

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU II**

## **GINÁSTICA DE TUMBLING**

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação de Ginástica de Portugal  
**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. BREVE HISTÓRIA, ORIGENS E CARACTERIZAÇÃO DOS APARELHOS	8
2. SEGURANÇA	9
3. REGULAMENTAÇÃO E AJUIZAMENTO	10
4. SÉRIES E REGULAMENTO DE PROVAS	11
5. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	12
6. BIOMECÂNICA GERAL	13
7. ELEMENTOS TÉCNICOS	14
8. TREINO FÍSICO DE SUPORTE À ATIVIDADE	15
9. TEORIA DO TREINO DE SUPORTE À ATIVIDADE	16
10. TEORIA DO TREINO ESPECÍFICO NA ESPECIALIDADE DE TUMBLING	17
11. NUTRIÇÃO, SONO E RENDIMENTO DESPORTIVO	18
12. PREVENÇÃO DE LESÕES	19
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>20</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	21
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	21
3. ESTÁGIOS	21

# 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. BREVE HISTÓRIA, ORIGENS E CARACTERIZAÇÃO DOS APARELHOS	2h30
2. SEGURANÇA	3h45
3. REGULAMENTAÇÃO E AJUIZAMENTO	4h45
4. SÉRIES E REGULAMENTO DE PROVAS	2h30
5. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	3h00
6. BIOMECÂNICA GERAL	3h30
7. ELEMENTOS TÉCNICOS	26h00
8. TREINO FÍSICO DE SUPORTE À ATIVIDADE	7h30
9. TEORIA DO TREINO DE SUPORTE À ATIVIDADE	4h30
10. TEORIA DO TREINO ESPECÍFICO NA ESPECIALIDADE DE TUMBLING	4h00
11. NUTRIÇÃO, SONO E RENDIMENTO DESPORTIVO	2h00
12. PREVENÇÃO DE LESÕES	2h00
<b>Total</b>	<b>66h</b>

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Breve história, origens e caracterização dos aparelhos

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. BREVE HISTÓRIA DA ESPECIALIDADE DE TUMBLING E SUAS ORIGENS	1h	1h/0/0
1.2. CARACTERIZAÇÃO DA ESPECIALIDADE	1h30	1h30/0/0
Total	2h30	2h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Breve história da especialidade de Tumbling e suas origens

### 1.1.1. Breve história dos trampolins e origens

- A invenção do Tumbling
- A formação da FIT
- O Tumbling em Portugal
- A formação da FPTDA
- Os Trampolins nos Jogos Olímpicos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar aspetos antropológicos relacionados com a especialidade de Tumbling em traços gerais

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera de forma sucinta os principais factos da história da especialidade de Tumbling

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Caracterização da especialidade

### 1.2.1. Os Aparelhos:

- As características físicas
- Exercícios de Adaptação aos aparelhos
- A utilização dos meios elásticos no treino inicial: *Fast Track* e *Air Track*
- Regras de segurança na montagem

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o aparelho formal e os aparelhos elásticos de suporte ao treino

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica cada aparelho da especialidade de Tumbling e as suas principais características

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Tumbling de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Tumbling

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Segurança

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. MECANISMOS DE SEGURANÇA	3h45	0/0/3h45
Total	3h45	0/0/3h45

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Mecanismos de segurança

#### 2.1.1. Mecanismos de segurança:

- Princípios básicos de segurança;
- Principais razões de acidentes e lesões;
- O treinador é responsável por:
- Regras de segurança no treino das superfícies de apoio
- Outros mecanismos de segurança

#### 2.1.2. Nomenclatura das ajudas

#### 2.1.3. Aspetos práticos dos vários tipos de ajuda

#### 2.1.4. Montagem e desmontagem de material de apoio (cintos corridos, tapetes de quedas)

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes mecanismos de segurança e respetivos tipos de ajuda
- Identificar, descrever e utilizar os materiais corretos para as ajudas (colchões, cintos de ajuda)
- Especificar e aplicar a correta nomenclatura dos diferentes tipos de ajuda

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os diferentes tipos de segurança relacionados com os materiais e aparelhos
- Adota a nomenclatura dos diferentes tipos de ajudas e adequa de forma correta a sua execução e de acordo com o nível técnico dos seus praticantes

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Na apresentação do trabalho oral referir quais os diferentes tipos de ajuda que utiliza no ensino do salto
- Fazer a montagem e desmontagem de um aparelho de forma correta

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Tumbling de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Tumbling

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Regulamentação eajuizamento

GRAU DE FORMAÇÃO\_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. REGULAMENTAÇÃO E AJUIZAMENTO	4h45	0/0/4h45
Total	4h45	0/0/4h45

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. regulametação eajuizamento

#### 3.1.1. Noções básicas do Código de Pontuação

- Formatos de Competição
- Ajuizamento e Observação
- Constituição do Painel de Juizes
- Cálculo da nota final dos atletas
- Protestos
- Principais aspetos relacionados com o regulamento de competições promovido pela FGP

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar as exigências específicas para as categorias de Juvenis, Juniores e Seniores
- Preparar o formato das competições nas várias especialidades
- Descrever para onde se direciona a observação dos juizes
- Identificar a constituição do painel de juizes
- Identificar as notas parciais e finais
- Descrever as particularidades regulamentares das diferentes competições nacionais de Ginástica de Tumbling

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diferencia o programa de exercícios de acordo com o nível do ginasta
- Distingue o formato dos vários tipos de competição
- Enumera os juizes e suas competências
- Estabelece a ligação entre as séries realizadas e notas apresentadas
- Descreve o processo para apresentar um protesto

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Realizar o preenchimento de cartas de competição, preenchimento de protestos e treino deajuizamento de várias séries

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Tumbling de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Tumbling, ou, Juiz da disciplina de Tumbling com, pelo menos, 3 anos de experiência

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Séries e Regulamento de Prova

GRAU DE FORMAÇÃO\_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. CONSTRUÇÃO DE SÉRIES	1h30	1h30/0/0
4.2. REGULAMENTO DE PROVAS	1h	1h/0/0
Total	2h30	2h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Construção de séries

4.1.1. Identificar os requisitos obrigatórios

4.1.2. Construir as séries em função das características do ginasta

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os requisitos obrigatórios de acordo com os escalões competitivos
- Descrever as exigências específicas para as categorias de Juvenis, Juniores e Seniores

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona o programa de exercícios de acordo com o nível do ginasta

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elaborar uma carta de competição do escalão de juvenis, juniores e seniores para uma prova distrital, qualificativa e nacional

SUBUNIDADE 2.

### 4.2. Regulamento de provas

4.2.1. Regulamento de provas

a. Os requisitos das series

b. As cartas de competição

c. Os protestos, como e quando os fazer

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as particularidades regulamentares das diferentes competições nacionais da especialidade de Tumbling

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as particularidades regulamentares das diferentes competições nacionais da especialidade de Tumbling
- Diferencia uma carta de competição do escalão de juvenis juniores e seniores para uma prova distrital e nacional

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elaborar uma carta de competição do escalão de juvenis, juniores e seniores para uma prova distrital e nacional

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Tumbling de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Tumbling

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Observação das técnicas gímnicas

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	3h	0/0/3h
Total	3h	0/0/3h

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Observação das técnicas gímnicas

- 5.1.1. Fundamentos da Observação das Técnicas Gímnicas: Situação/Tarefa
- 5.1.2. Objetivos das Técnicas Gímnicas: Estabelecer os objetivos para a aprendizagem
- 5.1.3. Observar e intervir nas Técnicas Gímnicas: Tomada de Decisões
- 5.1.4. Identificar as diferentes fases dos elementos
- 5.1.5. Identificar os critérios de êxito de um elemento
- 5.1.6. Identificar os erros técnicos dos elementos
- 5.1.7. Compreender a aprendizagem de um elemento usando o "part method"

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar a aprendizagem sistemática das técnicas gímnicas
- Utilizar informação adequada às diferentes situações gímnicas
- Integrar os saberes nos processos e nas práticas inerentes a uma intervenção objetiva nas técnicas gímnicas
- Avaliar de uma forma qualitativa as técnicas gímnicas, promovendo uma aprendizagem com melhor qualidade
- Distinguir a construção e desenvolvimento das técnicas nas diversas situações gímnicas
- Perspetivar com maior intervenção e avaliar os efeitos nas técnicas gímnicas com maior relevância

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove a coerência, a exequibilidade e a adequação dos programas de aprendizagem das técnicas gímnicas
- Estabelece e manipula os fatores do envolvimento com influência direta nas técnicas gímnicas
- Decide os processos de desenvolvimento das técnicas gímnicas otimizando as capacidades dos jovens e as situações onde são desenvolvidas essas técnicas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Na apresentação de um trabalho prático justifica as correções de um salto num dos aparelhos nas diferentes fases de aprendizagem do salto
- Identifica e estabelece critérios de êxito, erros tipo e sequências pedagógicas em dois elementos técnicos aleatórios do grau II

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Tumbling de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Tumbling

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Biomecânica geral

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. INTRODUÇÃO À BIOMECÂNICA GERAL	3h30	3h30/0/0
Total	3h30	3h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Introdução à biomecânica geral

- 6.1.1. Leis de Newton (1ª,2ª,3ª)
- 6.1.2. Diferentes princípios mecânicos comuns
- 6.1.3. A relação do centro de massa coma base de sustentação
- 6.1.4. Padrões de Movimento Gímnico
- 6.1.5. Mecanismos das rotações transversais
- 6.1.6. Mecanismos das rotações longitudinais
- 6.1.7. Mecanismos das receções de pé
- 6.1.8. Mecanismos das receções ventrais
- 6.1.9. Mecanismos das receções dorsais
- 6.1.10. Mecanismos do "Take off"

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as leis de Newton e relacioná-las com o movimento gímnico
- Descrever os principais padrões de movimento gímnico existentes nas modalidades ginástica
- Entender os mecanismos relacionados com o movimento rotacional
- Descrever a forma de transferir energia entre segmentos corporais e o exterior

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora uma apresentação onde são identificadas as forças envolvidas
- Classifica a modalidade de Tumbling de acordo com os Padrões de Movimento Gímnico
- Relaciona as leis da física com os movimentos da modalidade de trampolins
- Demonstra um raciocínio de interpretação do movimento de acordo com as leis da biomecânica

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Tumbling de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Tumbling

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Elementos técnicos

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. ELEMENTOS TÉCNICOS DE GRAU II	26h	0/0/26h
Total	26h	0/0/26h

SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Elementos técnicos de Grau II

- 7.1.1. Identificação
- 7.1.2. Critérios de êxito e erros tipo
- 7.1.3. Ajudas
- 7.1.4. Sequências e orientações metodológicas / progressões pedagógicas
- 7.1.5. Sistematização da aprendizagem dos seguintes elementos:
  - a. *Double Full*
  - b. Duplo Mortal engrupado
  - c. Duplo Mortal encarpado
  - d. Duplo Mortal empranchado
  - e. *Full in Back out* Engrupado
  - f. *Nack in Full out* Engrupado

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar e descrever os critérios de êxito, erros comuns e principais sequências metodológicas dos elementos técnicos propostos para grau II

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera os principais critérios de êxito na realização dos elementos
- Identifica os principais erros
- Decide as sequências metodológicas mais apropriadas ao praticante

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Na apresentação de um trabalho prático realiza ajudas e correções de um salto num dos aparelhos nas diferentes fases de aprendizagem do salto
- Realiza ajuda ajustada na componente prática de dois elementos
- Identifica e estabelece critérios de êxito, erros tipo e sequencias pedagógicas em dois elementos técnicos aleatórios do grau II

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Tumbling de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Tumbling

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 8. Treino físico de suporte à atividade

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. TREINO FÍSICO DE SUPORTE À ATIVIDADE	7h30	0/0/7h30
Total	7h30	0/0/7h30

SUBUNIDADE 1.

### 8.1. Treino físico de suporte à atividade

- 8.1.1. Desenvolvimento das Capacidades Condicionais na especialidade de Tumbling
- 8.1.2. Força
- 8.1.3. Força específica no treino da especialidade de Tumbling
- 8.1.4. Resistência geral
- 8.1.5. Resistência específica da especialidade de Tumbling
- 8.1.6. Velocidade
- 8.1.7. Flexibilidade (Ativa e Dinâmica)
- 8.1.8. Trabalho proprioceptivo e funcional

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as Capacidades Motoras
- Descrever os benefícios da flexibilidade dinâmica
- Identificar os fundamentos do trabalho funcional
- Elaborar programas de preparação física específica para ginastas/praticantes de Tumbling

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora num plano de treino uma parte referente ao treino de postura
- Promove um aquecimento adaptado à atividade
- Identifica os principais erros conhece e aplica as correções adequadas aos erros observados
- Elabora um programa de preparação física para ginastas de tumbling, tendo em atenção o desenvolvimento dos aspetos posturais fundamentais desta atividade

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elaborar um plano de treino com o objetivo de melhorar alguns aspetos físicos de acordo com um objetivo relacionado com a melhoria das capacidades motoras
- Desenvolvimento de um treino funcional para um conjunto de praticantes do escalão a definir
- Na apresentação de um trabalho prático apresentar alguns exercícios que podem ajudar no trabalho específico da posição do salto, através do trabalho de postura

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Tumbling de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Tumbling

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 9. Teoria do treino de suporte à atividade

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. TEORIA DO TREINO DE SUPORTE À ATIVIDADE	4h30	4h30/0/0
Total	4h30	4h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

### 9.1. Teoria do treino de suporte à atividade

- 9.1.1. Determinantes da aquisição do gesto técnico
- 9.1.2. Fases de aquisição do gesto técnico
- 9.1.3. Fases sensíveis de aquisição e avaliação dos elementos técnicos na Ginástica de Tumbling
- 9.1.4. Outras progressões pedagógicas
- 9.1.5. Competências do Treinador
- 9.1.6. Modelo de preparação para as competições de Ginástica de Tumbling

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar determinantes que condicionam a aquisição do gesto técnico
- Descrever em que fase se encontra a aquisição do gesto
- Estabelecer as fases sensíveis e momentos de avaliação
- Distinguir várias progressões pedagógicas dos elementos apresentados
- Descrever as competências do treinador

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora o levantamento de várias determinantes do gesto técnico
- Aplica o gesto técnico nas três fases de aquisição
- Identifica as fases sensíveis
- Desenvolve um modelo de preparação para a competição que enquadre as rotinas de treino

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Tumbling de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Tumbling

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 10. Teoria do Treino específico na especialidade de Tumbling

GRAU DE FORMAÇÃO\_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
10.1. TEORIA DO TREINO ESPECÍFICO NA ESPECIALIDADE DE TUMBLING	7h30	0/7h30/0
Total	7h30	0/7h30/0

SUBUNIDADE 1.

### 10.1. Elementos técnicos de Barra Fixa

10.1.1. Determinantes pedagógicas:

- Construção e estrutura da sessão de treino
- Definição de periodização
- A carga no treino em Ginástica de Tumbling
- Definição de Volume e Intensidade no Tumbling
- O planeamento anual
- Os períodos de preparação, geral, específico, competição e transitório
- A organização dos microciclos consoante o período de preparação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a estrutura da sessão de treino
- Organizar os conteúdos de forma coerente ao longo da sessão
- Planificar a época desportiva segundo períodos específicos de preparação
- Preparar conteúdos de acordo com o momento da época

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa um plano de treino coerente e ajustado ao nível dos praticantes
- Desenvolve e constrói um planeamento ajustado e coerente aos objetivos da época desportiva

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elaboração de uma sessão de treino onde são integradas as principais determinantes pedagógicas
- Desenvolver e apresentar um planeamento anual coerente onde são identificados os vários períodos de trabalho

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Tumbling de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Tumbling

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 11. Nutrição, sono e recuperação

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
11.1. NUTRIÇÃO, SONO E RECUPERAÇÃO	2h	2h/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

### 11.1. Nutrição, sono e recuperação

11.1.1. O Impacto da Nutrição na Ginástica de Tumbling

11.1.2. Alimentação Saudável na Ginástica de Tumbling

- Antes do treino
- Durante o treino
- Depois do treino
- A Nova Roda dos Alimentos

11.1.3. O papel dos nutrientes no desempenho desportivo

- Funções dos nutrientes
- Valor energético dos macronutrientes
- Hidratos de carbono
- Lípidos
- Proteínas
- Vitaminas
- Minerais
- Fibras

11.1.4. Balanço energético

- Composição corporal

11.1.5. Sono

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar os conceitos de uma alimentação saudável antes, durante e depois do treino
- Educar os ginastas para uma alimentação equilibrada, variada e completa ao nível dos macro e micronutrientes
- Avaliar, analisar e interpretar a composição corporal das ginastas, de acordo com o escalão etário
- Educar os ginastas para realizarem um bom descanso durante a noite, antes dos treinos e das provas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza as ferramentas disponíveis, de forma a avaliar e interpretar indicadores da alimentação e da composição corporal dos seus ginastas
- Educa os ginastas para realizarem um bom descanso durante a noite, antes dos treinos e das provas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

Licenciatura em Nutrição

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 12. Prevenção de lesões

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
12.1. PREVENÇÃO DE LESÕES	2h	2h/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

### 12.1. Prevenção de lesões

#### 12.1.1. Prevenção de Lesões no Tumbling

- Fatores de risco
- Níveis de prevenção de lesões desportivas
- Lesões com maior incidência nos jovens

#### 12.1.2. Princípios de prevenção de lesões e Medidas preventivas no treino da disciplina

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e diagnosticar quais as lesões tipo na ginástica, nas diferentes faixas etárias
- Perspetivar as principais precauções a incorporar no treino para evitar o aparecimento de lesões

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e diagnostica as diferentes lesões que são características na ginástica, nas diferentes faixas etárias
- Analisa as principais precauções e a forma de adaptar a carga de treino a incorporar no treino para evitar o aparecimento de lesões

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

##### PERFIL DO FORMADOR

Licenciatura em Medicina ou Fisioterapia

# c. Organização da Formação



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

Sem critérios adicionais

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

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ginásio ou sala de ginástica com uma área útil no mínimo com 20x12 metros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Praticável / Rolos de praticável, 2 plintos, 1 <i>Reuther</i>, 2 colchões de queda 4x3metros, Plataformas indiferenciadas (diferentes alturas, zonas de saída), 4 bancos suecos, Espaldares, Tapetes de ginástica 1x2 metros, 1 Pista de tumbling insuflável (<i>Air Track</i>) (preferencial ou em substituição da pista de Tumbling), 10 Cordas, 10 Arcos, 10 Fitas, 10 Bolas, 10 Pares de maçãs (opcional), 1 Parede de espelhos ou espelhos amovíveis, Barras de dança; Material portátil diverso para jogos (balões, <i>frisbees</i>, jornais, blocos de esponja, lenços, pratos de plástico, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Projektor multimédia</li> <li>Aparelhagem sonora</li> <li>Flip chart + canetas de papel</li> <li>Quadro branco + canetas (tinta seca)</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.