

Referenciais de Formação
COMPLEMENTAR
DESPORTOS DE COMBATE
ARTES MARCIAIS

Graus **I e II**



Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

Data: Maio'16

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

BLOCOS DE FORMAÇÃO GRAUS I E II	4
UNIDADES DE FORMAÇÃO GRAUS I E II	7
A. BLOCO DE FORMAÇÃO COMUM	8
1. A SESSÃO DE TREINO	9
2. A RELAÇÃO TREINADOR -ATLETA	11
3. FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO DESPORTIVO	12
4. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS	13
5. ENSINAR E APRENDER	14
6. ÉTICA E DEONTOLOGIA	15
B. BLOCO DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA	
GRAU I	16
1. O TREINADOR DE GRAU I NO CONTEXTO DA PEDAGOGIA APLICADA AO DESPORTO	17
2. UNIDADE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA GRAU I (DESPORTO DE COMBATE/ARTE MARCIAL)	18
GRAU II	16
1. O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU II E DA PEDAGOGIA NA FORMAÇÃO DOS PRATICAN-TES E NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO	12
2. UNIDADE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA GRAU II (DESPORTO DE COMBATE/ARTE MARCIAL)	12

CONTINUA >>



C. BLOCO DE FORMAÇÃO SUPLEMENTAR	6
1. OS PAIS NA PRÁTICA DESPORTIVA DAS CRIANÇAS E JOVENS	12
2. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO	12
3. A COMPETIÇÃO E O TREINO	12
4. A DIETA DE TREINO E DE COMPETIÇÃO	12
5. APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO HUMANO	12
6. ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS, LESÕES DESPORTIVAS E APLICAÇÃO DOS PRIMEIROS SOCORROS	12
7. INTRODUÇÃO AO SUPORTE BÁSICO DE VIDA	12
8. A MOTIVAÇÃO E O PROCESSO DE TREINO	12
9. AS EMOÇÕES E A PRÁTICA COMPETITIVA	12
10. O PLANEAMENTO DE TREINO	12
11. O PLANEAMENTO DO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA	12



BLOCOS DE FORMAÇÃO GRAUS I e II



A. Bloco de Formação Comum

(Iguar para o Grau I e Grau II)

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. A SESSÃO DE TREINO	5
2. A RELAÇÃO TREINADOR -ATLETA	1
3. FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO DESPORTIVO	2
4. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS	3
5. ENSINAR E APRENDER	3
6. ÉTICA E DEONTOLOGIA	1
Total	15

B. Bloco de Formação Específica

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. O TREINADOR DE GRAU I NO CONTEXTO DA PEDAGOGIA APLICADA AO DESPORTO	2
2. UNIDADE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA GRAU I (Desporto de Combate/Arte Marcial) *	6
Total	8

Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU II E DA PEDAGOGIA NA FORMAÇÃO DOS PRATICANTES E NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO	3
2. UNIDADE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA GRAU II (Desporto de Combate/Arte Marcial) *	8
Total	11

* Unidades de Formação cuja conceção dos referenciais de formação é da responsabilidade da Entidade Proponente.

A construção e apresentação dos Referenciais de Formação, para validação do IPDJ, terão de cumprir o modelo adotado para as outras Unidades de Formação indicadas neste documento.

Caso seja entendimento da Entidade Proponente as Unidades de Formação em causa poderão ter uma duração maior à indicada (6 horas para o Grau I e 8 horas para o Grau II).



C. Bloco de Formação Suplementar

(Escolha de Unidades de Formação correspondente a um mínimo de 10 horas de formação)

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. OS PAIS NA PRÁTICA DESPORTIVA DAS CRIANÇAS E JOVENS	1
2. FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO	1
3. A COMPETIÇÃO E O TREINO	3
4. A DIETA DE TREINO E DE COMPETIÇÃO	2
5. APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO HUMANO	1
6. ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS, LESÕES DESPORTIVAS E APLICAÇÃO DOS PRIMEIROS SOCORROS	1
7. INTRODUÇÃO AO SUPORTE BÁSICO DE VIDA	3
8. A MOTIVAÇÃO E O PROCESSO DE TREINO	2
9. AS EMOÇÕES E A PRÁTICA COMPETITIVA	2
10. O PLANEAMENTO DE TREINO	3
11. O PLANEAMENTO DO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA	2



UNIDADES DE FORMAÇÃO GRAUS I e II



Bloco de Formação Comum

(Igual para o Grau I e Grau II)



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

A Sessão de Treino

GRAUS DE FORMAÇÃO_I e II /

1. A didática aplicada em contexto desportivo
 - 1.1. Treino desportivo: um processo pedagógico e de ensino
 - 1.2. Pedagogia e didática: duas faces da mesma moeda
2. Os procedimentos didáticos fundamentais
 - 2.1. A “construção” da unidade de treino
 - 2.1.1. Caracterização do contexto
 - 2.1.2. Planeamento da unidade de treino
 - Definição de objetivos
 - Adequação dos recursos disponíveis
 - Seleção de exercícios
 - Formas de avaliação do grau de consecução da sessão
 - 2.2. A unidade de treino - procedimentos essenciais
 - 2.2.1. Planear a unidade de treino
 - 2.2.2. Chegar antes do início formal do treino
 - 2.2.3. Começar o treino à hora prevista
 - 2.2.4. Observar e intervir durante o desenrolar da sessão
 - 2.2.5. Registar, após o fim da sessão, as “notas” memorizadas
 - 2.3. Estrutura da sessão de treino
 - 2.3.1. Parte introdutória
 - 2.3.2. Parte preparatória
 - 2.3.3. Parte principal
 - 2.3.4. Parte final
 - 2.4. Tipos de sessão de treino
 - 2.4.1. Sessão de aprendizagem
 - 2.4.2. Sessão de repetição
 - 2.4.3. Sessão de controlo e avaliação
 - 2.5. Aplicação do plano de unidade de treino
 - 2.5.1. Verificação das condições para a realização da sessão
 - 2.5.2. Episódios de informação inicial e final
 - 2.5.3. Abordagem dos conteúdos (habilidades técnicas)
 - 2.6. Avaliação da unidade de treino



- 2.7. Os documentos de suporte à organização da unidade de treino
 - 2.7.1. Ficha de conteúdos
 - 2.7.2. Ficha de exercícios
 - 2.7.3. Ficha de unidade de treino (plano de treino)
- 2.8. Recomendações para potenciar as condições de aprendizagem
 - 2.8.1. Privilegiar a utilização de modelos inclusivos de organização das sessões de treino
 - 2.8.2. Garantir a participação significativa de todos os praticantes
 - 2.8.3. Reduzir a ocorrência de comportamentos inadequados
 - 2.8.4. Informar dos progressos alcançados
 - 2.8.5. Gerir o tempo de treino de acordo com o previsto no plano

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar a unidade de treino como o fator estruturante da Didática aplicada em contexto desportivo
 - . Identificar os aspetos mais significativos que estabelecem a relação entre definição de objetivos, definição de conteúdos e seleção de exercitação
 - . Organizar os documentos de apoio à sua ação didática.
 - . Organizar a sessão de treino
 - . Identificar as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino
 - . Preparar sessões de treino perante objetivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão e adaptando-a às características dos atletas
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

A Relação Treinador-Atleta

GRAUS DE FORMAÇÃO_I e II /

1. As funções do treinador
2. O treinador como líder
 - 3.1. Quanto ao estilo de interação
 - 3.2. Quanto ao estilo de tomada de decisão
3. As competências de comunicação
 - 3.1. Filtros relativos à situação de treinador
 - 3.2. Filtros relativos à situação de atleta
 - 3.3. Filtros relativos ao envolvimento
4. A dimensão instrumental e a dimensão sócio-emocional da intervenção
5. A componente situacional da relação treinador-atleta
6. A educação para a autonomia do atleta
7. O treinador e a carreira do atleta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Fundamentos do Processo de Treino Desportivo

GRAUS DE FORMAÇÃO_I e II /

1. Os princípios do treino desportivo
 - 1.1. Os princípios biológicos
 - 1.2. Os princípios metodológicos
 - 1.3. Os princípios pedagógicos
2. A carga de treino e os processos adaptativos (1h)
3. Modelo simplificado da supercompensação
 - 3.1. Estímulo de treino e repercussões no organismo – noção de carga de treino
 - 3.2. Fadiga e recuperação como processos internos de adaptação
 - 3.3. Heterocronismo dos processos de adaptação
4. Noções básicas da organização do treino desportivo
 - 4.1. Especificidade biológica e especificidade metodológica nos exercícios de treino
 - 4.2. Sobrecarga, progressão e individualização no processo de treino
 - 4.3. Desempenho desportivo e treinabilidade: maturação biológica e desenvolvimento do desempenho competitivo
5. O exercício de treino
 - 5.1. Caracterização da carga de treino associada a um exercício
 - 5.1.1. Carga interna e carga externa
 - 5.1.2. Componentes da carga: volume e intensidade
 - 5.2. Estrutura do exercício de treino
 - 5.3. Classificação dos exercícios de treino
6. Objetivos do treino desportivo
7. Definição e análise do desempenho desportivo
8. Estado de treino e estado de preparação: a forma desportiva
9. Fadiga e recuperação no processo de treino
 - 9.1. Duração e heterocronismo dos processos de fadiga e recuperação
 - 9.2. Níveis de fadiga no treino desportivo
 - 9.3. Sobressolicitação e sobre treino como estados limite na aplicação das cargas de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Caracterizar e identificar os princípios do treino desportivo
 - . Descrever e relacionar os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos
 - . Descrever e relacionar o treino desportivo como um sistema integrado
 - . Descrever, relacionar e aplicar os conceitos inerentes ao processo de melhoria do rendimento desportivo
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

O Treino das Qualidades Físicas

GRAUS DE FORMAÇÃO_I e II/

1. Resistência
 - 1.1. As fontes energéticas – adaptações aeróbias e anaeróbias
 - 1.2. Resistência geral e processos de especialização no treino desportivo
 - 1.3. Modelos de intervenção básicos – caracterização breve
 - 1.3.1. Métodos contínuos
 - 1.3.2. Métodos por intervalos
 - 1.3.3. Treino da resistência na infância e na adolescência
2. Força
 - 2.1. Condicionantes neuromusculares e caracterização das manifestações da força no treino desportivo
 - 2.2. Força geral e processos de especialização da força no treino desportivo
 - 2.3. Modelos de intervenção básicos – caracterização breve
 - 2.3.1. Desenvolvimento muscular geral
 - 2.3.2. Treino em circuito
 - 2.4. Treino da força na infância e na adolescência
3. Velocidade
 - 3.1. Condicionantes neuromusculares e nervosas
 - 3.2. Expressões da velocidade no âmbito desportivo
 - 3.3. Modelos de intervenção básicos – caracterização breve
 - 3.3.1. Técnica, coordenação e velocidade
 - 3.3.2. Treino do tempo de reação
 - 3.4. Treino da velocidade na infância e na adolescência
4. Flexibilidade
 - 4.1. Condicionantes neuromusculares e nervosas e formas de flexibilidade no âmbito desportivo
 - 4.2. Modelos de intervenção básicos – caracterização breve
 - 4.2.1. Métodos ativos
 - 4.2.2. Métodos passivos
 - 4.3. Treino da flexibilidade na infância e na adolescência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Ensinar e Aprender

GRAUS DE FORMAÇÃO_I e II /

1. Aprendizagem e desempenho
2. Aprendizagem e memória
3. Aquisição, retenção e *transfer*
4. Curvas de aprendizagem
5. A quantidade e a distribuição da prática
6. A variabilidade da prática
7. Demonstração e instrução
8. Informação de retorno sobre o resultado
9. Motivação para aprender
10. A intervenção pedagógica no treino
11. Aprender e ensinar: a abordagem dos conteúdos
 - 11.1. Condições essenciais para ensinar as habilidades técnicas
 - 11.1.1. Selecionar os conteúdos do programa de ensino
 - 11.1.2. Conhecer os conteúdos do programa de ensino
 - 11.1.3. Desenvolver um ambiente (clima) adequado à aprendizagem
 - 11.1.4. Usar uma metodologia de ensino adequada
 - Bases gerais do ensino e treinos desportivos
 - O ciclo de apresentação-prática-correção
12. Bases da intervenção pedagógica no treino
 - 12.1. Estruturar as intervenções em função dos graus de competência e empenhamento
 - 12.2. Informar o praticante quanto ao grau de atenção que lhe é dispensado
 - 12.3. Usar com critério o elogio e a repreensão
 - 12.4. Utilizar a comunicação verbal e não verbal
 - 12.5. Saber ouvir

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as fases de aquisição, de retenção e de transfer
 - Determinar e identificar curvas de aprendizagem
 - Identificar e descrever os fatores envolvidos na aprendizagem e as respetivas interações
 - Identificar os principais pressupostos comunicacionais e metodológicos para uma adequada intervenção no treino
 - Perspetivar a aprendizagem como um processo complexo envolvendo fatores condicionantes e facilitadores
 - Conhecer os procedimentos relativos a organização e gestão da unidade de treino que contribuem para a eficácia da intervenção pedagógica
 - Identificar as condições essenciais ao fomento de ambientes adequados de prática
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Ética e Deontologia

GRAUS DE FORMAÇÃO_I e II /

1. As condutas sociais e os comportamentos agressivos
 - 1.1. Agressividade
 - 1.2. Assertividade
 - 1.3. Agressão e violência no desporto - declaração de princípios da sociedade internacional de Psicologia do desporto (ISSP)
2. Os aspetos psicológicos da dopagem
 - 2.1. Causas físicas
 - 2.2. Causas psicológicas
 - 2.3. Causas sociais
3. Os deveres do Treinador
4. Responsabilidades do Treinador – Procedimentos éticos
5. A integridade do relacionamento com os outros
6. Honrar o desporto
7. Saber ser treinador
 - 7.1. Aprender a conhecer
 - 7.2. Aprender a fazer
 - 7.3. Aprender a viver na sociedade desportiva
 - 7.4. Aprender a ser treinador
 - 7.5. Aprender a saber estar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Situar a formação dos treinadores no âmbito adequado do processo nacional do desenvolvimento desportivo
 - . Descrever as características de um comportamento ético no desporto
 - . Perspetivar a intervenção do treinador numa postura de agente de transformação qualitativa dos praticantes
-



Bloco de Formação Específica - Grau I



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

O Treinador de Grau I no Contexto da Pedagogia Aplicada ao Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_1/

1. O treino desportivo: um processo pedagógico e de ensino
2. Pedagogia e didática: duas faces da mesma moeda
3. As responsabilidades do Treinador de grau I
4. A filosofia do Treinador de grau I
5. O Treinador de grau I como referência e exemplo
6. O que é preciso para ser Treinador de grau I?
7. Os suportes básicos da intervenção pedagógica
 - 7.1. Competência
 - 7.2. Organização das atividades
 - 7.3. Definição de objetivos
 - 7.4. Definição de regras de conduta
 - 7.5. Ambientes adequados da prática
 - 7.6. Comportamento reflexivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os fatores de suporte à eficácia da intervenção pedagógica, as suas interdependências e as respetivas consequências práticas
 - Identificar a relação de interdependência entre objetivos, regras e organização das atividades
 - Identificar as condições essenciais ao fomento de ambientes adequados de prática
 - Compreender a necessidade de desenvolver um comportamento reflexivo e identificar os meios para o fazer
-



CONCEÇÃO DA RESPONSABILIDADE
DA ENTIDADE PROPONENTE

UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Unidade de Formação Específica Grau I (Indicação do nome)

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

Especificação dos temas e subtemas a abordar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

Indicação de quais os saberes que no final da Ação de Formação Complementar os formandos serão capazes de evidenciar.



Bloco de Formação Específica - Grau II



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

O Papel do Treinador de Grau II e da Pedagogia na Formação dos Praticantes e no Processo de Desenvolvimento Desportivo

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

1. O Treinador de Grau II no contexto do Plano Nacional de Formação de Treinadores
 - 1.1. O treino desportivo e um processo pedagógico e de ensino
2. As responsabilidades do Treinador de Grau II
 - 2.1. O que nos mostra a realidade?
 - 2.2. O que fazer para mudar a realidade?
 - 2.3. A função de tutoria do Treinador de Grau II
3. O perfil do Treinador de Grau II
 - 3.1. Princípios para definir o perfil do Treinador de Grau II
 - 3.1.1. Desenvolver atitudes saudáveis perante a vitória e a derrota
 - 3.1.2. Ser paciente perante os erros e as dificuldades de aprendizagem
 - 3.1.3. Relativizar o conceito de sucesso
 - 3.1.4. Criar um ambiente facilitador da aprendizagem
 - 3.1.5. Ser imparcial
 - 3.1.6. Abrir linhas de comunicação
 - 3.1.7. Promover o espírito desportivo
 - 3.1.8. Regular a superação
 - 3.1.9. Adequar os modelos de preparação e de competição ao desporto juvenil: uma questão pedagógica
 - A importância dos modelos de preparação e competição no desporto juvenil

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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



CONCEÇÃO DA RESPONSABILIDADE
DA ENTIDADE PROPONENTE

UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Unidade de Formação Específica Grau II (Indicação do nome)

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

Especificação dos temas e subtemas a abordar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

Indicação de quais os saberes que no final da Ação de Formação Complementar os formandos serão capazes de evidenciar.



Bloco de Formação Suplementar

(Escolha de Unidades de Formação correspondente a um mínimo de 10 horas de formação)



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Os Pais na Prática Desportiva das Crianças e Jovens

GRAUS DE FORMAÇÃO_I e II/

1. O treino desportivo: um processo pedagógico e de ensino
2. A relação treinador-pais-atleta
 - 2.1. Princípios e estratégias da relação treinador-pais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Funcionamento do Corpo Humano

GRAUS DE FORMAÇÃO_I e II /

1. Aparelho cardio-respiratório
 - 1.1. Sistema respiratório
 - 1.2. Sistema circulatório
2. Aparelho locomotor
 - 2.1. As estruturas músculo-tendinosas
 - 2.2. As estruturas osteo-articulares
3. Sistema de regulação
 - 3.1. Sistema neuro-hormonal
 - 3.2. Sistema de arrefecimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional
 - . Identificar e descrever os aspetos do funcionamento do corpo humano que melhor contribuem para a prevenção de lesões
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

A Competição e o Treino

GRAUS DE FORMAÇÃO_I e II /

- 1 A competição desportiva
- 2 Os fatores do treino desportivo e sua integração
 - 2.1 Treino técnico
 - 2.1.1 Eficácia técnica
 - 2.1.2 Modelos técnicos
 - 2.1.3 As capacidades coordenativas e o domínio das técnicas desportivas
 - 2.2 Treino físico – as qualidades físicas: definição e inter-relação
 - 2.2.1 Resistência
 - 2.2.2 Força
 - 2.2.3 Velocidade
 - 2.2.4 Flexibilidade
 - 2.3 Treino tático
 - 2.3.1 Definição e objetivo do comportamento tático
 - 2.3.2 As fases do comportamento tático
 - 2.3.3 As diferentes fases da aprendizagem da tática desportiva
 - 2.4 Treino psicológico
- 3 Periodização - noções básicas
 - 3.1 A forma desportiva
 - 3.2 Ciclos de preparação e competição
 - 3.3 Estruturas de periodização
- 4 Intervenção tática e gestão da situação de competição
 - 4.1 Objetivo do comportamento tático
 - 4.2 A natureza e as componentes do comportamento tático
 - 4.3 Princípios metodológicos da formação tática
 - 4.4 Observação e avaliação do desempenho em situação de competição
 - 4.5 Intervenção prévia, concomitante e no seguimento da competição
- 5 A intervenção pedagógica em competição
 - 5.1 A intervenção pedagógica em competição
 - 5.2 Adequação dos modelos de preparação e de competição ao desporto juvenil: uma questão pedagógica
 - 5.2.1 A importância dos modelos de preparação e competição no desporto juvenil



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e relacionar os fatores inerentes ao treino da técnica e tática
 - Organizar de forma integrada o treino da técnica e da tática
 - Distinguir e caracterizar as competições juvenis
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

A Dieta de Treino e de Competição

GRAUS DE FORMAÇÃO_I e II/

- 1 Requisitos energéticos do atleta
 - 1.1 Metabolismo energético
 - 1.2 Reservas de glicogénio muscular e hepático
 - 1.3 Macronutrientes
 - 1.3.1 Hidratos de carbono
 - 1.3.2 Proteínas
 - 1.3.3 Gorduras/lípidos
 - 1.4 Micronutrientes
 - 1.4.1 Vitaminas e minerais
 - Vitaminas do complexo B: tiamina; riboflavina; niacina
 - Vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico e vitamina B12
 - Vitamina D
 - Antioxidantes: Vitaminas C, e, β - carotenos e selénio
 - 1.4.2 Minerais
 - Cálcio
 - Ferro
 - Zinco
 - Magnésio
 - Sódio
 - Cloreto
 - Potássio
- 2 A dieta de treino e de competição
 - 2.1 Antes do exercício
 - 2.2 Durante o exercício
 - 2.3 Pós-exercício/recuperação
- 3 Hidratação e fluídos no atleta (1h)
 - 3.1 Recomendações de fluídos e de eletrólitos
 - 3.1.1 Antes o exercício
 - 3.1.2 Durante o exercício
 - 3.1.3 Depois do exercício
- 4 Suplementos dietéticos e potenciadores ergogénicos (0,5h)
 - 4.1 Substâncias ergogénicas com eficiência
 - 4.2 Substâncias ergogénicas com alguma eficiência
 - 4.3 Substâncias ergogénicas sem eficiência



4.4 Substâncias ergogénicas perigosas, banidas, ou ilegais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos básicos sobre o metabolismo energético
 - Descrever a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva
 - Descrever a importância da hidratação na saúde e no rendimento desportivo
 - Identificar as funções específicas dos macro e micro nutrientes no exercício e na recuperação
 - Identificar os alimentos ricos nos macro e micro nutrientes
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Aprendizagem e Desenvolvimento Humano

GRAUS DE FORMAÇÃO_I e II /

1. Desenvolvimento, maturação, crescimento e aprendizagem
2. Dimensões de análise do desenvolvimento humano
3. Principais fases do desenvolvimento humano
4. Caracterização geral das fases da infância, adolescência, idade adulta e senescência
5. A pirâmide do desenvolvimento motor
6. Períodos sensíveis e períodos críticos de desenvolvimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Caracterizar os conceitos de maturação, crescimento e aprendizagem, como entidades relacionadas mas distintas
 - . Distinguir as diferentes fases de desenvolvimento e identificar os critérios de corte entre fases
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Estilos de Vida Saudáveis, Lesões Desportivas e Aplicação dos Primeiros Socorros

GRAUS DE FORMAÇÃO_I e II /

- 1 Estilos de vida saudáveis
 - 1.1 Regras de higiene na atividade desportiva
 - 1.2 O exame de avaliação médico-desportiva
- 2 Principais lesões na atividade desportiva
 - 2.1 As lesões macro-traumáticas
 - 2.2 As lesões micro-traumáticas
- 3 Os primeiros socorros
 - 3.1 Feridas cutâneas
 - 3.2 Lesões osteo-músculo-articulares
 - 3.3 Traumatismos cranianos e vertebrais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Introdução ao Suporte Básico de Vida

GRAUS DE FORMAÇÃO_I e II /

1. Formação Teórica
 - 1.1 Avaliação
 - 1.1.1 Consciente?
 - 1.1.2 Respira?
 - 1.1.3 Tem pulso?
 - 1.2 Como acionar a emergência médica?
 - 1.3 A posição lateral de segurança
 - 1.4 Conceitos básicos de reanimação cardio-respiratória
 - 1.5 A utilização dos desfibrilhadores
2. Formação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Fazer a abordagem da vítima em segurança
 - . Diagnosticar paragem respiratória e cardio-respiratória
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

A Motivação e o Processo de Treino

GRAUS DE FORMAÇÃO_I e II/

1. As componentes da motivação, fatores energéticos e de direção
 - 1.1 Fator energético ou de ativação
 - 1.2 Fator de direção
2. A motivação intrínseca e a motivação extrínseca
 - 2.1 A motivação intrínseca
 - 2.2 A motivação extrínseca
3. A orientação motivacional. a orientação para a tarefa versus resultado
4. A evolução da motivação para a prática desportiva
 - 4.1 Fase de iniciação
 - 4.2 Fase de desenvolvimento
 - 4.3 Fase de especialização
 - 4.4 Fase de regressão
5. A formação da atitude do praticante
 - 5.1 As estratégias do treinador
 - 5.1.1 Quanto aos prémios
 - 5.1.2 Quanto ao reforço social fornecido pelo treinador
 - 5.1.3 Quanto à promoção do divertimento
 - 5.1.4 Quanto a contrariar as razões de abandono desportivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

As Emoções e a Prática Competitiva

GRAUS DE FORMAÇÃO_I e II /

1. O significado pessoal da situação desportiva e as reações emocionais à competição
2. As emoções positivas e negativas
3. A autoconfiança
 - 3.1 Gestão do sucesso
 - 3.2 Gestão eficaz dos objetivos
 - 3.3 Gestão do pensamento
 - 3.4 Adaptação progressiva (dessensibilização)
 - 3.5 Utilização de modelos
 - 3.6 Organização de rotinas
 - 3.7 Imagens mentais
 - 3.8 Processo atributivo
4. O stress e a ansiedade competitiva
 - 4.1 Stress do treino
 - 4.2 Stress da vida diária
5. A adaptação emocional e a gestão do envolvimento. o treino modelado
 - 5.1 Palestra pré-competição, ou no intervalo
 - 5.2 O treino modelado
6. Análise da prestação individual (1,5h)
7. Antecedentes e consequentes psicológicos da prestação
8. A atribuição causal
 - 8.1 Estabilidade das causas
 - 8.2 Locus de causalidade
9. A educação da análise individual da prestação
10. A coesão e o ambiente de grupo (2h)
11. A dinâmica grupal
12. A atração e a integração no grupo
 - 12.1 Formação
 - 12.2 Perturbação
 - 12.3 Normalização
 - 12.4 Realização



13. Os fatores de tarefa e sociais

13.1 O envolvimento

13.2 Fatores pessoais

13.3 Liderança

13.4 Equipa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

O Planeamento de Treino

GRAUS DE FORMAÇÃO_I e II/

1. As operações do planeamento de uma época de treino
 - 1.1 O estudo prévio
 - 1.1.1 Determinar o rendimento da época anterior
 - 1.1.2 Avaliar o grau de realização dos objetivos definidos na época anterior
 - 1.1.3 Caracterizar o nível de treino atingido na época anterior quanto às componentes da carga de treino
 - 1.1.4 Definir o perfil atual do atleta
 - 1.1.5 Levantamento dos recursos disponíveis
 - 1.2 Definição de objetivos
 - 1.2.1 Hierarquização dos objetivos
 - 1.2.2 Natureza dos objetivos no planeamento do treino desportivo
 - 1.3 Calendário competitivo
 - 1.3.1 Estrutura do calendário competitivo
 - 1.3.2 Hierarquização e seleção das competições
 - 1.4 Racionalização das estruturas intermédias (periodização)
 - 1.5 Seleção dos meios de intervenção
 - 1.6 Distribuição das cargas de treino
2. Estruturas de periodização da época de treino
 - 2.1 A microestrutura
 - 2.1.1 A sessão de treino
 - 2.1.2 O microciclo
 - 2.2 A mesoestrutura - o mesociclo
 - 2.3 A macroestrutura – o macrociclo, o ano de treino e os planos plurianuais
3. O macrociclo segundo o modelo de periodização de Matveiev
 - 3.1 A forma desportiva: aquisição, manutenção e perda temporária
 - 3.2 Pressupostos teóricos
 - 3.3 Os períodos de preparação e o seu conteúdo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

O Planeamento do Processo de Formação Desportiva

GRAUS DE FORMAÇÃO_I e II /

1. A formação desportiva no quadro da carreira desportiva orientada
2. Treinabilidade e decisões metodológicas (multivariada e progressão nas cargas de treino, e especialização gradual)
3. As fases de carreira de um atleta
4. O desenvolvimento dos vários fatores do desempenho competitivo ao longo das fases de evolução do atleta
5. Periodização do treino na formação desportiva e sua modificação ao longo das fases de evolução do atleta
6. As competições como meio de formação (insubstituível) a introduzir gradualmente

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e respeitar os princípios metodológicos e os condicionalismos biológicos inerentes a cada fase de desenvolvimento da carreira do atleta
-