organização, gestão e avaliação do treino.
8. As etapas de desenvolvimento cognitivo, afetivo e motor do praticante bem como as suas implicações para a prática.
9. As etapas de formação desportiva a longo prazo.
10. A avaliação da execução das habilidades desportivas elementares.
11. Os fundamentos de uma educação para a saúde.
12. Primeiros socorros e suporte básico de vida, a um nível elementar.
13. A estrutura da carreira de treinador de Desporto e as respetivas exigências.

SABERES-FAZER

O treinador de Grau I é capaz de:

1. Utilizar técnicas e estratégias de comunicação em função das necessidades contextuais.
2. Organizar os praticantes, o equipamento e as infraestruturas na sessão de treino, assegurando as necessárias condições de segurança.
3. Dirigir os praticantes na sessão de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais (explicação, demonstração, observação e correção).
4. Avaliar o treino dos praticantes, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
5. Organizar competições informais, criando condições de igualdade de participação e valorizando o gosto pela modalidade e pelo espírito desportivo.
6. Organizar e orientar os praticantes na preparação e na realização da competição, assegurando as condições de segurança e a salvaguarda dos valores éticos da prática desportiva.
7. Avaliar os praticantes e a equipa em competição, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
8. Participar na conceção do planeamento da atividade de treino e de competição.
9. Participar no recrutamento de praticantes para a prática da modalidade desportiva.
10. Realizar o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da atividade desportiva do praticante.
11. Aplicar técnicas elementares de primeiros socorros e de suporte básico de vida e de identificar estados traumáticos que justificam o recurso a agentes especializados.

SABERES-SER

O Treinador de Grau I:

1. 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. Adota boas práticas profissionais, eticamente fundadas, no exercício da atividade.

6. Assume atitudes e comportamentos que dignificam a figura do praticante desportivo.
7. Valoriza a participação efetiva da responsabilidade parental no apoio e acompanhamento da atividade desportiva dos praticantes.
8. Encoraja, nos praticantes, a fidelização à prática desportiva e o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis.

SAÍDAS PROFISSIONAIS

1. Treinador das etapas elementares de desenvolvimento dos praticantes, tanto no âmbito do Desporto de Participação como no Desporto de Rendimento.
2. Coadjuvação de treinadores em níveis de prática associados ao Grau II.

CONDIÇÕES DE ACESSO

1. Idade mínima de 18 anos.
2. Escolaridade obrigatória (em função do ano de nascimento do candidato).
3. Cumprimento de pré-requisitos específicos da modalidade/disciplina/estilo, quando exigido pela respetiva federação.

PERFIL DO FORMADOR DO GRAU I

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

- ter experiência na formação no âmbito do desporto para crianças e jovens.
- possuir da prática desportiva uma genuína perspectiva cultural, social, formativa e educativa.
- ter, preferencialmente, experiência na área da formação de treinadores.

CONTEÚDOS FUNDAMENTAIS

1. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO (12h)
2. PEDAGOGIA E DIDÁTICA DO DESPORTO (15h)
3. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO, PRIMEIROS SOCORROS E ANTIDOPING (5h)
4. DESPORTO ADAPTADO (2h)
5. ÉTICA NO DESPORTO (2h)
6. COMPONENTE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA DA MODALIDADE (36h)
7. ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE (mínimo de 6 meses, correspondente ao tempo mínimo de duração de uma época desportiva)

Unidades de Formação, Cargas Horárias e Autores

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS	AUTORES
1. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO	12	Paulo Cunha/José Afonso / Filipe Clemente
2. PEDAGOGIA E DIDÁTICA DO DESPORTO	15	Isabel Mesquita / Paula Queirós / Paula Silva / Cláudio Farias
3. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO, PRIMEIROS SOCORROS E ANTIDOPAGEM	5	Raúl Pacheco / Luís Horta
4. DESPORTO ADAPTADO	2	Leonor Moniz Pereira
5. ÉTICA NO DESPORTO	2	José Lima
Total	36	

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Teoria e Metodologia do Treino Desportivo

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO	3	3 / 0
2. PRINCÍPIOS DO TREINO	2	2 / 0
3. INTRODUÇÃO ÀS CAPACIDADES OU QUALIDADES MOTORAS	4	2 / 2
4. A UNIDADE DE TREINO	3	1 / 2
Total	12	8 / 4

OBJETIVOS

GERAIS

Dotar os formandos de conhecimentos básicos sobre:

- Fundamentos básicos da Aprendizagem e Desenvolvimento Motor.
- Introdução à Fisiologia do Exercício.
- Planeamento e operacionalização do processo de treino.

ESPECÍFICOS

Capacitar os formandos de conhecimentos e competências que lhes permitam, nas etapas iniciais da formação inicial:

- Identificar casos de desenvolvimento maturacional (precoce, "normal" e tardio) e suas consequências no processo de treino e competição.
- Relacionar os princípios da Fisiologia do Exercício com o treino das capacidades motoras.
- Prescrever exercícios de treino, para cada Capacidade Motora, em função de objetivos definidos.
- Planear unidades de treino devidamente estruturadas, em função de objetivos previamente definidos.

SUBUNIDADE 1.

FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO

- 1.1. A unidade do processo de preparação: planeamento, treino, competição e controlo
- 1.2. A unidade dos fatores de treino
- 1.3. Fundamentos de aprendizagem e desenvolvimento motor
 - a) Desenvolvimento motor, maturação e crescimento
 - b) Idade cronológica e maturação biológica e psicossocial
 - c) Etapas da Formação Desportiva a Longo Prazo: períodos sensíveis e períodos críticos
 - d) Retenção e transferência de aprendizagem
- 1.4. Fundamentos de fisiologia do exercício
 - a) Vias metabólicas: sistemas anaeróbio alático, anaeróbio láctico e aeróbio
 - b) Conceito de Unidade Motora
 - c) Tipos de Unidades Motoras

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os fatores de treino e distinguir a sua importância no processo de preparação.
- Descrever os aspetos fundamentais da aprendizagem e desenvolvimento motor e conhecer a importância das janelas de oportunidade.
- Conhecer os conceitos básicos a fisiologia do exercício e identificar a sua importância no processo de treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Perante a apresentação de situações concretas – da unidade do processo de preparação, aprendizagem e desenvolvimento motor e Fisiologia do exercício - serão capazes de identificar a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponder à realidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste de “escolha múltipla” ou “V/F” ou “correspondência”, com a possibilidade de justificar/corrigir situações incorretas ou dúbias.

SUBUNIDADE 2.

PRINCÍPIOS DO TREINO

- 2.1. Princípio da sobrecarga
- 2.2. Princípio da progressão
- 2.3. Princípio da dialética entre especificidade e generalidade
- 2.4. Princípio da variabilidade na resposta ao treino
- 2.5. Princípio da especialização progressiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e identificar a importância de cada princípio do treino em função de cada escalão etário de formação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e diferencia o(s) princípio(s) do treino em função da apresentação de situações concretas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste de “escolha múltipla” ou “V/F” ou “correspondência”, com a possibilidade de justificar/corrigir situações incorretas ou dúbias.

SUBUNIDADE 3.

INTRODUÇÃO ÀS CAPACIDADES OU QUALIDADES MOTORAS

- 3.1. Qualidades motoras e métodos de treino básicos
- 3.2. Introdução à coordenação
- 3.3. Introdução à força
- 3.4. Introdução à velocidade
- 3.5. Introdução à resistência
- 3.6. Introdução à amplitude de movimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as capacidades motoras em função dos objetivos e fatores condicionais de cada uma.
- Elaborar exercícios básicos para o desenvolvimento de cada capacidade motora.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define objetivos elementares e prescreve exercícios simples para o desenvolvimento de cada Capacidade ou Qualidade Motora, perante situações concretas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que, perante uma situação concreta (para cada capacidade ou qualidade motora) definam um objetivo e elaborem um exercício.

SUBUNIDADE 4.

A UNIDADE DE TREINO

- 4.1. Construção duma unidade de treino (UT)
 - a) Definição de objetivos para a UT: identificação de problemas, hierarquização e priorização
 - b) Concetualização temática e operacional
 - c) Objetivos da UT e dos exercícios: quando, como e porquê informar os atletas
 - d) Dinâmicas de treino
 - e) Exemplos de construção duma ficha de UT
- 4.2. Estrutura duma UT
 - a) Parte introdutória
 - b) Parte inicial
 - c) Parte fundamental ou principal
 - d) Parte final
- 4.3. O exercício de treino
- 4.4. O “aquecimento”
- 4.5. O retorno à calma

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar as unidades de treino em função do escalão etário, objetivos e recursos disponíveis.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um plano de unidade de treino de acordo com o escalão etário, os objetivos definidos e os recursos disponíveis.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que perante uma situação concreta (caso prático) elaborem um plano de unidade de treino.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Pedagogia e Didática do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. TREINADOR COMO FORMADOR DE PESSOAS (PAULA QUEIROZ)	1	1 / 0
2. A IGUALDADE COMO UM PRINCÍPIO ESTRUTURANTE DA PRÁTICA PEDAGÓGICA (PAULA SILVA)	1	1 / 0
3. APRENDER A SER TREINADOR: MISSÃO E PROJETO (ISABEL MESQUITA)	1	1 / 0
4. A CULTURA DE “BOAS PRÁTICAS” PEDAGÓGICAS NA PROMOÇÃO DA ADEÇÃO E AFILIAÇÃO AO DESPORTO (ISABEL MESQUITA)	2	2 / 0
5. O TREINO DESPORTIVO CENTRADO NO PRATICANTE (ISABEL MESQUITA)	2	2 / 0
6. O COMPROMISSO ENTRE COMPETIÇÃO E INCLUSÃO NO TREINO DE JOVENS (ISABEL MESQUITA)	2	2 / 0
7. O TREINO DESPORTIVO COMO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM (ISABEL MESQUITA)	2	1 / 1
8. ESTRATÉGIAS PARA AUTONOMIZAÇÃO GRADUAL DOS PRATICANTES NA APRENDIZAGEM (CLÁUDIO FARIAS)	2	0 / 2
9. ESTRATÉGIAS PARA RESPONSABILIZAÇÃO EFETIVA DOS PARTICIPANTES NO PROCESSO DE TREINO (CLÁUDIO FARIAS)	2	0 / 2
Total	15	10 / 5

OBJETIVOS

GERAIS

- Compreender os conceitos associados às questões da igualdade no desporto.
- Reconhecer o valor das “boas práticas” pedagógicas na adesão e afiliação ao desporto.
- Identificar o valor das abordagens de treino centrados no praticante na promoção da responsabilidade, compromisso e autonomia.
- Identificar as principais características das estratégias didáticas promotoras da autonomização sustentada dos praticantes na aprendizagem.

ESPECÍFICOS

- Compreender a dimensão educativa no processo de treino.
- Reconhecer o potencial do desporto na educação para os valores.
- Reconhecer conceções e práticas promotoras da igualdade no contexto de treino.
- Identificar factores promotores de “boas práticas” pedagógicas no treino.
- Identificar o valor educativo da competição e identificar sistemas de organização competitiva que respeitam a igualdade de oportunidades e a convivência construtiva com o (in)sucesso.
- Reconhecer o processo de treino como processo de ensino-aprendizagem, as suas dimensões didáticas e respetivas componentes.
- Identificar e aplicar estratégias didáticas promotoras do sentido de responsabilidade e autonomia dos praticantes.
- Compreender a relação entre processo pedagógico-didático e efeitos no desenvolvimento de competências dos praticantes.

SUBUNIDADE 1.

TREINADOR COMO FORMADOR DE PESSOAS

1.1. O treino como ato pedagógico

1.2. O valor educativo do Desporto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none"> Identificar a dimensão educativa do processo de treino. Identificar no Desporto o seu potencial educativo. Reconhecer o Desporto como determinante na educação para os valores. 	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none"> Identifica o treino como um processo pedagógico. Identifica no Desporto a possibilidade de educar para os valores.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none"> Teste escrito. Apresenta situações concretas, elabora reflexões e/ou trabalhos de grupo. 	

SUBUNIDADE 2.

A IGUALDADE COMO UM PRINCÍPIO ESTRUTURANTE DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

2.1. O treino e a igualdade de oportunidades de prática

2.2. O respeito pela diversidade em contexto desportivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none"> Distinguir conceitos relacionados com as questões da igualdade no desporto. Identificar conceções e práticas que promovam uma igualdade de oportunidades no treino. 	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none"> Identifica possíveis fatores de discriminação no contexto do desporto. Identifica princípios estruturantes de ação para uma igualdade de oportunidades na formação desportiva.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none"> Teste escrito. Apresenta situações concretas, elabora reflexões e/ou trabalhos de grupo. 	

SUBUNIDADE 3.

APRENDER A SER TREINADOR: MISSÃO E PROJETO

3.1. Profissão e missão: duas componentes inseparáveis

3.2. Competências básicas do treinador

3.3. O papel do treinador na promoção da prática desportiva

3.4. A comunicação como fator central da eficácia pedagógica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none"> Reconhece as exigências da profissão de treinador bem como as competências básicas para o seu exercício. 	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none"> Identifica os elementos centrais que caracterizam a condição de ser treinador e a atividade profissional associada.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none"> Teste escrito. Trabalho individual e/ou grupo centrado na análise de competências básicas do treinador, a partir de casos concretos, no âmbito do contexto de treino de crianças e jovens. 	

SUBUNIDADE 4.

A CULTURA DE “BOAS PRÁTICAS” PEDAGÓGICAS NA PROMOÇÃO DA ADESÃO E AFILIAÇÃO AO DESPORTO

- 4.1. A natureza da prática desportiva: do processo informal ao processo formal
- 4.2. Fomento da adesão à prática desportiva: “Antes de exigir há que atrair”
- 4.3. O elogio em detrimento da punição
- 4.4. O erro como matéria para reaprender
- 4.5. Redução das barreiras na prática desportiva
- 4.6. O respeito pelas diferenças interindividuais
- 4.7. Valorização do desempenho competente, confiante e entusiástico no desporto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o impacto de “boas práticas pedagógicas” no incentivo à prática desportiva para crianças e jovens.
- Reconhecer os ingredientes de uma pedagogia inclusiva e construtiva no treino de crianças e jovens.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios pedagógicos alusivos ao respeito pela diferença interindividual, ao erro como experiência e não fracasso, à promoção de estratégias orientadas para o elogio e participação entusiástica e comprometida na prática desportiva.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Painel de debate sobre casos concretos de boas práticas pedagógicas bem como o impacto das mesmas na adesão das crianças e jovens à prática desportiva.
- Trabalho de grupo/individual sobre documentos ilustrativos de “boas práticas pedagógicas” no treino de crianças e jovens.

SUBUNIDADE 5.

O TREINO DESPORTIVO CENTRADO NO PRATICANTE

- 5.1. Vetores de prossecução no treino de jovens: Autonomização, responsabilização e comprometimento sustentáveis
- 5.2. Objetivos do treino atual: apoiar o praticante a aprender a “Tomar Conta de Si”
- 5.3. Do comportamento reativo ao proactivo do praticante: de recipiente vazio a construtor da própria aprendizagem
- 5.4. O papel do treinador como facilitador
- 5.5. O valor da aprendizagem cooperativa
- 5.6. O compromisso entre o trabalho cooperativo e a aquisição de competências individuais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a importância do treino centrado no praticante como vector de desenvolvimento desportivo, pessoal e social na sociedade moderna.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e distingue os princípios que sustentam uma intervenção pedagógica centrada no praticante.
- Identifica os papéis do praticante e do treinador bem como o trabalho cooperativo nas abordagens de treino centradas no praticante.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Trabalho de grupo/individual sobre abordagens centradas no praticante, a partir de casos concretos.

SUBUNIDADE 6.

O COMPROMISSO ENTRE COMPETIÇÃO E INCLUSÃO NO TREINO DE JOVENS

- 6.1. O lugar central da competição na prática desportiva
- 6.2. Competição e inclusão: duas condições a coabitar no treino de crianças e jovens
- 6.3. Reconfiguração do significado de sucesso e insucesso no treino de crianças e jovens
- 6.4. Organização da competição na prática informal e formal nas etapas de formação inicial: o imperativo da participação efetiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o papel educativo da competição no treino de crianças e jovens.
- Identificar os propósitos da competição no treino de crianças e jovens e estabelecer compromissos de igualdade de oportunidades na estruturação dos sistemas de competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra compreender o significado e valor da competição no desporto e em particular no treino de crianças e jovens.
- Evidencia conhecer os elementos pedagógicos que respeitam a igualdade de oportunidades e permitem a vivência do sucesso/insucesso de forma positiva no sistema de competições de crianças e jovens.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo/individual na estruturação de sistemas de competição que permitem igualdade de oportunidades e a não exclusão precoce em caso de derrota.

SUBUNIDADE 7.

O TREINO DESPORTIVO COMO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM

- 7.1. Fatores de eficácia pedagógica no treino desportivo nas três dimensões didáticas: Gestão, instrução e clima
- 7.1.1. Gestão do tempo de treino, dos recursos humanos e logísticos
- 7.1.2. Organização do processo de ensino-aprendizagem: Planeamento, implementação e avaliação
- 7.1.3. Otimização e gestão dos momentos típicos instrucionais
- 7.1.4. Estratégias instrucionais promotoras da aprendizagem: a exposição, a demonstração, o feedback pedagógico, o questionamento e a observação
- 7.1.5. Condicionantes e estratégias de otimização do ambiente de ensino- aprendizagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os factores de eficácia pedagógica no treino desportivo ao nível das etapas de formação inicial.
- Reconhecer estratégias instrucionais promotoras da aprendizagem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as várias dimensões didáticas bem como os procedimentos balizadores da eficácia pedagógica ao nível da instrução, gestão e clima de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Paineis de debate sobre as dimensões gestão, clima e instrução a partir da análise de treinos (direto ou em vídeo).
- Trabalho de grupo/individual em relação a uma das dimensões didáticas, com justificação das decisões tomadas perante um caso concreto de treino.

SUBUNIDADE 8.

ESTRATÉGIAS PARA AUTONOMIZAÇÃO GRADUAL DOS PRATICANTES NA APRENDIZAGEM

8.1. Estratégias didáticas de autonomização crescente dos praticantes na aprendizagem

- 8.1.1. De estratégias didáticas baseadas na orientação explícita às vocacionadas para a descoberta guiada
- 8.1.2. Processos de redução gradual sustentada do suporte didático facultado aos praticantes
- 8.1.3. Estratégias básicas para fomentar a compreensão dos conteúdos e a construção colaborativa de conhecimento entre os praticantes
- 8.1.4. Adequação do nível de orientação facultado aos praticantes ao contexto de atuação do treinador (ex. treino, competição, nível de habilidade dos praticantes, nível de complexidade dos conteúdos e exercícios de treino)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar estratégias didáticas de diferentes níveis de sustentação da autonomização do praticante na aprendizagem.
- Reconhecer estratégias didáticas promotoras da aprendizagem em diferentes situações da prática (treino, competição, nível de complexidade dos conteúdos e exercícios de treino).

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue diferentes níveis de sustentação didática da aprendizagem dos praticantes (em referência a casos práticos no treino e/ou competição).

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painel de debate sobre a aplicação de diferentes estratégias didáticas num dado caso concreto do treino e/ou competição.
- Trabalho de grupo/individual centrado na justificação das decisões tomadas perante os casos concretos analisados.

SUBUNIDADE 9.

ESTRATÉGIAS PARA RESPONSABILIZAÇÃO EFETIVA DOS PARTICIPANTES NO PROCESSO DE TREINO

9.1. Responsabilização dos praticantes em tarefas relacionadas com a aprendizagem (prática formal)

- 9.1.1. Estabelecimento de metas coletivas e individuais de rendimento e de conduta pessoal e social

9.2. Responsabilização dos praticantes em tarefas complementares à aprendizagem (prática informal)

- 9.2.1. Desempenho de funções complementares ao papel de jogador/atleta

9.3. Sistemas de responsabilização e monitorização contínua da aprendizagem, rendimento e conduta dos praticantes

- 9.3.1. Estratégias de reconhecimento e valorização da responsabilidade, empenho e rendimento desportivo individual e coletivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Formular metas exequíveis de rendimento e de condutas coletivas e individuais dos praticantes.
- Identificar oportunidades de implementação de meios de responsabilização e monitorização da atuação e desenvolvimento dos praticantes em contextos de prática.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece diferentes estratégias de responsabilização dos praticantes e identifica oportunidades para a sua aplicação nos seus contextos de prática.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painel de debate sobre a aplicação de metas, estratégias, e meios de responsabilização dos praticantes num dado episódio concreto de treino e/ou competição.
- Trabalho de grupo/individual centrado na justificação das decisões tomadas perante os casos concretos analisados.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO	1	1 / 0
2. PREVENÇÃO DE LESÕES /PRIMEIROS SOCORROS	2	2 / 0
3. PRINCÍPIOS GERAIS E CONTROLOS DE DOPAGEM	1	1 / 0
4. SENSIBILIZAÇÃO E EDUCAÇÃO EM ANTIDOPAGEM	1	1 / 0
Total	5	5 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

- Adquirir conhecimentos nas áreas do Funcionamento do corpo humano com enfoque especial nos aparelhos cardio-circulatório, locomotor e sistema de regulação.
- Reconhecer os estilos de vida saudáveis, identificar as principais lesões desportivas e executar primeiros socorros básicos.
- Princípios gerais e controlos de dopagem.
- Sensibilização e Educação em Antidopagem.

ESPECÍFICOS

- Adquirir conhecimentos básicos sobre anatomia humana e fisiologia, relacionados com o movimento, os esforços e a recuperação funcional.
- Conhecer o funcionamento do corpo humano para melhor contribuir para a prevenção de lesões.
- Reconhecer as estruturas envolvidas nas lesões desportivas mais frequentes.
- Reconhecer as regras de higiene na prática desportiva.
- Valorizar a importância do exame de avaliação médico desportivo na saúde do praticante desportivo.
- Identificar as principais lesões desportivas e os principais mecanismos inerentes à sua génese.
- Reconhecer os principais fatores de risco da lesão desportiva.
- Executar primeiros socorros básicos e ter noções básicas de referência.
- Identificar as autorizações de utilização terapêutica.
- Identificar as consequências da dopagem ao nível da ética e da saúde;
- Identificar os procedimentos de controlo de dopagem.
- Identificar as substâncias e métodos que integram a lista de substâncias e métodos proibidos.
- Identificar os suplementos nutricionais.

SUBUNIDADE 1.

FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO

1. Aparelho Locomotor
 - a) As estruturas músculo-tendinosas
 - b) As estruturas osteoarticulares
2. Aparelho cardiorrespiratório
 - a) Sistema respiratório
 - b) Sistema circulatório
3. Sistema de Regulação
 - a) Sistema neuro-hormonal
 - b) Sistema de arrefecimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adquirir conhecimentos básicos sobre anatomia humana e fisiologia, relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional.
- Conhecer o funcionamento do corpo humano para melhor contribuir para a prevenção de lesões.
- Identificar as estruturas envolvidas nas lesões desportivas mais frequentes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito de avaliação de conhecimentos composto por perguntas de escolha múltipla.

SUBUNIDADE 2.

PREVENÇÃO DE LESÕES /PRIMEIROS SOCORROS

1. Estilos de vida saudáveis
 - a) Regras de higiene na atividade desportiva
 - b) O exame de avaliação médico-desportiva
2. Principais lesões na atividade desportiva
 - a) As lesões macro traumáticas
 - b) As lesões micro-traumáticas
3. Os primeiros socorros
 - a) Nas feridas cutâneas
 - b) Nas lesões osteo-músculo-articulares
 - c) Nos traumatismos cranianos e vertebrais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar as regras de higiene na prática desportiva.
- Valorizar a importância do exame de avaliação médico-desportiva na saúde do praticante desportivo.
- Identificar as principais lesões desportivas e os principais mecanismos inerentes à sua génese.
- Executar primeiros socorros básicos e ter noções básicas de referência.

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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito de avaliação de conhecimentos composto por perguntas de escolha múltipla.
-

SUBUNIDADE 3.
PRINCÍPIOS GERAIS E CONTROLOS DE DOPAGEM

1. Objectivos da antidopagem
 - a) Preservação da verdade desportiva
 - b) Preservação da saúde do praticante desportivo
 - c) Preservação do espírito desportivo
2. Controlos de dopagem: em competição e fora de competição
 - a) Objectivos
 - b) Procedimentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os principais objectivos da antidopagem.
- Identificar e descrever os objectivos dos controlos de dopagem e conhecer os respectivos procedimentos.

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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
-

SUBUNIDADE 4.
SENSIBILIZAÇÃO E EDUCAÇÃO EM ANTIDOPAGEM

1. Sensibilização e Educação
 - a) Lista de substâncias e métodos proibidos
 - b) Sistema de autorização de utilização terapêutica
 - c) Suplementos nutricionais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os elementos básicos das estratégias de sensibilização e educação em Antidopagem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e está pronto a transmitir aos praticantes desportivos os elementos básicos das estratégias de sensibilização e educação em Antidopagem.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Desporto Adaptado

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. O DIREITO AO DESPORTO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA / INCAPACIDADES	20'	20' / 0
2. COMPETÊNCIAS MOTORAS FUNDAMENTAIS	40'	20' / 20'
3. ADAPTAÇÃO	20'	20' / 0
4. JOGOS ADAPTADOS E INCLUSIVOS	1h40	40' / 1
Total	3	1h40 / 1h20

OBJETIVOS

GERAIS

- Proporcionar aos futuros treinadores conhecimentos contributivos para:
 - a) o reconhecimento do direito à participação e inclusão no desporto, das pessoas com deficiência, tanto no âmbito do Desporto de Participação como de Rendimento.
 - b) a identificação e desenvolvimento de estratégias básicas de adaptação e de intervenção no que respeita às competências motoras fundamentais / básicas das pessoas com deficiência.

ESPECÍFICOS

- Identificar fatores facilitadores e barreiras à igualdade de oportunidades de participação no desporto das pessoas com deficiência nomeadamente no âmbito das atitudes e dos recursos.
- Identificar limitações comuns de desempenho no que respeita às competências motoras fundamentais / básicas.
- Aplicar estratégias básicas de adaptação no que respeita às competências motoras fundamentais / básicas.
- Conhecer estratégias de adaptação elementares, facilitadoras do desenvolvimento e das aquisições motoras, para orientar e avaliar os praticantes com deficiência.

SUBUNIDADE 1.

O DIREITO AO DESPORTO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA / INCAPACIDADES

O conceito de inclusão e de igualdade de oportunidades. A inclusão como meio para atingir a igualdade de oportunidades no desporto: "o direito da pessoa com deficiência a evoluir nas competências de jogo, como qualquer outra pessoa".

Os facilitadores e as barreiras do envolvimento: a legislação, os recursos (mobilidade e transporte) e as atitudes. O conhecimento, a "legislação" e a mudança de atitudes como forma de ultrapassar essas barreiras.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a inclusão como um meio para atingir a igualdade de participação social ativa nomeadamente no âmbito desportivo.
- Identificar fatores facilitadores assim como barreiras à participação da pessoa com deficiência.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega corretamente os termos em estudo.
- Identifica em diversas situações elementos que constituem fatores facilitadores e barreiras à participação da pessoa com deficiência.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Escolher dentro de um grupo de frases aquelas que representam uma aplicação correta dos termos em estudo.
- Identificar nas situações que lhe são apresentadas (e.g. desenhos) as que são facilitadoras assim como as que constituem barreiras à participação da pessoa com deficiência.

SUBUNIDADE 2.

COMPETÊNCIAS MOTORAS FUNDAMENTAIS

Os três grandes grupos das competências motoras fundamentais:

- Locomotoras (andar e correr, em pé ou deslocação em cadeira de rodas)
- Estabilidade "controlo/equilíbrio" (manutenção numa posição ou mudança de uma para outra)
- Domínio de objetos (agarrar, lançar com as mãos, pés ou outra parte do corpo)

A avaliação do desempenho dessas competências.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar situações de aprendizagem que visam a deslocação no espaço, a mobilidade, as mudanças de posição do corpo e o controlo de objetos.
- Avaliar competências.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora uma sequência de aprendizagem para um dos grupos de movimentos em função de diferentes tipos de problemas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Solicitar aos formandos que perante um caso concreto que lhes é fornecido descrevam e justifiquem uma sequência de aprendizagem.

SUBUNIDADE 3.

ADAPTAÇÃO

Conceito de adaptação e seus princípios básicos. Como adaptar: as regras, os materiais e equipamentos e a instrução. Os regulamentos neste contexto. As ajudas de apoio ao desempenho.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar formas básicas de adaptação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica / Emprega corretamente as regras de adaptação a um jogo que implique deslocamentos, equilíbrio ou o controlo de objetos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Solicitar aos formandos que perante um caso concreto que lhes é fornecido descrevam e justifiquem a adaptação para aquele caso.

SUBUNIDADE 4.

JOGOS ADAPTADOS E INCLUSIVOS

Experimentação de jogos com simulação de uma deficiência, identificando e aplicando estratégias facilitadoras do desempenho.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar dificuldades de movimento simulando a existência de uma deficiência.
- Organizar situações simples que permitam evoluir no desempenho.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra de forma clara e precisa as dificuldades de movimento.
- Identifica corretamente os elementos facilitadores de participação nas situações vivenciadas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Perante a apresentação de um caso concreto, solicitar a organização de situações simples facilitadoras da evolução de desempenho.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Ética no Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. ÉTICA E VALORES NO DESPORTO	1	1 / 0
2. PROMOÇÃO DA ÉTICA NO DESPORTO	1	1 / 0
Total	2	2 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

- Compreender a importância da ética e dos seus princípios no desempenho do treinador e respetivo impacto nos praticantes e na comunidade.
- Estimular o reconhecimento e utilização do desporto como ferramenta privilegiada para o desenvolvimento dos valores humanistas e, em particular, da cidadania.

ESPECÍFICOS

- Reconhecer os conceitos relacionados com a ética no desporto e sua aplicabilidade ao contexto desportivo.
- Compreender o papel do treinador enquanto principal agente de promoção da ética desportiva.

Grau I

Grau II

Grau III

Grau IV

SUBUNIDADE 1.

ÉTICA E VALORES NO DESPORTO

1.1. A ética como sistema de valores no contexto desportivo

1.1.1 Valores pessoais, interpessoais e cívicos

1.2. Os valores do desporto

1.2.1. Espírito desportivo, Olimpismo e *fair-play*1.2.2. Problemáticas da ética no desporto (racismo, violência, discriminação, *doping*, ...)**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer a ética como sistema de valores multidimensionais.
- Identificar o potencial do desporto e seus contextos enquanto ferramenta de promoção de valores.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona os conceitos de ética e valores, associando-os ao contexto desportivo e suas diferentes manifestações.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito e/ou trabalho de grupos (análise de situações concretas).

SUBUNIDADE 2.

PROMOÇÃO DA ÉTICA NO DESPORTO

2.1. O papel do treinador na promoção dos valores humanistas no desporto e sua deontologia

2.1.1 O código de ética

2.1.2 Os deveres e compromisso do treinador

2.1.3 Os valores do treinador

2.1.4 A importância do exemplo

2.2. Recursos pedagógicos para a promoção da ética desportiva

2.2.1. Aplicação dos valores em contexto de treino

2.2.2. Exemplos práticos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o treinador como principal agente na promoção dos valores no desporto.
- Identificar recursos pedagógicos a utilizar como ferramentas de promoção dos valores no desporto.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona o papel do treinador no processo de promoção da ética desportiva.
- Reconhece diferentes recursos e estratégias pedagógicas para a promoção da ética no contexto desportivo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito e/ou trabalho de grupos (análise de situações concretas).

3. Grau II



PERFIL PROFISSIONAL

O Grau II situa-se no patamar intermédio da hierarquia de qualificação profissional do Treinador de Desporto. Em termos de contexto de prática desportiva, a atividade do Treinador de Grau II desenvolve-se no âmbito do Desporto de Rendimento com quadros competitivos sistemáticos e de natureza formal.

Compete ao Treinador de Grau II a orientação de praticantes nas etapas iniciais e intermédias de desenvolvimento, excluindo as de nível avançado e mais avançado de rendimento inerentes a cada modalidade desportiva, a coordenação de equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados aos Graus I e II e, ainda, a coadjuvação de treinadores em níveis de prática associados ao Grau III.

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. Perspetiva-se que os eventuais fatores ocasionais e/ou transitórios que inicialmente o incitaram a abraçar esta carreira, sejam transformados neste grau de formação numa convicção intrínseca e autêntica para o exercício pleno da atividade de Treinador de Desporto.

O Treinador de Grau II é, assim, considerado o treinador consumado, portador de competências deontológicas, relacionais, pedagógicas e técnicas requeridas para o exercício eficaz desta atividade profissional. Em termos particulares, neste grau de formação são consolidadas as competências para o exercício profissional no que de mais identitário tem a sua profissão, isto é, orientar praticantes no treino e na competição.

Assim, no exercício da função do treinador de Grau II, salientam-se as competências de planejar, organizar, implementar e avaliar a atividade dos praticantes no contexto de treino e de competição, tanto na perspetiva “micro” como nas perspetivas “meso” e “macro”, esta última concretizada no planeamento anual, em concordância com as exigências particulares do contexto e nível de prática onde atua. Estas competências requerem, por sua vez, o conhecimento aprofundado do processo de desenvolvimento desportivo de longo prazo do praticante, bem como o domínio dos métodos de avaliação, controlo e monitorização do processo de treino e de competição.

Complementarmente, considera-se importante a sua participação na implementação de planos e ordenamentos estratégicos definidos por profissionais com grau superior, bem como a assunção de tarefas de coordenação e supervisão de equipas técnicas com treinadores portadores de Grau I ou do mesmo grau. No caso de não existirem treinadores de Grau III ou IV na estrutura organizacional da entidade desportiva onde atua, o Treinador de Grau II deverá assumir as funções de coordenação na implementação de programas estratégicos de desenvolvimento desportivo.

OBJECTIVO GLOBAL DA ATIVIDADE

Orientar as atividades associadas às etapas intermédias de desenvolvimento do praticante, no âmbito do Desporto de Rendimento e coadjuvar treinadores em níveis de prática associados ao Grau III.

Coordenar e supervisionar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados aos Graus I e II.

ATIVIDADES

1. Elabora o plano anual de treino e as suas subestruturas.
2. Planeia, organiza, orienta e avalia a sessão de treino.
3. Planeia, organiza, orienta e avalia a participação dos praticantes na competição.
4. Realiza programas elementares de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa.
5. Analisa e avalia os adversários.
6. Participa no planeamento plurianual da atividade de treino.
7. Participa na gestão da equipa técnica.
8. Participa na identificação de talentos.
9. Participa na elaboração e operacionalização de modelos de desenvolvimento dos praticantes a longo prazo.

COMPETÊNCIAS

SABERES (Conhecimento)

O Treinador de Grau II tem conhecimentos sobre:

1. Ética desportiva e deontologia profissional do treinador.
2. A modalidade desportiva, adequados ao nível de intervenção.
3. As determinantes do processo de desenvolvimento desportivo do praticante a longo prazo.
4. A formulação de objetivos de preparação e de competição.
5. Os diferentes modelos de planeamento e periodização anual do processo de treino.
6. Fatores complementares para a otimização do processo de treino e de competição.
7. Os procedimentos de organização, gestão e avaliação do processo de treino e competição.
8. Processos de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo.
9. Processos associados à formação de treinadores.
10. A identificação e enquadramento de talentos desportivos, tendo em vista o processo de formação desportiva a longo prazo.

SABER-FAZER

O treinador de Grau II é capaz de:

1. Planear, organizar e avaliar as atividades de treino atendendo às condicionantes comportamentais e de contexto em níveis intermédios de prática.
2. Orientar o processo de treino, utilizando técnicas e estratégias de comunicação adequadas às circunstâncias.
3. Organizar, orientar e avaliar o processo de competição, considerando as condicionantes comportamentais e de contexto.
4. Selecionar e implementar programas de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo.
5. Participar na identificação e enquadramento dos talentos para a prática da modalidade desportiva.
6. Participar na construção e monitorização da carreira desportiva dos praticantes no respeito pelo desenvolvimento a longo prazo.
7. Coordenar equipas técnicas.
8. Participar na formação em exercício (estágio profissionalizante) de treinadores de Grau I.

SABERES-SER

O Treinador de Grau II:

1. Adota formas de intervenção adaptáveis às circunstâncias.
2. Promove o comprometimento dos praticantes perante a equipa e o clube, bem como a fidelização à modalidade.
3. Desenvolve, nos praticantes, atitudes e comportamentos deliberados de acordo com as exigências da prática desportiva a longo prazo.
4. Promove os valores do Desporto.
5. Promove a colaboração e a cooperação com os diferentes intervenientes, especialmente no que se refere à família.
6. Adapta-se a diferentes culturas e contextos sociais desportivos.
7. Promove comportamentos e atitudes dignificantes do praticante.
8. Assume atitudes e comportamentos consentâneos com a função social que desempenha.
9. Promove, nos praticantes, a adoção duradoura de um estilo de vida saudável, consentâneo com a condição de desportista.

SAÍDAS PROFISSIONAIS

1. Treinador das etapas intermédias de desenvolvimento desportivo, no âmbito do desporto de rendimento.
2. Coordenador da atividade profissional de treinadores, em níveis de prática igual ou inferior.
3. Coadjuvação de treinadores em níveis de prática associados ao Grau III e IV.

CONDIÇÕES DE ACESSO

1. Idade mínima de 19 anos.
2. Escolaridade obrigatória (em função ano de nascimento do candidato).
3. Ser possuidor de CTD de Grau I.
4. Possuir pelo menos um ano ou uma época desportiva com duração mínima de seis meses de exercício efetivo da função de Treinador de Grau I*.

PERFIL DO FORMADOR DO 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.

CONTEÚDOS FUNDAMENTAIS

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO (19h) 2. PEDAGOGIA E DIDÁTICA DO DESPORTO (12h) 3. FISIOLOGIA DO DESPORTO (8h) 4. PSICOLOGIA DO DESPORTO (8h) 5. NUTRIÇÃO NO DESPORTO (4h) 6. TRAUMATOLOGIA NO DESPORTO (3h) | <ol style="list-style-type: none"> 7. ANTIDOPING (2h) 8. ÉTICA NO DESPORTO (2h) 9. DESPORTO ADAPTADO (2h) 10. COMPONENTE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA DA MODALIDADE (60h) 11. ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE (mínimo de 6 meses) |
|--|---|

Unidades de Formação, Cargas Horárias e Autores

Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS	AUTORES
1. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO	19	Paulo Cunha/José Afonso / Filipe Clemente
2. PEDAGOGIA E DIDÁTICA DO DESPORTO	12	Isabel Mesquita / Paula Queirós / Paula Silva / Cláudio Farias
3. TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO	3	Marta Massada / Raúl Pacheco
4. ANTIDOPAGEM	2	Luís Horta
5. DESPORTO ADAPTADO	2	Leonor Moniz Pereira
6. FISIOLOGIA DO DESPORTO	8	José Gomes Pereira
7. PSICOLOGIA DO DESPORTO	8	António M. Fonseca / Sara Mesquita / Nuno Corte-Real / Cláudia Dias
8. NUTRIÇÃO NO DESPORTO	4	Cláudia Minderico
5. ÉTICA NO DESPORTO	2	José Lima
Total	60	

* Exceto nas situações previstas na Lei.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Teoria e Metodologia do Treino Desportivo

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS DA CARGA DE TREINO	3	3 / 0
2. FATOR TÁTICO-TÉCNICO DE TREINO	3	2 / 1
3. FATOR FÍSICO DO TREINO	6	4 / 2
4. "AQUECIMENTO" E RETORNO À CALMA: ASPETOS AVANÇADOS	2	1 / 1
5. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO	5	3 / 2
Total	19	13 / 6

OBJETIVOS

GERAIS

Dotar os formandos de conhecimentos para o exercício de funções de Treinador em etapas intermédias do processo de treino, no âmbito de:

- Cargas de Treino: Aplicação e efeitos.
- Treino Técnico, Tático e Técnico-Tático.
- Desenvolvimento e controlo das Capacidades ou Qualidades Motoras.
- Planeamento, Periodização e Avaliação do processo de treino.

ESPECÍFICOS

Capacitar os formandos de conhecimentos e competências que lhes permitam, nas etapas intermédias do processo de desenvolvimento:

- Identificar e distinguir as diferentes "Cargas" e seus efeitos subsequentes: fadiga – recuperação - compensação.
- Identificar as necessidades Técnicas, Táticas e Técnico-táticas e prescrever exercícios sequências em função das referidas.
- Identificar as necessidades físicas, hierarquizar, planear e operacionalizar exercícios de desenvolvimento de capacidades ou qualidades motoras, controlando todo o processo.
- Definir os objetivos do processo de treino a longo, médio e longo prazo.
- Planear, periodizar e operacionalizar o ciclo anual de treino, em função do Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo e dos objetivos definidos.
- Avaliar e adaptar o ciclo anual de treino.

SUBUNIDADE 1.

FUNDAMENTOS DA CARGA DE TREINO

1.1. Parâmetros da carga

- a) Carga externa vs. carga interna
- b) Direção da carga
- c) Frequência
- d) Volume e intensidade
- e) Complexidade
- f) Diversidade e monotonia

1.2. Resposta à carga

- a) Fadiga central e fadiga periférica
- b) Fadiga de curta duração e fadiga acumulada
- c) Potenciação pós-ativação de curta duração e de média duração
- d) Heterocronia das adaptações e taxa de sobrecarga
- e) Especificidade e generalidade: efeitos nas lesões
- f) *Overreaching* e sobretreino
- g) Destreino de curto prazo vs. de longo prazo
- h) Períodos de transição: pausa total e/ou pausa ativa?
- i) Treino em situações de lesão: minimizar as perdas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e relacionar os parâmetros da carga de treino.
- Conhecer e identificar os diferentes tipos de fadiga e processos de adaptação relacionando-os com cargas de treino distintas, de modo a organizar progressões adequadas e coerentes, e, função da idade e nível dos praticantes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Perante a apresentação de várias situações concretas: carga - fadiga - adaptação, serão capazes de identificar a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponder à realidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste de “escolha múltipla” ou “V/F” ou “correspondência”, com a possibilidade de justificar/corrigir situações incorretas ou dúbias.

SUBUNIDADE 2.

FATOR TÁTICO-TÉCNICO DE TREINO

2.1. Fundamentos do fator tático-técnico

2.2. Fundamentos do fator técnico

2.3. Fundamentos do fator tático

2.4. Especialização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir a importância dos fatores técnico, tático e técnico-tático, selecionando adequadamente a sua aplicação em função da idade e nível dos praticantes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Em função de objetivos definidos, planeiam coerentemente situações de treino (técnico, tático e técnico-tático) de modo operacional.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Em função da definição objetivos de treino técnico, tático e técnico-tático, apresentarão uma sequência de exercícios, de modo coerente.

SUBUNIDADE 3.

FATOR FÍSICO DO TREINO

- 3.1. Fundamentos do fator físico
- 3.2. Coordenação motora
- 3.3. Força
- 3.4. Velocidade
- 3.5. Resistência
- 3.6. Amplitude de movimento (Flexibilidade)
- 3.7. Mitos e erros terminológicos associados ao treino do fator físico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Definir objetivos de treino para cada capacidade ou qualidade motora, em função das necessidades de cada atleta.
- Identificar quais as capacidades motoras prioritárias em função da modalidade e das características de cada atleta.
- Conhecer e aplicar corretamente os métodos de treino inerentes ao desenvolvimento de cada capacidade motora.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Em função de objetivos definidos, planeiam coerentemente situações de treino de cada capacidade ou qualidade motora de modo operacional.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Em função da definição e hierarquização de objetivos de treino físico, apresentarão exercícios para cada capacidade ou qualidade motora.

SUBUNIDADE 4.

“AQUECIMENTO” E RETORNO À CALMA: ASPETOS AVANÇADOS

- 4.1. Aspectos avançados do “aquecimento”
- 4.2. Aspectos avançados do retorno à calma

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Prescrever “aquecimentos” e retornos à calma em conformidade com os objetivos das Unidades de Treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Em função de objetivos definidos, planeiam coerentemente situações de “aquecimento” e retorno à calma.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Em função de situações concretas, apresentarão situações de “aquecimento” e retorno à calma.
(Poderá ser integrado no trabalho da Subunidade 5.)

SUBUNIDADE 5.

PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO

- 5.1. Porquê planear?
- 5.2. Introdução a modelos de periodização flexíveis
- 5.3. Estruturas do planeamento
 - a) Macroestruturas: época desportiva e macrociclos de treino
 - b) Mesoestruturas: períodos/mesociclos de treino
 - c) Microestruturas: microciclos e unidades de treino
- 5.4. Importância do controlo do treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e adotar modelos de periodização em consonância com a modalidade e os objetivos.
- Planificar: a época desportiva, macrociclos, mesociclos, microciclos e unidades de treino.
- Conhecer os métodos de controlo do treino, aplicando coerentemente em função de situações tipificadas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Tendo presente um dado calendário competitivo e os objetivos para a época, elaboram a sua periodização, a nível macro, meso e micro, incluindo os momentos de avaliação e controlo do treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Realização de um trabalho onde será apresentado o planeamento de uma época desportiva, tendo presente:
 - A modalidade;
 - O calendário competitivo;
 - Os objetivos ;
 - A periodização (macro, meso e micro);
 - Um exemplo de microciclo e Unidade de Treino, para cada mesociclo.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Pedagogia e Didática do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. TREINADOR COMO MEDIDADOR EDUCATIVO (PAULA QUEIROZ)	1	1 / 0
2. A IGUALDADE COMO UM PRINCÍPIO ESTRUTURANTE DA PRÁTICA PEDAGÓGICA (PAULA SILVA)	1	1 / 0
3. DO TREINADOR PROMISSOR AO TREINADOR CONFIRMADO (ISABEL MESQUITA)	1	1 / 0
4. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE A LONGO PRAZO (ISABEL MESQUITA)	1	1 / 0
5. A AUTONOMIZAÇÃO PROGRESSIVA DO PRATICANTE EM TREINO E COMPETIÇÃO (ISABEL MESQUITA)	2	1 / 1
6. O TRATAMENTO DIDÁTICO DO CONTEÚDO (TDC) (ISABEL MESQUITA)	3	1 / 2
7. EXPANSÃO DA ATUAÇÃO DIDÁTICA DO TREINADOR: ESTRATÉGIAS CENTRADAS NO PRATICANTE (CLÁUDIO FARIAS)	2	0 / 2
8. OBSERVAÇÃO COMO INSTRUMENTO MEDIADOR DA EFICÁCIA DO PROCESSO DE TREINO (CLÁUDIO FARIAS)	1	0 / 1
Total	12	6 / 6

OBJETIVOS

GERAIS

- Reconhecer a importância do papel de treinador enquanto mediador.
- Desenvolver a capacidade de identificar e integrar a diversidade como elemento estruturante da prática pedagógica em contexto de treino.
- Reconhecer os pressupostos pedagógicos que fundamentam a transição de treinador promissor a treinador confirmado.
- Reconhecer as determinantes do desenvolvimento desportivo de longo prazo do praticante.
- Descortinar sobre a importância da autonomização gradual e sustentada do praticante no processo de treino.
- Identificar o tratamento didático do conteúdo de treino como factor de eficácia na estruturação do treino.
- Identificar estratégias didáticas optimizadoras da participação proativa e centrada na resolução de problemas.
- Sistematizar e utilizar informação relevante para o processo de treino e competição recolhida através de processos de observação diretos ou indiretos.

ESPECÍFICOS

- Compreender a importância do processo de reflexão nas práticas pedagógicas em contexto de treino.
- Compreender os papéis dos diferentes intervenientes no processo de treino e a importância da mediação do treinador nas relações interpessoais.
- Capacitar o treinador para planificar e atuar no respeito pela igualdade de oportunidades.
- Identificar factores associados a um comprometimento com a carreira de treinador.
- Perspetivar o treinador como um prático-teórico na capacitação para a reflexão, compreensão e resolução de problemas.
- Identificar o valor do trabalho colaborativo no fomento da eficácia de todos os intervenientes no processo de treino.
- Identificar as etapas de desenvolvimento desportivo, a integração de ingredientes da prática informal na prática formal e dos agentes sociais que gravitam na vida do praticante como factores catalisadores de uma prática de qualidade sustentável a longo prazo.

continua ►►

continuação ►►
OBJETIVOS

GERAIS**ESPECÍFICOS**

- Identificar princípios e procedimentos pedagógicos chave que catapultam o praticante para a zona de próximo desenvolvimento.
- Diferenciar os conceitos-chave que sustentam o tratamento didático do conteúdo de treino e dos procedimentos didáticos de operacionalização.
- Capacitar o treinador para auxiliar o praticante a resolver problemas e a tomar decisões apropriadas em diferentes situações da prática.
- Conseguir identificar as principais características do processo de observação em contexto de treino ou competição.

Grau I

Grau II

Grau III

Grau IV

SUBUNIDADE 1.**TREINADOR COMO MEDIDADOR EDUCATIVO**

- 1.1. O treino como ato pedagógico
- 1.2. A matriz dos valores do treinador como estruturante das suas práticas
- 1.3. A perspetiva pedagógica das relações interpessoais no contexto de treino

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adotar a reflexão como uma prática sistemática na sua ação. • Identificar os diferentes intervenientes na formação desportiva e seus papéis. • Reconhecer a importância da interação construtiva entre os diferentes intervenientes na sua intervenção pedagógica. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstra refletir acerca da importância do seu sistema de valores como influenciador das suas práticas. • Promove na sua ação princípios facilitadores nas relações com os diferentes intervenientes no contexto de treino.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito. • A partir da apresentação de situações concretas, os formandos elaboram trabalhos individuais e/ou trabalhos de grupo. 	

SUBUNIDADE 2.**A IGUALDADE COMO UM PRINCÍPIO ESTRUTURANTE DA PRÁTICA PEDAGÓGICA**

- 2.1. A diversidade como fator influenciador da prática pedagógica
- 2.2. A diferenciação na prática pedagógica

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os múltiplos elementos que constituem a expressão da diversidade na prática desportiva. • Adotar estratégias e práticas que promovam a diferenciação pedagógica em contexto de treino. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza princípios de inclusão no modo como planifica e atua no processo de treino. • Aplica diferentes recursos e estratégias pedagógicas para a promoção da igualdade no contexto desportivo.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito. • A partir da apresentação de situações concretas os formandos elaboram trabalhos individuais e/ou trabalhos de grupo. 	

SUBUNIDADE 3.**DO TREINADOR PROMISSOR AO TREINADOR CONFIRMADO**

- 3.1. Fatores chave do compromisso efetivo com a atividade profissional
- 3.2. A construção de uma filosofia de treino: privilegiar o conceito em desfavor da receita
- 3.3. O treinador como um prático-teórico: a importância do “saber em uso”
- 3.4. O valor do desenvolvimento de rotinas funcionais e adaptativas no treino e na competição
- 3.5. O treinador como agente promotor do trabalho colaborativo em torno dos colaboradores e intervenientes

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar fatores chave que refletem o compromisso do treinador com a sua atividade. • Reconhecer a importância de atribuir significados, com lógica teórica, à sua visão de treino e perspetiva de atuação. • Entender a importância de desenvolver estratégias de atuação sistemáticas e adaptativas para dar resposta aos problemas concretos da prática. • Reconhecer o valor do trabalho colaborativo, de todos os intervenientes, no fomento da qualidade de treino. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstra compreender o significado do compromisso com a atividade profissional, através de exemplos concretos da condição de ser treinador. • Reconhece a importância de atribuir significado teórico à sua prática e dos outros, de modo a ser capaz de ter posicionamento próprio pelas decisões que toma e ações que concretiza. • Demonstra saber aplicar estratégias pedagógicas em consonância com as demandas da prática. • Identifica as vantagens do trabalho em equipa no fomento da qualidade do processo de treino.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito. • Painel de debate moderado pelo formador. • Trabalho de grupo ou individual centrado na temática a partir de textos alusivos ao tema. 	

SUBUNIDADE 4.

DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE A LONGO PRAZO

4.1. A importância da integração dos ingredientes da prática informal nos ambientes formais de prática desportiva

4.2. Da formação diversificada à especialização atendendo às modalidades de especialização tardia e precoce

4.3. O papel dos atores sociais (treinador, pais, irmãos, amigos, etc.) na sustentação de uma prática desportiva de longo prazo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a importância da integração de ingredientes da prática informal em contextos de prática formal. • Identificar as diferentes etapas de desenvolvimento desportivo em referência à tipologia da modalidade. • Reconhecer o valor do papel desempenhado pelos outros significativos numa vida desportiva sustentável, do praticante, ao longo do tempo. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as diferenças entre prática informal e formal e evidencia as vantagens da informalidade da prática na etapa de formação desportiva inicial. • Evidencia compreender os conceitos de especialização precoce e tardia em alinhamento com o tipo de modalidade desportiva. • Identifica o valor do apoio dos mais significativos (familiares, amigos, colegas, treinador) na percurso e qualidade da sua vida desportiva.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito. • Painel de debate moderado pelo formador. • Trabalho de grupo ou individual centrado na temática a partir de textos alusivos ao tema. 	

SUBUNIDADE 5.

A AUTONOMIZAÇÃO PROGRESSIVA DO PRATICANTE EM TREINO E COMPETIÇÃO

- 5.1. O trabalho do praticante na zona de próximo desenvolvimento: entre realizar o exercício/ação com ajuda e sem ajuda
- 5.2. O valor da descoberta guiada na autonomização dos praticantes
- 5.3. A diferença entre o treinador fornecer soluções ou pistas: a importância da compreensão na tomada de decisão
- 5.4. Da informação explícita à implícita, da formal à informal: propósitos e (des)vantagens

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valorizar a aprendizagem suportada (e não dirigida) pelo treinador para aceder a níveis mais elevados de desempenho. • Interpretar estratégias de autonomização crescente e sustentada do praticante. • Diferenciar a pertinência do recurso a informação mais ou menos diretiva no processo de treino. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaciona diferentes estratégias de implicação significativa dos atletas no processo de treino com situações de exercício da profissão atuais ou anteriores.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito. • Painel de debate moderado pelo formador. • Trabalho de grupo ou individual centrado na temática a partir de textos alusivos ao tema. 	

SUBUNIDADE 6.

O TRATAMENTO DIDÁTICO DO CONTEÚDO (TDC)

- 6.1. Conceitos chave do TDC: progressão, refinamento e aplicação
- 6.2. Progressão dinâmica (efeito em hélice): compromisso entre articulação horizontal (variabilidade intertarefa) e vertical (variabilidade intertarefa)
- 6.3. Organização didático metodológica das progressões: volume, profundidade, extensão e ênfase
- 6.4. Refinamento dos elementos críticos de aprendizagem: componentes críticas e palavras-chave
- 6.5. Aplicação em contextos com os ingredientes da competição
- 6.6. Modificação por representação e por exagero: controlo da complexidade e da variabilidade
- 6.7. Critérios de êxito: função, tipos e procedimentos
- 6.8. A multidimensionalidade técnica: eficiência, eficácia e adaptação
- 6.9. A "repetição sem repetição" no trabalho das variantes técnicas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a importância de conferir ao conteúdo de treino um tratamento didático para otimizar o processo de ensino-aprendizagem. • Reconhecer os procedimentos didáticos que conferem ao conteúdo apropriação pedagógica de modo a atender aos objetivos do exercício/treino, às condições de realização e ao nível de resposta dos praticantes de modo a otimizar a oportunidade de aprendizagem. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evidencia compreender que o conteúdo de treino deve ser tratado didaticamente para lhe conferir significado, apropriação e ajustabilidade aos objetivos de ensino-aprendizagem. • Identifica a apropriação no modo de aplicar procedimentos didáticos no tratamento didático do conteúdo de treino, a partir de casos concretos.
---	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Trabalho de grupo e/ou individual, a partir de casos concretos, para o tratamento didático do conteúdo: na realização de progressões, no refinamento das componentes críticas e palavras-chave, na formulação de critérios de êxito, na modificação dos exercícios, por representação e por exagero.

SUBUNIDADE 7.**EXPANSÃO DA ATUAÇÃO DIDÁTICA DO TREINADOR:
ESTRATÉGIAS CENTRADAS NO PRATICANTE**

- 7.1. Estratégias de capacitação dos praticantes para a resolução de problemas da prática
 - 7.1.1. Identificação de problemas (relacionados com a competição, aprendizagem no treino, modelo de jogo, etc.)
 - 7.1.2. Criação de cenários efetivos de resolução de problemas (dinâmica das atividades do treino, progressão da complexidade dos problemas, constrangimentos espaciais/temporais)
 - 7.1.3. Articulação entre problemas da competição e atividades do treino
 - 7.1.4. Negociação e diversificação dos objetivos de aprendizagem e nível de dificuldade das atividades de treino
- 7.2. O questionamento como ferramenta central da capacitação da compreensão e tomada de decisão dos praticantes
 - 7.2.1. Foco e formas de questionamento (o quê, como, quando, onde, porquê)
 - 7.2.2. Questionamento para verificação e aplicação de conhecimento
 - 7.2.3. Questionamento para descoberta e produção de novo conhecimento
- 7.3. Diversificação dos estilos de treino do treinador
 - 7.3.1. Estratégias de ensino recíproco e de pares
 - 7.3.2. Estratégias de aprendizagem cooperativa e resolução de problemas em pequenos grupos
 - 7.3.3. Estratégias de descoberta convergente e divergente

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer estratégias didáticas promotoras da capacitação dos praticantes para a resolução de problemas e tomada de decisão autónoma.
- Identificar as principais características didáticas do uso diversificado do questionamento e estilos de treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a aplicação de diferentes estratégias didáticas às exigências e necessidades inerentes a diferentes situações da prática (treino, competição).
- Identifica estratégias chave para a criação de contextos de treino baseados na resolução de problemas e autonomização da tomada de decisão dos praticantes.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Painel de debate sobre a aplicação de diferentes estratégias didáticas num dado episódio concreto de treino e/ou competição.
- Trabalho de grupo/individual centrado na justificação das decisões tomadas perante os casos concretos analisados.

SUBUNIDADE 8.**OBSERVAÇÃO COMO INSTRUMENTO MEDIADOR DA EFICÁCIA DO PROCESSO DE TREINO**

- 8.1. Tipos de processos de observação
 - 8.1.1. Processos de observação direta e indireta
- 8.2. Instrumentos de observação
 - 8.2.1. Indicadores de observação qualitativos e quantitativos

- 8.2.2. Introdução aos sistemas de observação sistemática e notacional
- 8.3. Observação no treino e na competição
- 8.3.1. Focos de observação
- 8.3.2. Alinhamento entre observação e cumprimentos de objetivos de aprendizagem
- 8.3.3. Alinhamento entre observação, planeamento e operacionalização do treino e da competição

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar as principais características do processo de observação em contexto de treino e/ou competição. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Operacionaliza a observação de comportamentos relevantes dos atletas e relaciona-os com o processo de treino (objetivos de aprendizagem, efeito dos processos didáticos utilizados).
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> Os formandos apresentam as conclusões gerais das suas observações, justificando a sua pertinência e em que medida esse processo se pode relacionar com a formulação de objetivos e planeamento das atividades do treino. 	

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Traumatologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS DA LESÃO DESPORTIVA	1	1 / 0
2. ABORDAGEM E GESTÃO DA LESÃO DESPORTIVA	1	1 / 0
3. CONCEITOS GERAIS DE PREVENÇÃO DE LESÕES	1	1 / 0
Total	3	3 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

- Definir lesão desportiva. Classificar globalmente lesões no desporto, nomeadamente de acordo com o mecanismo.
- Caracterizar lesão de acordo com a epidemiologia e os custos envolvidos. Definir fatores de risco. Identificar as lesões mais comuns no desporto. Abordar a concussão cerebral. Reconhecer os aspectos básicos da abordagem e gestão da lesão. Definir prevenção de lesão.

ESPECÍFICOS

- Reconhecer a ausência atual de consenso na definição de lesão desportiva.
- Identificar lesão desportiva como o dano estrutural e/ou sintoma independentemente da necessidade de paragem desportiva ou apoio médico.
- Classificar lesão de acordo com a localização anatómica, com o tipo ou com o mecanismo de lesão.
- Distinguir mecanismo traumático, causado por um evento único, identificável, de mecanismo de sobrecarga, resultante de microtrauma cíclico, de repetição.
- Reconhecer de forma genérica a epidemiologia das lesões desportivas e o seu impacto físico, financeiro, psicossocial e emocional.
- Reconhecer o papel da lesão no rendimento coletivo da equipa e do treinador.
- Definir e dar exemplos dos diferentes fatores de risco.
- Identificar fatores de risco potencialmente modificáveis.
- Identificar de forma genérica as lesões de sobrecarga (ex. o joelho do saltador, o ombro do atleta *overhead*) e as lesões traumáticas (traumatismo em inversão da tibiotársica, traumatismo dos dedos) mais frequentes no desporto.
- Identificar sinais e sintomas de concussão cerebral, reconhecer a existência de ferramentas de avaliação (SCAT) e de guias de orientação para regresso à atividade.
- Reconhecer os sinais e sintomas que sugerem encaminhamento do atleta lesionado para um profissional de saúde.
- Identificar os meios de conduta imediata após lesão – a evolução do RICE para métodos de carga otimizada. Reconhecer linhas de orientação para um regresso seguro à atividade desportiva.

SUBUNIDADE 1.

FUNDAMENTOS DA LESÃO DESPORTIVA

- 1.1. Definição de lesão
- 1.2. Classificação de lesão
 - a) Localização
 - b) Tipo
 - c) Mecanismo de lesão
 - (i) Traumático
 - (ii) Sobrecarga (*overuse*)
- 1.3. Epidemiologia e custos da lesão no Desporto
- 1.4. Fatores de risco
 - a) Extrínsecos
 - b) Intrínsecos
- 1.5. Lesões típicas do desportista
 - a) Lesões de sobrecarga
 - b) Lesões traumáticas
- 1.6. Concussão no Desporto
 - a) SCAT (*SPORT CONCUSSION ASSESSMENT TOOL*)
 - b) Aspetos chave na abordagem da concussão cerebral

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as definições de lesão propostas e a ausência atual de consenso.
- Classificar de forma genérica a lesão desportiva.
- Distinguir os mecanismos traumáticos dos mecanismos de sobrecarga.
- Conhecer a epidemiologia das lesões no Desporto e entre populações atléticas.
- Reconhecer o impacto e os custos da lesão no Desporto.
- Identificar fatores de risco para a ocorrência de lesões.
- Reconhecer de forma genérica as lesões de sobrecarga e as lesões traumáticas mais comuns do desportista.
- Definir concussão no desporto.
- Reconhecer a ferramenta SCAT para a avaliação das concussões cerebrais.
- Identificar os aspetos chave na abordagem do atleta com concussão cerebral.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica dano estrutural, sintomas, necessidade de paragem desportiva ou de apoio médico como critérios de definição de lesão. Reconhece a falta de consenso na definição de lesão.
- Classifica lesões de acordo com a localização anatómica, com o tipo e quanto ao mecanismo lesional.
- Demonstra as diferenças entre lesões traumáticas e lesões de sobrecarga.
- Reconhece globalmente a epidemiologia das lesões. Distingue entre populações atléticas (crianças, jovens, o atleta, o atleta veterano).
- Reconhece as lesões no desporto como um problema global, identificando os custos (económicos, sociais, emocionais) relacionados com a lesão desportiva.
- Reconhece o impacto da lesão desportiva no rendimento de uma equipa e de um treinador.
- Caracteriza fatores de risco extrínsecos e intrínsecos.
- Descreve de forma genérica as causas, sintomas e estruturas anatómicas mais afetadas nas lesões típicas do desportista.
- Adota condutas chave na abordagem da lesão cerebral traumática.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

ABORDAGEM E GESTÃO DA LESÃO DESPORTIVA

2.1. Avaliação: quando encaminhar o atleta?

- a) Os sinais cardinais de inflamação
- b) Sintomas 'Bandeira Vermelha'

2.2. Abordagem imediata

- a) O método POLICE
- b) O método PEACE & LOVE

2.3. Orientações básicas para o regresso à atividade desportiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os sinais cardinais de inflamação.
- Distinguir, através da avaliação, os sinais e sintomas que levantam 'bandeiras vermelhas'.
- Reconhecer a necessidade de apoio médico e/ou encaminhamento do atleta lesionado.
- Descrever os cuidados imediatos pós-lesão e a evolução dos mesmos.
- Identificar orientações básicas para o regresso à atividade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os sinais primários de inflamação.
- Reconhece sinais de alerta com necessidade de referência ou encaminhamento para profissionais de Saúde.
- Aplica os cuidados básicos nas primeiras fases após lesão.
- Diferencia entre os métodos *POLICE* e *PEACE & LOVE* e a evolução a partir dos métodos 'clássicos' (*RICE*).
- Orienta as decisões de regresso à atividade desportiva.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 3.

CONCEITOS GERAIS DE PREVENÇÃO DE LESÕES

3.1. A importância da Prevenção de Lesões

3.2. Tipos de Prevenção

- a) Primária, secundária e terciária

3.3. Princípios Gerais da Prevenção de Lesões

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a Prevenção como forma de diminuir os diferentes tipos de impacto de uma lesão desportiva.
- Identificar os diferentes níveis de intervenção.
- Descrever os princípios gerais de prevenção de lesões.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Nomeia as vantagens de prevenir a lesão.
- Identifica e enumera os diferentes tipos de prevenção de lesões.
- Descreve os princípios gerais da prevenção de lesões e a forma de os adotar.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Antidopagem

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. DEVERES E DIREITOS NA ANTIDOPAGEM	1	1 / 0
2. MALEFÍCIOS ORGÂNICOS DAS SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS	1	1 / 0
Total	2	2 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

O PNFT contribui de forma decisiva para que a Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP), organização nacional antidopagem com funções no controlo e na luta contra a dopagem no desporto, possa cumprir as suas obrigações em termos de educação antidopagem dos treinadores, a nível nacional.

Neste grau, a formação do treinador, terá como objetivos gerais receber informação relativa às seguintes matérias:

- Deveres e direitos na antidopagem;
- Malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos.

ESPECÍFICOS

O treinador como pilar principal de toda a preparação desportiva, será formado na unidade curricular de antidopagem - Grau II, relativamente a matérias que foram as consideradas mais adequadas para um nível intermédio de formação:

- Autorizações de utilização terapêutica;
- Consequências da dopagem ao nível da ética e da saúde;
- Direitos e responsabilidades dos praticantes desportivos e do pessoal de apoio, no âmbito da luta contra a dopagem;
- Violações de normas antidopagem e respetivas sanções.

Grau I

Grau II

Grau III

Grau IV

SUBUNIDADE 1.

DEVERES E DIREITOS NA ANTIDOPAGEM

Deveres e direitos do:

- a) Treinador
- b) Praticante desportivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os deveres e direitos dos treinadores e praticantes desportivos na antidopagem, de forma a colaborarem nas estratégias de prevenção da ADoP.
- Participar nas estratégias de prevenção antidopagem junto dos praticantes desportivos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece e aplica as suas obrigações legais no âmbito da antidopagem.
- Colabora e actua nas estratégias de sensibilização e educação da ADoP, relativamente aos direitos e deveres dos praticantes desportivos na antidopagem.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

MALEFÍCIOS ORGÂNICOS DAS SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS

Malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos:

- a) Agentes anabolisantes
- b) Hormonas e fatores de crescimento
- c) Beta 2 agonistas
- d) Antagonistas hormonais e moduladores
- e) Diuréticos
- f) Estimulantes
- g) Narcóticos
- h) Canabinóides
- i) Glucocorticóides
- j) Métodos de dopagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e transmitir os principais malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos, a curto, médio e longo prazo, de forma a colaborarem nas estratégias de prevenção da ADoP.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece a importância da antidopagem na preservação da saúde dos praticantes desportivos e transmite a esses praticantes sobre os malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Desporto Adaptado

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. INCLUSÃO NO DESPORTO	30'	30' / 0
2. DESENVOLVIMENTO MOTOR ATÍPICO	30'	30' / 0
3. ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO DE AVALIAÇÃO E REGISTO	30'	30' / 0
4. JOGOS INCLUSIVOS	30'	0 / 30'
Total	2	1h30 / 30'

OBJETIVOS

GERAIS

- Desenvolver a capacidade de análise, de interpretação e de crítica sobre o processo de inclusão, as tendências e condicionantes da sua evolução.
- Proporcionar conhecimentos facilitadores do desenvolvimento de competências motoras e de estratégias de adaptação e de inclusão na Atividade Desportiva.

ESPECÍFICOS

- Identificar a diferença entre incluir como meio para atingir a igualdade de oportunidades e incluir como um fim a atingir.
- Conhecer mitos e crenças que influenciam a participação e a inclusão social das pessoas com deficiência.
- Conhecer modelos de apoio necessários à inclusão desportiva.
- Distinguir as limitações mais comuns de desempenho no que respeita às competências motoras fundamentais nos diferentes tipos de deficiência.
- Reconhecer a existência de limitações à atividade desportiva comuns aos diferentes tipos de deficiência.
- Conhecer os fundamentos da classificação desportiva das pessoas com deficiência identificando as suas limitações.
- Dominar estratégias de adaptação no âmbito da planificação, orientação e avaliação, facilitadoras da participação e da inclusão.

SUBUNIDADE 1.

INCLUSÃO NO DESPORTO

O conceito de funcionalidade e as novas perspetivas sobre o conceito de incapacidade. A evolução da classificação desportiva à luz destes conceitos. O mito dos grupos homogéneos para uma competição justa. Os *Special Olympics* e o desporto de rendimento em geral e os paralímpicos em particular neste contexto.

A estrutura de apoio necessária à participação e à inclusão no desporto.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar exemplos de situações representativas dos termos em estudo.
- Identifica o modelo e a estrutura de apoio necessária.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica corretamente os conceitos de funcionalidade e incapacidade e, de inclusão.
- Identifica as necessidades de apoio ao nível do indivíduo e ao nível da estrutura de apoio.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Escolher dentro de um grupo de frases aquelas que representam uma aplicação correta dos termos em estudo.
- Indicar dentro de um grupo de situações apresentadas o modelo de apoio apropriado.

SUBUNIDADE 2.

DESENVOLVIMENTO MOTOR ATÍPICO

As alterações ao desenvolvimento e suas implicações nas capacidades de desempenho. Fundamentos da classificação desportiva e a mudança de perspetiva neste âmbito. Inclusão e classificação desportiva. O desporto de rendimento neste contexto.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as alterações ao desenvolvimento.
- Identificar as mudanças operadas na classificação desportiva e sabe perspetivá-las no contexto da inclusão.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove a desmistificação da deficiência e a aceitação no grupo de que a incapacidade do ponto de vista desportivo é apenas uma limitação no desempenho.
- Demonstra competências de avaliação do desenvolvimento das competências motoras do praticante com deficiência.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Agrupar situações representativas de níveis de desempenho semelhantes, mas com deficiências e/ou classes desportivas / diferentes.
- Indicar para um caso concreto que lhe é descrito a avaliação a efetuar.

SUBUNIDADE 3.

ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO DE AVALIAÇÃO E REGISTO

Adaptar e avaliar para incluir melhor: O jogo com a participação de pessoas com e sem deficiência. O trabalho em pares. A participação de outros técnicos na atividade. O exemplo dos "special olympics". A instrução e os regulamentos neste contexto. A comunicação (escrita e oral) mais apropriados a cada grupo. O papel do reforço no apoio à inclusão no grupo. O registo de desempenho.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar formas de adaptação visando a inclusão de um praticante com deficiência num grupo com competências diversas onde existem praticantes com e sem deficiência.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica corretamente as adaptações para a participação conjunta de praticantes com e sem deficiência.
- Aplica tanto na instrução como no reforço formas de comunicação apropriadas.
- Demonstra competências de avaliação de praticantes com deficiência.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Numa situação de jogo descrita / apresentada, solicitar aos formandos que:
 - a) Descrevam o registo a efetuar sobre a interação no grupo;
 - b) Identifiquem as adaptações utilizadas indicando o seu tipo;
 - c) Identifiquem o tipo de reforço utilizado ou que deveria ser utilizado.

SUBUNIDADE 4.

JOGOS INCLUSIVOS

Experimentação de jogos em que um membro da equipa simula apresentar uma deficiência identificando elementos facilitadores da participação conjunta de pessoas com capacidades muito diversas.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar situações simples onde é possível a participação conjunta de pessoas com diferentes capacidades nomeadamente de pessoas com deficiência.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica corretamente os elementos facilitadores de participação de todos nas situações vivenciadas.
- Planeia e implementa jogos para níveis de desempenho muito diversos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Sabe identificar as regras de um jogo a adaptar para um grupo com determinadas características que lhe é descrito / apresentado.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Fisiologia do Exercício

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

OBJETIVOS

Conhecimento e interpretação do funcionamento do organismo humano. Conhecimento da anatomia e fisiologia da estrutura e da função, bem como da forma como se processa a resposta aos estímulos e correspondente adaptação. Conhecimento de alguns conceitos básicos, anatómicos e fisiológicos, que ajudam à compreensão do processo de treino desportivo.

GERAIS

- Aquisição dos conhecimentos que fundamentam o processo de adaptação fisiológica na resposta ao exercício muscular de carácter regular e sistemático – treino desportivo.

ESPECÍFICOS

- Relacionar os processos de adaptação fisiológica com os meios e métodos de treino desportivo.
- Conhecer as respostas agudas e crónicas de âmbito cardiorespiratório e circulatório na resposta ao exercício muscular.

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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

BIOENERGÉTICA 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Psicologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. DA PSICOLOGIA DO DESPORTO AO PAPEL DOS PSICÓLOGOS DO DESPORTO	2	2 / 0
2. A IMPORTÂNCIA DO TREINADOR SE CONHECER A SI PRÓPRIO: "QUE TREINADOR SOU/QUERO SER?"	2	2 / 0
3. A RELAÇÃO DO TREINADOR COM OS RESTANTES AGENTES DESPORTIVOS	2	2 / 0
4. MOTIVAÇÃO	2	2 / 0
Total	8	8 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

- Identificar o papel da Psicologia do Desporto e do Psicólogo do Desporto no processo de treino desportivo.
- Desenvolver os processos de conhecimento de si próprio por parte do treinador.
- Caracterizar a diferente natureza da relação entre o treinador e os restantes agentes desportivos.
- Compreender os princípios básicos da componente motivacional no processo de treino desportivo.

ESPECÍFICOS

- Definir os objetivos centrais da Psicologia do Desporto.
- Compreender o papel e as diferentes funções do Psicólogo do Desporto no desenvolvimento do processo de treino e do treinador.
- Reconhecer a necessidade de construção da identidade de treinador e promover o seu desenvolvimento ao longo da sua carreira.
- Identificar os princípios éticos inerentes à prática profissional do treinador a partir do conhecimento de si próprio.
- Caracterizar e desenvolver a relação entre treinadores e atletas, pais/familiares, instituições desportivas e outros elementos do clube e tecido desportivo.
- Compreender os principais processos motivacionais que condicionam o início, manutenção e abandono da prática desportiva.
- Identificar estratégias psicológicas que promovam o envolvimento dos atletas no processo de treino desportivo.
- Relacionar a componente motivacional com o desenvolvimento de competências psicológicas.

SUBUNIDADE 1.

DA PSICOLOGIA DO DESPORTO AO PAPEL DOS PSICÓLOGOS DO DESPORTO

- 1.1. O que é a Psicologia do Desporto e em que medida pode ajudar no processo de desenvolvimento do treino e do treinador
 1.2. O que podemos esperar dos Psicólogos do Desporto e qual o papel que se lhes pode atribuir

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender os objetivos centrais da Psicologia do Desporto e as suas principais aplicações no desenvolvimento do processo de treino e do treinador.
- Identificar o papel do Psicólogo do Desporto.
- Distinguir e debater as diferentes funções do Psicólogo do Desporto.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve de que modo a Psicologia do Desporto pode ajudar no desenvolvimento do processo de treino e do treinador.
- Descreve situações concretas em que o Psicólogo do Desporto pode auxiliar no processo de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

A IMPORTÂNCIA DO TREINADOR SE CONHECER A SI PRÓPRIO: “QUE TREINADOR SOU/QUERO SER?”

- 2.1. A construção e o desenvolvimento da identidade de treinador a partir do conhecimento de si próprio
 2.2. Relação entre o conhecimento de si próprio e a identificação de valores e princípios éticos que balizam a intervenção do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais fases do processo de construção e desenvolvimento da identidade de treinador.
- Compreender a importância do conhecimento de si próprio na construção de valores e princípios éticos do treinador.
- Identificar atitudes e comportamentos na intervenção do treinador, promotores do desenvolvimento do desporto ao nível do atleta, equipa, clube e modalidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Evidencia conhecer as fases de construção e desenvolvimento da identidade de treinador na construção da carreira.
- Identifica padrões éticos de conduta, a partir do conhecimento de si próprio, no exercício da profissão de treinador.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

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

SUBUNIDADE 3.

A RELAÇÃO DO TREINADOR COM OS RESTANTES AGENTES DESPORTIVOS

- 3.1. Com os atletas
- 3.2. Com os pais/familiares e com as instituições educativas
- 3.3. Com outros elementos do clube (ex: diretores ou outro pessoal de apoio)

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a diferente natureza da relação entre o treinador e os restantes agentes desportivos. • Relacionar e implementar estratégias psicológicas que promovam o desenvolvimento das relações entre o treinador e os restantes agentes desportivos. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descreve as estratégias que o treinador pode utilizar e adequar o estilo de interação e comunicação, tendo em conta os diferentes agentes desportivos. • Elenca estratégias psicológicas promotoras da interação eficaz do treinador com os diferentes agentes desportivos.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabalho de grupo / individual - análise e discussão de casos práticos. • Teste oral e/ou escrito. 	

SUBUNIDADE 4.

MOTIVAÇÃO

- 4.1. O que leva os atletas a iniciar, manter e abandonar o processo de treino desportivo
- 4.2. O que fazer para promover e aumentar o envolvimento dos atletas no processo de treino desportivo
- 4.3. A relação entre a motivação e as competências psicológicas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analisar e refletir sobre os principais motivos que conduzem os atletas ao abandono do processo de treino desportivo. • Avaliar e escolher as melhores estratégias para promover o envolvimento dos atletas no processo de treino. • Compreender e elencar os principais processos psicológicos envolvidos na motivação. • Identificar e implementar estratégias que promovam a motivação dos atletas. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhece, em contexto de treino ou competição, fatores ou comportamentos que poderão estar na origem do abandono do processo de treino pelos atletas. • Identifica, a partir de casos concretos, estratégias psicológicas que fomentem o envolvimento e evitem o abandono do processo de treino. • Identifica, para o contexto de treino e competição, climas motivacionais alinhados com o desenvolvimento das competências psicológicas dos atletas.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabalho de grupo / individual - análise e discussão de casos práticos. • Teste oral e/ou escrito. 	

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Nutrição no Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. REQUISITOS ENERGÉTICOS DO ATLETA	1	1 / 0
2. A DIETA DE TREINO E DE COMPETIÇÃO	1h30	1h30' / 0
3. HIDRATAÇÃO E BEBIDAS NO ATLETA	1	1 / 0
4. SUPLEMENTOS DIETÉTICOS E POTENCIALMENTE ERGOGÉNICOS	30'	30' / 0
Total	4	4 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

- Identificar se o(s) atleta(s) ingere(m) uma alimentação saudável.
- Reconhecer as funções biológicas dos diferentes macronutrientes energéticos e micronutrientes e as suas recomendações de consumo diário.
- Reconhecer os grupos alimentares onde, preferencialmente, se encontram os diferentes nutrientes.

ESPECÍFICOS

- Identificar, diariamente, os alimentos de todos os grupos alimentares, respeitando a proporção sugerida pela roda dos alimentos e incentivando a variedade de consumo dentro de cada grupo alimentar.
- Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar três a quatro horas antes do treino/competição.
- Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar uma hora antes do treino/competição.
- Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar pós-treino/competição.
- Estabelecer a relação entre a hidratação do atleta e o rendimento desportivo explicando-a ao atleta.
- Planificar a quantidade de água ou outras soluções a ingerir antes do treino/competição.
- Planificar a periodicidade e a quantidade de água ou outras soluções a ingerir durante o treino/competição.
- Planificar a quantidade de água ou outras soluções a ingerir após o treino/competição em função da desidratação ocorrida durante o treino/competição.
- Distinguir suplementos legais e não legais explicando as diferenças aos atletas.
- Identificar os suplementos com eficiência ergogénica e descrever os seus benefícios.
- Identificar e descrever os malefícios do excesso de dosagem ingerida.

SUBUNIDADE 1.

REQUISITOS ENERGÉTICOS DO ATLETA

1.1 Macronutrientes

- a) Hidratos de Carbono
- b) Proteínas
- c) Gorduras/Lípidos

1.2 Micronutrientes

1.2.1. Vitaminas

- a) Vitaminas B1, B2 e B3
- b) Vitaminas B5, B6, B7, B9 e B12
- c) Vitamina D
- d) Vitaminas C, E; β -caroteno e Selénio - antioxidantes

1.2.2. Minerais

- a) Cálcio
- b) Ferro
- c) Zinco
- d) Magnésio
- e) Sódio
- f) Cloreto
- g) Potássio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

A DIETA DE TREINO E DE COMPETIÇÃO

- 2.1. Antes do exercício
- 2.2. Durante o exercício
- 3.3. Pós-exercício/Recuperação

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição. • Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar 1 hora antes do treino/competição. • Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar pós treino/competição. • Descrever a composição nutricional das refeições que devem ser ingeridas nos dias antes de uma competição. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escolhe/seleciona os alimentos mais corretos para a refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição. • Escolhe/seleciona os alimentos mais corretos para a refeição a realizar 1 hora antes do treino/competição. • Escolhe/seleciona os alimentos mais corretos para a refeição a realizar pós treino/competição. • Identifica os alimentos a que deve dar preferência nos dias antes de uma competição.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste oral e/ou escrito. 	

SUBUNIDADE 3.

HIDRATAÇÃO E BEBIDAS NO ATLETA

- 3.1. Recomendações de bebidas e eletrólitos
 - 3.1.1. Antes do exercício
 - 3.1.2. Durante o exercício
 - 3.1.3. Depois do exercício

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relacionar a hidratação do atleta com o seu rendimento desportivo. • Diagnosticar o estado de (des)hidratação dos atletas. • Identificar a quantidade de água e/ou outras bebidas a ingerir antes do treino/competição. • Identificar o(s) momento(s) e a quantidade apropriados de água e/ou outras bebidas a ingerir durante o treino/competição. • Identificar a quantidade de água e/ou outras bebidas a ingerir após o treino/competição. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estabelece a relação entre a hidratação do atleta e o seu rendimento atlético explicando-a ao atleta. • Planifica a quantidade de água e/ou outras bebidas a ingerir antes do treino/competição. • Planifica de quanto em quanto tempo e que quantidade de água e/ou outras bebidas a ingerir durante o treino/competição. • Planifica a quantidade de água e/ou outras soluções a ingerir após o treino/competição em função da desidratação ocorrida durante o treino/competição.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste oral e/ou escrito. 	

SUBUNIDADE 4.

HIDRATAÇÃO E BEBIDAS NO ATLETA

- 4.1. Substâncias ergogénicas com eficiência
- 4.2. Substâncias ergogénicas com alguma eficiência
- 4.3. Substâncias ergogénicas sem eficiência

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinguir suplementos legais e não legais. • Distinguir os suplementos ergogénicos com eficiência dos restantes. • Identificar os malefícios do excesso de dosagem. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distingue suplementos legais e não legais explicando-o aos seus atletas. • Identifica e distingue os suplementos com eficiência dos restantes. • Identifica e relata os malefícios do excesso de dosagem ingerida.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste oral e/ou escrito. 	

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Ética no Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. PEDAGOGIA DA ÉTICA DESPORTIVA	1	1 / 0
2. DIDÁTICA DOS VALORES	1	1 / 0
Total	2	2 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

- Desenvolver a noção de intencionalidade ética no comportamento do treinador.
- Promover a consideração do processo de treino como espaço privilegiado para estimular o desenvolvimento da ética desportiva.

ESPECÍFICOS

- Identificar os contextos de intervenção e relação do treinador e complexidades dos processos associados no âmbito da ética desportiva.
- Promover a capacitação didática do treinador com vista à operacionalização da ética desportiva nas tarefas de treino.

SUBUNIDADE 1.

PEDAGOGIA DA ÉTICA DESPORTIVA

- 1.1. A intencionalidade ética na intervenção do treinador
 - 1.1.1. O comportamento ético do treinador em contexto de treino e contexto competitivo
 - 1.1.2. A relação ética do treinador com outros agentes desportivos
 - 1.1.3. O processo de autoavaliação valorativa como ferramenta do treinador
- 1.2. Dilemas éticos no desporto
 - 1.2.1. Recursos e exemplos práticos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a necessidade de uma ação intencional por parte do treinador com vista à promoção da ética no desporto.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica contextos particulares de promoção da ética desportiva e sua complexidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito e/ou trabalhos de grupo (análise de situações concretas).

SUBUNIDADE 2.

DIDÁTICA DOS VALORES

- 2.1. Operacionalização dos valores éticos em contexto de treino e competição
- 2.2. As dimensões psicológica e social do treino desportivo (e respetivas condicionantes afetivo-emocionais e socioculturais da tarefa) como ferramentas para a promoção do comportamento ético
- 2.3. Processos de comunicação e contra comunicação na tarefa desportiva como ferramentas de desenvolvimento de diferentes valores éticos no desporto
- 2.4. A dimensão ética alicerçada nos valores pessoais, interpessoais e cívicos, seus indicadores e evidências em contexto de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e construir tarefas e processos de ensino-aprendizagem com potencial para a promoção de diferentes tipos de valores.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece e aplica o potencial e aplicabilidade das tarefas de treino como ferramenta de promoção da ética desportiva.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito e/ou trabalhos de grupo (análise de situações concretas).

4. Grau III



PERFIL PROFISSIONAL

O Treinador de Grau III atua nas etapas avançadas de desenvolvimento do praticante, excluindo as de nível mais avançado de rendimento de cada modalidade.

O nível avançado de rendimento corresponde a níveis exigentes de prática, os quais podem ser transversais a diferentes escalões etários. São exemplo disso seleções nacionais, equipas/praticantes que participam em competições internacionais, equipas/praticantes da competição principal da modalidade e equipas/praticantes integrados em programas olímpicos.

Paralelamente, compete ao Treinador de Grau III planear o exercício e avaliar o desempenho de um coletivo de profissionais com qualificação igual ou inferior, coordenando, supervisionando, integrando e harmonizando as diferentes tarefas associadas ao treino e à participação competitiva.

O exercício da função de Treinador de Grau III requer o domínio de competências profissionais simultaneamente ecléticas, em referência à pluralidade de domínios onde intervem, e específicas considerando as exigências do nível de prática onde atua.

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 otimizar 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. Ademais, os ambientes onde frequentemente atua, por assumirem contornos instáveis e adversos, requerem do Treinador de Grau III capacidade para a tomada de decisão dinâmica, suportada numa atividade intensiva de reflexão, decisão e operacionalização.

Para exercer cabalmente as suas funções, o Treinador de Grau III terá de desenvolver uma postura profissional centrada na otimização de processos, no rigor e na constante avaliação das estratégias de trabalho implementadas, tanto em sede de treino como de competição.

Em particular, neste Grau de formação, pelo facto de o treinador ser, cumulativamente, líder de equipas técnicas plurais e responsável maior pela qualificação e salvaguarda dos processos de desenvolvimento de carreira dos praticantes tendentes à excelência desportiva, terá de possuir uma perspetiva 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 perante pressões e imperativos de rendimento que são frequentemente eticamente questionáveis.

Através da adoção de posturas profissionais reflexivas com elevado sentido crítico, conducentes ao desenvolvimento de processos de autoformação e de inovação, perspetiva-se que o Treinador de Grau III ative as competências metacognitivas, tomando consciência das elevadas exigências profissionais a que está sujeito para, a partir daí, ser capaz de encetar processos de otimização da sua intervenção, propedêuticos do alcance da excelência profissional.

OBJECTIVO GLOBAL DA ATIVIDADE

Coordenar e orientar as atividades associadas às etapas de nível avançado do praticante no Desporto de Rendimento e coadjuvar treinadores em níveis de prática associados ao Grau IV.

Coordenar e supervisionar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados aos Graus I, II e III.

ATIVIDADES

1. Elabora e operacionaliza modelos de desenvolvimento dos praticantes a longo prazo.
2. Elabora e operacionaliza planos plurianuais da atividade de treino, atendendo às características específicas da modalidade.
3. Elabora e operacionaliza planos de participação em competição para os diferentes níveis de prática.
4. Elabora e operacionaliza programas de avaliação e controlo do treino.
5. Elabora e operacionaliza programas sobre a capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa.
6. Coordena equipas técnicas pluridisciplinares e otimiza recursos.
7. Identifica, encaminha, monitoriza e avalia talentos desportivos na rota da excelência desportiva de longo prazo.
8. Concebe, elabora e coordena a atualização do Dossier de Treino.

COMPETÊNCIAS**SABERES** (Conhecimento)

O Treinador de Grau III tem conhecimentos sobre:

1. A otimização da sua intervenção numa perspetiva pluridisciplinar.
2. A modalidade desportiva, a um nível avançado.
3. Fatores conducentes ao rendimento desportivo de alto nível bem como dos respetivos processos de potenciação.
4. Inovação e desenvolvimento tecnológico, potenciador do rendimento desportivo.
5. Modelos avançados de planeamento anual e plurianual do processo de treino.
6. A adequação dos diversos modelos de competição aos diferentes níveis de prática.
7. Processos avançados de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo.
8. Organização, gestão e avaliação de equipas que integram especialistas de diferentes domínios.
9. Modelos de identificação, seleção e desenvolvimento a longo prazo de talentos desportivos.
10. A conceção e o processo de desenvolvimento de formação de treinadores.

SABER-FAZER

O treinador de Grau III é capaz de:

1. Conceber, implementar e avaliar a atividade de treino e competição atendendo à complexidade multifatorial apanágio dos níveis avançados de prática.
2. Conceber e estruturar as componentes dos planos plurianuais e coordenar a respetiva implementação.
3. Conceber e implementar planos de participação em competição em estreita articulação com os diferentes níveis de prática, tendentes à otimização do rendimento desportivo a longo prazo.
4. Elaborar, implementar e coordenar programas avançados de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa.
5. Identificar talentos para a prática da modalidade, tendo em vista a excelência desportiva a longo prazo.
6. Conceber, coordenar e monitorizar a implementação de planos de carreira desportiva com vista à otimização da capacidade de rendimento dos praticantes.
7. Coordenar equipas de trabalho pluridisciplinares estabelecendo sinergias entre as distintas competências do grupo.
8. Integrar contributos científicos e tecnológicos inovadores no processo de treino e de competição.
9. Coordenar e participar na formação em exercício (estágio profissionalizante) de treinadores de Grau I e II.

SABERES-SER

O Treinador de Grau III:

1. Valoriza a tomada de decisão dinâmica, particularmente em situações adversas e instáveis.
2. Possui uma perspetiva pluridisciplinar do treino desportivo.

3. Favorece e catalisa as dinâmicas de trabalho em grupo e o clima de participação plural.
4. Valoriza e incorpora uma postura profissional ética e deontologicamente fundada.
5. Assume uma perspetiva integrada e dinâmica do desenvolvimento da carreira desportiva do praticante.
6. Valoriza a identificação e o desenvolvimento de talentos a longo prazo.
7. Incentiva a promoção de saberes e competências dos intervenientes no fenómeno desportivo, mormente na sua esfera de intervenção profissional.
8. Promove a integração e o desenvolvimento de tecnologias e conhecimento científico aplicados ao treino e competição.
9. Promove o desenvolvimento da formação de treinadores, em particular no contexto desportivo onde atua.

SAÍDAS PROFISSIONAIS

1. Treinador das etapas avançadas de desenvolvimento desportivo do praticante.
2. Coordenador da atividade profissional de treinadores em níveis de prática igual ou inferior.
3. Coadjuvação de treinadores em níveis de prática associados ao Grau IV.

CONDIÇÕES DE ACESSO

1. Idade mínima de 21 anos.
2. Escolaridade obrigatória (em função do ano de nascimento do candidato).
3. Ser possuidor de CTD de Grau II.
4. Possuir pelo menos um ano ou uma época desportiva com duração mínima de seis meses de exercício efetivo da função de Treinador de Grau II*.

PERFIL DO FORMADOR DO 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 perspetiva cultural, social, formativa e educativa.
- ter, preferencialmente, experiência na área da formação de treinadores.

CONTEÚDOS FUNDAMENTAIS

1. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO (12h)
2. FISIOLOGIA DO DESPORTO (10h)
3. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO (8h)
4. BIOMECÂNICA DO DESPORTO (8h)
5. COACHING DO TREINO DESPORTIVO (8h)
6. PEDAGOGIA DO DESPORTO (8h)
7. PSICOLOGIA DO DESPORTO (10h)
8. NUTRIÇÃO NO DESPORTO (4h)
9. TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO (2h)
10. ANTIDOPING (2)
11. SEMINÁRIOS TEMÁTICOS (8h)
12. TRABALHO ESCRITO - MODALIDADE
13. COMPONENTE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA (100h)

* Exceto nas situações previstas na Lei.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Teoria e Metodologia do Treino Desportivo

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. CONCEITOS AVANÇADOS DE PLANEAMENTO DO TREINO	1h30	1h30 / 0
2. DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS A LONGO PRAZO	1h30	1h30 / 0
3. RITMOS CIRCADIANOS	1h30	1h30 / 0
4. ESPECIFICIDADES DA MULHER ATLETA	2	2 / 0
5. TREINO EM ALTITUDE	2	2 / 0
6. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO	2	2 / 0
7. PLURIDISCIPLINARIDADE E TREINO DESPORTIVO	1h30	1h30 / 0
Total	12	12 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

Dotar os formandos de conhecimentos para o exercício de funções de Treinador em etapas avançadas do processo de treino, com particular ênfase em matérias particulares relacionadas com:

- Criação de modelos de Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo (DALP);
- Planeamento de treino alternativo e individualizado;
- Na gestão e adaptação do processo em situações particulares;
- Coordenação de equipas multidisciplinares.

ESPECÍFICOS

Capacitar os formandos de conhecimentos e competências que lhes permitam, nas etapas avançadas do processo de desenvolvimento:

- Definir objetivos coerentes com o nível de prática e as condições infraestruturais e humanas existentes;
- Conhecer e selecionar adequadamente modelos de periodização que dão resposta a quadros competitivos frequentes ou permanentes;
- Conhecer e selecionar os processos de controlo e avaliação do treino que melhor se adequem à modalidade/especificidade;
- Planear e adaptar em função de atletas com características particulares, ou de momentos diferenciados de preparação/desenvolvimento;
- Adaptar um modelo de DALP para atletas com capacidades/particularidades diferenciadas;
- Criar adaptações coerentes individualizadas ao processo de treino da mulher atleta;
- Objetivar, planear, operacionalizar e avaliar o Treino em Altitude;
- Preparar os atletas para situações de treino e competição que impliquem alterações das rotinas diárias e/ou de envolvimento;
- Selecionar e gerir a equipa multidisciplinar em função de cada realidade (nível desportivo, orçamento, etc.).

SUBUNIDADE 1.

CONCEITOS AVANÇADOS DE PLANEAMENTO DO TREINO

- 1.1. Análise crítica do paradigma da periodização
- 1.2. Poderemos construir um novo conceito de periodização?
- 1.3. *Taper*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer, interpretar e aplicar coerentemente os modelos de periodização que melhor se adequam à modalidade, para os vários níveis de formação. • Planear e periodizar o processo de treino de modo a otimizar os momentos chave de competição. 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidade de definir situações concretas e variadas do processo de planeamento e periodização do treino (incluindo os objetivos), apresentando soluções para a sua operacionalização. • Compara e discute vários modelos de periodização em função de quadros competitivos distintos, objetivando a concretização dos objetivos nos momentos chave da competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:

- Modelo resumido do DALP de uma modalidade / instituição.
- Características de uma equipa de nível absoluto.
- Condições de treino: infraestruturais e humanas.
- Objetivos (finais e intermédios) da época de treino.
- Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DALP e objetivos definidos.
- Situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, estágios em altitude, etc.
- Exemplos de Microciclos de Choque e Unidades de treino de grande impacto.

SUBUNIDADE 2.

DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS A LONGO PRAZO

- 2.1. Princípios do desenvolvimento de atletas a longo prazo
- 2.2. Modelos de DALP
- 2.3. A importância da competição no processo formativo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Construir modelos de DALP em função da modalidade e de realidades concretas (Objetivos, características e disponibilidades das infraestruturas, número e graus dos treinadores, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> • Em presença de uma determinada realidade elabora um modelo de DALP, desde a fase de desenvolvimento inicial até ao alto rendimento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:

- Modelo resumido do DALP de uma modalidade / instituição.
- Características de uma equipa de nível absoluto.
- Condições de treino: infraestruturais e humanas.
- Objetivos (finais e intermédios) da época de treino.
- Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DALP e objetivos definidos.
- Situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, estágios em altitude, etc.
- Exemplos de Microciclos de Choque e Unidades de treino de grande impacto.

SUBUNIDADE 3.

RITMOS CIRCADIANOS

- 3.1. Ritmos circadianos: o que são e sua importância
- 3.2. Sono: talvez o mais importante fator de carga e adaptação
- 3.3. Efeitos das viagens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none"> Conhecer e interpretar as problemáticas resultantes das alterações aos ritmos circadianos. 	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none"> Perante situações concretas, define estratégias preventivas de alterações aos ritmos circadianos.
FORMAS DE AVALIAÇÃO <p>Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:</p> <ul style="list-style-type: none"> Modelo resumido do DALP de uma modalidade / instituição. Características de uma equipa de nível absoluto. Condições de treino: infraestruturais e humanas. Objetivos (finais e intermédios) da época de treino. Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DALP e objetivos definidos. Situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, estágios em altitude, etc. Exemplos de Microciclos de Choque e Unidades de treino de grande impacto. 	

SUBUNIDADE 4.

ESPECIFICIDADES DA MULHER ATLETA

- 4.1. Especificidades maturacionais e hormonais
- 4.2. Especificidades anatómicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none"> Conhecer as especificidades bio estruturais da mulher, que poderão influenciar o seu desempenho em treino e em competição. 	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none"> Capacidade de realizar adaptações ao plano de preparação (mesociclo, microciclo e Unidade de treino) em função de situações específicas e variadas da mulher atleta.
FORMAS DE AVALIAÇÃO <p>Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:</p> <ul style="list-style-type: none"> Modelo resumido do DALP de uma modalidade / instituição. Características de uma equipa de nível absoluto. Condições de treino: infraestruturais e humanas. Objetivos (finais e intermédios) da época de treino. Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DALP e objetivos definidos. Situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, estágios em altitude, etc. Exemplos de Microciclos de Choque e Unidades de treino de grande impacto. 	

SUBUNIDADE 5.

TREINO EM ALTITUDE

- 5.1. Efeitos agudos e crónicos do treino em altitude
- 5.2. Métodos de treino em altitude
- 5.3. Métodos de simulação de treino em altitude

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e relacionar as particularidades, efeitos e riscos do treino em altitude. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planear e controlar o processo de treino em altitude (real ou simulado), quer em momentos isolados, quer num processo de médio e longo prazo.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <p>Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modelo resumido do DALP de uma modalidade / instituição. • Características de uma equipa de nível absoluto. • Condições de treino: infraestruturais e humanas. • Objetivos (finais e intermédios) da época de treino. • Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DALP e objetivos definidos. • Situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, estágios em altitude, etc. • Exemplos de Microciclos de Choque e Unidades de treino de grande impacto. 	

SUBUNIDADE 6.

CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO

- 6.1. Fundamentos do controlo do processo de preparação
- 6.2. Natureza do controlo do processo de preparação
- 6.3. Análise dos controlos efetuados

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e adotar os modelos de controlo e avaliação do processo de treino, em conformidade com as particularidades da sua modalidade. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selecionar e periodizar os momentos de controlo do treino, requerendo de modo pertinente a colaboração do(s) especialista(s) para operacionalização correspondente.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <p>Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modelo resumido do DALP de uma modalidade / instituição. • Características de uma equipa de nível absoluto. • Condições de treino: infraestruturais e humanas. • Objetivos (finais e intermédios) da época de treino. • Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DALP e objetivos definidos. • Situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, estágios em altitude, etc. • Exemplos de Microciclos de Choque e Unidades de treino de grande impacto. 	

SUBUNIDADE 7.

PLURIDISCIPLINARIDADE E TREINO DESPORTIVO

7.1. A importância de (equipa) especialistas no apoio ao treinador

7.2. O processo de gestão da equipa de especialistas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e selecionar os especialistas em áreas determinadas e a sua pertinência no processo de controlo e avaliação do treino. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os especialistas a integrar no processo de controlo e avaliação do treino, face às especificidades da sua modalidade.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <p>Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modelo resumido do DALP de uma modalidade / instituição. • Características de uma equipa de nível absoluto. • Condições de treino: infraestruturais e humanas. • Objetivos (finais e intermédios) da época de treino. • Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DALP e objetivos definidos. • Situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, estágios em altitude, etc. • Exemplos de Microciclos de Choque e Unidades de treino de grande impacto. 	

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Pedagogia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. PRESSUPOSTOS E ATRIBUTOS DO TREINADOR DE ALTO RENDIMENTO: O LÍDER, ENTRE IGUAIS	1	1 / 0
2. A IDENTIDADE PROFISSIONAL DO TREINADOR DE ALTO RENDIMENTO	1	1 / 0
3. REQUISITO DO TREINADOR DE ALTO RENDIMENTO: "MENTE DE QUALIDADE"	2	1 / 1
4. A REFLEXÃO CRÍTICA COMO VETOR CENTRAL DA EXCELÊNCIA PROFISSIONAL DO TREINADOR	2	1 / 1
5. A MENTORIA NO TREINO DE ALTO RENDIMENTO	2	1 / 1
Total	8	5 / 3

OBJETIVOS

GERAIS

1. Ascensão e atributos do treinador de alto rendimento: o líder (entre iguais) no estabelecimento de sinergias e dinâmicas de colaboração em equipas pluridisciplinares.
2. Compreender a importância do desenvolvimento da Identidade Profissional na prossecução da excelência.
3. Reconhecer os atributos de uma "Mente de Qualidade" e da Reflexão Crítica no treinador de alto rendimento.
4. Descortinar sobre o valor pedagógico da mentoria no treino de alto rendimento.

ESPECÍFICOS

1. Reconhecer o que distingue invariavelmente um treinador de alto rendimento.
2. Identificar os fatores promotores da ascensão a treinador de alto rendimento.
3. Identificar conceitos de Identidade, Identidade Social e Identidade Profissional em referência ao treinador de alto rendimento.
4. Descortinar sobre as determinantes da construção e desenvolvimento da identidade profissional do treinador.
5. Perceber a importância do treinador no alto rendimento possuir uma "mente de qualidade" bem como as suas constituintes.
6. Reconhecer a reflexão crítica e o modo de se desenvolver, como elemento central na prossecução da excelência profissional.
7. Identificar a mentoria como processo pedagógico no desenvolvimento profissional do treinador de alto rendimento.
8. Reconhecer a responsabilidade do treinador de alto rendimento em ser mentor de outros treinadores em fases menos avançadas do desenvolvimento da carreira.

SUBUNIDADE 1.

PRESSUPOSTOS E ATRIBUTOS DO TREINADOR DE ALTO RENDIMENTO: O LÍDER, ENTRE IGUAIS

- 1.1. Fatores promotores na ascensão a treinador de alto rendimento
- 1.2. A duplicidade de funções do treinador de alto rendimento: treinador de atletas / jogadores e líder de equipas técnicas
- 1.3. Determinantes do treinador de alto rendimento ser visionário da mudança

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer e compreender as condicionantes na ascensão a treinador de alto rendimento.
- Descortinar o que efetivamente é invariável nos atributos do treinador de alto rendimento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os fatores que mais influenciam a ascensão ao alto rendimento (ex. socialização antecipatória como atleta/jogador, experiência prévia, formação, autoconhecimento etc.).

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Painel de debate através da própria experiência como treinador(es).
- Trabalho de grupo /individual centrado na análise do percurso de treinadores de alto rendimento de excelência.

SUBUNIDADE 2.

A IDENTIDADE PROFISSIONAL DO TREINADOR DE ALTO RENDIMENTO

- 2.1. Conceito de Identidade Profissional
- 2.2. Determinantes da construção da identidade profissional do treinador de alto rendimento
- 2.3. Estratégias de desenvolvimento da identidade profissional do treinador de alto rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o impacto da Identidade Profissional na busca da excelência, bem como o modo como se constrói e manifesta.
- Identificar estratégias para desenvolver a identidade profissional de treinador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra compreender o impacto da pessoa que é o treinador, e o modo como assume a função social, na construção da identidade profissional de treinador de alto rendimento.
- Diferencia procedimentos de atuação promotores da construção sólida da Identidade Profissional.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Painel de debate através da própria experiência como treinador(es).
- Trabalho de grupo /individual baseado numa reflexão crítica sobre os fatores que sustentam a identidade profissão do treinador no alto rendimento.

SUBUNIDADE 3.

REQUISITO DO TREINADOR DE ALTO RENDIMENTO: “MENTE DE QUALIDADE”

- 3.1. Requisitos de uma “mente de qualidade”
- 3.2. O relativismo em oposição ao dualismo na transformação e construção pessoal do conhecimento
- 3.3. A atuação na “zona de desconforto” como rotina e não como circunstância
- 3.4. A atuação baseada nos dilemas da prática em oposição a estereótipos de atuação pré-definidos
- 3.5. A predisposição para a partilha, o debate e a confrontação dos dilemas da atividade com outros significativos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o significado e requisitos de um treinador com “mente de qualidade”.
- Distinguir a visão dualista da relativista e a importância do treinador possuir múltiplas possibilidades na compreensão, decisão e ação.
- Identificar as razões do treinador perspetivar continuamente a zona de desconforto como o modo operante de “pensar e agir”.
- Reconhecer a importância da interação e confrontação de argumentos com outros significativos no seu desempenho profissional.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra compreender os requisitos de uma “mente de qualidade” a partir da análise de casos concretos de treinadores de alto rendimento.
- Evidencia perceber a importância de uma visão relativista na análise profunda e transformatória dos problemas que emanam da prática.
- Demonstra compreender a importância do debate crítico e confrontativo, com outros significativos, na resolução de problemas complexos, através de casos concretos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Painel de debate e trabalho de grupo.
- Discussão de casos concretos de treinadores que atuam no alto rendimento desportivo, na perspetiva de possuírem uma visão relativista.
- Trabalho individual a partir da leitura de livros sobre treinadores de sucesso, centrado no modo como evidenciam uma visão relativista e profunda na análise e resolução de problemas.

SUBUNIDADE 4.

A REFLEXÃO CRÍTICA COMO VETOR CENTRAL DA EXCELÊNCIA PROFISSIONAL DO TREINADOR

- 4.1. O treinador de alto rendimento como um prático-reflexivo
- 4.2. A reflexão crítica (em oposição à descritiva e prática) como fator indutor da excelência profissional
- 4.3. O papel da metacognição no desenvolvimento da reflexão (auto)crítica e transformativa
- 4.4. A dinâmica temporal da reflexão (na ação, sobre a ação e retrospectiva sobre a ação) como elemento catalisador da reflexão crítica
- 4.5. O impacto da reflexão crítica na transformação e reconfiguração da atuação profissional do treinador

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer o significado de treinador de alto rendimento ser um prático-reflexivo. • Reconhecer a importância da reflexão crítica na gestão pedagógica de todos os intervenientes e na construção de uma filosofia de treino própria. • Compreender a importância da dinâmica temporal da reflexão como um processo que permite ao treinador reconfigurar constantemente estratégias e procedimentos que otimizam a sua atuação. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica os elementos que caracterizam o treinador como um prático-reflexivo. • Demonstra perceber as razões que evidenciam a reflexão crítica e a dinâmica temporal da reflexão como elementos chave para tornar o treinador capaz de tomar decisões oportunas e eficazes face a circunstâncias que se alteram constantemente.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito. • Painel de debate e trabalho de grupo. • Análise e discussão dos modos de manifestação da reflexão crítica e da dinâmica temporal da reflexão de treinadores de excelência, a partir de livros alusivos à matéria. 	

SUBUNIDADE 5.

A MENTORIA NO TREINO DE ALTO RENDIMENTO

5.1. Papel pedagógico da mentoria (formal e informal) no treino de alto rendimento

5.2. O mentor do Treinador:

5.2.1. Atributos do mentor do treinador no alto rendimento

5.2.2. A dinâmica relacional e de trabalho entre mentor e treinador

5.3. O treinador de alto rendimento como mentor de outros treinadores

5.3.1. A responsabilidade e o compromisso de “Um diferente entre iguais” na implementação de uma cultura de exigência no contexto desportivo onde atua

5.3.2. Estratégias, formas e meios de apoio ao desenvolvimento profissional de outros treinadores

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer o papel pedagógico da mentoria no apoio ao treinador de alto rendimento. • Reconhecer as dinâmicas de trabalho que otimizam a relação entre treinador e mentor. • Perspetivar o treinador de alto rendimento como mentor de outros treinadores em níveis menos avançados da carreira. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as configurações do desenvolvimento da mentoria no contexto de trabalho, as dinâmicas relacionais e as estratégias e procedimentos afins. • Identifica as vantagens do trabalho colaborativo de mentoria (tanto formal como informal) no contexto de trabalho entre treinadores que estão em níveis diferentes de prática. • Identifica a apropriação do uso de estratégias de resolução de conflitos em situações concretas.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Painel de debate sobre o desenvolvimento da mentoria no contexto real de trabalho. • Trabalho individual ou de grupo centrado na construção de programas de mentoria a partir de contextos concretos de treino. 	

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Traumatologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. ASPETOS ESPECÍFICOS DA LESÃO DESPORTIVA	2	2 / 0
Total	2	2 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

- Reconhecer os fundamentos da lesão aplicada à modalidade e ao gesto desportivo específico da mesma. Descrever o padrão lesional da modalidade.
- Identificar e rastrear os atletas em risco – o papel da avaliação funcional.
- Definir, defender, identificar os elementos chave e ser capaz de implementar um programa de prevenção neuromuscular.

ESPECÍFICOS

- Identificar o padrão e perfil lesional da modalidade.
- Identificar os fatores de riscos específicos da modalidade e diferenciá-los em extrínsecos e intrínsecos.
- Identificar fatores potencialmente modificáveis, avaliando e desconstruindo o gesto específico como meio de identificar atletas em risco.
- Reconhecer a existência de ferramentas de avaliação funcional e o seu papel no rastreio de lesões. Considerar vantagens e desvantagens das mesmas.
- Ser capaz de definir, corroborar, desenhar e implementar corretamente um programa de prevenção de lesões.

Grau I

Grau II

Grau III

Grau IV

SUBUNIDADE 1.

ASPETOS ESPECÍFICOS DA LESÃO DESPORTIVA

1.1. Perfil lesional da modalidade

- a) Lesões de sobrecarga
- b) Lesões traumáticas

1.2. Fatores de risco modalidade-específicos

- a) Intrínsecos
- b) Extrínsecos
- c) O gesto desportivo como agente causal

1.3. Ferramentas de avaliação funcional e rastreio de lesões

- a) Vantagens e desvantagens
- b) Exemplos
 - (i) *Functional Movement Screen (FMS)*,
 - (ii) *Lower quarter Y Balance test (YBT-LQ)*
 - (iii) *Landing Error Scoring System (LESS)*

1.4. Programas de treino neuromuscular integrado

- a) Definição do modelo
- b) Eficácia na prevenção de lesões
- c) Eficácia no rendimento
- d) Componentes chave de um programa de prevenção neuromuscular
- e) Exemplos e aplicação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer os padrões de lesão específicos da modalidade.
- Descrever genericamente as principais lesões de sobrecarga e as lesões traumáticas associadas à modalidade.
- Distinguir fatores de risco intrínsecos e extrínsecos.
- Reconhecer a biomecânica do(s) gesto(s) desportivo(s) e considerar a sua relação causal com a ocorrência de lesão.
- Reconhecer a existência de ferramentas de rastreio e identificação dos atletas em risco.
- Nomear vantagens e desvantagens e dar exemplos de baterias de testes.
- Definir o modelo de treino neuromuscular integrado.
- Reconhecer a sua eficácia tanto na prevenção de lesões como no aumento do rendimento desportivo.
- Caracterizar e identificar os componentes chave do programa de prevenção neuromuscular.
- Identificar exemplos validados na literatura.
- Planear a implementação de programas de prevenção.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece a epidemiologia e o perfil lesional típico da modalidade.
- Identifica as lesões mais frequentes da modalidade.
- Distingue entre fatores de risco intrínsecos e extrínsecos.
- Reconhece a biomecânica das tarefas específicas da modalidade e a sua relação com a ocorrência de lesão.
- Identifica ferramentas de avaliação funcional e rastreio de atletas em risco.
- Identifica vantagens e desvantagens das mesmas, nomeia exemplos e reflete nos aspetos em comum.
- Define programas de treino neuromuscular integrado.
- Aponta a sua eficácia na prevenção de lesões e no aumento do rendimento desportivo.
- Descreve os componentes chave de um programa de prevenção.
- Adota estratégias chave que permitam implementar e aconselhar programas de prevenção de lesão na prática desportiva. Dá exemplos validados na literatura.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Antidopagem

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. ALTERNATIVAS LÍCITAS À UTILIZAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS	1	1 / 0
2. SISTEMA DE LOCALIZAÇÃO E ESTRATÉGIAS INOVADORAS NA ANTIDOPAGEM	1	1 / 0
Total	2	2 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

O PNFT contribui de forma decisiva para que a Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP), organização nacional antidopagem com funções no controlo e na luta contra a dopagem no desporto, possa cumprir as suas obrigações em termos de educação antidopagem dos treinadores, a nível nacional.

Neste grau, a formação do treinador, terá como objetivos gerais receber informação relativa às seguintes matérias:

- Alternativas lícitas à utilização de substâncias e métodos proibidos;
- Sistema de localização e Estratégias inovadoras na Antidopagem.

ESPECÍFICOS

O treinador como pilar principal de toda a preparação desportiva, será formado na unidade curricular de antidopagem - grau III, relativamente a matérias que foram as consideradas mais adequadas para um nível elevado de formação:

- Consequências da dopagem ao nível da ética e da saúde;
- Direitos e responsabilidades dos praticantes desportivos e do pessoal de apoio, no âmbito da luta contra a dopagem;
- Procedimentos de controlo de dopagem;
- Sistema de localização do praticante desportivo;
- Violações de normas antidopagem e respetivas sanções.

SUBUNIDADE 1.

ALTERNATIVAS LÍCITAS À UTILIZAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS

Alternativas lícitas:

- a) Otimização do planeamento do treino
- b) Melhoria do planeamento nutricional

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e aplicar alternativas lícitas à utilização de substâncias e métodos proibidos visando o incremento do rendimento desportivo (por ex. na otimização do planeamento de treino e das estratégias a nível nutricional). 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e aplica alternativas lícitas à utilização de substâncias e métodos proibidos visando o incremento do rendimento desportivo.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito. 	

SUBUNIDADE 2.

SISTEMA DE LOCALIZAÇÃO E ESTRATÉGIAS INOVADORAS NA ANTIDOPAGEM

Sistema de localização:

- a) Fundamentos para a sua criação
- b) Obrigações dos praticantes desportivos

Estratégias inovadoras:

- a) Passaporte Biológico
- b) Parcerias institucionais
- c) Inteligência e Investigação

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os fundamentos do Sistema de Localização e reconhecer a sua importância crucial na antidopagem. • Pugar, junto dos praticantes desportivos, pelo cumprimento das obrigações decorrentes do Sistema de Localização. • Conhecer os fundamentos do Passaporte Biológico e de outras estratégias inovadoras e reconhecer a sua importância crucial na antidopagem. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 de outras estratégias inovadoras e a sua importância crucial na antidopagem.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito. 	

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Fisiologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_III

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

OBJETIVOS

GERAIS

- Conhecer a fisiologia dos diferentes tecidos, órgãos, aparelhos e sistemas na resposta aguda e na resposta crónica ao treino desportivo.

ESPECÍFICOS

- Conhecer a fundamentação fisiológica que suporta a importância do exercício de carácter regular e sistemático na preparação do atleta.
- Conhecer os mecanismos fisiológicos subjacentes aos meios e métodos utilizados em treino desportivo.
- Conhecer a fisiologia dos líquidos orgânicos e o equilíbrio hidro-electrolítico em esforço – meios e métodos utilizados na prevenção da desidratação.
- Conhecer o efeito das condições do meio ambiente – calor, humidade e altitude na resposta ao exercício de carácter regular e sistemático.

SUBUNIDADE 1.

BIOENERGÉTICA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 3.

TERMORREGULAÇÃO 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 interações entre exercícios muscular, meio-ambiente e alterações hidro-electrolíticas e da termorregulação.

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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Psicologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. COMO LIDERAR E DESENVOLVER EQUIPAS	4	4 / 0
2. O TREINADOR E OUTROS AGENTES DESPORTIVOS	2	2 / 0
3. "DO TREINO À COMPETIÇÃO": DESENVOLVIMENTO E TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS	4	4 / 0
Total	10	10 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

- Compreender os processos de liderança e desenvolvimento de equipas.
- Identificar as diferentes necessidades de interação e comunicação do treinador com a equipa técnica e a comunicação social.
- Compreender o desenvolvimento das competências psicológicas orientadas para o processo de treino e competição.

ESPECÍFICOS

- Conhecer e explicar os processos de liderança relativos às equipas.
- Identificar as diferentes funções de um líder no que diz respeito à dimensão individual e coletiva.
- Compreender os diferentes papéis e estilos de interação dentro da equipa técnica.
- Desenvolver estilos de comunicação ajustados a diferentes agentes desportivos, público e comunicação social.
- Compreender e desenvolver as competências psicológicas chave no processo de treino desportivo.
- Compreender e desenvolver as competências psicológicas chave durante a competição.



SUBUNIDADE 1.

COMO LIDERAR E DESENVOLVER EQUIPAS

- 1.1. Do líder ao processo de liderança
- 1.2. Do individual ao coletivo
- 1.3. Dos grupos às equipas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e explicar, com alguma profundidade, quais os processos de liderança e de desenvolvimento de equipas técnicas pluridisciplinares.
- Distinguir e debater as diferentes funções de um líder no plano individual e coletivo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Compreende de que modo o treinador pode desenvolver-se como líder e de que forma pode contribuir para o desenvolvimento da sua equipa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

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

SUBUNIDADE 2.

O TREINADOR E OUTROS AGENTES DESPORTIVOS

- 2.1. A constituição da sua equipa técnica e a definição dos papéis a desempenhar por cada elemento
- 2.2. A relação e interação com o público e com a comunicação social

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os papéis relativos a cada elemento da equipa técnica.
- Compreender a necessidade de apresentar estilos de comunicação e interação distintos com o público e com a comunicação social.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diferencia estilo de interação e comunicação do treinador com os elementos pertencentes à equipa técnica e outros, externos a esta.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

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

SUBUNIDADE 3.

“DO TREINO À COMPETIÇÃO”: DESENVOLVIMENTO E TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS

- 3.1. Dos atletas
 - 3.1.1. Orientadas para o processo de treino
 - 3.1.2. Orientadas para a competição
- 3.2. Dos treinadores
 - 3.2.1. Orientadas para o processo de treino
 - 3.2.2. Orientadas para a competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender quais os principais processos de desenvolvimento e treino de competências psicológicas dos atletas em contexto de treino e competição.
- Identificar e compreender os principais processos de desenvolvimento e treino de competências psicológicas do treinador em contexto de treino e competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os fatores que potenciam, em contextos de treino e de competição, o desenvolvimento de competências psicológicas dos atletas.
- Identifica as competências psicológicas que o treinador deve potenciar em contextos de treino e de competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Nutrição e Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. PERIODIZAR A ALIMENTAÇÃO	30'	30' / 0
2. RECUPERAÇÃO AGUDA <i>VERSUS</i> ADAPTAÇÃO CRÓNICA	1	1 / 0
3. ALIMENTAR EM ALTITUDE	30'	30' / 0
4. DIETA VEGETARIANA	30'	30' / 0
5. SUPLEMENTOS DIETÉTICOS E POTENCIALMENTE ERGOGÉNICOS	1	1 / 0
6. SUPORTE NUTRICIONAL NA RECUPERAÇÃO DA LESÃO INDUZIDA PELO EXERCÍCIO	30'	30' / 0
Total	4	4 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

- Relacionar as necessidades nutricionais com o objetivo do treino.
- Conhecer o impacto da nutrição no rendimento desportivo.
- Conhecer as ajudas ergogénicas relevantes para o atleta.

ESPECÍFICOS

- Articular as necessidades nutricionais com os objetivos do treino; os objetivos do treino com as necessidades nutricionais.
- Reconhecer o impacto nutricional numa recuperação aguda versus uma adaptação crónica.
- Descrever as necessidades nutricionais específicas do treino em altitude.
- Descrever as vantagens e as desvantagens da adoção de uma dieta vegetariana na saúde e no rendimento desportivo.
- Descrever os efeitos dos suplementos dietéticos potencialmente ergogénicos na saúde e no desempenho da força, da resistência ou de esforços mistos.
- Reconhecer necessidades energéticas e nutricionais acrescidas na recuperação da lesão induzida pelo exercício.

SUBUNIDADE 1.

PERIODIZAR A ALIMENTAÇÃO

1.1. Porquê?

1.2. Como/Através de que estratégias?

- a) Treinar bi diariamente (2x ao dia)
- b) Treinar com ausência/sem Hidratos de carbono
- c) Treinar em jejum
- d) Dormir poucas horas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as razões de periodizar a alimentação.
- Identificar situações concretas do treino/competição com a necessidade de periodizar a alimentação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece a relação entre os objetivos do treino e os alimentos promotores da adaptação ao mesmo.
- Otimiza as estratégias alimentares mais adequadas a cada atleta.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

RECUPERAÇÃO AGUDA VERSUS ADAPTAÇÃO CRÓNICA

2.1. Os 4 R's da recuperação

- a) Re-hidratar
- b) Repor glicogénio
- c) Reparar o músculo
- e) Relaxar promovendo a qualidade do sono

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes necessidades nutricionais entre a recuperação aguda *versus* a adaptação crónica.
- Identificar as necessidades hídricas na recuperação aguda *versus* adaptação crónica.
- Identificar a necessidade de hidratos de carbono na recuperação aguda *versus* adaptação crónica.
- Identificar a necessidade de proteínas na recuperação aguda *versus* adaptação crónica.
- Identificar os alimentos que facilitam o relaxamento/sono.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os nutrientes necessários a uma recuperação aguda *versus* a adaptação crónica.
- Planifica a quantidade de água ou da bebida mais indicada para a recuperação aguda *versus* a adaptação crónica.
- Reconhece a necessidade de quantidades diferentes de hidratos de carbono e proteína na recuperação aguda *versus* a adaptação crónica.
- Identifica os alimentos que facilitam a indução do sono ou que o prejudicam.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 3.

ALIMENTAR EM ALTITUDE

3.1. Macronutrientes e hidratação

3.2. Micronutrientes a considerar

- a) Ferro
- b) Antioxidantes

3.3. Suplementação ergogénica

- a) Nitratos
- b) *Ginkgo biloba*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar/reconhecer as diferentes necessidades dos macronutrientes e a hidratação em altitude.
- Identificar/reconhecer as necessidades de ferro e de antioxidantes em altitude.
- Reconhecer os benefícios ergogénicos da suplementação em nitratos ginkgo biloba em altitude.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a altitude com as necessidades hídricas acrescidas.
- Relaciona a altitude com diferentes necessidades de macro e micro nutrientes.
- Identifica as necessidades de ingestão dos alimentos mais ricos em ferro e antioxidantes.
- Identifica os benefícios dos suplementos ergogénicos em altitude.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 4.

DIETA VEGETARIANA

4.1. Conceito de dieta vegetariana

4.2. Vantagens versus desvantagens para os atletas

4.3. Suplementação/nutrientes a ter em atenção

4.4. Boas fontes alimentares

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir a dieta vegetariana das restantes.
- Identificar as vantagens e constrangimentos de uma alimentação vegetariana para a saúde e para o rendimento desportivo.
- Identificar as necessidades nutricionais suplementares para a saúde e para o rendimento desportivo.
- Identificar e selecionar as melhores fontes alimentares vegetarianas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios e características da dieta vegetariana.
- Reconhece as vantagens dos alimentos vegetarianos, nomeadamente dos polifenóis, para a saúde e o rendimento desportivo.
- Reconhece as limitações e consequentemente as necessidades nutricionais acrescidas de uma dieta vegetariana para a saúde e o rendimento do atleta.
- Escolhe os alimentos vegetarianos com melhores fontes de proteínas e hidratos de carbono.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 5.

SUPLEMENTOS DIETÉTICOS E POTENCIALMENTE ERGOGÉNICOS

5.1. Na saúde e longevidade

- a) Próbiotocos
- b) Vitamina D
- c) Omega 3
- d) Gelatina e vitamina C
- e) Cúrcuma

5.2. No rendimento atlético

- a) Hidratos de carbono
- b) Proteína
- c) Creatina
- d) Cafeína
- e) Ginja (*Tart Cherrie*)
- f) Nitratos (sumo de beterraba)
- g) Bicarbonato de sódio
- h) β -Alanina

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os suplementos dietéticos potencialmente ergogénicos para a saúde do atleta.
- Identificar a necessidade de utilização de suplementos dietéticos potencialmente ergogénicos para a saúde do atleta.
- Identificar os suplementos dietéticos potencialmente ergogénicos para o rendimento do atleta, da força, da resistência ou de esforços mistos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os benefícios ergogénicos de alimentos e suplementos nutricionais para a saúde do atleta.
- Reconhece a necessidade de alimentos específicos e suplementos nutricionais com fins ergogénicos na saúde do atleta.
- Reconhece os efeitos ergogénicos de alimentos e suplementos nutricionais no treino e desempenho da força, da resistência ou de esforços mistos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 6.

SUPORTE NUTRICIONAL NA RECUPERAÇÃO DA LESÃO INDUZIDA PELO EXERCÍCIO

6.1. Energia ingerida

6.2. Hidratos de Carbono

6.3. Polifenóis - Frutas e vegetais

6.4. Proteína

6.5. Creatina

6.6. Omega 3

6.7. Vitaminas D, C e E

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a necessidade de uma alimentação adequada em termos energéticos na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício.
- Reconhecer a necessidade de uma alimentação adequada no aporte de hidratos de carbono na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício.
- Reconhecer a necessidade de uma boa alimentação, rica em frutas e vegetais - polifenóis, na redução do risco de lesão.
- Reconhecer a necessidade de uma alimentação adequada no aporte de proteínas completas na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício.
- Reconhecer a necessidade acrescida de creatina na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício.
- Reconhecer a necessidade acrescida de ómega 3 na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício.
- Reconhecer a necessidade acrescida das vitaminas D, C e E na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece a relação entre a ingestão de energia, hidratos de carbono, hortofrutícolas e proteínas na promoção/facilitação da recuperação da lesão induzida pelo exercício.
- Identifica os alimentos mais benéficos para a promoção da recuperação da lesão induzida pelo exercício.
- Identifica os benefícios da creatina, do ómega 3 e das vitaminas D, C e E na promoção da recuperação da lesão induzida pelo exercício.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Biomecânica

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. INTRODUÇÃO À BIOMECÂNICA	1	1 / 0
2. DAS LEIS DO MOVIMENTO DE NEWTON À ANÁLISE DA TÉCNICA DESPORTIVA	4	4 / 0
3. A BIOMECÂNICA NA AVALIAÇÃO DO MOVIMENTO DESPORTIVO E NO FORNECIMENTO DE <i>FEEDBACK</i> AO EXECUTANTE	3	3 / 0
Total	8	8 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

- Desenvolver os pressupostos para o conhecimento do movimento de corpos materiais, em especial do corpo humano, permitindo o entendimento, ensino, treino, otimização e avaliação (qualitativa e quantitativa) do movimento desportivo.

ESPECÍFICOS

- Conhecer e enquadrar epistemologicamente a Biomecânica.
- Conhecer o papel da Biomecânica na formação das competências do treinador.
- Conhecer as leis que governam o movimento dos corpos materiais e aplicá-las ao corpo humano em contexto de realização desportiva.
- Criar os pressupostos para o entendimento da técnica desportiva, da carga e dos limites da resistência à lesão.
- Conhecer os meios e métodos tecnologicamente avançados, disponíveis para a avaliação da técnica desportiva e dos meios auxiliares de treino e de realização desportiva.

Grau I

Grau II

Grau III

Grau IV

SUBUNIDADE 1.

INTRODUÇÃO À BIOMECÂNICA

1.1. A Biomecânica, as Ciências e as Ciências do Desporto

1.2. Objeto de estudo da Biomecânica

1.3. Objetivos da Biomecânica do Desporto

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <p>O treinador é capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Definir a Biomecânica e enquadrá-la epistemologicamente. Identificar o objeto de estudo da biomecânica. Definir e relacionar os diferentes objetivos da biomecânica do desporto. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <p>O treinador:</p> <ul style="list-style-type: none"> Relaciona a biomecânica com outros domínios do saber, e evidencia a sua especificidade. Sistematiza o quadro de objetivos da biomecânica do desporto numa perspetiva de complexidade crescente.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> Teste escrito. Exame oral. Trabalho de síntese. 	

SUBUNIDADE 2.

DAS LEIS DO MOVIMENTO DE NEWTON À ANÁLISE DA TÉCNICA DESPORTIVA

2.1. Cinemática, Estática e Dinâmica

2.2. Projéteis

2.3. Atrito

2.4. Trabalho, energia, potência e eficiência

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <p>O treinador é capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e descrever as leis do movimento. Distinguir os tipos de movimento. Decompor o objeto de estudo em variáveis biomecânicas. Identificar e interpretar o caso particular do movimento de projéteis e os princípios gerais que o determinam. Identificar a força de atrito e identificar os fatores que a determinam. Relacionar o trabalho realizado por uma força, potência, custo energético e eficiência do movimento. Identificar os Princípios Biomecânicos fundamentais subjacentes à técnica desportiva eficiente. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <p>O treinador:</p> <ul style="list-style-type: none"> Interpreta e aplica equações de movimento linear e angular. Ao fazê-lo reconhece variáveis biomecânicamente relevantes (cinéticas, inerciais e cinemáticas). Identifica e interpreta as condições iniciais e o resultado do lançamento de projéteis. Identifica e interpreta a força de atrito, os fatores 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 otimizado.
<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <p>O treinador é capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e descrever as leis do movimento. Distinguir os tipos de movimento. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <p>O treinador:</p> <ul style="list-style-type: none"> Interpreta e aplica equações de movimento linear e angular. Ao fazê-lo reconhece variáveis biomecânicamente relevantes (cinéticas, inerciais e cinemáticas).

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar o caso particular do movimento de projéteis e os princípios gerais que o determinam.
- Identificar a força de atrito e identificar os fatores que a determinam.
- Relacionar o trabalho realizado por uma força, potência, custo energético e eficiência do movimento.
- Identificar os Princípios Biomecânicos fundamentais subjacentes à técnica desportiva eficiente.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e interpreta as condições iniciais e o resultado do lançamento de projéteis.
- Identifica e interpreta a força de atrito, os fatores 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 otimizado.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Resolução de problemas.
- Teste escrito.
- Exame oral.
- Trabalho de síntese.

SUBUNIDADE 3.

A BIOMECÂNICA NA AVALIAÇÃO DO MOVIMENTO DESPORTIVO E NO FORNECIMENTO DE *FEEDBACK* AO EXECUTANTE

- 1.1. Cinematria
- 1.2. Dinamometria
- 1.3. Morfometria ou Antropometria biomecânica
- 1.4. Eletromiografia
- 1.5. Termografia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

O treinador é capaz de:

- Descrever exemplos das diferentes categorias de soluções para a avaliação biomecânica do movimento desportivo e as respetivas inter-relações.
- Perspetivar as diferentes soluções de avaliação biomecânica do movimento desportivo em termos de fornecimento de feedback para o praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

O treinador:

- Relaciona objetivos de avaliação com a instrumentação mais adequada.
- Aplica instrumentação biomecânica de diferentes domínios em contextos de análise complexa do movimento desportivo.
- Identifica e atua sobre os constrangimentos temporais da avaliação em ordem ao fornecimento de informação ao praticante em tempo real ou em tempo diferido útil.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Exame oral.
- Trabalho de síntese.
- Trabalho de projeto de protocolo de avaliação.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Coaching do Treino Desportivo

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. NATUREZA DO <i>COACHING</i> DO TREINO DESPORTIVO	2	1 / 1
2. O PODER DO TREINADOR NO ALTO RENDIMENTO: DO PODER ATRIBUÍDO AO PODER CONQUISTADO	2	1 / 1
3. O DESEMPENHO DO PAPEL NO ALTO RENDIMENTO: DO TREINADOR SOCIALIZADO AO TREINADOR AUTÓNOMO	2	1 / 1
4. O CONFLITO COMO INGREDIENTE OMNIPRESENTE DO <i>COACHING</i> DO TREINO DESPORTIVO	2	1 / 1
Total	8	4 / 4

OBJETIVOS

GERAIS

- Compreender a natureza dinâmica, complexa e ambígua da atividade do treinador e do contexto onde atua.
- Descortinar sobre a influência mútua entre o desempenho do Papel e o Poder do Treinador.
- Reconhecer o impacto do *Coaching* do Treino Desportivo na prossecução da excelência profissional do treinador.

ESPECÍFICOS

- Reconhecer a natureza social e pedagógica da atividade do treinador.
- Integrar a ambiguidade e a incerteza, omnipresente no treino, na decisão e ação do treinador.
- Perceber a influência da “paisagem social” e dos poderes vigentes na configuração do(s) Papéis em uso pelo Treinador.
- Reconhecer o controlo e o poder como ingredientes-chaves da excelência profissional do treinador de alto rendimento.
- Diferenciar conflito construtivo do conflito destrutivo.
- Identificar estratégias de resolução do conflito a partir da negociação, troca e reciprocidade.

SUBUNIDADE 1.

NATUREZA DO *COACHING* DO TREINO DESPORTIVO

- 1.1. Âmbito do *Coaching* do Treino Desportivo
- 1.2. A natureza complexa e dinâmica da atividade do treinador
- 1.3. A incerteza e a ambiguidade como ingredientes essenciais do contexto onde o treinador atua

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer e compreender a complexidade da atividade do treinador e de tudo o que envolve a condição de ser treinador. 	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none"> • Reconhece os elementos que caracterizam a natureza <i>Coaching</i> do Treino Desportivo. • Identifica ingredientes da atividade do treinador que espelham a ambiguidade e a incerteza omnipresentes no quotidiano da atividade.
FORMAS DE AVALIAÇÃO <ul style="list-style-type: none"> • Paineis de debate através da própria experiência como treinador(es). 	

SUBUNIDADE 2.

O PODER DO TREINADOR NO ALTO RENDIMENTO:
DO PODER ATRIBUÍDO AO PODER CONQUISTADO

- 2.1. Conceito de Poder (do treinador)
- 2.2. Relação entre Poder e Controlo: duas faces da mesma moeda
- 2.3. A influência da micropolítica vigente no Poder do Treinador
- 2.4. Tipos de Poder (quanto ao grau de formalidade, natureza e facetas)
- 2.5. Relação entre Gestão da Impressão da Imagem, Face Social e Poder

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a interdependência entre o Poder efetivo do treinador e o Controlo que tem sobre os intervenientes e contexto. • Identificar a influência das estratégias micropolíticas no Poder efetivo que o Treinador possui. • Distinguir os diferentes tipos de Poder e a sua interdependência. • Reconhecer a influência da Gestão da Impressão da Imagem e da Face Social no Poder que possui. 	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none"> • Demonstra compreender os conceitos de Poder e Controlo e estabelece objetivamente a dependência que ambos têm um do outro. • Demonstra compreender o que são estratégias micropolíticas no contexto desportivo e a sua influência sobre o Poder que o treinador tem. • Diferencia os diferentes tipos de Poder através do recurso a exemplos concretos. • Reconhece o impacto da face social que adota na impressão, a seu respeito, causada nos outros, e por sua vez no Poder efetivo.
FORMAS DE AVALIAÇÃO <ul style="list-style-type: none"> • Painel de debate e trabalho de grupo. • Discussão de casos concretos de treinadores que atuam no alto rendimento desportivo. • Trabalho individual a partir da leitura de livros alusivos a testemunhos de treinadores de sucesso. 	

SUBUNIDADE 3.

**O DESEMPENHO DO PAPEL NO ALTO RENDIMENTO:
DO TREINADOR SOCIALIZADO AO TREINADOR AUTÓNOMO**

- 3.1. O treinador de alto rendimento no desempenho do Papel
- 3.2. A importância da compreensão da Paisagem Social e dos poderes vigentes no desempenho do papel
- 3.3. A influência do estigma e do preconceito no Papel desempenhado
- 3.3. O treinador de alto rendimento: “do fazer” o papel à “construção” do papel
- 3.4. Da imposição social à liberdade individual no desempenho do papel: o impacto do “*self-in-role*” e do distanciamento ao papel

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o significado de Papel do treinador no âmbito do *Coaching* do Treino Desportivo e em particular no alto rendimento.
- Reconhecer o significado de Paisagem Social, no âmbito do *Coaching* do Treino Desportivo, e da sua influência no Papel desempenhado e Poder efetivo do treinador.
- Reconhecer que o estigma e o preconceito podem alterar o Papel e Poder do treinador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra compreender o conceito de Papel do treinador e em particular no alto rendimento desportivo.
- Demonstra compreender a Paisagem Social, no *Coaching* do Treino Desportivo, e o seu impacto no Poder e Papel do treinador a partir de exemplos reais.
- Identifica casos concretos da existência de estigma e preconceito e o impacto destes no Papel e Poder concedido ao treinador.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Painel de debate e trabalho de grupo.
- Discussão de casos concretos de Treinadores que atuam no alto rendimento desportivo.
- Trabalho individual a partir da leitura de livros alusivos a testemunhos de treinadores de sucesso.

SUBUNIDADE 4.

O CONFLITO COMO INGREDIENTE ONNIPRESENTE DO COACHING DO TREINO DESPORTIVO

- 4.1. Conceito de conflito e sua importância no *Coaching* do Treino Desportivo
- 4.2. Distinção de conflito construtivo de conflito destrutivo
- 4.3. Fatores a considerar na “compra” do conflito
- 4.4. Competências negociais, troca e reciprocidade na resolução do conflito

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a diferença entre a visão tradicional e atual de conflito, e identificar as vantagens e as desvantagens do conflito, no *Coaching* do Treino Desportivo.
- Identificar modos operantes de resolver os conflitos a partir de estratégias que envolvem concessão, equilíbrio e compensação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica através de casos concretos a diferença entre evitar o conflito, comprar o conflito ou ignorar o conflito com intencionalidade em função de objetivos estratégicos.
- Identifica a apropriação do uso de estratégias de resolução de conflitos em situações concretas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Painel de debate e trabalho de grupo.
- Discussão de casos concretos de treinadores que atuam no alto rendimento desportivo.
- Trabalho individual a partir da leitura de livros alusivos a testemunhos de treinadores de sucesso.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Gestão e Organização do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. CONSTRUÇÃO E GESTÃO DE EQUIPAS TÉCNICAS NO DESPORTO	2	30' / 1h30
2. GESTÃO ESTRATÉGICA DE EQUIPAS PLURIDISCIPLINARES	2	30' / 1h30
3. GESTÃO DE CONFLITOS E NEGOCIAÇÃO	2	30' / 1h30
4. COMUNICAÇÃO DE <i>MARKETING</i>	2	30' / 1h30
Total	8	2 / 6

OBJETIVOS

GERAIS

- Identificar e gerir as condições para construir, desenvolver e liderar equipas técnicas de desporto.
- Liderar estrategicamente equipas de trabalho pluridisciplinares. Coordenar equipas ou participar nestas equipas em funções de coadjuvação.
- Reconhecer, analisar e responder de forma eficiente a situações de conflitos e processos de negociação.
- Estabelecer estratégias de comunicação de *marketing* de forma a constituir interações positivas e construtivas com as diferentes partes interessadas da organização.
- Construir planos de promoção das modalidades e dos clubes.

ESPECÍFICOS

- Identificar, selecionar e aplicar as principais componentes e atividades de coordenação que lhe permitam construir e dinamizar equipas de trabalho orientadas para o desenvolvimento dos atletas, dos seus resultados e dos clubes que representam.
- Interpretar o ciclo de desenvolvimento de equipas apresentando soluções ajustadas às situações críticas de cada fase.
- Descrever o perfil funcional de cada elemento da equipa e o planeamento do seu trabalho.
- Compreender a natureza, a orientação e o impacto dos processos de liderança estratégica no governo das organizações desportivas e nas equipas técnicas.
- Reconhecer condicionantes da gestão do desempenho da equipa de trabalho e prescrever medidas corretivas para a obtenção de resultados.
- Diagnosticar e gerir as fontes e a natureza do conflito nas equipas, limitadores da obtenção de resultados organizacionais.
- Construir, por etapas, um plano de negociação na gestão de conflitos e identificar estratégias e táticas negociais adequadas a cada etapa.
- Discriminar as principais dimensões que devem constituir um plano de comunicação de *marketing* do treinador.
- Estruturar um plano de comunicação externa, na perspetiva da comunicação de *marketing*, para a atividade do treinador.

SUBUNIDADE 1.

CONSTRUÇÃO E GESTÃO DE EQUIPAS TÉCNICAS NO DESPORTO

- 1.1. Tarefas e atividades de coordenação de uma equipa interdisciplinar
- 1.2. Formação de equipas de elevado desempenho
- 1.3. Funcionamento interno das equipas na concretização de objetivos
- 1.4. Características das equipas, papéis dos elementos constituintes
- 1.5. Descrição e análise de funções na equipa
- 1.6. Recrutamento, seleção, integração e desenvolvimento dos membros da equipa
- 1.7. Ciclo de desenvolvimento das equipas
- 1.8. Planeamento do trabalho, do individual ao desempenho da equipa
- 1.9. Condicionantes do desempenho da equipa:
 - 1.9.1. Eficácia e eficiência organizacional
 - 1.9.2. Fatores externos à organização
 - 1.9.2.1. Competição
 - 1.9.2.2. Recursos
 - 1.9.2.3. Mudanças tecnológicas
 - 1.9.3. Fatores internos
 - 1.9.3.1. Estruturas internas
 - 1.9.3.2. Relações de poder
 - 1.9.3.3. Comunicação
 - 1.9.3.4. A função de outras partes interessadas
- 1.10. Avaliação de resultados

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enunciar as principais atividades de coordenação de uma equipa de trabalho de acordo com objetivos propostos pelo clube.
- Sistematizar o ciclo de desenvolvimento de equipas e interpretar cada etapa.
- Descrever o perfil funcional de cada elemento da equipa e planear as atividades de trabalho.
- Reconhecer e registar os fatores condicionantes do desempenho da equipa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Sistematiza de forma organizada as atividades de coordenação críticas ao funcionamento da equipa.
- Descreve o ciclo de vida da equipa e os aspetos críticos de cada etapa.
- Realiza uma descrição e análise das funções da equipa.
- Apresenta um descritivo dos potenciais fatores condicionantes do desempenho da equipa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Elabora e apresenta um plano de construção e gestão da equipa de trabalho.
- A partir dos objetivos para a equipa, estabelece as atividades e funções de cada membro, os objetivos individuais, efetua o planeamento do trabalho, das condições de realização e os requisitos de avaliação.

SUBUNIDADE 2.

GESTÃO ESTRATÉGICA DE EQUIPAS PLURIDISCIPLINARES

- 2.1. Liderança estratégica
- 2.2. Liderança estratégica de equipas
- 2.3. Liderança estratégica e o governo das organizações desportivas
- 2.4. Liderança estratégica e relação com as diferentes partes interessadas da organização
- 2.5. A orientação das equipas: missão, visão; valores; objetivos; estratégia, indicadores chave de desempenho e recursos
- 2.6. Construção da liderança estratégica
 - 2.6.1. Pensamento estratégico
 - 2.6.2. Ação estratégica
 - 2.6.3. Influência estratégica
- 2.7. A liderança estratégica como um processo de aprendizagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear as orientações específicas para conduzir e gerir a equipa de trabalho.
- Programar, de acordo com as características da equipa, das atividades e dos objetivos, os pressupostos de liderança que vai utilizar na orientação da equipa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa um plano com as orientações a proporcionar à equipa, descrevendo cada um dos pontos.
- Sistematiza o processo de liderança que vai utilizar, justificando as suas opções.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Realiza, apresenta e justifica, com os conteúdos proporcionados, o plano de orientação da equipa, para a época desportiva e as opções de liderança que sistematizou.

SUBUNIDADE 3.

GESTÃO DE CONFLITOS E NEGOCIAÇÃO

- 3.1. Delimitação do conceito de conflito. O que é um conflito
- 3.2. Níveis de análise e categorias de conflito. O processo de conflito
- 3.3. Fatores geradores de conflitos
- 3.4. Funcionamento das situações conflituais
- 3.5. Os conflitos como risco e como oportunidade
- 3.6. Gestão construtiva de conflitos:
 - 3.6.1. Princípios essenciais da gestão de conflitos.
 - 3.6.2. Abordagem tradicional
 - 3.6.3. Estilos de gestão de conflitos
 - 3.6.4. Limitações à gestão de conflitos
- 3.7. Competências necessárias à gestão construtiva de conflitos
- 3.8. Negociação na gestão de conflitos:
 - 3.8.1. Preparação e etapas do processo de negociação
 - 3.8.2. Estratégias e táticas negociais
 - 3.8.3. A eficácia do processo de negociação
 - 3.8.4. Características pessoais dos negociadores

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enumerar, argumentando com os conteúdos proporcionados, os principais indícios de conflito numa equipa. • Sistematizar um processo de gestão de conflitos. • Organizar um processo negocial de gestão de conflitos com base no modelo proposto. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Produz um plano para um processo negocial com origem num conflito, na equipa ou no clube.
---	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Efetua uma situação simulada de um processo negocial. Constituem-se as partes em conflito, um mediador e assistentes ao processo. O formando defende as suas posições de acordo com os conteúdos; o mediador apresenta previamente o seu plano (sem a presença das partes em conflito) e os assistentes avaliam o processo e a posição das partes.

SUBUNIDADE 4.

COMUNICAÇÃO DE MARKETING

- 4.1. Fundamentos da comunicação na perspetiva do *marketing*
- 4.2. Os diferentes tipos de comunicação: na época; nas competições; nos resultados e em situações de crise
- 4.3. O desenvolvimento do plano de comunicação com o envolvimento do treinador
 - 4.3.1. Análise da situação, contextualização da intervenção
 - 4.3.2. Definição de objetivos e posicionamento
 - 4.3.3. Seleção dos alvos de comunicação
 - 4.3.4. Escolha da mensagem, a estratégia da mensagem
 - 4.3.5. Planeamento de meios. Escolha e preparação da comunicação por canais: conferências de imprensa; *briefings*; entrevistas, televisões; rádios; jornais; revistas; redes sociais; *websites*; relações públicas. Formas de promoção e ativação da modalidade orientada para praticantes, espectadores, sócios e patrocinadores/ mecenato. O *buzz marketing* e o *marketing viral*. A comunicação 360 graus
- 4.4. Planeamento dos recursos: tempo/ período da época desportiva, locais, orçamento
- 4.5. Execução do plano
- 4.6. Avaliação dos resultados do plano de comunicação

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planificar uma sessão de comunicação específica, num determinado período da época. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora um plano de comunicação para uma intervenção do treinador.
--	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Apresenta o plano de comunicação, justifica a organização/ estrutura proposta e as opções realizadas na sua conceção.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Seminários Temáticos

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

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

Ao treinador exige-se preparação para intervir publicamente, estabelecer a comunicação dentro da instituição, saber relacionar-se com a comunidade, além de ter capacidades e competências profissionais simultaneamente ecléticas, em referência à pluralidade de domínios onde intervêm, e específicas, considerando as exigências do nível de prática onde atua.

Acresce a necessidade, reconhecida pelos treinadores, de, na atualidade, 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 elevado rendimento.

Ciente desta necessidade de formação, o PNFT contempla um momento de reflexão na matéria “Seminários temáticos”, a ter lugar no Grau III, cuja realização se processa, como o nome indica, em regime de Seminário com uma duração de 8 horas, podendo ocorrer num ou mais fins de semana e com um ou mais formadores.

A dinâmica que caracteriza a realização dos referidos Seminários deverá obrigatoriamente contemplar uma participação ativa dos candidatos na discussão dos temas definidos, que deverão ser previamente aprovados pelo IPDJ, 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 atuais do desenvolvimento e discussão das coisas relacionadas com os programas de preparação dos atletas de alto rendimento desportivo.

Grau I

Grau II

Grau III

Grau IV

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

- 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 direta à competição mais importante;
- Uma terceira área que reúne a utilização sistemática de outros fatores 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 IPDJ, IP a realização de Seminários 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 correta fundamentação da referida proposta é um elemento indispensável para a sua aceitação pelo IPDJ, IP.

Texto de António Vasconcelos Raposo,
adaptado a este novo referencial.

4. Grau IV



PERFIL PROFISSIONAL

O Grau IV consubstancia o topo da hierarquia profissional da atividade de Treinador de Desporto.

Assim, compete a este profissional atuar nas etapas mais avançadas de desenvolvimento do praticante de cada modalidade, coordenando, dirigindo e avaliando toda a atividade desportiva, em sede de treino e competição.

Paralelamente, assume as funções mais destacadas no domínio da inovação e empreendedorismo, direção de equipas técnicas pluridisciplinares, direções técnicas (regionais e nacionais), coordenação técnica de seleções (regionais e nacionais) e coordenação da formação de treinadores, tanto de certificação como contínua, em todas as suas dimensões e facetas.

Face às exigências profissionais específicas para este nível de intervenção, o Treinador de Grau IV terá de possuir uma formação pronunciadamente eclética no domínio dos saberes, os quais terão de ultrapassar em larga escala o conhecimento específico da modalidade, situando-se ao nível das políticas de desenvolvimento desportivo, da liderança de grupos plurais, da conceção e implementação de projetos de desenvolvimento desportivo, tanto na perspetiva do Desporto de Rendimento como do Desporto de Participação.

Para almejar tais intentos é crucial a adoção de posturas sociocríticas face às políticas de desenvolvimento desportivo vigentes, sendo capaz de valorizar o Desporto enquanto instrumento de desenvolvimento humano. A liderança assumida na conceção e implementação de projetos de desenvolvimento desportivo, em contextos e níveis de prática diferenciados, exige ao Treinador de Grau IV a capacidade de ser crítico, de agir estrategicamente, de ser capaz de estabelecer sinergias a partir da otimização de recursos, de valorizar a autonomia, o compromisso e a responsabilidade partilhada de todos os intervenientes.

Do mesmo modo, a sua visão sobre o mundo e o desporto terá de ser abrangente, ética e deontologicamente fundada, sendo capaz de influenciar a adoção de “boas práticas”, nomeadamente por todos aqueles que estão sob a sua responsabilidade direta (outros profissionais e praticantes), de gerar ambientes catalisadores do desenvolvimento do Desporto, de valorizar a integração do conhecimento e o desenvolvimento tecnológico, emergente da investigação científica e de experiências de sucesso internacionalmente reconhecidas.

Por estar no topo da hierarquia, e sendo a Formação de Treinadores de vital importância para o incremento da qualidade desta atividade profissional, compete ao Treinador de Grau IV o desenvolvimento de tarefas de inovação, conceção, promoção, regulação e avaliação dos processos formativos, tanto no âmbito da formação conferidora de Grau como na formação contínua.

OBJECTIVO GLOBAL DA ATIVIDADE

Coordenar e orientar as atividades associadas às etapas de nível mais avançado do praticante no Desporto de Rendimento.

Coordenar e supervisionar equipas técnicas de profissionais em todos os níveis de prática.

Coordenar programas de formação de treinadores.

ATIVIDADES

1. Concebe, coordena e participa em programas de desenvolvimento desportivo, nomeadamente ao nível dos modelos de desenvolvimento dos praticantes e dos planos plurianuais de treino e de competição.
2. Elabora e implementa programas avançados de avaliação e controlo do treino.
3. Elabora e implementa programas avançados de avaliação da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa.

4. Desenvolve e coordena programas avançados de identificação, enquadramento e avaliação de talentos.
5. Fomenta a transdisciplinaridade no seio da equipa técnica, favorecendo a integração de conhecimentos e competências para o desenvolvimento da estrutura em que se insere.
6. Participa em programas de formação de treinadores de todos os graus de formação e no respetivo controlo de qualidade.
7. Promove a inovação, o empreendedorismo e a investigação no quadro de todas as funções que desempenha.
8. Interpreta e integra estrategicamente políticas desportivas.
9. Aconselha o desenvolvimento e a implementação de políticas desportivas.

COMPETÊNCIAS

SABERES (Conhecimento)

O Treinador de Grau IV tem conhecimentos sobre:

1. A conceção, coordenação, implementação e avaliação de programas de desenvolvimento desportivo, em contextos diferenciados e plurais de prática.
2. A conceção, coordenação, implementação e avaliação de programas avançados de identificação, seleção e desenvolvimento de talentos.
3. A conceção, coordenação, implementação e avaliação de programas de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo.
4. O fenómeno desportivo numa perspetiva transdisciplinar, promotores de uma formação autorregulada.
5. A conceção, coordenação, implementação e avaliação de programas de formação de treinadores e respetivo processo de controlo de qualidade.
6. A estrutura do sistema desportivo em que se insere e das políticas desportivas vigentes e prospetiváveis.
7. Processos de produção e disseminação de conhecimento, inovação e empreendedorismo.

SABER-FAZER

O treinador de Grau IV é capaz de:

1. Conceber, desenvolver e avaliar a atividade de treino e competição atendendo à complexidade multifatorial nos níveis mais elevados de prática.
2. Desenvolver e coordenar programas avançados de prospeção de talentos e de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa.
3. Recomendar o desenvolvimento e a implementação de políticas desportivas.
4. Interpretar e implementar estratégias de desenvolvimento desportivo.
5. Conceber e coordenar programas de desenvolvimento de praticantes a longo prazo.
6. Criar e liderar equipas de trabalho transdisciplinares.
7. Assegurar o controlo da qualidade de todas as atividades desenvolvidas no espaço das suas atribuições profissionais.
8. Promover a inovação, o empreendedorismo e a investigação no quadro de todas as funções que desempenha.
9. Diagnosticar necessidades associadas à formação de treinadores e conceber, coordenar e participar em programas de intervenção, em qualquer grau de formação.

SABERES-SER

O Treinador de Grau IV:

1. Valoriza o desporto enquanto instrumento de desenvolvimento humano, integrando em particular as determinantes socioculturais, políticas e económicas.

2. Assume pensamento crítico e estratégico face aos constrangimentos idiossincráticos apanágio da diversidade de contextos de prática desportiva.
3. Assume uma atitude crítica acerca das políticas de desenvolvimento desportivo.
4. Valoriza a adoção de lideranças participativas baseadas na cooperação e na otimização de recursos humanos, materiais e organizacionais.
5. Valoriza a qualidade dos processos de formação conferidora de grau e de formação contínua, ao longo da carreira de treinador.
6. Valoriza a inovação, promoção e integração do conhecimento científico e do desenvolvimento tecnológico, aplicados ao treino e competição.

SAÍDAS PROFISSIONAIS

1. Treinador das etapas mais avançadas de desenvolvimento desportivo do praticante.
2. Coordenador da atividade profissional de treinadores, em todos os níveis de prática.
3. Coordenador de programas de formação de treinadores desportivos.
4. Funções de direção em organizações do sistema desportivo.

CONDIÇÕES DE ACESSO

1. Idade mínima de 24 anos.
2. Escolaridade obrigatória (em função ano de nascimento do candidato).
3. Ser possuidor de CTD de Grau III.
4. Possuir, pelo menos, dois anos ou duas épocas desportivas com duração mínima de seis meses, cada uma de exercício efetivo na função de Treinador de Grau III.

PERFIL DO FORMADOR DO GRAU IV

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

- Especialização no Ramo Treino Desportivo e experiência no âmbito da coordenação na formação de certificação e formação contínua do treinador de desporto;
- Especialização em Gestão do Desporto e nas áreas de planeamento estratégico, políticas desportivas, empreendedorismo, inovação e qualidade dos serviços e Marketing do Desporto;
- Especialista com formação avançada nas problemáticas Sociopedagógicas do Desporto.

CONTEÚDOS FUNDAMENTAIS

1. COACHING DO TREINO DESPORTIVO (8h)
2. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO (8h)
3. DESPORTO, SOCIEDADE E CULTURA (8h)
4. FORMAÇÃO DO TREINADOR DE DESPORTO (8h)
5. COMPONENTE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA (220h)

Unidades de Formação, Cargas Horárias e Autores

Grau IV

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS	AUTORES
1. COACHING DO TREINO DESPORTIVO	8	Isabel Mesquita
2. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO	8	Abel Santos
3. DESPORTO, SOCIEDADE E CULTURA	8	Zélia Matos
4. FORMAÇÃO DO TREINADOR DE DESPORTO	8	Pedro Sequeira
Total	32	

Grau I

Grau II

Grau III

Grau IV

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Coaching do Treino Desportivo

GRAU DE FORMAÇÃO_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. O TREINADOR CARISMÁTICO	2	1 / 1
2. EMPODERAMENTO NO COACHING DO TREINO DESPORTIVO	2	1 / 1
3. DO TEMPO COMO CONSTRANGIMENTO AO TEMPO COMO RECURSO EM COACHING DO TREINO DESPORTIVO NO ALTO RENDIMENTO	2	1 / 1
4. COACHING DO TREINO DESPORTIVO E O DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL DO TREINADOR	2	1 / 1
Total	8	4 / 4

OBJETIVOS

GERAIS

- Identificar o conceito e componentes que enformam o que é ser Treinador Carismático com base na natureza e exigências da atividade profissional.
- Compreender o conceito de empoderamento e o modo como se manifesta no *Coaching* do Treino Desportivo.
- Reconhecer os fatores catalisadores do desenvolvimento profissional sustentável do Treinador com bases nas exigências do *Coaching* do Treino Desportivo.

ESPECÍFICOS

- Reconhecer fatores catalisadores da construção de Carisma pelo treinador face à natureza do *Coaching* do Treino Desportivo.
- Compreender o peso do Poder Referencial, da Química Relacional e do Humor na construção do Carisma.
- Identificar a influência da micropolítica vigente na cultura desportiva no (des)empoderamento do treinador.
- Equacionar o tempo como um recurso ou constrangimento na atividade do treinador de alto rendimento.
- A capacidade de "reparar para além do obvio" (*Noticing*) como elemento otimizador da gestão temporal.
- Identificar o desenvolvimento autocrítico, a partilha e colaboração como elementos chave na sustentabilidade da carreira de treinador.

SUBUNIDADE 1.

O TREINADOR CARISMÁTICO

- 1.1. O Carisma no *Coaching* do Treino Desportivo
 1.2. O Poder Referencial na base do treinador carismático: o peso do *Caring* e da química relacional
 1.3. Elementos-chave do Treinador Carismático
 1.4. O Humor como “xeque-mate” na construção de Carisma

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o significado de Carisma em particular no treinador de alto rendimento.
- Reconhecer a importância do Poder Referente, e seus atributos, na construção da imagem carismática.
- Identificar entre muitos aspetos os elementos-chave de um treinador carismático.
- Reconhecer de que modo o Humor constitui uma mais valia para o Carisma.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra compreender o significado de Carisma e como se manifesta no treinador de alto rendimento.
- Identifica as razões do Poder Referente do treinador ser essencial para a existência de Carisma.
- Diferencia os atributos invariáveis para se ser um Treinador Carismático.
- Demonstra compreender o modo como o Humor do treinador pode ser uma mais valia para ter Carisma.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Pannel de debate e trabalho de grupo.
- Discussão de casos concretos de treinadores que atuam no alto rendimento desportivo.
- Trabalho individual a partir da leitura de livros alusivos a testemunhos de treinadores de sucesso.

SUBUNIDADE 2.

EMPODERAMENTO NO COACHING DO TREINO DESPORTIVO

- 2.1. O impacto da cultura desportiva e o poder da estrutura no (des)empoderamento do treinador
 2.2. Estratégias de micropolítica e o (des)empoderamento do treinador
 2.3. Empoderamento dos atletas/jogadores e colaboradores: o papel da Orquestração
 2.4. Gestão do desafio e risco para controlar os limites da insegurança

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a influência da cultura desportiva, vigente no contexto onde atua, nas oportunidades de conquistar ou perder Poder.
- Estabelecer relação entre estratégias de micropolítica e objetivos de (des)empoderamentos do treinador.
- Reconhecer o valor da orquestração do contexto pelo treinador para empoderar os intervenientes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra compreender o significado de empoderamento e desempoderamento do treinador e a sua dependência da cultura e estrutura desportiva onde atua.
- Identifica estratégias concretas de micropolítica que empoderam ou desempoderam o treinador.
- Demonstra compreender o significado de orquestração no *Coaching* do Treino Desportivo e a sua mais valia para empoderar os atletas/jogadores e colaboradores.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Pannel de debate e trabalho de grupo.
- Discussão de casos concretos de treinadores que atuam no alto rendimento desportivo.
- Trabalho individual a partir da leitura de livros alusivos a testemunhos de treinadores de sucesso.

SUBUNIDADE 3.

DO TEMPO COMO CONSTRANGIMENTO AO TEMPO COMO RECURSO EM CD NO ALTO RENDIMENTO

- 3.1. Distinção do Tempo controlável e não controlável
- 3.2. O tempo e a gestão dos limites da instabilidade
- 3.3. Antecipação, intuição e improvisação estruturada
- 3.4. O impacto do *Noticing* na otimização temporal da decisão e ação do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a estrutura temporal controlável e a estrutura não controlável do treino desportivo.
- Perspetivar a importância de controlar a instabilidade no *Coaching* do Treino Desportivo, para gerir melhor o tempo.
- Reconhecer o valor da antecipação, da intuição e da improvisação estruturada para tomar decisões quando “não há tempo”.
- Reconhecer que detetar sinais não óbvios do contexto e intervenientes é crucial para agir atempada e oportunamente.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diferencia a estrutura controlável e a não controlável do Tempo em Treino Desportivo, através de casos concretos.
- Demonstra compreender o carácter instável do *Coaching* do Treino Desportivo, de modo a definir limites para “ter mais tempo”.
- Identifica estratégias que otimizam a intervenção quando “não há tempo”, através da análise de casos concretos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Paineis de debate e trabalho de grupo.
- Discussão de casos concretos de treinadores que atuam no alto rendimento desportivo.
- Trabalho individual a partir da leitura de livros alusivos a testemunhos de treinadores de sucesso.

SUBUNIDADE 4.

COACHING DO TREINO DESPORTIVO E O DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL DO TREINADOR

- 4.1. Acerca da premência de preparar o treinador para as exigências da “arena” onde atua no alto rendimento
- 4.2. Desenvolvimento profissional sustentável do Treinador: razões e procedimentos
- 4.3. A consolidação do Treinador (auto) crítico: Formas e meios de desenvolvimento
- 4.4. Do isolamento à partilha e colaboração no desenvolvimento profissional do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a elevada competitividade, interesses conflitantes e jogos de poder, apanágio do treino de alto rendimento.
- Reconhecer ser fundamental cuidar continuamente do seu desenvolvimento profissional para ter uma carreira estável, no alto rendimento.
- Perspetivar a importância de ser o maior crítico de si próprio, bem como dos meios, na consolidação da carreira.
- Projetar um desenvolvimento profissional centrado na partilha e colaboração em oposição à cultura de isolamento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as razões do treino de alto rendimento ser uma “arena” e da necessidade de compreender e aceitar (estar preparado) essa realidade.
- Demonstra compreender a importância de um desenvolvimento profissional baseado na inquietação e proatividade em oposição à reação e acomodação.
- Identifica a capacidade de reflexão crítica e transformatória sobre si próprio como eixo nuclear da sua evolução na carreira.
- Identifica as vantagens da partilha e interação com os outros intervenientes, em particular com os pares, como mola de desenvolvimento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Painel de debate e trabalho de grupo.
 - Discussão de casos concretos de treinadores que atuam no alto rendimento desportivo
 - Trabalho individual a partir da leitura de livros alusivos a testemunhos de treinadores de sucesso.
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Gestão e Organização do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. TENDÊNCIAS DO CONSUMO E DA PRÁTICA DE DESPORTO	1	30' / 30'
2. POLÍTICAS DE DESENVOLVIMENTO DO DESPORTO	1	30' / 30'
3. ESTRATÉGIA E PLANEAMENTO ESTRATÉGICO NO DESENVOLVIMENTO DO DESPORTO	2	30' / 1h30
4. EMPREENDEDORISMO, INOVAÇÃO E QUALIDADE NOS SERVIÇOS DE DESPORTO	2	30' / 1h30
5. PROMOÇÃO DO DESPORTO	2	30' / 1h30
Total	8	2h30 / 5h30

OBJETIVOS

GERAIS

- Compreender e integrar na sua intervenção as principais tendências do consumo e da prática de desporto.
- Conhecer e relacionar políticas de desenvolvimento do desporto e aconselhar a sua implementação.
- Conceber e planear estratégias de desenvolvimento do desporto.
- Coordenar programas de desenvolvimento do desporto.
- Planificar atividades de promoção do desporto em geral e em particular da sua modalidade desportiva.
- Introduzir na sua atividade formas e processos de empreendedorismo, inovação e qualidade nos serviços de desporto.

ESPECÍFICOS

- Compreender as principais dinâmicas sociais que influenciam o consumo e a prática de desporto.
- Interpretar, na perspetiva da gestão das organizações desportivas, a evolução das necessidades, motivações e estilos de vida dos jovens.
- Caracterizar determinantes da evolução tecnológica associada à gestão das organizações desportivas, à preparação dos atletas e à competição desportiva.
- Conhecer políticas de desenvolvimento do desporto.
- Diferenciar modelos de desenvolvimento do desporto e fatores críticos de sucesso para a sua operacionalização.
- Conceber e selecionar estratégias de desenvolvimento do desporto e de modalidades desportivas.
- Identificar, descrever e planear as atividades para a realização de um plano estratégico de desenvolvimento desportivo na sua organização.
- Aplicar técnicas e desenvolver processos de empreendedorismo e inovação nas suas funções.
- Diferenciar as dimensões constituintes de um processo de realização de serviços de desporto e aferir indicadores de qualidade dos serviços prestados nas organizações desportivas.

SUBUNIDADE 1.

TENDÊNCIAS DO CONSUMO E DA PRÁTICA DE DESPORTO

- 1.1. Evolução do consumo de desporto. Da prática desportiva à prática federada. O papel do alto rendimento
- 1.2. Necessidades e motivações dos atletas
- 1.3. Atitudes e estilos de vida
- 1.4. Perspetivas sobre o desenvolvimento tecnológico associado ao consumo de desporto e desafios colocados à gestão do desporto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar e classificar os fatores que influenciam o consumo de desporto e a prática desportiva federada e que, por via disso, suportam escolhas de desenvolvimento desportivo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estrutura as principais tendências de prática desportiva e de desenvolvimento tecnológico, avaliando o seu impacto nas modalidades.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Realiza e apresenta, sobre um clube específico, uma matriz de análise dos principais elementos que condicionam, negativamente e/ou positivamente, a modalidade.

SUBUNIDADE 2.

POLÍTICAS DE DESENVOLVIMENTO DO DESPORTO

- 2.1. O sistema desportivo nacional
- 2.2. Estado e as políticas de desenvolvimento do desporto
- 2.3. Modelos de desenvolvimento do desporto
- 2.4. Fatores críticos de sucesso para a obtenção de resultados no desporto de alto rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Indicar e argumentar diferentes políticas e modelos de desenvolvimento do desporto.
- Sistematizar os principais fatores críticos de sucesso para a obtenção de resultados desportivos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Concebe opções de política desportiva em consonância com os recursos disponíveis.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Expõe e justifica opções de desenvolvimento do desporto.

SUBUNIDADE 3.

ESTRATÉGIA E PLANEAMENTO ESTRATÉGICO NO DESENVOLVIMENTO DO DESPORTO

- 3.1. Conceitos e definições de estratégia e planeamento estratégico
- 3.2. Processo de desenvolvimento da estratégia e do seu planeamento
- 3.3. Etapas de desenvolvimento do plano estratégico
 - 3.3.1. Diagnóstico e avaliação estratégica
 - 3.3.1.1. Diagnóstico das diferentes partes interessadas, matriz de diagnóstico dos *stakeholders*
 - 3.3.1.2. Diagnóstico do ambiente macro (condicionantes políticas, económicas, sociais, tecnológicas e geográficas) e do ambiente específico da organização (concorrência/ competidores, praticantes/ outros clientes, reguladores, fornecedores, influenciadores)
 - 3.3.1.3. Diagnóstico do ambiente interno (estratégia e desempenho anteriores da organização – História, indicadores e resultados - recursos, capacidades e competências existentes)

- 3.1.2. Análise da relação do ambiente externo com o interno, com recurso à análise SWOT (do inglês, *strengths, weaknesses, opportunities and threats*), escolhas estratégicas e opções de desenvolvimento
- 3.1.3. Formulação da intenção estratégica. O desenho da visão, missão, valores, prioridades de desenvolvimento, objetivos estratégicos, metas e estratégia para atingir os objetivos. Mapa estratégico para a implementação da estratégia e fatores críticos de sucesso para concretizar a estratégia. Definição de KPI's (do inglês, *Key Performance Indicators*)
- 3.1.4. Plano operacional da estratégia: eixos estratégicos; fatores de desenvolvimento; objetivos específicos, alvos e indicadores de realização e controlo, por planos; programas; projetos; ações e iniciativas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Estruturar, descrever e planear as etapas para a realização de um plano estratégico de desenvolvimento desportivo na organização.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Realiza a conceção de um plano estratégico de desenvolvimento desportivo com base na informação utilizada na etapa de análise.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Apresenta a estrutura de um plano estratégico e defende as opções de desenvolvimento do desporto.

SUBUNIDADE 4.

EMPREENDEDORISMO, INOVAÇÃO E QUALIDADE NOS SERVIÇOS DE DESPORTO

- 4.1. Conceitos de empreendedorismo, importância e evolução no desporto
- 4.1.1. Ecosistema empreendedor: conceito e principais elementos
- 4.1.2. Comportamento empreendedor
- 4.1.3. Tipos de empreendedorismo. O empreendedorismo organizacional interno (empreendedorismo) e o empreendedorismo social
- 4.1.4. Fatores que condicionam o empreendedorismo nas organizações desportivas
- 4.1.5. O processo empreendedor: da identificação da necessidade até ao novo conceito de solução (do inglês, *market pull*)
- 4.2. O processo de inovação: criação, entrega e captura de valor
- 4.2.1. Fontes de inovação
- 4.2.2. Tipos de inovação, ao nível de: modalidades/atividades; serviços/produtos; processos; organizacional e de *marketing*
- 4.3. Qualidade nos serviços de desporto, conceitos e critérios
- 4.3.1. A noção de qualidade de serviço aplicada ao desporto
- 4.3.2. Principais características dos serviços e tipos de serviços
- 4.3.3. O sistema de "servuçção" na realização do serviço. As diferentes dimensões constituintes do serviço: intervenção do atleta/cliente; pessoal de contacto; suporte físico (instalações, equipamentos, materiais de apoio); relação entre atletas/ clientes; sistema de organização interna
- 4.3.4. Critérios de avaliação da qualidade do serviço
- 4.3.5. Modelo das discrepâncias (do inglês, *gap model*) na avaliação da qualidade dos serviços no desporto. Tipos de instrumentos para realização da avaliação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Constituir um processo empreendedor e inovador para a organização com base nos serviços que são proporcionados.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece uma proposta de inovação sobre um serviço no clube.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Realiza e apresenta uma proposta de inovação aplicada a um serviço no clube.

SUBUNIDADE 5.

PROMOÇÃO DO DESPORTO

- 5.1. Definição de promoção da modalidade
- 5.2. Objetivos de uma ação promocional e ativação: “chamada para a ação”
- 5.3. Técnicas de promoção: experimentação; provas/competições; prémios; concursos; jogos; sorteios e redução de preços de inscrição/compra
- 5.4. Ações de promoção “push” versus “pull”
- 5.5. Planificação e execução de uma ação de promoção, pontos de contacto, meios de comunicação e recursos
- 5.6. Medição dos resultados da ação de promoção

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none"> • Planear e programar uma ação de promoção da modalidade. 	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none"> • Concebe um plano de promoção da modalidade a aplicar no clube.
FORMAS DE AVALIAÇÃO <ul style="list-style-type: none"> • Apresenta, de forma escrita e oral, uma proposta com um plano de promoção da modalidade a aplicar no clube. 	

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Desporto, Sociedade e Cultura

GRAU DE FORMAÇÃO_ IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. CONCEITO DE DESPORTO NA DIMENSÃO SÓCIO CULTURAL	3	3 / 0
2. DESPORTO E MUDANÇA SOCIAL	2	2 / 0
3. IMPORTÂNCIA DO(S) CONTEXTO(S) SOCIOCULTURAL(AIS) NA CONFORMAÇÃO DA PRÁTICA DESPORTIVA	2	2 / 0
5. TREINADOR, UM PROFISSIONAL EM CONSTRUÇÃO	1	1 / 0
Total	8	8 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

Relacionar Desporto Sociedade e Cultura tendo em conta parâmetros do contexto social e cultural alargado e parâmetros específicos do Desporto como ação humana.

- Compreender características do Desporto entendido como um elemento da cultura.
- Identificar traços gerais da sociedade atual, importantes na afirmação do fenómeno desportivo.
- Interpretar a profissão de treinador à luz da relação interdependente desporto e sociedade.

ESPECÍFICOS

- Discutir o conceito atual de Desporto, como atividade cultural do ser humano e fenómeno social.
- Compreender o desenvolvimento sócio cultural do Desporto, a partir da prática desportiva concreta, da reflexão e do conhecimento, fundamentais para o desempenho desportivo de excelência.
- Identificar mudanças no contexto social relevantes para o desenvolvimento e afirmação do Desporto.
- Reconhecer as exigências socioculturais de um treinador de excelência na sociedade atual – da ocupação à profissão.

SUBUNIDADE 1.

CONCEITO DE DESPORTO NA DIMENSÃO SÓCIO CULTURAL

- 1.1. Modelo plural de desporto
- 1.2. Sujeito plural do desporto
- 1.3. Dimensão cultural do desporto
- 1.4. Responsabilidade social do desporto
- 1.5. A dignidade da prática como ponto de partida de um aporte teórico para a melhoria do desempenho profissional no ambiente desportivo
- 1.6. Os desafios da compreensão, interpretação e explicação dos processos que conduzem a um desempenho desportivo de excelência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender o desporto como sistema aberto e percebe o lugar do desporto profissional no modelo plural de desporto.
- Identificar princípios que ligam o desporto à sociedade.
- Identificar o papel do desporto nos vários níveis e palcos em que se pratica.
- Dimensionar o fenómeno desportivo na multiplicidade das suas implicações.
- Compreender o desenvolvimento do desporto a partir da prática desportiva concreta, no contexto sócio cultural.
- Compreender a integração da reflexão e do conhecimento fundamentais para a excelência desportiva, no desempenho profissional.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Percebe os diferentes sentidos da prática desportiva e respetivas formas de organização.
- Compreende a importância da reflexão e do conhecimento prático e teórico, para a valorização da prática profissional e desportiva.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Painéis de discussão por temas.
- Análise e discussão de casos concretos e/ou críticos colocados pelos formandos ou pelo formador.
- Apresentação oral de temas /casos concretos.

SUBUNIDADE 2.

DESPORTO E MUDANÇA SOCIAL

- 2.1. Mudança na estrutura social
- 2.2. Desporto e valores da sociedade atual
- 2.3. Mudanças políticas e ideológicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a complexificação da sociedade: pluralidade, diversidade.
- Identificar a alteração do quadro de valores.
- Identificar as novas questões que desafiam o desporto: a integração, o ambiente...

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica valores que perderam importância e outros que se afirmam como dominantes, tais como criatividade, aventura, comunicação.
- Percebe que o desporto pode ser parceiro de uma sociedade equilibrada ou uma lente de aumento dos seus problemas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Painéis de discussão por temas.
- Análise e discussão de casos concretos e/ou críticos colocados pelos formandos ou pelo formador.
- Apresentação oral de temas / casos.

SUBUNIDADE 3.

IMPORTÂNCIA DO(S) CONTEXTO(S) SOCIOCULTURAL (AIS) NA CONFORMAÇÃO DA PRÁTICA DESPORTIVA

- 3.1. Organização desportiva
- 3.2. Cultura institucional (Clubes, Federações e demais organismos)
- 3.3. Características do meio sócio cultural específico
- 3.4. O atleta como pessoa cultural, social e gregária
- 3.5. Cultura da modalidade desportiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender o atleta como pessoa cultural, social e gregária.
- Identificar elementos da cultura local, relacionados com o desempenho desportivo.
- Valorizar a especificidade da instituição onde se desenvolve a prática desportiva.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as exigências concretas dos diferentes contextos (social, micro meio, clube, etc.) em relação aos objetivos, formas de relação, clima institucional...

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Painéis de discussão por temas.
- Análise e discussão de casos concretos e/ou críticos colocados pelos formandos ou pelo formador.
- Apresentação oral de temas/casos.

SUBUNIDADE 4.

TREINADOR, UM PROFISSIONAL EM CONSTRUÇÃO**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identifica as particularidades da profissão de treinador, em particular no desporto de alto rendimento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a pluralidade de atividades e de tarefas inerentes a um treinador de desporto profissional, de modo a corresponder às expectativas da sociedade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Painéis de discussão por temas.
- Análise e discussão de casos concretos e/ou críticos colocados pelos formandos ou pelo formador.
- Apresentação oral de temas /caso.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Formação do Treinador de Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. A FORMAÇÃO DE TREINADORES	4	3 / 1
2. CONSTRUÇÃO DE MODELOS DE FORMAÇÃO	4	1 / 3
Total	8	4 / 4

OBJETIVOS

GERAIS

Tal como definido no perfil do Treinador de Grau IV, este deverá assumir as funções mais destacadas no domínio da inovação e empreendedorismo, direção de equipas técnicas pluridisciplinares, direções técnicas (regionais e nacionais), coordenação técnica de seleções (regionais e nacionais) e coordenação da formação de treinadores, tanto de certificação como contínua, em todas as suas dimensões e facetas. Face a estas funções é determinante que o Treinador de Grau IV tenha acesso a conhecimentos e competências ao nível da formação de treinadores em termos nacionais, europeus e mundiais, não só na sua modalidade como também ao nível de todas as estruturas responsáveis pela formação de Treinadores de Desporto.

ESPECÍFICOS

Pretende-se que o treinador seja capaz de diagnosticar necessidades associadas à formação de treinadores, conceber, coordenar e participar em programas de intervenção, em qualquer grau de formação.

Grau I

Grau II

Grau III

Grau IV

SUBUNIDADE 1.

A FORMAÇÃO DE TREINADORES

1.1. A Formação de Treinadores

- a) Quadro conceptual
- b) Modelos de Formação
- c) Quadro Organizativo
- d) A especificidade das modalidades

1.2. A Formação de Treinadores a nível Internacional

- a) A formação de Treinadores na Europa
- b) As organizações de Treinadores na Europa
- c) Quadro legislativo Europeu
- d) A formação de Treinadores no Mundo
- e) As organizações de Treinadores no Mundo
- f) Quadro legislativo mundial

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer os modelos de formação de treinadores a nível nacional e internacional, bem como as organizações que são responsáveis pela sua implementação e execução.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Consegue apresentar os modelos de formação de treinadores a nível nacional e internacional, através de um posicionamento e análise crítica.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Solicitar aos formandos o seu posicionamento face aos modelos de formação apresentado.

SUBUNIDADE 2.

A FORMAÇÃO DE TREINADORES

2.1. Modelos de formação

- a) Apresentação de diversos modelos de formação – vantagens e desvantagens dos diferentes modelos
- b) Relação dos modelos de formação com o desenvolvimento desportivo
- c) Métodos de avaliação de modelos de formação

2.2. Construção de um modelo de formação

- a) Conceção de um modelo de formação na sua modalidade
- b) Conceção de um modelo de avaliação de um modelo de formação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Dominar as diversas etapas de construção de um modelo de formação e dos métodos de avaliação dos modelos de formação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Consegue aplicar as competências adquiridas através da construção de um modelo de formação e de avaliação.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Solicitar aos formandos a construção de um modelo de formação e do respetivo modelo de avaliação.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.