

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU III

ESGRIMA

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ESGRIMA

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Esgrima
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. TREINADOR EM AÇÃO	8
2. FLORETE – ELEMENTOS TÉCNICOS, COMBINAÇÕES TÁTICAS E PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS	12
3. ESPADA – ELEMENTOS TÉCNICOS, COMBINAÇÕES TÁTICAS E PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS	15
4. SABRE – ELEMENTOS TÉCNICOS, COMBINAÇÕES TÁTICAS E PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS	18
5. ESPECIALIDADE (FLORETE, ESPADA OU SABRE)	21
6. PREPARAÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA	23
7. ENQUADRAMENTO DE COMPETIÇÕES	24
C. Organização da Formação	26
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	27
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	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 III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TREINADOR EM AÇÃO	14
2. FLORETE – ELEMENTOS TÉCNICOS, COMBINAÇÕES TÁTICAS E PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS	18
3. ESPADA – ELEMENTOS TÉCNICOS, COMBINAÇÕES TÁTICAS E PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS	18
4. SABRE – ELEMENTOS TÉCNICOS, COMBINAÇÕES TÁTICAS E PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS	18
5. ESPECIALIDADE (FLORETE, ESPADA OU SABRE)	24
6. PREPARAÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA	4
7. ENQUADRAMENTO DE COMPETIÇÕES	4
Total	100

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Treinador em ação

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. O TREINADOR DE ESGRIMA DE GRAU III	1h	1h/0/0
1.2. PLANEAMENTO	9h	5h/3h/1h
1.3. EQUIPA TÉCNICA	1h30	0h30/0h30/0h30
1.4. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO	1h30	0h30/0h30/0h30
1.5. DOSSIER DO TREINO	1h	0h30/0/0h30
Total	14h	7h30/4h/2h30

SUBUNIDADE 1.

1.1. O treinador de Esgrima de Grau III

- 1.1.1. Atividades
- 1.1.2. Competências
 - a. Saberes
 - b. Saber-fazer
 - c. Saberes-ser

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as diferentes atividades e competências do Treinador de Esgrima de Grau III 	<ul style="list-style-type: none"> • Descreve e explica as atividades e competências do treinador de Esgrima de Grau III

SUBUNIDADE 2.

1.2. Planeamento

- 1.2.1. Modelo de DALP
 - a. Estrutura do modelo DALP aplicado na Esgrima em Portugal
 - b. A perspetiva de desporto de competição e desporto de participação
 - c. Modelo de DALP na Esgrima em Portugal – uma nova perspetiva
- 1.2.2. Planeamento Plurianual
 - a. Estruturação das diferentes etapas do modelo de DALP
 - b. Adequação dos quadros competitivos às diferentes etapas do modelo de DALP
- 1.2.3. Plano de Época
 - a. Estruturação de macrociclos, mesociclos e microciclos
 - b. Adequação do quadro competitivo – provas principais, preparatórias e de controlo
- 1.2.4. Plano da Sessão de Treino
 - a. Estrutura global, em função do microciclo em que se insere

- b. Lição individual
 - i. Planeamento - Lição de Estudo, de treino e de assalto
 - ii. Avaliação do transfere dos conteúdos trabalhados para situações específicas de jogo
- c. Treino de assaltos
 - i. Jogo condicionado – tempo, espaço, resultado, alvos e ações
 - ii. Avaliação do transfere dos conteúdos trabalhados para situações específicas de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar o modelo de DALP em vigor na Esgrima em Portugal • Construir um novo modelo de DALP tendo em conta a atual realidade da Esgrima (Objetivos, características e disponibilidades das infraestruturas, número e graus dos treinadores, etc.) • Estruturar o plano de trabalho ao longo de uma época desportiva, respeitando o quadro competitivo definido • Estruturar a Sessão de Treino respeitando as características do microciclo em que se insere • Caracterizar, distinguir e planear os diferentes tipos de Lição • Construir a lição em função do seu objetivo específico • Identificar a aplicabilidade dos conteúdos técnico-táticos trabalhados em situação real de jogo • Adequar as diferentes formas de trabalho de jogo condicionado às necessidades do atleta • Identificar a aplicabilidade dos conteúdos técnico-táticos trabalhados em situação real de jogo • Adequar os objetivos específicos da competição em função do período da época desportiva e da etapa do modelo DALP • Implementar ciclos de feedback adequados aos diferentes momentos da competição • Elaborar planos de melhoria de treino, com base na avaliação dos desempenhos 	<ul style="list-style-type: none"> • Descreve o modelo de DALP em vigor na Esgrima em Portugal e perspetiva uma nova abordagem • Interpreta as situações de planeamento do treino com base no modelo de DALP e implementa uma participação competitiva adequada às diferentes etapas de desenvolvimento • Prepara o plano de época, definindo o quadro competitivo e adequando os diferentes períodos de treino • Prescreve a Sessão de Treino respeitando a especificidade do microciclo em que se insere • Adequa o tipo de Lição e o seu planeamento aos objetivos traçados para a sessão de treino • Planifica a lição respeitando objetivo e o transfere dos conteúdos trabalhados para situação real de jogo • Planeia a sessão de treino de assaltos, articulando as diferentes formas de jogo condicionado com as necessidades do atleta e com o transfere dos conteúdos trabalhados para situação real de jogo • Estabelece objetivos específicos para a competição, adequados ao Planeamento da época e plurianual • Utiliza ciclos de feedback com oportunidade nos diferentes momentos de uma competição • Concebe planos de melhoria para os treinos a partir da avaliação das competições

SUBUNIDADE 3.

1.3. Equipa técnica

- 1.3.1. A importância da Equipa Técnica específica na otimização do treino de esgrima:
 - a. Nos diferentes níveis de aprendizagem
 - b. Nos atletas de alto rendimento
- 1.3.2. Equipa Pluridisciplinar
 - a. Importância no apoio ao trabalho do treinador
 - b. Coordenação da Equipa Pluridisciplinar por parte do treinador

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as oportunidades pedagógicas de enriquecimento do treino no trabalho com outros treinadores específicos • Conhecer e selecionar os especialistas em áreas determinadas e a sua pertinência no processo de controlo e avaliação do treino de Esgrima, nomeadamente nas áreas da saúde (médico, fisioterapeuta, nutricionista e psicólogo) e do desempenho motor (biomecânico e analista de vídeo) 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora o plano de Unidade de Treino em articulação com o número de treinadores específicos disponíveis para a sua aplicação • Identifica os especialistas a integrar no processo de controlo e avaliação do treino, nas áreas da saúde e do desempenho motor, tendo em conta a especificidade da Esgrima
---	---

SUBUNIDADE 4.

1.4. Avaliação e controlo do treino

1.4.1. A avaliação e o controlo do treino como ferramenta promotora de planos de melhoria

1.4.2. Construção de modelos de avaliação e controlo de treino para a Esgrima

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer a importância dos mecanismos de avaliação e controlo do treino para a construção de planos de melhoria • Conceber modelos de avaliação e controlo do treino, em conformidade com a especificidade da Esgrima 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Periodiza os momentos de avaliação e controlo do Treino em consonância com os momentos-chave de construção de planos de melhoria • Elabora modelos de avaliação e controlo do treino adaptados à especificidade da Esgrima
--	--

SUBUNIDADE 5.

1.5. Dossier de treino

1.5.1. Estrutura do Dossier de Treino

1.5.2. Coordenação da atualização do Dossier de Treino

1.5.3. Adequação da estrutura do Dossier de Treino à especificidade da modalidade

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definir a estrutura do Dossier de Treino • Adaptar o Dossier de Treino à realidade do contexto de trabalho e à especificidade da Esgrima 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepara o Dossier de Treino e concebe uma metodologia de registo e atualização
---	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um trabalho a pares, com:
 - Análise do modelo de DALP atual e proposta de um modelo alternativo – Etapas, características e objetivos
 - Periodização do treino de uma época desportiva, tendo em conta a etapa do modelo de DALP, o quadro competitivo definido e os objetivos traçados
 - Conceção de um modelo de avaliação e controlo de treino – Princípios gerais, princípios específicos, descritores e grelha de registo
 - Planificação de uma Sessão de Treino em período competitivo, com base numa determinada equipa técnica (número de treinadores e especialistas e suas funções)
 - Apresentação de uma estrutura de Dossier de Treino
-

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Esgrima de Grau III, com experiência mínima de 2 anos na orientação de atletas das Seleções Nacionais ou Alto Rendimento
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Florete - Elementos técnicos, combinações táticas e progressões pedagógicas

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. GESTOS TÉCNICOS	6h30	1h/4h/1h30
2.2. COMBINAÇÕES TÁTICAS	11h30	1h/8h/2h30
Total	18h	2h/12h/4h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Gestos técnicos

- 2.1.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação do Ataque Simples:
- a. Sem contacto de Lâmina
 - i. Direto
 - ii. Por Destaque
 - iii. Por Corte
 - b. Com contacto de lâmina
 - i. Batimento
 - ii. Ligamento
- 2.1.2.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação da Parada Simples:
- a. Diretas ou laterais
 - b. Semicirculares
 - c. Diagonais
 - d. Circulares ou de Contra
- 2.1.3.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação das Respostas Simples:
- a. Diretas
 - b. Indiretas
- 2.1.4.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação do Contra-Ataque:
- a. Simples
 - b. Compostos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e diferenciar os gestos técnicos
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas com base nos diferentes tipos de reação
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos
- Organiza progressões pedagógicas para desenvolvimento técnico-tático diferenciando-os face ao tipo de reação solicitada

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta

SUBUNIDADE 2.

2.2. Combinações táticas

- 2.2.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação do Ataque Composto:
- a. Com uma Finta
 - b. Com várias fintas
- 2.2.2.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação da Parada Composta:
- a. Com 2 Paradas
 - b. Mais de duas Paradas
- 2.2.3.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação das Respostas:
- a. Com uma Finta
 - b. Com várias Fintas
- 2.2.4.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação das Contrarrespostas:
- a. Simples
 - b. Composta
- 2.2.5.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação do Contratempo
- 2.2.6.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Preparações:
- a. Com Movimentos de Pernas
 - b. Com Movimentos da Mão Armada
 - c. Combinações de Pernas e Mão Armada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e diferenciar as diferentes combinações táticas
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas com base nos diferentes tipos de reação
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa a terminologia específica dos elementos que compõem as combinações táticas, descrevendo as componentes críticas dos mesmos
- Organiza progressões pedagógicas para desenvolvimento técnico-tático diferenciando-os face ao tipo de reação solicitada
- Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- PRÁTICA – Lecionação de uma lição individual.

Um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 15 minutos para planificação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 15 minutos e que será avaliada com base nos seguintes descritores de desempenho:

- Estrutura
 - Explorou o tema da lição com exercícios adequados
 - Existiu progressão na lição
 - Pedagogia
 - Utilizou a terminologia correta na descrição técnica ou tática das ações
 - Introduziu fatores de dificuldade ou facilidade quando necessário
-

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Esgrima de Grau III, com experiência mínima de 2 anos na orientação de atletas das Seleções Nacionais ou Alto Rendimento de Florete
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Espada - Elementos técnicos, combinações táticas e progressões pedagógicas

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. GESTOS TÉCNICOS	6h30	1h/4h/1h30
3.2. COMBINAÇÕES TÁTICAS	11h30	1h/8h/2h30
Total	18h	2h/12h/4h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Gestos técnicos

- 3.1.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação do Ataque:
- a. Simples
 - i. Sem contacto de Lâmina
 1. Direto
 2. Por Destaque
 3. Por Corte
 4. Com Vibrado
 - ii. Com contacto de lâmina
 1. Batimento
 2. Ligamento
 3. Coupê
 - b. Compostos
 - i. Com uma finta
 - ii. Com duas ou mais fintas
- 3.1.2.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação do Contra-Ataque:
- a. Simples
 - b. Compostos
- 3.1.3.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação da Parada:
- a. Simples
 - i. Diretas ou laterais
 - ii. Semicirculares
 - iii. Diagonais
 - iv. Circulares ou de Contra
 - b. Simples sobre ataques por oposição
 - i. Oposição
 - ii. Trocada

- iii. Cedência
- c. Compostas
 - i. Com duas Paradas
 - ii. Com 3 Paradas

3.1.4. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação das Respostas:

- a. Simples
- b. Compostas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar, descrever e diferenciar os gestos técnicos • Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas com base nos diferentes tipos de reação • Interpretar os fatores limitantes de sucesso 	<ul style="list-style-type: none"> • Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos • Organiza progressões pedagógicas para desenvolvimento técnico-tático diferenciando-os face ao tipo de reação solicitada • Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta

SUBUNIDADE 2.

3.2. Combinações táticas

3.2.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação do Contratempo.

3.2.2. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação das Preparações:

- a. Com Movimentos de Pernas
- b. Com Movimentos da Mão Armada
- c. Combinações de Pernas e Mão Armada

3.2.3. Estrutura da segunda intenção:

- a. Explorando um erro provocado
- b. Explorando uma reação provocada
- c. Explorando um projeto Tático

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar, descrever e diferenciar as diferentes combinações táticas • Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas com base nos diferentes tipos de reação • Interpretar os fatores limitantes de sucesso 	<ul style="list-style-type: none"> • Usa a terminologia específica dos elementos que compõem as combinações táticas, descrevendo as componentes críticas dos mesmos • Organiza progressões pedagógicas para desenvolvimento técnico-tático diferenciando-os face ao tipo de reação solicitada • Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- PRÁTICA – Lecionação de uma lição individual.

Um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 15 minutos para planificação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 15 minutos e que será avaliada com base nos seguintes descritores de desempenho:

- Estrutura
 - Explorou o tema da lição com exercícios adequados
 - Existiu progressão na lição
 - Pedagogia
 - Utilizou a terminologia correta na descrição técnica ou tática das ações
 - Introduziu fatores de dificuldade ou facilidade quando necessário
-

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Esgrima de Grau III, com experiência mínima de 2 anos na orientação de atletas das Seleções Nacionais ou Alto Rendimento de Espada
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Sabre - Elementos técnicos, combinações táticas e progressões pedagógicas

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. GESTOS TÉCNICOS	6h30	1h/4h/1h30
4.2. COMBINAÇÕES TÁTICAS	11h30	1h/8h/2h30
Total	18h	2h/12h/4h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Gestos técnicos

- 4.1.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação do Ataque Simples:
- Ataque diagonal por baixo
- 4.1.2. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação das Paradas Complementares:
- Contra de 3ª
 - Contra de 2ª
 - Contra de 4ª
 - Semi-contra de 5ª

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e diferenciar os gestos técnicos
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas com base nos diferentes tipos de reação
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos
- Organiza progressões pedagógicas para desenvolvimento técnico-tático diferenciando-os face ao tipo de reação solicitada
- Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta

SUBUNIDADE 2.

4.2. Combinações táticas

- 4.2.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação do Contra-ataque composto:
- Ao Corpo
 - Reto

- ii. Por Destaque
- iii. Por Esquiva
- iv. Combinações
- b. Às Avançadas
 - i. Reto
 - ii. Com Angulação
 - iii. Por Esquiva
 - iv. Combinações
- c. Combinados
- 4.2.2. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação das continuações de ataque:
 - a. Diretas
 - b. Indiretas
- 4.2.3. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação das Preparações:
 - a. Com Movimentos de Pernas
 - b. Com Movimentos da Mão Armada
 - c. Combinações de Pernas e Mão Armada
- 4.2.4. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação dos ataques sobre a Preparação:
 - a. Ataques Simples
 - b. Ataques Compostos
 - c. Ações ao Ferro
- 4.2.5. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aplicação de ações falsas:
 - a. Falso Ataque
 - b. Falsa Parada
 - c. Falso Contra-Ataque

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e diferenciar as diferentes combinações táticas
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas com base nos diferentes tipos de reação
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa a terminologia específica dos elementos que compõem as combinações táticas, descrevendo as componentes críticas dos mesmos
- Organiza progressões pedagógicas para desenvolvimento técnico-tático diferenciando-os face ao tipo de reação solicitada
- Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- PRÁTICA – Lecionação de uma lição individual.

Um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 15 minutos para planificação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 15 minutos e que será avaliada com base nos seguintes descritores de desempenho:

- Estrutura
 - Explorou o tema da lição com exercícios adequados
 - Existiu progressão na lição
 - Pedagogia
 - Utilizou a terminologia correta na descrição técnica ou tática das ações
 - Introduziu fatores de dificuldade ou facilidade quando necessário
-

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Esgrima de Grau III, com experiência mínima de 2 anos na orientação de atletas das Seleções Nacionais ou Alto Rendimento de Sabre
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Especialidade (Florete, Espada ou Sabre)

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. ESTILOS DE ATIRADORES	6h30	1h/1h/4h30
5.2. CORRENTES DE ENSINO	6h30	1h/2h/3h30
5.3. TÁTICA DE JOGO	11h	1h/3h/7h
Total	24h	3h/6h/15h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Estilos de atiradores

5.1.1. Características Morfológicas

5.1.2. Características Psicológicas

- Ativo/Passivo
- Ações previstas/Improvisação
- Cooperativo/Contraditório
- Gama ampla/Gama estreita
- Cauteloso/de Risco
- Ofensivo/Defensivo

5.1.3. Características Técnicas e táticas

5.1.4. O Talento na Esgrima

- Identificação dos sinais de individualidade que estão na base dos diferentes estilos de jogadores
- Potenciar o Talento, respeitando a individualidade
- Monitorização e avaliação da evolução do Talento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar estilos de atiradores e táticas de assalto
- Identificar, em fases iniciais e intermédias de desenvolvimento do atleta, sinais particulares que indiciam talento face aos diferentes estilos de atiradores
- Perspetivar o Estilo de atirador a desenvolver, a partir da individualidade do talento identificado
- Interpretar a evolução do estilo de um atirador em contexto de jogo, em função da sua individualidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta estilos de jogadores a partir da observação de assaltos em contexto de competição e identifica os princípios táticos associados
- Identifica, a partir da observação de assaltos em contexto de competição de jovens, sinais particulares que indiciam o estilo de jogador a desenvolver
- Caracteriza, através da observação de assaltos em contexto de competição em diferentes momentos da carreira de um atleta, o desenvolvimento de características individuais no estilo do atirador

SUBUNIDADE 2.

5.2. Correntes de ensino

- 5.2.1. Francesa
- 5.2.2. Italiana
- 5.2.3. Húngara
- 5.2.4. Outras

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever, interpretar e relacionar diferentes correntes de ensino 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona características específicas das diferentes correntes de ensino da Esgrima aos princípios táticos observados em assaltos em contexto de competição

SUBUNIDADE 3.

5.3. Tática de jogo

- 5.3.1. Espaço
- 5.3.2. Tempo
- 5.3.3. Resultado
- 5.3.4. Ações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Interpretar os elementos estratégicos de suporte à construção de esquemas táticos • Conceber exercícios específicos de lição e de jogo para o desenvolvimento de diferentes contextos táticos em função do espaço, tempo, resultado e repertório técnico 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolve diferentes contextos táticos em função do espaço, tempo, resultado e repertório técnico • Prescreve situações específicas de treino para o desenvolvimento de diferentes contextos táticos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Análise crítica de situações concretas e debates:

- Identificação da situação
- Caracterização dos conteúdos observáveis
- Apresentação de propostas metodológicas de abordagem das temáticas em análise

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Esgrima de Grau III, com experiência mínima de 2 anos na orientação de atletas das Seleções Nacionais ou Alto Rendimento da arma em questão

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Preparação física específica

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS	2h	1h/0h30/0h30
6.2. TRABALHO DE COMPENSAÇÃO	2h	1h/0h30/0h30
Total	2h	1h/0/1h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Desenvolvimento das qualidades físicas específicas

6.1.1. "Core"

6.1.2. Modelo de Implementação do Treino Funcional

6.1.3. Estudo do movimento específico das ações de Esgrima e análise dos músculos envolvidos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar o trabalho de Condição Física Específica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica o trabalho de Condição Física respeitando as janelas de treinabilidade e a especificidade das solicitações da modalidade

SUBUNIDADE 2.

6.2. Trabalho de compensação

6.2.1. Avaliação Postural e Projecção do programa de treino de compensação.

6.2.2. O Modelo OPT como solução

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar o trabalho de compensação muscular

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica o trabalho de compensação muscular, tendo em conta as solicitações específicas e unilateralidade das posições e movimentações básicas do esgrimista

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Realização de um trabalho a pares, com:

PLANIFICAÇÃO DE TRABALHO DE PREPARAÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA

- Definição das características da população alvo (atleta ou equipa) – Escalão, características físicas, fase de desenvolvimento
- Definição de objetivos gerais e específicos – Da época e do período de trabalho em questão
- Elaboração do programa específico

PLANIFICAÇÃO DE UM PLANO DE COMPENSAÇÃO MUSCULAR

- Definição das características do atleta – morfologia e assimetrias
- Definição de objetivos gerais e específicos
- Elaboração do programa específico

PERFIL DO FORMADOR

- Licenciado na área da Educação Física e Desporto ou Ciências do Desporto ou Treinador de Esgrima com TPTD de Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Enquadramento de competições

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. PLANEAMENTO E ORGANIZAÇÃO	0h30	0h30/0/0
7.2. AQUECIMENTO	1h	0h30/0/0h30
7.3. FEEDBACK	1h	0/0/1h
7.4. AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO	1h30	1h/0/0h30
Total	4h	2h/0/2h

SUBUNIDADE 1.

7.1. Planeamento e organização

- 7.1.1. Viagem
 - a. Forma
 - b. Antecedência
- 7.1.2. Alojamento
 - a. Localização face ao local da prova
- 7.1.3. Treinos no Local

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar o Planeamento logístico de apoio à participação na competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executar um plano específico logístico respeitando a especificidade do atleta/equipa e as características do local de competição

SUBUNIDADE 2.

7.2. Aquecimento

- 7.2.1. Estrutura
- 7.2.2. Duração

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adequar o tipo de aquecimento às necessidades específicas do atleta

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta um plano de aquecimento de competição fundamentando a sua estrutura em articulação com as características do atleta

SUBUNIDADE 3.

7.3. Feedback

- 7.3.1. Antes do assalto
- 7.3.2. Entre assaltos
- 7.3.3. Durante o assalto
- 7.3.4. Pós competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Implementar ciclos de feedback adequados aos diferentes momentos da competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza ciclos de feedback com oportunidade nos diferentes momentos de uma competição

SUBUNIDADE 4.

7.4. Avaliação de desempenho

- 7.4.1. Técnico-tático específico da competição.
- 7.4.2. Face aos objetivos da época desportiva.
- 7.4.3. Face à etapa de desenvolvimento do atleta em função do Modelo de DALP assumido

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar planos de melhoria de treino, com base na avaliação dos desempenhos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Concebe planos de melhoria para os treinos a partir da avaliação das competições

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Análise crítica de situações concretas e debates:

- Caracterização de cenários específicos
- Interpretação de situações concretas a partir da observação de assaltos em contexto de competição
- Apresentação de propostas metodológicas de abordagem das temáticas em análise

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Esgrima de Grau III, com experiência mínima de 2 anos na orientação de atletas das Seleções Nacionais ou Alto Rendimento

c. Organização da Formação



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

Não se aplica.

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"> • Instalação desportiva (Ginásio, Pavilhão, Sala de Armas, ou Sala Polivalente), com as seguintes características: <ul style="list-style-type: none"> - Piso não escorregadio (exemplos: madeira, pavimento desportivo de interior, pista de esgrima.) - Área que permita o mínimo de 2 metros por 4 metros por cada dois formandos (exemplo: ginásio de 8 metros por 8 metros para um grupo de 16 formandos) • Sala Teórica com capacidade para todos os formandos sentados, com mesa ou cadeira com apoio para escrita e condições para utilização de um projetor (Nota: Nos casos em que a instalação desportiva para a parte prática permitir a organização das condições de Sala Teórica no seu interior, esta situação deve ser privilegiada) 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipamento Desportivo Individual: <ul style="list-style-type: none"> - Fato de treino ou calções/<i>leggings</i> e camisola; - Ténis. • Equipamento específico de Mestre, por praticante: <ul style="list-style-type: none"> - Máscara - <i>Plastron</i> de Mestre de esgrima - Manga de Mestre - Perneira de Mestre - Luva - Armas: Florete, espada e sabre 	<ul style="list-style-type: none"> • Requisitos tecnológicos: <ul style="list-style-type: none"> - Projetor Multimédia - Computador - Internet • Documentos de apoio: <ul style="list-style-type: none"> - Documentos da Entidade Formadora com conteúdos de suporte às matérias a lecionar ou - Disponibilização de bibliografia e/ou links de acesso a documentos com conteúdos de suporte às matérias a lecionar

