

# Referenciais de **FORMAÇÃO** Geral

Curso de Treinador de Desporto

Grau 



# Referenciais de **FORMAÇÃO** Geral

Curso de Treinador de Desporto

Grau 





## Mensagem do Presidente do IDP, IP

Com o desenvolvimento do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) iniciou-se um novo ciclo para responder a renovados desafios a todos quantos estão envolvidos na formação de treinadores. Este novo Programa Nacional de Formação de Treinadores constitui-se como a mais profunda e significativa reforma na formação de recursos humanos no âmbito do desporto que se operou em Portugal nos últimos 20 anos. Trata-se de uma expressiva mudança no ordenamento, nos conteúdos e nos processos de formação faseada e integrada de treinadores com elevado impacto no desenvolvimento do desporto.

O PNFT prevê, para a sua implementação, um conjunto de fases e etapas realizadas pelo Estado Português, através do Instituto do Desporto de Portugal I.P. (IDP, IP), em parceria com as Federações com Utilidade Pública Desportiva. No cumprimento das tarefas a realizar pelo IDP, IP com vista à operacionalização do PNFT, incumbe, entre outras, a definição e a produção dos Referenciais de Formação Geral dos Cursos de Formação dos Cursos de Treinadores. Estes referenciais constituem, porventura, o passo mais significativo, inovador e fundamental no processo de construção da formação dos treinadores em Portugal.

Em conjugação com os perfis profissionais já elaborados que constam desta publicação, descreve-se também o conjunto de actividades associadas a cada Grau, conhecimentos (saberes), aptidões (saberes-fazer) e atitudes (saberes sociais e relacionais) necessários para exercer a actividade, sendo igualmente definidos os conteúdos, as competências de saída, os critérios de evidência e outros elementos relevantes para o desenvolvimento da formação que constituem a resposta formativa necessária para a obtenção de cada Grau, ou seja, todos os elementos necessários à organização da formação. Para se garantir a coerência, a uniformização e a adequação da tarefa em causa aos objectivos metodológicos definidos para a construção dos Referenciais de Formação dos Cursos de Treinadores, quer na componente de formação geral, quer na componente de formação específica, foi definido um conjunto de orientações para a sua elaboração, as quais foram exercidas pelos autores convidados para a realização desta tarefa. Esta é a etapa precedente à elaboração dos conteúdos formativos que serão materializados nos respectivos Manuais de Formação, elaborados pelos autores que agora apresentam os referenciais.



Este documento antecede a publicação dos conteúdos de cada uma das áreas de formação, disponibiliza uma visão integrada destas áreas de formação e reflecte bem a conseguida articulação entre os graus de formação e entre as áreas de conhecimento. Para além de estar na base da elaboração dos Conteúdos da Formação Geral – próxima etapa deste processo – este documento constitui-se, também, como um instrumento de grande utilidade para todos os formadores que vierem a intervir no processo de formação, ajudando-os a situarem-se face aos objectivos, aos conteúdos e aos critérios de evidência de cada Unidade Curricular.

Finalizo com uma palavra de reconhecimento ao trabalho de elevada qualidade desenvolvido pela Divisão de Formação do IDP, IP. Esta apreciação é extensível a todos os especialistas que elaboraram estes referenciais, bem como ao Dr. Vasconcelos Raposo que coordenou este trabalho com dedicação e competência.

**Luís Bettencourt Sardinha**

**Coordenação:** Departamento de Desenvolvimento Desportivo

Divisão de Formação

**Edição:** Instituto do Desporto de Portugal, I. P. - 2011

**Paginação e Produção:** BrunoBate-DesignStudio



# Índice

Mensagem do Presidente	2
Preâmbulo	6
Perfil Profissional	14
Referencial de Formação Geral	21
- Psicologia do Desporto	22
- Pedagogia do Desporto	27
- Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	
Modalidades Individuais	32
- Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	
Modalidades Colectivas	41
- Ética e Deontologia Profissional	50
- Luta Contra a Dopagem	53
- Fisiologia do Exercício	55
- Biomecânica do Desporto	58
- Nutrição, Treino e Competição	62
- Traumatologia do Desporto	67
- Desporto para Pessoas com Deficiência	70



# Preâmbulo



# Preâmbulo

A formação dos treinadores e treinadoras constitui um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento desportivo. Embora a formação tenha sido reconhecida por todos, como uma área sobre a qual havia necessidade de concentrar esforços, o facto é que a generalidade das iniciativas para solucionar as acentuadas carências existentes nesta área do desporto nacional acabaram por nunca terem sido concretizadas. Definiam-se modelos que logo eram desfeitos por quem se seguia no poder da coisa pública do desporto.

Também por parte do movimento associativo prevaleceu um estranho silêncio sobre a formação dos agentes desportivos. Para muitos, a formação dos treinadores e treinadoras foi encarada como um aspecto menor e quase irrelevante do nosso desporto.

Perante os novos desafios que a sociedade em geral e o desporto em particular enfrentam neste Século XXI, tornou-se necessária a tomada de decisões no referente à lacuna legislativa existente sobre a Formação dos Treinadores e Treinadoras.

Consciente desta necessidade o IDP, IP definiu a formação dos treinadores como área prioritária do seu trabalho, tendo para tal concentrado a sua atenção no encontrar das soluções que permitissem a definição clara e inequívoca desta questão, que se vinha arrastando ao longo da história do desporto em Portugal.



## O PRINCÍPIO

Tendo como objectivo a definição da formação dos treinadores e treinadoras, foi criada uma Comissão que teve como tarefa fundamental a apresentação de uma proposta onde constasse o Programa Nacional da Formação dos Treinadores (PNFT), cujo trabalho foi objecto de apresentação pública após a respectiva aprovação.

Tratou-se de uma primeira fase de um processo onde foi definido o modelo segundo o qual devem ser orientadas todas as restantes fases da sistematização do PNFT e conducentes à organização dos cursos e demais acções administrativas.

Neste modelo existem quatro graus para a formação dos treinadores e treinadoras. Para cada grau foi definido um «objectivo global da actividade» com a inclusão das actividades e respectivas competências (saberes, saberes-fazer e saberes-ser). Foram igualmente definidas as matérias nas quais os saberes devem ser respeitados para cada grau de formação.

Tendo no atleta o epicentro da prática desportiva, todo o processo foi determinado por esta realidade. Sabemos, nos dias de hoje, que uma adequada formação dos atletas, através de planos a longo prazo é a condição fundamental para a construção das elites desportivas.

Para que possam surgir atletas com condições para alcançarem resultados de alto nível, a formação dos mesmos deverá passar por um conjunto de etapas que se sucedem no tempo e em total respeito pelas etapas de preparação desportiva desses mesmos atletas.

É assim que surgem as fases de iniciação, de orientação, de especialização de rendimento e finalmente de alto rendimento.

A cada uma destas fases corresponde um saber que o treinador deve possuir para intervir com competência no processo global e de elevada complexidade que é a formação e preparação desportiva dos atletas.

A realidade aponta no sentido de, a cada etapa da preparação do atleta, corresponder, igualmente, uma formação específica do treinador. Por outras palavras, podemos afirmar que, face à evolução do rendimento do atleta, aumenta a necessidade de mais e melhores conhecimentos por parte dos respectivos treinadores e treinadoras.

Foi tomando como referência o cenário da influência dos progressos dos atletas nas competências daqueles que dirigem a sua preparação que se partiu para a construção dos referenciais de Formação de Treinadores e Treinadoras.

Partindo das etapas de formação dos atletas a longo prazo foram definidas quais as competências de desempenho que treinadores e treinadoras devem possuir para cumprirem as suas funções com eficácia. Tendo nas competências a base fundamental de raciocínio, definiram-se quais os conteúdos que dariam suporte consistente a cada competência. Finalmente, definiram-se quais as evidências que comprovariam, na sua acção prática, as competências definidas.

É precisamente desta dinâmica, construída ao longo dos últimos meses, que surge o documento que agora se publica. Isto é, foi tomando como ponto de reflexão os perfis definidos para cada grau de formação, as competências e as matérias, que se iniciou o trabalho das segunda e terceira fases da estruturação operacional do PNFT.

Nesta segunda fase, a construção dos referenciais de formação é feita em duas direcções, a saber:

- a parte da formação geral, da responsabilidade do IDP, IP;
- a parte da formação específica de cada modalidade, da responsabilidade das respectivas Federações.

## OS REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO

### - Componente geral

Tomando em consideração os perfis e os saberes definidos no PNFT, a metodologia de trabalho definida nesta segunda fase de trabalho teve, como aspecto prioritário, a elaboração de um calendário do conjunto de tarefas a serem cumpridas, por forma a que, num adequado espaço de tempo, este modelo de formação possa começar a ser aplicado.

Criou-se uma ficha de suporte à definição das componentes do processo, tornando-se, desde o início, necessária a definição de forma clara e objectiva, dos seguintes aspectos:

- o que se refere aos conteúdos.
- as competências de saída.
- as evidências que permitam confirmar na acção as respectivas competências.
- a relação entre formação prática e formação teórica.
- a indicação de formas de avaliação recomendadas.
- o perfil daqueles que virão a ser os formadores.

Para a concretização destas tarefas tornou-se necessário encontrar os especialistas que reunissem as condições pedagógicas e científicas para cumprirem este trabalho com a qualidade que se exige em acções de formação.

No contexto da nossa função, apresentámos uma proposta onde se encontravam definidos os critérios em que deviam assentar os convites aos diferentes especialistas:

1. *Experiência de intervenção em projectos de formação de treinadores.*
2. *Credibilidade e reconhecimento na comunidade do desporto e do treino desportivo.*
3. *Qualificação académica ou profissional na área específica para que irão ser convidados.*
4. *Experiência na elaboração de materiais científicos e/ou pedagógicos, em particular na área da formação de treinadores.*



5. *Fácil contacto para o acompanhamento do desenrolar dos trabalhos por parte da coordenação do projecto.*
6. *Disponibilidade e possibilidade de comprometimento para cumprir os prazos estabelecidos nas várias fases de elaboração do presente projecto.*

Aprovados os mesmos, procedeu-se à apresentação de um conjunto de nomes que mereceram a aprovação do Presidente do IDP, IP.

Seguiu-se a fase da formulação dos convites, cujos nomes foram então divulgados junto do Movimento Associativo, sendo eles os autores dos diferentes referenciais que constituem esta publicação.

## OS PRESENTES REFERENCIAIS

No âmbito da formação dos treinadores e treinadoras os referenciais (gerais e específicos) constituem a peça fundamental a ser respeitada para que a realização dos cursos tenha, na sua aplicação, o rigor exigido para o perfil definido em cada grau.

Os referenciais devem ser encarados como o elo de ligação entre os conteúdos definidos em cada matéria e as respectivas competências, para cada grau de formação.

Constituem igualmente um instrumento de cumprimento obrigatório na organização e realização dos cursos por toda e qualquer instituição ligada às questões da formação dos treinadores e treinadoras.

É nos referenciais que se reflecte a necessidade de revisão e actualização dos saberes a serem transmitidos, o que significa que estes não podem ser encarados como algo imutável. Pelo contrário, devem ser permanentemente encarados como um importante instrumento de trabalho, para o que se exige, da parte dos agentes desportivos ligados ao processo da formação dos treinadores e treinadoras, um posicionamento de crítica permanente para se conseguir, no futuro, a introdução das correcções que correspondam à evolução dos conhecimentos na área das diferentes vertentes do desporto, assim como aos aspectos organizativos da própria formação.

Os referenciais que agora se tornam públicos deverão ser encarados como peças de um processo que agora se inicia e para o qual são exigidas redobradas atenções na sua aplicação prática durante os cursos, organizados e realizados pelas diferentes instituições vocacionadas para a formação.

A título de exemplo, consideremos o facto de, nestes referenciais, terem sido definidos conteúdos articulados com uma determinada duração para a sua apresentação. Na opinião dos especialistas, trata-se de um tempo ideal para se fazer aquela abordagem, o que significa que os formadores deverão respeitar, durante as suas prelecções, o tempo indicado para cada unidade e subunidade. Mas tal não significa que não tenham uma opinião própria sobre esta aplicação prática. Deverão sim fundamentar as suas sugestões, para que se faça a reflexão necessária e oportuna



com os especialistas autores de cada referencial. Esta constatação é naturalmente extensiva a todas as restantes áreas dos referenciais.

Só com esta dinâmica será possível construir um modelo de formação que se renove e contribua para a melhoria da realização dos cursos e, consequentemente, para a melhoria das competências dos treinadores e treinadoras.

Após a elaboração dos presentes referenciais procedeu-se a uma cuidadosa análise quanto à relação horizontal e vertical dos temas, procurando corrigir, em diálogo com os respetivos autores, as contradições e sobreposições encontradas.

Não consideramos que estes referenciais constituem um documento fechado, mas antes deverão ser encarados como parte da construção sistémica do PNFT.

Paralelamente ao trabalho realizado no âmbito da formação geral, tem vindo a registar-se um significativo empenhamento das Federações Desportivas na concretização e definição dos referenciais específicos. Trata-se igualmente de documentos que deverão ser encarados dentro do mesmo grau de importância atribuída aos referenciais gerais.

O sucesso do PNFT encontra-se precisamente na convergência entre a componente geral e a componente específica dos conteúdos e respectivas competências de saída. Tal só se torna possível se as duas componentes forem encaradas, por todos os responsáveis, como sendo duas partes que se completam, construindo-se uma visão unitária de um mesmo processo.

Embora a legislação generalize a todas as Federações com UPD a aplicação dos conteúdos da componente geral, a realidade tem apontado no sentido de ser cuidadosamente analisada esta aplicação. Modalidades há para as quais falar de determinados conteúdos não tem qualquer aplicação na sua estrutura competitiva e na preparação dos seus praticantes.

## O PERFIL DOS FORMADORES

A definição do perfil dos formadores foi apresentada pelos autores dos vários conteúdos. Porém, analisadas essas propostas, verificou-se uma enorme dispersão nas exigências das qualificações e das experiências mínimas sugeridas, no que concerne à participação nas várias áreas pedagógicas e científicas do desporto.

Uma outra constatação prende-se com a manifestação das várias preocupações que as federações desportivas foram colocando ao IDP, IP quanto à possibilidade de encontrar formadores que reunissem as condições exigidas pelos autores.

Considerando o conjunto de propostas apresentadas pelos autores, procedeu-se à formulação de uma proposta final que, respeitando no fundamental a defesa da competência dos formadores, clarifica as condições mínimas exigidas para as entidades formadoras convidarem os formadores que melhor contribuam, com os seus saberes, para a qualidade dos cursos de formação de treinadores e treinadoras.



Apresentamos de seguida os perfis para os formadores dos três graus, a saber:

## GRAU I

O formador deve possuir, como formação mínima, a licenciatura na área específica em que irá leccionar, devendo constituir como factores majorantes:

- ter experiência na preparação do desporto infanto-juvenil.
- possuir da prática desportiva uma genuína perspectiva cultural, social, formativa e educativa.
- ter, preferencialmente, experiência na área da formação de treinadores.

## GRAU II

O formador deve possuir como formação mínima a licenciatura na área específica em que irá leccionar, devendo constituir como factores majorantes:

- ter experiência no treino desportivo.
- possuir da prática desportiva uma genuína perspectiva cultural, social, formativa e educativa.
- ter, preferencialmente, experiência na área da formação de treinadores.

## GRAU III

O formador deve possuir como formação mínima a licenciatura na área específica em que irá leccionar, devendo constituir como factores majorantes:

- ter experiência nas áreas de intervenção e apoio na preparação dos atletas de alto rendimento.
- possuir da prática desportiva uma genuína perspectiva cultural, social, formativa e educativa.
- ter, preferencialmente, experiência na área da formação de treinadores.



## NOTA PESSOAL

Gostaria de manifestar o meu agradecimento à confiança, em mim depositada, pelo Presidente do IDP, IP, Professor Luís Bettencourt Sardinha, para coordenar um projecto com a dimensão, importância, impacto sócio-desportivo e transformador qualitativo da futura dinâmica da formação dos treinadores e treinadoras em Portugal e que implicou a sistematização de saberes e a definição de competências profissionais numa área de há muito secundarizada.

Os meus agradecimentos são igualmente extensivos aos colegas e amigos Mário Moreira, Francisco Silva e Jorge Adelino pelo apoio crítico e colaborativo que considero ter sido fundamental para o cumprimento desta missão.

Por fim, mas não por último, agradeço a todos os autores a colaboração e compreensão que sempre colocaram nos muitos contactos que fiz.

O sucesso deste trabalho é o reconhecimento da competência pedagógica e científica dos autores que aqui publicam o produto dos seus trabalhos.

O COORDENADOR

**António Jacinto Vasconcelos Raposo**



# Perfil Profissional



# Perfil Profissional

## Grau II

O Grau II corresponde ao primeiro nível de formação em que é concedido ao treinador de desporto a possibilidade de treinar autonomamente praticantes em todas as etapas da carreira desportiva. Todavia, é o Grau III que especialmente confere qualificações para o treino do mais alto nível de rendimento desportivo da modalidade<sup>1</sup>.

O Grau II é, portanto, um patamar decisivo para a consolidação dos alicerces de filiação e comprometimento com a sua actividade profissional, exigindo a aquisição das competências profissionais mínimas reivindicadas para o exercício profissional autónomo e, simultaneamente, tendentes à optimização nos níveis subsequentes de formação, isto é: Grau III e Grau IV. A qualificação adquirida neste nível de formação representa um momento determinante da sua carreira, correspondendo à consolidação de uma vontade e à clara definição de uma opção pelo exercício da função. Perspectiva-se que os eventuais factores ocasionais e/ou transitórios que inicialmente o incitaram a abraçar a carreira de treinador, sejam transformados, neste nível de formação, numa convicção intrínseca e autêntica para o exercício pleno da actividade de treinador de desporto.

Entre as competências necessárias ao exercício da função do treinador de Grau II salientam-se as de planear, organizar, implementar e avaliar autonomamente a actividade dos praticantes no

---

<sup>1</sup> Embora, no quadro da lei, o Treinador de Grau II possa assumir funções de treinador autónomo no treino de alto rendimento, as federações desportivas devem: (i) promover a formação de treinadores de grau superior, uma vez que são estes os especialmente vocacionados para este nível de intervenção profissional e (ii) valorizar, no âmbito das atribuições definidas no Artigo 12º do DL 248-A/2008, de 31 de Dezembro, as diferenças existentes nos perfis de formação de Grau II e Grau III, especialmente no que respeita ao treino de alto rendimento desportivo.



contexto de treino e de competição, tanto na perspectiva “micro”, situada na sessão de treino ou de unidade de competição, como na perspectiva “macro”, ao nível do planeamento anual. Ademais, por ser responsável directo pela formação desportiva, especialmente de crianças e jovens, terá de conhecer profundamente, para o exercício autónomo da sua actividade, as determinantes de desenvolvimento desportivo de longo prazo, ao nível pessoal, social e desportivo.

Complementarmente, considera-se importante a sua participação na implementação de planos e ordenamentos estratégicos definidos por profissionais com grau superior, bem como a assumpção de tarefas de coordenação e supervisão de equipas técnicas de profissionais de Grau inferior (Grau I) ou idêntico, no caso de não existirem treinadores de Grau III ou IV na estrutura organizacional da entidade desportiva onde actua.

À semelhança do Treinador de Grau I, o Treinador de Grau II terá duas agendas na formação certificadora de nível: uma formatada em unidades curriculares e uma outra que integra o estágio profissionalizante. A distribuição da carga horária obedece, do mesmo modo, ao primado da equidade entre formação geral e específica da modalidade, um total mínimo de 123 horas, enquanto que o estágio profissionalizante ocupa 800 horas, distribuídas ao longo de uma época desportiva, assumindo a formação, para este Grau, um total de 923 horas.

Neste âmbito é requerido a atribuição ao treinador em formação de tarefas de colaboração activa e participante no âmbito do processo de planeamento, implementação, condução e avaliação do treino e da competição. O estágio profissionalizante deverá, obrigatoriamente, ser acompanhado por um Tutor.

## OBJECTIVO GLOBAL DA ACTIVIDADE

Treinar autonomamente, ou coadjuvando titulares de grau igual ou superior, praticantes em todas as etapas de formação desportiva; implementar planos e ordenamentos estratégicos definidos por profissionais com Cédula de grau superior; coordenar e supervisionar equipas técnicas de profissionais de Grau I ou II.

## ACTIVIDADES

1. Elabora o plano anual de treino.
2. Elabora as subestruturas do plano anual.
3. Elabora o plano anual de competição.
4. Planeia a sessão de treino e a participação competitiva.
5. Organiza, dirige e avalia a sessão de treino.



6. Realiza programas elementares de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa.
7. Organiza, orienta e avalia a participação dos praticantes em competição.
8. Participa na análise e avaliação de adversários e demais participantes.
9. Participa no planeamento plurianual da actividade de treino.
10. Participa na gestão da equipa técnica.
11. Participa na identificação de talentos e na construção da carreira desportiva dos praticantes.
12. Elabora e mantém actualizado o Dossiê de Treino.
13. Participa na formação em exercício de treinadores de Grau I.

## COMPETÊNCIAS

### SABERES

1. Tem conhecimentos sobre ética desportiva e deontologia profissional do treinador.
2. Tem conhecimento da modalidade desportiva adequado ao nível de intervenção.
3. Tem conhecimentos acerca das determinantes do processo de desenvolvimento desportivo do praticante a longo prazo.
4. Tem conhecimentos acerca dos diferentes estilos de ensino.
5. Tem conhecimentos acerca da formulação de objectivos de preparação e de competição.
6. Conhece diferentes modelos de planeamento anual do treino e as suas diferentes componentes.
7. Tem conhecimentos nutricionais aplicáveis à optimização do processo de treino e de competição.
8. Tem conhecimentos sobre os procedimentos de organização, gestão e avaliação do treino.
9. Tem conhecimentos acerca do processo de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo.
10. Tem conhecimentos sobre os procedimentos de organização e avaliação do desempenho da equipa técnica.
11. Tem conhecimentos elementares acerca do processo de formação de treinadores.
12. Tem conhecimentos que lhe permitem identificar talentos desportivos da modalidade e encaminhá-los convenientemente tendo em vista o processo de formação desportiva a longo prazo.
13. Tem conhecimentos que lhe permitem participar na análise e avaliação dos adversários e demais participantes na sua modalidade desportiva.



### SABERES-FAZER

1. Utiliza técnicas e estratégias de comunicação adequadas às circunstâncias.
2. Dirige os praticantes na sessão de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais (explicação, demonstração, observação e correcção).
3. Avalia o treino dos praticantes, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
4. Organiza competições não formais, criando condições de equidade de participação e valorizando o gosto pela modalidade e o espírito desportivo.
5. Organiza e orienta os praticantes na preparação e na participação na competição, assegurando as condições de segurança e a salvaguarda dos mais elevados valores éticos da prática desportiva.
6. Avalia os praticantes a equipa em competição, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
7. Participa na concepção do planeamento da actividade de treino e de competição.
8. Participa no recrutamento de praticantes para a prática da modalidade desportiva.
9. Promove o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição, pertinente para a monitorização da carreira desportiva do praticante.
10. Aplica técnicas elementares de primeiros socorros e de suporte básico de vida e identifica os estados traumáticos que justificam o recurso a agentes especializados.
11. Participa na construção da carreira desportiva dos praticantes, zelando pelo respectivo desenvolvimento a longo prazo e promove o registo da informação pertinente para a monitorização da carreira desportiva do praticante.

### SABERES-SER

1. Valoriza estilos de comunicação adaptáveis às circunstâncias.
2. Promove o comprometimento individual do praticante perante a equipa e o clube, bem como a fidelização à modalidade e à prática desportiva.
3. Desenvolve, nos praticantes, atitudes e comportamentos deliberados consentâneos com as exigências da prática desportiva a longo prazo.
4. Promove o espírito desportivo.
5. Promove o relacionamento interpessoal na prática desportiva, com vista ao desenvolvimento de um bom nível de colaboração, especialmente no que se refere ao suporte parental.
6. Adapta-se a diferentes culturas e contextos sociais desportivos.
7. Promove comportamentos e atitudes dignificantes do praticante desportivo.
8. Promove atitudes e comportamentos consentâneos com a função social que desempenha.
9. Promove, nos praticantes, a adopção duradoura de um estilo de vida saudável, consentâneo com a condição de desportista.



## CONDIÇÕES DE ACESSO

1. Idade mínima de 18 anos.
2. Possuir o 12º ano de escolaridade.
3. Ser possuidor da Cédula de Treinador de Desporto (CTD) de Grau I.
4. Possuir, pelo menos um ano, de exercício profissional efectivo da função de Treinador de Grau I.
5. Ter concretizado o plano anual de formação contínua exigido para a atribuição de CTD de Grau I, nos termos da lei.

## SAÍDAS PROFISSIONAIS

Treinador de todas as etapas da carreira desportiva.

Coordenador da actividade de treinadores do mesmo Grau ou inferior.

Treinador Adjunto de treinadores com qualificação igual ou superior em todas as etapas de formação desportiva, incluindo o mais alto nível da modalidade.



# Referencial de Formação Geral

Unidades Curriculares



## Unidades de Formação, Cargas Horárias e Autores - Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO		HORAS	AUTORES
1.	PSICOLOGIA DO DESPORTO	8	Sidónio Serpa
2.	PEDAGOGIA DO DESPORTO	10	Olímpio Coelho
3.	TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO - MODALIDADES INDIVIDUAIS	16	Francisco Alves
	TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO - MODALIDADES COLECTIVAS		Paulo Cunha
4.	ÉTICA E DEONTOLOGIA PROFISSIONAL	2	Teotónio Lima
5.	LUTA CONTRA A DOPAGEM	3	Luís Horta
6.	FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO	8	Gomes Pereira
7.	BIOMECÂNICA DO DESPORTO	6	João Paulo Vilas-Boas
8.	NUTRIÇÃO, TREINO E COMPETIÇÃO	4	Cláudia Minderico
9.	TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO	4	Raul Oliveira
10.	DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	2	José Silva
Total		63	



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Psicologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO\_ II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. A ORGANIZAÇÃO DO COMPORTAMENTO DO PRATICANTE E A GESTÃO DE OBJECTIVOS	1,5	1,5 / 0
2. ANÁLISE DA PRESTAÇÃO INDIVIDUAL	1,5	1,5 / 0
3. AS EMOÇÕES E A PRÁTICA DESPORTIVA	2	2 / 0
4. A COESÃO E O AMBIENTE DE GRUPO	2	2 / 0
5. A FORMAÇÃO ÉTICA DO PRATICANTE	1	1 / 0
Total	8	8 / 0



## SUBUNIDADE 1.

## A ORGANIZAÇÃO DO COMPORTAMENTO DO PRATICANTE E A GESTÃO DE OBJECTIVOS

- 1.1 A gestão pessoal do comportamento
  - 1.1.1 Domínio relacional
  - 1.1.2 Domínio do desempenho do atleta
- 1.2 Os princípios da gestão por objectivos
- 1.3 Características dos objectivos
- 1.4 Os objectivos de tarefa e de resultado
- 1.5 A avaliação e o controle dos objectivos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Conhecer os princípios da utilização de objectivos na gestão do comportamento.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Estabelece um programa de objectivos de acordo com princípios técnicos.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.

## SUBUNIDADE 2.

## ANÁLISE DA PRESTAÇÃO INDIVIDUAL

- 2.1 Antecedentes e consequentes psicológicos da prestação
- 2.2 A atribuição causal
  - 2.2.1 Estabilidade das causas
  - 2.2.2 Locus de causalidade
- 2.3 A educação da análise individual da prestação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar a influência do tipo de atribuição causal no empenhamento e eficácia do comportamento em desporto.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Demonstra a capacidade de intervir junto dos praticantes na análise dos factores que influenciam os resultados.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.



## SUBUNIDADE 3.

## AS EMOÇÕES E A PRÁTICA DESPORTIVA

- 3.1 O significado pessoal da situação desportiva e as reacções emocionais à competição
- 3.2 As emoções positivas e negativas
- 3.3 A auto-confiança
  - 3.3.1 Gestão do sucesso
  - 3.3.2 Gestão eficaz dos objectivos
  - 3.3.3 Gestão do pensamento
  - 3.3.4 Adaptação progressiva (dessensibilização)
  - 3.3.5 Utilização de modelos
  - 3.3.6 Organização de rotinas
  - 3.3.7 Imagens mentais
  - 3.3.8 Processo atributivo
- 3.4 O stress e a ansiedade competitiva
  - 3.4.1 Stress do treino
  - 3.4.2 Stress da vida diária
- 3.5 A adaptação emocional e a gestão do envolvimento. O treino modelado
  - 3.5.1 Palestra pré-competição, ou no intervalo
  - 3.5.2 O treino modelado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Distinguir os diferentes tipos de emoções.</li> <li>. Identificar os factores que influenciam as emoções.</li> <li>. Descrever e diferenciar as estratégias interpessoais facilitadoras da regulação emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Identifica as emoções dos atletas.</li> <li>. Gere os factores que influenciam as emoções dos atletas.</li> <li>. Organiza o treino e as relações interpessoais no sentido de criar um clima emocional positivo.</li> </ul>
<b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.</li> </ul>	



## SUBUNIDADE 4.

## A COESÃO E O AMBIENTE DE GRUPO

- 4.1 A dinâmica grupal
- 4.2 A atracção e a integração no grupo
  - 4.2.1 Formação
  - 4.2.2 Perturbação
  - 4.2.3 Normalização
  - 4.2.4 Realização
- 4.3 Os factores de tarefa e sociais
  - 4.3.1 O envolvimento
  - 4.3.2 Factores pessoais
  - 4.3.3 Liderança
  - 4.3.4 Equipa

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Descrever os conceitos associados à dinâmica do grupo desportivo.
- . Diferenciar e caracterizar os estados de evolução da equipa desportiva.
- . Distinguir e caracterizar os factores que influenciam a dinâmica do grupo desportivo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Relaciona a dinâmica do grupo desportivo e os comportamentos individuais.
- . Identifica o estado de maturação da equipa.
- . Gere os factores que influenciam a dinâmica do grupo.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.

## SUBUNIDADE 5.

## A FORMAÇÃO ÉTICA DO PRATICANTE

- 5.1 As condutas sociais e os comportamentos agressivos
  - 5.1.1 Agressividade
  - 5.1.2 Assertividade
  - 5.1.3 Agressão e violência no desporto - Declaração de princípios sobre da Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP)



## 5.2 Os aspectos psicológicos da dopagem

### 5.2.1 Causas físicas

### 5.2.2 Causas psicológicas

### 5.2.3 Causas sociais

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Diferenciar as características do comportamento agressivo e do comportamento assertivo.
- . Descrever e identificar os factores psicológicos da dopagem.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Demonstra que sabe inculir nos atletas comportamentos de *fair play* evitando as condutas agressivas.
- . Controla os factores de risco de condutas dopantes.

#### FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Pedagogia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO\_ II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU II E DA PEDAGOGIA NA FORMAÇÃO DOS PRATICANTES E NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO	3	3 / 0
2. A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO TREINO E NA COMPETIÇÃO	5	5 / 0
3. OS PAIS NA PRÁTICA DESPORTIVA DAS CRIANÇAS E JOVENS	2	2 / 0
Total	10	10 / 0

Grau I

Grau II

Grau III



## SUBUNIDADE 1.

## O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU II E DA PEDAGOGIA NA FORMAÇÃO DOS PRATICANTES E NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

- 1.1 O Treinador de Grau II no contexto do Plano Nacional de Formação de Treinadores
  - 1.1.1 O treino desportivo é um processo pedagógico e de ensino
- 1.2 As responsabilidades do Treinador de Grau II
  - 1.2.1 O que nos mostra a realidade?
  - 1.2.2 O que fazer para mudar a realidade?
  - 1.2.3 A função de tutoria do Treinador de Grau II
- 1.3 O perfil do Treinador de Grau II
  - 1.3.1 Princípios para definir o perfil do Treinador de Grau II
    - 1.3.1.1 Desenvolver atitudes saudáveis perante a vitória e a derrota
    - 1.3.1.2 Ser paciente perante os erros e as dificuldades de aprendizagem
    - 1.3.1.3 Relativizar o conceito de sucesso
    - 1.3.1.4 Criar um ambiente facilitador da aprendizagem
    - 1.3.1.5 Ser imparcial
    - 1.3.1.6 Abrir linhas de comunicação
    - 1.3.1.7 Promover o espírito desportivo
    - 1.3.1.8 Regular a superação
    - 1.3.1.9 Adequar os modelos de preparação e de competição ao desporto juvenil: uma questão pedagógica
      - 1.3.1.9.1 A importância dos modelos de preparação e competição no desporto juvenil

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a função do treinador/a como de natureza cultural, com implicações sociais, exigindo competências técnicas e competências pedagógicas.
- Adoptar uma visão ampla da Pedagogia aplicada em contexto desportivo identificando o seu objectivo nuclear e os factores condicionantes da sua eficácia.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona os tipos de interdependência entre a abordagem pedagógica do desporto, a formação dos praticantes e o desenvolvimento da modalidade.
- Descreve e relaciona as características que configuram a filosofia do Treinador de Grau II adequada ao seu contexto específico de intervenção.

Continua ►►



Continuação ►

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas.
- Identificar o pensamento (sistema de valores) como determinante da natureza das práticas.
- Identificar os princípios essenciais para definir o perfil adequado (filosofia) do Treinador de Grau II.
- Identificar os contornos essenciais do contributo do treinador para o desenvolvimento desportivo e da modalidade.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica o sistema de valores e o contexto grupal como reguladores da eficácia da intervenção pedagógica.
- Perspectiva a intervenção pedagógica como um processo persuasivo, exercido com paciência e persistência e suportado na informação e no exemplo.
- Identifica os factos que evidenciam a interdependência entre as decisões metodológicas e as preocupações pedagógico-didáticas.
- Identifica as suas responsabilidades na formação dos praticantes e na formação dos candidatos a treinadores de Grau I
- Identifica a Pedagogia como um espaço de reflexão e um instrumento de intervenção sobre a realidade.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- Teste oral e/ou escrito.
- Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do desporto infanto-juvenil.
- Análise e interpretação crítica de textos seleccionados.

**SUBUNIDADE 2.****A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO TREINO E NA COMPETIÇÃO****2.1 Bases da intervenção pedagógica no treino**

- 2.1.1 Estruturar as intervenções em função dos graus de competência e empenhamento
- 2.1.2 Informar o praticante quanto ao grau de atenção que lhe é dispensado
- 2.1.3 Usar com critério o elogio e a repreensão
- 2.1.4 Utilizar a comunicação verbal e não verbal
- 2.1.5 Saber ouvir

**2.2 A unidade de treino - procedimentos essenciais**



- 2.2.1 Planear a unidade de treino
- 2.2.2 Chegar antes do início formal do treino
- 2.2.3 Começar o treino à hora prevista
- 2.2.4 Observar e intervir durante o desenrolar da sessão
- 2.2.5 Registar, após o fim da sessão, as “notas” memorizadas
- 2.3 Aprender e ensinar: a abordagem dos conteúdos
  - 2.3.1 Condições essenciais para ensinar as habilidades técnicas
    - 2.3.1.1 Seleccionar os conteúdos do programa de ensino
    - 2.3.1.2 Conhecer os conteúdos do programa de ensino
    - 2.3.1.3 Desenvolver um ambiente (clima) adequado à aprendizagem
    - 2.3.1.4 Usar uma metodologia de ensino adequada
      - A Bases gerais do ensino e treinos desportivos
      - B O ciclo de apresentação-prática-correcção
- 2.4 A intervenção pedagógica na competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Identificar os principais pressupostos comunicacionais e metodológicos para uma adequada intervenção no treino e na competição.</li> <li>. Perspectivar a aprendizagem como um processo complexo envolvendo factores condicionantes e facilitadores.</li> <li>. Conhecer os procedimentos relativos à organização e gestão da unidade de treino que contribuam para a eficácia da intervenção pedagógica.</li> <li>. Identificar as características específicas de cada modalidade ou “família” de modalidades e a sua repercussão no respectivo processo ensino-aprendizagem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Identifica as características fundamentais da habilidade comunicacional.</li> <li>. Organiza o programa de ensino (selecção de conteúdos).</li> <li>. Descreve em pormenor os conteúdos do programa de ensino.</li> <li>. Identifica as consequências operacionais decorrentes dos factores condicionantes e facilitadores da aprendizagem.</li> <li>. Identifica as características intrínsecas do processo ensino-aprendizagem e, em particular, do ciclo apresentação-prática/correcção.</li> </ul>

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- . Teste oral e/ou escrito.
- . Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do desporto infanto-juvenil.
- . Análise e interpretação crítica de textos seleccionados.



## SUBUNIDADE 3.

## OS PAIS NA PRÁTICA DESPORTIVA DAS CRIANÇAS E JOVENS

## 3.1 O importante papel dos pais

## 3.2 O Treinador de Grau II: estratégias básicas para lidar com os pais

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Adoptar uma atitude positiva face aos pais.
- . Identificar os diferentes tipos de pais.
- . Planificar as bases de uma estratégia para lidar com os pais.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Descreve as razões que justificam adoptar uma atitude positiva perante os pais.
- . Identifica as expectativas dos pais relativamente ao desempenho desportivo dos filhos.
- . Elabora e descreve os aspectos fundamentais de uma estratégia para lidar com os pais.
- . Elabora um programa de formação tendo como alvo os pais.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa.
- . Teste oral e/ou escrito.
- . Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do desporto infanto-juvenil.
- . Análise e interpretação crítica de textos seleccionados.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Individuais

GRAU DE FORMAÇÃO\_ II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO DESPORTIVO	2	2 / 0
2. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A RESISTÊNCIA	2	2 / 0
3. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A FORÇA	2	2 / 0
4. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A VELOCIDADE	1	1 / 0
5. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A FLEXIBILIDADE	1	1 / 0
6. A OPTIMIZAÇÃO DA TÉCNICA DESPORTIVA	1	1 / 0
7. INTERVENÇÃO TÁCTICA E GESTÃO DA SITUAÇÃO DE COMPETIÇÃO	1	1 / 0
8. PLANEAMENTO DO TREINO	3	3 / 0
9. PLANEAMENTO DO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA	3	3 / 0
Total	16	16 / 0



## SUBUNIDADE 1.

## FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO DESPORTIVO

- 1.1 Objectivos do treino desportivo
- 1.2 Definição e análise do desempenho desportivo
- 1.3 Estado de treino e estado de preparação: a forma desportiva
- 1.4 Fadiga e recuperação no processo de treino
  - 1.4.1 Duração e heterocronismo dos processos de fadiga e recuperação
  - 1.4.2 Níveis de fadiga no treino desportivo
  - 1.4.3 Sobressolicitação e sobretreino como estados limite na aplicação das cargas de treino
- 1.5 Modelos gerais explicativos do rendimento desportivo
  - 1.5.1 Modelo unifactorial (supercompensação)
  - 1.5.2 Modelo bifactorial (fadiga – desempenho)
  - 1.5.3 Modelos não-lineares
- 1.6 Os princípios do treino desportivo
  - 1.6.1 Os princípios biológicos
  - 1.6.2 Os princípios metodológicos
  - 1.6.3 Os princípios pedagógicos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Descrever e relacionar os conceitos associados aos fundamentos do processo de treino desportivo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Interpreta as situações concretas de treino no âmbito da sua experiência como atleta ou treinador, à luz dos conceitos formulados.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Trabalho de grupo / individual - Perante exemplos retirados da prática desportiva, integra-os numa discussão alargada dos temas apresentados.



## SUBUNIDADE 2.

## O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A RESISTÊNCIA

- 2.1 Princípios metodológicos para a organização do treino da resistência: as zonas de intensidade e o seu fundamento fisiológico
- 2.2 Métodos de treino da resistência
  - 2.2.1 Método de treino contínuo
    - 2.2.1.1 Método de treino contínuo uniforme
    - 2.2.1.2 Método de treino contínuo variado
  - 2.2.2 Métodos por intervalos
    - 2.2.2.1 Método de treino intervalado
    - 2.2.2.2 Método de treino de repetições
  - 2.2.3 Método de competição e controlo
  - 2.2.4 Organização de exercícios em circuito visando a resistência
- 2.3 A utilização dos diferentes métodos de treino da resistência na preparação geral (“de base”), especial e específica
- 2.4 Avaliação da resistência aeróbia
- 2.5 Avaliação da resistência anaeróbia

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Planear exercícios de treino da resistência perante objectivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando-os às características dos atletas.
- . Identificar e descrever formas de avaliação da resistência.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento da resistência.
- . Discute e interpreta resultados de testes de resistência.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste escrito.



## SUBUNIDADE 3.

## O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A FORÇA

- 3.1 Factores condicionantes da capacidade de produção de força: factores nervosos e factores musculares. A curva força-tempo
- 3.2 Componentes e formas de manifestação da força muscular
  - 3.2.1 Força máxima: força limite, força absoluta e força relativa; força isométrica e excêntrica máximas. Hipertrofia muscular e desempenho de força
  - 3.2.2 Força rápida: taxa máxima de produção de força ou força explosiva; taxa inicial de produção de força ou força inicial; força reactiva. O ciclo muscular de alongamento-encurtamento
  - 3.2.3 Força resistente
- 3.3 Tipos de resistências exteriores a utilizar no treino da força
  - 3.3.1 Constantes
  - 3.3.2 Variáveis
    - 3.3.2.1 Progressivas
    - 3.3.2.2 Acomodativas.
  - 3.3.3 Isocinéticas
- 3.4 Métodos de treino da força
  - 3.4.1 Os métodos da hipertrofia muscular
  - 3.4.2 Os métodos da taxa máxima de produção de força
  - 3.4.3 Os métodos mistos
  - 3.4.4 Os métodos reactivos
- 3.5 A utilização dos diferentes métodos de treino da força na preparação geral, especial e específica
- 3.6 Avaliação da força
  - 3.6.1 Determinação de uma repetição máxima
  - 3.6.2 Determinação do défice de força
  - 3.6.3 Avaliação da força reactiva
  - 3.6.4 Avaliação da força resistente

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear exercícios de treino da força perante objectivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando-os às características dos atletas.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento da força.
- Discute e interpreta resultados de testes de força.

Continua ►



Continuação ►

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever formas de avaliação da força.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA****FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste escrito.

**SUBUNIDADE 4.****O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A VELOCIDADE**

- 4.1 Velocidade
- 4.2 Delimitação conceptual. Velocidade, agilidade e rapidez
- 4.3 Factores condicionantes gerais da velocidade (nervosos, metabólicos, neuromusculares e psicológicos)
- 4.4 Metodologia do desenvolvimento das várias expressões da velocidade
  - 4.4.1 Tempos de reacção simples e complexa
  - 4.4.2 Velocidade de execução
  - 4.4.3 Capacidade de aceleração
  - 4.4.4 Velocidade máxima
  - 4.4.5 Velocidade resistente
- 4.5 A utilização dos diferentes métodos de treino da velocidade na preparação geral, especial e específica
- 4.6 Avaliação da velocidade
  - 4.6.1 Testes de velocidade máxima
  - 4.6.2 Testes de velocidade resistente – “sprints” repetidos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Planear exercícios de treino da velocidade perante objectivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando-os às características dos atletas.
- . Identificar e descrever formas de avaliação da velocidade.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento da velocidade.
- . Discute e interpreta resultados de testes de velocidade.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste escrito.



## SUBUNIDADE 5.

## O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A FLEXIBILIDADE

- 5.1 Relevância e potenciais desvantagens da flexibilidade no âmbito do treino desportivo
- 5.2 Tipos de flexibilidade: estática e dinâmica; activa e passiva; geral e específica
- 5.3 Meios e métodos para o treino da flexibilidade: método dinâmico; método estático; exercícios activos e passivos; PNF
- 5.4 A utilização dos diferentes métodos de treino da flexibilidade na preparação geral, especial e específica
- 5.5 Avaliação da flexibilidade

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Planear exercícios de treino da flexibilidade perante objectivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando-os às características dos atletas.
- . Identificar e descrever formas de avaliação da flexibilidade.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento da flexibilidade.
- . Discute e interpreta resultados de testes de flexibilidade.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste escrito.

## SUBUNIDADE 6.

## A OPTIMIZAÇÃO DA TÉCNICA DESPORTIVA

- 6.1 Desenvolvimento das capacidades coordenativas e domínio das técnicas desportivas
- 6.2 As fases de desenvolvimento da técnica desportiva
- 6.3 O exercício técnico: condicionantes na sua prescrição, orientação e avaliação
- 6.4 Avaliação da técnica
- 6.5 Técnica e qualidades físicas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Descrever os fundamentos e condicionalismos do treino da técnica.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Identifica as fases de desenvolvimento da técnica e formas da sua avaliação.

Continua ►



Continuação ►

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever formas de avaliação técnica em competição.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA****FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste escrito.

**SUBUNIDADE 7.****INTERVENÇÃO TÁCTICA E GESTÃO DA SITUAÇÃO DE COMPETIÇÃO**

- 7.1 Objectivo do comportamento táctico
- 7.2 A natureza e as componentes do comportamento táctico
- 7.3 Princípios metodológicos da formação táctica
- 7.4 Observação e avaliação do desempenho em situação de competição
- 7.5 Intervenção prévia, concomitante e no seguimento da competição

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Descrever os fundamentos e condicionalismos do treino da táctica.
- . Identificar e descrever formas de avaliação táctica em competição.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Identifica as fases de desenvolvimento da táctica e formas da sua avaliação.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste escrito.

**SUBUNIDADE 8.****PLANEAMENTO DO TREINO**

- 8.1 As operações do planeamento de uma época de treino
  - 8.1.1 O estudo prévio
    - 8.1.1.1 Determinar o rendimento da época anterior
    - 8.1.1.2 Avaliar o grau de realização dos objectivos definidos na época anterior
    - 8.1.1.3 Caracterizar o nível de treino atingido na época anterior quanto às componentes da carga de treino



- 8.1.1.4 Definir o perfil actual do atleta
    - 8.1.1.5 Levantamento dos recursos disponíveis
  - 8.1.2 Definição de objectivos
    - 8.1.2.1 Hierarquização dos objectivos
    - 8.1.2.2 Natureza dos objectivos no planeamento do treino desportivo
  - 8.1.3 Calendário competitivo
    - 8.1.3.1 Estrutura do calendário competitivo
    - 8.1.3.2 Hierarquização e selecção das competições
  - 8.1.4 Racionalização das estruturas intermédias (periodização)
  - 8.1.5 Selecção dos meios de intervenção
  - 8.1.6 Distribuição das cargas de treino
- 8.2 Estruturas de periodização da época de treino
  - 8.2.1 A microestrutura
    - 8.2.1.1 A sessão de treino
    - 8.2.1.2 O microciclo
  - 8.2.2 A mesoestrutura - O mesociclo
  - 8.2.3 A macroestrutura – O macrociclo, o ano de treino e os planos plurianuais
- 8.3 O macrociclo segundo o modelo de periodização de Matveiev
  - 8.3.1 A forma desportiva: aquisição, manutenção e perda temporária
  - 8.3.2 Pressupostos teóricos
  - 8.3.3 Os períodos de preparação e o seu conteúdo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Planear o treino ao nível da micro, meso e macroestrutura, respeitando os princípios metodológicos inerentes.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Elabora, discute e critica situações concretas de planos de treino, ao nível da micro, meso e macroestrutura.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Trabalho de grupo / individual - Elaboração de planos ao nível da micro, meso e macroestrutura do processo de treino perante condições propostas.



## SUBUNIDADE 9.

## PLANEAMENTO DO PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA

- 9.1 A formação desportiva no quadro da carreira desportiva orientada
- 9.2 Treinabilidade e decisões metodológicas (multivariabilidade e progressão nas cargas de treino, e especialização gradual)
- 9.3 As fases de carreira de um atleta
- 9.4 O desenvolvimento dos vários factores do desempenho competitivo ao longo das fases de evolução do atleta
- 9.5 Periodização do treino na formação desportiva e sua modificação ao longo das fases de evolução do atleta
- 9.6 As competições como meio de formação (insubstituível) a introduzir gradualmente

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Planear o treino ao nível da micro, meso e macroestrutura, respeitando os princípios metodológicos e os condicionalismos biológicos inerentes a cada fase de desenvolvimento da carreira do atleta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Elabora, discute e critica situações concretas de planos de treino, ao nível da micro, meso e macroestrutura, visando as diferentes fases de desenvolvimento da carreira do atleta.</li> </ul>
FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Trabalho de grupo / individual -Elaboração de planos ao nível da micro, meso e macroestrutura do processo de treino adequados a cada fase de desenvolvimento do atleta.</li> </ul>	



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Colectivas

GRAU DE FORMAÇÃO\_ II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS DO TREINO DESPORTIVO	2	2 / 0
2. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A RESISTÊNCIA	1	1 / 0
3. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A VELOCIDADE	1	1 / 0
4. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A FORÇA	3	3 / 0
5. O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A FLEXIBILIDADE	0,5	0,5 / 0
6. O TREINO DAS CAPACIDADES COORDENATIVAS	1	1 / 0
7. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO PROCESSO ANUAL DE TREINO DESPORTIVO	3,5	3,5 / 0
8. TREINO DA TÉCNICA E DA TÁCTICA	3	3 / 0
9. TEORIA DA COMPETIÇÃO DESPORTIVA	1	1 / 0
Total	16	16 / 0



## SUBUNIDADE 1.

## FUNDAMENTOS DO TREINO DESPORTIVO

- 1.1 O processo de adaptação do organismo humano
- 1.2 Mecanismos explicativos da adaptação
  - 1.2.1 Síndrome geral de adaptação
  - 1.2.2 Sobrecompensação
  - 1.2.3 Reserva de adaptação
- 1.3 Carga de treino
  - 1.3.1 Classificação da carga de treino
    - 1.3.1.1 Quanto à sua natureza
    - 1.3.1.2 Em função do modelo de periodização utilizado
    - 1.3.1.3 Grandeza da carga
    - 1.3.1.4 Em função da orientação
  - 1.3.2 Componentes da carga de treino
    - 1.3.2.1 Volume
    - 1.3.2.2 Intensidade
    - 1.3.2.3 Complexidade
    - 1.3.2.4 Massa muscular solicitada
    - 1.3.2.5 Tipo de execução do exercício
  - 1.3.3 Relações entre as várias componentes da carga
- 1.4 Dimensão biológica do Homem
- 1.5 Efeito da carga de treino
  - 1.5.1 Efeito da carga segundo o seu aparecimento temporal
- 1.6 Fontes de energia do trabalho muscular
  - 1.6.1 Importância
  - 1.6.2 Sistema anaeróbio aláctico
  - 1.6.3 Sistema anaeróbio láctico
  - 1.6.4 Sistema aeróbio
- 1.7 Exercício de treino
  - 1.7.1 Conceito, importância, função e orientação
  - 1.7.2 Classificação dos exercícios de treino nos JDC em função da sua estrutura
    - 1.7.2.1 Exercícios gerais não orientados
    - 1.7.2.2 Exercícios gerais orientados
    - 1.7.2.3 Exercícios específicos condicionantes
    - 1.7.2.4 Exercícios específicos de instrução
    - 1.7.2.5 Exercícios competitivos variados



### 1.7.2.6 Exercícios competitivos propriamente ditos

## 1.8 Particularidades do treino e da competição nos desportos colectivos

### 1.8.1 Análise da competição

### 1.8.2 Meios de treino nos desportos colectivos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e relacionar os conceitos relativos ao processo de adaptação do organismo ao esforço, carga de treino e respectivos efeitos, fontes de energia do trabalho muscular e construção dos exercícios de treino.
- Integrar os conceitos na planificação da sessão de treino e na planificação anual.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os pressupostos do processo de adaptação.
- Identifica e descreve os aspectos essenciais da carga de treino.
- Identifica e descreve as fontes de energia.
- Usa adequadamente os conceitos apresentados na construção dos exercícios de treino, na planificação da sessão de treino e no planeamento anual.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos, implicando pesquisa bibliográfica, observação de sessões de treino seleccionadas e/ou reflexão sobre a experiência pessoal.
- Teste oral e/ou escrito.

## SUBUNIDADE 2.

# O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS : A RESISTÊNCIA

## 2.1 Conceitos

## 2.2 Métodos de treino da resistência

## 2.3 Avaliação da resistência

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os princípios e os métodos de treino da resistência e as respectivas formas de avaliação.
- Planificar e aplicar o treino da resistência.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Discute e prescreve o treino da resistência.
- Aplica as formas e os métodos de avaliação da resistência e interpreta os dados alcançados.

Continua ►



Continuação ►

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Trabalho de grupo / individual - Elaboração de programas de treino da resistência perante condições propostas: objectivos, fase da época, dinâmica da carga, características do grupo-alvo.
- . Teste oral e/ou escrito.

**SUBUNIDADE 3.****O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A VELOCIDADE**

- 3.1 Conceitos
- 3.2 Método de treino da velocidade
- 3.3 Avaliação da velocidade

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Descrever os princípios e os métodos de treino da velocidade e as respectivas formas de avaliação.
- . Planificar e aplicar o treino da velocidade.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Discute e prescreve o treino da velocidade.
- . Aplica as formas e os métodos de avaliação da velocidade e interpreta os dados alcançados.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Trabalho de grupo / individual - Elaboração de programas de treino da velocidade perante condições propostas: objectivos, fase da época, dinâmica da carga, características do grupo-alvo.
- . Teste oral e/ou escrito.

**SUBUNIDADE 4.****O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A FORÇA**

- 4.1 Conceito de força no desporto
- 4.2 Métodos de treino da força
- 4.3 O treino da força com jovens atletas
- 4.4 Avaliação da força

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever os princípios e os métodos de treino da força e as respectivas formas de avaliação.
- Planificar e aplicar o treino da força.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Discute e prescreve o treino da força.
- Aplica as formas e os métodos de avaliação da força e interpreta os dados alcançados.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- Teste oral e/ou escrito.

**SUBUNIDADE 5.****O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS: A FLEXIBILIDADE****5.1** Conceitos básicos**5.2** Métodos de treino**5.3** Avaliação da flexibilidade**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever os princípios e os métodos de treino da flexibilidade e as respectivas formas de avaliação.
- Planificar e aplicar o treino da flexibilidade.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Discute e prescreve o treino da flexibilidade.
- Aplica as formas e os métodos de avaliação da força e interpreta os dados alcançados.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- Trabalho de grupo / individual - Elaboração de programas de treino da flexibilidade perante condições propostas: objectivos, fase da época, dinâmica da carga, características do grupo-alvo.
- Questionamento oral e/ou escrito.



## SUBUNIDADE 6.

## TREINO DAS CAPACIDADES COORDENATIVAS

## 5.1 Conceitos básicos

## 5.2 Metodologia do treino das capacidades coordenativas

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Descrever os princípios e os métodos de treino das capacidades coordenativas.</li> <li>Planificar e aplicar o treino das capacidades coordenativas.</li> </ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Discute e prescreve o treino das capacidades coordenativas.</li> </ul>
<b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teste oral e/ou escrito.</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 7.

## PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO PROCESSO ANUAL DE TREINO DESPORTIVO

## 7.1 Aspectos gerais sobre o planeamento do treino

## 7.2 Fases do planeamento do treino

## 7.3 Fundamentos da periodização do treino

## 7.3.1 Conceito de forma desportiva

## 7.3.2 Regras de obtenção da forma desportiva

## 7.3.3 Calendário competitivo

## 7.3.4 Modelos de periodização simples e dupla

## 7.3.4.1 Período preparatório geral

## 7.3.4.2 Período preparatório específico

## 7.3.4.3 "Taper" (decrécimo gradual)

## 7.3.4.4 Período competitivo

## 7.3.4.5 Período transitório

## 7.3.4.6 Mesociclos

## 7.3.4.5.1 Mesociclo de preparação

## 7.3.4.5.2 Mesociclo de base geral



7.3.4.5.3 Mesociclo de base específico

7.3.4.5.4 Mesociclo de competição

7.3.4.7 Microciclos

7.3.5 Distribuição das principais tarefas de treino durante a época desportiva

7.3.5.1 Fontes energéticas

7.3.5.2 Força

7.3.5.3 Técnica

7.3.5.4 Tática

7.4 Controlo/Avaliação do treino

7.4.1 Controlo periódico do treino

7.4.2 Aplicação de testes

7.4.3 O diagnóstico do rendimento como elemento do controlo do treino

7.4.4 Características dos desportos colectivos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os aspectos gerais do planeamento e os diferentes modelos de periodização.
- Fundamentar e caracterizar os diferentes períodos, mesociclos e microciclos de treino, enquadrando as diferentes tarefas de preparação nas várias estruturas consideradas.
- Fundamentar e organizar o processo de controlo do treino na planificação efectuada.
- Planear e realizar a programação anual.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Discute e elabora a planificação anual.
- Escolhe o modelo de periodização mais adequado.
- Delimita temporalmente a preparação.
- Distribui temporalmente as tarefas de preparação.
- Situa as formas de controlo do treino.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo / individual - Elaboração de planificação de treino perante condições propostas: objectivos, calendário competitivo e características do grupo-alvo.
- Teste oral e/ou escrito.



## SUBUNIDADE 8.

## O TREINO DA TÉCNICA E DA TÁCTICA

- 8.1 Conceitos e objectivos do comportamento técnico
- 8.2 Conceitos e objectivos do comportamento táctico
- 8.3 Treino da técnica e da táctica - Indicações metodológicas
- 8.4 Análise qualitativa do movimento e do treino da técnica/táctica - um instrumento de intervenção do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Descrever e relacionar os factores inerentes ao treino da técnica e táctica.</li> <li>. Planear o treino integrado da técnica e da táctica.</li> <li>. Descrever as formas de avaliação da técnica e da táctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Discute e elabora o treino da técnica e da táctica.</li> <li>. Planifica de forma integrada o treino da técnica e da táctica com as outras tarefas de treino, tanto na sessão de treino como nos vários momentos do planeamento anual.</li> <li>. Aplica as formas e os métodos de avaliação da técnica e da táctica e interpreta os dados alcançados.</li> </ul>
<b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Teste oral e/ou escrito.</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 9.

## TEORIA DA COMPETIÇÃO DESPORTIVA

- 9.1 Aspectos gerais sobre a competição desportiva
- 9.2 Funções da competição desportiva
- 9.3 Sistema de competição
- 9.4 Planificação e organização das competições
- 9.5 Princípios da planificação de competições
- 9.6 Diagnóstico da competição
- 9.7 Controlo da competição
- 9.8 Preparação para a competição



<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Descrever e relacionar os pressupostos da teoria da competição desportiva.</li><li>• Descrever e identificar formas de diagnóstico do rendimento e controlo da competição.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifica, descreve e relaciona os modelos competitivos numa perspectiva de unidade entre treino e competição.</li><li>• Interpreta e aplica os dados resultantes do diagnóstico e do rendimento desportivo.</li><li>• Discute e elabora formas de controlo da competição.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trabalho de grupo / individual - Elaboração de trabalho sujeito a temas previamente definidos implicando pesquisa e / ou observação de sessões de treino seleccionadas (com eventual recurso a meios audiovisuais).</li><li>• Teste oral e/ou escrito.</li></ul>	



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Ética e Deontologia Profissional

GRAU DE FORMAÇÃO\_ II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. A IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO DE TREINADORES COMO FACTOR DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO	0,5	0,5 / 0
2. ÉTICA DESPORTIVA E DEONTOLOGIA PROFISSIONAL	1	1 / 0
3. SER TREINADOR: SABER ESTAR E SABER SER	0,5	0,5 / 0
Total	2	2 / 0



## SUBUNIDADE 1.

## A IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO DE TREINADORES COMO FACTOR DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

- 1.1 A realidade desportiva em Portugal
- 1.2 Importância e necessidade da formação dos treinadores
- 1.3 O Programa Nacional de Formação de Treinadores

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Situar a formação dos treinadores no âmbito adequado do processo nacional do desenvolvimento desportivo.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica os contributos da formação dos treinadores para o processo de desenvolvimento desportivo.</li></ul>
<b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Teste escrito.</li></ul>	

## SUBUNIDADE 2.

## ÉTICA E DEONTOLOGIA PROFISSIONAL

- 2.1 Os deveres do Treinador
- 2.2 Responsabilidades do Treinador. Procedimentos éticos
- 2.3 A integridade no relacionamento com os outros
- 2.4 Honrar o desporto
- 2.5 Áreas de relacionamento do treinador

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Perspectivar os relacionamentos indispensáveis com todos os actores do universo desportivo.</li><li>Descrever as características de um comportamento ético no desporto.</li><li>Perspectivar a intervenção do treinador numa postura de agente de transformação qualitativa dos praticantes.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Actua em conformidade com os conteúdos vinculados a um comportamento ético.</li><li>Estabelece as relações pedagógicas necessárias ao ensino da ética desportiva.</li><li>Identifica as situações concretas do treino e da competição em que se impõe o respeito pelas normas da deontologia profissional.</li></ul>
---	--

Continua ►



Continuação ►►

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Proporcionar a aquisição de competências que capacitem os formandos para o exercício eficaz das práticas exigidas a um treinador com saberes actualizados.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA****FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- Teste escrito.

**SUBUNIDADE 3.****SER TREINADOR: SABER ESTAR E SABER SER****3.1 O treinador enquanto motivador****3.2 Saber ser treinador****3.2.1 Aprender a conhecer****3.2.2 Aprender a fazer****3.2.3 Aprender a viver na sociedade desportiva****3.2.4 Aprender a ser treinador****3.2.5 Aprender a saber estar****3.3 Saber estar****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever o tipo de relacionamento indispensável com os actores do universo desportivo sobre quem vai exercer a sua liderança desportiva.
- Perspectivar a intervenção do treinador enquanto agente de transformação qualitativa dos praticantes que participam em competições.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Actua em conformidade com os conteúdos vinculados às matérias leccionadas.
- Identifica as situações concretas do treino e da competição em que se impõe o respeito pelas normas da deontologia profissional.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Luta contra a Dopagem

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS DA LUTA CONTRA A DOPAGEM	3	3 / 0
Total	3	3 / 0

Grau II



## SUBUNIDADE 1.

## FUNDAMENTOS DA LUTA CONTRA A DOPAGEM

## 1.1 Deveres e direitos na luta contra a dopagem

## 1.1.1 Técnico desportivo

## 1.1.2 Praticante desportivo

## 1.2 Malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os deveres e direitos dos técnicos e praticantes desportivos na luta contra a dopagem, de forma a colaborarem nas estratégias da ADoP\*.
- Participar nas estratégias de prevenção antidopagem junto dos praticantes desportivos.
- Conhecer e transmitir os principais malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos, a curto, médio e longo prazo, de forma a colaborarem nas estratégias da ADoP\*.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece e aplica as suas obrigações legais no âmbito da luta contra a dopagem.
- Colabora e actua nas estratégias de informação e educação da ADoP\* relativamente aos direitos e deveres dos praticantes desportivos na luta contra a dopagem.
- Conhece a importância da luta contra a dopagem na preservação da saúde dos praticantes desportivos e transmite a esses praticantes os malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos.

## FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- Teste escrito.

\* Autoridade Antidopagem de Portugal



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Fisiologia do Exercício

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. NOÇÃO DE ADAPTAÇÃO FISIOLÓGICA	1	1 / 0
2. BIOENERGÉTICA MUSCULAR	3	3 / 0
3. FISIOLOGIA CARDIORESPIRATÓRIA	4	4 / 0
Total	8	8 / 0

Grau II



## SUBUNIDADE 1.

## NOÇÃO DE ADAPTAÇÃO FISIOLÓGICA

- 1.1 Relação estímulo-adaptação
- 1.2 Analogia entre estímulo e carga de treino
- 1.3 Noção de carga de treino numa perspectiva exclusivamente fisiológica
- 1.4 A carga de treino vista como um estímulo fisiológico, previsível e controlável, perturbador do equilíbrio homeostático
- 1.5 Noção de adaptação aguda e adaptação crónica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar a analogia entre estímulo em sentido lato e carga de treino em sentido restrito.</li> <li>Distinguir as diferentes componentes do estímulo e a forma como influenciam o fenómeno da adaptação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interpreta os fenómenos adaptativos fisiológicos à luz dos princípios do treino desportivo.</li> </ul>
<b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teste oral e/ou escrito.</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 2.

## BIOENERGÉTICA MUSCULAR

- 2.1 A transformação de energia química em mecânica no músculo esquelético
  - 2.1.1 O processo anaeróbio aláctico, anaeróbio láctico e aeróbio
    - 2.1.1.1 Vias metabólicas e substratos energéticos
    - 2.1.1.2 Importância do conhecimento dos processos de produção de energia para a compreensão dos diferentes tipos de esforço desportivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora modelos simples de organização da carga de treino com objectivos bioenergéticos diferenciados.</li> </ul>

Continua ►



Continuação ►

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- Teste escrito.

**SUBUNIDADE 3.****FISIOLOGIA CARDIORESPIRATÓRIA**

- 3.1 Principais alterações genéricas da função cardiorespiratória na resposta aguda ao esforço aeróbio
- 3.2 Componente central e periférica
- 3.3 Adaptações cardíacas, vasculares e hemodinâmicas musculares

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever e interpretar as respostas agudas e crónicas do sistema cardiorespiratório e circulatório na resposta ao exercício muscular.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica as diferentes etapas da cadeia de consumo de oxigénio no decurso do exercício muscular de diferentes intensidades e estabelece a relação entre elas.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Biomecânica do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. INTRODUÇÃO À BIOMECÂNICA	1	1 / 0
2. DAS LEIS DO MOVIMENTO DE NEWTON E DAS INTERPRETAÇÕES DE EULER À ANÁLISE DA TÉCNICA DESPORTIVA	4	4 / 0
3. A BIOMECÂNICA NA AVALIAÇÃO DO MOVIMENTO DESPORTIVO E NO FORNECIMENTO DE <i>FEEDBACK'S</i> AO PRATICANTE	1	1 / 0
Total	6	6 / 0



## SUBUNIDADE 1.

## INTRODUÇÃO À BIOMECÂNICA

- 1.1 A Biomecânica, as Ciências e as Ciências do Desporto
- 1.2 Objecto de estudo da Biomecânica
- 1.3 Objectivos da Biomecânica do desporto

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- O treinador é capaz de definir a Biomecânica e enquadrá-la epistemologicamente.
- Identificar o objecto de estudo da Biomecânica.
- Definir e relacionar os diferentes objectivos da Biomecânica do desporto.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a Biomecânica com outros domínios do saber, e evidencia a sua especificidade.
- Sistematiza o quadro de objectivos da Biomecânica do desporto numa perspectiva de complexidade crescente.

## FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- Teste oral e/ou escrito.

## SUBUNIDADE 2.

## DAS LEIS DO MOVIMENTO DE NEWTON E DAS INTERPRETAÇÕES DE EULER À ANÁLISE DA TÉCNICA DESPORTIVA

- 2.1 Estática, Cinemática e Dinâmica
- 2.2 Projecteis
- 2.3 Atrito
- 2.4 Trabalho, energia, potência e eficiência

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as leis do movimento.
- Distinguir os tipos de movimento.
- Decompor o objecto de estudo em variáveis.
- Identificar e interpretar o caso particular do movimento de projecteis e os princípios gerais que o determinam.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e aplica equações de movimento linear e angular. Ao fazê-lo reconhece variáveis biomecanicamente relevantes (cinéticas, inerciais e cinemáticas).
- Interpreta e aplica equações de movimento linear e angular. Ao fazê-lo reconhece variá-

Continua ►►



Continuação ►►

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a força de atrito e os factores que a determinam.
- Relacionar o trabalho realizado com força, potência, custo energético e eficiência do movimento.
- Identificar os princípios biomecânicos fundamentais subjacentes à técnica desportiva eficiente.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- veis biomecanicamente relevantes (cinéticas, inerciais e cinemáticas).
- Identifica e interpreta as condições iniciais e o resultado do lançamento de projecteis.
- Identifica e interpreta a força de atrito, os factores que a determinam e os seus efeitos.
- Relaciona variáveis biomecânicas e bioenergéticas no contexto do desempenho desportivo.
- Prescreve a técnica desportiva em referência aos princípios biomecânicos fundamentais que determinam a eficiência do gesto técnico desportivo optimizado.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- Teste oral e/ou escrito

**SUBUNIDADE 3.**

## A BIOMECÂNICA NA AVALIAÇÃO DO MOVIMENTO DESPORTIVO E NO FORNECIMENTO DE *FEEDBACK'S* AO PRATICANTE

## 3.1 Cinemetria

## 3.2 Dinamometria

## 3.3 Morfometria ou Antropometria Biomecânica

## 3.4 Electromiografia

## 3.5 Termografia

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever exemplos das diferentes categorias de soluções para a avaliação biomecânica do movimento desportivo e as respectivas inter-relações.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Relaciona objectivos de avaliação com a instrumentação mais adequada.
- Aplica instrumentação biomecânica de diferentes domínios em contextos de análise complexa do movimento desportivo.

Continua ►►



Continuação ►

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Perspectivar as diferentes soluções de avaliação biomecânica do movimento desportivo em termos de fornecimento de *feedback's* para o praticante.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e actua sobre os constrangimentos temporais da avaliação em ordem ao fornecimento de *feedback's* ao praticante em tempo real, ou em tempo diferido útil.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho de grupo / individual - Projecto de protocolo de avaliação.
- Teste oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Nutrição, Treino e Competição

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. REQUISITOS ENERGÉTICOS DO ATLETA	1	1 / 0
2. A DIETA DE TREINO E DE COMPETIÇÃO	1,5	1,5 / 0
3. HIDRATAÇÃO E FLUÍDOS NO ATLETA	1	1 / 0
4. SUPLEMENTOS DIETÉTICOS E POTENCIADORES ERGOGÉNICOS	0,5	0,5 / 0
Total	4	4 / 0



## SUBUNIDADE 1.

## REQUISITOS ENERGÉTICOS DO ATLETA

## 1.1 Macronutrientes

1.1.1 Hidratos de carbono

1.1.2 Proteínas

1.1.3 Gorduras/Lípidos

## 1.2 Micronutrientes

## 1.2.1 Vitaminas e minerais

1.2.1.1 Vitaminas do complexo B: tiamina; riboflavina; niacina

1.2.1.2 Vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico e vitamina B12

1.2.1.3 Vitamina D

1.2.1.4 Antioxidantes: Vitaminas C, E,  $\beta$  - Carotenos e selénio

## 1.2.2 Minerais

1.2.2.1 Cálcio

1.2.2.2 Ferro

1.2.2.3 Zinco

1.2.2.4 Magnésio

1.2.2.5 Sódio

1.2.2.6 Cloreto

1.2.2.7 Potássio

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as necessidades acrescidas dos atletas, quer em macro nutrientes, quer em micro nutrientes.
- Identificar as funções específicas dos macro e micro nutrientes no exercício e na recuperação.
- Identificar os alimentos ricos nos macro e micro nutrientes.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica se os atletas ingerem uma alimentação saudável.
- Reconhece as funções biológicas dos diferentes macro nutrientes energéticos e micro nutrientes e suas recomendações de consumo diárias.
- Reconhece os grupos alimentares onde, preferencialmente, se encontram os diferentes nutrientes.
- Planifica o consumo de todos os grupos alimentares, diariamente, respeitando a proporção sugerida pela roda dos alimentos incentivando a variedade de consumo dentro de cada grupo alimentar.

Continua ►►



Continuação ►

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste oral e/ou escrito.

**SUBUNIDADE 2.****A DIETA DE TREINO E DE COMPETIÇÃO**

2.1 Antes do exercício

2.2 Durante o exercício

2.3 Pós-exercício/Recuperação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Planear a refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição.
- . Planear a refeição a realizar 1 hora antes do treino/competição.
- . Planear a refeição a realizar pós treino/competição.
- . Descrever a composição nutricional das refeições que devem ser ingeridas nos dias antes de uma competição.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Planifica a composição da refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição.
- . Planifica a composição da refeição a realizar 1 hora antes do treino/competição.
- . Planifica a composição da refeição a realizar pós treino/competição.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste oral e/ou escrito.



## SUBUNIDADE 3.

## HIDRATAÇÃO E FLUIDOS NO ATLETA

## 3.1 Recomendações de fluidos e de electrólitos

- 3.1.1 Antes do exercício
- 3.1.2 Durante o exercício
- 3.1.3 Depois do exercício

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Relacionar a hidratação do atleta com o seu rendimento atlético.
- Diagnosticar o estado de (des)hidratação dos atletas.
- Identificar a quantidade de água ou outras soluções a ingerir antes do treino/competição.
- Identificar quando e que quantidade de água e outras soluções a ingerir durante o treino/competição.
- Identificar a quantidade de água e outras soluções a ingerir após o treino/competição.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Estabelece a relação entre a hidratação do atleta e o seu rendimento atlético explicando-a ao atleta.
- Planifica a quantidade de água ou outras soluções a ingerir antes do treino/competição.
- Planifica de quanto em quanto tempo e que quantidade de água e outras soluções a ingerir durante o treino/competição.
- Planifica a quantidade de água e outras soluções a ingerir após o treino/competição em função da desidratação ocorrida durante o treino/competição.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- Teste oral e/ou escrito.

## SUBUNIDADE 4.

## SUPLEMENTOS DIETÉTICOS E POTENCIADORES ERGOGÉNICOS

- 4.1 Substâncias ergogénicas com eficiência
- 4.2 Substâncias ergogénicas com alguma eficiência
- 4.3 Substâncias ergogénicas sem eficiência
- 4.4 Substâncias ergogénicas perigosas, banidas, ou ilegais



#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Distinguir suplementos legais e não legais.
- . Identificar os suplementos ergogénicos com eficiência dos restantes.
- . Identificar os malefícios do excesso de dosagem.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Distingue suplementos legais e não legais explicando-o aos seus atletas.
- . Identifica os suplementos com eficiência em determinadas fases do treino e relata os seus benefícios.
- . Identifica e relata os malefícios do excesso de dosagem ingerida.

#### FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Teste oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Traumatologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. CONCEITOS EM TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO	2	2 / 0
2. FISIOLOGIA DA REPARAÇÃO TECIDULAR PÓS-LESÃO	2	2 / 0
Total	4	4 / 0

Grau II



## SUBUNIDADE 1.

## CONCEITOS EM TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO

- 1.1 Macrotraumatismos vs Microtraumatismos. Causas, sinais e sintomas associados
  - 1.1.1 Lesões por sobrecarga ou “overuse”: estruturas anatómicas mais afectadas
- 1.2 Lesões agudas vs Lesões crónicas. Causas, sinais e sintomas associados
- 1.3 Lesões traumáticas no desporto
  - 1.3.1 Tipos, causas, sinais e sintomas das lesões capsulo-ligamentares, osteoarticulares e músculo-tendinosas
- 1.4 Lesões traumáticas nos jovens desportistas
  - 1.4.1 Características específicas
- 1.5 Factores de risco associados às lesões traumáticas no desporto
  - 1.5.1 Factores de risco intrínseco
  - 1.5.2 Factores de risco extrínseco

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Definir o conceito de lesão traumática no desporto.
- Identificar e descrever as principais causas associadas aos macrotraumatismos e microtraumatismos inerentes à prática desportiva.
- Descrever as causas, os sintomas e as estruturas anatómicas mais afectadas pelas lesões de sobrecarga.
- Distinguir as lesões agudas das lesões crónicas.
- Descrever de forma genérica o modo de instalação dos sinais e sintomas associados.
- Reconhecer a terminologia usada em traumatologia desportiva e relacionar com estrutura funcional afectada.
- Descrever as causas, sinais e sintomas das lesões traumáticas no atleta.
- Identificar características específicas das lesões traumáticas nos jovens.
- Caracterizar factores de risco - intrínsecos e extrínsecos - associados às lesões no desporto.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define lesão traumática. Classifica os tipos de traumatismos no desporto e dá exemplos de cada um deles.
- Identifica sintomas que indiciem uma lesão de sobrecarga em evolução.
- Estabelece as diferenças entre lesões agudas e lesões crónicas na traumatologia desportiva.
- Identifica a terminologia usada em traumatologia no desporto e relaciona com o tipo de estrutura anatómica afectada.
- Identifica as causas, sinais e sintomas das lesões traumáticas.
- Descreve as características específicas das lesões traumáticas nos jovens.
- Identifica e enumera os factores de risco associados à lesão desportiva.

Continua ►



Continuação ➡

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- Teste escrito.

**SUBUNIDADE 2.****FISIOLOGIA DA REPARAÇÃO TECIDULAR PÓS-LESÃO**

- 2.1 Fases da reparação tecidular
- 2.2 Fases da remodelação tecidular
- 2.3 Princípios gerais de prevenção primária das lesões traumáticas no desporto

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os principais sintomas e sinais da fase inflamatória e da fase de reparação tecidular.
- Descrever os cuidados imediatos pós-lesão e identificar os princípios gerais de intervenção.
- Descrever os princípios gerais de prevenção de lesões identificando os diferentes níveis de intervenção: prevenção primária, secundária e terciária.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Relaciona os sinais e sintomas pós-lesão com a fase do processo de reparação tecidular em curso.
- Selecciona e aplica os cuidados terapêuticos básicos adequados na fase imediata após a lesão (terapia "RICE") e encaminha para profissionais de saúde.
- Estabelece condutas práticas e conselhos gerais para prevenção primária de lesões.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Desporto para Pessoas com Deficiência

GRAU DE FORMAÇÃO\_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	1	1 / 0
2. AJUDAS TÉCNICAS	0,5	0,5 / 0
3. NOÇÕES DE ELEGIBILIDADE E CLASSIFICAÇÃO	0,5	0,5 / 0
Total	2	2 / 0



## SUBUNIDADE 1.

## DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

## 1.1 Acessibilidades

## 1.1.1 Físicas

1.1.1.1 Adaptação dos locais para a prática desportiva: caso prático

1.1.1.2 Adaptações modelos de treino: caso prático

## 1.1.2 Sociais

1.1.2.1 Discriminação: caso prático

1.1.2.2 Sensibilização: caso prático

## 1.2 Prática desportiva

1.2.1 Reabilitação: caso prático

1.2.2 Recreação: caso prático

1.2.3 Competição: caso prático

1.2.4 Alto rendimento: caso prático

## 1.3 Tipos de deficiência e modalidades desportivas

1.3.1 Na deficiência visual

1.3.2 Na deficiência auditiva

1.3.3 Nas deficiências motoras

1.3.4 Na paralisia cerebral

1.3.5 Na deficiência intelectual

1.3.6 Nos transplantados

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, diagnosticar e perspectivar soluções para conjunturas de constrangimento físico e social.
- Interpretar, diferenciar e adoptar práticas explicativas para cada caso de prática desportiva.
- Diferenciar, planificar e adoptar estratégias de conhecimento/treino, tendo em conta populações específicas.

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra, perante a equipa/atleta, as dificuldades associadas a cada tipo de deficiência, define objectivos de prática e concretiza-os.
- Apresenta soluções para ultrapassar as limitações e inibições físicas e sociais dos atletas com deficiência.
- Adequa o ensino e treino da modalidade às limitações e inibições de cada tipo de deficiência.

Continua ►



Continuação ►►

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático - Simulação de sessão de treino (integração do atleta com deficiência na equipa/grupo; adaptação ao contexto da modalidade/treino).
- Teste prático - Apresentação e discussão de uma das variantes: reabilitação; recreação; competição e alto rendimento.
- Teste prático - Apresentação e discussão de uma das deficiências/modalidade.

#### SUBUNIDADE 2.

### AJUDAS TÉCNICAS

#### 2.1 Ajudas técnicas e adaptações de baixa tecnologia e de baixo custo

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir e preparar meios de ajudas técnicas/adaptações, com o material à disposição.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e aplica adaptações/soluções de “baixo custo” para a prática sem constrangimentos da modalidade.

##### FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- Teste prático - Apresentação e discussão de propostas de meios de ajudas técnicas/adaptações de baixa tecnologia e de baixo custo.

#### SUBUNIDADE 3.

### NOÇÕES DE ELEGIBILIDADE E CLASSIFICAÇÃO

- 3.1 Deficiência intelectual
- 3.2 Deficiência motora
- 3.3 Deficiência visual
- 3.4 Surdos
- 3.5 Paralisia cerebral

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Distinguir e diferenciar de modo geral a elegibilidade das diferentes deficiências às modalidades desportivas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Distingue e diferencia de modo geral a elegibilidade das diferentes deficiências às modalidades desportivas.
- Promove e decide uma planificação correcta em função de cada deficiência / classe/modalidade.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- Teste prático - apresentação e discussão de uma das classificações de deficiência.

