

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

CANOAGEM Águas Lisas

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Canoagem
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. DESENVOLVIMENTO DO ATLETA A LONGO PRAZO (DALP)	8
2. PERIODIZAÇÃO E TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS NA CANOAGEM	10
3. MATERIAL	13
4. RECURSOS / FERRAMENTAS DE TREINO E AVALIAÇÃO TÉCNICA	15
5. HIDRODINÂMICA	17
6. TÉCNICA DE KAYAK	18
7. TÉCNICA DE CANOA	20
8. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO	22
9. CANOAGEM PARA PESSOA COM DEFICIÊNCIA	24
c. Organização da Formação	26
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	27
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	27
3. ESTÁGIOS	27

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam 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. DESENVOLVIMENTO DO ATLETA A LONGO PRAZO (DALP)	7,5
2. PERIODIZAÇÃO E TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS NA CANOAGEM	15
3. MATERIAL	1
4. RECURSOS / FERRAMENTAS DE TREINO E AVALIAÇÃO TÉCNICA	7,5
5. HIDRODINÂMICA	1
6. TÉCNICA DE KAYAK	7,5
7. TÉCNICA DE CANOA	7,5
8. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO	5,5
9. CANOAGEM PARA PESSOA COM DEFICIÊNCIA	7,5
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Desenvolvimento do atleta a longo prazo (DALP)

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. ANÁLISE GERAL DO DALP PARA AS ÁGUAS LISAS	2h30	2h30/0
1.2. FATORES DETERMINANTES DO RENDIMENTO DESPORTIVO EM CANOAGEM	2h30	2h30/0
1.3. SELEÇÃO E IDENTIFICAÇÃO DE TALENTOS	2h30	2h30/0
Total	7h30	7h30 / 0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Análise geral do DALP para as Águas Lisas

1.1.1. Análise do Modelo Geral:

- a. Etapas de Desenvolvimento
- b. Fundamentos e aplicação do Modelo DALP
- c. Justificação e aplicação prática do Modelo DALP

1.1.2. Etapas do Modelo DALP (etapas III, IV e V do Modelo DALP (Etapa I e II – Grau I):

- a. Objetivos Gerais
- b. Objetivos Específicos
- c. Conteúdos
- d. Cargas de treino Específicas e Gerais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar e planear o treino de acordo com o modelo de DALP proposto
- Diferenciar opções de planeamento no treino nos escalões mais jovens e dos escalões mais velhos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adota uma posição clara quando à necessidade do planeamento a longo prazo
- Distingue e relaciona as várias etapas de formação do atleta a longo prazo
- Relaciona os objetivos gerais e específicos das etapas de formação com os conteúdos e cargas de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de trabalhos escritos sobre temas e matérias abordadas

SUBUNIDADE 2.

1.2. Fatores determinantes do rendimento desportivo em canoagem

1.2.1. Características e Habilidades determinantes no sucesso desportivo na Canoagem:

- a. Caracterização do canoísta de elite
- b. Características Psicológicas
- c. Capacidades Motoras
- d. Perfil Antropométrico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as características e habilidades fundamentais para o sucesso desportivo na canoagem
- Identificar as características psicológicas, físicas e morfológicas do canoísta de elite

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características e habilidades fundamentais para o sucesso desportivo na canoagem
- Reconhece as características físicas e morfológicas do atleta de elite

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 3.

1.3. Seleção e identificação de talentos

1.3.1. O processo de identificação de talentos

1.3.2. Fatores preditores do talento desportivo

1.3.3. Identificação do jovem talento em Canoagem

1.3.4. Benefícios e riscos do processo de identificação de talentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a importância do processo de identificação do talento desportivo
- Identificar os fatores preditores do talento desportivo na canoagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a importância do processo de identificação do talento desportivo
- Identifica os fatores preditores do talento desportivo na canoagem e os riscos e benefícios relacionados com essa avaliação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Periodização e treino das capacidades físicas na canoagem

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. A PERIODIZAÇÃO DO TREINO NA CANOAGEM	5h	3h/2h
2.2. O TREINO DA FORÇA	3h	2h/1h
2.3. O TREINO DA VELOCIDADE	3h30	3h/0h30
2.4. O TREINO DA RESISTÊNCIA	3h30	3h/0h30
Total	15h	11h / 4h

SUBUNIDADE 1.

2.1. A periodização do treino na Canoagem

- 2.1.1. Periodização do Treino Específico, Especial e Geral
 - a. Treino das capacidades físicas motoras específicas
 - b. Treino de Resistência cardiovascular geral
 - c. Treino de Flexibilidade
- 2.1.2. Periodização do Treino nos Escalões de formação (Cadetes e Juniores)
 - a. Análise de exemplos de periodizações anuais
 - b. Cargas de Treino recomendadas nos escalões de formação
- 2.1.3. Periodização do Treino nos Escalões de rendimento (S23 e Sen.)
 - a. Análise de exemplos de periodizações anuais
 - b. Cargas de Treino recomendadas nos escalões de rendimento
 - c. Periodização Plurianual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar uma época desportiva adaptada à realidade em que enquadra

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue os princípios da periodização do treino dos escalões mais jovens dos escalões mais velhos
- Planifica uma época desportiva para os diferentes escalões
- Planifica o treino geral e especial em paralelo com o treino específico

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de uma periodização anual, adaptada aos meios que cada formando dispõe

SUBUNIDADE 2.**2.2. O treino da força**

- 2.2.1. Periodização do Treino de Força nos Escalões de formação (Cad e Jun)
- 2.2.2. Periodização do Treino de Força nos Escalões de rendimento (S23 e Sen)
- 2.2.3. O treino das diferentes formas de manifestação da força em contexto específico
- 2.2.4. Métodos e Meios de treino de força específicos tradicionais
- 2.2.5. Novas tendências dos meios de treino de força específicos
- 2.2.6. Diferenciação do Treino de Força para diferentes distâncias de competição (200, 500 e 1000m)
- 2.2.7. O treino de força na prevenção das tenopatias do canoísta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar o treino de força ao longo das diferentes fases da época desportiva
- Aplicar os diferentes métodos e meios de treino de força

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona os Métodos e Meios de Treino de Força mais indicados ao longo da época

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de trabalhos escritos sobre temas e matérias abordadas

SUBUNIDADE 3.**2.3. O treino da velocidade**

- 2.3.1. As diferentes formas de manifestação da velocidade na Canoagem.
- 2.3.2. Métodos e meios de treino da velocidade específicos
 - a. Velocidade de deslocamento
 - b. Velocidade de reação
 - c. Frequência vs amplitude de pagaiada
- 2.3.3. Periodização do Treino de Velocidade nos Escalões de formação (Cad e Jun)
- 2.3.4. Periodização do Treino de Velocidade nos Escalões de rendimento (S23 e Sen)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar o treino de velocidade ao longo das diferentes fases da época desportiva
- Aplicar os diferentes métodos e meios de treino da velocidade
- Diferenciar os objetivos do treino de velocidade nos escalões de formação e de rendimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona os Métodos e Meios de Treino da velocidade mais indicados ao longo da época

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de trabalhos escritos sobre temas e matérias abordadas

SUBUNIDADE 4.**2.4. O treino da resistência**

- 2.4.1. Métodos e meios de treino da resistência específicos
- 2.4.2. Caracterização das necessidades energéticas das provas de velocidade
 - 1000m
 - 500m
 - 200m
- 2.4.3. Periodização do Treino de Resistência nos Escalões de formação (Cadetes e Juniores)
- 2.4.4. Periodização do Treino de Resistência nos Escalões de rendimento (S23 e Sen)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar o treino de resistência ao longo das diferentes fases da época desportiva
- Aplicar os diferentes métodos e meios de treino de resistência
- Diferenciar os objetivos do treino de resistência nos escalões de formação e de rendimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona os Métodos e Meios de Treino da resistência mais indicados ao longo da época

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Material

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. SELEÇÃO DO MATERIAL NO KAYAK	0h30	0h30/0
3.2. SELEÇÃO DO MATERIAL NA CANOA	0h30	0h30/0
Total	1h	1h / 0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Seleção do material no kayak

3.1.1. Finca-pés

- a. O uso de contra finca-pés (foot strap) nos escalões de formação

3.1.2. Banco

3.1.3. Pagaia

- a. Seleção do tamanho e modelo da pagaia nos escalões de formação
- b. Seleção do tamanho e modelo da pagaia nos escalões de rendimento
- c. Novas tendências

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar e ajustar o material para as diferentes etapas de aprendizagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Ajusta o tamanho e ângulo uma pagaia de kayak e canoa
- Distingue e seleciona as pás ideais para os diferentes escalões
- Identifica as diferentes opções de acessórios para kayak e canoa (finca-pés, contra finca-pés, banco, taco)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 2.

3.2. Seleção do material na canoa

3.2.1. Taco

3.2.2. Pagaia

- a. Seleção do tamanho e modelo da pagaia nos escalões de formação
- b. Seleção do tamanho e modelo da pagaia nos escalões de rendimento
- c. Novas tendências

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar e ajustar o material para as diferentes etapas de aprendizagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Ajusta o tamanho e ângulo uma pagaia de kayak e canoa
- Distingue e seleciona as pás ideais para os diferentes escalões
- Identifica as diferentes opções de acessórios para kayak e canoa (finca-pés, contra finca-pés, banco, taco)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Recursos/Ferramentas de Treino e Avaliação Técnica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. MEDIDORES DE INTENSIDADE	1h30	1h30/0
4.2. OBSERVAÇÃO E CORREÇÃO TÉCNICA	4h	2h/2h
4.3. SOFTWARE AUXILIAR	2h	1h/1h
Total	7h30	4h30 / 3h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Medidores de intensidade

- 4.1.1. Medidores de velocidade
 - a. GPS
 - b. *SpeedCoach*
 - c. Software de análise associado
- 4.1.2. Cardíofrequencímetros
 - a. Software de análise associado
- 4.1.3. Medidores de Frequência de Pagaiada
 - a. Com *feedback* direto para o atleta
 - b. Com *feedback* direto para o treinador
 - c. Software de análise associado
- 4.1.4. Medidores de potência de pagaiada
 - a. Software de análise associado
- 4.1.5. Novas tendências

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a relação entre diferentes parâmetros externos e internos com a intensidade de exercício

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona parâmetros externos e internos com a intensidade de exercício
- Reconhece o fundamento do recurso a medidores de intensidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de trabalho(s) escrito(s), sobre temas e matérias abordadas

SUBUNIDADE 2.

4.2. Observação e correção técnica

- 4.2.1. Aprender a observar
- 4.2.2. Recolha e análise de vídeo vs fichas de observação
- 4.2.3. Software de análise Vídeo
 - a. Recolha de imagens e análise
 - b. Visualização em *slow motion*
 - c. Visualização *frame a frame*
 - d. Software de análise biomecânica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar os procedimentos corretos na observação e correção técnica de atletas
- Interagir com diferentes softwares que podem auxiliar a análise técnica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os procedimentos a seguir na observação e correção de atletas
- Organiza e sistematiza o processo de observação e correção técnica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Interação e exercitação prática com o software abordado

SUBUNIDADE 3.

4.3. Software auxiliar

- 4.3.1. O uso do Microsoft Excel na periodização do treino
- 4.3.2. Softwares específicos de periodização e quantificação do treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interagir com diferentes softwares que podem facilitar e auxiliar algumas das funções do Treinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa determinadas tarefas com recurso a Software de Treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Interação e exercitação prática com o software abordado

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Hidrodinâmica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. A ESPECIFICIDADE DO MEIO AQUÁTICO	1h	1h/0
Total	1h	1h / 0

SUBUNIDADE 1.

5.1. A especificidade do meio aquático

- 5.1.1. Conceitos gerais hidrodinâmicos
- 5.1.2. O Conceitos de Arrasto aplicada à Canoagem
- 5.1.3. O Conceitos de propulsão aplicada à Canoagem
- 5.1.4. Implicações práticas para o treino
- 5.1.5. Ferramentas e software de análise da hidrodinâmica e do comportamento do/a Kayak/canoa no meio aquático

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar e relacionar vários conceitos hidrodinâmicos com a navegação em kayak e Canoa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega princípios hidrodinâmicos na compreensão da Técnica de pagaia

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Técnica de pagaiada em kayak

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. TÉCNICA DE PAGAIADA EM KAYAK	5h30	4h/1h30
6.2. MODELO TÉCNICO DE KAYAK	1h	1h/0
6.3. EMBARCAÇÕES DE EQUIPA EM KAYAK	1h	0h30/0h30
Total	7h30	5h30 / 2h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Técnica de Pagaiada em kayak

- 6.1.1. Análise das fases da pagaiada
- 6.1.2. Seleção e escolha de um modelo técnico
- 6.1.3. Aspetos chave para uma pagaiada eficaz
 - a. Aplicação de força
 - b. Transmissão de força
 - c. Ritmo e fluidez
 - d. Amplitude
 - e. Hidrodinâmica do kayak
- 6.1.4. Erros mais frequentes
 - a. Na aplicação de força
 - b. Na transmissão de força
- 6.1.5. A influência do tipo e tamanho da pagaia
- 6.1.6. Exercícios Técnicos em Seco
- 6.1.7. Exercícios Técnicos na Água
- 6.1.8. Prioridades técnicas nos escalões de formação
- 6.1.9. Prioridades técnicas nos escalões de rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a técnica de pagaiada com pormenor, tendo por base um modelo
- Identificar os erros mais comuns
- Selecionar exercícios de correção técnica adaptados a diferentes situações

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as várias fases da pagaiada
- Promove exercícios de correção adaptados
- Aplica fichas de correção de forma rápida e eficaz

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de trabalhos escritos sobre temas e matérias abordadas
- Visualização e análise de vídeos de exercícios técnicos e vídeos didáticos

SUBUNIDADE 2.

6.2. Modelo técnico de kayak

- 6.2.1. Conceitos Gerais
- 6.2.2. Comparação das diferentes escolas mais conceituadas
 - a. Modelo técnico Húngaro
 - b. Modelo técnico Alemão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a existência de vários modelos técnicos
- Diferenciar os diferentes modelos técnicos de algumas das escolas mais conceituadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferenças entre alguns modelos técnicos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 3.

6.3. Embarcações de equipa em kayak

- 6.3.1. Especificidades técnicas das embarcações de equipa
- 6.3.2. Caracterização técnica e morfológica dos atletas com maior sucesso nas embarcações de equipa em kayak
- 6.3.3. Aspectos chave para o sucesso
- 6.3.4. A Integração no treino de embarcações de equipa no microciclo de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diagnosticar aspectos chave no sucesso de uma embarcação de equipa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica aspectos no sucesso de uma embarcação de equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visualização e análise de vídeos de embarcações de equipa
- Questionamento oral e/ou escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Técnica de pagaiada em canoa

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. TÉCNICA DE PAGAIADA EM CANOA	5h30	4h/1h30
7.2. MODELO TÉCNICO DE CANOA	1h	1h/0
7.3. EMBARCAÇÕES DE EQUIPA EM CANOA	1h	0h30/0h30
Total	7h30	5h30 / 2h

SUBUNIDADE 1.

7.1. Técnica de Pagaiada em canoa

- 7.1.1. Análise das fases da pagaiada
- 6.1.2. Seleção e escolha de um modelo técnico
- 6.1.3. Aspetos chave para uma pagaiada eficaz
 - a. Aplicação de força
 - b. Transmissão de força
 - c. Ritmo e fluidez
 - d. Amplitude
 - e. Hidrodinâmica da canoa
- 6.1.4. Erros mais frequentes
 - a. Na aplicação de força
 - b. Na transmissão de força
- 6.1.5. A influência do tipo e tamanho da pagaia
- 6.1.6. Exercícios Técnicos em Seco
- 6.1.7. Exercícios Técnicos na Água
- 6.1.8. Prioridades técnicas nos escalões de formação
- 6.1.9. Prioridades técnicas nos escalões de rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a técnica de pagaiada com pormenor
- Identificar os erros mais comuns
- Selecionar exercícios de correção técnica adaptados a diferentes situações
- Recorrer à análise de vídeo e fichas de correção sempre que necessário

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as várias fases da pagaiada
- Promove exercícios de correção adaptados
- Aplica fichas de correção de forma rápida e eficaz

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de trabalhos escritos sobre temas e matérias abordadas
- Visualização e análise de vídeos de exercícios técnicos e vídeos didáticos

SUBUNIDADE 2.

7.2. Modelo técnico de canoa**7.2.1.** Comparação dos modelos técnicos das escolas mais conceituadas

- a. Modelo técnico Húngaro
- b. Modelo técnico Alemão

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a existência de vários modelos técnicos • Diferenciar os diferentes modelos técnicos de algumas das escolas mais conceituadas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as diferenças entre alguns modelos técnicos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e/ou escrito 	

SUBUNIDADE 3.

7.3. Embarcações de equipa em canoa**7.3.1.** Especificidades técnicas das embarcações de equipa**7.3.2.** Caracterização técnica e morfológica dos atletas com maior sucesso nas embarcações de equipa em canoa**7.3.3.** aspetos chave para o sucesso**7.3.4.** A Integração no treino de embarcações de equipa no microciclo de treino

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar aspetos chave no sucesso de uma embarcação de equipa 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica aspetos no sucesso de uma embarcação de equipa
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visualização e análise de vídeos de embarcações de equipa • Questionamento oral e/ou escrito 	

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Avaliação e controlo do treino

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. CONCEITOS GERAIS	2h	2h/0
8.2. TESTES DE LABORATÓRIO VS TESTES DE TERRENO	2h	2h/0
8.3. CONTROLO BIOQUÍMICO	1h	1h/0
8.4. MOMENTOS COMPETITIVOS E PRÉ-COMPETITIVOS	0h30	0h30/0
Total	5h30	5h30 / 0

SUBUNIDADE 1.

8.1. Conceitos gerais

- 8.1.1. Enquadramento
- 8.1.2. Controlo e avaliação das capacidades motoras
 - a. Avaliação da Força na Canoagem
 - b. Avaliação da Resistência na canoagem
 - c. Avaliação da Velocidade
- 8.1.3. Planificação dos controlos de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar as necessidades do Controlo do treino ao longo da época
- Planificar momentos de avaliação do processo de treino adaptados às necessidades e exigências individuais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a necessidade e pertinência da avaliação e controlo de treino
- Classifica testes de avaliação e controlo de treino
- Planifica momentos de avaliação paralelamente ao processo de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de trabalhos escritos sobre temas e matérias abordadas

SUBUNIDADE 2.

8.2. Testes de laboratório vs testes de terreno

- 8.2.1. Vantagens
- 8.2.2. Desvantagens
- 8.2.3. Protocolos
- 8.2.4. Exemplos específicos da canoagem
 - a. Avaliação do VO2 máximo
 - b. Avaliação do limiar anaeróbio

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Relacionar a necessidade de realização de testes de terreno/laboratório com as suas vantagens e desvantagens 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica as vantagens e desvantagens dos testes de terreno/laboratório Reconhece e as limitações dos testes de terreno/laboratório
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Questionamento oral e/ou escrito 	

SUBUNIDADE 3.

8.3. Controlo bioquímico

- 8.3.1. Análises Sanguíneas
- 8.3.2. Indicadores de resposta aguda
- 8.3.3. Indicadores de resposta crónica
- 8.3.4. Implicações práticas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Distinguir as diferentes valências da avaliação e controlo de treino 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica as várias valências da avaliação e controlo de treino
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Questionamento oral e/ou escrito 	

SUBUNIDADE 4.

8.4. Momentos competitivos e pré-competitivos

- 8.4.1. Controlo e avaliação das capacidades motoras em períodos competitivos
 - a. Avaliação da Força na Canoagem
 - b. Avaliação da Resistência na canoagem
- 8.4.2. Avaliação e interpretação da performance competitiva

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Interpretar os momentos competitivos como os grandes momentos de avaliação do processo de treino 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica os momentos competitivos como os grandes momentos de avaliação do processo de treino
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Questionamento oral e/ou escrito 	

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Canoagem para pessoas com deficiência

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. INTEGRAÇÃO E INCLUSÃO	2h	2h/0
9.2. PERFIL FUNCIONAL	2h	2h/0
8.3. GESTÃO DA PRÁTICA	3h30	1h/2h30
Total	7h30	5h / 2h30

SUBUNIDADE 1.

9.1. Integração e inclusão

- 9.1.1. Potenciar a canoagem como forma de integração e inclusão (casos práticos)
- 9.1.2. Capacitar a pessoa com deficiência através da prática da canoagem (casos práticos)
- 9.1.3. Recurso a materiais e adaptações através da ortoprotesia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as formas de potenciar a canoagem como promotor de integração
- Identificar as ferramentas para capacitar de pessoas com deficiência através da prática

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece e Canoagem como meio de inclusão
- Analisa resultados e casos práticos, propondo ideias e ferramentas no processo ensino-aprendizagem
- Identifica materiais e necessidades orto protésicas básicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de tarefas e/ou trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito oral/ escrito

SUBUNIDADE 2.

9.2. Perfil funcional

- 9.2.1. Áreas de deficiência e patologias, e avaliação do perfil funcional
- 9.2.2. Taxonomia e diferenciação das áreas de deficiência
- 9.2.3. Classificação e avaliação médica, funcional e técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes áreas de e patologias de deficiência; bem como a classificação e avaliação médica, funcional e técnica das mesmas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as áreas: motora, cognitiva, auditiva, visual e paralisia cerebral; identifica algumas patologias (paraplegias, síndrome de Down, entre outros...)
- Avalia superficialmente limitações e capacidades do praticante, identificando com as diferentes áreas da deficiência

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de tarefas e/ou trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito oral/ escrito

SUBUNIDADE 3.

9.3. Gestão da prática

- 9.3.1. Planeamento de atividades e dinamização de um programa de sensibilização
- 9.3.2. Aspetos técnicos na abordagem inicial à prática
- 9.3.3. Condução da sessão prática e gestão do grupo no processo de integração
- 9.3.4. Realização de uma atividade de iniciação à modalidade em contexto prático, com um grupo de indivíduos portadores de diferentes tipos de deficiência (física, visual e mental)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear a organização, dinamização e controlo de uma atividade envolvendo um grupo de participantes com deficiência
- Realizar o contato inicial e preparação de uma atividade, com a transmissão dos aspetos técnicos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia e gere os vários recursos numa atividade em contexto prático, gerindo a relação com os participantes e com os restantes técnicos, apresentando autonomia
- Reconhece e atua na sessão e no processo de integração dos participantes, na atividade e no grupo
- Efetua uma abordagem inicial e preparar uma atividade de sensibilização (atividade padrão – *check list*);
- Identifica como devem ser geridos e transmitidos conhecimentos técnicos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de um plano de ação referente à atividade a desenvolver
- Elaboração de um relatório, referente à atividade a desenvolver
- Condução de uma atividade de iniciação ou sensibilização

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

c. Organização da Formação



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

Realizar percurso de 500 metros em K1 ou C1 de competição (largura máxima da embarcação 50 cm e 520 de comprimento), respeitando os tempos mínimos definidos:

Kayak Homens – 2'45" / Kayak Mulheres – 3'10"

Canoa Homens – 3' / Canoas Mulheres – 3'25"

2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> • Para as sessões teóricas é necessária uma sala, se possível em formato auditório, com capacidade mínima de 30 pessoas. • Para as sessões práticas é necessária a utilização de umas instalações desportivas com: hangar, 2 balneários, plataforma ou rampa de entrada e saída da água. • O plano de água deve ser adequado à prática da especialidade, com águas calmas e sem correntes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nas sessões teóricas deve ser disponibilizado um projetor de vídeo com som. • Os instrumentos pedagógicos como as fichas de trabalho serão da responsabilidade da entidade formadora, com recurso aos seus equipamentos. • Nas sessões práticas será necessário fornecer o material específico para treino: canoas e/ou kayaks, pagaias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Para algumas sessões caso seja possível, pode-se recorrer à participação de atletas de idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos para as sessões práticas. • Como alternativa os formandos podem desempenhar a função de atletas.

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.