

Programa Nacional de  
**FORMAÇÃO**  
de Treinadores

# DOC.1

**Caracterização das  
Etapas de Desenvolvimento  
do Praticante - Orientações**



## TAREFAS A CUMPRIR PELAS FEDERAÇÕES DESPORTIVAS

**t1** HISTÓRIA DA FORMAÇÃO NA MODALIDADE  
Enviar para o IDP, I.P. Ficha Modelo preenchida  
Data de conclusão: **15 DE JUNHO'10**

**t2** ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DOS PRATICANTES E OS GRAUS  
DE CÉDULA DE TREINADOR DE DESPORTO  
Data de conclusão: **SETEMBRO'10**

**t2.1** CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO  
DOS PRATICANTES: **15 DE JULHO'10**

**t2.2** CORRESPONDÊNCIA ENTRE AS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DOS  
PRATICANTES E OS GRAUS DA CARREIRA DE TREINADOR: **SETEMBRO'10** –  
**Em breve serão dadas orientações sobre o cumprimento desta Tarefa**

**t3** ELABORAÇÃO DOS REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO  
Data de conclusão: **DEZEMBRO'10**

**t4** ELABORAÇÃO DOS MANUAIS DE FORMAÇÃO  
Data de conclusão: **A DEFINIR**



## INTRODUÇÃO

Com a publicação do Decreto-Lei 248-A/2008, do Despacho 5061/2010 e da apresentação do Programa Nacional de Formação de Treinadores, ficou definido o enquadramento que vai regular o exercício da função de treinador e a emissão da respectiva Cédula de Treinador de Desporto (CTD).

São várias as áreas de trabalho definidas pela legislação que obrigam à intervenção do Instituto do Desporto de Portugal, IP e das federações desportivas. A aplicação de tais determinações legais às circunstâncias práticas e reais que caracterizam o tecido desportivo português vai levantar um leque alargado de dificuldades que teremos de ultrapassar, encontrando as soluções que melhor se adaptam aos diferentes casos.

Nos contactos que já estabelecemos, foi apresentada uma lista de actividades a realizar, nas quais é manifesta a presença de situações de precedência, que obriga à formulação de um encadeamento de acções e ao estabelecimento de prioridades, apesar de, para outros casos, poderem ser criadas direcções de trabalho que podem funcionar em simultâneo.

Um dos primeiros passos a dar vai ser o estabelecimento das correspondências entre os graus de formação de treinadores previstos no DL n.º 248-A/2008 e as etapas de desenvolvimento dos praticantes das modalidades, tarefa que resulta obrigatória da leitura do texto da lei.

### **Artigo 12.º do Decreto-Lei 248-A/31 de Dezembro de 2008**

*Deveres de regulação das federações desportivas:*

- 1 – A cada grau correspondem etapas de desenvolvimento dos praticantes desportivos abrangidos pela actividade de treinador de desporto.*
- 2 – A correspondência referida no número anterior é proposta, num prazo máximo de 180 dias, pelas federações desportivas titulares do estatuto de utilidade pública desportiva ao Instituto do Desporto de Portugal, I.P..*
- 3 – Validada a correspondência referida no número anterior, deve a mesma ser adoptada pelos regulamentos da respectiva federação desportiva, no prazo de 90 dias, contados da data de validação.*



O cumprimento da determinação legal definida no ponto 1 exige que as federações desportivas estejam obrigatoriamente na posse de duas referências básicas para a realização desta tarefa: as etapas de desenvolvimento dos seus praticantes e os perfis dos graus da carreira de treinador.

Uma vez que os perfis indicados já se encontram definidos, a nível nacional (Decreto-Lei 248-A/2008), o próximo passo será, necessariamente, a construção das etapas de desenvolvimento dos praticantes das modalidades, pois só deste modo é possível estabelecer a desejada correspondências aos graus da carreira de treinador.

Perante este cenário, se quisermos caracterizar o universo das federações com UPD nesta matéria, podemos antever dois cenários possíveis:

1. As Federações, no âmbito da sua metodologia de trabalho, já construíram as etapas de desenvolvimento dos seus praticantes, sendo agora apenas necessário fazer a sua apresentação de acordo com os requisitos que o IDP, I.P. sugere;
2. As Federações não construíram ainda este percurso para a formação dos seus praticantes, pelo que terão de realizar esta tarefa antes de cumprirem com aquela determinação legal.



# t2.1

## CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DOS PRATICANTES

### Apresentação da tarefa

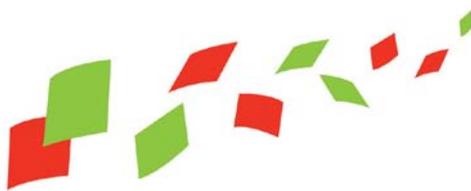
A caracterização das Etapas de Desenvolvimento dos Praticantes da modalidade é normalmente efectuada seguindo o percurso mais tradicional para a formação dos seus praticantes, através do qual eles fazem a sua iniciação no quadro do desporto infanto-juvenil e que depois realizam a sua formação, ao longo de várias épocas, até ao momento em que abandonam a prática da modalidade, atingindo ou não desempenhos competitivos de excelência.

Todavia, a determinação legal que serve de orientação a este trabalho, define que todas as formas de prática das modalidades desportivas (e das suas disciplinas, estilos ou variantes) têm de ser orientadas (se este conceito estiver presente em tais actividades) por treinadores qualificados (conjugação do DL 248-A e do DL 271/2009).

Cria-se assim a necessidade de as federações desportivas terem também de analisar todo o universo de prática da sua modalidade/disciplinas/estilos, envolvendo neste trabalho todas as actividades e práticas existentes (mesmo que fora do seu controlo e regulação actuais).

Em cada uma delas a questão das etapas pode, ou não, ser colocada, quando se estiver a considerar o desenvolvimento dos praticantes que eventualmente se encontrem nessas diferentes vias.

É nesta perspectiva que, para a realização do trabalho que está a ser solicitado, para além da via tradicional de formação dos praticantes acima referida, vai ser necessário considerar também, na análise que for efectuada, caso elas existam, as vias da participação e do desporto praticado por pessoas com deficiência, as quais, no seu conjunto, devem cobrir todas as formas de prática orientada que possam surgir no seu seio.



Trata-se de estabelecer um mapa do universo da prática da modalidade, em todas as circunstâncias que são conhecidas, admitindo-se mesmo que este trabalho possa já conter alguns sinais de tendência para um futuro próximo, que os responsáveis pela modalidade queiram e sejam capazes de antever.

O caso particular do desporto feito por pessoas com deficiência, dado existir uma federação que tutela a regulação do trabalho daqueles praticantes nas modalidades desportivas, pode ser objecto de um tratamento próprio, prevendo uma eventual mudança, sendo de enorme utilidade, caso seja essa a postura das federações desportivas, a sua ligação à Federação Portuguesa do Desporto para Pessoas com Deficiência.

Mesmo reconhecendo a ausência de uma orientação nacional nesta matéria, a existência de uma proposta do IDP, I.P. sobre a forma de apresentação das Etapas de Desenvolvimento dos Praticantes nas várias modalidades, surge por sentirmos a necessidade de definir melhor o que efectivamente se pretende, como ainda, para possibilitar a existência de uma mesma matriz de apresentação, o que vai permitir encontrar perspectivas e referências comuns, capazes de contribuir para o estabelecimento tanto dos conteúdos como dos manuais.

No trabalho que realizámos, tentámos traduzir em instruções claras os objectivos que considerámos essenciais para este trabalho, colocando-nos, mais uma vez, ao vosso dispor para o caso de ser necessário realizar algum trabalho em conjunto.



## ORIENTAÇÕES E ESCLARECIMENTOS PARA O PREENCHIMENTO DAS FICHAS MODELO

**FICHA 1** – CARACTERIZAÇÃO GERAL DAS MODALIDADES/DISCIPLINAS E  
RESPECTIVAS VIAS DE PRÁTICA

**FICHA 2** – ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE

**FICHA 3** – QUADRO RESUMO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO  
PRATICANTE



# Ficha 1

## CARACTERIZAÇÃO GERAL DAS MODALIDADES/ESTILOS/DISCIPLINAS E RESPECTIVAS VIAS DE PRÁTICA

Na sequência do anteriormente referido, criámos este ponto prévio para que cada federação possa assinalar tanto as modalidades/disciplinas/estilos que existem no seu seio, como a forma como as mesmas são praticadas, originando assim as citadas 3 vias a que já fizemos referência (desporto de competição, desporto de participação e desporto de pessoas com deficiência). Cada uma delas deverá ser tratada separadamente, nas fichas apresentadas para o efeito.

### **FICHA 1** (Disponibilizada em formato electrónico)

<b>Federação:</b>																		
<b>Modalidades/ Estilos/Disciplinas:</b>																		
<b>Via de Prática:</b>	VC	VP	VA															

#### Legenda:

**VC** – Via Desporto de Competição

**VP** – Via Desporto de Participação

**VA** – Via Desporto Adaptado

#### ORIENTAÇÕES PARA O PREENCHIMENTO DA FICHA 1:

- Cada federação (identificada na primeira linha), deverá assinalar, na segunda linha do quadro, a modalidade, disciplinas ou estilos que existam no seu seio (independentemente do grau de envolvimento e de responsabilidade da federação no desenvolvimento das respectivas actividades). Finalmente, na terceira linha, deverá assinalar com uma cruz, no espaço respectivo, as diferentes vias de prática existentes.
- Caso esteja em preparação o surgimento de uma daquelas vias de prática no seio da federação, esta deverá ser assinalada desde já, de modo idêntico às actualmente existentes.
- Se o número de modalidades/disciplinas/estilos enquadrados pela federação for superior ao número de campos definidos no Quadro 1, este deverá ser replicado.



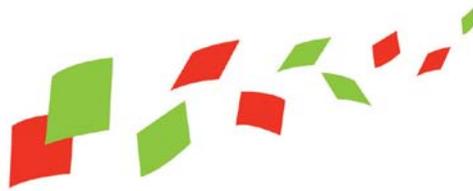
# Ficha2

## ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE

A formação de um praticante decorre através de um processo contínuo de transformações biológicas e de aprendizagens, nas quais se conjugam e conciliam tanto os momentos vividos pelos atletas no seu desenvolvimento biológico (componente essencial para o processo de preparação desportiva), como as exigências da sua preparação (geral e específica), onde encontramos ainda os elementos próprios da modalidades/estilos/disciplinas em causa. Com a finalidade de respeitar as transformações biológicas que ocorrem no processo de desenvolvimento e favorecer a organização da preparação desportiva a que irão estar submetidos, é usual estabelecer etapas de formação dos praticantes, em que cada uma encerra um conjunto de objectivos de desempenho, numa lógica de evolução constante, sistemática e de longo prazo, a caminho do sucesso desportivo e de uma maior ligação à prática da modalidade.

É entendimento comum que estes objectivos só serão alcançados se forem cumpridas as premissas que garantam ao praticante potenciar todas as suas capacidades em cada momento do seu trajecto. Para que tal seja uma realidade é fundamental conhecer o praticante nas suas diferentes fases de desenvolvimento/maturação físico, motor, psicológico, social e emocional, para que desse modo se possam identificar momentos óptimos de treinabilidade e definir formas de intervenção ajustadas a cada um.

Habitualmente as federações desportivas possuem já na sua organização os chamados escalões etários que, todavia, na maioria dos casos, não são mais do que meros aspectos da organização administrativa, implantados quase sempre pela tradição, muitas vezes respeitando sugestões e práticas competitivas das respectivas federações internacionais, embora nem sempre contendo uma efectiva condicionante sobre a preparação realizada pelos atletas que os integram.



## CONSIDERAÇÕES E ORIENTAÇÕES GERAIS

De modo a facilitar o cumprimento da tarefa em causa e de permitir uma análise objectiva dos aspectos considerados nucleares à definição das Etapas de Desenvolvimento dos Praticantes para as diferentes Modalidades, Estilos ou Disciplinas, nas várias vias de prática, são definidas um conjunto de orientações, de índole prática, sobre o modo como deverão ser apresentadas as respectivas propostas:

- As propostas de Etapas de Desenvolvimento do Praticante para as diferentes situações (modalidades/ estilos/ disciplinas/ e vias de prática) devem ser apresentadas seguindo os pressupostos enunciados nas Fichas Modelo disponibilizadas (Apêndice 1 – disponibilizadas em formato Excel);
- Para cada uma das modalidades/estilos/disciplinas e respectivas vias de prática (elencadas pela federação na Ficha 1) deverá haver lugar ao preenchimento de uma Ficha Modelo independente;
- Para cada etapa de desenvolvimento do praticante é sugerido que seja atribuída uma designação que a identifique e caracterize;
- O número de etapas a considerar para as diferentes situações é aberto e resulta do modelo desenvolvido em cada federação para as suas diferentes Modalidades/Disciplinas/Estilos e vias de prática;
- De acordo com o modelo proposto, a definição das etapas de desenvolvimento do praticante, deve ter por referência intervalos de idades. Os limites etários devem ter em conta, nas etapas iniciais, as fases de maturação física e psicológica dos praticantes e nas fases subsequentes os objectivos de prática;
- A definição das Etapas de Desenvolvimento do Praticante não se circunscreve à utilização dos escalões etários seguidos pela modalidade (processo administrativo por excelência);
- A informação a incluir (nos campos de preenchimento) deverá corresponder aos aspectos considerados mais relevantes e que melhor caracterizem e descrevam as particularidades e especificidades inerentes ao tema em questão;
- A descrição dos conteúdos, nomeadamente no que se refere aos “Aspectos e temas de caracterização”, deve obedecer ao uso de uma linguagem clara, concisa e objectiva, escrita à base de tópicos. Caso se considere importante, poderão ser anexadas (a cada uma das fichas) informações complementares (textos ou outros documentos), de modo a enriquecer as propostas apresentadas;



- No caso da Via do Desporto Adaptado (desporto praticado por pessoas com deficiência), a construção das etapas levanta particulares dificuldades, pelo que se optou por não apresentar uma matriz idêntica às restantes vias, sugerindo que o assunto possa ser analisado, na sua especificidade, em conjunto com a Federação Portuguesa do Desporto para Pessoas com Deficiência, entidade que, até ao momento presente, tem assumido uma grande parte da intervenção na área da formação dos treinadores que trabalham com pessoas com deficiência;
- Relativamente às Modalidades/Estilos/disciplinas em que existe prática de actividades orientadas para a Via de Desporto de Participação, e sempre que tal se aplique, devem ser consideradas duas situações distintas: os praticantes que iniciaram a prática em jovens (já abrangidos pelas etapas desenvolvimento da Via de Desporto de Competição) e os que iniciaram a actividade em fase “adulta”. Para cada uma das situações descritas poderão ser consideradas etapas de desenvolvimento distintas.



## Via DESPORTO DE COMPETIÇÃO

### Caracterização das Etapas de Desenvolvimento do Praticante

**FICHA 2.1** (Disponibilizada em formato electrónico)

<b>Federação:</b>	
<b>Modalidade/Disciplina:</b>	

ASPECTOS E TEMAS DE CARACTERIZAÇÃO		ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO		
		Etapa 1	Etapa 2	Etapa...
		(designação)	(designação)	(designação)
<b>A</b>	Intervalo etário (aproximado)			
<b>B</b>	Escalões etários (abrangidos pelo intervalo etário definido no ponto A)			
<b>C</b>	Capacidades físicas e psicológicas de desenvolvimento prioritário			
<b>D</b>	Solicitações específicas da modalidade (técnicas e táticas)			
<b>E</b>	Competições e importância dos resultados			
<b>F</b>	Particularidades da intervenção do Treinador			

#### ORIENTAÇÕES PARA O PREENCHIMENTO DA FICHA – Via **DESPORTO DE COMPETIÇÃO**

De modo a facilitar o preenchimento da Ficha (em apreço) e com o intuito de melhor justificar e descrever o Modelo de Etapas de Desenvolvimento do Praticante, abaixo se dá nota de um conjunto de aspectos de ordem técnica que julgamos devem merecer a vossa atenção.



## **A - Intervalo etário**

- Desenvolvimento maturacional (etapas iniciais – crianças e jovens) e objectivos e características da prática (etapas subsequentes – “adultos”);
- Diferenças de idade biológica entre sexos.

## **B – Escalões etários (abrangidos pelo intervalo etário definido no ponto A)**

- Correspondência entre as etapas de desenvolvimento do praticante e os escalões etários seguidos na Modalidade/Estilo/Disciplina.

## **C - Capacidades físicas e psicológicas de desenvolvimento prioritário**

- Crescimento, desenvolvimento e maturação física dos praticantes;
- Identificação de períodos críticos de adaptação ao treino e desenvolvimento das capacidades físicas e psicológicas – Janelas de Treinabilidade;
- Objectivos e definição de prioridades (componentes físicas e psicológicas).

## **D - Solicitações específicas da modalidade (técnicas e táticas)**

- Janelas de Treinabilidade das componentes técnicas e táticas da Modalidade/Estilo/Disciplina;
- Tipo e complexidade do treino das componentes técnicas e táticas;
- Objectivos e definição de prioridades (componentes técnica e tática);
- Modalidade/Estilo/Disciplina de formação precoce ou de formação tardia.

## **E - Lugar das competições e importância dos resultados**

- Importância das competições e dos resultados face aos objectivos de desenvolvimento do praticante.

## **F - Particularidades da intervenção do Treinador**

- Características e condicionantes da intervenção do treinador face às necessidades, características e objectivos de preparação dos praticantes.



## Via DESPORTO DE PARTICIPAÇÃO

### Caracterização das Etapas de Desenvolvimento do Praticante

#### **FICHA 2.2** (Disponibilizada em formato electrónico)

<b>Federação:</b>	
<b>Modalidade/Disciplina:</b>	

ASPECTOS E TEMAS DE CARACTERIZAÇÃO		ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO		
		Etapa 1	Etapa 2	Etapa...
		(designação)	(designação)	(designação)
<b>A</b>	Intervalo etário (aproximado)			
<b>B</b>	Capacidades físicas e psicológicas de desenvolvimento prioritário			
<b>C</b>	Solicitações específicas da modalidade (técnicas e táticas)			
<b>D</b>	Particularidades da intervenção do Treinador			

### Orientações para o preenchimento da ficha – Via DESPORTO DE PARTICIPAÇÃO

De modo a facilitar o preenchimento da Ficha em causa e com o intuito de melhor justificar e descrever o Modelo de Etapas de Desenvolvimento do Praticante, abaixo se dá nota de um conjunto de aspectos de ordem técnica que julgamos devem merecer a vossa atenção.

#### **A - Intervalo etário**

- Implicações inerentes a idade de início da prática;
- Sobreposição das etapas iniciais de desenvolvimento (via do desporto de competição vs via do desporto de participação).



## **B - Capacidades físicas e psicológicas de desenvolvimento prioritário**

- Objectivos e motivações para a prática.

## **C - Solicitações específicas da modalidade (técnicas e táticas)**

- Tipo e complexidade do treino das componentes técnicas e táticas;
- Objectivos e definição de prioridades (componentes técnica e tática).

## **D - Particularidades da intervenção do Treinador**

- Características e condicionantes da intervenção do treinador face às necessidades, características e objectivos dos praticantes.



## Via DESPORTO DE PARTICIPAÇÃO

Caracterização das Etapas de Desenvolvimento do Praticante

**FICHA 2.3** - Matriz a propor pela federação



# Ficha3

## QUADRO RESUMO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE

### Orientações para o preenchimento dos QUADROS RESUMO

De modo a sintetizar e relevar os aspectos que identificam, caracterizam e diferenciam cada uma das etapas de desenvolvimento do praticante (nas diferentes vias de prática), quer nas especificidades e objectivos, quer nas implicações ao nível da intervenção do treinador, é solicitada a apresentação de Quadros Resumo do trabalho desenvolvido no capítulo anterior.

Assim, recorrendo à estrutura de fichas apresentadas abaixo, devem ser descritos de forma sucinta aspectos como:

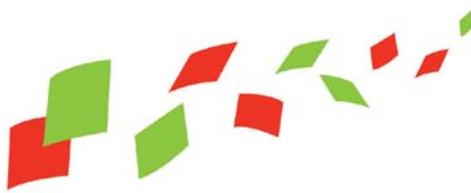
- Desenvolvimento das capacidades físicas, psicológicas, técnicas e táticas;
- Identificação de períodos críticos de adaptação ao treino (janelas de treinabilidade);
- Objectivos de prática em função dos princípios chave do treino nas diferentes etapas;
- Principais preocupações a ter em atenção no desenvolvimento da intervenção do treinador.

## Via DESPORTO COMPETIÇÃO

### Quadro Resumo das Etapas de Desenvolvimento do Praticante

#### **FICHA 3.1** (Disponibilizada em formato electrónico)

<b>Federação:</b>		
<b>Modalidade/Disciplina:</b>		
<b>Etapas</b>	<b>Intervalo de Idades</b>	<b>Descrição Sumária</b>
Etapa 1 (Designação) -		
...		



## Via DESPORTO PARTICIPAÇÃO

### Quadro Resumo das Etapas de Desenvolvimento do Praticante

**FICHA 3.2** (Disponibilizada em formato electrónico)

<b>Federação:</b>		
<b>Modalidade/Disciplina:</b>		
<b>Etapas</b>	<b>Intervalo de Idades</b>	<b>Descrição Sumária</b>
Etapa 1 (Designação) -		
...		

## Via DESPORTO ADAPTADO

### Quadro Resumo das Etapas de Desenvolvimento do Praticante

**FICHA 3.3** - Matriz a propor pela federação