

Referenciais de **FORMAÇÃO** Geral

GRAU II

Cursos de Treinadores de Desporto

**VERSÃO
2020**



COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2020
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

PERFIL PROFISSIONAL

O Grau II situa-se no patamar intermédio da hierarquia de qualificação profissional do Treinador de Desporto. Em termos de contexto de prática desportiva, a atividade do Treinador de Grau II desenvolve-se no âmbito do Desporto de Rendimento com quadros competitivos sistemáticos e de natureza formal.

Compete ao Treinador de Grau II a orientação de praticantes nas etapas iniciais e intermédias de desenvolvimento, excluindo as de nível avançado e mais avançado de rendimento inerentes a cada modalidade desportiva, a coordenação de equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados aos Graus I e II e, ainda, a coadjuvação de treinadores em níveis de prática associados ao Grau III.

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. Perspetiva-se que os eventuais fatores ocasionais e/ou transitórios que inicialmente o incitaram a abraçar esta carreira, sejam transformados neste grau de formação numa convicção intrínseca e autêntica para o exercício pleno da atividade de Treinador de Desporto.

O Treinador de Grau II é, assim, considerado o treinador consumado, portador de competências deontológicas, relacionais, pedagógicas e técnicas requeridas para o exercício eficaz desta atividade profissional. Em termos particulares, neste grau de formação são consolidadas as competências para o exercício profissional no que de mais identitário tem a sua profissão, isto é, orientar praticantes no treino e na competição.

Assim, no exercício da função do treinador de Grau II, salientam-se as competências de planejar, organizar, implementar e avaliar a atividade dos praticantes no contexto de treino e de competição, tanto na perspetiva “micro” como nas perspetivas “meso” e “macro”, esta última concretizada no planeamento anual, em concordância com as exigências particulares do contexto e nível de prática onde atua. Estas competências requerem, por sua vez, o conhecimento aprofundado do processo de desenvolvimento desportivo de longo prazo do praticante, bem como o domínio dos métodos de avaliação, controlo e monitorização do processo de treino e de competição.

Complementarmente, considera-se importante a sua participação na implementação de planos e ordenamentos estratégicos definidos por profissionais com grau superior, bem como a assunção de tarefas de coordenação e supervisão de equipas técnicas com treinadores portadores de Grau I ou do mesmo grau. No caso de não existirem treinadores de Grau III ou IV na estrutura organizacional da entidade desportiva onde atua, o Treinador de Grau II deverá assumir as funções de coordenação na implementação de programas estratégicos de desenvolvimento desportivo.

OBJECTIVO GLOBAL DA ATIVIDADE

Orientar as atividades associadas às etapas intermédias de desenvolvimento do praticante, no âmbito do Desporto de Rendimento e coadjuvar treinadores em níveis de prática associados ao Grau III.

Coordenar e supervisionar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados aos Graus I e II.

ATIVIDADES

1. Elabora o plano anual de treino e as suas subestruturas.
2. Planeia, organiza, orienta e avalia a sessão de treino.
3. Planeia, organiza, orienta e avalia a participação dos praticantes na competição.
4. Realiza programas elementares de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa.
5. Analisa e avalia os adversários.
6. Participa no planeamento plurianual da atividade de treino.
7. Participa na gestão da equipa técnica.
8. Participa na identificação de talentos.
9. Participa na elaboração e operacionalização de modelos de desenvolvimento dos praticantes a longo prazo.

COMPETÊNCIAS

SABERES (Conhecimento)

O Treinador de Grau II tem conhecimentos sobre:

1. Ética desportiva e deontologia profissional do treinador.
2. A modalidade desportiva, adequados ao nível de intervenção.
3. As determinantes do processo de desenvolvimento desportivo do praticante a longo prazo.
4. A formulação de objetivos de preparação e de competição.
5. Os diferentes modelos de planeamento e periodização anual do processo de treino.
6. Fatores complementares para a otimização do processo de treino e de competição.
7. Os procedimentos de organização, gestão e avaliação do processo de treino e competição.
8. Processos de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo.
9. Processos associados à formação de treinadores.
10. A identificação e enquadramento de talentos desportivos, tendo em vista o processo de formação desportiva a longo prazo.

SABER-FAZER

O treinador de Grau II é capaz de:

1. Planear, organizar e avaliar as atividades de treino atendendo às condicionantes comportamentais e de contexto em níveis intermédios de prática.
2. Orientar o processo de treino, utilizando técnicas e estratégias de comunicação adequadas às circunstâncias.
3. Organizar, orientar e avaliar o processo de competição, considerando as condicionantes comportamentais e de contexto.
4. Selecionar e implementar programas de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo.
5. Participar na identificação e enquadramento dos talentos para a prática da modalidade desportiva.
6. Participar na construção e monitorização da carreira desportiva dos praticantes no respeito pelo desenvolvimento a longo prazo.
7. Coordenar equipas técnicas.
8. Participar na formação em exercício (estágio profissionalizante) de treinadores de Grau I.

SABERES-SER

O Treinador de Grau II:

1. Adota formas de intervenção adaptáveis às circunstâncias.
2. Promove o comprometimento dos praticantes perante a equipa e o clube, bem como a fidelização à modalidade.
3. Desenvolve, nos praticantes, atitudes e comportamentos deliberados de acordo com as exigências da prática desportiva a longo prazo.
4. Promove os valores do Desporto.
5. Promove a colaboração e a cooperação com os diferentes intervenientes, especialmente no que se refere à família.
6. Adapta-se a diferentes culturas e contextos sociais desportivos.
7. Promove comportamentos e atitudes dignificantes do praticante.
8. Assume atitudes e comportamentos consentâneos com a função social que desempenha.
9. Promove, nos praticantes, a adoção duradoura de um estilo de vida saudável, consentâneo com a condição de desportista.

SAÍDAS PROFISSIONAIS

1. Treinador das etapas intermédias de desenvolvimento desportivo, no âmbito do desporto de rendimento.
2. Coordenador da atividade profissional de treinadores, em níveis de prática igual ou inferior.
3. Coadjuvação de treinadores em níveis de prática associados ao Grau III e IV.

CONDIÇÕES DE ACESSO

1. Idade mínima de 19 anos.
2. Escolaridade obrigatória (em função ano de nascimento do candidato).
3. Ser possuidor de CTD de Grau I.
4. Possuir pelo menos um ano ou uma época desportiva com duração mínima de seis meses de exercício efetivo da função de Treinador de Grau I*.

PERFIL DO FORMADOR DO 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.

CONTEÚDOS FUNDAMENTAIS

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO (19h) 2. PEDAGOGIA E DIDÁTICA DO DESPORTO (12h) 3. FISILOGIA DO DESPORTO (8h) 4. PSICOLOGIA DO DESPORTO (8h) 5. NUTRIÇÃO NO DESPORTO (4h) 6. TRAUMATOLOGIA NO DESPORTO (3h) | <ol style="list-style-type: none"> 7. ANTIDOPING (2h) 8. ÉTICA NO DESPORTO (2h) 9. DESPORTO ADAPTADO (2h) 10. COMPONENTE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA DA MODALIDADE (60h) 11. ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE (mínimo de 6 meses) |
|---|---|

 //////////////////////////////////////
Unidades de Formação, Cargas Horárias e Autores
Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS	AUTORES
1. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO	19	Paulo Cunha/José Afonso / Filipe Clemente
2. PEDAGOGIA E DIDÁTICA DO DESPORTO	12	Isabel Mesquita / Paula Queirós / Paula Silva / Cláudio Farias
3. TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO	3	Marta Massada / Raúl Pacheco
4. ANTIDOPAGEM	2	Luís Horta
5. DESPORTO ADAPTADO	2	Leonor Moniz Pereira
6. FISILOGIA DO DESPORTO	8	José Gomes Pereira
7. PSICOLOGIA DO DESPORTO	8	António M. Fonseca / Sara Mesquita / Nuno Corte-Real / Cláudia Dias
8. NUTRIÇÃO NO DESPORTO	4	Cláudia Minderico
5. ÉTICA NO DESPORTO	2	José Lima
Total	60	

 //////////////////////////////////////
 * Exceto nas situações previstas na Lei.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Teoria e Metodologia do Treino Desportivo

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS DA CARGA DE TREINO	3	3 / 0
2. FATOR TÁTICO-TÉCNICO DE TREINO	3	2 / 1
3. FATOR FÍSICO DO TREINO	6	4 / 2
4. "AQUECIMENTO" E RETORNO À CALMA: ASPETOS AVANÇADOS	2	1 / 1
5. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO	5	3 / 2
Total	19	13 / 6

OBJETIVOS

GERAIS

Dotar os formandos de conhecimentos para o exercício de funções de Treinador em etapas intermédias do processo de treino, no âmbito de:

- Cargas de Treino: Aplicação e efeitos.
- Treino Técnico, Tático e Técnico-Tático.
- Desenvolvimento e controlo das Capacidades ou Qualidades Motoras.
- Planeamento, Periodização e Avaliação do processo de treino.

ESPECÍFICOS

Capacitar os formandos de conhecimentos e competências que lhes permitam, nas etapas intermédias do processo de desenvolvimento:

- Identificar e distinguir as diferentes "Cargas" e seus efeitos subsequentes: fadiga – recuperação - compensação.
- Identificar as necessidades Técnicas, Táticas e Técnico-táticas e prescrever exercícios sequências em função das referidas.
- Identificar as necessidades físicas, hierarquizar, planear e operacionalizar exercícios de desenvolvimento de capacidades ou qualidades motoras, controlando todo o processo.
- Definir os objetivos do processo de treino a longo, médio e longo prazo.
- Planear, periodizar e operacionalizar o ciclo anual de treino, em função do Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo e dos objetivos definidos.
- Avaliar e adaptar o ciclo anual de treino.

SUBUNIDADE 1.

FUNDAMENTOS DA CARGA DE TREINO

1.1. Parâmetros da carga

- a) Carga externa vs. carga interna
- b) Direção da carga
- c) Frequência
- d) Volume e intensidade
- e) Complexidade
- f) Diversidade e monotonia

1.2. Resposta à carga

- a) Fadiga central e fadiga periférica
- b) Fadiga de curta duração e fadiga acumulada
- c) Potenciação pós-ativação de curta duração e de média duração
- d) Heterocronia das adaptações e taxa de sobrecarga
- e) Especificidade e generalidade: efeitos nas lesões
- f) *Overreaching* e sobretreino
- g) Destreino de curto prazo vs. de longo prazo
- h) Períodos de transição: pausa total e/ou pausa ativa?
- i) Treino em situações de lesão: minimizar as perdas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e relacionar os parâmetros da carga de treino.
- Conhecer e identificar os diferentes tipos de fadiga e processos de adaptação relacionando-os com cargas de treino distintas, de modo a organizar progressões adequadas e coerentes, e, função da idade e nível dos praticantes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Perante a apresentação de várias situações concretas: carga - fadiga - adaptação, serão capazes de identificar a sua veracidade e pertinência, realizando correções sempre que a situação não corresponder à realidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste de “escolha múltipla” ou “V/F” ou “correspondência”, com a possibilidade de justificar/corrigir situações incorretas ou dúbias.

SUBUNIDADE 2.

FATOR TÁTICO-TÉCNICO DE TREINO

2.1. Fundamentos do fator tático-técnico

2.2. Fundamentos do fator técnico

2.3. Fundamentos do fator tático

2.4. Especialização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir a importância dos fatores técnico, tático e técnico-tático, selecionando adequadamente a sua aplicação em função da idade e nível dos praticantes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Em função de objetivos definidos, planeiam coerentemente situações de treino (técnico, tático e técnico-tático) de modo operacional.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Em função da definição objetivos de treino técnico, tático e técnico-tático, apresentarão uma sequência de exercícios, de modo coerente.

SUBUNIDADE 3.

FATOR FÍSICO DO TREINO

- 3.1. Fundamentos do fator físico
- 3.2. Coordenação motora
- 3.3. Força
- 3.4. Velocidade
- 3.5. Resistência
- 3.6. Amplitude de movimento (Flexibilidade)
- 3.7. Mitos e erros terminológicos associados ao treino do fator físico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Definir objetivos de treino para cada capacidade ou qualidade motora, em função das necessidades de cada atleta.
- Identificar quais as capacidades motoras prioritárias em função da modalidade e das características de cada atleta.
- Conhecer e aplicar corretamente os métodos de treino inerentes ao desenvolvimento de cada capacidade motora.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Em função de objetivos definidos, planeiam coerentemente situações de treino de cada capacidade ou qualidade motora de modo operacional.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Em função da definição e hierarquização de objetivos de treino físico, apresentarão exercícios para cada capacidade ou qualidade motora.

SUBUNIDADE 4.

“AQUECIMENTO” E RETORNO À CALMA: ASPETOS AVANÇADOS

- 4.1. Aspectos avançados do “aquecimento”
- 4.2. Aspectos avançados do retorno à calma

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Prescrever “aquecimentos” e retornos à calma em conformidade com os objetivos das Unidades de Treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Em função de objetivos definidos, planeiam coerentemente situações de “aquecimento” e retorno à calma.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Em função de situações concretas, apresentarão situações de “aquecimento” e retorno à calma.
(Poderá ser integrado no trabalho da Subunidade 5.)

SUBUNIDADE 5.

PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO

5.1. Porquê planejar?

5.2. Introdução a modelos de periodização flexíveis

5.3. Estruturas do planeamento

- a) Macroestruturas: época desportiva e macrociclos de treino
- b) Mesoestruturas: períodos/mesociclos de treino
- c) Microestruturas: microciclos e unidades de treino

5.4. Importância do controlo do treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e adotar modelos de periodização em consonância com a modalidade e os objetivos.
- Planificar: a época desportiva, macrociclos, mesociclos, microciclos e unidades de treino.
- Conhecer os métodos de controlo do treino, aplicando coerentemente em função de situações tipificadas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Tendo presente um dado calendário competitivo e os objetivos para a época, elaboram a sua periodização, a nível macro, meso e micro, incluindo os momentos de avaliação e controlo do treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Realização de um trabalho onde será apresentado o planeamento de uma época desportiva, tendo presente:
 - A modalidade;
 - O calendário competitivo;
 - Os objetivos ;
 - A periodização (macro, meso e micro);
 - Um exemplo de microciclo e Unidade de Treino, para cada mesociclo.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Pedagogia e Didática do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. TREINADOR COMO MEDIDADOR EDUCATIVO (PAULA QUEIROZ)	1	1 / 0
2. A IGUALDADE COMO UM PRINCÍPIO ESTRUTURANTE DA PRÁTICA PEDAGÓGICA (PAULA SILVA)	1	1 / 0
3. DO TREINADOR PROMISSOR AO TREINADOR CONFIRMADO (ISABEL MESQUITA)	1	1 / 0
4. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE A LONGO PRAZO (ISABEL MESQUITA)	1	1 / 0
5. A AUTONOMIZAÇÃO PROGRESSIVA DO PRATICANTE EM TREINO E COMPETIÇÃO (ISABEL MESQUITA)	2	1 / 1
6. O TRATAMENTO DIDÁTICO DO CONTEÚDO (TDC) (ISABEL MESQUITA)	3	1 / 2
7. EXPANSÃO DA ATUAÇÃO DIDÁTICA DO TREINADOR: ESTRATÉGIAS CENTRADAS NO PRATICANTE (CLÁUDIO FARIAS)	2	0 / 2
8. OBSERVAÇÃO COMO INSTRUMENTO MEDIADOR DA EFICÁCIA DO PROCESSO DE TREINO (CLÁUDIO FARIAS)	1	0 / 1
Total	12	6 / 6

OBJETIVOS

GERAIS

- Reconhecer a importância do papel de treinador enquanto mediador.
- Desenvolver a capacidade de identificar e integrar a diversidade como elemento estruturante da prática pedagógica em contexto de treino.
- Reconhecer os pressupostos pedagógicos que fundamentam a transição de treinador promissor a treinador confirmado.
- Reconhecer as determinantes do desenvolvimento desportivo de longo prazo do praticante.
- Descortinar sobre a importância da autonomização gradual e sustentada do praticante no processo de treino.
- Identificar o tratamento didático do conteúdo de treino como factor de eficácia na estruturação do treino.
- Identificar estratégias didáticas optimizadoras da participação proativa e centrada na resolução de problemas.
- Sistematizar e utilizar informação relevante para o processo de treino e competição recolhida através de processos de observação diretos ou indiretos.

ESPECÍFICOS

- Compreender a importância do processo de reflexão nas práticas pedagógicas em contexto de treino.
- Compreender os papéis dos diferentes intervenientes no processo de treino e a importância da mediação do treinador nas relações interpessoais.
- Capacitar o treinador para planificar e atuar no respeito pela igualdade de oportunidades.
- Identificar factores associados a um comprometimento com a carreira de treinador.
- Perspetivar o treinador como um prático-teórico na capacitação para a reflexão, compreensão e resolução de problemas.
- Identificar o valor do trabalho colaborativo no fomento da eficácia de todos os intervenientes no processo de treino.
- Identificar as etapas de desenvolvimento desportivo, a integração de ingredientes da prática informal na prática formal e dos agentes sociais que gravitam na vida do praticante como factores catalisadores de uma prática de qualidade sustentável a longo prazo.

continua ►►

continuação ►►
OBJETIVOS

GERAIS

ESPECÍFICOS

- Identificar princípios e procedimentos pedagógicos chave que catapultam o praticante para a zona de próximo desenvolvimento.
- Diferenciar os conceitos-chave que sustentam o tratamento didático do conteúdo de treino e dos procedimentos didáticos de operacionalização.
- Capacitar o treinador para auxiliar o praticante a resolver problemas e a tomar decisões apropriadas em diferentes situações da prática.
- Conseguir identificar as principais características do processo de observação em contexto de treino ou competição.

SUBUNIDADE 1.**TREINADOR COMO MEDIDADOR EDUCATIVO**

1.1. O treino como ato pedagógico

1.2. A matriz dos valores do treinador como estruturante das suas práticas

1.3. A perspetiva pedagógica das relações interpessoais no contexto de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar a reflexão como uma prática sistemática na sua ação.
- Identificar os diferentes intervenientes na formação desportiva e seus papéis.
- Reconhecer a importância da interação construtiva entre os diferentes intervenientes na sua intervenção pedagógica.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra refletir acerca da importância do seu sistema de valores como influenciador das suas práticas.
- Promove na sua ação princípios facilitadores nas relações com os diferentes intervenientes no contexto de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- A partir da apresentação de situações concretas, os formandos elaboram trabalhos individuais e/ou trabalhos de grupo.

SUBUNIDADE 2.**A IGUALDADE COMO UM PRINCÍPIO ESTRUTURANTE DA PRÁTICA PEDAGÓGICA**

2.1. A diversidade como fator influenciador da prática pedagógica

2.2. A diferenciação na prática pedagógica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os múltiplos elementos que constituem a expressão da diversidade na prática desportiva.
- Adotar estratégias e práticas que promovam a diferenciação pedagógica em contexto de treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza princípios de inclusão no modo como planifica e atua no processo de treino.
- Aplica diferentes recursos e estratégias pedagógicas para a promoção da igualdade no contexto desportivo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- A partir da apresentação de situações concretas os formandos elaboram trabalhos individuais e/ou trabalhos de grupo.

SUBUNIDADE 3.**DO TREINADOR PROMISSOR AO TREINADOR CONFIRMADO**

3.1. Fatores chave do compromisso efetivo com a atividade profissional

3.2. A construção de uma filosofia de treino: privilegiar o conceito em desfavor da receita

3.3. O treinador como um prático-teórico: a importância do “saber em uso”

3.4. O valor do desenvolvimento de rotinas funcionais e adaptativas no treino e na competição

3.5. O treinador como agente promotor do trabalho colaborativo em torno dos colaboradores e intervenientes

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar fatores chave que refletem o compromisso do treinador com a sua atividade. • Reconhecer a importância de atribuir significados, com lógica teórica, à sua visão de treino e perspetiva de atuação. • Entender a premência de desenvolver estratégias de atuação sistemáticas e adaptativas para dar resposta aos problemas concretos da prática. • Reconhecer o valor do trabalho colaborativo, de todos os intervenientes, no fomento da qualidade de treino. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstra compreender o significado do compromisso com a atividade profissional, através de exemplos concretos da condição de ser treinador. • Reconhece a mais valia de atribuir significado teórico à sua prática e dos outros, de modo a ser capaz de ter posicionamento próprio pelas decisões que toma e ações que concretiza. • Demonstra saber aplicar estratégias pedagógicas em consonância com as demandas da prática. • Identifica as vantagens do trabalho em equipa no fomento da qualidade do processo de treino.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito. • Painel de debate moderado pelo formador. • Trabalho de grupo ou individual centrado na temática a partir de textos alusivos ao tema. 	

SUBUNIDADE 4.

DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DO PRATICANTE A LONGO PRAZO

4.1. A importância da integração dos ingredientes da prática informal nos ambientes formais de prática desportiva

4.2. Da formação diversificada à especialização atendendo às modalidades de especialização tardia e precoce

4.3. O papel dos atores sociais (treinador, pais, irmãos, amigos, etc.) na sustentação de uma prática desportiva de longo prazo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a importância da integração de ingredientes da prática informal em contextos de prática formal. • Identificar as diferentes etapas de desenvolvimento desportivo em referência à tipologia da modalidade. • Reconhecer o valor do papel desempenhado pelos outros significativos numa vida desportiva sustentável, do praticante, ao longo do tempo. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as diferenças entre prática informal e formal e evidencia as vantagens da informalidade da prática na etapa de formação desportiva inicial. • Evidencia compreender os conceitos de especialização precoce e tardia em alinhamento com o tipo de modalidade desportiva. • Identifica o valor do apoio dos mais significativos (familiares, amigos, colegas, treinador) na percurso e qualidade da sua vida desportiva.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito. • Painel de debate moderado pelo formador. • Trabalho de grupo ou individual centrado na temática a partir de textos alusivos ao tema. 	

SUBUNIDADE 5.

A AUTONOMIZAÇÃO PROGRESSIVA DO PRATICANTE EM TREINO E COMPETIÇÃO

- 5.1. O trabalho do praticante na zona de próximo desenvolvimento: entre realizar o exercício/ação com ajuda e sem ajuda
- 5.2. O valor da descoberta guiada na autonomização dos praticantes
- 5.3. A diferença entre o treinador fornecer soluções ou pistas: a importância da compreensão na tomada de decisão
- 5.4. Da informação explícita à implícita, da formal à informal: propósitos e (des)vantagens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Valorizar a aprendizagem suportada (e não dirigida) pelo treinador para aceder a níveis mais elevados de desempenho.
- Interpretar estratégias de autonomização crescente e sustentada do praticante.
- Diferenciar a pertinência do recurso a informação mais ou menos diretiva no processo de treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona diferentes estratégias de implicação significativa dos atletas no processo de treino com situações de exercício da profissão atuais ou anteriores.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Painel de debate moderado pelo formador.
- Trabalho de grupo ou individual centrado na temática a partir de textos alusivos ao tema.

SUBUNIDADE 6.

O TRATAMENTO DIDÁTICO DO CONTEÚDO (TDC)

- 6.1. Conceitos chave do TDC: progressão, refinamento e aplicação
- 6.2. Progressão dinâmica (efeito em hélice): compromisso entre articulação horizontal (variabilidade intertarefa) e vertical (variabilidade intertarefa)
- 6.3. Organização didático metodológica das progressões: volume, profundidade, extensão e ênfase
- 6.4. Refinamento dos elementos críticos de aprendizagem: componentes críticas e palavras-chave
- 6.5. Aplicação em contextos com os ingredientes da competição
- 6.6. Modificação por representação e por exagero: controlo da complexidade e da variabilidade
- 6.7. Critérios de êxito: função, tipos e procedimentos
- 6.8. A multidimensionalidade técnica: eficiência, eficácia e adaptação
- 6.9. A "repetição sem repetição" no trabalho das variantes técnicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a importância de conferir ao conteúdo de treino um tratamento didático para otimizar o processo de ensino-aprendizagem.
- Reconhecer os procedimentos didáticos que conferem ao conteúdo apropriação pedagógica de modo a atender aos objetivos do exercício/treino, às condições de realização e ao nível de resposta dos praticantes de modo a otimizar a oportunidade de aprendizagem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Evidencia compreender que o conteúdo de treino deve ser tratado didaticamente para lhe conferir significado, apropriação e ajustabilidade aos objetivos de ensino-aprendizagem.
- Identifica a apropriação no modo de aplicar procedimentos didáticos no tratamento didático do conteúdo de treino, a partir de casos concretos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Trabalho de grupo e/ou individual, a partir de casos concretos, para o tratamento didático do conteúdo: na realização de progressões, no refinamento das componentes críticas e palavras-chave, na formulação de critérios de êxito, na modificação dos exercícios, por representação e por exagero.

SUBUNIDADE 7.

EXPANSÃO DA ATUAÇÃO DIDÁTICA DO TREINADOR: ESTRATÉGIAS CENTRADAS NO PRATICANTE

- 7.1. Estratégias de capacitação dos praticantes para a resolução de problemas da prática
 - 7.1.1. Identificação de problemas (relacionados com a competição, aprendizagem no treino, modelo de jogo, etc.)
 - 7.1.2. Criação de cenários efetivos de resolução de problemas (dinâmica das atividades do treino, progressão da complexidade dos problemas, constrangimentos espaciais/temporais)
 - 7.1.3. Articulação entre problemas da competição e atividades do treino
 - 7.1.4. Negociação e diversificação dos objetivos de aprendizagem e nível de dificuldade das atividades de treino
- 7.2. O questionamento como ferramenta central da capacitação da compreensão e tomada de decisão dos praticantes
 - 7.2.1. Foco e formas de questionamento (o quê, como, quando, onde, porquê)
 - 7.2.2. Questionamento para verificação e aplicação de conhecimento
 - 7.2.3. Questionamento para descoberta e produção de novo conhecimento
- 7.3. Diversificação dos estilos de treino do treinador
 - 7.3.1. Estratégias de ensino recíproco e de pares
 - 7.3.2. Estratégias de aprendizagem cooperativa e resolução de problemas em pequenos grupos
 - 7.3.3. Estratégias de descoberta convergente e divergente

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer estratégias didáticas promotoras da capacitação dos praticantes para a resolução de problemas e tomada de decisão autónoma.
- Identificar as principais características didáticas do uso diversificado do questionamento e estilos de treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a aplicação de diferentes estratégias didáticas às exigências e necessidades inerentes a diferentes situações da prática (treino, competição).
- Identifica estratégias chave para a criação de contextos de treino baseados na resolução de problemas e autonomização da tomada de decisão dos praticantes.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Painel de debate sobre a aplicação de diferentes estratégias didáticas num dado episódio concreto de treino e/ou competição.
- Trabalho de grupo/individual centrado na justificação das decisões tomadas perante os casos concretos analisados.

SUBUNIDADE 8.

OBSERVAÇÃO COMO INSTRUMENTO MEDIADOR DA EFICÁCIA DO PROCESSO DE TREINO

- 8.1. Tipos de processos de observação
 - 8.1.1. Processos de observação direta e indireta
- 8.2. Instrumentos de observação
 - 8.2.1. Indicadores de observação qualitativos e quantitativos

- 8.2.2. Introdução aos sistemas de observação sistemática e notacional
- 8.3. Observação no treino e na competição
- 8.3.1. Focos de observação
- 8.3.2. Alinhamento entre observação e cumprimentos de objetivos de aprendizagem
- 8.3.3. Alinhamento entre observação, planeamento e operacionalização do treino e da competição

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as principais características do processo de observação em contexto de treino e/ou competição. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Operacionaliza a observação de comportamentos relevantes dos atletas e relaciona-os com o processo de treino (objetivos de aprendizagem, efeito dos processos didáticos utilizados).
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Os formandos apresentam as conclusões gerais das suas observações, justificando a sua pertinência e em que medida esse processo se pode relacionar com a formulação de objetivos e planeamento das atividades do treino. 	

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Traumatologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS DA LESÃO DESPORTIVA	1	1 / 0
2. ABORDAGEM E GESTÃO DA LESÃO DESPORTIVA	1	1 / 0
3. CONCEITOS GERAIS DE PREVENÇÃO DE LESÕES	1	1 / 0
Total	3	3 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

- Definir lesão desportiva. Classificar globalmente lesões no desporto, nomeadamente de acordo com o mecanismo.
- Caracterizar lesão de acordo com a epidemiologia e os custos envolvidos. Definir fatores de risco. Identificar as lesões mais comuns no desporto. Abordar a concussão cerebral. Reconhecer os aspectos básicos da abordagem e gestão da lesão. Definir prevenção de lesão.

ESPECÍFICOS

- Reconhecer a ausência atual de consenso na definição de lesão desportiva.
- Identificar lesão desportiva como o dano estrutural e/ou sintoma independentemente da necessidade de paragem desportiva ou apoio médico.
- Classificar lesão de acordo com a localização anatómica, com o tipo ou com o mecanismo de lesão.
- Distinguir mecanismo traumático, causado por um evento único, identificável, de mecanismo de sobrecarga, resultante de microtrauma cíclico, de repetição.
- Reconhecer de forma genérica a epidemiologia das lesões desportivas e o seu impacto físico, financeiro, psicossocial e emocional.
- Reconhecer o papel da lesão no rendimento coletivo da equipa e do treinador.
- Definir e dar exemplos dos diferentes fatores de risco.
- Identificar fatores de risco potencialmente modificáveis.
- Identificar de forma genérica as lesões de sobrecarga (ex. o joelho do saltador, o ombro do atleta *overhead*) e as lesões traumáticas (traumatismo em inversão da tibiotársica, traumatismo dos dedos) mais frequentes no desporto.
- Identificar sinais e sintomas de concussão cerebral, reconhecer a existência de ferramentas de avaliação (SCAT) e de guias de orientação para regresso à atividade.
- Reconhecer os sinais e sintomas que sugerem encaminhamento do atleta lesionado para um profissional de saúde.
- Identificar os meios de conduta imediata após lesão – a evolução do RICE para métodos de carga otimizada. Reconhecer linhas de orientação para um regresso seguro à atividade desportiva.

SUBUNIDADE 1.

FUNDAMENTOS DA LESÃO DESPORTIVA

- 1.1. Definição de lesão
- 1.2. Classificação de lesão
 - a) Localização
 - b) Tipo
 - c) Mecanismo de lesão
 - (i) Traumático
 - (ii) Sobrecarga (*overuse*)
- 1.3. Epidemiologia e custos da lesão no Desporto
- 1.4. Fatores de risco
 - a) Extrínsecos
 - b) Intrínsecos
- 1.5. Lesões típicas do desportista
 - a) Lesões de sobrecarga
 - b) Lesões traumáticas
- 1.6. Concussão no Desporto
 - a) SCAT (*SPORT CONCUSSION ASSESSMENT TOOL*)
 - b) Aspectos chave na abordagem da concussão cerebral

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as definições de lesão propostas e a ausência atual de consenso.
- Classificar de forma genérica a lesão desportiva.
- Distinguir os mecanismos traumáticos dos mecanismos de sobrecarga.
- Conhecer a epidemiologia das lesões no Desporto e entre populações atléticas.
- Reconhecer o impacto e os custos da lesão no Desporto.
- Identificar fatores de risco para a ocorrência de lesões.
- Reconhecer de forma genérica as lesões de sobrecarga e as lesões traumáticas mais comuns do desportista.
- Definir concussão no desporto.
- Reconhecer a ferramenta SCAT para a avaliação das concussões cerebrais.
- Identificar os aspetos chave na abordagem do atleta com concussão cerebral.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica dano estrutural, sintomas, necessidade de paragem desportiva ou de apoio médico como critérios de definição de lesão. Reconhece a falta de consenso na definição de lesão.
- Classifica lesões de acordo com a localização anatómica, com o tipo e quanto ao mecanismo lesional.
- Demonstra as diferenças entre lesões traumáticas e lesões de sobrecarga.
- Reconhece globalmente a epidemiologia das lesões. Distingue entre populações atléticas (crianças, jovens, o atleta, o atleta veterano).
- Reconhece as lesões no desporto como um problema global, identificando os custos (económicos, sociais, emocionais) relacionados com a lesão desportiva.
- Reconhece o impacto da lesão desportiva no rendimento de uma equipa e de um treinador.
- Caracteriza fatores de risco extrínsecos e intrínsecos.
- Descreve de forma genérica as causas, sintomas e estruturas anatómicas mais afetadas nas lesões típicas do desportista.
- Adota condutas chave na abordagem da lesão cerebral traumática.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

ABORDAGEM E GESTÃO DA LESÃO DESPORTIVA

2.1. Avaliação: quando encaminhar o atleta?

- a) Os sinais cardinais de inflamação
- b) Sintomas 'Bandeira Vermelha'

2.2. Abordagem imediata

- a) O método POLICE
- b) O método PEACE & LOVE

2.3. Orientações básicas para o regresso à atividade desportiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os sinais cardinais de inflamação.
- Distinguir, através da avaliação, os sinais e sintomas que levantam 'bandeiras vermelhas'.
- Reconhecer a necessidade de apoio médico e/ou encaminhamento do atleta lesionado.
- Descrever os cuidados imediatos pós-lesão e a evolução dos mesmos.
- Identificar orientações básicas para o regresso à atividade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os sinais primários de inflamação.
- Reconhece sinais de alerta com necessidade de referência ou encaminhamento para profissionais de Saúde.
- Aplica os cuidados básicos nas primeiras fases após lesão.
- Diferencia entre os métodos *POLICE* e *PEACE & LOVE* e a evolução a partir dos métodos 'clássicos' (*RICE*).
- Orienta as decisões de regresso à atividade desportiva.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 3.

CONCEITOS GERAIS DE PREVENÇÃO DE LESÕES

3.1. A importância da Prevenção de Lesões

3.2. Tipos de Prevenção

- a) Primária, secundária e terciária

3.3. Princípios Gerais da Prevenção de Lesões

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a Prevenção como forma de diminuir os diferentes tipos de impacto de uma lesão desportiva.
- Identificar os diferentes níveis de intervenção.
- Descrever os princípios gerais de prevenção de lesões.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Nomeia as vantagens de prevenir a lesão.
- Identifica e enumera os diferentes tipos de prevenção de lesões.
- Descreve os princípios gerais da prevenção de lesões e a forma de os adotar.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Antidopagem

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. DEVERES E DIREITOS NA ANTIDOPAGEM	1	1 / 0
2. MALEFÍCIOS ORGÂNICOS DAS SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS	1	1 / 0
Total	2	2 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

O PNFT contribui de forma decisiva para que a Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP), organização nacional antidopagem com funções no controlo e na luta contra a dopagem no desporto, possa cumprir as suas obrigações em termos de educação antidopagem dos treinadores, a nível nacional.

Neste grau, a formação do treinador, terá como objetivos gerais receber informação relativa às seguintes matérias:

- Deveres e direitos na antidopagem;
- Malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos.

ESPECÍFICOS

O treinador como pilar principal de toda a preparação desportiva, será formado na unidade curricular de antidopagem - Grau II, relativamente a matérias que foram as consideradas mais adequadas para um nível intermédio de formação:

- Autorizações de utilização terapêutica;
- Consequências da dopagem ao nível da ética e da saúde;
- Direitos e responsabilidades dos praticantes desportivos e do pessoal de apoio, no âmbito da luta contra a dopagem;
- Violações de normas antidopagem e respetivas sanções.

SUBUNIDADE 1.

DEVERES E DIREITOS NA ANTIDOPAGEM

Deveres e direitos do:

- a) Treinador
- b) Praticante desportivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os deveres e direitos dos treinadores e praticantes desportivos na antidopagem, de forma a colaborarem nas estratégias de prevenção da ADoP.
- Participar nas estratégias de prevenção antidopagem junto dos praticantes desportivos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece e aplica as suas obrigações legais no âmbito da antidopagem.
- Colabora e actua nas estratégias de sensibilização e educação da ADoP, relativamente aos direitos e deveres dos praticantes desportivos na antidopagem.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

MALEFÍCIOS ORGÂNICOS DAS SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS

Malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos:

- a) Agentes anabolisantes
- b) Hormonas e fatores de crescimento
- c) Beta 2 agonistas
- d) Antagonistas hormonais e moduladores
- e) Diuréticos
- f) Estimulantes
- g) Narcóticos
- h) Canabinóides
- i) Glucocorticóides
- j) Métodos de dopagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e transmitir os principais malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos, a curto, médio e longo prazo, de forma a colaborarem nas estratégias de prevenção da ADoP.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece a importância da antidopagem na preservação da saúde dos praticantes desportivos e transmite a esses praticantes sobre os malefícios orgânicos das substâncias e métodos proibidos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Desporto Adaptado

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. INCLUSÃO NO DESPORTO	30'	30' / 0
2. DESENVOLVIMENTO MOTOR ATÍPICO	30'	30' / 0
3. ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO DE AVALIAÇÃO E REGISTO	30'	30' / 0
4. JOGOS INCLUSIVOS	30'	0 / 30'
Total	2	1h30 / 30'

OBJETIVOS

GERAIS

- Desenvolver a capacidade de análise, de interpretação e de crítica sobre o processo de inclusão, as tendências e condicionantes da sua evolução.
- Proporcionar conhecimentos facilitadores do desenvolvimento de competências motoras e de estratégias de adaptação e de inclusão na Atividade Desportiva.

ESPECÍFICOS

- Identificar a diferença entre incluir como meio para atingir a igualdade de oportunidades e incluir como um fim a atingir.
- Conhecer mitos e crenças que influenciam a participação e a inclusão social das pessoas com deficiência.
- Conhecer modelos de apoio necessários à inclusão desportiva.
- Distinguir as limitações mais comuns de desempenho no que respeita às competências motoras fundamentais nos diferentes tipos de deficiência.
- Reconhecer a existência de limitações à atividade desportiva comuns aos diferentes tipos de deficiência.
- Conhecer os fundamentos da classificação desportiva das pessoas com deficiência identificando as suas limitações.
- Dominar estratégias de adaptação no âmbito da planificação, orientação e avaliação, facilitadoras da participação e da inclusão.

SUBUNIDADE 1.**INCLUSÃO NO DESPORTO**

O conceito de funcionalidade e as novas perspetivas sobre o conceito de incapacidade. A evolução da classificação desportiva à luz destes conceitos. O mito dos grupos homogéneos para uma competição justa. Os *Special Olympics* e o desporto de rendimento em geral e os paralímpicos em particular neste contexto.

A estrutura de apoio necessária à participação e à inclusão no desporto.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar exemplos de situações representativas dos termos em estudo.
- Identifica o modelo e a estrutura de apoio necessária.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica corretamente os conceitos de funcionalidade e incapacidade e, de inclusão.
- Identifica as necessidades de apoio ao nível do indivíduo e ao nível da estrutura de apoio.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Escolher dentro de um grupo de frases aquelas que representam uma aplicação correta dos termos em estudo.
- Indicar dentro de um grupo de situações apresentadas o modelo de apoio apropriado.

SUBUNIDADE 2.**DESENVOLVIMENTO MOTOR ATÍPICO**

As alterações ao desenvolvimento e suas implicações nas capacidades de desempenho. Fundamentos da classificação desportiva e a mudança de perspetiva neste âmbito. Inclusão e classificação desportiva. O desporto de rendimento neste contexto.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as alterações ao desenvolvimento.
- Identificar as mudanças operadas na classificação desportiva e sabe perspetivá-las no contexto da inclusão.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove a desmistificação da deficiência e a aceitação no grupo de que a incapacidade do ponto de vista desportivo é apenas uma limitação no desempenho.
- Demonstra competências de avaliação do desenvolvimento das competências motoras do praticante com deficiência.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Agrupar situações representativas de níveis de desempenho semelhantes, mas com deficiências e/ou classes desportivas / diferentes.
- Indicar para um caso concreto que lhe é descrito a avaliação a efetuar.

SUBUNIDADE 3.

ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO DE AVALIAÇÃO E REGISTO

Adaptar e avaliar para incluir melhor: O jogo com a participação de pessoas com e sem deficiência. O trabalho em pares. A participação de outros técnicos na atividade. O exemplo dos "special olympics". A instrução e os regulamentos neste contexto. A comunicação (escrita e oral) mais apropriados a cada grupo. O papel do reforço no apoio à inclusão no grupo. O registo de desempenho.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar formas de adaptação visando a inclusão de um praticante com deficiência num grupo com competências diversas onde existem praticantes com e sem deficiência.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica corretamente as adaptações para a participação conjunta de praticantes com e sem deficiência.
- Aplica tanto na instrução como no reforço formas de comunicação apropriadas.
- Demonstra competências de avaliação de praticantes com deficiência.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Numa situação de jogo descrita / apresentada, solicitar aos formandos que:
 - a) Descrevam o registo a efetuar sobre a interação no grupo;
 - b) Identifiquem as adaptações utilizadas indicando o seu tipo;
 - c) Identifiquem o tipo de reforço utilizado ou que deveria ser utilizado.

SUBUNIDADE 4.

JOGOS INCLUSIVOS

Experimentação de jogos em que um membro da equipa simula apresentar uma deficiência identificando elementos facilitadores da participação conjunta de pessoas com capacidades muito diversas.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar situações simples onde é possível a participação conjunta de pessoas com diferentes capacidades nomeadamente de pessoas com deficiência.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica corretamente os elementos facilitadores de participação de todos nas situações vivenciadas.
- Planeia e implementa jogos para níveis de desempenho muito diversos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Sabe identificar as regras de um jogo a adaptar para um grupo com determinadas características que lhe é descrito / apresentado.

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
4. FISILOGIA CARDIORESPIRATÓRIA	4	4 / 0
Total	8	8 / 0

OBJETIVOS

Conhecimento e interpretação do funcionamento do organismo humano. Conhecimento da anatomia e fisiologia da estrutura e da função, bem como da forma como se processa a resposta aos estímulos e correspondente adaptação. Conhecimento de alguns conceitos básicos, anatómicos e fisiológicos, que ajudam à compreensão do processo de treino desportivo.

GERAIS

- Aquisição dos conhecimentos que fundamentam o processo de adaptação fisiológica na resposta ao exercício muscular de carácter regular e sistemático – treino desportivo.

ESPECÍFICOS

- Relacionar os processos de adaptação fisiológica com os meios e métodos de treino desportivo.
- Conhecer as respostas agudas e crónicas de âmbito cardiorespiratório e circulatório na resposta ao exercício muscular.

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

- Identificar a analogia entre estímulo em sentido lato e carga de treino em sentido restrito.
- Distinguir as diferentes componentes do estímulo e a forma como influenciam o fenómeno da adaptação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta os fenómenos adaptativos fisiológicos à luz dos princípios do treino desportivo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

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

- Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora modelos simples de organização da carga de treino com objectivos bioenergéticos diferenciados.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Psicologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. DA PSICOLOGIA DO DESPORTO AO PAPEL DOS PSICÓLOGOS DO DESPORTO	2	2 / 0
2. A IMPORTÂNCIA DO TREINADOR SE CONHECER A SI PRÓPRIO: "QUE TREINADOR SOU/QUERO SER?"	2	2 / 0
3. A RELAÇÃO DO TREINADOR COM OS RESTANTES AGENTES DESPORTIVOS	2	2 / 0
4. MOTIVAÇÃO	2	2 / 0
Total	8	8 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

- Identificar o papel da Psicologia do Desporto e do Psicólogo do Desporto no processo de treino desportivo.
- Desenvolver os processos de conhecimento de si próprio por parte do treinador.
- Caracterizar a diferente natureza da relação entre o treinador e os restantes agentes desportivos.
- Compreender os princípios básicos da componente motivacional no processo de treino desportivo.

ESPECÍFICOS

- Definir os objetivos centrais da Psicologia do Desporto.
- Compreender o papel e as diferentes funções do Psicólogo do Desporto no desenvolvimento do processo de treino e do treinador.
- Reconhecer a necessidade de construção da identidade de treinador e promover o seu desenvolvimento ao longo da sua carreira.
- Identificar os princípios éticos inerentes à prática profissional do treinador a partir do conhecimento de si próprio.
- Caracterizar e desenvolver a relação entre treinadores e atletas, pais/familiares, instituições desportivas e outros elementos do clube e tecido desportivo.
- Compreender os principais processos motivacionais que condicionam o início, manutenção e abandono da prática desportiva.
- Identificar estratégias psicológicas que promovam o envolvimento dos atletas no processo de treino desportivo.
- Relacionar a componente motivacional com o desenvolvimento de competências psicológicas.

SUBUNIDADE 1.

DA PSICOLOGIA DO DESPORTO AO PAPEL DOS PSICÓLOGOS DO DESPORTO

1.1. O que é a Psicologia do Desporto e em que medida pode ajudar no processo de desenvolvimento do treino e do treinador

1.2. O que podemos esperar dos Psicólogos do Desporto e qual o papel que se lhes pode atribuir

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender os objetivos centrais da Psicologia do Desporto e as suas principais aplicações no desenvolvimento do processo de treino e do treinador.
- Identificar o papel do Psicólogo do Desporto.
- Distinguir e debater as diferentes funções do Psicólogo do Desporto.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve de que modo a Psicologia do Desporto pode ajudar no desenvolvimento do processo de treino e do treinador.
- Descreve situações concretas em que o Psicólogo do Desporto pode auxiliar no processo de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

A IMPORTÂNCIA DO TREINADOR SE CONHECER A SI PRÓPRIO: "QUE TREINADOR SOU/QUERO SER?"

2.1. A construção e o desenvolvimento da identidade de treinador a partir do conhecimento de si próprio

2.2. Relação entre o conhecimento de si próprio e a identificação de valores e princípios éticos que balizam a intervenção do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais fases do processo de construção e desenvolvimento da identidade de treinador.
- Compreender a importância do conhecimento de si próprio na construção de valores e princípios éticos do treinador.
- Identificar atitudes e comportamentos na intervenção do treinador, promotores do desenvolvimento do desporto ao nível do atleta, equipa, clube e modalidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Evidencia conhecer as fases de construção e desenvolvimento da identidade de treinador na construção da carreira.
- Identifica padrões éticos de conduta, a partir do conhecimento de si próprio, no exercício da profissão de treinador.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Trabalho de grupo / individual - análise e discussão de casos práticos.
- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 3.

A RELAÇÃO DO TREINADOR COM OS RESTANTES AGENTES DESPORTIVOS

3.1. Com os atletas

3.2. Com os pais/familiares e com as instituições educativas

3.3. Com outros elementos do clube (ex: diretores ou outro pessoal de apoio)

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a diferente natureza da relação entre o treinador e os restantes agentes desportivos. • Relacionar e implementar estratégias psicológicas que promovam o desenvolvimento das relações entre o treinador e os restantes agentes desportivos. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descreve as estratégias que o treinador pode utilizar e adequar o estilo de interação e comunicação, tendo em conta os diferentes agentes desportivos. • Elenca estratégias psicológicas promotoras da interação eficaz do treinador com os diferentes agentes desportivos.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabalho de grupo / individual - análise e discussão de casos práticos. • Teste oral e/ou escrito. 	

SUBUNIDADE 4.

MOTIVAÇÃO

4.1. O que leva os atletas a iniciar, manter e abandonar o processo de treino desportivo

4.2. O que fazer para promover e aumentar o envolvimento dos atletas no processo de treino desportivo

4.3. A relação entre a motivação e as competências psicológicas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analisar e refletir sobre os principais motivos que conduzem os atletas ao abandono do processo de treino desportivo. • Avaliar e escolher as melhores estratégias para promover o envolvimento dos atletas no processo de treino. • Compreender e elencar os principais processos psicológicos envolvidos na motivação. • Identificar e implementar estratégias que promovam a motivação dos atletas. 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhece, em contexto de treino ou competição, fatores ou comportamentos que poderão estar na origem do abandono do processo de treino pelos atletas. • Identifica, a partir de casos concretos, estratégias psicológicas que fomentem o envolvimento e evitem o abandono do processo de treino. • Identifica, para o contexto de treino e competição, climas motivacionais alinhados com o desenvolvimento das competências psicológicas dos atletas.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabalho de grupo / individual - análise e discussão de casos práticos. • Teste oral e/ou escrito. 	

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Nutrição no Desporto

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	1h30	1h30' / 0
3. HIDRATAÇÃO E BEBIDAS NO ATLETA	1	1 / 0
4. SUPLEMENTOS DIETÉTICOS E POTENCIALMENTE ERGOGÉNICOS	30'	30' / 0
Total	4	4 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

- Identificar se o(s) atleta(s) ingere(m) uma alimentação saudável.
- Reconhecer as funções biológicas dos diferentes macronutrientes energéticos e micronutrientes e as suas recomendações de consumo diário.
- Reconhecer os grupos alimentares onde, preferencialmente, se encontram os diferentes nutrientes.

ESPECÍFICOS

- Identificar, diariamente, os alimentos de todos os grupos alimentares, respeitando a proporção sugerida pela roda dos alimentos e incentivando a variedade de consumo dentro de cada grupo alimentar.
- Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar três a quatro horas antes do treino/competição.
- Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar uma hora antes do treino/competição.
- Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar pós-treino/competição.
- Estabelecer a relação entre a hidratação do atleta e o rendimento desportivo explicando-a ao atleta.
- Planificar a quantidade de água ou outras soluções a ingerir antes do treino/competição.
- Planificar a periodicidade e a quantidade de água ou outras soluções a ingerir durante o treino/competição.
- Planificar a quantidade de água ou outras soluções a ingerir após o treino/competição em função da desidratação ocorrida durante o treino/competição.
- Distinguir suplementos legais e não legais explicando as diferenças aos atletas.
- Identificar os suplementos com eficiência ergogénica e descrever os seus benefícios.
- Identificar e descrever os malefícios do excesso de dosagem ingerida.

SUBUNIDADE 1.**REQUISITOS ENERGÉTICOS DO ATLETA****1.1 Macronutrientes**

- a) Hidratos de Carbono
- b) Proteínas
- c) Gorduras/Lípidos

1.2 Micronutrientes**1.2.1. Vitaminas**

- a) Vitaminas B1, B2 e B3
- b) Vitaminas B5, B6, B7, B9 e B12
- c) Vitamina D
- d) Vitaminas C, E; β -caroteno e Selénio - antioxidantes

1.2.2. Minerais

- a) Cálcio
- b) Ferro
- c) Zinco
- d) Magnésio
- e) Sódio
- f) Cloreto
- g) Potássio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

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

2.1. Antes do exercício

2.2. Durante o exercício

3.3. Pós-exercício/Recuperação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição.
- Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar 1 hora antes do treino/competição.
- Identificar os alimentos mais adequados para 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

- Escolhe/seleciona os alimentos mais corretos para a refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição.
- Escolhe/seleciona os alimentos mais corretos para a refeição a realizar 1 hora antes do treino/competição.
- Escolhe/seleciona os alimentos mais corretos para a refeição a realizar pós treino/competição.
- Identifica os alimentos a que deve dar preferência nos dias antes de uma competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 3.**HIDRATAÇÃO E BEBIDAS NO ATLETA**

3.1. Recomendações de bebidas e eletrólitos

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 desportivo.
- Diagnosticar o estado de (des)hidratação dos atletas.
- Identificar a quantidade de água e/ou outras bebidas a ingerir antes do treino/competição.
- Identificar o(s) momento(s) e a quantidade apropriados de água e/ou outras bebidas a ingerir durante o treino/competição.
- Identificar a quantidade de água e/ou outras bebidas 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 e/ou outras bebidas a ingerir antes do treino/competição.
- Planifica de quanto em quanto tempo e que quantidade de água e/ou outras bebidas a ingerir durante o treino/competição.
- Planifica a quantidade de água e/ou outras soluções a ingerir após o treino/competição em função da desidratação ocorrida durante o treino/competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 4.

HIDRATAÇÃO E BEBIDAS NO ATLETA

4.1. Substâncias ergogénicas com eficiência

4.2. Substâncias ergogénicas com alguma eficiência

4.3. Substâncias ergogénicas sem eficiência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir suplementos legais e não legais.
- Distinguir 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 e distingue os suplementos com eficiência dos restantes.
- Identifica e relata os malefícios do excesso de dosagem ingerida.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Ética no Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. PEDAGOGIA DA ÉTICA DESPORTIVA	1	1 / 0
2. DIDÁTICA DOS VALORES	1	1 / 0
Total	2	2 / 0

OBJETIVOS

GERAIS

- Desenvolver a noção de intencionalidade ética no comportamento do treinador.
- Promover a consideração do processo de treino como espaço privilegiado para estimular o desenvolvimento da ética desportiva.

ESPECÍFICOS

- Identificar os contextos de intervenção e relação do treinador e complexidades dos processos associados no âmbito da ética desportiva.
- Promover a capacitação didática do treinador com vista à operacionalização da ética desportiva nas tarefas de treino.

SUBUNIDADE 1.

PEDAGOGIA DA ÉTICA DESPORTIVA

- 1.1. A intencionalidade ética na intervenção do treinador
 - 1.1.1. O comportamento ético do treinador em contexto de treino e contexto competitivo
 - 1.1.2. A relação ética do treinador com outros agentes desportivos
 - 1.1.3. O processo de autoavaliação valorativa como ferramenta do treinador
- 1.2. Dilemas éticos no desporto
 - 1.2.1. Recursos e exemplos práticos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a necessidade de uma ação intencional por parte do treinador com vista à promoção da ética no desporto.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica contextos particulares de promoção da ética desportiva e sua complexidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito e/ou trabalhos de grupo (análise de situações concretas).

SUBUNIDADE 2.

DIDÁTICA DOS VALORES

- 2.1. Operacionalização dos valores éticos em contexto de treino e competição
- 2.2. As dimensões psicológica e social do treino desportivo (e respetivas condicionantes afetivo-emocionais e socioculturais da tarefa) como ferramentas para a promoção do comportamento ético
- 2.3. Processos de comunicação e contra comunicação na tarefa desportiva como ferramentas de desenvolvimento de diferentes valores éticos no desporto
- 2.4. A dimensão ética alicerçada nos valores pessoais, interpessoais e cívicos, seus indicadores e evidências em contexto de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e construir tarefas e processos de ensino-aprendizagem com potencial para a promoção de diferentes tipos de valores.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece e aplica o potencial e aplicabilidade das tarefas de treino como ferramenta de promoção da ética desportiva.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito e/ou trabalhos de grupo (análise de situações concretas).



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.