

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

REMO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Remo
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 REMO	8
2. AFINAÇÃO	10
3. BIOMECÂNICA DO REMO	15
4. LESÕES NO REMO	18
5. TÉCNICA DO REMO	20
6. GESTÃO DE ACTIVIDADES	24
7. TREINO DO REMO	25
8. REMO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS	28
9. REMO DE MAR	31
10. DESENVOLVIMENTO DO ATLETA A LONGO PRAZO	34
C. Organização da Formação	36
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	37
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	37
3. ESTÁGIOS	37

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

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

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

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

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. HISTÓRIA DO REMO	2
2. AFINAÇÃO	8
3. BIOMECÂNICA DO REMO	8
4. LESÕES NO REMO	2
5. TÉCNICA DO REMO	12
6. GESTÃO DE ACTIVIDADES	3
7. TREINO DO REMO	10
8. REMO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS	4
9. REMO DE MAR	4
10. DESENVOLVIMENTO DO ATLETA A LONGO PRAZO	7
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. História do remo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. PARTICIPAÇÃO OLÍMPICA DO REMO PORTUGUÊS	0h30	0h30/0/0
1.2. FORMAÇÃO DE TREINADORES	0h30	0h30/0/0
1.3. EVOLUÇÃO DO TREINO NO REMO	1h	1h/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Participação olímpica do remo português

- 1.1.1. A relação da FPR com o Movimento Olímpico
- 1.1.2. Participação do remo português nos Jogos Olímpicos
- 1.1.3. Os remadores olímpicos portugueses

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os momentos mais marcantes da relação entre FPR e COP • Indicar as participações das equipas portuguesas nos Jogos Olímpicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Apresenta e descreve os momentos mais marcantes do remo português nos Jogos Olímpicos

SUBUNIDADE 2.

1.2. Formação de treinadores

- 1.2.1. Quando teve início
- 1.2.2. A formação mais qualificada e a melhoria do remo português
- 1.2.3. Novo quadro de formação de treinadores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar o processo de formação de treinadores em Portugal • Distinguir e relacionar a formação e a melhoria técnica do remo português • Caracterizar a actual formação de treinadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Verifica e relaciona a formação de treinadores com a evolução técnica do remo em Portugal

SUBUNIDADE 3.**1.3. Evolução do treino no remo**

- 1.3.1. Escola Russa
- 1.3.2. Escola DDR
- 1.3.3. Escola RFA
- 1.3.4. Escola Americana
- 1.3.5. Os países Nórdicos
- 1.3.6. A Austrália e a Nova Zelândia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as escolas mais predominantes no remo ao longo dos tempos
- Distinguir e descrever as diferentes escolas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Nomeia, descreve e aplica as diferenças encontradas nas diferentes escolas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalho escrito e individual, sujeitos a temas previamente definidos, implicando pesquisa

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de remo Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Ajustação

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. O PORQUÊ DAS AJUSTAÇÕES	0h30	0h30/0/0
2.2. AJUSTAR O BARCO (PRINCIPAIS MEDIDAS)	0h30	0h30/0/0
2.3. ENTRE-EIXO E REMOS	2h	0h30/1h30/0
2.4. O FUSO	2h	0h30/1h30/0
2.5. ALTURA DA FORQUETA	1h30	0h30/1h/0
2.6. AJUSTAÇÃO DO PAU-DE-VOGA	1h30	0h30/1h/0
Total	7h	3h/4h/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. O porquê das ajustações

- 2.1.1. Escolha de boas ajustações
- 2.1.2. Conhecimento morfológico das equipas
- 2.1.3. Barcos de iniciação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar quais as melhores ajustações de uma embarcação para as diferentes morfologias do remador
- Enquadrar a ajustação conforme o tipo de embarcação utilizada

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue, descreve e aplica alterações que tem de realizar na embarcação, para esta se tornar mais adaptada ao remador

SUBUNIDADE 2.

2.2. Ajustar o barco (principais medidas)

- 2.2.1. Entre-eixo
- 2.2.2. Colocar o fusão a 0 graus
- 2.2.3. Inclinação lateral do fusão
- 2.2.4. Altura da forqueta
- 2.2.5. Altura e inclinação do pau-de-voga
- 2.2.6. Avanço das calhas
- 2.2.7. Remos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e aplicar os princípios-chave das ajustações
- Descrever e caracterizar cada uma das ajustações

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona os principais pontos de medida de cada uma das ajustações
- Realiza os ajustamentos nas diversas ajustações

SUBUNIDADE 3.

2.3. Entre-eixo e remos

- 2.3.1. Distância entre os dois fusos
- 2.3.2. Distância da linha do centro do barco até à base inferior do fuso
- 2.3.3. Influência do entre-eixo no arco da remada
 - a. Entre-eixo maior, arco menor, menos tempo da pá na água
 - b. Entre-eixo menor, arco maior, mais tempo da pá na água
- 2.3.4. Relação entre alavanca externa do remo e o entre-eixo
 - a. Cruzamento nos remos parelhos (14-22cm)
 - b. Cruzamento nos remos de ponta (29-31cm)
- 2.3.5. Carga da remada
 - a. Tamanho do remo
 - b. Tamanho da alavanca interna
 - c. Tamanho da alavanca externa
 - d. Fórmula de cálculo da carga (alavanca externa/entre-eixo)
 - e. Valores médios de carga para os vários barcos
 - f. Variações no entre-eixo dentro da mesma equipa para conseguir arcos iguais para os diferentes remadores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e aplicar a afinação do entre-eixo
- Distinguir os pontos de referência para a afinação do entre-eixo
- Caracterizar a relação entre eixo e o arco da remada

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta e discute as medidas possíveis a implementar
- Relaciona a medida do entre-eixo e o comprimento total dos remos
- Adapta o tamanho da alavanca interna à medida do entre-eixo
- Elabora tabelas de comparação entre entre-eixo, comprimento dos remos e alavanca interna
- Efectua os cálculos de carga
- Adapta as afinações do entre-eixo e remos de forma a ter numa equipa arcos iguais

SUBUNIDADE 4.

2.4. O fuso

- 2.4.1. Influência do fuso na inclinação da pá
 - a. Inclinação lateral (a forma como o fuso se inclina em relação à linha central do barco)
 - i. Ângulo de ataque a decrescer ao longo da remada
 - ii. Variação entre 1-2 graus
- 2.4.2. Relação entre fuso e remo
 - a. Medir a inclinação dos remos. Ter os remos todos iguais. Por a zero
 - b. Medir a inclinação do fuso. Ter o fuso a zero graus
 - c. A inclinação da forqueta, 3 a 4 graus
 - d. A inclinação do fuso mais a inclinação da forqueta
 - e. A relação entre o tempo de prática e os ângulos
 - i. 8 graus para os iniciantes
 - ii. 3 a 4 graus para remadores experientes

Continua >>

>> Continuação

2.4.3. Formas de medir

- a. Nos objectos, remos a zero, fuso a zero, forqueta entre 3 e 4 graus
- b. Na pá do remo. Colocar o remo na forqueta e medir na pá

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e aplicar os conceitos-chave da afinação do fuso • Descrever e caracterizar a função do fuso na profundidade da pá durante a passagem na água • Distinguir os pontos de medição do ângulo da pá • Diferenciar os pontos de medição do ângulo da pá no arco da remada • Caracterizar a relação entre o ângulo lateral e o ângulo de ataque durante o arco da remada 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora planos de afinação do ângulo de ataque e lateral • Caracteriza a relação entre os ângulos do fuso e a profundidade da pá na água • Implementa formas de estabilização de embarcação para poder afinar o fuso

SUBUNIDADE 5.

2.5. Altura da forqueta

2.5.1. Altura da forqueta

- a. Como se mede. Distância entre a base da forqueta e a parte dianteira do carrinho
- b. Distância entre a base da forqueta e a superfície da água
- c. Valores de altura média: água-forqueta 22-26cm. Forqueta-carrinho 16-18cm

2.5.2. Consequências da afinação da altura

- a. Altura das mãos durante a remada
- b. Alteração da potência da remada devido à alteração dos ângulos de acção dos segmentos corporais
- c. Efeitos no arco da remada
- d. Efeitos no equilíbrio do barco

2.5.3. Altura das mãos em pares

- a. Cruzamento é realizado com a mãos de cima (esq.) à frente da mão de baixo (dir.)
- b. Diferença de altura entre mão esquerda e a direita (05 a 2.0 cm)
- c. Sequência de afinação da altura
 - i. Primeiro, mesma altura para todos os lugares
 - ii. Verificar se com essa altura se pode remar sem virar a pá durante toda a remada
 - iii. No final as mãos devem estar próximas das costelas inferiores
 - iv. Para troncos mais baixos, as alturas devem ser mais baixas
 - v. A melhor altura é aquela que faz o barco ser mais rápido. É preciso medir essa velocidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os princípios gerais da afinação da forqueta • Caracterizar os pontos de medição na forqueta e no carrinho • Aplicar os valores médios de alturas mais adequados • Interpretar as consequências da alteração das alturas a nível da eficiência da remada 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica os pontos de referência na forqueta e no carrinho para realizar a medição das alturas • Adapta os valores médios da medida das alturas aos remadores em causa • Relaciona as alturas com as características de cada remador • Adequa e aplica a altura da forqueta de forma a ter maiores arcos de remada

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Implementar a altura de mãos nos remos parelhos
- Distinguir a forma de cruzamento das mãos nos remos parelhos
- Aplicar formas de afinar a altura tendo em conta a morfologia do remador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona a altura da forqueta com uma melhor eficiência da embarcação com o maior arco da remada

SUBUNIDADE 6.

2.6. Afinação do pau-de-voga**2.6.1. Altura**

- A afinação da altura do pau-de-voga determina a direcção das forças realizadas pelas pernas
- Como se mede a altura, distância do tampo do slide até à zona do calcanhar dos sapatos do pau-de-voga
- A medida deve ser entre 15-18 cm
- O comprimento dos membros inferiores têm influência na altura do pau-de-voga. Quanto maiores, mais altura temos de ter no pau-de-voga

2.6.2. Ângulo

- A afinação do ângulo do pau-de-voga influencia a direcção das forças realizadas no pau-de-voga
- A afinação do ângulo do pau-de-voga influencia na posição do corpo na tomada de água
- A medida média varia entre 38° e 42°
- A variação tem de ter em conta a flexibilidade da articulação do tornozelo. As mulheres, geralmente, usam mais ângulo do que os homens

2.6.3. Distância do pau-de-voga

- Influência o arco da remada
 - Na direcção da ré, aumenta o arco na direcção da proa
 - Na direcção da proa, aumenta o arco na direcção da proa
- Plano de trabalho, linha imaginária que passa pela forqueta e é perpendicular ao barco
 - Afinação das calhas entre 62-66 cm na direcção da proa
 - Afinação das calhas entre 5-10 cm na direcção da ré

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as alterações no ângulo e altura do pau-de-voga e as implicações ao nível da aplicação das forças
- Aplicar as medidas médias e realiza ajustamentos de forma a obter o maior rendimento
- Associar as implicações que a falta de flexibilidade, na articulação do tornozelo, tem na afinação do pau-de-voga
- Distinguir pontos de medição da altura e inclinação do pau-de-voga
- Descrever e identificar a relação entre a afinação do pau-de-voga e o arco da remada
- Relacionar o plano de trabalho e a relação deste com a afinação do pau-de-voga
- Aplicar as medidas médias do avanço e do comprimento das calhas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica alterações que sejam necessárias fazer, para melhorar a aplicação da força das pernas
- Realiza a afinação do pau-de-voga tendo em conta a posição das mãos no final da remada
- Aplica o conceito de arco da remada para afinar o pau-de-voga em relação com o avanço
- Relaciona a posição das calhas e o avanço para posicionar o plano de trabalho

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- TEÓRICA – realização de uma ficha com identificação de embarcações e partes que a constituem
 - PRÁTICA – montagem e identificação das diversas partes de uma embarcação
-

PERFIL DO FORMADORTPTD de Remo Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Biomecânica do remo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. ARCO DA REMADA	3h	1h/0/2h
3.2. CURVA DE FORÇA DA REMADA	1h	1h/0/0
3.3. VELOCIDADE DA EMBARCAÇÃO	1h	1h/0/0
3.4. ANÁLISE DO TEMPO DAS REGATAS	2h	1h/1h/0
3.5. COMO REMAM OS MAIS RÁPIDOS	1h	1h/0/0
Total	8h	5h/1h/2h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Arco da remada

- 3.1.1. Arco do ataque
- 3.1.2. Arco do final
- 3.1.3. Medidas para ponta
- 3.1.4. Medidas para pares
- 3.1.5. Forma de medir (Tabela Biorow)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar o conceito de arco de remada • Distinguir e descrever os pontos de referência para a medição do arco • Caracterizar e aplicar a tabela Biorow 	<ul style="list-style-type: none"> • Nomeia, descreve e aplica os conceitos de arco da remada • Identifica e aplica medidas de arcos numa embarcação

SUBUNIDADE 2.

3.2. Curva de força da remada

- 3.2.1. Os 4 grandes estilos, Adam, DDR, Rosenberg e Grinko
 - a. Caracterização da curva de força destes quatro grandes estilos
 - b. Segmentos do corpo que participam na curva de força da remada
- 3.2.2. Diferenças entre estilo clássico e estilo simultâneo
 - a. Caracterização das curvas de força dos dois estilos
 - b. Segmentos do corpo preponderantes na curva de força
- 3.2.3. Pico de força e cadência
 - a. A rápida acção das pernas permite uma aplicação e potência mais rápida na pá
 - b. A força negativa aumenta com a cadência
- 3.2.4. Comparação da remada num ergómetro fixo e na água, força, velocidade e potência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os quatro estilos apresentados • Distinguir e relacionar a curva de força dos segmentos corporais (pernas, tronco e braços) nos quatro estilos apresentados • Caracterizar, identificar e relacionar a curva de força entre o estilo clássico e simultâneo • Relacionar o pico de força e cadência e a influência no deslize da embarcação • Descrever as diferenças entre a força, velocidade e potência na água e no ergómetro 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica, discute e critica os quatro estilos predominantes no remo • Relaciona a aplicação dos diversos segmentos corporais e qual a sua predominância no ciclo da remada • Caracteriza a acção das pernas como sendo factor determinantes na transmissão de potência à embarcação • Interpreta o deslize da embarcação tendo em conta a cadência • Descreve as diferenças entre as forças aplicadas na água e no ergómetro fixo

SUBUNIDADE 3.

3.3. Velocidade da embarcação

3.3.1. Velocidade das pernas e do tronco têm relação positiva na velocidade do barco

3.3.2. Altura das mãos, comprimento da remada, compressão no ataque e velocidade de entrada

3.3.3. O pico de força e a velocidade do barco, sua relação com o arco da remada

3.3.4. A análise do pico de força e a escolha do barco de treino e de competição

3.3.5. A velocidade das mãos durante o arco da remada

3.3.6. Velocidade do casco durante o ciclo da remada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Analisar e comparar a velocidade de acção das pernas e a velocidade da embarcação • Relacionar a velocidade de entrada da pá na água com a altura as mãos, comprimento e compressão no ataque • Representar o pico de força e relacionar com o arco e tipo de embarcação • Identificar e relacionar a velocidade das mãos e a velocidade do casco 	<ul style="list-style-type: none"> • Verifica e analisa a importância da acção das pernas na velocidade da embarcação • Identifica e observa os vários elementos que interferem na velocidade de entrada da pá na água • Caracteriza o pico de força e a velocidade do casco durante o ciclo da remada

SUBUNIDADE 4.

3.4. Análise do tempo das regatas

3.4.1. Evolução dos tempos ao longo dos anos

3.4.2. Evolução estratégica ao longo dos anos

3.4.3. Evolução tática ao longo dos anos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Retratar a evolução dos tempos de regata ao longo dos anos • Identificar a estratégia e a sua evolução ao longo dos anos • Descrever a evolução tática 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica estratégias e táticas através da análise de tempos de regata • Implementa estratégias de competição • Aplica táticas de regata tendo em conta o escalão pretendido

SUBUNIDADE 5.

3.5. Como remam os mais rápidos

- 3.5.1. Relação com vários aspectos técnicos ao longo da remada
- 3.5.2. O equilíbrio do barco e a postura dos remadores
- 3.5.3. Fase de propulsão, 6 fases, sua relação com parâmetros mecânicos
 - a. Imersão da pá
 - b. Aceleração do remador
 - c. Aceleração do sistema
 - d. Aceleração do barco
 - e. Saída da pá
 - f. Ida à frente
- 3.5.4. Comparação entre várias micro fases da remada nos remadores de clube e de topo mundial
 - a. Acção do tronco e pernas
 - b. Imersão da pá e força das mãos e a força das pernas no pau-de-voga
 - c. Acção rápida das mãos para tirar a pá da água
 - d. Aceleração dos braços
 - e. Cadência e distância por remada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar a postura com o equilíbrio do barco
- Identificar as seis fases da remada
- Associar as fases da remada com parâmetros mecânicos
- Comparar a velocidade das embarcações com a acção dos vários segmentos corporais
- Identificar a acção dos segmentos corporais e relacionar com os metros por remada e a velocidade da embarcação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica aspectos técnicos que os mais rápidos executam
- Analisa as várias fases de propulsão
- Distingue as diferenças entre a acção dos diversos segmentos corporais nos remadores mais rápidos e nos mais lentos
- Verifica e analisa a técnica de remada e relaciona com os metros por remada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- PRÁTICA - medição e marcação de sectores e arcos de remada em diferentes tipos de barcos e posições

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Remo Grau II (com experiência de treinador de Remo, pelo menos 5 épocas de treino) ou Licenciatura em Educação Física e Desporto (com experiência de treinador de Remo, pelo menos 5 épocas de treino) ou Licenciatura em Biomecânica (com experiência de treinador de Remo, pelo menos 5 épocas de treino) ou Mestrado em Treino Desportivo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Lesões no remo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. EXAME MÉDICO INICIAL	0h30	0h30/0/0
4.2. CONSIDERAÇÕES MÉDICAS DURANTE O TREINO	0h30	0h30/0/0
4.3. LESÕES MAIS FREQUENTES	1h	1h/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Exame médico inicial

- 4.1.1. Higiene geral e prevenção da doença
- 4.1.2. Exposição ao ambiente natural
- 4.1.3. Saúde da mulher

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar cuidados a ter com a saúde em geral • Caracterizar as consequências da exposição ao ambiente natural • Distinguir as particularidades da saúde da mulher • Indicar os procedimentos a ter em situação de doença ou acidente • Classificar as limitações do treino em situações de lesão ou doença • Delinear estratégias de forma a minorar situações de doença • Distinguir as lesões mais frequentes, devido à prática do remo • Determinar formas de minorar a ocorrência de doença 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica comportamentos que prejudiquem a saúde em geral e o treino em particular • Utiliza estratégias para que não ocorram doenças provocadas pelo meio ambiente • Planeia estratégias e procedimentos para evitar casos de doença ou acidente • Cria sistemas de controlo, de forma a não ocorrerem situações de doença devido a desidratação e perda de peso • Utiliza estratégias de informação sobre as lesões mais frequentes no remo • Cria formas e procedimentos para os remadores serem avaliados frequentemente a nível médico

SUBUNIDADE 2.

4.2. Considerações médicas durante o treino

- 4.2.1. Equipa médica
- 4.2.2. Treino, recuperação e lesão
- 4.2.3. Considerações pré-competitivas e saúde em geral
 - a. Perda de peso
 - b. Hidratação
 - c. As doenças durante as viagens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os profissionais de saúde com maiores ligações ao desporto • Nomear os cuidados a ter com atletas lesionados e em recuperação • Caracterizar estratégias de perda de peso para remadores em geral • Distinguir e aplicar formas de hidratação em situações competitivas • Diagnosticar comportamentos relacionados com a saúde e cuidados a ter durante as viagens 	<ul style="list-style-type: none"> • Indica os diferentes sistemas de apoio médico ou de saúde mais relacionados com o desporto • Descreve os cuidados a ter com remadores lesionados ou na recuperação das lesões • Identifica necessidades de apoio especializado na área da alimentação • Prescreve estratégias para evitar a desidratação • Implementa comportamentos durante as viagens de forma a que não ocorram problemas relacionados com as doenças

SUBUNIDADE 3.

4.3. Lesões mais frequentes

- 4.3.1. Lesões do pulso
- 4.3.2. Lesões do cotovelo
- 4.3.3. Lesões do ombro
- 4.3.4. Lesões das costelas
- 4.3.5. Lesões na coluna vertebral
- 4.3.6. Lesões na anca
- 4.3.7. Lesões dos joelhos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as lesões mais frequentes no remo • Classificar os sinais de lesão • Distinguir formas de encaminhamento especializado 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica sinais de lesão • Encaminha para acompanhamento especializado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalho escrito e individual, sujeitos a temas previamente definidos, implicando pesquisa

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Remo Grau II (com experiência de treinador de Remo, em pelo menos 5 épocas de treino) ou Licenciatura em Fisioterapia ou Licenciatura em Medicina (especialidade em Medicina Desportiva)

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Técnica do remo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. TÉCNICA	0h30	0h30/0/0
5.2. O CICLO DA REMADA (DO FINAL AO ATAQUE)	1h	1h/0/0
5.3. TÉCNICA NOS REMOS DE PARELHOS	0h30	0h30/0/0
5.4. FASES DE APRENDIZAGEM DA TÉCNICA	1h	1h/0/0
5.5. EXERCÍCIOS TÉCNICOS	3h	1h/2h/0
5.6. EXERCÍCIOS TÉCNICOS PARA PROBLEMAS ESPECÍFICOS	2h	1h/1h/0
5.7. AVALIAÇÃO DO PROGRESSO DA TÉCNICA	4h	1h/1h/2h
Total	12h	6h/4h/2h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Técnica

- 5.1.1. A técnica, estilo e eficiência
- 5.1.2. O que pretende com a técnica
- 5.1.3. Aumentar a velocidade do barco
 - a. A fase da propulsão ou passagem da pá na água
 - b. A fase de recuperação ou ida à frente
- 5.1.4. A economia de energia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os conceitos de técnica, estilo e eficiência
- Identificar as duas fases da remada
- Relacionar técnica e eficiência energética

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferenças entre técnica, estilo e a eficiência
- Descreve as duas fases da remada
- Relaciona o gesto com a eficiência energética

SUBUNIDADE 2.

5.2. O ciclo da remada (do final ao ataque)

- 5.2.1. A entrada da pá na água
- 5.2.2. A fase propulsiva/motora
- 5.2.3. A saída da pá da água
- 5.2.4. A fase de recuperação/deslize

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever o ciclo da remada
- Identificar os factores críticos de cada fase
- Nomear as acções dos vários segmentos corporais durante a remada

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o ciclo da remada em duas fases distintas
- Descreve os momentos de entrada e saída da pá da água
- Enumera os factores críticos em cada uma das fases

SUBUNIDADE 3.

5.3. Técnica nos remos de pares

- 5.3.1.** Remar com dois remos
- Pega nos punhos
 - Mão esquerda por cima da direita, esquerda ligeiramente à frente
 - Ajustamentos que se têm de realizar
- 5.3.2.** Ajustamentos que se têm de realizar nas diversas fases
- Velocidade das mãos não é igual nas diversas fases da remada
 - Posição dos ombros

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar a forma como se segura nos punhos Indicar a forma como se realiza o cruzamento dos remos Descrever o trabalho das mãos durante o ciclo da remada Distinguir a posição dos ombros durante o ciclo da remada 	<ul style="list-style-type: none"> Caracteriza e identifica os diversos elementos que são realizados na técnica de pares

SUBUNIDADE 4.

5.4. Fases de aprendizagem da técnica

- 5.4.1.** Fases de comunicação e concepção
- Conhecimento do movimento
 - Plano de acção depende da experiência motora
- 5.4.2.** Fase de coordenação grosseira
- Concentração nos maiores segmentos corporais
 - Equilíbrio dinâmico do corpo, barco e remo no ciclo da remada
- 5.4.3.** Fases de coordenação fina
- As diferentes acções dos segmentos corporais são realizadas de uma forma fluida~
 - Acção das mãos na realização dos gestos de entrada e saída da pá
 - Acção do levantar das mãos e apoio dos pés no pau-de-voga
 - Movimento mais económico
- 5.4.4.** Fase de consolidação e aperfeiçoamento
- Realização do gesto em condições adversas
 - Realização do gesto em diversas frequências
 - Realização do gesto nas condições de competição
 - Adaptação do gesto em caso de condições adversas (meteorologia)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Nomear as componentes críticas do movimento na aprendizagem Elaborar plano de acção para a aprendizagem Identificar as características de cada fase de aprendizagem no movimento da remada Distinguir formas de consolidar a técnica 	<ul style="list-style-type: none"> Classifica, através da observação, a fase de aprendizagem em que o remador se encontra Identifica os movimentos das mãos na entrada e saída da pá na água Realiza actividades para conseguir uma maior consolidação da técnica

SUBUNIDADE 5.

5.5. Exercícios técnicos

- 5.5.1. Remar só a braços
- 5.5.2. Remar a tronco e braços
- 5.5.3. Remar a ¼ de carrinho
- 5.5.4. Remar a ½ de carrinho
- 5.5.5. Remar a ¾ de carrinho
- 5.5.6. Remar com carrinho completo
- 5.5.7. Remar sem virar a pá
- 5.5.8. Colocação do tronco
- 5.5.9. Colocação da pá na água
- 5.5.10. Sensação de pressão
- 5.5.11. Remar só uma remada
- 5.5.12. Remar só com uma mão (mão de fora)
- 5.5.13. Remar só com uma mão (mão de dentro)
- 5.5.14. Alternar a utilização das mãos (alternar a mão de fora com a mão de dentro)
- 5.5.15. Remar com os olhos fechados
- 5.5.16. Remar sem pés no pau-de-voga

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Indicar exercícios técnicos para erros de realização do gesto da remada
- Identificar a incidência de cada exercício e a sua sequência

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os exercícios que melhor se adaptam à resolução do erro técnico observado
- Realiza progressões de dificuldade para consolidação da técnica
- Observa e prescreve exercícios

SUBUNIDADE 6.

5.6. Exercícios técnicos para problemas específicos

- 5.6.1. Desenvolver um bom equilíbrio
- 5.6.2. Exercício para prevenir a elevação dos ombros
- 5.6.3. Afundar muito a pá no ataque
- 5.6.4. Velocidade de entrada da pá na água
- 5.6.5. Velocidade do carrinho

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Nomear exercícios para resolver situações técnicas específicas
- Identificar a incidência de cada exercício e sua sequência

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os exercícios que melhor se adaptam à resolução do erro técnico observado
- Realiza progressões de dificuldade para consolidação da técnica
- Observa e prescreve exercícios

SUBUNIDADE 7.

5.7. Avaliação do progresso da técnica

5.7.1. Como avaliar

- a. Pelos resultados desportivos
- b. Avaliação técnica pelos resultados desportivos pode não ser a mais correcta
- c. Utilização do vídeo
 - i. Planeamento do que se vai filmar, locais, quantas vezes, periodicidade, baterias, material
 - ii. Ângulo de filmagem, aspectos técnicos a filmar
 - iii. Quantas remadas filmo (20), ambos os lados do barco
 - iv. Quando ver as imagens
 1. Logo a seguir ao filme
 2. Logo a seguir ao treino
 3. Treino, observação do filme, treino
- d. Usar o Slow Motion e o Freze Frame para ver o filme e realçar os aspectos técnicos mais importantes.
- e. Utilização de escalas de 1-10, para medir os parâmetros técnicos mais importantes. Realizadas em conjunto com o treinador
- f. A comunicação treinador/atleta e a transmissão de uma boa técnica
 - i. A compreensão de técnica tem de ser igual para o treinador e atleta
- g. Pontos mais importantes a serem observados
 - i. Transferência do peso da equipa, direcção ré-proa
 - ii. Levantar das mãos para a entrada na água
 - iii. Acção inicial das pernas após entrada da pá na água
 - iv. Colocação dos segmentos na recuperação
 - v. Acção dos segmentos durante a fase motora

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir métodos de avaliação do nível técnico dos remadores
- Identificar técnicas de filmagem para realizar uma melhor observação
- Nomear tecnologia de observação de imagem
- Indicar formas de comunicação para com os atletas na correcção dos erros técnicos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Verifica e analisa a técnica em situações de treino e competição
- Aplica estratégias de correcção tendo em conta o modelo técnico
- Utiliza tecnologia que permite uma melhor observação e avaliação da técnica da remada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- PRÁTICA – análise de filmagens de diferentes tripulações e prescrição técnica

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Remo Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Gestão de actividades

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. ORGANIZAÇÃO DO TEMPO E ESPAÇOS	1h30	0h30/0/1h
6.2. GESTÃO EQUIPA TÉCNICA	1h30	1h30/0/0
Total	3h	2h/0/1h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Organização do tempo e espaços

- 6.1.1. Oferta de espaços e actividades
- 6.1.2. Apuramento da procura/necessidades
- 6.1.3. Concepção das medidas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os motivos pela procura da actividade desportiva
- Relacionar as necessidades associadas a novos programas de actividade desportiva
- Acompanhar a evolução do apuramento da procura
- Distinguir os parâmetros críticos para a aplicação de medidas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza a oferta desportiva de acordo com as solicitações de mercado
- Adequa os programas em função das características dos espaços e material existente
- Realiza avaliações periódicas sobre o funcionamento dos diversos programas em execução

SUBUNIDADE 2.

6.2. Gestão equipa técnica

- 6.2.1. Organização técnica
 - a. Treinador Principal
 - b. Treinadores adjuntos
 - c. Treinadores estagiários
 - d. Monitores / Estudantes estagiários

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a organização técnica e respectivas funções
- Organizar e gerir os diversos intervenientes no processo de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza a equipa técnica de acordo com as funções de cada interveniente e de acordo com as necessidades da equipa desportiva

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Elaboração de trabalho escrito e individual – Criação de programas desportivos e sistemas de organização técnica (incluindo tarefas e competências para cada interveniente)

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Remo Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Treino do remo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. TREINO NA ÁGUA	4h	2h/0/2h
7.2. TREINO EM TERRA	4h	2h/0/2h
7.3. O PLANEAMENTO	2h	0/0/2h
Total	10h	4h/0/6h

SUBUNIDADE 1.

7.1. Treino na água

7.1.1. Zonas de intensidade

- Capacidade e potência aeróbia no remo
- Capacidade e potência anaeróbia no remo

7.1.2. Divisão em seis tipos de treino para desenvolver estas duas capacidades

- Utilização de oxigénio (UT3)
- Utilização de oxigénio (UT2)
- Utilização de oxigénio (UT1)
- Limiar anaeróbio (LAN)
- Potência aeróbia (PA)
- Treino aláctico (ANA)

7.1.3. Remo indoor

- Adaptações de duração do tempo de treino
- Adaptações dos intervalos
- Adaptações de cadências
- Adaptações da técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Seleccionar tarefas adequadas a cada zona de intensidade
- Diagnosticar e descrever formas de treino para as diversas zonas de intensidade
- Distinguir as variações que pode realizar na intensidade e volume de forma a manter a mesma solicitação energética
- Identificar a relação entre cadência e força de forma a alterar os objectivos dos treinos
- Caracterizar a utilização do remo indoor

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Prescreve tarefas adequadas ao desenvolvimento de cada uma das zonas de intensidade
- Identifica qual a melhor forma de desenvolver determinada capacidade
- Adapta o volume e a intensidade ao tipo de população e nível de prática

SUBUNIDADE 2.

7.2. Treino em terra

7.2.1. Mobilidade

- a. Quais os segmentos corporais no remo onde a mobilidade é a mais importante
 - i. Ombros
 - ii. Membros superiores
 - iii. Tronco
 - iv. Articulação coxo-femural
 - v. Membros inferiores
 - vi. Articulação do tornozelo
- b. Modelos de treino da mobilidade

7.2.2. Treino com pesos livres

- a. Treino da força geral
- b. Treino da potência
- c. Treino da resistência
- d. Exercícios mais utilizados no remo
- e. Intensidade e volume da carga
- f. Modelos de treino

7.2.3. Treino da força máxima

- a. Exercícios mais utilizados no remo
- b. Intensidades e volume da carga

7.2.4. Modelos de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever vários processos de treino em terra com recurso a meios auxiliares • Seleccionar tarefas específicas e adequadas ao desenvolvimento das diversas manifestações de força • Seleccionar formas de treino da mobilidade específica do remo 	<ul style="list-style-type: none"> • Prescreve tarefas adequadas ao desenvolvimento de cada uma das formas de manifestação de força • Identifica qual a melhor forma de desenvolver a força

SUBUNIDADE 3.

7.3. O planeamento

7.3.1. Planeamento plurianual

- a. Definição dos objectivos a longo prazo

7.3.2. Planeamento anual

- a. Periodização
- b. Modelos de periodização

7.3.3. Macro, Meso e Microciclos

7.3.4. Momentos de Avaliação

- a. Periodicidade das avaliações
- b. Avaliações ergométricas
- c. Avaliações em barcos
- d. Avaliações antropométricas e fisiológicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os grandes objectivos desportivos a longo prazo
- Planear a época desportiva tendo em conta o nível competitivo dos atletas
- Realizar avaliações ao longo da época e estabelecer as comparações nos diferentes momentos de avaliação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Prescreve os treinos num a perspectiva de curto, médio e longo prazo
- Selecciona os diferentes modelos de periodização, de acordo com as características da modalidade e momentos da época
- Compara os resultados das avaliações realizadas para melhor planear e antever resultados desportivos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

TEÓRICA – realização de um teste relacionado com conceitos metodológicos do treino e prescrição do exercício

PRÁTICA – Elaboração de planos de treino para diferentes fases da época desportiva

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Remo Grau II (com experiência de treinador de Remo, em pelo menos 5 épocas de treino) ou Licenciatura em Educação Física e Desporto (com experiência de treinador de Remo, em pelo menos 5 épocas de treino) ou Mestrado em Treino Desportivo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Remo para populações especiais

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. TÉCNICA, AFINAÇÕES, TREINO	1h30	1h30/0/0
8.2. CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL	1h30	1h30/0/0
8.3. ENTRADA NO BARCO	1h	1h/0/0
Total	4h	4h/0/0

SUBUNIDADE 1.

8.1. Técnica, afinações, treino

- 8.1.1. Técnica
 - a. Ponto de apoio
- 8.1.2. Afinações
 - a. O deslize do barco
 - b. Afinação do plano de trabalho, ângulo e rendimento
 - c. Afinação do entre-eixo e da alavanca interna
 - d. Afinação do pau-de-voga
 - e. Afinações e adaptações específicas
 - f. Altura da forqueta
 - g. Afinação da inclinação da cadeira
- 8.1.3. Treino
 - a. Factores de rendimento no remo
 - b. Hierarquização de objectivos
 - c. Planificação anual
 - d. Organização dos diferentes períodos
 - e. Modelos de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir a técnica do remo e as alterações que é necessário realizar para a embarcação se adaptar melhor ao remador
- Seleccionar as afinações que melhor se adequam para manter uma boa eficiência
- Diagnosticar os factores de rendimento no remo
- Nomear os objectivos para os diversos tipos de populações
- Caracterizar um modelo de planeamento anual
- Identificar modelos de treino adaptados aos diferentes tipos de populações

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as alterações a realizar numa embarcação para a adaptar ao indivíduo
- Afina a embarcação de forma a que o remador tenha uma maior eficiência
- Elabora planos de actividades com características específicas para estes indivíduos
- Planifica o treino tendo em conta as capacidades e objectivos de cada indivíduo

SUBUNIDADE 2.**8.2. Classificação funcional**

- 8.2.1. PR1 (Braços e Ombros), PR2, (Tronco e Ombros), PR3 (Pernas, Tronco e Braços)
- 8.2.2. Relação entre a lesão e o tipo de prática
 - a. PR1 mínimas
 - b. PR2 mínimas
 - c. PR3 mínimas
- 8.2.3. Testes de classificação funcional
 - a. Testes de força
 - b. Teste de amplitude do movimento
 - c. Testes de ergómetro
 - d. Testes no barco
- 8.2.4. Organigrama das classificações médicas
- 8.2.5. Organigrama das classificações técnicas
- 8.2.6. Classificadores: 1 médico ou fisioterapeutas; 1 treinador para validação técnica
- 8.2.7. Classificação das pessoas com deficiências visual
 - a. Classificação IBSA (Federação Internacional de Desportos para pessoas invisuais)
- 8.2.8. Deficiência intelectual (avaliação)
 - a. As instituições, Clubes e Associações
 - b. Organização das actividades, criação de eventos para estas pessoas, preocupações educativas
 - i. Remo adaptado como forma de dispêndio de energia, melhor coordenação motora, desenvolver a relação com o meio ambiente
 - ii. Remo indoor e Remo na água em barcos estáveis

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as várias formas de remar segundo a classificação funcional
- Relacionar o tipo de lesão e o tipo de prática possível
- Distinguir os testes de classificação funcional
- Nomear testes no barco
- Aplicar formas de avaliação das pessoas com deficiência visual
- Diferenciar formas de avaliar deficiência intelectual
- Caracterizar os diversos tipos de actividades para os diversos tipos de deficiência

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adapta em função dos diversos tipos de classificação funcional a técnica da remada
- Avalia do ponto de vista técnico em função da classificação
- Elabora planos de actividades para pessoas com deficiência intelectual e visual
- Escolhe os barcos adaptados aos tipos de prática

SUBUNIDADE 3.**8.3. Qualidades físicas no remo**

- 8.3.1. Cuidados a ter
- 8.3.2. Entrada autónoma
- 8.3.3. Contacto com o material
- 8.3.4. Evolução do material, estrutura das aranhas
- 8.3.5. Evolução do material, almofada de protecção
- 8.3.6. Fases de entrada na embarcação
 - a. Saída da cadeira para o solo
 - b. Deslocação no solo (aproximação à embarcação)

- c. Colocação dos pés dentro da embarcação
- d. Ajuda para entrar no barco
- e. Sentar na cadeira
- f. Verificar segurança, travincas apertadas, remador preso com as cintas

8.3.7. Relação Treinador/Atleta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as formas de ajuda para o remador poder entrar no barco • Enunciar a evolução do material • Distinguir as fases de entrada na embarcação • Elaborar as estratégias para manter um bom relacionamento com o atleta 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona as dificuldades e adapta formas de melhorar a acessibilidade • Verifica regras de segurança • Cria formas de relacionamento e resolve conflitos entre treinador e atleta

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- TEÓRICA – realização de uma ficha em formato de respostas múltiplas

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Remo Grau II (com experiência de treinador de Remo, em pelo menos 5 épocas de treino) ou Licenciatura em Educação Física e Desporto, vertente Desporto Adaptado

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Remo de mar

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. ORIGEM DO REMO DE MAR	0h30	0h30/0/0
9.2. TIPOS DE EMBARCAÇÕES	0h30	0h30/0/0
9.3. SEGURANÇA NA PRÁTICA DO REMO DE MAR	1h	1h/0/0
9.4. A PRÁTICA DO REMO DE MAR	1h	1h/0/0
9.5. AFINAÇÕES DE UMA EMBARCAÇÃO DE REMO DE MAR	1h	1h/0/0
Total	4h	4h/0/0

SUBUNIDADE 1.

9.1. Origem do remo de mar

- 9.1.1. Nas antigas civilizações
- 9.1.2. Na marinha comercial
- 9.1.3. Aparecimento como modalidade desportiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a origem do remo de mar e compreender o seu aparecimento como modalidade desportiva

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a origem do remo de mar
- Define o aparecimento do remo de mar como modalidade desportiva

SUBUNIDADE 2.

9.2. Tipos de embarcações

- 9.2.1. Barcos individuais e colectivos
- 9.2.2. Barcos de passeio, tempos livres e históricos
- 9.2.3. Barcos de competição
- 9.2.4. Outros tipos de embarcações, banco fixo e surf
- 9.2.5. Equipamento das embarcações
- 9.2.6. Afições das embarcações de mar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as várias embarcações para a prática no mar
- Distinguir as embarcações de competição do remo de mar, banco fixo e respectivos equipamentos
- Especificar as afinações nos barcos de mar

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue os vários tipos de embarcações de mar e escolhe quais as mais apropriadas para determinado tipo de prática
- Identifica as embarcações de competição para o remo de mar
- Distingue e aplica as afinações dos barcos de mar

SUBUNIDADE 3.**9.3. Segurança na prática do remo de mar**

- 9.3.1.** Identificar os perigos
- Mar
 - Meteorologia
 - As marés
 - As correntes aminhas
 - A noite e o nevoeiro
 - A temperatura da água
- 9.3.2.** Cuidados a ter com o material
- Tirar o sal das embarcações
 - Verificar o material antes de entrar na água
 - Verificar as zonas de saída na praia
 - Lancha de segurança na água
- 9.3.3.** Comunicações
- VHF
- 9.3.4.** A protecção do ambiente marinho

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as marés, seus períodos e perigos do mar
- Caracterizar os perigos meteorológicos e suas consequências
- Distinguir os diversos tipos de ondulação e as formas de as enfrentar
- Nomear as situações que podem levar a caso de hipotermia
- Descrever os cuidados a ter com uma embarcação
- Especificar os cuidados a ter com a segurança, acesso ao local de prática e das comunicações com o exterior
- Indicar os cuidados a ter com o ambiente marinho

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza os elementos que podem criar situações de perigo para as embarcações e para os praticantes
- Relaciona as condições meteorológicas com os possíveis perigos para as embarcações e praticantes
- Elabora planos de normas de manutenção de embarcações e outro material
- Utiliza e conhece os sistemas de comunicação no mar
- Elabora processos de protecção do meio ambiente marinho

SUBUNIDADE 4.**9.4. A prática do remo de mar**

- 9.4.1.** Os remadores de mar
- A prática dos mais novos, o mar como terreno de jogo, jogo de pistas, jogos de orientação com carta e bússola, observação da natureza
 - A prática dos adolescentes, a busca de situações ditas “Fun” é privilegiada para esta camada etária, descoberta do surf, situações de competição variadas dessem ser também de extrema importância
 - A prática dos adultos, mistura o gosto pelo esforço físico de grandes distâncias associado ao gosto pela natureza e do meio ambiente. Cálculo de navegação, maré, correntes e estratégia
 - A prática da terceira idade, na empresa, remo adaptado e de reinserção
- 9.4.2.** Características de uma equipa de remo de mar
- Chefe de estratégia
 - Equipa do meio do barco
 - O remador da proa
 - O timoneiro
 - O chefe do barco

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os vários tipos de prática de remo de mar • Nomear as características dos elementos de uma tripulação de remo de mar • Distinguir quais as funções dos remadores numa equipa de remo de mar 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora e cria actividades de remo de mar tendo em conta o tipo de praticantes • Identifica as características necessárias para a formação de uma equipa de remo de mar

SUBUNIDADE 5.

9.5. Afinações de uma embarcação de remo de mar

- 9.5.1. Afinações dos remos
 - a. Comprimento
 - b. Alavanca interna
 - c. Cruzamento dos remos
 - d. Ultrapassagem
- 9.5.2. Entre-eixo
- 9.5.3. Altura das forquetas
- 9.5.4. Afinações do pau-de-voga

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir os valores das afinações de uma embarcação de remo de mar • Identificar as adaptações que têm de realizar os remadores para serem mais eficientes 	<ul style="list-style-type: none"> • Adapta a embarcação às características dos remadores. • Identifica alterações nas afinações tendo em conta o estado do mar

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- PRÁTICA - Elaboração de esquemas de segurança e de prática da modalidade

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Remo Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Desenvolvimento do atleta a longo prazo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
10.1. OPERACIONALIZAÇÃO DE MODELOS DE DESENVOLVIMENTO	1h30	1h/0/0h30
10.2. IDENTIFICAÇÃO DE TALENTOS DESPORTIVOS	5h30	3h30/0/2h
Total	7h	4h30/0/2h30

SUBUNIDADE 1.

10.1. Operacionalização de modelos de desenvolvimento

- 10.1.1. Identificação das variáveis determinantes para o desenvolvimento desportivo
- 10.1.2. Identificação das necessidades materiais e recursos humanos para implementar modelos de desenvolvimento desportivo
- 10.1.3. Desenvolvimento do praticante a longo prazo
 - a. Desporto competição
 - b. Desporto participação
 - c. Desporto adaptado
- 10.1.4. Aprende a competir
- 10.1.5. Activo para a vida
- 10.1.6. Adaptado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes componentes a desenvolver em cada uma das etapas de desenvolvimento
- Diagnosticar as necessidades materiais e recursos humanos num modelo de desenvolvimento desportivo
- Caracterizar os processos inerentes ao desenvolvimento do remador a longo prazo
- Definir as diferentes vias desportivas
- Distinguir as diferentes etapas de desenvolvimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e operacionaliza modelos de desenvolvimento do praticante a longo prazo, de acordo com as suas etapas de desenvolvimento
- Identifica e selecciona os materiais e recursos humanos necessários para implementar um modelo de desenvolvimento desportivo
- Caracteriza os processos inerentes ao desenvolvimento do remador a longo prazo
- Define as diferentes vias desportivas
- Diferencia as diferentes etapas de desenvolvimento do remador

SUBUNIDADE 2.

10.2. Identificação de talentos desportivos

- 10.2.1. Remo Olímpico e Remo de Mar
- 10.2.2. Perfil antropométrico
 - a. Altura / Peso

- b. Envergadura
- c. Altura sentado

10.2.3. Perfil fisiológico

- a. Frequência cardíaca
- b. Concentração de lactato sanguíneo
- c. VO₂ máximo
- d. Índices de força máxima

10.2.4. Psicologia do desporto aplicada ao remo

- a. Exigências psicológicas específicas do remo
- b. Competências psicológicas associadas ao desempenho e à excelência
- c. Práticas de treino mental
- d. Trabalho individual VS Trabalho em grupo: a complementaridade
- e. Relação treinador – atleta – embarcação (- família)

10.2.5. Elaboração de programas de identificação de talentos desportivos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as diferenças entre Remo Olímpico e Remo de Mar na identificação de talentos desportivos quer ao nível do perfil de regata e características das embarcações como das características antropométricas e fisiológicas dos atletas
- Identifica, caracteriza e diferencia as necessidades e exigências psicológicas específicas do remo
- Identifica e caracteriza as competências psicológicas associadas à excelência desportiva
- Identifica e caracteriza as técnicas básicas de treino mental
- Caracteriza e diferencia o treino mental individual e coletivo, integrando-o no treino como um todo (físico, técnico, estratégico e psicológico; individual e coletivo)
- Conhece e caracteriza as práticas pedagógicas e de liderança potenciadoras da relação treinador – atleta – embarcação (- família)
- Elaborar modelos de identificação de talentos desportivos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as diferenças entre Remo Olímpico e Remo de Mar, ao nível das regatas, embarcações e características antropométricas e fisiológicas dos atletas
- Identifica características, quer para o Remo Olímpico quer para o Remo de Mar e elabora modelos que permitam a identificação de talentos desportivos
- Aplica e adapta técnicas básicas de preparação psicológicas às necessidades e exigências individuais, coletivas e situacionais do desempenho (individual e coletivo, em treino e competição) dos atletas e/ou embarcações
- Define e implementa práticas pedagógicas e de liderança profícuos para a relação treinador-atleta-embarcação (-família)
- Concebe modelos de identificação de talentos desportivos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Elaboração de um programa de identificação de talento desportivo (tendo em conta as capacidades do clube onde está inserido bem como da amostra populacional que caracteriza a região)

PERFIL DO FORMADOR

TPTD de Remo Grau II

c. Organização da Formação



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

1. Saber nadar de forma autónoma, uma distância mínima de 50 metros (verificação deste pré-requisito é da responsabilidade da entidade formadora);
2. Possuir carta de embarcação de recreio ou superior (majorativo)

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> • Centro Náutico de Alto Rendimento de Montemor-o-Velho ou Posto náutico de clube que possua um mínimo de 1 ergómetro por cada dois formandos, embarcações de remo (1X e 2X) na razão de 1 barco por cada dois formandos. • Sala / Auditório com área mínima por formando de 2 m² 	<ul style="list-style-type: none"> • Barcos de remo (1X e 2X) e respectivos remos na razão de 1 barco por cada dois formandos • Equipamento de afinação de barcos (chave 10/13, fita métrica, fio prumo, régua de alturas, chave 17, 19 e 22) para cada barco • Computador e projetor ou quadro interativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Embarcação de recreio • Megafone • Câmara de filmar ou outro meio capaz de recolha de imagem

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.