

REGIME TRANSITÓRIO - NOVAS MODALIDADES - FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

> COMPONENTE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA – REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO GI

Modalidade: **Padel**

NUTRIÇÃO – 3 horas

Subunidade 1: Energia – 2 horas

- 1.1 Macronutrientes:
 - 1.1.1 Hidratos de carbono
 - 1.1.2 Proteínas
 - 1.1.3 Gorduras/Lípidos
- 1.2 Micronutrientes:
 - 1.2.1 Vitaminas e minerais
 - 1.2.1.1 Vitaminas do complexo B: tiamina; riboflavina; niacina
 - 1.2.1.2 Vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico e vitamina B12
 - 1.2.1.3 Vitamina D
 - 1.2.1.4 Antioxidantes: Vitaminas C, E, β - Carotenos e selénio
 - 1.2.2 Minerais:
 - 1.2.2.1 Cálcio
 - 1.2.2.2 Ferro
 - 1.2.2.3 Zinco
 - 1.2.2.4 Magnésio
 - 1.2.2.5 Sódio
 - 1.2.2.6 Cloreto
 - 1.2.2.7 Potássio

Subunidade 2: Hidratação – 1 horas

- 2.1 Distribuição de água no Corpo
- 2.2 Funções da água
- 2.3 Como hidratar:
 - 2.3.1 Antes do exercício
 - 2.3.2 Durante o Exercício
 - 2.3.3 Após o exercício

PEDAGOGIA – 4 horas

Subunidade 1 – 1.30 horas

Revisão dos conteúdos fundamentais da Unidade de Formação Pedagogia do actual Programa Nacional de Formação de Treinadores

Subunidade 2 – 2.30 horas

Em função das necessidades evidenciadas pelos formandos apresentação e debate sobre dois dos seguintes temas:

- 2.1 Abandono precoce da prática desportiva e responsabilidades dos treinadores
- 2.2 Importância do erro no processo de ensino-aprendizagem
- 2.3 Desenvolvimento do sentido de carreira – a partir de quando?
- 2.4 Desenvolvimento dos atletas a longo prazo

TRAUMATOLOGIA – 3 horas

Subunidade 1: Traumatismos do Ombro – 1.30 horas

- 1.1 Anatomia Ombro
- 1.2 O Ombro e o Padel
- 1.3 Lesões mais frequentes do Ombro
- 1.4 Sinais de Alarme, Prevenção e Tratamento

Subunidade 2: Traumatismos do Cotovelo – 1.30 horas

- 2.1 Anatomia Cotovelo
- 2.2 Cotovelo e o Padel
- 2.3 Lesões mais frequentes do Cotovelo
- 2.4 Sinais de Alarme, Prevenção e Tratamento

EXERCÍCIO E SAÚDE – 4 horas

Subunidade 1: Excesso de Peso e Obesidade – 1 hora

- 1.1 Obesidade: conceito e classificação
 - 1.1.1 Epidemiologia e etiologia da obesidade
 - 1.1.2 Benefícios e contra indicações do exercício físico na obesidade
 - 1.1.3 Principais cuidados na supervisão do treino de indivíduos com excesso de peso

Subunidade 2: Patologias da Coluna Vertebral – 1 hora

- 2.1 Patologias mais comuns que afetam a Coluna Vertebral
- 2.1.2 Epidemiologia e etiologia
- 2.1.3 Anomalias estáticas e principais desvios posturais
- 2.1.4 Benefícios do exercício físico / Precauções
- 2.1.5 Prescrição de exercício em populações com patologias da coluna vertebral

Subunidade 3: Idosos e Osteoporose – 1 hora

- 3.1 Considerações especiais desta fase da vida
- 3.1.2 Epidemiologia e etiologia da osteoporose
- 3.1.3 Benefícios do exercício físico/ precauções
- 3.1.4 Recomendações para a prescrição de exercício

Subunidade 4: Doenças Metabólicas e Cardiovasculares – 1 hora

- 4.1.1 Doenças cardiovasculares mais comuns
- 4.1.2 Doenças metabólicas mais comuns
- 4.1.3 Epidemiologia e etiologia
- 4.1.4 Benefícios do exercício físico / Precauções
- 4.1.5 Prescrição de exercício em populações com patologias metabólicas ou cardiovasculares

PSICOLOGIA – 3 horas

Subunidade 1 – 1 hora

Revisão dos conteúdos fundamentais da Unidade de Formação Psicologia do actual Programa Nacional de Formação de Treinadores

Subunidade 2 – 2 horas

Em função das necessidades dos formandos apresentação e debate sobre dois dos seguintes temas:

- 2.1 Filosofia do treinador
- 2.2 Motivação (teorias da motivação e estratégias práticas)
- 2.3 Comunicação (Observação, escuta, feedback)
- 2.4 Discussão de casos