

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

KICKBOXING e MUAYTHAI

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KICKBOXING E MUAYTHAI

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai
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

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. HISTÓRIA DO KICKBOXING E MUAYTHAI	8
2. DIDÁTICA DO KICKBOXING E MUAYTHAI	9
3. FISIOLOGIA DO KICKBOXING E MUAYTHAI	16
4. METODOLOGIA DO TREINO DE KICKBOXING E MUAYTHAI	18
5. ARBITRAGEM E OBSERVAÇÃO DA COMPETIÇÃO NO KICKBOXING E MUAYTHAI	20
6. FUNDAMENTOS MÉDICOS, DOPING E LESÕES DESPORTIVAS	23
7. NUTRIÇÃO DESPORTIVA	27
C. Organização da Formação	29
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	30
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	30
3. ESTÁGIOS	30

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 I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. HISTÓRIA DO KICKBOXING E MUAYTHAI	2
2. DIDÁTICA DO KICKBOXING E MUAYTHAI	30
3. FISIOLOGIA DO KICKBOXING E MUAYTHAI	4
4. METODOLOGIA DO TREINO DE KICKBOXING E MUAYTHAI	8
5. ARBITRAGEM E OBSERVAÇÃO DA COMPETIÇÃO NO KICKBOXING E MUAYTHAI	8
6. FUNDAMENTOS MÉDICOS, DOPING E LESÕES DESPORTIVAS	4
7. NUTRIÇÃO DESPORTIVA	1
Total	57

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. História do Kickboxing e Muaythai

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO DO KICKBOXING E MUAYTHAI	1h	1h/0
1.2. DESENVOLVIMENTO E EXPANSÃO DO KICKBOXING E MUAYTHAI	1h	1h/0
Total	2h	2h/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Enquadramento histórico do Kickboxing e Muaythai

1.1.1. As origens:

- O aparecimento do Kickboxing e Muaythai
- Valores e princípios do Kickboxing e Muaythai

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e relacionar de forma cronológica as diferentes fases da história do Kickboxing e Muaythai, assim como, os seus princípios fundamentais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os valores do Kickboxing e Muaythai enquanto modalidade desportiva e a sua aplicação no desporto e quotidiano moderno

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de avaliação sumativa

SUBUNIDADE 2.

1.2. Desenvolvimento e expansão do Kickboxing e Muaythai

1.2.1. Desenvolvimento do Kickboxing e Muaythai:

- Expansão em Portugal
- Expansão Internacional
- Implementação das competições (Nacionais e Internacionais)
- Criação das Entidades/Organizações (Nacionais e Internacionais)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Estabelecer relação cronológica do aparecimento e desenvolvimento do Kickboxing e Muaythai
- Identificar as etapas da expansão do Kickboxing e Muaythai, quer a nível nacional quer internacional

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece relação cronológica do aparecimento e desenvolvimento do Kickboxing e Muaythai
- Assinala, contextualizando (dando exemplos) das distintas etapas da expansão do Kickboxing e Muaythai, quer a nível nacional quer internacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de avaliação sumativa

PERFIL DO FORMADOR

Possuir TPTD de Kickboxing e Muaythai Grau II e mínimo de 3 (três) anos de prática efetiva enquanto treinador

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Didática do Kickboxing e Muaythai

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁTICOS DO KICKBOXING E MUAYTHAI	4h	0/4h
2.2. FUNDAMENTOS LÚDICOS DO KICKBOXING E MUAYTHAI INFANTO-JUVENIL ATRAVÉS DO JOGO	3h	0/3h
2.3. DISCIPLINAS DE KICKBOXING E MUAYTHAI	3h	0/3h
2.4. VARRIMENTOS	1h	0/1h
2.5. FINTAS	2h	0/2h
2.6. CLINCH E PROJEÇÕES	4h	0/4h
2.7. TRABALHO DE PLASTRON	3h	0/3h
2.8. TRABALHO DE SACO	2h	0/2h
2.9. TRABALHO A PARES	3h	0/3h
2.10. SPARRING - TREINO DE COMBATE	2h	0/2h
2.11. ENSINO E TREINO DA ESTRATÉGIA E DA TÁTICA	2h	0/2h
2.12. "CIÊNCIA" DO RINGUE	1h	1h/0
Total	30h	1h/29h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Fundamentos técnico-táticos do Kickboxing e Muaythai

- 2.1.1. Habilidade técnica no Kickboxing e Muaythai
- 2.1.2. Fases da execução técnica:
 - a. Ações prévias
 - b. Posição inicial
 - c. Fase principal
 - d. Fase final
- 2.1.3. Execução técnica e variabilidade da técnica de Kickboxing e Muaythai - aspetos críticos
- 2.1.4. Taxonomia dos golpes:
 - a. Golpe isolado
 - b. Golpe duplo e golpe triplo
 - c. Sequência de golpes
 - d. Finta e dobra
- 2.1.5. Caracterização da direção e ângulo dos golpes:
 - a. Golpes lineares vs. golpes angulares
- 2.1.6. Os fundamentos técnicos ofensivos, defensivos e de transição
 - a. Noção temporal de ação-pausa, e de ação de baixa intensidade e ação de alta intensidade

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar e planificar os grupos de situações de combate e fases de aplicabilidade na execução prática de Kickboxing e Muaythai • Intervir nos aspetos críticos e de variabilidade da técnica de Kickboxing e Muaythai 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica a técnica em sequências de Kickboxing e Muaythai com domínio e rigor • Descreve, relaciona e demonstra situações de combate contemplando a variabilidade técnica • Exemplifica e verbaliza as fases das sequências técnicas de acordo com o contexto
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Constrói tarefas de treino perante um conjunto de condicionantes apresentadas (características do atleta e dinâmica do processo de treino) • Demonstra e justifica as fases de execução técnica 	

SUBUNIDADE 2.

2.2. Fundamentos lúdicos do Kickboxing e Muaythai Infanto-juvenil através do jogo

- 2.2.1. O jogo enquanto ferramenta de educação, integração desportiva e de desenvolvimento (processos de socialização)
- 2.2.2. O indivíduo e a socialização lúdica e de inclusão na equipa
- 2.2.3. Estruturação lúdica de jogos, como fonte de desenvolvimento para a aquisição das técnicas base da modalidade
- 2.2.4. Estruturação lúdica de jogos, como fonte de desenvolvimento do pensamento estratégico e tático

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizar o jogo como ferramenta de inclusão, socialização e desenvolvimento social • Conhecer e relacionar as competências desenvolvidas na implementação do jogo - sócio afetivas, cognitivas e psicomotoras • Construir em contexto de treino uma perspetiva didática, com populações infantis e juvenis 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica os fundamentos lúdicos em atividades de mimese (imitação) e de agonismo, evidenciando a sua relação com as tarefas de Kickboxing e Muaythai • Cria e aplica progressões pedagógicas para o ensino da técnica em questão, tendo como referência os fundamentos lúdicos • Analisa os fundamentos lúdicos do jogo e a sua importância no contexto de treino, como meio facilitador do processo de ensino-aprendizagem e de socialização • Planifica jogos lúdicos no treino com intuito específico • Cria e aplica progressões pedagógicas para o ensino da técnica em questão
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Constrói tarefas de treino perante um conjunto de condicionantes apresentadas (características do atleta e dinâmica do processo de treino) • Demonstra e justifica as fases de execução técnica 	

SUBUNIDADE 3.

2.3. Disciplinas de Kickboxing e Muaythai

2.3.1. Definição e caracterização das disciplinas de Kickboxing e Muaythai

2.3.2. Disciplinas e suas especificidades:

- a. Lok-Kick
- b. K1
- c. Full-Contact
- d. Light-Contact
- e. Kick-Light
- f. Point fighting
- g. Formas Musicais
- h. Muaythai

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar as várias disciplinas e suas especificidades
- Prescrever técnicas e sequências em função de cada disciplina e suas especificidades

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa tarefas com base nas características das disciplinas, de forma articulada e adequada ao contexto de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Constrói tarefas de treino perante um conjunto de condicionantes apresentadas (características do atleta e dinâmica do processo de treino)
- Demonstra e justifica as fases de execução técnica

SUBUNIDADE 4.

2.4. Varrimentos

2.4.1. Considerações metodológicas no ensino das técnicas de varrimentos no Kickboxing e Muaythai

2.4.2. Princípios de segurança no ensino dos varrimentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar o ensino das técnicas de varrimentos, com base nos princípios de segurança

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica tarefas com base nos aspetos do ensino das técnicas de varrimento, respeitando os princípios de segurança

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Constrói tarefas de treino perante um conjunto de condicionantes apresentadas (características do atleta e dinâmica do processo de treino)
- Demonstra e justifica as fases de execução técnica

SUBUNIDADE 5.

2.5. Fintas

2.5.1. Definição e caracterização das fintas

2.5.2. Tipos de fintas:

- a. Finta punho-punho

- b. Fintas perna-punho
- c. Fintas punho-perna
- d. Fintas perna-perna
- e. Fintas com deslocações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender o conceito de finta e a sua importância, quer em contexto de treino quer de competição
- Descrever e demonstrar as diversas tipologias de fintas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora tarefas específicas de trabalho de esquivas no planeamento do treino
- Classifica a importância do domínio das fintas no treino e na competição
- Exemplifica as diferentes tipologias de finta, caracterizando-as no contexto do treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Constrói tarefas de treino perante um conjunto de condicionantes apresentadas (características do atleta e dinâmica do processo de treino)
- Demonstra e justifica as fases de execução técnica

SUBUNIDADE 6.

2.6. Clinch e Projeções

2.6.1. Considerações metodológicas no ensino das técnicas de clinch e de projeção de Muaythai

2.6.2. Princípios de segurança no ensino das projeções: ensinar a cair

2.6.3. O trabalho de *clinch*:

- a. Propósito
- b. Objetivo do *clinch*
- c. Forma de pontuar
- d. Técnicas mais importantes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar e aplicar os princípios metodológicos para o ensino eficaz da técnica de clinch, bem como, de projeção com base nos princípios de segurança

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Exemplifica o ensino das técnicas e das projeções de Muaythai, segundo os princípios de segurança

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Constrói tarefas de treino perante um conjunto de condicionantes apresentadas (características do atleta e dinâmica do processo de treino)
- Demonstra e justifica as fases de execução técnica

SUBUNIDADE 7.

2.7. Trabalho de *Plastron*

2.7.1. Equipamentos - Forma, tamanho, precisão e objetivo

2.7.2. A instrução e o feedback do treinador durante o trabalho de *plastron*

2.7.3. Tipos de trabalho de *plastron*

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizar os equipamentos específicos para o trabalho de <i>plastron</i>, de acordo com a especificidade dos mesmos • Intervir, dando instrução e feedback, durante o trabalho de <i>plastron</i> • Aplicar diferentes tipos de trabalho de <i>plastron</i> 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Executa trabalho de <i>plastron</i> consoante o tipo de trabalho planeado • Aplica o trabalho de <i>plastron</i> em função das instruções e feedbacks • Demonstra a capacidade de ensino e correção das técnicas, bem como, a capacidade de criar e aplicar progressões pedagógicas para o ensino da técnica em questão
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Constrói tarefas de treino perante um conjunto de condicionantes apresentadas (características do atleta e dinâmica do processo de treino) • Demonstra e justifica as fases de execução técnica 	

SUBUNIDADE 8.

2.8. Trabalho de saco

2.8.1. Equipamentos

2.8.2. A instrução e o feedback do treinador durante o trabalho de saco

2.8.3. Tipos de trabalho

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizar os equipamentos específicos para o trabalho de saco, de acordo com a especificidade dos mesmos • Intervir, dando instrução e feedback, durante o trabalho de saco • Adotar diferentes tipos de trabalho de saco 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contempla exercícios de trabalho de saco nas planificações • Aplica o trabalho de saco em função das instruções e feedbacks • Demonstra a capacidade de ensino e correção das técnicas, bem como, a capacidade de criar e aplicar progressões pedagógicas para o ensino da técnica em questão
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Constrói tarefas de treino perante um conjunto de condicionantes apresentadas (características do atleta e dinâmica do processo de treino) • Demonstra e justifica as fases de execução técnica 	

SUBUNIDADE 9.

2.9. Trabalho a pares

2.9.1. Equipamentos

2.9.2. Técnicas a pares - Trabalho condicionado:

- Defesas
- Ataques
- Deslocações
- Esquivas
- Paradas

- f. Agarramentos
- g. Projeções
- h. Clinch

2.9.3. Técnica a pares - Trabalho livre

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organiza os equipamentos específicos para o trabalho a pares, de acordo com a especificidade dos mesmos • Planificar o trabalho a dois, quer para o apuramento do gesto técnico quer para o apuramento técnico e tático específico • Utilizar ou prescrever diferentes tipos de trabalho a pares 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica o trabalho 2 a 2 de forma contextualizada, face ao treino de Kickboxing e Muaythai • Planifica e aplica progressões pedagógicas para o ensino e correção da técnica em questão
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Constrói tarefas de treino perante um conjunto de condicionantes apresentadas (características do atleta e dinâmica do processo de treino) • Demonstra e justifica as fases de execução técnica 	

SUBUNIDADE 10.

2.10. Sparring - Treino de combate

2.10.1. Sparring - Treino de combate:

- a. Objetivos do *sparring*
- b. Temas de *sparring*
- c. Pressupostos a considerar para a prática do *sparring*

2.10.2. Equipamentos e princípios de segurança

2.10.3. Tipos de *sparring*:

- a. *Sparring* controlado
- b. *Sparring* situacional
- c. *Sparring* baseado no estilo de jogo
- d. *Sparring* baseado na deslocação
- e. *Sparring* de curta distância
- f. *Sparring* de longa distância
- g. Sparring de resistência

2.10.4. Análise e reflexão do treino de *sparring*

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os objetivos do <i>sparring</i> e os seus pressupostos • Relacionar os objetivos do treino com diferentes tipos de <i>sparring</i> • Prescrever estratégias de combate 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica o treino de Kickboxing e Muaythai relacionando os diferentes objetivos do treino de <i>sparring</i>, com base nas respetivas estratégias de combate • Estabelece a diferença entre os tipos de <i>sparring</i>, com base nos seus princípios e objetivos
--	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Constrói tarefas de treino perante um conjunto de condicionantes apresentadas (características do atleta e dinâmica do processo de treino)
- Demonstra e justifica as fases de execução técnica

SUBUNIDADE 11.

2.11. Ensino e treino da estratégia e da tática

- 2.11.1. Estratégia e tática - Definição no contexto de Kickboxing e Muaythai
- 2.11.2. A criação da estratégia através da análise e observação do atleta e oponente
- 2.11.3. A execução da tática em competição: seguir o plano e saber lidar com imprevistos
- 2.11.4. Estratégias de combate:
 - a. Efeitos da personalidade
 - b. Altura e constituição física sobre o estilo de jogo
- 2.11.5. Análise e reflexão da estratégia de combate/competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o conceito de estratégia e da tática, e a sua importância no contexto de Kickboxing e Muaythai
- Planificar estratégias de combate segundo os princípios dos mesmos
- Prescrever a estratégia de combate, de acordo com as características dos atletas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Revela capacidade de:
 - a) Observação e análise estratégica do atleta e seu oponente
 - b) Estratégia de observação planeada, com os imprevistos de combate
- Demonstra domínio sobre o ensino estratégico e tático, através dos fundamentos ofensivos e defensivos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Constrói tarefas de treino perante um conjunto de condicionantes apresentadas (características do atleta e dinâmica do processo de treino)
- Demonstra e justifica as fases de execução técnica

SUBUNIDADE 12.

2.12. "Ciência" do ringue

- 2.12.1. Gestão do tempo da competição
- 2.12.2. Gestão da pontuação
- 2.12.3. Gestão do posicionamento
- 2.12.4. Gestão do oponente

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as especificidades inerentes à "ciência" do ringue
- Orientar a performance do atleta tendo em conta as especificidades identificadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Evidencia domínio sobre a gestão do atleta, de acordo com as especificidades inerentes à "ciência" do ringue identificadas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Constrói tarefas de treino perante um conjunto de condicionantes apresentadas (características do atleta e dinâmica do processo de treino)
- Demonstra e justifica as fases de execução técnica

PERFIL DO FORMADOR

Possuir TPTD de Kickboxing e Muaythai Grau II e mínimo de 3 (três) anos de prática efetiva enquanto treinador

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Fisiologia do Kickboxing e Muaythai

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. FISILOGIA DA PERDA RÁPIDA DE PESO	2h	2h/0
3.2. ANATOMIA DAS TÉCNICAS DE KICKBOXING E MUAYTHAI	2h	2h/0
Total	4h	4h/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Fisiologia da perda rápida de peso

3.1.1. Fisiologia da perda rápida de peso e weight cycling:

- Composição corporal
- O processo da perda de peso
- Perda rápida de peso e de weight cycling no Kickboxing e Muaythai
- Efeitos adversos associados à perda rápida de peso em atletas de desportos por categorias de peso

3.1.2. Efeitos fisiológicos associados à perda rápida de peso

- Importância da hidratação para a saúde e desempenho
- Efeitos adversos associados à desidratação no Kickboxing e Muaythai
- Estratégias para evitar a perda rápida de peso e de weight cycling, no contexto de Kickboxing e Muaythai

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os fundamentos e técnicas associadas à perda e rápida reposição do peso corporal no Kickboxing e Muaythai
- Relacionar a forma como a desidratação pode afetar a estrutura e função cerebral
- Planificar o processo e os métodos de perda rápida de peso, e respetivos efeitos fisiológicos adversos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os efeitos agudos da perda rápida de peso com os efeitos crónicos
- Identifica os sintomas associados à diminuição do peso, em função do grau de desidratação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de avaliação sumativa
- Perante a apresentação de situações concretas - da Fisiologia da perda de peso e da Anatomia das técnicas - identifica a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponda à realidade

SUBUNIDADE 2.

3.2. Anatomia das técnicas de Kickboxing e Muaythai

3.2.1. Participação muscular nos movimentos de Kickboxing e Muaythai

3.2.2. Relação entre o movimento técnico e as cadeias cinéticas de movimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a participação muscular, mediante a técnica utilizada em exercícios de Kickboxing e Muaythai
- Orientar o movimento técnico em função das cadeias cinéticas de movimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Analisa a relação entre movimento técnico e as cadeias cinéticas de movimento
- Identifica os grupos musculares nos movimentos de Kickboxing e Muaythai

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de avaliação sumativa
- Perante a apresentação de situações concretas - da Fisiologia da perda de peso e da Anatomia das técnicas - identifica a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponda à realidade

PERFIL DO FORMADOR

Possuir TPTD de Kickboxing e Muaythai Grau II e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Formação académica (Licenciatura, Mestrado ou Doutoramento) na área das ciências do desporto
- Mínimo de 3 (três) anos de experiência como Preparador físico ou Técnico de exercício físico

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Metodologia do treino de Kickboxing e Muaythai

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS	3h	0/3h
4.2. CAPACIDADE DE PERFORMANCE	1h	1h/0
4.3. SESSÃO DE TREINO	4h	0/4h
Total	8h	1h/7h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Treino das qualidades físicas

- 4.1.1. Resistência cardiovascular e respiratória
- 4.1.2. Stamina
- 4.1.3. Força
- 4.1.4. Flexibilidade
- 4.1.5. Potência
- 4.1.6. Velocidade
- 4.1.7. Coordenação (geral e específica do praticante)
- 4.1.8. Agilidade
- 4.1.9. Equilíbrio
- 4.1.10. Precisão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as qualidades físicas do praticante, bem como qual a forma de potenciar as mesmas
- Diagnosticar e prescrever exercícios específicos para o treino das diferentes qualidades físicas, adaptando-os aos objetivos e praticantes-alvo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as qualidades físicas do praticante, bem como qual a forma de potenciar as mesmas
- Prescreve exercícios específicos para o treino das diferentes qualidades físicas, adaptando-os aos objetivos e praticantes-alvo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Perante a apresentação de situações concretas - para cada capacidade ou qualidade motora - define um objetivo e elabora um exercício ou exercícios
- Perante condições propostas - objetivos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo-alvo - elabora um plano de sessão de treino

SUBUNIDADE 2.

4.2. Capacidade de performance**4.2.1.** Desenvolver o melhor dos praticantes:

- a. Técnico-tático
- b. Físico
- c. Psicológico
- d. Nutricional
- e. Contexto psicossocial

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os fatores de treino e distinguir a sua importância no processo de performance do praticante 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica os fatores de treino e distingue a sua importância no processo de performance do praticante

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Perante a apresentação de situações concretas - para cada capacidade ou qualidade motora - define um objetivo e elabora um exercício ou exercícios
- Perante condições propostas - objetivos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo-alvo - elabora um plano de sessão de treino

SUBUNIDADE 3.

4.3. Sessão de treino**4.3.1.** Planeamento:

- a. Objetivos
- b. Recursos
- c. Fase da época
- d. Dinâmica da carga
- e. Características do grupo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Planear e aplicar sessões de treino de acordo com os objetivos e recursos disponíveis, respeitando os princípios metodológicos da organização da sessão de treino 	<ul style="list-style-type: none"> Elabora uma sessão de treino de acordo com o escalão etário, os objetivos definidos e os recursos disponíveis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Perante a apresentação de situações concretas - para cada capacidade ou qualidade motora - define um objetivo e elabora um exercício ou exercícios
- Perante condições propostas - objetivos, fase da época, dinâmica da carga e características do grupo-alvo - elabora um plano de sessão de treino

PERFIL DO FORMADOR	Possuir TPTD de Kickboxing e Muaythai Grau II e Formação académica (Licenciatura, Mestrado ou Doutoramento) na área das ciências do desporto ou metodologia do treino ou treino desportivo
---------------------------	--

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Arbitragem e Observação da Competição de Kickboxing e Muaythai

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. REGRAS DE ARBITRAGEM	1h	1h/0
5.2. OBSERVAÇÃO DA COMPETIÇÃO DE KICKBOXING E MUAYTHAI	3h	0/3h
5.3. INSTRUMENTO DE OBSERVAÇÃO NO CONTEXTO DE KICKBOXING E MUAYTHAI	3h	0/3h
5.4. ÉTICA E CONDUTA ASSERTIVA	1h	1h/0
Total	8h	2h/6h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Regras de arbitragem

- 5.1.1. Regras de arbitragem
- 5.1.2. Diferenças de arbitragem em competições amadoras e profissionais
- 5.1.3. Diferenças culturais na arbitragem de Kickboxing e Muaythai

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e reconhecer as regras de arbitragem
- Diferenciar combates de acordo com as regras de arbitragem
- Identificar as diferenças entre arbitrar um combate de Kickboxing e de Muaythai

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona todas as regras de arbitragem sobre a avaliação de combates, estabelecendo as diferenças entre as competições amadoras e profissionais
- Estabelece as diferenças culturais na arbitragem de Kickboxing e Muaythai

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de avaliação sumativa
- Perante a apresentação de situações concretas - de Regras e de Observação da competição - identifica a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponda à realidade

SUBUNIDADE 2.

5.2. Observação da competição de Kickboxing e Muaythai

- 5.2.1. Fundamentos de observação aplicados ao Kickboxing e Muaythai
- 5.2.2. Observação da competição – Aspectos metodológicos:
 - a. Metodologia observacional
 - b. Métodos quantitativos
 - c. Métodos qualitativos
 - d. Métodos mistos
- 5.2.3. Ferramentas informáticas de suporte à observação em contexto de competição

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os aspetos metodológicos da observação em competição • Descrever os fundamentos de observação aplicáveis ao Kickboxing e de Muaythai • Planificar uma proposta de instrumento de observação para o Kickboxing e Muaythai 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica os fundamentos de observação da competição, bem como, a sua importância aplicada ao Kickboxing e Muaythai • Planifica uma proposta de instrumento de observação em função dos fundamentos e aspetos metodológicos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito de avaliação sumativa • Perante a apresentação de situações concretas - de Regras e de Observação da competição - identifica a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponda à realidade 	

SUBUNIDADE 3.

5.3. Instrumento de observação no contexto de Kickboxing e Muaythai

5.3.1. Características do instrumento de observação: objetivo, fiel, rigoroso e válido

5.3.2. O registo:

- De ocorrências
- Por duração
- Por intervalos

5.3.3. Análise da eficácia da técnica através de:

- Observação qualitativa
- Observação dos indicadores cinemáticos gerais
- Avaliação da força propulsiva produzida pelo atleta
- Velocidade do centro de gravidade

5.3.4. Sistema de categorias e formato do "campo" (i.e., do tatami e do ringue)

5.3.5. Proposta de instrumento de observação da competição de Kickboxing e Muaythai

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever corretamente os fundamentos de observação aplicáveis à modalidade • Identificar os aspetos metodológicos da observação em competição • Planificar uma proposta de instrumento de observação para o Kickboxing e Muaythai 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica corretamente os fundamentos de observação da competição, bem como, a sua importância aplicada ao Kickboxing e Muaythai • Demonstra a capacidade de aplicar os conhecimentos de observação e análise para o ensino da técnica e tática • Planifica uma proposta de instrumento de observação em função dos fundamentos e aspetos metodológicos
--	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de avaliação sumativa
- Perante a apresentação de situações concretas - de Regras e de Observação da competição - identifica a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponda à realidade

SUBUNIDADE 4.

5.4. Ética e conduta assertiva

5.4.1. Ética e valores do Kickboxing e Muaythai

5.4.2. Código de conduta no Kickboxing e Muaythai

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a ética e a sua manifestação:
 - a) Na prática desportiva - integridade, fair-play e respeito
 - b) Como um sistema de valores de conduta
- Reconhecer o papel da equipa de arbitragem na promoção de boas práticas desportivas e valores no desporto
- Diagnosticar os comportamentos incorretos do treinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece a ética e a sua manifestação:
 - a) Na prática desportiva
 - b) Como um sistema de valores de conduta - ferramenta de formação para valores éticos e morais
- Reconhece o papel da equipa de arbitragem na promoção de boas práticas desportivas e valores no desporto
- Promove uma conduta assertiva enquanto agente da modalidade desportiva

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de avaliação sumativa
- Perante a apresentação de situações concretas - de Regras e de Observação da competição - identifica a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponda à realidade

PERFIL DO FORMADOR

Mínimo de 2 (dois) anos de experiência como árbitro e juiz nacional na modalidade de Kickboxing e Muaythai no ativo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Fundamentos médicos, doping e lesões desportivas

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. FUNDAMENTOS MÉDICOS	1h30	1h30/0
6.2. DOPING NO DESPORTO	0h30	0h30/0
6.3. LESÕES DESPORTIVAS ASSOCIADAS À PRÁTICA DA MODALIDADE DE KICKBOXING E MUAYTHAI	2h	2h/0
Total	4h	4h/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Fundamentos médicos

- 6.1.1.** Exame médico desportivo:
- A importância do exame médico-desportivo
 - Em que consiste e a quem se destina
- 6.1.2.** Condições médicas particulares:
- Asma no Desporto:
 - O que é a asma?
 - Porquê uma maior incidência de asma nos atletas?
 - Tratamento e controlo da asma
 - Cardiopatia no Desporto:
 - Definição
 - Incidência
 - Sintomatologia
 - Avaliação
 - Diabetes no Desporto:
 - O que é a diabetes?
 - Efeitos do exercício físico na glicemia
 - Sintomas mais comuns de hipoglicemia
 - O que fazer nos casos de hipoglicemia?
 - Sintomas mais comuns de hiperglicemia
 - O que fazer nos casos de hiperglicemia
 - Cuidados a ter antes, durante e após o exercício físico
 - Hipertensão arterial no Desporto:
 - Definição
 - Epidemiologia
 - Exercício físico e controlo tensional
- 6.1.3.** Introdução ao suporte básico de vida SBV - Formação teórica:
- Morte
 - Plano Nacional de DAE

- c. Cadeia de sobrevivência
- e. Algoritmo de Suporte Básico de Vida (SBV)
- f. Posição Lateral de Segurança (PLS)
- g. Desobstrução da Via Aérea
- h. Algoritmo de Suporte Básico de Vida + DAE (SBV/DAE)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e reconhecer:
 - a) As vantagens e importância do exame de avaliação médico-desportiva
 - b) As principais condições médicas particulares
- Orientar quais os cuidados, tratamento e avaliação mais adequada, em função da condição médica apresentada
- Reconhecer a existência dos diabetes no desporto e orientar e prescrever quais os cuidados a ter antes, durante e após o exercício físico
- Identificar:
 - a) Como é organizado e coordenado o Plano Nacional de DAE
 - b) A cadeia de sobrevivência e a sua importância
 - c) O algoritmo de Suporte básico de Vida para vítima adulta, pediátrica e neonatal
- Diagnosticar paragem respiratória e cardiorrespiratória
- Reconhecer a intervenção a realizar na abordagem da vítima em segurança
- Planificar a correta intervenção e aplicação do suporte básico de vida e o desfibrilador (DEA)

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove estilos de vida saudável e a realização dos exames de avaliação médico-desportiva
- Identifica e reconhece as principais condições médicas, orientando para os cuidados, tratamento, e avaliação mais adequada
- Reconhece a existência dos diabetes no desporto e os cuidados a ter antes, durante e após o exercício físico
- Identifica:
 - a) O Plano Nacional de DAE e reconhece a sua organização;
 - b) A cadeia de sobrevivência e a sua importância;
 - c) O algoritmo de Suporte básico de Vida para vítima adulta pediátrica;
 - d) As situações de paragem respiratória e cardiorrespiratória, de vítima inconsciente e pede ajuda cumprindo o protocolo;
 - e) As manobras de suporte básico de vida
- Descreve corretamente a aplicação do desfibrilador (DEA)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de avaliação sumativa.
- Perante a apresentação de situações concretas - de Condições médicas, SBV, Doping e Lesões desportivas - identifica a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponda à realidade

SUBUNIDADE 2.

6.2. Doping no desporto**6.2.1.** Doping no desporto:

- a. Objetivos da luta contra o Doping
- b. Entidades Reguladoras: WADA / ADOP

6.2.2. A realidade do Doping na modalidade de Kickboxing e Muaythai:

- a. A realidade do Doping em Portugal para a FPKMT (2016 -> 2020)
- b. Lista de Substâncias e Métodos Proibidos
- c. Critérios para Autorização de Utilização Terapêutica (AUT)

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os principais objetivos da antidopagem • Identificar as entidades reguladoras existentes no combate à dopagem no desporto • Descrever a realidade do doping em Portugal, no que respeita à modalidade de Kickboxing e Muaythai • Conhecer e transmitir os principais malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos, a curto, médio e longo prazo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica os diferentes objetivos da luta contra a dopagem • Identifica as entidades reguladoras existentes no combate à dopagem no desporto • Descreve a realidade do doping em Portugal, no que respeita à modalidade de Kickboxing e Muaythai • Conhece e verbaliza os principais malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos, a curto, médio e longo prazo
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito de avaliação sumativa • Perante a apresentação de situações concretas - de Condições médicas, SBV, Doping e Lesões desportivas - identifica a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponda à realidade 	

SUBUNIDADE 3.

6.3. Lesões desportivas associadas à prática da modalidade de Kickboxing e Muaythai

6.3.1. Principais lesões (fatores de risco) associadas à prática da modalidade de Kickboxing e Muaythai:

- As lesões macrotraumáticas
- As lesões microtraumáticas

6.3.2. Prevenção de lesões e primeiros socorros, associados à modalidade de Kickboxing e Muaythai:

- Feridas – Conceito, classificação e complicações
- Hemorragias – Classificação, sinais/sintomas e métodos de controlo
- Luxação – Conceito, sinais/sintomas e abordagem
- Fraturas – Conceito, classificação, complicações, sinais/sintomas e abordagem
- Traumatismo crânio encefálico – Conceito, causas, sinais/sintomas e abordagem
- Traumatismo facial – Conceito, causas, sinais/sintomas e abordagem
- Traumatismo vertebro-medular – Conceito e abordagem
- Convulsão – Conceito, causas e abordagem

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as principais lesões desportivas associadas à prática do Kickboxing e Muaythai • Reconhecer os principais fatores de risco em função da lesão desportiva, bem como, os principais mecanismos inerentes • Identificar os fatores de prevenção de lesões inerentes à prática do Kickboxing e Muaythai, prescrevendo a proposta do tratamento adequado • Planificar como agir e aferir o grau de gravidade, em função da lesão desportiva 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhece as principais lesões desportivas do Kickboxing e Muaythai e identifica sinais de gravidade das mesmas • Identifica as diferenças entre lesões macrotraumáticas e microtraumáticas • Identifica os principais mecanismos das lesões desportivas associadas à prática do Kickboxing e Muaythai • Descreve corretamente como agir e aferir o grau de gravidade, em função da lesão desportiva
---	--

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de avaliação sumativa
 - Perante a apresentação de situações concretas - de Condições médicas, SBV, Doping e Lesões desportivas - identifica a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponda à realidade
-

PERFIL DO FORMADOR

Formação académica (Licenciatura, Mestrado ou Doutoramento) na área das ciências médicas (p.e.: medicina, enfermagem, traumatologia, ortopedia, etc.)

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Nutrição desportiva

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. NUTRIÇÃO DESPORTIVA	0h30	0h30/0
7.2. DESEMPENHO DESPORTIVO	0h30	0h30/0
Total	1h	1h/0

SUBUNIDADE 1.

7.1. Nutrição desportiva

7.1.1. Nutrição e desempenho desportivo:

- a. Metabolismo energético
- b. Nutrição antes, durante e após o treino/competição
- c. Importância da hidratação durante e após o exercício
- d. Suplementos ergogénicos e suporte nutricional da recuperação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos básicos sobre o metabolismo energético
- Descrever a composição nutricional das refeições que devem ser ingeridas nos dias antes de uma competição
- Relacionar a hidratação do atleta com o seu rendimento desportivo
- Identificar o(s) momento(s) e a quantidade apropriados de água e/ou outras bebidas a ingerir antes, durante e após o treino/ competição
- Distinguir suplementos legais e não legais
- Distinguir os suplementos ergogénicos com eficiência dos restantes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e adequa as necessidades energéticas e de nutrientes e relaciona-as com a modalidade desportiva onde se insere
- Adequa as necessidades nutricionais ao planeamento de treino
- Elabora um plano adequado de hidratação e reconhece os sinais de desidratação
- Distingue suplementos legais e não legais explicando-os
- Identifica e distingue os suplementos com eficiência dos restantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de avaliação sumativa

SUBUNIDADE 2.

7.2. Desempenho desportivo**7.2.1.** Desportos por categoria de peso:

- a. Enquadramento geral
- a. Categorias inerentes à modalidade de Kickboxing e Muaythai

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e diferenciar:
 - a) Os desportos por categoria de peso
 - b) As categorias de peso em função da modalidade de Kickboxing e Muaythai

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e diferencia:
 - a) Os desportos por categoria de peso;
 - b) As categorias de peso em função da modalidade de Kickboxing e Muaythai

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito de avaliação sumativa

PERFIL DO FORMADOR

Formação académica (Licenciatura, Mestrado ou Doutoramento) na área das ciências da nutrição

c. Organização da Formação



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

Graduação mínima de cinto castanho.

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> Auditório ou Sala de formação (para contexto teórico) Estúdio ou Sala de formação prática (para contexto teórico-prático), adequado ao n.º de formandos 	<ul style="list-style-type: none"> Mesas e cadeiras Computador Projeter e tela Flipchart ou Quadro branco Acesso à internet Piso tatami Material para a prática: sacos, plastrom, cordas, entre outros Material de proteção do praticante: capacete, caneleiras, colete, luvas, proteção dos dentes, proteção genital (ex.: coquilha), proteção do peito e ligadura Material desportivo: calças ou calções de Kickboxing e Muaythai 	<ul style="list-style-type: none"> Material de prática e respetivo equipamento desportivo fica a cargo (responsabilidade) do praticante.

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](#)

