

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU I**

**BOXE**

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE TREINADORES DE BOXE

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Associação Nacional de Treinadores de Boxe  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021  
**COORDENAÇÃO:** Departamento de Formação e Qualificação  
**PAGINAÇÃO:** BrunoBate-DesignStudio

**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

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. HISTÓRIA DO BOXE	8
2. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO DO BOXE	10
3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DO BOXE	12
4. PRÁTICA PEDAGÓGICA DO BOXE	15
5. TÉCNICA BÁSICA DO BOXE	18
6. TÁTICA BÁSICA DO BOXE	20
7. TRAUMATOLOGIA DO BOXE	22
8. ARBITRAGEM DO BOXE	24
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>25</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	26
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	26
3. ESTÁGIOS	26

# A. Preâmbulo



# A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

# B. Unidades de Formação



## Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. HISTÓRIA DO BOXE	3
2. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO DO BOXE	3
3. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DO BOXE	10
4. PRÁTICA PEDAGÓGICA DO BOXE	9
5. TÉCNICA BÁSICA DO BOXE	6
6. TÁTICA BÁSICA DO BOXE	4
7. TRAUMATOLOGIA DO BOXE	3
8. ARBITRAGEM DO BOXE	3
Total	41

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. História do boxe

## GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. ORIGENS DO BOXE	1h30	1h30/0/0
1.2. A EVOLUÇÃO DO BOXE AMADOR EM PORTUGAL. O PAPEL DA FEDERAÇÃO E DAS ASSOCIAÇÕES DE BOXE	1	1/0/0
1.3. A PRIMEIRA COMPETIÇÃO DE BOXE AMADOR ORGANIZADA EM PORTUGAL. A PARTICIPAÇÃO DO BOXE PORTUGUÊS NOS JOGOS OLÍMPICOS	0h30	0h30/0/0
Total	3	3/0/0

## SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Origens do boxe

- 1.1.1. Como defesa pessoal (1750 a 1850)
- 1.1.2. Como modalidade de competição, (1850 a 2021) Universidades de Oxford e Cambridge
- 1.1.3. As Regras do Marquês de Queensberry, criadas por John Chambers
- 1.1.4. A expansão do Boxe amador na Europa e a criação dos organismos internacionais – EUBC (European Boxing Confederation) e IBA (International Boxing Association)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Enquadrar e determinar cronologicamente, as diferentes fases da história do boxe amador
- Identificar as individualidades, instituições e países que se destacaram na criação das primeiras regras de competição
- Determinar as datas da criação dos organismos internacionais EUBC e IBA, e a sua importância na expansão do Boxe amador na Europa e no mundo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Determina as várias etapas do aparecimento e evolução do boxe amador
- Identifica as Regras do Marquês de Queensberry
- Relaciona a importância das Universidades de Oxford e Cambridge, no surgimento do Boxe como modalidade de competição
- Identifica as Siglas, EUBC e IBA e relaciona a sua influência no crescimento do Boxe amador na Europa e no mundo

## SUBUNIDADE 2.

## 1.2. A evolução do boxe amador em Portugal. O papel da federação e das associações de boxe

- 1.2.1. Fundação da Federação Portuguesa de Boxe
- 1.2.2. Fundação das Associações Regionais de Boxe
- 1.2.3. Fundação da Associação Nacional de Treinadores de Boxe

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar no tempo, as datas da criação dos organismos nacionais
- Relacionar e compreender o papel da Federação, Associações Regionais e da Associação Nacional de Treinadores de Boxe, na evolução do boxe amador em Portugal

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e enuncia o papel das entidades responsáveis pelo surgimento e organização do boxe amador em Portugal



## SUBUNIDADE 3.

## 1.3. A primeira competição de boxe amador organizada em Portugal. A participação do boxe Português nos Jogos Olímpicos

1.3.1. Realização dos primeiros campeonatos nacionais de amadores

1.3.2. Participação do boxe português nos Jogos Olímpicos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a data do 1º Campeonato Nacional de boxe, no escalão sénior
- Identificar o papel da associação e clube que proporcionaram ao pugilista João Miguel, a presença nos Jogos olímpicos de 1980

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica a data do 1º Campeonato Nacional de boxe, no escalão sénior
- Descreve e identifica o pugilista, que representou Portugal nos Jogos Olímpicos – 1980, e o papel da associação e clube do atleta

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho individual, sobre as origens e a evolução do Boxe em Portugal e na Europa. Poderá ser utilizado, preferencialmente, um programa de criação/edição e exibição de apresentações gráficas (por exemplo: Powerpoint, Prezi,...)

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular do TPTD de Boxe, Grau II, com trabalhos publicados sobre a história do boxe em Portugal

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Organização e regulamentação do boxe

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. ORGANIZAÇÃO DO BOXE	1	1/0/0
2.2. REGULAMENTOS DAS COMPETIÇÕES DO BOXE AMADOR	1	1/0/0
2.3. LEGISLAÇÃO DE SUPORTE	1	0/0/1
Total	3	2/0/1

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Organização do boxe

- 2.1.1. Organização nacional do Boxe
- 2.1.2. Modo de inscrições, revalidações, nos clubes, associações e federação
- 2.1.3. Campeonatos regionais e nacionais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar a orgânica das inscrições e revalidações de todos os agentes desportivos</li> <li>• Descrever e relacionar os diferentes calendários competitivos, a nível regional e a nível nacional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica instituições e entidades</li> <li>• Distingue e diferencia o processo de inscrições para as várias competições</li> <li>• Interpreta e diferencia a competição regional da competição nacional</li> </ul>

SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Regulamentos da competições do boxe amador

- 2.2.1. Escalões Etários/Intervalo Etário: School Children, Infantis, Iniciados (School Boys), Cadetes, Juniores e Elite
- 2.2.2. Duração do tempo dos assaltos em função do escalão/Sexo: *School Children*, Infantis, Cadetes e Iniciados (*school Boys*), Cadetes, Juniores e Elite. Femininos e masculinos
- 2.2.3. Diferenças na regulamentação das competições regionais e nacionais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nomear os escalões e intervalos etários</li> <li>• Identificar e diferenciar o período de cada assalto e o número de assaltos, nos diferentes escalões e sexo</li> <li>• Relacionar os regulamentos do Boxe nas diferentes competições</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descreve o número de assaltos, os tempos de combate dos assaltos, para os vários escalões</li> <li>• Relaciona os escalões e a forma de apuramento, nas diferentes competições e provas, de acordo com os respetivos regulamentos</li> </ul>

SUBUNIDADE 3.

## 2.3. Legislação de suporte

2.3.1. Lei de bases da atividade física e do desporto

2.3.2. Regime jurídico das federações desportivas e regulamentação dos diferentes agentes desportivos: dirigentes, treinadores, pugilistas e árbitros

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes instituições (clubes, ginásios, academias, associações, Federação) e os diferentes Agentes desportivos (treinador, pugilista, árbitro)
- Descrever e interpretar as diferentes leis e regulamentação, relacionando-as com as instituições e com os agentes desportivos

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, classifica e diferencia as diferentes instituições (clubes, ginásios, academias, associações, Federação) e os diferentes agentes desportivos
- Aplica os princípios, que regulam a atividade física e o treino do boxe amador

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Em grupos de dois, preenchimento dos documentos necessários à inscrição dos pugilistas, treinadores, árbitros e outros agentes desportivos
- Teste escrito de escolha múltipla, V/F, correspondência, com a possibilidade de justificar/corrigir situações incorretas/dúbias

### PERFIL DO FORMADOR

Titular do TPTD de Boxe, Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

### 3. Teoria e metodologia do treino boxe

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. CARACTERIZAÇÃO DO BOXE AMADOR	2	1/0/1
3.2. QUALIDADES FÍSICO – MOTORAS E GESTÃO DO TREINO DO BOXE	6	2/2/2
3.3. FUNDAMENTOS DA TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO DO BOXE AMADOR	2	1/0/1
Total	10	4/2/4

SUBUNIDADE 1.

#### 3.1. Caracterização do boxe amador

- 3.1.1. Modalidade de combate individual: Utiliza os punhos no ataque e na defesa
- 3.1.2. Definição do estilo dos pugilistas: Estilista, combativo e pegador
- 3.1.3. A complexidade da técnica no ataque e na defesa:
  - a. As condições exteriores: a família, a escola e os amigos.
  - b. As condicionantes: saúde, talento e prontidão desportiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, interpretar, distinguir e relacionar todos os conceitos enunciados</li> <li>• Diferenciar e referenciar as características dos pugilistas de acordo com o seu estilo, mais combativo, ofensivo ou defensivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica e relaciona as situações de oposição, de acordo com as vivências no treino e nas situações de combate, de acordo com os conceitos formulados</li> </ul>

SUBUNIDADE 2.

#### 3.2. Qualidades físico-motoras e gestão do treino do boxe

- 3.2.1. As qualidades físicas motoras numa abordagem ao movimento:
  - a. O crescimento, a maturação, a adaptação, os períodos sensíveis de desenvolvimento e o treino
- 3.2.2. As capacidades condicionais. O exercício para o desenvolvimento da força, da velocidade, resistência e flexibilidade
  - a. Diferentes métodos de treino e expressão da força geral e da força específica
  - b. O exercício como forma de desenvolvimento da velocidade e as suas formas de expressão: treino e competição
  - c. Diferentes métodos de treino da resistência de base e da resistência específica
- 3.2.3. Aplicação da periodização fatorial do treino: física, técnica, tática, psicológica, sociológica e filosófica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Diferenciar o período da 3ª infância dos 7/8 anos aos 12/13 anos</li> <li>Perspetivar que a aprendizagem não é um processo linear e se faz por saltos</li> <li>Prescrever exercícios básicos para o treino das capacidades motoras, adaptando-as aos objetivos e aos vários escalões de praticantes</li> <li>Interpretar as dinâmicas: técnica, física, tática, psicológica e sociocultural, no planeamento do treino, nas etapas de iniciação e orientação dos pugilistas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prescreve exercícios de treino, de acordo com a idade e a fase de desenvolvimento dos pugilistas, diferenciando-os, conforme níveis de preparação geral e específica</li> <li>Identifica a dinâmica técnica, física, tática, psicológica e sociológica no planeamento e implementação do treino, nas etapas de iniciação e orientação dos pugilistas</li> </ul>

## SUBUNIDADE 3.

### 3.3. Fundamentos da Teoria e Metodologia do Treino Desportivo do boxe amador

- 3.3.1. Fundamentos sobre as diferentes fontes energéticas, na prática do boxe com recurso a fontes aeróbias e anaeróbias: as suas relações no treino e na competição
- 3.3.2. Utilização de conceitos da biomecânica, nos deslocamentos, na posição de guarda e na trajetória dos punhos, com destaque para os socos diretos à face (leis de Newton – transmissão de forças por impacto e impulso, princípio do somatório dos momentos parcelares)
- 3.3.3. Relacionamento social nas situações de treino:
  - a. Fundamentos para a construção cultural que desejamos
- 3.3.4. Exercícios gerais e alfabetização motora no boxe:
  - a. Noções básicas dos sistemas estrutural e funcional.
  - b. Exercícios gerais de controle motor integrado, em exercícios de forma e de precisão em cooperação (aparelho vestibular, sistema visual, muscular e articular)
- 3.3.5. Treino das técnicas fundamentais, visando o aperfeiçoamento das habilidades mais simples nas diferentes etapas de formação dos pugilistas
- 3.3.6. Desenvolvimento de competências, através de exercícios a pares, com base numa progressão do simples para o mais complexo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar as diferentes fontes de consumo energético e a sua relação com o treino e com a competição</li> <li>Interpretar a ação técnica no boxe, como fundamental de parâmetros biomecânicos</li> <li>Utilizar exercícios gerais nas sessões de treino planeadas perante objetivos e recursos disponíveis</li> <li>Identificar e utilizar os exercícios adequados ao treino de acordo com os níveis de desenvolvimento dos pugilistas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica as exigências de utilização de fontes energéticas no treino e na competição</li> <li>Identifica as especificidades psicológicas do pugilista</li> <li>Elabora documentação com exercícios específicos</li> <li>Seleciona os exercícios em função dos objetivos dos pugilistas</li> <li>Identifica e utiliza exercícios gerais nas sessões de treino planeadas, perante recursos e objetivos, respeitando os princípios metodológicos do treino</li> </ul>

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho individual: perante a apresentação de situações concretas - para cada capacidade ou qualidade motora - define um objetivo e elabora exercício/exercícios. Poderá ser utilizado, preferencialmente, um programa de criação/edição e exibição de apresentações gráficas (por exemplo: Powerpoint, Prezi,...)
  - Teste escrito de escolha múltipla, V/F, correspondência, com a possibilidade de justificar/corrigir situações incorretas/dúbias
- 

**PERFIL DO FORMADOR**

Licenciado em Educação Física e Desporto e Titular do TPTD de Boxe, Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Prática pedagógica do boxe

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. OS JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS NO ENSINO-APRENDIZAGEM DO BOXE AMADOR	3	0/2/1
4.2. AS MELHORIAS DA APRENDIZAGEM ATRAVÉS DA UTILIZAÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS DO OPOSITOR	1	0/0/1
4.3. IMPLEMENTAÇÃO DAS REGRAS DE ARBITRAGEM DURANTE OS TREINOS	1	0/1/0
4.4. ENSINO APRENDIZAGEM NO BOXE	4	2/1/1
Total	9	2/4/3

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Os jogos pré-desportivos no ensino-aprendizagem do boxe amador

- 4.1.1. Importância da utilização dos jogos pré-desportivos no desenvolvimento das capacidades físico motoras, nas etapas de iniciação ao boxe amador – jogos de oposição e jogos de cooperação.  
 Jogos de Ataque e Jogos de Defesa
- 4.1.2. Os jogos de oposição específicos jogos de combate “Sparring”, com transferência para o boxe amador:
- Jogos de deslocamento;
  - Jogos de guarda;
  - Jogos de distância;
  - Jogos de toque (ataque);
  - Jogos de toque (defesa);
  - Jogos de toque (ataque/ defesa);
  - Jogos de toque (contra-ataque);
  - Jogos de fintas;
  - Jogos de simulações;
  - Jogos de pressão

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enquadrar a importância dos jogos lúdicos no desenvolvimento de competências nas crianças e jovens
- Aplicar os jogos que melhor se adaptam aos diferentes escalões e nível de aprendizagem do atleta
- Nomear regras de segurança dos pugilistas na execução dos jogos (mãos ligadas e capacetes colocados)
- Organizar situações de aprendizagem, de acordo com os objetivos e capacidades físicas que se pretende desenvolver
- Classificar as aprendizagens, de acordo com os objetivos
- Identificar e utilizar as ações que melhor se adequam em função das situações de jogo de combate “Sparring”

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza as situações jogadas em segurança, mantendo o aspeto lúdico dos jogos
- Seleciona e apresenta os jogos de acordo com os objetivos que se pretende atingir
- Reconhece, identifica e demonstra as ações apropriadas face às diferentes variáveis de jogo de combate “Sparring”

## SUBUNIDADE 2.

## 4.2. As melhorias da aprendizagem através da utilização das características do opositor

- 4.2.1. A escolha dos grupos ou pares face a múltiplas hipóteses de treino
- 4.2.2. As progressões de aprendizagem no confronto e no diálogo com o opositor
- 4.2.3. A escolha das situações em função dos objetivos do treino
- 4.2.4. A escolha variada dos opositores, para facilitar múltiplas hipóteses de execução

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecionar variadas situações de jogo e reconhecer as suas características de acordo com a evolução/ características dos pugilistas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifica jogos de aprender de acordo com os objetivos do treino</li> <li>• Relaciona e desenvolve com lógica, os jogos e as fases do treino, para melhorar a técnica</li> </ul>

## SUBUNIDADE 3.

## 4.3. Implementação das regras de arbitragem durante os treinos

- 4.3.1. Aplicação nos treinos durante os exercícios de combate, dos regulamentos para os escalões de formação: *School Children*, *Infantis*, *Iniciados* e *Cadetes*
- 4.3.2. A importância da presença de um árbitro em algumas sessões de treino
- 4.3.3. Faltas mais frequentes – Virar costas, baixar a cabeça, dar joelhada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar formas de preparação de sessões do treino, onde se apliquem as regras utilizadas em competição de modo a facilitar a ação dos árbitros, juizes e pugilistas</li> <li>• Organizar o treino de acordo com regras simples</li> <li>• Enunciar as faltas mais usuais na etapa de iniciação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentiva e organiza a aprendizagem de acordo com as regras da arbitragem e do treino regras do treino</li> <li>• Identifica as faltas mais usuais</li> </ul>

## SUBUNIDADE 4.

## 4.4. Ensino aprendizagem no boxe

- 4.4.1. Prática do boxe e conteúdos didático-pedagógicos gerais:
  - a. Organizar o espaço, material, praticantes e atividade
  - b. Ensinar conteúdos e aplicando ferramentas associadas: instrução, demonstração, prática, observação e correção
  - c. Garantir a participação de todos os praticantes
  - d. Rentabilizar o tempo de aprendizagem, otimizar transições entre tarefas
  - e. Reduzir ocorrência de comportamentos indesejáveis
  - f. Prevenir a ocorrência de acidentes
  - g. Gerir a posição e circulação do treinador no espaço da sessão de treino
- 4.4.2. A tarefas na sessão de treino:
  - a. Ciclo planear/executar/avaliar
  - b. A relação objetivos/Conteúdos/ exercitação
  - c. Programa de ensino (conteúdos) e programa de exercícios
  - d. A unidade de treino: forma e conteúdo



**4.4.3.** Documentos de apoio: Características, funções e sua articulação:

- a. Dossier de conteúdos/ficha de conteúdos
- b. Dossier de exercícios/ ficha de exercícios
- c. Ficha de unidade de treino

**4.4.4.** Avaliação das sessões de treino**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Interpretar o plano e organizar a unidade de treino
- Identificar particularidades e procedimentos
- Identificar e utilizar os aspetos mais importantes para definição de objetivos, conteúdos e exercícios
- Organiza documentos de apoio à sua intervenção
- Identifica e utiliza meios para proceder à avaliação da sessão de treino

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora as sessões de treino de boxe em função das orientações
- Descreve particularidades e procedimentos fundamentais
- Identifica ajustes e acertos em situações observadas ou descritas
- Descreve e utiliza características para a elaboração do dossier de conteúdos e exercícios
- Seleciona tarefas em função dos conteúdos e objetivos
- Descreve e utiliza os meios para proceder à avaliação da sessão de treino

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Perante condições propostas - objetivos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo-alvo - elabora um plano de sessão de treino. Apresenta o Plano de Treino, oralmente, com suporte visual, durante 10-15 minutos. Poderá ser utilizado, preferencialmente, um programa de criação/edição e exibição de apresentações gráficas (por exemplo: Powerpoint, Prezi...)

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular do TPTD de Boxe, Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Técnica básica do boxe

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. TÉCNICA BÁSICA DO BOXE	2	0/1/1
5.2. INICIAÇÃO DOS GESTOS CIRCULARES COM TRAJETÓRIAS VERTICAIS	2	0/1/1
5.3. INICIAÇÃO AOS GESTOS CIRCULARES COM TRAJETÓRIAS HORIZONTAIS	2	0/1/1
Total	6	0/3/3

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Técnica base do boxe

5.1.1. Posição base e seu desenvolvimento:

- Colocação dos apoios, dos punhos, dos braços e da cabeça
- Deslocamentos para a frente, para trás e laterais, esquerda/direita

5.1.2. Ações individuais ofensivas e defensivas:

- Diretos de esquerda e direita à face e ao tronco
- Defesas mais eficazes destes gestos, através de desvios, esquivas e bloqueios

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e corrigir erros mais frequentes
- Interpretar de forma clara as execuções
- Identificar e distinguir as técnicas do boxe
- Interpretar os erros mais comuns no ensino da técnica
- Enumerar as indicações e feedbacks adequados à correção dos erros mais comuns no ensino da técnica
- Relacionar os gestos ofensivos e defensivos

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona as defesas com os gestos respetivos
- Caracteriza os diferentes posicionamentos em guarda a utilizar, de acordo com os tipos de morfologia do pugilista
- Demonstra aptidão no ensino e treino do boxe
- Identifica os diferentes estilos de pugilistas e menciona os gestos que melhor se adequam aos diferentes tipos de pugilistas

SUBUNIDADE 2.

### 5.2. Iniciação dos gestos circulares com trajetórias verticais

5.2.1. *Uppercuts* da esquerda e da direita:

- À face e ao tronco
- Defesas mais eficazes destes gestos através de esquivas e bloqueios
- Gesto isolado, gesto duplo, séries e combinações de todos os gestos ensinados

5.2.2. Orientar o ensino de forma a serem percebidas as diferenças e vantagens entre esquivas e bloqueios, para iniciar o contra-ataque

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecionar os gestos que melhor se adaptem às aprendizagens</li> <li>• Identificar e corrigir os erros mais comuns dos gestos técnicos</li> <li>• Explicar os gestos da esquerda e da direita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstra corretamente os gestos circulares verticais</li> <li>• Identifica e corrige</li> <li>• Explica os gestos de forma adequada durante os treinos</li> </ul>

## SUBUNIDADE 3.

## 5.3. Iniciação dos gestos circulares com trajetórias horizontais

## 5.3.1. Gancho lateral da esquerda e da direita:

- À face e ao tronco.
- Defesas mais eficazes, destes gestos, através de esquivas e bloqueios.
- Gesto isolado, gesto duplo, séries e combinações de todos os gestos ensinados.

## 5.3.2. Orientar o ensino de forma a serem percebidas as diferenças e vantagens entre esquivas e bloqueios, para iniciar o contra-ataque

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosticar e corrigir</li> <li>• Selecionar os gestos que melhor se adaptem à técnica e diferenciar esquiva de bloqueio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica e corrige</li> <li>• Executa os gestos de forma adequada durante os treinos</li> </ul>

## FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos, que na presença de futuros pugilistas, ensinem um gesto técnico, e identifiquem os Critérios de êxito e os Erros mais comuns desse gesto técnico
- Constrói tarefas de treino perante um conjunto de condicionantes apresentadas (características do atleta e dinâmica do processo de treino)
- Através de visionamento de vídeo, justifica as fases de execução técnica

## PERFIL DO FORMADOR

Licenciado em Educação Física e Titular do TPTD de Boxe, Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Tática básica do boxe

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. EIXO DO COMBATE	1	0/0/1
6.2. EXECUÇÃO DOS GESTOS MOTORES NO BOXE À FACE E AO TRONCO	2	0/0/2
6.3. NOÇÕES DE ESPAÇO, TEMPO E RITMO	1	0/0/1
Total	4	0/0/4

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Eixo do combate

- 6.1.1. Enquadramentos: Mais frontal ou mais lateral
- 6.1.2. Deslocamentos: Para a frente, para trás e para lados
- 6.1.3. Consolidação da posição de “Guarda no boxe” para destro e canhoto
- 6.1.4. Equilíbrio e estabilidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguir as vantagens e desvantagens dos vários posicionamentos dentro do ringue</li> <li>• Relacionar as posições dos braços e da cabeça</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emprega corretamente os movimentos e as deslocações e muito em particular, coloca os braços e a cabeça no alinhamento com o opositor</li> <li>• Acompanha o opositor nos seus movimentos</li> </ul>

SUBUNIDADE 2.

### 6.2. Execução dos gestos motores no boxe à face e ao tronco

- 6.2.1. Gesto simples. Diretos da esquerda e da direita, à face e ao tronco
- 6.2.2. Série de gestos. Execuções que percorrem a mesma trajetória: Direto da direita e direto da esquerda à face
- 6.2.3. Combinações de gestos. Execuções que percorrem trajetórias diferentes:
  - a. Direto da esquerda e da direita à face e ao tronco
  - b. Circular com Trajetória vertical, da esquerda e da direita, à face e ao tronco

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecionar os gestos mais eficazes, em função das características morfológicas de cada pugilista</li> <li>• Executar os gestos em que tem mais confiança</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emprega os gestos coordenados em sintonia: Movimento dos pés e lançamento dos punhos</li> <li>• Seleciona o direto da esquerda à face, na presença de uma guarda baixa do opositor</li> </ul>

## SUBUNIDADE 3.

**6.3. Noções de espaço, tempo e ritmo**

- 6.3.1. Vantagens em ganhar o centro do ringue
- 6.3.2. Estratégia para limitar o espaço do opositor
- 6.3.3. Tendência mais usual para sair dos cantos: Pela esquerda ou pela direita
- 6.3.4. Ensaiar as vantagens para o ataque e o contra-ataque

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a saída do espaço reduzido com a posição do opositor
- Distinguir as vantagens e desvantagens dos vários posicionamentos dentro do ringue
- Identificar entradas e saídas padrão
- Identificar a melhor circulação dentro do ringue, no treino e no combate

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Decide a execução do direto da direita á face de acordo com a posição do opositor
- Desenvolve o treino técnico/tático no ringue com os pugilistas
- Identifica e adequa as melhores entradas e saídas para os pugilistas
- Promove exercícios para melhorar a circulação e o posicionamento dos pugilistas

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Os formandos devem realizar um trabalho escrito, no qual expressem a importância do ganhar o centro do ringue. Poderá ser utilizado outro tipo de suporte da informação, como por exemplo programas de criação/edição e exibição de apresentações gráficas (por exemplo: Powerpoint)
- Solicitar aos formandos, que perante uma situação concreta, caso prático, executem um plano de treino técnico/tático a um grupo de pugilistas

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular do TPTD de Boxe, Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Traumatologia do boxe

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. TRAUMATISMOS DA FACE	1	0/0/1
7.2. TRAUMATISMO CRÂNIO-ENCEFÁLICO (TCE)	1	0/0/1
7.3. TRAUMATISMOS DAS MÃOS E PUNHOS	1	0/0/1
Total	3	0/0/3

SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Traumatismos da face

- 7.1.1. Traumatismos da pirâmide nasal. Critérios de gravidade das lesões da pirâmide nasal.
- 7.1.2. Traumatismo dos olhos e região peri-orbitária.
- 7.1.3. Traumatismos do interior da boca e nos maxilares

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as várias regiões da face</li> <li>• Identificar qual lesão tratar em primeiro lugar</li> <li>• Reconhecer os critérios de gravidade das lesões da pirâmide nasal: Equimoses, hemorragia, crepitação e deformidade</li> <li>• Reconhecer critérios de gravidade nos traumatismos da região ocular e do interior da boca e dos maxilares</li> <li>• Ministrar os primeiros cuidados no local e referenciar corretamente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica as diferentes regiões anatómicas da face</li> <li>• Identifica a terminologia utilizada nos traumatismos da face e, ainda os sinais e sintomas dos mesmos traumatismos</li> <li>• Conhece a técnica de avaliação da visão e da motricidade dos olhos</li> </ul>

SUBUNIDADE 2.

### 7.2. Traumatismo crânio-encefálico

- 7.2.1. Contusão e concussão
- 7.2.2. Hemorragia intracraniana

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer os critérios da gravidade das lesões intracranianas: Perda de consciência, alterações de memória, do equilíbrio, focais e cognitivas</li> <li>• Referenciar corretamente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica os diferentes tipos de lesão intracraniana, as suas causas e sintomas</li> <li>• Reconhece os critérios de paragem competitiva obrigatória</li> </ul>

## SUBUNIDADE 3.

**7.3. Traumatismos das mãos e punhos**

7.3.1. Introdução à anatomia das mãos e punhos

7.3.2. Lesões mais frequentes nas mãos e punhos:

a. Superfície articular do rádio, escafoide, trapezoide

b. Articulação escafolunar; Metacárpico; Colo do 5º metacárpico (fratura do *boxeur*)

c. Fratura de Bennett

7.3.3. Imobilização do punho e mão: objetivos e erros a não cometer

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer os pontos anatómicos envolvidos nas lesões mais frequentes: Superfície articular do rádio, escafoide, trapezoide, Articulação escafolunar; Metacárpico; Colo do 5º metacárpico (fratura do *boxeur*)
- Fratura de Bennett
- Reconhecer os pontos anatómicos envolvidos nas lesões mais frequentes: Superfície articular do rádio; Escafoide; Articulação escafolunar; Metacárpico; Colo do 5º metacárpico (fratura do *boxeur*)
- Enuncia as noções de imobilização do punho e mão: Objetivos; Erros a não cometer
- Referenciar corretamente

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os principais sinais e sintomas das lesões das mãos e punhos: Edema, dor, deformidade, instabilidade e crepitação
- É capaz de imobilizar as mãos e os punhos

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Realizar um trabalho escrito, de no mínimo duas páginas, com utilização de imagens, sobre a anatomia da face e das mãos, sublinhando quais as lesões mais frequentes. Poderá ser utilizado outro tipo de suporte da informação, como por exemplo programas de criação/edição e exibição de apresentações gráficas (por exemplo: Powerpoint)
- Teste escrito de escolha múltipla, V/F, correspondência, com a possibilidade de justificar/corrigir situações incorretas/dúbias

**PERFIL DO FORMADOR**

Licenciado em Medicina, especialista em Ortopedia e Traumatologia

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 8. Arbitragem do boxe

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. REGRAS DE ARBITRAGEM DO BOXE	1	0/0/1
8.2. PRÁTICA DE ARBITRAGEM NO BOXE	1	0/0/1
8.3. MORAL E COMPORTAMENTOS A EXIGIR NO BOXE	1	0/0/1
Total	3	0/0/3

SUBUNIDADE 1.

### 8.1. Regras de arbitragem do boxe

- 8.1.1. Decisões mais usuais: Pontos, suspensão do combate por incapacidade técnica, inferioridade física, abandono, lesão, desqualificação e *Knockout* (KO)
- 8.1.2. Penalizações, castigos, contagens de proteção.
- 8.1.3. Diferenças de contagens durante o combate. (1º,2º,3º assalto)
- 8.1.4. Tempo obrigatório de paragem após derrota por KO à cabeça

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as várias situações consoante o grau das infrações
- Identificar e distinguir entre *Knockout* na cabeça e outras decisões
- Relacionar de que forma as contagens de proteção podem ser distribuídas, no decorrer do combate

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os gestos do árbitro para os juízes e identifica as faltas
- Localiza os espaços mais favoráveis no ringue, para o desenvolvimento do combate

SUBUNIDADE 2.

### 8.2. Prática de arbitragem no boxe

- 8.2.1. Sinalética e comunicação entre árbitro e juiz. (3 ou 5 juízes)
- 8.2.2. Vozes obrigatórias, que o árbitro deve pronunciar para dirigir o combate: *Boxe*, *Stop* e *Break*
- 8.2.3. Sentido dos movimentos do árbitro, dentro do ringue em relação aos pugilistas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os gestos do árbitro para os juízes, após as faltas dos pugilistas
- Relacionar os momentos em que os pugilistas cometem mais infrações
- Referenciar os momentos em que acontecem mais infrações
- Distinguir o significado das vozes dadas pelo árbitro, no decorrer dos combates

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a coordenação entre as vozes que o árbitro dá e os gestos que aponta para os juízes no decorrer do combate
- Exerce com eficácia a sua função, de acordo com as regras e os regulamentos



## SUBUNIDADE 3.

**8.3. Moral e comportamentos a exigir no boxe****8.3.1.** Cuidados a ter no vestuário a utilizar em função das fases da competição**8.3.2.** Conduta comportamental do treinador no canto: Antes, durante e após o combate**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Diferenciar as fases da competição
- Analisar as atitudes e comportamentos do treinador principal e dos seus adjuntos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Usa o vestuário de acordo com a temperatura e fases da competição
- Dá grande importância ao saber combater limpo e, argumenta com conhecimento das regras

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito sobre as regras do boxe
- Criar situações práticas no ringue com dois pugilistas e, demonstrar a importância das contagens de proteção, nos diferentes assaltos

**PERFIL DO FORMADOR**

Árbitro de boxe de nível nacional

# c. Organização da Formação



## 1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Ter participado em campeonatos regionais de boxe amador, nos escalões de Júnior e Sénior.

## 2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ringue de 4mx4m</li> <li>• Ginásio com piso antiderrapante e espelhos. Balneários</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Saco de boxe por 4 formandos</li> <li>• luvas de treino de 10,12 e 14 onças</li> <li>• 1 par de luvas de treinador por 4 formandos</li> <li>• 1 Corda por formando</li> <li>• 1 <i>Puching-ball</i></li> <li>• Relógio / cronómetro de Ginásio - Temporizador multifuncional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador, projetor e outros materiais de cariz informático</li> </ul>

## 3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.