



<b>Federação:</b>	Federação Portuguesa de Lohan Tao	<b>Modalidade/Disciplina:</b>	<b>Lohan Tao</b>
-------------------	-----------------------------------	-------------------------------	------------------

Conversão de Treinadores de Grau  em Treinadores de Grau

Componente Prática:  horas      Componente Teórica:  horas      Total de horas:

Tema	Psicologia do Treino	Duração		Formadores	
		CP:	CT:	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	A organização do comportamento do praticante e a gestão de objetivos. 1.1 A gestão pessoal do comportamento 1.1.1 Domínio relacional 1.1.2 Domínio do desempenho do atleta 1.2 Os princípios da gestão por objetivos 1.3 Características dos objetivos 1.4 Os objetivos de tarefa e de resultado 1.5 A avaliação e o controle dos objetivos  A formação ética do praticante 2.1 A s condutas sociais e os comportamentos agressivos 2.1.1 Agressividade 2.1.2 Assertividade 2.1.3 Agressão e violência no desporto - Declaração de princípios sobre da Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP) 2.2 Os aspetos psicológicos da dopagem 2.2.1 Causas físicas 2.2.2 Causas psicológicas 2.2.3 Causas sociais		2	Bruno Rebelo	Treinador de Grau II Director Técnico FPL Treinador das Selecções Nacionais



Tema	Pedagogia do Treino	Duração				Formadores	
		CP:		CT:	2	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>O papel do treinador de grau II e da pedagogia na formação dos praticantes e no processo de desenvolvimento desportivo</p> <p>1.1 O Treinador de Grau II no contexto do Plano Nacional de Formação de Treinadores</p> <p>1.1.1 O treino desportivo é um processo pedagógico e de ensino</p> <p>1.2 As responsabilidades do Treinador de Grau II</p> <p>1.2.1 O que nos mostra a realidade?</p> <p>1.2.2 O que fazer para mudar a realidade?</p> <p>1.2.3 A função de tutoria do Treinador de Grau II</p> <p>1.3 O perfil do Treinador de Grau II</p> <p>1.3.1 Princípios para definir o perfil do Treinador de Grau II</p> <p>1.3.1.1 Desenvolver atitudes saudáveis perante a vitória e a derrota</p> <p>1.3.1.2 Ser paciente perante os erros e as dificuldades de aprendizagem</p> <p>1.3.1.3 Relativizar o conceito de sucesso</p> <p>1.3.1.4 Criar um ambiente facilitador da aprendizagem</p> <p>1.3.1.5 Ser imparcial</p> <p>1.3.1.6 Abrir linhas de comunicação</p> <p>1.3.1.7 Promover o espírito desportivo</p> <p>1.3.1.8 Regular a superação</p> <p>1.3.1.9 Adequar os modelos de preparação e de competição ao desporto juvenil: uma questão pedagógica</p> <p>1.3.1.9.1 A importância dos modelos de preparação e competição no desporto juvenil</p>					Bruno Rebelo	Treinador de Grau II Diretor Técnico FPL Treinador das Seleções Nacionais



Tema	Teoria e Metodologia do Treino	Duração				Formadores	
		CP:		CT:	6	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>Fundamentos do processo de treino desportivo</p> <p>1.1 Objectivos do treino desportivo</p> <p>1.2 Definição e análise do desempenho desportivo</p> <p>1.3 Estado de treino e estado de preparação: a forma desportiva</p> <p>1.4 Fadiga e recuperação no processo de treino</p> <p>    1.4.1 Duração e heterocronismo dos processos de fadiga e recuperação</p> <p>    1.4.2 Níveis de fadiga no treino desportivo</p> <p>    1.4.3 Sobressolicitação e sobre-treino como estados limite na aplicação das cargas de treino</p> <p>1.5 Modelos gerais explicativos do rendimento desportivo</p> <p>    1.5.1 Modelo unifactorial (supercompensação)</p> <p>    1.5.2 Modelo bifactorial (fadiga – desempenho)</p> <p>    1.5.3 Modelos não-lineares</p> <p>1.6 Os princípios do treino desportivo</p> <p>    1.6.1 Os princípios biológicos</p> <p>    1.6.2 Os princípios metodológicos</p> <p>    1.6.3 Os princípios pedagógicos</p> <p>Planeamento do treino</p> <p>2.1 As operações do planeamento de uma época de treino</p> <p>    2.1.1 O estudo prévio</p> <p>        2.1.1.1 Determinar o rendimento da época anterior</p> <p>        2.1.1.2 Avaliar o grau de realização dos objectivos definidos na época anterior</p> <p>        2.1.1.3 Caracterizar o nível de treino atingido na época anterior quanto às componentes da carga de treino</p> <p>        2.1.1.4 Definir o perfil actual do atleta</p> <p>        2.1.1.5 Levantamento dos recursos disponíveis</p> <p>    2.1.2 Definição de objectivos</p> <p>        2.1.2.1 Hierarquização dos objectivos</p> <p>        2.1.2.2 Natureza dos objectivos no planeamento do treino desportivo</p> <p>    2.1.3 Calendário competitivo</p> <p>        2.1.3.1 Estrutura do calendário competitivo</p> <p>        2.1.3.2 Hierarquização e selecção das competições</p> <p>    2.1.4 Racionalização das estruturas intermédias (periodização)</p> <p>    2.1.5 Selecção dos meios de intervenção</p> <p>    2.1.6 Distribuição das cargas de treino</p>					<p>Bruno Rebelo</p> <p>Diogo Henriques</p>	<p>Treinador de Grau II</p> <p>Diretor Técnico FPL</p> <p>Treinador das Seleções Nacionais</p> <p>Licenciado em Ciências do Desporto pela UBI</p> <p>Vice-Diretor Técnico FPL</p> <p>Treinador de Grau II</p> <p>Membro da Seleção Nacional</p>



<b>Subtemas</b>	<p>2.2 Estruturas de periodização da época de treino</p> <p>2.2.1 A microestrutura</p> <p>2.2.1.1 A sessão de treino</p> <p>2.2.1.2 O microciclo</p> <p>2.2.2 A mesoestrutura - O mesociclo</p> <p>2.2.3 A macroestrutura – O macrociclo, o ano de treino e os planos plurianuais</p> <p>2.3 O macrociclo segundo o modelo de periodização de Matveiev</p> <p>2.3.1 A forma desportiva: aquisição, manutenção e perda temporária</p> <p>2.3.2 Pressupostos teóricos</p> <p>2.3.3 Os períodos de preparação e o seu conteúdo</p> <p><b>Planeamento do processo de formação desportiva</b></p> <p>3.1 A formação desportiva no quadro da carreira desportiva orientada</p> <p>3.2 Treinabilidade e decisões metodológicas (multivariabilidade e progressão nas cargas de treino, e especialização gradual)</p> <p>3.3 As fases de carreira de um atleta</p> <p>3.4 O desenvolvimento dos vários factores do desempenho competitivo ao longo das fases de evolução do atleta</p> <p>3.5 Periodização do treino na formação desportiva e sua modificação ao longo das fases de evolução do atleta</p> <p>3.6 As competições como meio de formação (insubstituível) a introduzir gradualmente</p>		
-----------------	--	--	--

<b>Tema</b>	<b>Duração</b>				<b>Formadores</b>	
	CP:		CT:	5	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
<b>Subtemas</b>	<p><b>Fisiologia do Exercício</b></p> <p>Noção de adaptação fisiológica</p> <p>1.1 Relação estímulo-adaptação</p> <p>1.2 Analogia entre estímulo e carga de treino</p> <p>1.3 Noção de carga de treino numa perspectiva exclusivamente fisiológica</p> <p>1.4 A carga de treino vista como um estímulo fisiológico, previsível e controlável, perturbador do equilíbrio homeostático</p> <p>1.5 Noção de adaptação aguda e adaptação crónica</p> <p><b>Bioenergética muscular</b></p> <p>2.1 A transformação de energia química em mecânica no músculo esquelético</p> <p>2.1.1 O processo anaeróbio aláctico, anaeróbio láctico e aeróbio</p> <p>2.1.1.1 Vias metabólicas e substratos energéticos</p> <p>2.1.1.2 Importância do conhecimento dos processos de produção de energia para a compreensão dos diferentes tipos de esforço desportivo</p>				<p>Diogo Henriques</p>	<p>Licenciado em Ciências do Desporto pela UBI</p> <p>Vice-Diretor Técnico FPL</p> <p>Treinador de Grau II</p> <p>Membro da Seleção Nacional</p>



<b>Subtemas</b>	<p>Fisiologia cardiorrespiratória</p> <p>3.1 Principais alterações genéricas da função cardiorrespiratória na resposta aguda ao esforço aeróbio</p> <p>3.2 Componente central e periférica</p> <p>3.3 Adaptações cardíacas, vasculares e hemodinâmicas musculares</p>		
-----------------	---	--	--

<b>Tema</b>	<b>Biomecânica do Desporto</b>	<b>Duração</b>				<b>Nome</b>	<b>Formadores</b>
		<b>CP:</b>		<b>CT:</b>	<b>3</b>		
<b>Subtemas</b>	<p>Introdução à Biomecânica</p> <p>1.1 A Biomecânica, as Ciências e as Ciências do Desporto</p> <p>1.2 Objecto de estudo da Biomecânica</p> <p>1.3 Objectivos da Biomecânica do desporto</p> <p>Das leis do movimento de Newton e das interpretações de Euler à análise da técnica desportiva</p> <p>2.1 Estática, Cinemática e Dinâmica</p> <p>2.2 Projecteis</p> <p>2.3 Atrito</p> <p>2.4 Trabalho, energia, potência e eficiência</p>				3	Diogo Henriques	<p>Licenciado em Ciências do Desporto pela UBI</p> <p>Vice-Diretor Técnico FPL</p> <p>Treinador de Grau II</p> <p>Membro da Seleção Nacional</p>

<b>Tema</b>	<b>Nutrição, Treino e Competição</b>	<b>Duração</b>				<b>Nome</b>	<b>Formadores</b>
		<b>CP:</b>		<b>CT:</b>	<b>3</b>		
<b>Subtemas</b>	<p>Requisitos energéticos do atleta</p> <p>1.1 Macronutrientes</p> <p>1.1.1 Hidratos de carbono</p> <p>1.1.2 Proteínas</p> <p>1.1.3 Gorduras/Lípidos</p> <p>1.2 Micronutrientes</p> <p>1.2.1 Vitaminas e minerais</p> <p>1.2.1.1 Vitaminas do complexo B: tiamina; riboflavina; niacina</p> <p>1.2.1.2 Vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico e vitamina B12</p> <p>1.2.1.3 Vitamina D</p> <p>1.2.1.4 Antioxidantes: Vitaminas C, E, β - Carotenos e selénio</p> <p>1.2.2 Minerais</p> <p>1.2.2.1 Cálcio</p>				3	Diogo Henriques	<p>Licenciado em Ciências do Desporto pela UBI</p> <p>Vice-Diretor Técnico FPL</p> <p>Treinador de Grau II</p> <p>Membro da Seleção Nacional</p>



Subtemas	<p>1.2.2.2 Ferro 1.2.2.3 Zinco 1.2.2.4 Magnésio 1.2.2.5 Sódio 1.2.2.6 Cloreto 1.2.2.7 Potássio</p> <p>A dieta de treino e de competição 2.1 Antes do exercício 2.2 Durante o exercício 2.3 Pós-exercício/Recuperação</p> <p>Hidratação e fluidos no atleta 3.1 Recomendações de fluidos e de eletrólitos 3.1.1 Antes do exercício 3.1.2 Durante o exercício 3.1.3 Depois do exercício</p> <p>Suplementos dietéticos e potenciadores ergogénicos 4.1 Substâncias ergogénicas com eficiência 4.2 Substâncias ergogénicas com alguma eficiência 4.3 Substâncias ergogénicas sem eficiência 4.4 Substâncias ergogénicas perigosas, banidas, ou ilegais</p>		
----------	--	--	--

Tema	<i>Técnica e Tática de Lohan Tao</i>	Duração				Formadores	
		CP:	5	CT:	4	Nome	Habilitações (Académicas e Profissionais)
Subtemas	<p>História 1.1 A origem histórica do Kempo. 1.2 A origem histórica do Kajukenbo 1.3 Implementação em Portugal.</p>					<p>Bruno Rebelo</p> <p>Diogo Henriques</p>	<p>Treinador de Grau II Diretor Técnico FPL Treinador das Seleções Nacionais</p> <p>Licenciado em Ciências do Desporto pela UBI Vice-Diretor Técnico FPL Treinador de Grau II Membro da Seleção Nacional</p>



<b>Subtemas</b>	<p>Princípios do Lohan Tao</p> <ul style="list-style-type: none"><li>2.1 Acção e reacção</li><li>2.2 Aceleração espontânea</li><li>2.3 Força partilhada e força oposta</li><li>2.4 Abrir a porta</li><li>2.5 Continuidade e economia de movimento</li><li>2.6 Relaxamento</li><li>2.7 Postura corporal</li><li>2.8 Velocidade</li><li>2.9 Efetividade</li><li>2.10 Adaptação</li></ul> <p>Caracterização das Formas</p> <ul style="list-style-type: none"><li>3.1 Formas de mãos livres<ul style="list-style-type: none"><li>3.1.1 Origem e história</li><li>3.1.2 Soft style e Hard style</li></ul></li><li>3.2 Formas com armas<ul style="list-style-type: none"><li>3.2.1 Origem e história</li><li>3.2.2 Soft style e Hard style</li></ul></li></ul> <p>Meios de Ensino das Formas</p> <ul style="list-style-type: none"><li>4.1 Pedagogia</li><li>4.2 Exercícios</li></ul> <p>Caracterização dos métodos de luta</p> <ul style="list-style-type: none"><li>5.1 Rumble</li><li>5.2 Semi-contact</li><li>5.3 Light-contact</li><li>5.4 Full-contact</li><li>5.5 Knockdown</li><li>5.6 Submission</li></ul> <p>Meios de Ensino de luta</p> <ul style="list-style-type: none"><li>6.1 Técnica individual<ul style="list-style-type: none"><li>6.1.1 Ofensiva</li><li>6.1.2 Defensiva</li></ul></li><li>6.2 Treino com plastron</li><li>6.3 Treino de saco</li><li>6.4 Drills</li><li>6.5 Sparring</li><li>6.6 Trabalho de chão</li></ul>		
-----------------	---	--	--