

Sistema de conteúdos de complexidade progressiva

O presente modelo responde às necessidades de formação da FPPM. Os conteúdos são distribuídos por quatro graus de formação segundo 10 agrupamentos disciplinares, mediante aquilo que representa as exigências desta modalidade e conhecimentos técnicos e científicos habituais em todos os programas de formação Técnico-Profissional em desporto.

As matérias aumentam de complexidade entre os graus, quer no conhecimento teórico comum, quer na metodologia específica, permitindo ao técnico adquirir competências fundamentais para o exercício da profissão.

O Pentatlo Moderno é uma modalidade que agrega conhecimentos de cinco especialidades desportivas. Neste contexto, o técnico tem que ficar habilitado para exercer a sua profissão em qualquer uma delas autonomamente a partir do grau II. Em termos de correspondência profissional é proposto no nosso modelo conteúdos equivalentes aos cursos das Federações congéneres. O presente modelo é seguido por alguns países.

Podemos também observar que existe correspondência de conteúdos com cursos de profissionais de Educação Física e Desporto, sendo neste caso a Formação de Pentatlo orientada para as suas necessidades. Este paralelismo, por intermédio de acções complementares (créditos), em especial em torno das práticas específicas e estágios, permite-nos estabelecer um regime de equivalências específico.

Componentes de formação	Grau I	Grau II	Grau III	Grau IV
Técnica	1.1	2.1	3.1	4.1
Fisiologia	1.2	2.2	3.2	4.2
Nutrição e Doping	1.3	2.3	3.3	4.3
Psicologia	1.4	2.4	3.4	4.4
Planeamento e Método de Operacionalização	1.5	2.5	3.5	4.5
Treino de Crianças	1.6	2.6	3.6	4.6
Segurança e Traumatologia	1.7	2.7	3.7	4.7
Metodologia do Treino	1.8	2.8	3.8	4.8
Envolvimento e Gestão desportiva	1.9	2.9	3.9	4.9
Estágios tutoriais	2.0	3.0	4.0	5.0

Equivalência entre cursos das Federações congéneres	Grau I	Grau II
Pentatlo Moderno	x	
Natação		x
Esgrima		x
Atletismo		x
Tiro		x
Hipismo		x

São respeitados os requisitos específicos de cada modalidade

Um outro aspecto importante do nosso modelo é os estágios tutoriais. Destinam-se a preparação especializada proporcionando uma relação entre o candidato e um treinador de grau superior (tutor), garantindo um desenvolvimento efectivo de competências técnicas em situação de contexto. Esta medida vai permitir um melhor enquadramento dos técnicos na modalidade, em especial para os jovens Licenciados em Ciências do Desporto que pretendam envolver-se num programa de equiparação profissional.

Os cursos e créditos serão ministrados em módulos, definidos em função da carga horária e de outras especificidades. Assim:

Curso	Carga Horária	Estrutura modular por conteúdos
I Grau (18 créditos)	90h	<p>Tronco Comum (40h = 8 créditos) Módulo 1 (16h): Conteúdos em anexo 1 Módulo 2 (16h): Conteúdos em anexo 1 Módulo 3 (8h): Conteúdos em anexo 1</p> <p>Tronco Específico (50h = 10 créditos) 5 Módulos de 10h: 1 por especialidade</p> <p>Pré-requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 Créditos por especialidade de 5h cada (associados tronco comum: Atletas) • Exame de Aptidão: Por especialidade desportiva (apto 1 modalidade), ou habilitações académicas em Ciências do Desporto, ou equivalentes; • Actividade profissional mínima: 1 ano <p>Observação: A carga horária pode ser reduzida se for um curso composto por créditos complementares orientado para profissionais de E.F.</p>
II Grau (32 créditos)	160h	<p>Tronco Comum (40h = 8 créditos) Módulo 1 (16h): Conteúdos em anexo 2 Módulo 2 (16h): Conteúdos em anexo 2 Módulo 3 (8h): Conteúdos em anexo 2</p> <p>Tronco Específico (60h = 12 créditos) 5 Módulos de 12h: 1 por especialidade</p> <p>Pré-requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 Créditos especializados de 5h (Estágios c/Técnico de Grau III) • 2 Créditos de alta competição de 5h (estágios especializados) • Actividade profissional: 3 anos • Resultados desportivos nacionais <p>Observação: carga horária pode ser reduzida se for um curso composto por créditos complementares, orientado para profissionais de E.F. que frequentem licenciaturas, ou atletas-estudantes de EF</p>
III Grau (70 créditos)	360h	<p>Módulo 1: Tronco Comum (150h = 30 créditos) 12 Módulos de 12h: Conteúdos em anexo 3 1 Módulos de 6h: Conteúdos em anexo 3</p> <p>Módulo 2: Tronco Específico (100h = 20 créditos) 5 Módulos de 20h: 1 por especialidade</p> <p>Pré-requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 18 Créditos especializados de 5h (Estágio c/Técnico Grau IV) • 2 Créditos de alta competição de 5h (estágios

		especializados) • Actividade profissional: 3 anos • Resultados desportivos nacionais e Internacionais Observação: carga horária pode ser reduzida se for um curso composto por créditos complementares, orientado para profissionais de E.F. que frequentem mestrados, ou sejam atletas-estudantes de EF
IV Grau (120 créditos)	600h	Tronco Comum (300h = 60 créditos) 25 Módulos de 12h: Conteúdos em anexo 4 Tronco Específico (240h = 48 créditos) 12 Módulos de 10h: 2 por especialidade 2 Módulos específicos: Ergogénicos e Fisioterapia e manipulação 1 Módulo de 120h em treino em altitude Pré-requisitos: • 12 Créditos especializados 5h (Workshops de Alto Rendimento) • Actividade profissional: 4 anos • Resultados desportivos Internacionais Observação: carga horária pode ser reduzida se for um curso composto por créditos complementares, orientado para profissionais de E.F. que possuam grau de doutor

Os 4 níveis representam 240 créditos de formação (1200h). Além destes créditos o técnico tem que apresentar 10 anos de trabalho efectivo (média 600h/ano, o que perfaz cerca de 6000h práticas) e resultados desportivos nacionais e internacionais. Ou seja, 7200h mais currículo desportivo confirmado.

DISTRIBUIÇÃO DAS CARGAS HORÁRIAS

GRAU I

Componentes de formação	Grau I	Caracterização da carga lectiva			
		TC	TE (P)	Estudo	Créditos
Técnica	1.1	M3 (8)	M1 a 5 (40)	10	18
Fisiologia	1.2	M1 (8)			
Nutrição e Doping	1.3	M1 (2)			
Psicologia	1.4	M1 (4)			
Planeamento e Métodos	1.5	M2 (6)			
Treino de Crianças e jovens	1.6	M2 (4)			
Segurança e Traumatologia	1.7	M1 (2)			
Métodos de Treino	1.8	M2 (4)			
Envolvimento e Gestão desportiva	1.9	M2 (2)			
Estágios tutoriais	2.0	-	-	-	
Totais		40h	40h	10h	90h

GRAU II

Componentes de formação	Grau II	Caracterização da carga lectiva			
		TC	TE (P)	Estudo	Créditos
Técnica	1.1	M3 (8)	M1 a 5 (50)	10	20
Fisiologia	1.2	M1 (8)			
Nutrição e Doping	1.3	M1 (2)			
Psicologia	1.4	M1 (4)			
Planeamento e Métodos	1.5	M2 (6)			
Treino de Crianças e jovens	1.6	M2 (4)			
Segurança e Traumatologia	1.7	M1 (2)			
Métodos de Treino	1.8	M2 (4)			
Envolvimento e Gestão desportiva	1.9	M2 (2)			
Estágios tutoriais	2.0	Específico			
Totais		40h	50h	10h	100h

GRAU III

Componentes de formação	Grau III	Caracterização da carga lectiva			
		TC	TE (P)	Estudo	Créditos
Técnica	1.1	M3 ()	M1 a 5 (40)	10	18
Fisiologia	1.2	M1 ()			
Nutrição e Doping	1.3	M1 ()			
Psicologia	1.4	M1 ()			
Planeamento e Métodos	1.5	M2 ()			
Treino de Crianças e jovens	1.6	M2 ()			
Segurança e Traumatologia	1.7	M1 ()			
Métodos de Treino	1.8	M2 ()			
Envolvimento e Gestão desportiva	1.9	M2 ()			
Estágios tutoriais	2.0	Específico			
Totais		150h	100h	10h	250h

GRAU IV

Componentes de formação	Grau I	Caracterização da carga lectiva			
		TC	TE (P)	Estudo	Créditos
Técnica	1.1	M3 ()	M1 a 5 (40)		18
Fisiologia	1.2	M1 ()			
Nutrição e Doping	1.3	M1 ()			
Psicologia	1.4	M1 ()			
Planeamento e Métodos	1.5	M2 ()			
Treino de Crianças e jovens	1.6	M2 ()			
Segurança e Traumatologia	1.7	M1 ()			
Métodos de Treino	1.8	M2 ()			
Envolvimento e Gestão desportiva	1.9	M2 ()			
Estágios tutoriais	2.0	Específico			
Totais		300h	240h		540h

QUALIFICAÇÕES (MODELO FPPM)

ANEXO

Componente Técnica

Grau I

1.1 Conhecimento:

- Formas de introdução da actividade de forma segura e harmoniosa.
- Técnica básica das 5 especialidades.
- Técnica versus equipamentos, manuseamento básico.
- Regras e suas implicações desportivas.
- Técnicas de observação e análise básicas.

Competências:

O treinador deverá ser capaz:

- Explicar e demonstrar as técnicas básicas.
- Observar e analisar as técnicas básicas.
- Criar situações para desenvolvimento de aprendizagem, feedback e instrução.
- Criar linhas de orientação simples para melhor ir ao encontro da técnica usando princípios mecânicos elementares.
- Aplicar as regras.

Grau II

2.1 Conhecimento:

- Princípios mecânicos elementares que expliquem como os corpos se movem na situação específica: Corrida, Natação, Esgrima, Tiro e Hipismo.
- Dissociação dos elementos técnicos (componentes críticas) por especialidade.
- Formas de desenvolvimento da técnica fundamental de forma a assegurar uma participação bem sucedida.
- Técnicas de observação e análise por especialidade.

Competências:

O treinador deverá ser capaz:

- Apresentar e demonstrar técnicas eficazes.
- Descrever princípios mecânicos básicos relevantes para a modalidade.
- Criar situações para desenvolvimento de aprendizagem, feedback e instrução.
- Identificar formas de análise da competência técnica.
- Conhecer as regras e regulamentos da modalidade.

Grau III

3.1 Conhecimento:

- Introdução às técnicas mais avançadas e algumas combinações com vista ao sucesso em competição em Triatlo, Tetratlo e Pentatlo.
- Desenvolvimento de técnicas eficientes e seguras.
- Desenvolvimento de ligações mais complexas em termos de eficácia.
- Preparação para a competição (ex: trabalho técnico sob *stress*, rotinas específicas de competição, etc.).
- Desenvolvimento da capacidade de análise e observação avançada.
- Maior conhecimento sobre a mecânica dos movimentos e princípios técnicos, bem como de fragilidades de execução (variabilidade).

Competências:

Treinador deverá ser capaz:

- Facilitar o desenvolvimento e optimização da técnica.
- Analisar o erro técnico usando princípios mecânicos relevantes.
- Analisar particularidades tácticas da modalidade.
- Usar o resultado da análise para decidir quando corrigir uma técnica.
- Ajustar o programa técnico às características do praticante.
- Explicar as exigências técnicas da modalidade a níveis de Alto Rendimento.
- Identificar as necessidades de preparação do executante.
- Criar situações para desenvolvimento de aprendizagem, feedback e instrução.
- Desenhar, conduzir e avaliar programas de treino técnico individuais para os praticantes de níveis diferenciados.
- Identificar o atleta virtuoso.

Grau IV

4.1 Conhecimento:

- Manutenção da técnica e otimização do desempenho.
- Técnicas avançadas de execução nas especialidades.
- Planeamento estratégico e perícia para a Alta Competição.
- Meios sofisticados de análise do movimento em contexto.
- Análise biomecânica: estado da arte.

Competências:

O Treinador deverá ser capaz:

- Identificar as necessidades técnicas do atleta de elite
- Refinar e manter a técnica de execução para Pentatletas de elevado nível de desempenho.
- Analisar novas técnicas mais complexas e desenhar formas de introduzir e desenvolver.
- Analisar técnicas e táticas, usando princípios e métodos característicos da modalidade.
- Interpretar e tornar acessíveis os valores da análise do desempenho.
- Usar os resultados da análise para decidir quando há necessidade de fazer alguma alteração.
- Aplicar e ajustar o programa técnico dos atletas de alto nível.
- Dominar as exigências técnicas e táticas da modalidade, para competidores de alto nível.
- Criar condições para o desenvolvimento, aprendizagem, feedback e instrução, para atletas de elite.
- Desenhar, conduzir e avaliar o programa de treino individual, para aqueles que competem ao mais alto nível.

COMPONENTE FISIOLÓGICA NO DESPORTO

Grau I

Conhecimento:

- Conhecimento básico dos sistemas, cardio-respiratório, muscular e nervoso.
- Introdução aos sistemas energéticos.
- Anatomia funcional básica: ossos, músculos e articulações.
- A resistência e sua relação com força, velocidade, flexibilidade, agilidade e destreza motora.
- Princípios básicos da condição física geral e específica.
- Actividades em torno da resistência no desenvolvimento da condição física.
- Estruturação do aquecimento e retorno à calma.

Competências:

Os treinadores deverão ser capazes:

- Descrever a estrutura orgânica em função dos sistemas cardio-respiratório, muscular e nervoso.

- Descrever e explicar a condição física geral e específica
- Descrever o papel da estrutura óssea, músculos e articulações.
- Identificar os sistemas de energia.
- Descrever como o corpo se adapta aos estímulos do treino.
- Descrever e explicar os princípios básicos do aquecimento e retorno à calma.

Grau II

Conhecimento:

- Mais detalhe sobre os três sistemas energéticos e relação com os princípios e métodos de treino.
- Conceitos sobre consumo máximo de Oxigénio e limiar anaeróbio.
- Alterações estruturais e funcionais do corpo em resposta ao exercício.
- Exigência aeróbia e anaeróbia e suas consequências na adaptação.
- Testes para resistência, limiar e potência aeróbia

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes:

- Explicar modificações no coração, pulmões e articulações, como consequência do treino;
- Identificar e explicar os sistemas energéticos e a contribuição relativa de cada um para a modalidade
- Elaborar, conduzir e avaliar diferentes tipos de programa de treino para melhorar os sistemas de energia requeridos na modalidade
- Avaliar o estado de treino físico do executante e identificar as suas necessidades e capacidades para a competição

Grau III

Nível 3.2

Conhecimento:

- Conhecimento detalhado dos princípios de treino e sua relação com a resistência.
- Conhecimentos profundos sobre sistemas energéticos e metabólicos;
- Conhecimento detalhado sobre a estrutura e função dos sistemas cardio-respiratório e muscular
- Sintomas e efeitos da fadiga
- Causas e sintomas de stress físico intenso e overtraining
- Procedimentos de testagem de terreno e laboratório, resultados, interpretação, análise e limitações

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes:

- Identificar as necessidades para uma boa condição física dos atletas, planejar, preparar e avaliar um programa/ sessão de treino da condição física
- Explicar a fisiologia do limiar anaeróbico/ lactato e as suas implicações para o treino/ competição

- Desenhar programas de periodização de treino que conduzam os atletas a um "pico" de forma para a competição
- Trabalhar com fisiologistas para identificar métodos de testagem de laboratório e de campo, apropriados para a medida de cada aspecto da condição física
- Interpretar dados recolhidos através dos testes de campo e fazer recomendações aos atletas
- Identificar as causas da fadiga e adaptar os programas de treino
- Reconhecer e responder aos sintomas de overtraining e adaptar o programa de treino

Grau IV

Nível 4.2

Conhecimento:

- A bioquímica dos sistemas energéticos
- Efeitos fisiológicos do treino e competição em altitude e em diferentes climas
- Efeitos do Doping
- Relação entre níveis de lactato sanguíneo e os sistemas de energia
- Bases fisiológicas da fadiga e recuperação
- Ajustamento de programas de treino em resposta à variedade de situações
- Interpretação dos dados recolhidos a partir de testes de laboratório e de campo
- Prescrição do treino tendo presente parâmetros fisiológicos

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes:

- Aplicar e ajustar programas de condição física de forma a dar resposta a novas situações
- Explicar os efeitos fisiológicos da altitude no treino e competição
- Explicar os efeitos fisiológicos, perigos e contra-indicações do doping
- Discutir as teorias e recolhas para pesquisas dos níveis de lactato sanguíneo e sistemas energéticos
- Avaliar a eficácia dos programas de condição física para aqueles que competem ao mais alto nível
- Descrever e explicar métodos de testagem de campo e laboratorial para a medida de cada aspecto da condição física
- Interpretar dados de testes de laboratório e de campo e informar os atletas do seu estado de treino
- Adotar procedimentos de planeamento sistemático para otimizar o treino
- Desenhar, adaptar e aplicar programas de treino individual para um ciclo quadrienal, para competidores de alto nível

NUTRIÇÃO E DROGAS

Grau I

Nível 1.3

Conhecimento:

- Nutrientes: hidratos de carbono, gorduras, proteínas, minerais, vitaminas, água

- Os elementos de uma dieta equilibrada
- Princípios para uma alimentação saudável para atletas
- Princípios e importância da reidratação

Competências

- Os treinadores deverão ser capazes:
- Listar os nutrientes essenciais e sua função principal
- Descrever e explicar o significado de uma dieta equilibrada e alimentação saudável
- Identificar a origem alimentar de cada tipo de nutriente
- Explicar a importância da reidratação

Grau II

Nível 2.3

Conhecimento:

- O papel da alimentação para obtenção de energia, e funções corporais gerais
- Hidratos de carbono simples e complexos
- Gorduras saturadas e insaturadas
- Proteínas, vitaminas, minerais e água
- Relação entre alimentação, energia, ganho de peso e perda de peso
- Relação entre nutrição e performance
- Efeito da hidratação na performance
- Fontes de nutrientes ideais
- Fontes de substâncias proibidas, regras e riscos do abuso de drogas
- Princípios e procedimentos no controle de drogas

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes:

- Aconselhar os praticantes relativamente à melhor selecção de alimentos para a sua saúde, estilo de vida e actividade desportiva
- Explicar a relação entre performance, alimentos e nutrição
- Analisar o conteúdo nutricional de alimentos standard a partir da informação nutricional fornecida
- Ajudar os praticantes a criar hábitos de alimentação apropriados ao treino, competição e estilo de vida
- Descrever a importância da hidratação durante o exercício e bebidas aconselhadas (quais, quanto e com que frequência) para reposição dos fluidos durante e depois do exercício
- Explicar aos praticantes os perigos decorrentes do abuso das drogas e os procedimentos relativos à testagem

Grau III

Nível 3.3

Conhecimento:

- Composição química dos nutrientes
- Ciclo de Krebs para provisionamento de energia
- Análise dietética
- Alimentação pré-treino, em competição e pós competição (com referências específicas aos hidratos de carbono). Manipulação da composição dos fluidos (electrólitos, hidratos de carbono)
- Princípios relacionados com a composição corporal, perda de peso/ ganho
- Efeitos das viagens e condições envolventes no comportamento alimentar e requisitos nutricionais
- Necessidades específicas dos diferentes grupos populacionais (ex crianças, mulheres)
- Sinais e sintomas de desajustamento alimentar
- Fontes de substancias proibidas, regulamento e perigo de abuso de drogas
- Princípios e procedimentos da testagem de drogas

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes de:

- Descrever a importância dos hidratos de carbono no exercício de variados níveis de intensidade e duração
- Demonstrar os princípios do equilíbrio energético e controle de peso
- Discutir a relação entre composição corporal, saúde e performance
- Alertar os praticantes para as suas necessidades nutricionais antes durante e após uma prova
- Reconhecer o impacto das condições ambientais, viagens e da competição e aconselhar os praticantes
- Reconhecer necessidades específicas de grupos populacionais (ex crianças, mulheres)
- Reconhecer sinais e sintomas de desordens alimentares e procurar conselho apropriado
- Explicar o valor das bebidas electrolíticas e o princípio de reidratação, desidratação e recuperação
- Explicar aos praticantes os perigos do abuso de drogas e os procedimentos que envolve o teste de drogas

Grau IV

Nível 4.3

Conhecimento:

- Interação bioquímica dos nutrientes
- Sociologia da alimentação
- Reconhecer as formas mais importantes, efeitos e sintomas do abuso de alimentação, álcool, drogas
- Composição corporal e saúde
- Conhecimento mais profundo das necessidades dos grupos populacionais (crianças, mulheres)

Competências:

Os Treinadores devem ser capazes:

- Explicar a importância dos hidratos de carbono para todos os atletas
- Reconhecer a influência social da alimentação e bebida
- Composição corporal e reconhecer as limitações das medidas da composição corporal
- Controlar a ingestão de alimentos e fazer recomendações acerca do estilo de vida e desporto
- Criar estratégias alimentares apropriadas baseadas na composição corporal, peso, metas, estilo de vida, etc.
- Criar refeições equilibradas
- Reconhecer os sintomas de abuso de substâncias

COMPONENTE PSICOLÓGICA DO DESPORTO

Grau I

NÍVEL 1.4

Conhecimento:

- Motivação para a participação: competição, satisfação, habilidade, risco
- Princípios básicos sobre ensino-aprendizagem
- Princípios sobre o estabelecimento de metas, reforço, correção positiva e feedback
- Factores mentais que influenciam a performance

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes:

- Descrever os factores psicológicos que influenciam a participação desportiva
- Identificar os estádios da aquisição da técnica e implicações para o processo de treino
- Explicar o processo e importância do estabelecimento de metas
- Identificar factores psicológicos que podem comprometer ou influenciar a performance
- Explicar de forma simplificada algumas técnicas elementares de treino mental
- Usar reforço, técnicas de feedback positivo

Grau II

Nível 2.4

Conhecimento:

- Princípios da motivação (intrínseco, extrínsecos, recompensa, sanções e falha)
- Modelos de aprendizagem e controlo motor
- Factores que afectam a aprendizagem e aquisição da técnica gestão da prática
- Princípios do feedback
- Memória e retenção
- Os fundamentos da psicologia do desporto
- Relação do stress e performance
- Informação elementar sobre relaxação, concentração e imagery

- Skills mentais para copiar em stress, construção da auto-confiança e o alcançar de metas realistas
- Estratégias psicológicas para a competição

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes de:

- Reconhecer a importância do conhecimento da psicologia do desporto
- Usar técnicas para o estabelecimento de metas de forma a criar motivação, construir auto-confiança e encorajar o praticante a sentir maior responsabilidade no seu progresso
- Identificar as necessidades e metas dos praticantes e criar um plano de actividades/ oportunidades de forma a ir de encontro às suas necessidades
- Garantir a existência de feedback na performance
- Criar, conduzir e avaliar um programa de treino técnico individual para cada praticante/ competidor
- Criar e conduzir sessões de treino a fim de criar motivação, aquisição da técnica e manutenção
- Seleccionar estratégias de treino de forma a ajudar os praticantes a tornarem-se mais eficazes
- Descrever modelos de aprendizagem e controle motor e usá-los para estruturar a prática e aprendizagem
- Planear e apresentar técnica de treino mental e técnicas relativas à actividade
- Preparar psicologicamente os praticantes para o treino e competição
- Criar, conduzir e avaliar um programa de treino mental
- Explicar a relação entre stress e performance

Grau III

Nível 3.4

Conhecimento:

- Estratégias para manter o praticante motivado durante longo período
- Mais avançadas teorias e modelos de aprendizagem
- Psicologia da competição
- Técnicas de treino mental: controle da ansiedade, imagery, concentração, confiança, reestruturação cognitiva
- Perfil psicológico
- Considerações éticas
- Papel do psicólogo do desporto

Competências

Os Treinadores deverão ser capazes de:

- Usar as teorias e modelos de aprendizagem de forma a garantir o desenvolvimento, manutenção e afinamento das técnicas
- Usar técnicas de definição do perfil psicológico para identificar as necessidades dos atletas
- Criar formas para incorporar o treino mental na sua prática de treino
- Criar, conduzir e orientar um programa de treino para os atletas

- Conduzir e ajustar o programa de treino mental para ir de encontro a novas necessidades e circunstâncias
- Identificar fontes de ajuda em psicologia do desporto
- Reconhecer situações nas quais haverá que recorrer a um psicólogo do desporto
- Assegurar confidencialidade e respeito pelo indivíduo

Grau IV

Nível 4.4

Conhecimento:

- Modelo do processo de informação e controle motor
- Teorias sobre a memória e aprendizagem de skills mais avançadas
- Conhecimento mais avançado sobre as várias técnicas de skills mentais: relaxação, imagery, concentração/ atenção, reestruturação cognitiva, etc.
- Teoria e prática da teoria do reforço e técnicas de modificação do comportamento
- Psicologia e competição de alto nível

Competências:

Os treinadores deverão ser capazes de:

- Usar um modelo de processo de informação do controle motor para estruturar a prática
- Descrever teorias sobre a memória e aquisição de skills relevantes para o treino
- Criar rotinas de treino e competição que optimizem a retenção e transfer de skills motores
- Identificar factores psicológicos que influenciam o treino e a competição
- Usar teorias apropriadas para explicar as técnicas para o controle da ansiedade e atenção
- Aplicar técnicas de skills mentais ao modelo de controlo
- Explicar as perspectivas teóricas subjacentes às técnicas dos skills mentais da relaxação, imagery, controle da atenção e comportamneto cognitivo.
- Explicar e aplicar os princípios fundamentais das técnicas de reforço e modificação do comportamento
- Identificar fontes de ajuda em psicologia do desporto
- Trabalhar de perto com psicólogos do desporto
- Criar, conduzir e aplicar um programa de treino psicológico para praticantes do mais alto nível de competição
- Aplicar técnicas de auxílio ao comportamento do praticante em pré-competição, competição e pós-competição

PLANEAMENTO E GESTÃO DO TREINO

Grau I

Nível 1.5

Conhecimento

- A importância do planeamento para o processo de treino (plano, condução, avaliação)
- Preparação e planeamento das sessões de treino em curtos períodos de tempo
- Controle e organização de uma sessão de treino
- Avaliação da performance da performance e sua relação com o plano de treino e sessão
- Métodos de auto-treino e avaliação

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes de:

- Definir a importância do planeamento para o processo de treino
- Identificar os factores que influenciam as sessões e planeamento a curto prazo
- Planear e avaliar uma sessão de treino
- Organizar uma sessão de treino segura e eficaz
- Supervisionar e controlar um grupo de praticantes
- Descrever formas simples de conduzir e avaliar o desenvolvimento dos praticantes
- Descrever formas e demonstrar como é que os praticantes podem treinar sozinhos e se auto-avaliarem

Grau II

Nível 2.5

Conhecimento:

- Princípios do planeamento relacionados com o processo de treino
- Conjunto de fontes de informação potenciais, tipos de informação, forma de recolher informação para o planeamento
- Necessidades do praticante (técnica, física, psicológica, social). Organização (equipamento, material, ajudas, segurança, etc.)
- Princípios para o estabelecimento de metas
- Princípios de treino e progressão
- Fases do treino, ciclos, periodização simples
- Testes de performance (técnica, física)
- Sistemas simples de registo
- Métodos de avaliação e registo das sessões de treino e programas

Competências

Os treinadores deverão ser capazes de:

- Explicar o processo de planeamento e a sua importância para o processo de treino
- Trabalhar com pessoal auxiliar (voluntários, treinadores, juizes" seccionistas, directores)
- Identificar as necessidades dos praticantes, acordar um plano e metas
- Identificar as fases e ciclos básicos do treino
- Explicar e aplicar os princípios do treino

- Recolher informação apropriada para preparar e planear um programa de treino e sessões de treino no contexto de um plano anual
- Estabelecer metas apropriadas para si e para os seus atletas
- Desenhar, conduzir e avaliar um programa de treino individual e competição
- Planear com periodização simples relacionada com um ou dois eventos principais
- Criar meios de registo de informação essencial
- Avaliar e registar sessões e programas de treino
- Seleccionar teste de campo apropriados, interpretar dados e informar os atletas

Grau III

Nível 3.5

Conhecimento:

- Factores previsíveis e imprevisíveis que influenciam os ciclos de treino e competição e todo o processo de treino
- Importância relativa das componentes da performance para o desporto e para o indivíduo
- Mais avançados programas de treino, periodização de treino, macro e micro ciclos, picos de forma e recuperação
- Formas de equilibrar e integrar as componentes técnicas, tática, psicológica
- Protocolos e critérios de testes de terreno e laboratório, princípios e objectividade, validade
- Princípios sobre a confidencialidade e respeito pelos indivíduos
- Estruturação, função e organização de estágios, competições mais importantes
- Formas de avaliação das suas técnicas de planeamento e orientação do treino

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes de:

- Identificar os factores que influenciam o processo de planeamento
- Justificar a importância de cada aspecto da performance para os seus atletas
- Analisar as fases do treino e competição, periodização e pontos altos para todas as componentes da performance (técnicas, táticas, fisiológicas e psicológicas)
- Planear, implementar e avaliar sistematicamente programas e sessões de treino a longo e curto prazo para performances óptimas
- Planear, conduzir e avaliar um período de treino equilibrado e integrado, incorporando as componentes técnicas, táticas, fisiológicas e psicológicas, para um período anual ou quadrienal
- Avaliar criticamente o seu próprio plano e procedimentos na aplicação
- Planear, conduzir e avaliar um estágio, uma competição importante ou um torneio
- Recolher, interpretar e utilizar os dados recolhidos através dos testes (físicos, fisiológicos, técnicos e táticos) e usá-los como uma base para reequacionar o treino dos praticantes
- Recolher, registar e guardar os dados dos atletas e provas

Grau IV

Nível 4.5

Conhecimento:

- Exigências (físicas, técnicas, táticas e fisiológicas) e objectivos para competição de alto nível
- Contingências do planeamento e resolução de problemas
- Princípios para a integração do treino, equilíbrio e progressão, periodização para mais de um ciclo de quatro anos
- Sistemas para condução da performance durante a competição
- Tratamento de testes de campo e laboratório: requisitos de administração, recolha de dados, listagem de resultados, protocolos, tratamento de dados
- Métodos de interpretação, avaliação e retro-informação dos dados recolhidos (verbais e escritos)
- Princípios de confidencialidade e respeito pelo indivíduo
- Métodos de registo, guardar os resultados dos testes e consecução dos objectivos de performance
- Formas de auto-treino, revendo, analisando e relação com os programas de treino e testagem

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes de:

- Identificar e avaliar as exigências da competição de alto nível e estabelecer os objectivos prioritários
- Conduzir, prever, orientar e avaliar programas de treino e competição para um ciclo de quatro de anos
- Conduzir e ajustar programas de treino e de competição para ir de encontro a alterações ou circunstâncias
- Desenvolver um sistema eficaz para orientar a performance durante a competição
- Seleccionar, administrar e listar um conjunto de dados recolhidos baseados em testes de performance. no terreno ou em laboratório
- Interpretar, avaliar e servir-se dos dados recolhidos através dos testes para planear o programa dos atletas de mais elevado nível
- Registar e guardar os resultados dos testes
- Desenvolver e aplicar técnicas de auto-treino
- Conduzir, analisar e rever os programas e afectar relatório escrito ou verbal

TREINO COM CRIANÇAS

Grau I

Nível 1.6

Conhecimento:

- Períodos críticos e implicações no desenvolvimento físico e mental das crianças

- Métodos que conduzem à imagem "Desporto é Divertido" e princípios subjacentes a uma boa prática
- Idade cronológica, idade biológica, desenvolvimento cognitivo e emocional, crescimento e maturação
- Desenvolvimento técnico adequado à idade e habilidade dos praticantes

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes de:

- Identificar os factores importantes de desenvolvimento no crescimento e desenvolvimento das crianças
- Explicar como os factores de desenvolvimento influenciam o desenvolvimento da técnica e o seu treino
- Descrever os efeitos positivos e negativos que o desporto pode desencadear em crianças e formas para assegurar que o seu treino oferece uma experiência positiva
- Adaptar o seu treino às necessidades psicológicas, físicas e sociais específicas

Grau II

Nível 2.6

Conhecimento:

- Desenvolvimento físico e resposta fisiológica ao exercício
- Desenvolvimento psico-social
- Crescimento, desenvolvimento e controle motor
- Motivação para a participação jogo, desporto, desporto adaptado e competição
- Filosofia de treino, vencer e fair play
- Sinais de excesso de treino e procedimentos recomendados

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes de:

- Descrever e explicar factores de desenvolvimento mais avançados (físicos, fisiológicos e sociais) no crescimento e desenvolvimento da criança
- Contactar e explicar a resposta ao exercício do sistema fisiológico, ainda imaturo das crianças e jovens adolescentes
- Explicar como é feita a aquisição dos skills pelas crianças e a implicação na elaboração das sessões e programas
- Contactar as razões pelas quais as crianças aderem/ deixam as suas sessões de treino e usar esta informação para riarl manter a motivação
- Reconhecer o papel que o desporto pode desempenhar no desenvolvimento total da personalidade da criança
- Contactar se a criança está em condições físicas e psicológicas para treinar I competir
- Adaptar a modalidade às necessidades específicas e estágio de desenvolvimento da criança
- Estabelecer e justificar a sua filosofia para treino de crianças e as suas atitudes relativamente à vitória e fair play
- Identificar sinais de excesso de treino e aplicar procedimentos adequados

Grau III

Nível 3.6

Conhecimento:

- Informação mais detalhada sobre crescimento e desenvolvimento
- da criança (físico, fisiológico, social e psicológico)
- Princípios de treino com crianças
- Transição do jogo para a competição
- Ansiedade relacionada com a competição
- Estilo de treino e comportamento
- Desporto, traumatologia e criança
- Detecção de talentos
- Responsabilidades do treinador (legais, morais e éticas)

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes de:

- Estabelecer e justificar a sua filosofia de treino e valores
- Descrever o crescimento muscular esquelético e desenvolvimento das crianças e as suas implicações na sua prática de treino
- Descrever e explicar as respostas fisiológicas das crianças ao exercício e as suas implicações na prática do treino
- Descrever o desenvolvimento psicomotor das crianças e as implicações na prática do treino
- Descrever o desenvolvimento psicossocial das crianças e as implicações na prática do treino
- Descrever os efeitos do treino nas crianças e as implicações para a sua prática de treino
- Identificar formas de reduzir o stress potencial à medida que a criança ingressa na competição
- Identificar a propensão para a lesão nas crianças e criar meios para a evitar
- Criar estratégias para despiste de talentos
- Estabelecer as responsabilidades no treino e explicar como têm de ser cumpridas

Grau IV

NÍVEL 4.6

Conhecimento:

- Técnicas para estabelecer a atitude relativamente ao desporto e competição
- Mais aprofundados de fisiologia e psicologia Motivação, recompensa e sanção Identificação do talento e selecção
- Fadiga, overtraining em jovens
- Lesões e problemas de saúde

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes de:

- Apoiar a percepção das crianças relativamente ao desporto de competição
- Dar treino numa perspectiva de desenvolvimento
- Identificar factores que podem maximizar o bem-estar físico e mental da criança
- Identificar factores chave que orientam a selecção das crianças
- Criar firmas para maximizar a aderência e persistência no treino e reduzir a desistência
- Reconhecer e responder a sinais de fadiga, overtraining Reconhecer e dar resposta adequada a sinais de lesão e doença
- Explicar o método de selecção de crianças e como o seu talento é identificado

SEGURANÇA E TRAUMATOLOGIA

Grau I

Nível 1. 7

Conhecimento:

- Segurança e boa prática
- Saúde e regulamentos de segurança
- Segurança e risco de lesão no desporto
- Princípios básicos sobre prevenção de lesões
- Conteúdo do aquecimento e retorno à calma
- Tratamentos de emergência e primeiros socorros
- Formas de relatar o acidente/ lesão

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes de:

- Pôr em prática os requisitos do seu desporto, facilitando a aplicação das regras de saúde e segurança
- Descrever e aplicar métodos para redução da incidência de lesões Explicar o principal conteúdo do aquecimento e retorno à calma e a importância de cada um para a prevenção das lesões
- Explicar e aplicar os procedimentos de emergência adequados Explicar e aplicar com eficácia os primeiros socorros
- Estabelecer qual o conteúdo essencial dum kit de primeiros socorros
- Descrever qual o seu papel e responsabilidade na garantia de uma prática segura, prevenção das lesões e tratamento imediato
- Relatar e registar lesões/ acidentes

Grau II

Nível 2.7

Conhecimento:

- Conjunto de lesões típicas do desporto Princípios da prevenção de lesões
- Pré e pós estiramento para grupos musculares mais importantes Desenvolvimento de técnicas correctas e eficientes para reduzir o risco de lesão

- Segurança do equipamento, calçado e vestuário
- Primeiros socorros básicos e actuação imediata em caso de lesão
Procedimentos de emergência no desporto
- Sistemas de relato de acidente
- Responsabilidade (incluindo legais) relativamente à prevenção de lesões
Tratamento e reabilitação
- Responsabilidades na participação em treino e competição quando lesionado ou doente
- Princípios básicos da reabilitação e retorno à actividade

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes de:

- Descrever as lesões comuns da modalidade e dos seus praticantes Verificar a segurança do equipamento, calçado e vestuário
- Aplicar primeiros socorros básicos e tratamento de lesões segundo modelos standard
- Acção de tratamento inicial de forma a prevenir o agravamento da lesão
Condução para serviços de emergência
- Assegurar a segurança dos outros praticantes numa emergência Relatar e registar acidentes
- Ajudar o retorno à actividade depois da lesão ou doença

Grau III

Nível 3.7

Conhecimento:

- Tipos de lesão
- Segurança do equipamento, calçado e vestuário
- Factores que influenciam a propensão para a lesão (incluindo idade e outros factores)
- Exercícios e práticas controversas
- Fisiologia básica da lesão, tratamento e recuperação. Actuação perante a lesão e tratamento
- O papel da massagem
- Princípios da reabilitação da lesão
- O papel do treinador na prevenção da lesão, tratamento e reabilitação Papel do fisioterapeuta do desporto, médicos
- Técnicas de treino alternativas durante a lesão
- Efeitos fisiológicos e psicológicos da lesão/ doença
- Testes progressivos de condição física, acompanhando a lesão

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes de:

- Classificar as lesões
- Alertar os praticantes para as questões de segurança, dando atenção ao equipamento, vestuário e calçado

- Identificar factores que tendem a aumentar a possibilidade de lesão/ doença e formas de os reduzir
- Identificar exercícios e práticas controversas
- Descrever a fisiologia da lesão, tratamento e recuperação
- Garantir primeiros socorros imediatos e apoio médico ou serviços de emergência
- Discutir os benefícios e papel da massagem
- Discutir o seu papel na prevenção de lesões/ doença, tratamento e reabilitação
- Reconhecer os sinais de lesão/ doença comuns ao tipo de atleta (ex: mulheres, veteranos)
- Descrever o papel do médico e fisioterapeuta do Clube
- Criar, com o apoio do médico e técnicas de treino alternativo durante a recuperação
- Identificar, aplicar e tratar os dados recolhidos através de testes, de forma a preparar o atleta para o treino/ competição

Grau IV

Nível 4.7

Conhecimento:

- Sinais e sintomas de lesões e doenças comuns Desenho de materiais seguros e tecnologia do calçado Fisiologia da lesão mais avançada
- Prática de exercícios controversos
- Conhecimento mais avançado do tratamento de lesões incluindo testes de condição física e reabilitação
- Conhecimento básico das formas de tratamento (ex: ultrassons, laser) Uso de medicamentos e sua relação com dopping
- Conhecimento mais profundo sobre a propensão para a lesão e doença

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes de:

- Conhecer sinais e sintomas das lesões e doenças típicas
- Explicar a susceptibilidade de certos grupos a lesões e doenças particulares
- Alertar os praticantes para o uso de equipamento e calçado apropriado de forma a dar resposta às necessidades individuais para prevenir as lesões
- Identificar exercícios controversos que possam provocar o aparecimento de lesões
- Explicar os efeitos de diferentes modalidades de tratamento
- Trabalhar com paramédicos para facilitar o processo de reabilitação Reconhecer e dar resposta às diferenças psicológicas individuais em resposta à lesão, reabilitação e retorno ao treino/ competição
- Fornecer aos praticantes as listas de produtos permitidos e drogas proibidas

MÉTODOS DE TREINO

Grau I

Nível 1.8

Conhecimento:

- Princípios básicos de condição física, treino e acondicionamento
- Definição e explanação da força, velocidade e flexibilidade
- Métodos de treino da resistência
- Tarefas básicas de treino para cada especialidade: relação volume/intensidade

Competências:**Os treinadores deverão ser capazes:**

- Descrever, em termos simples, como o corpo responde ao treino.
- Construir uma amostra de um programa de treino segura e eficaz.
- Saber seleccionar tarefas de treino para um ciclo progressivo de carga

Grau II**Nível 2.8****Conhecimento:**

- Metodologia do treino da resistência na perspectiva dos métodos de treino
- Princípios e programas de treino de força. Treino com pesos livres.
- Programas de treino de velocidade.
- Factores condicionantes da flexibilidade e programas de treino eficazes e seguros.
- Efeitos da carga e sua relação com os métodos de treino.

Competências:**Os Treinadores deverão ser capazes:**

- Explicar os princípios de treino e como se relacionam com o treino aeróbio força, potência, velocidade e flexibilidade
- Elaborar, conduzir e avaliar diferentes tipos de programa de treino para melhorar os sistemas de energia requeridos na modalidade
- Elaborar um macrociclo atendendo à complexidade do Pentatlo

Grau III**Nível 3.8****Conhecimento:**

- Conhecimento detalhado dos princípios face à dinâmica da adaptação
- Princípios de periodização e do planeamento desportivo: ciclos acentuação sucessiva e cargas concentradas
- Desenvolvimento de programas de treino específicos individualizados
- Controlo da magnitude da carga e sua relação com ciclos de treino

Competências:**Os Treinadores deverão ser capazes:**

- Desenhar programas de periodização de treino que conduzam os atletas a um "pico" de forma para a competição com base em ciclos de acentuação sucessiva
- A partir da magnitude construir ciclos de carga gradual e choque

Grau IV

Nível 4.8

Conhecimento:

- Aplicação e ajustamento de programas de treino em resposta à variedade de situações
- Modelos de planificação contemporâneos: Cargas concentradas
- Relação entre magnitude e variáveis fisiológicas de controlo da carga
- Avaliação dos efeitos retardados da carga: recurso à avaliação científica.

Competências:

Os Treinadores deverão ser capazes:

- Adoptar procedimentos dentro do planeamento sistemático para otimizar o treino
- Desenhar, adaptar e aplicar programas de treino individual para um ciclo quadrienal, para competidores de alto nível
- Desenhar um ciclo de adaptação a partir de cargas concentradas
- Identificar modelos de avaliação de cargas de treino

FACTORES DE ENVOLVIMENTO E GESTÃO DESPORTIVA

(Por desenvolver)

Grau I

Nível 1.9

Grau II

Nível 2.9

Grau III

Nível 3.9

Grau IV

Nível 4.9

ESTÁGIOS TUTORIAIS

(Por desenvolver)

**Director de Formação
FPPM**