

Referenciais de  
**FORMAÇÃO**  
Geral

Curso de Treinador de Desporto

Grau III



Referenciais de  
**FORMAÇÃO**  
Geral

Curso de Treinador de Desporto

Grau 





## Mensagem do Presidente do IDP, IP

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

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

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



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

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

**Luís Bettencourt Sardinha**

**Coordenação:** Departamento de Desenvolvimento Desportivo  
Divisão de Formação  
**Edição:** Instituto do Desporto de Portugal, I. P. - 2011  
**Paginação e Produção:** BrunoBate-DesignStudio



# Índice

Mensagem do Presidente	2
Preâmbulo	6
Perfil Profissional	14
Referencial de Formação Geral	20
- Psicologia do Desporto	22
- Pedagogia do Desporto	28
- Teoria e Metodologia do Treino Desportivo Modalidades Individuais	32
- Teoria e Metodologia do Treino Desportivo Modalidades Colectivas	39
- Luta Contra a Dopagem	47
- Fisiologia do Exercício	49
- Análise do Desempenho Desportivo	52
- Gestão do Desporto	55
- Pluridisciplinaridade e Treino Desportivo (Seminário)	61
- Optativas	63



# Preâmbulo



# Preâmbulo

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

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

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

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





## O PRINCÍPIO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

## OS REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO - Componente geral

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

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

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

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

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

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



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

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

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

## OS PRESENTES REFERENCIAIS

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

## O PERFIL DOS FORMADORES

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

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

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



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

## GRAU I

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

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

## GRAU II

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

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

## GRAU III

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

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



## NOTA PESSOAL

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

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

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

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

O COORDENADOR

**António Jacinto Vasconcelos Raposo**



# Perfil Profissional



# Perfil Profissional Grau III

Compete ao Treinador de Grau III planejar o exercício e avaliar o desempenho de um colectivo de profissionais com qualificação igual ou inferior, coordenando, supervisionando, integrando e harmonizando as diferentes tarefas associadas ao treino e à participação competitiva, especialmente de praticantes de alto nível de rendimento.

Neste âmbito, requer-se para este nível de formação o domínio de um conjunto de competências profissionais simultaneamente ecléticas, em referência à pluralidade de domínios onde intervêm, e específicas, tendo por referência o nível de prática onde preferencialmente actua: o alto rendimento desportivo. A elevada exposição pública a que está sujeito, as prerrogativas de rendimento que lhe são impostas no âmbito dos quadros competitivos onde participa, a necessidade de ser capaz de liderar, catalisar a dinâmica de grupo e otimizar climas de participação plural nas equipas técnicas que coordena, são exigências que requerem do Treinador de Grau III uma formação fundada em bases sólidas, tanto no domínio específico da modalidade como no conhecimento plural e sistemático oriundo das Ciências do Desporto. O ambiente onde frequentemente actua, por assumir contornos instáveis e adversos, exige ao treinador a capacidade de tomar decisões dinâmicas, as quais reivindicam planos estratégicos de intervenção, suportados numa actividade intensiva de reflexão, decisão e operacionalização.

Tal significa que o treinador detentor do Grau III, para exercer cabalmente as suas funções, terá de desenvolver uma postura profissional centrada na qualificação dos processos, no rigor e na constante avaliação das estratégias de desenvolvimento desportivo encetadas em sede de treino e de competição. Por ser líder de equipas técnicas plurais e ser, frequentemente, o responsável maior pela qualificação e salvaguarda dos processos de desenvolvimento de carreira dos praticantes tendentes à excelência desportiva, o Treinador de Grau III terá de possuir uma perspectiva de treino pluridisciplinar, fundada em





conhecimentos científicos e metodológicos robustos; a estas exigências alia-se a necessidade de possuir uma formação sólida em matéria relacional e deontológica, propulsora de “boas práticas profissionais”; em particular face a pressões e imperativos de rendimento eticamente questionáveis. Através da adopção de posturas profissionais reflexivas e críticas, conducentes ao desenvolvimento de processos de auto-formação e de inovação, o Treinador de Grau III activa as competências metacognitivas, tomando consciência das elevadas exigências profissionais a que está sujeito para, a partir daí, ser capaz de encetar processos de optimização da sua intervenção, propedêuticos do alcance da excelência profissional.

Reiterando o agendado em matéria de formação conferidora de grau nos estádios anteriores (I e II), o Treinador de Grau III será sujeito a duas agendas: uma formatada em unidades curriculares e uma outra que integra o estágio profissionalizante. A distribuição da carga horária obedece ao primado da equidade entre formação geral e específica da modalidade, num total mínimo de 181 horas, enquanto o estágio profissionalizante ocupa 1100 horas, distribuídas ao longo de uma época desportiva, perfazendo o total de 1281 horas.

Ao nível do estágio profissionalizante preconiza-se que o Treinador de Grau III exerça as funções de treinador no mais alto nível de rendimento da modalidade, coadjuvando um treinador detentor de Grau III ou Grau IV, ou como treinador principal. No âmbito das funções de coadjuvação, quando for esse o caso, devem ser atribuídas ao treinador em formação tarefas de participação activa e colaborante nos processos de planeamento, implementação condução e orientação do treino e da competição. À semelhança do projectado para os níveis de formação anteriores, Grau I e Grau II, a actividade do treinador em formação durante o estágio profissionalizante terá de ser obrigatoriamente supervisionada por um Tutor.

## OBJECTIVO GLOBAL DA ACTIVIDADE

Planear o exercício e avaliar o desempenho de um colectivo de profissionais detentores de CTD de Grau I, II ou III, coordenando, supervisionando, integrando e harmonizando as diferentes tarefas associadas ao treino e à participação competitiva, especialmente de praticantes de alto nível.

## ACTIVIDADES

1. Elabora e monitoriza a implementação de planos de carreira desportiva.
2. Elabora e implementa planos plurianuais de treino.
3. Elabora e implementa planos de participação em competição para os diferentes níveis de prática.
4. Elabora e implementa programas avançados de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa.
5. Coordena equipas técnicas pluridisciplinares.



6. Participa na formação em exercício de treinadores de Grau I e II.
7. Identifica talentos para a prática da modalidade.
8. Analisa e avalia os adversários e demais participantes.
9. Concebe, elabora e coordena a actualização dos Dossiês de Treino.

## COMPETÊNCIAS

### SABERES

1. Tem conhecimentos pluridisciplinares conducentes à optimização da sua intervenção profissional.
2. Tem conhecimentos aprofundados da modalidade desportiva adequados a todos os níveis de intervenção.
3. Tem conhecimentos acerca dos factores determinantes do rendimento desportivo de alto nível e dos respectivos processos de potenciação.
4. Tem conhecimentos das Ciências do Desporto e das inovações tecnológicas associadas à optimização do processo de treino desportivo.
5. Tem conhecimento de diferentes modelos de planeamento plurianual do treino e das suas componentes.
6. Conhece diferentes modelos de participação competitiva adequados aos diferentes níveis de prática.
7. Tem conhecimentos acerca dos métodos e meios avançados de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa.
8. Tem conhecimentos pluridisciplinares que lhe permitem gerir equipas técnicas que integram especialistas de diferentes domínios.
9. Tem conhecimentos acerca do processo e das determinantes da formação de treinadores.
10. Conhece o processo de prospecção e desenvolvimento, a longo prazo, de talentos desportivos da modalidade.
11. Tem conhecimentos que lhe permitem analisar e avaliar de forma sistemática os adversários e demais participantes na sua modalidade desportiva.

### SABERES-FAZER

1. Antecipa e implementa estratégias de intervenção em contextos de prática diversos e exigentes.
2. Concebe e implementa o treino de alto nível, seleccionando e treinando as componentes essenciais à optimização do desempenho desportivo.
3. Participa na integração de contributos científicos e tecnológicos de vanguarda no processo



de treino e contribui para a estimulação da actividade de investigação científica aplicada ao treino.

4. Concebe e coordena a implementação de planos de carreira desportiva com vista à optimização da capacidade de rendimento dos praticantes.
5. Concebe e estrutura as componentes dos planos plurianuais e coordena a respectiva implementação.
6. Selecciona e processa a informação relevante para a monitorização da carreira desportiva do praticante.
7. Concebe e implementa planos de participação em competição, em estreita articulação com os diferentes níveis de prática, tendentes à optimização do rendimento desportivo a longo prazo.
8. Elabora, implementa e coordena programas avançados de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa.
9. Coordena equipas técnicas e participa na vivência pluridisciplinar e no estabelecimento de sinergias entre as distintas competências do grupo.
10. Participa na formação em exercício de treinadores de Grau I e II.
11. Identifica talentos para a prática da modalidade, tendo em vista a excelência desportiva a longo prazo.
12. Analisa e avalia os adversários e demais participantes.

#### SABERES-SER

1. Valoriza a tomada de decisões dinâmicas em contextos adversos e instáveis.
2. Possui uma perspectiva pluridisciplinar do treino desportivo.
3. Favorece e catalisa a dinâmica de grupo e o clima de participação plural no processo de treino.
4. Valoriza a optimização das condições, meios e processos de treino adaptados a diferentes níveis de prática.
5. Valoriza a inovação e o empreendedorismo em sede de treino desportivo.
6. Promove a integração e o desenvolvimento do conhecimento científico aplicado ao treino.
7. Assume uma perspectiva integrada e dinâmica do desenvolvimento da carreira desportiva do praticante.
8. Incentiva a promoção de saberes e competências dos intervenientes no fenómeno desportivo na sua esfera de intervenção profissional.
9. Valoriza a prospecção de talentos desportivos e a salvaguarda da promoção das respectivas carreiras a longo prazo.
10. Valoriza uma postura profissional centrada na notação, na qualificação de processos e no rigor.



## CONDIÇÕES DE ACESSO

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

## SAÍDAS PROFISSIONAIS

Treinador de praticantes do mais alto nível da modalidade, ou de qualquer outro nível de prática e em qualquer etapa de formação.

Coordenador da actividade de treinadores do mesmo grau ou inferior.

Treinador adjunto de treinadores com qualificação igual ou superior.



# Referencial de Formação Geral

Unidades Curriculares



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

UNIDADES DE FORMAÇÃO		HORAS	AUTORES
1.	PSICOLOGIA DO DESPORTO	10	Sidónio Serpa
2.	PEDAGOGIA DO DESPORTO	10	Olímpio Coelho
3.	TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO - MODALIDADES INDIVIDUAIS	20	Francisco Alves
	TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO - MODALIDADES COLECTIVAS		Paulo Cunha
4.	LUTA CONTRA A DOPAGEM	3	Luís Horta
5.	FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO	10	Gomes Pereira
6.	ANÁLISE DO DESEMPENHO DESPORTIVO	8	Isabel Mesquita Jaime Sampaio Afonso Neves
7.	GESTÃO DO DESPORTO	10	Pedro Sarmento
8.	PLURIDISCIPLINARIDADE E TREINO DESPORTIVO (SEMINÁRIO)	12	A. Vasconcelos Raposo
9.	OPTATIVAS	8	-
Total		91	



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Psicologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO\_ III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. A ABORDAGEM PESSOAL DO PROCESSO DESPORTIVO	1	1 / 0
2. MÉTODOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PSICOLÓGICA	1	1 / 0
3. O TREINO PSICOLÓGICO	3,5	3,5 / 0
4. A PREPARAÇÃO DAS GRANDES COMPETIÇÕES	1,5	1,5 / 0
5. A CARREIRA DO PRATICANTE E OS ACONTECIMENTOS CRÍTICOS	1	1 / 0
6. O PAPEL DO PSICÓLOGO NO DESPORTO	1	1 / 0
Total	10	10 / 0



## SUBUNIDADE 1.

**A ABORDAGEM PESSOAL DO PROCESSO DESPORTIVO**

- 1.1 O significado pessoal do projecto desportivo
- 1.2 O impacto psicológico dos factores situacionais
- 1.3 Os processos instrumentais de adaptação psicológica
  - 1.3.1 Técnicas de incidência somática
  - 1.3.2 Técnicas de incidência cognitiva
- 1.4 A compatibilidade entre os projectos do praticante e do treinador
- 1.5 Características da relação treinador-atleta com praticantes adultos e de alto rendimento.  
Aspectos instrumentais e sócio-afectivos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever factores psicológicos que afectam o investimento na prática competitiva.
- . Identificar e distinguir as características relacionais com atletas adultos.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Caracteriza a adaptação psicológica do atleta ao processo competitivo.
- . Identifica e planifica as necessidades relacionais dos atletas adultos.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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

## SUBUNIDADE 2.

**MÉTODOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PSICOLÓGICA**

- 2.1 A observação
- 2.2 Os testes e questionários psicológicos
- 2.3 As fichas e escalas individuais de informação psicológica
- 2.4 A entrevista
- 2.5 O treinador e a avaliação das variáveis psicológicas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever formas de avaliação psicológica no contexto desportivo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Utiliza instrumentos de recolha de informação psicológica não específica.

Continua ►





Continuação ➤ **COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Identifica e decide sobre o tipo de informação psicológica a pedir ao psicólogo do desporto.
- . Aconselha os atletas quanto aos procedimentos a seguir para utilização de métodos de treino psicológico.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

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

**SUBUNIDADE 3.**

**O TREINO PSICOLÓGICO**

**3.1 O Treino psicológico**

**3.1.1 Treino mental, imagética e concentração**

**3.1.1.1 Como se treina a imagética**

**3.1.1.2 Linhas gerais para um programa de treino de imagética no desporto**

**3.1.1.3 Treino da concentração para uma tarefa desportiva**

**3.1.2 O treino da regulação psicológica. As técnicas de relaxação e de activação**

**3.1.2.1 Regulação e “flow”**

**3.1.2.2 Optimizar a regulação entre o atleta e o contexto**

**3.1.2.3 Estratégias de controlo individual**

**3.1.2.4 Técnicas de relaxação**

**3.1.3 O planeamento do treino psicológico**

**3.2 A gestão do comportamento para a competição**

**3.2.1 A organização das actividades e do tempo**

**3.2.2 As rotinas pessoais**

**3.2.3 A organização do comportamento durante a competição**

**3.2.4 O reconhecimento dos locais**

**3.2.5 As intervenções e palestras do treinador**

**3.2.5.1 Palestra pré-competição**

**3.2.5.2 Intervenções durante a competição**

**3.2.5.3 A palestra no intervalo**

**3.2.5.4 A intervenção pós-competição**

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e diferenciar os fundamentos de técnicas e estratégias de treino psicológico.
- . Identificar e diferenciar o treino das capacidades psíquicas e o treino de autocontrolo.
- . Identificar e seleccionar os procedimentos favoráveis à adaptação psicológica do atleta à situação competitiva.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Utiliza, de forma integrada, elementos de treino psicológico no treino desportivo.
- . Aplica e planifica as componentes do treino psicológico em função das necessidades individuais e de contexto.
- . Gere as situações e a intervenção pessoal com vista à adaptação psicológica do atleta.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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

## SUBUNIDADE 4.

**A PREPARAÇÃO DAS GRANDES COMPETIÇÕES****4.1 A preparação das grandes competições**

- 4.1.1 O significado e o envolvimento específicos da competição
- 4.1.2 A tendência para o sobre-treino
- 4.1.3 O controlo dos factores externos e a abordagem realista dos acontecimentos

**4.2 A Relação com a comunicação social**

- 4.2.1 O impacto psicológico da comunicação social
- 4.2.2 A gestão do contacto com a comunicação social
  - 4.2.2.1 Preparação dos atletas para o relacionamento com a comunicação social
  - 4.2.2.2 Preparação dos atletas para lidar com o conteúdo das notícias
  - 4.2.2.3 Organizar o contacto com a comunicação social
  - 4.2.2.4 Organizar a informação a fornecer à comunicação social

**4.2.3 A preparação das entrevistas**

- 4.2.3.1 Antes da entrevista
- 4.2.3.2 Durante a entrevista
- 4.2.3.3 Após a entrevista



<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Identificar e interpretar a especificidade das grandes competições e respectivo impacto nos atletas.</li> <li>. Identificar e preparar estratégias de gestão da relação com a comunicação social.</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Elabora metodologias de controlo dos factores psicológicos específicos das grandes competições.</li> <li>. Prepara os atletas para se relacionarem com a comunicação social.</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.</li> <li>. Teste oral e/ou escrito.</li> </ul>	

#### SUBUNIDADE 5.

### A CARREIRA DO PRATICANTE E OS ACONTECIMENTOS CRÍTICOS

- 5.1 A carreira e a gestão dos acontecimentos
  - 5.1.1 A gestão do sucesso
- 5.2 Aspectos psicológicos das lesões
  - 5.2.1 Origens psicológicas das lesões
  - 5.2.2 Consequências psicológicas da lesão
  - 5.2.3 A intervenção psicológica durante a reabilitação

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Identificar e descrever os acontecimentos críticos que influenciam os estados psicológicos dos atletas.</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Prepara os atletas para precaver e reagirem aos acontecimentos críticos durante a carreira.</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Trabalho de grupo / individual - Análise e discussão de casos práticos.</li> <li>. Teste oral e/ou escrito.</li> </ul>	



## SUBUNIDADE 6.

**O PAPEL DO PSICÓLOGO NO DESPORTO**

- 6.1 Evolução e funções do psicólogo do desporto
- 6.2 A intervenção com os praticantes
  - 6.2.1 Psicologia do treino
  - 6.2.2 Aconselhamento geral e intervenção clínica
- 6.3 A relação Treinador-Psicólogo-Atleta
  - 6.3.1 Os princípios éticos da Psicologia do Desporto - Declaração de Princípios da Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever os papéis e funções dos psicólogos que intervêm no contexto do desporto de competição.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Estabelece e aplica as formas de interação e colaboração adequadas com o psicólogo na gestão dos aspectos psicológicos do processo de treino-competição.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Pedagogia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU III E DA PEDAGOGIA NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO	2	2 / 0
2. A CONDUÇÃO DE GRUPOS DE PRATICANTES EM CONTEXTO DESPORTIVO	6	6 / 0
3. O COMPORTAMENTO REFLEXIVO DO TREINADOR	2	2 / 0
Total	10	10 / 0



## SUBUNIDADE 1.

## O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU III E DA PEDAGOGIA NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

### 1.1 Desenvolvimento desportivo: uma perspectiva sistémica e multifactorial da prática desportiva

#### 1.1.1 Treino desportivo: um processo pedagógico e de ensino

### 1.2 O Treinador de Grau III como elemento nuclear do processo desportivo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar o Desenvolvimento Desportivo como um processo de natureza sistémica e multifactorial indissociável de uma perspectiva ampla de Pedagogia.
- Identificar o papel do Treinador de Grau III no processo de desenvolvimento da modalidade.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve as relações de impacto da Pedagogia e do Treino Desportivo enquanto processo pedagógico e de ensino no desenvolvimento desportivo e da modalidade.
- Identifica os vários focos de intervenção pedagógica do Treinador de Grau III.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Trabalho de grupo / individual - Elaboração de trabalho sujeito a temas previamente definidos implicando pesquisa e/ou reflexão sobre a experiência própria.
- Teste oral e/ou escrito.

## SUBUNIDADE 2.

## A CONDUÇÃO DE GRUPOS DE PRATICANTES EM CONTEXTO DESPORTIVO

### 2.1 A intervenção pedagógica na condução de grupos em contexto desportivo

#### 2.1.1 Competência

#### 2.1.2 Comportamento assertivo

##### 2.1.2.1 Direcção, Delegação, Orientação

#### 2.1.3 Organização das actividades

#### 2.1.4 Definição de objectivos e de regras de conduta

#### 2.1.5 Conhecer os praticantes e o Grupo

##### 2.1.5.1 Considerar as necessidades básicas dos praticantes



- 2.1.5.2 Identificar e considerar os diferentes tipos de praticantes
- 2.1.5.3 Conhecer o grupo
- 2.1.6 Usar com oportunidade a comunicação verbal e não verbal
- 2.1.7 Elogiar e repreender com critério
  - 2.1.7.1 Princípios para usar bem os elogios e as repreensões
  - 2.1.7.2 Condições para conferir à repreensão um carácter pedagógico
- 2.1.8 Saber ouvir
- 2.1.9 Lidar adequadamente com os erros
- 2.1.10 Lidar adequadamente com os conflitos
- 2.2 O Modelo de Intervenção do Treinador/a: princípios fundamentais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Identificar os suportes fundamentais da condução de grupos de praticantes em contexto desportivo.</li> <li>. Identificar os princípios orientadores do Modelo de Intervenção.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Descreve e caracteriza cada um dos suportes fundamentais da condução de grupos de praticantes em contexto desportivo.</li> <li>. Identifica a organização das actividades, a definição de objectivos e a definição de regras de conduta como suportes prévios à eficácia da intervenção pedagógica.</li> <li>. Identifica os princípios orientadores do Modelo de Intervenção.</li> <li>. Analisa criticamente as suas práticas à luz dos suportes fundamentais da condução de grupos e dos princípios do Modelo de Intervenção.</li> </ul>

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



## SUBUNIDADE 3.

**O COMPORTAMENTO REFLEXIVO DO TREINADOR**

- 3.1 Caracterização do comportamento reflexivo
- 3.2 Alcance pedagógico do comportamento reflexivo: uma competência essencial à evolução do treinador e ao progresso da modalidade e do desporto
- 3.3 Os instrumentos de suporte ao comportamento reflexivo: Auto-avaliação, autoscopia e supervisão pedagógica

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar as características do comportamento reflexivo
- . Identificar os aspectos que definem o potencial formativo do comportamento reflexivo.
- . Identificar os instrumentos de suporte à aquisição e exercício do comportamento reflexivo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Estabelece as características fundamentais do comportamento reflexivo.
- . Identifica os aspectos que conferem ao comportamento reflexivo um potencial formativo.
- . Descreve os instrumentos de suporte à aquisição e exercício do comportamento reflexivo.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

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





UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Individuais

GRAU DE FORMAÇÃO\_ III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. MODELOS DE PERIODIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO	4	4 / 0
2. A MICROESTRUTURA E A MESOESTRUTURA DO PROCESSO DE TREINO DESPORTIVO	3	3 / 0
3. MODELAÇÃO E QUANTIFICAÇÃO DA RELAÇÃO TREINO - DESEMPENHO	3	3 / 0
4. TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES AERÓBIAS	3	3 / 0
5. TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES ANAERÓBIAS E DA VELOCIDADE	3	3 / 0
6. TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES NEUROMUSCULARES	3	3 / 0
7. O TREINO DA MULHER ATLETA	1	1 / 0
Total	20	20 / 0



## SUBUNIDADE 1.

**MODELOS DE PERIODIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO**

- 1.1 Modelos de rendimento visando a optimização da forma desportiva (“peaking”), ou o prolongamento do estado de forma
- 1.2 Modelos de periodização - breve visão histórica
  - 1.2.1 Abordagem estrutural do rendimento desportivo
    - 1.2.1.1 Tradicional
    - 1.2.1.2 Carga concentrada
  - 1.2.2 Abordagem individual/colectiva do rendimento desportivo
  - 1.2.3 Tendências actuais
- 1.3 Particularidades da periodização do treino das qualidades físicas
  - 1.3.1 Periodização das adaptações aeróbias
  - 1.3.2 Periodização das adaptações neuromusculares
  - 1.3.3 Periodização das adaptações anaeróbias e da velocidade
  - 1.3.4 Periodização da flexibilidade
  - 1.3.5 Treino simultâneo
  - 1.3.6 Treino e destreino: considerações específicas
- 1.4 Periodização do treino da técnica e da tática

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados e a sua interrelação.
- . Planear em detalhe o treino ao nível da micro, meso e macroestrutura, respeitando os princípios metodológicos inerentes.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

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

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

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



## SUBUNIDADE 2.

## A MICROESTRUTURA E A MESOESTRUTURA DO PROCESSO DE TREINO DESPORTIVO

- 2.1 Sessão de treino
  - 2.1.1 A estruturação da sessão de treino e sua integração no microciclo
  - 2.1.2 Quantificação das componentes da carga na sessão de treino
  - 2.1.3 Orientação e impacto das cargas na sessão de treino
  - 2.1.4 Compatibilidade e sequenciação dos exercícios de treino
- 2.2 O microciclo
  - 2.2.1 Carga, fadiga e recuperação no quadro do microciclo
  - 2.2.2 Estratégias de estruturação do microciclo
  - 2.2.3 Classificação dos microciclos de treino
- 2.3 O mesociclo
  - 2.3.1 Carga, fadiga e recuperação no quadro do mesociclo
  - 2.3.2 Estratégias de estruturação do mesociclo
  - 2.3.3 Classificação dos mesociclo de treino
- 2.4 Gestão da curva de forma através da organização da micro e da meso estrutura
  - 2.4.1 Procedimentos para o prolongamento do estado de forma
  - 2.4.2 Preparação terminal para a competição (“Taper”)

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Planear em detalhe o treino ao nível da micro e da mesoestrutra, respeitando os princípios metodológicos inerentes.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Discute e critica situações concretas de planos de treino, ao nível da micro e da mesoestrutra.

---

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

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



## SUBUNIDADE 3.

## MODELAÇÃO E QUANTIFICAÇÃO DA RELAÇÃO TREINO - DESEMPENHO

- 3.1 Quantificação do treino
- 3.2 Quantificação desempenho
- 3.3 Indicadores de fadiga
- 3.4 Modelação linear e não-linear da relação treino-desempenho
- 3.5 Curvas de fadiga e curvas de forma típicas de diversas disciplinas desportivas
- 3.6 Periodização, sobressolicitação e sobretreino
  - 3.6.1 O “continuum” do sobretreino: a sobressolicitação como fase necessária do processo de treino
  - 3.6.2 Teorias explicativas do processo de sobressolicitação / sobretreino
  - 3.6.3 Sobressolicitação e gestão da fadiga no processo de treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever os conceitos apresentados e a sua interrelação.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

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

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

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

## SUBUNIDADE 4.

## MODELAÇÃO E QUANTIFICAÇÃO DA RELAÇÃO TREINO - DESEMPENHO

- 4.1 Adaptações aeróbias ao treino
- 4.2 Programação do treino aeróbio
- 4.3 Avaliação das adaptações aeróbias
- 4.4 Procedimentos especiais para o desenvolvimento da aptidão aeróbia – O treino em hipóxia
  - 4.4.1 Treino em altitude natural
  - 4.4.2 Treino com hipoxia intermitente
  - 4.4.3 Métodos combinados do treino em hipóxia



#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Planear exercícios de treino para o desenvolvimento das aptidões aeróbias perante objectivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando às características dos atletas.
- . Aplicar protocolos de avaliação para as diferentes componentes da aptidão aeróbia.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento das aptidões aeróbias.
- . Discute e interpreta resultados de testes de avaliação das aptidões aeróbias.

#### FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Teste oral e/ou escrito.

#### SUBUNIDADE 5.

### TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES ANAERÓBIAS E DA VELOCIDADE

#### 5.1 Adaptações anaeróbias ao treino

#### 5.2 Programação do treino anaeróbio e de velocidade

#### 5.3 Avaliação das adaptações anaeróbias e da velocidade

##### 5.3.1 Procedimentos especiais para o desenvolvimento de adaptações anaeróbias e da velocidade

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Planear exercícios de treino para o desenvolvimento das aptidões anaeróbias e da velocidade perante objectivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando às características dos atletas.
- . Aplicar protocolos de avaliação para as diferentes componentes da aptidão anaeróbia.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento das aptidões anaeróbias e da velocidade.
- . Discute e interpreta resultados de testes de avaliação das adaptações anaeróbias e da velocidade.

#### FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Teste oral e/ou escrito.



## SUBUNIDADE 6.

**TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES NEUROMUSCULARES**

- 6.1 Adaptações neuromusculares ao treino
- 6.2 Programação do treino das adaptações neuromusculares
- 6.3 Avaliação das adaptações neuromusculares
- 6.4 Procedimentos especiais para o desenvolvimento de adaptações neuromusculares

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Planear exercícios de treino para o desenvolvimento das aptidões neuromusculares perante objectivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando às características dos atletas.
- . Aplicar protocolos de avaliação para as diferentes componentes das adaptações neuromusculares.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento das adaptações neuromusculares.
- . Discute e interpreta resultados de testes de avaliação das adaptações neuromusculares.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste oral e/ou escrito.

## SUBUNIDADE 7.

**O TREINO DA MULHER ATLETA**

- 7.1 Regulação e alterações do ciclo menstrual com o processo de treino
  - 7.1.1 Perturbações do ciclo menstrual
  - 7.1.2 Atraso na menarca
- 7.2 O ciclo menstrual e o desempenho aeróbio, anaeróbio e neuromuscular
- 7.3 Periodização do treino e características do sexo feminino



---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

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

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

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

---

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

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



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Colectivas

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO DESPORTIVO	5	5 / 0
2. TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES NEURO-MUSCULARES	3	3 / 0
3. TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES AERÓBIAS E ANAERÓBIAS	4	4 / 0
4. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO ANUAL DO TREINO DAS MODALIDADES COLECTIVAS	5	5 / 0
5. PREPARAÇÃO TÉCNICA E TÁCTICA	3	3 / 0
Total	20	20 / 0





## SUBUNIDADE 1.

## FUNDAMENTOS DO TREINO DESPORTIVO

### 1.1 Carga, fadiga, recuperação e sobretreino - visão global

#### 1.2 Fadiga

##### 1.2.1 Tipos de fadiga

##### 1.2.2 Causas possíveis de fadiga

##### 1.2.3 Detecção da fadiga

#### 1.3 Recuperação

##### 1.3.1 Fases e heterocronismo da recuperação

##### 1.3.2 Treino e recuperação

##### 1.3.3 Meios e métodos de recuperação

##### 1.3.4 Planeamento da recuperação

#### 1.4 Sobretreino

##### 1.4.1 Definição do conceito

##### 1.4.2 Tipos de sobretreino

##### 1.4.3 Diagnóstico e prevenção

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e descreve os aspectos importantes nos processos da carga, fadiga, recuperação e sobretreino.
- . Integra os conceitos na utilização dos diferentes modelos de periodização do treino.
- . Aplica adequadamente os critérios de realização dos testes.
- . Escolhe com pertinência os testes a aplicar.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Trabalho de grupo / individual - Elaboração de trabalho sujeito a temas previamente definidos implicando pesquisa e/ou observação de sessões de treino seleccionadas.
- . Apresentação e justificação do tipo de teste(s) que utilizaria para controlar o treino em situações práticas concretas.
- . Teste oral e/ou escrito.



## SUBUNIDADE 2.

## TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES NEURO-MUSCULARES

- 2.1 Adaptações neuromusculares ao treino de força
  - 2.1.1 Adaptações nervosas
  - 2.1.2 Adaptações quantitativas do tecido muscular
  - 2.1.3 Adaptações qualitativas do tecido muscular
  - 2.1.4 Especificidade das adaptações
  - 2.1.5 Destreino
- 2.2 Programação do treino da força
  - 2.2.1 Pressupostos básicos da programação
  - 2.2.2 Idade do atleta e tempo anterior dedicado ao treino da força
  - 2.2.3 Nível de desenvolvimento da força até ao momento
  - 2.2.4 Objectivos do treino
  - 2.2.5 Intensificação do treino
  - 2.2.6 Potencial de treino e variabilidade dos exercícios utilizados durante o ciclo
  - 2.2.7 Princípios de progressão das cargas
  - 2.2.8 Exigências de força nas modalidades colectivas
  - 2.2.9 Aspectos metodológicos
  - 2.2.10 Modelos de programação do treino da força
  - 2.2.11 Possibilidades de evolução das cargas dentro de um ciclo de treino
  - 2.2.12 Programação do treino da força aplicado às modalidades colectivas
  - 2.2.13 Planeamento do treino da força nos períodos competitivos longos
- 2.3 Avaliação das adaptações neuromusculares
  - 2.3.1 Medição isométrica
  - 2.3.2 Medição isoinercial
  - 2.3.3 Medição isocinética (concêntrica / excêntrica)
  - 2.3.4 Salto vertical com contramovimento (CMJ)
  - 2.3.5 Relação entre a produção de força na unidade de tempo, a RM no agachamento e o salto vertical
  - 2.3.6 Quociente Força – Velocidade



#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever e relacionar as adaptações neuromusculares ao treino.
- . Planificar e aplicar o treino das adaptações neuromusculares.
- . Avaliar as adaptações neuromusculares.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Discute e elabora a programação do treino para o desenvolvimento das adaptações neuromusculares.
- . Discute e interpreta resultados de testes de avaliação das adaptações neuromusculares.

#### FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Teste oral e/ou escrito.

### SUBUNIDADE 3.

## TREINO E AVALIAÇÃO DAS ADAPTAÇÕES AERÓBIAS E ANAERÓBIAS

- 3.1 Adaptações metabólicas ao treino
  - 3.1.1 Adaptações ao treino aeróbio
  - 3.1.2 Adaptações que afectam a produção de energia
  - 3.1.3 Adaptações ao treino anaeróbio
- 3.2 Adaptações cardiovasculares ao treino
- 3.3 Adaptações respiratórias ao treino
- 3.4 Destreino de curto prazo (menor que 4 semanas)
- 3.5 Destreino de longo prazo (maior que 4 semanas)
- 3.6 Programação do treino da resistência
  - 3.6.1 Pressupostos para a programação do treino da resistência
  - 3.6.2 Modelo tradicional versus modelo integrado
  - 3.6.3 Treino da resistência geral (aeróbia)
  - 3.6.4 Treino intermitente curto de alta intensidade
  - 3.6.5 Treino da resistência específica
  - 3.6.6 Periodização do treino da resistência
- 3.7 Avaliação da resistência
  - 3.7.1 Conceitos prévios
  - 3.7.2 Indicadores representativos do rendimento da resistência
    - 3.7.2.1 Potência aeróbia máxima (PAM)
    - 3.7.2.2 Limiar láctico
    - 3.7.2.3 FC e potência aeróbia



- 3.7.2.4 Velocidade aeróbia máxima (VAM)
- 3.7.3 Formas de medição da resistência
- 3.8 Programação do treino da velocidade
  - 3.8.1 Premissas da programação do treino da velocidade
  - 3.8.2 Planificação anual do treino da velocidade
- 3.9 Avaliação da velocidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"><li>. Descrever e relacionar as adaptações aeróbias ao treino.</li><li>. Planificar e aplicar o treino das adaptações aeróbias.</li><li>. Avaliar as adaptações aeróbias.</li><li>. Descrever e relacionar as adaptações anaeróbias e de velocidade ao treino.</li><li>. Planificar e aplicar o treino das adaptações anaeróbias e de velocidade.</li><li>. Avaliar as adaptações anaeróbias e de Velocidade.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>. Discute e elabora a programação do treino para o desenvolvimento das adaptações aeróbias.</li><li>. Discute e interpreta resultados de testes de avaliação das adaptações aeróbias.</li><li>. Discute e elabora a programação do treino para o desenvolvimento das adaptações anaeróbias e de velocidade.</li><li>. Discute e interpreta resultados de testes de avaliação das adaptações anaeróbias e de velocidade.</li></ul>
<b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>. Teste oral e/ou escrito.</li></ul>	

#### SUBUNIDADE 4.

### PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO DAS MODALIDADES COLECTIVAS

- 4.1 Características gerais da planificação nos DC
- 4.2 Variáveis determinantes da planificação do treino
- 4.3 Planificação em função do tempo
- 4.4 Determinação dos objectivos
- 4.5 Programação das cargas no ciclo anual
  - 4.5.1 Período preparatório (PP), ou pré-temporada - características, fases e objectivos
    - 4.5.1.1 Microciclo de adaptação



- 4.5.1.2 Mesociclo principal
  - 4.5.1.2.1 Conhecimento dos objectivos, estratégias e táticas da equipa
  - 4.5.1.2.2 Aquisição da motricidade específica
  - 4.5.1.2.3 Aquisição dos níveis condicionais específicos
  - 4.5.1.2.4 Aquisição de adaptações condicionais de reserva e a estimulação de sinergias
  - 4.5.1.2.5 Cargas no mesociclo principal
- 4.5.1.3 Mesociclo de transformação
- 4.5.2 Período preparatório
- 4.5.3 Período competitivo
  - 5.5.3.1 Características dos microciclos de competição
  - 5.5.3.2 Estrutura dos microciclos de competição
- 4.5.4 Período transitório
  - 5.5.4.1 Fase de recuperação da competição
  - 5.5.4.2 Fase individualizada de aprendizagem e adaptação
  - 5.5.4.3 Fase de descanso activo
- 4.6 Preparação imediata para a competição (PIC)
  - 4.6.1 Estrutura e organização da PIC
  - 4.6.2 Preparação/adaptação às condições concretas da competição
  - 4.6.3 Indicações organizativas
    - 4.6.3.1 Chegada ao local da prova
    - 4.6.3.2 Regimes alimentares / modos de vida diferentes
  - 4.6.4 PIC - Proposta metodológica 1
  - 4.6.5 PIC - Proposta metodológica 2
- 4.7 Taper
  - 4.7.1 Taper nos DC
- 4.8 Controlo do treino e da competição
  - 4.8.1 Controlo e avaliação do rendimento
    - 4.8.1.1 Critérios de definição do rendimento competitivo
    - 4.8.1.2 Controlo / avaliação do rendimento colectivo
    - 4.8.1.2 Controlo / avaliação do rendimento individual
  - 4.8.2 Controlo / avaliação dos programas de treino
  - 4.8.3 Controlo / avaliação do desenvolvimento dos jogadores



<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>. Identificar e caracterizar os modelos actuais de periodização e distribuição das cargas de treino.</li><li>. Planificar a época desportiva com períodos competitivos longos.</li><li>. Planificar a preparação de competições importantes.</li><li>. Planificar a preparação plurianual.</li><li>. Enquadrar o treino das qualidades físicas, do seu treino simultâneo e destreino nas diferentes situações de periodização consideradas.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>. Discute e elabora a planificação do treino nas situações consideradas – períodos competitivos longos, competições importantes e preparação plurianual.</li><li>. Discute e elabora a periodização das qualidades físicas, considerando o seu treino simultâneo e o destreino.</li></ul>
<b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>. Teste oral e/ou escrito.</li></ul>	

**SUBUNIDADE 5.****PREPARAÇÃO TÉCNICA E TÁTICA****5.1** Conceitos**5.2** Bases biológicas do comportamento tático**5.3** Fases da realização das acções desportivas**5.4** Objectivos do treino tático**5.4.1** Formação de conhecimentos táticos**5.4.2** Formação das capacidades perceptivas**5.4.3** Elaboração das fases decisórias**5.4.4** Potenciamento da memória episódica (das situações)**5.4.5** Construção da capacidade de calcular probabilidades**5.4.6** Capacidade de acção em relação à do adversário**5.4.7** Educação do autocontrolo**5.5** Treino da tática**5.5.1** Conceitos fundamentais**5.5.2** Desenvolver a capacidade perceptiva**5.5.3** Observar – Reconhecer – Compreender**5.5.4** Exercitar-se autonomamente



- 5.5.5 Ter *feedbacks* objectivos
- 5.5.6 Decisão
- 5.6 Tarefas do treinador
- 5.7 Preparação a longo prazo da tática
- 5.8 Preparação da equipa para a competição
- 5.9 Planeamento anual do treino tático
  - 5.9.1 Construção do modelo de jogo
  - 5.9.2 Sistemas de jogo
  - 5.9.3 Recrutamento
  - 5.9.4 Sistemas de comunicação entre os jogadores e entre estes e o treinador
  - 5.9.5 Fases de treino por onde passa a equipa durante a época

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Conhecer e relacionar os conceitos sobre as bases biológicas do comportamento tático e as fases de realização das acções desportivas.</li> <li>. Planificar a periodização do treino tático.</li> <li>. Planificar a preparação da equipa para a competição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Discute e elabora planos de preparação do treino tático.</li> <li>. Discute e elabora planos de preparação da equipa para a competição.</li> </ul>
<p><b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Teste oral e/ou escrito.</li> </ul>	



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Luta contra a Dopagem

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

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





## SUBUNIDADE 1.

## FUNDAMENTOS DA LUTA CONTRA A DOPAGEM

- 1.1 Novas tendências na luta contra a dopagem no desporto
  - 1.1.1 Alternativas lícitas à utilização de substâncias e métodos proibidos visando o incremento do rendimento desportivo
  - 1.1.2 Sistema de Localização
  - 1.1.3 Passaporte Biológico
  - 1.1.4 Outras novas tendências, de acordo com a evolução da luta contra a dopagem

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e aplicar alternativas lícitas à utilização de substâncias e métodos proibidos visando o incremento do rendimento desportivo (por ex. na otimização do planeamento de treino e das estratégias a nível nutricional).
- . Conhecer os fundamentos do Sistema de Localização e reconhecer a sua importância crucial na luta contra a dopagem.
- . Pugnar, junto dos praticantes desportivos, pelo cumprimento das obrigações decorrentes do Sistema de Localização.
- . Conhecer os fundamentos do Passaporte Biológico e reconhecer a sua importância crucial na luta contra a dopagem.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Identifica e aplica alternativas lícitas à utilização de substâncias e métodos proibidos visando o incremento do rendimento desportivo.
- . Conhece os fundamentos do Sistema de Localização e pugna pelo cumprimento das obrigações que dele decorrem junto dos praticantes desportivos.
- . Explica os fundamentos do Passaporte Biológico e a sua importância crucial na luta contra a dopagem.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Fisiologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. BIOENERGÉTICA	3	2 / 1
2. FISILOGIA CARDIORESPIRATÓRIA	5	3 / 2
3. TERMOREGULAÇÃO E FISILOGIA DOS LÍQUIDOS ORGÂNICOS	2	2 / 0
Total	10	7 / 3



## SUBUNIDADE 1.

**BIOENERGÉTICA**

- 1.1 Noção de capacidade e potência de cada processo energético
- 1.2 Factores, treináveis e não treináveis, que determinam a fadiga e tempo de recuperação, em cada tipo de esforço, levando em consideração o processo de produção de energia
  - 1.2.1 Fadiga anaeróbia aláctica
  - 1.2.2 Fadiga anaeróbia láctica
  - 1.2.3 Fadiga aeróbia

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Descrever e diferenciar os diferentes processos de instalação da fadiga bioenergética e sua treinabilidade.</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Identifica e relaciona os factores responsáveis pela instalação da fadiga bioenergética.</li> </ul>
<p><b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Teste escrito, ou em alternativa oral.</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 2.

**FISIOLOGIA CARDIORESPIRATÓRIA**

- 2.1 Modificação dos volumes pulmonares na adaptação aguda ao esforço
- 2.2 Modificação da frequência cardíaca, volume sistólico e débito cardíaco na adaptação aguda ao esforço
- 2.3 Noção de consumo de oxigénio, consumo máximo de oxigénio, limiar aeróbio e limiar anaeróbio

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Descrever e interpretar os parâmetros fisiológicos indicadores da resposta cardiorrespiratória ao exercício muscular.</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Relaciona e aplica testes que permitem quantificar a resposta cardiorrespiratória aos estímulos de treino e competição.</li> </ul>
<p><b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Teste oral e/ou escrito.</li> </ul>	



## SUBUNIDADE 3.

**TERMOREGULAÇÃO E FISIOLOGIA DOS LÍQUIDOS ORGÂNICOS**

- 3.1 Equilíbrio hidro-electrolítico e suas modificações na adaptação aguda ao esforço
- 3.2 Especificidades resultantes das características do meio ambiente: frio, calor, humidade e altitude

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e diagnosticar as interações entre exercícios muscular, meio-ambiente e alterações hidro-electrolíticas e da termoregulação.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Elabora estratégias para prevenção de desvios adaptativos que perturbem a termoregulação e o equilíbrio hídrico e electrolítico na resposta aos estímulos de treino e competição.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Análise do Desempenho Desportivo

GRAU DE FORMAÇÃO\_ III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. ANÁLISE DO DESEMPENHO DESPORTIVA	2	1 / 1
2. MODELO DE ANÁLISE DO DESEMPENHO DESPORTIVO	4	2 / 2
3. EFICÁCIA INSTRUCIONAL NA ANÁLISE DO DESEMPENHO DESPORTIVA	2	1 / 1
Total	8	4 / 4



## SUBUNIDADE 1.

**ANÁLISE DO DESEMPENHO DESPORTIVO**

- 1.1 Conhecer a actividade e o desportista
- 1.2 Avaliação técnica
- 1.3 Avaliação táctica
- 1.4 Contextualização da análise do desempenho desportivo no processo de treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar os factores determinantes da de-  
sempenho nas diferentes etapas do processo  
de preparação desportiva.
- . Interpretar a informação disponível do pro-  
cesso de análise do desempenho desportivo  
e ser capaz de a integrar nas decisões do  
planeamento e direcção do processo de  
treino e competições na perspectiva da época  
desportiva e da carreira do desportista.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Identifica e descreve os indicadores do desem-  
penho de determinada modalidade desportiva.
- . Tem uma perspectiva holística e heurística  
relativa ao funcionamento dos modelos  
de desempenho desportivo, que lhe  
permite identificar e utilizar, transversal  
e longitudinalmente, a informação pro-  
veniente dos indicadores do desempenho  
nas sessões de treino e nas competições.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste oral e/ou escrito.

## SUBUNIDADE 2.

**MODELO DE ANÁLISE DO DESEMPENHO DESPORTIVO**

- 2.1 Análise quantitativa
  - 2.1.1 Validade, fiabilidade e objectividade
  - 2.1.2 Procedimentos, selecção e construção de testes
  - 2.1.3 Avaliação dos resultados
- 2.2 Análise qualitativa
  - 2.2.1 O papel da análise qualitativa no estudo do desempenho desportivo
  - 2.2.2 Tipos e meios de análise qualitativa do desempenho desportivo
    - 2.2.2.1 Análise qualitativa do desempenho a partir da observação: fases e procedimentos
    - 2.2.2.2 Análise do desempenho desportivo numa perspectiva holística
    - 2.2.2.3 Factores que interferem na capacidade de análise do desempenho desportivo
  - 2.2.3 Validade e fiabilidade da análise qualitativa



#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Reconhecer e identificar a análise quantitativa e qualitativa do desempenho desportivo, do ponto de vista conceptual e procedimental.
- . Identificar os diferentes processos de recolha de dados bem como selecionar os mais adequados às necessidades da situação que se lhe apresenta.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Estrutura detalhadamente o processo de análise do desempenho ao longo da época desportiva, considerando ainda os princípios de um modelo de preparação desportiva a longo prazo.
- . Estrutura a análise de determinadas acções desportivas fundamentando a abordagem a utilizar e os passos metodológicos a seguir.

#### FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Teste oral e/ou escrito.

### SUBUNIDADE 3.

## EFICÁCIA INSTRUCIONAL NA ANÁLISE DO DESEMPENHO DESPORTIVO

- 3.1 Das estratégias instrucionais explícitas às implícitas
- 3.2 Demonstração: características, constrangimentos e estratégias
- 3.3 Feedback pedagógico: características, constrangimentos e estratégias
- 3.4 O recurso às tecnologias relacionadas com o *feedback*
  - 3.4.1 O vídeo como fonte de *feedback*
  - 3.4.2 O recurso a tecnologias sofisticadas de *feedback*

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Reconhecer a oportunidade e a natureza da instrução a emitir de acordo com os diferentes tipos de constrangimentos afectos a determinada situação-problema.
- . Reconhecer tecnologias relacionadas com o *feedback*, sendo capaz de distinguir a sua apropriação de acordo com o problema específico em análise.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Selecciona e aplica atendendo aos constrangimentos afectos ao momento, a técnica instrucional mais adequada referenciada ao tipo, modo e condições específicas de aplicação.
- . Distingue a apropriação do recurso a diferentes tecnologias relacionadas com o *feedback*, considerando a especificidade das acções em análise.

#### FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA

- . Teste oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Gestão do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1. CONCEITO DE GESTÃO DESPORTIVA E AS RELAÇÕES ENTRE TREINADORES E DIRIGENTES DESPORTIVOS	1	1 / 0
2. O SISTEMA DESPORTIVO	1	1 / 0
3. COMO PERCEBER AS ORGANIZAÇÕES E O SEU FUNCIONAMENTO	1	1 / 0
4. CAPACIDADE DE ANÁLISE E PLANEAMENTO DE ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO	1	1 / 0
5. GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS	1	1 / 0
6. O MARKETING DESPORTIVO	1,5	1,5 / 0
7. A RELAÇÃO COM OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO	1	1 / 0
8. A GESTÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS	1,5	1,5 / 0
9. A GESTÃO DE INSTALAÇÕES DESPORTIVAS	1	1 / 0
Total	10	10 / 0





## SUBUNIDADE 1.

## CONCEITO DE GESTÃO DESPORTIVA E AS RELAÇÕES ENTRE TREINADORES E DIRIGENTES DESPORTIVOS

- 1.1 O conceito de Gestão Desportiva
- 1.2 Relação entre treinadores e dirigentes desportivos
- 1.3 Âmbito de intervenção e colaboração
- 1.4 Perfil de funções do gestor desportivo

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Compreender o conceito de gestão desportiva e discriminar os âmbitos de intervenção e os perfis de funções do gestor desportivo.</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Utiliza de forma correta os conceitos básicos, reconhece as áreas de actuação e as funções dos gestores desportivos.</li> </ul>
<p><b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Teste oral e/ou escrito.</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 2.

## O SISTEMA DESPORTIVO

- 2.1 O sistema desportivo português
  - 2.1.1 Aspectos organizacionais
    - 2.1.1.1 O Estado
    - 2.1.1.2 O sector privado
    - 2.1.1.3 O associativismo desportivo
      - 2.1.1.3.1 As federações, as associações e os clubes
      - 2.1.1.3.2 Os agentes desportivos e as associações de classe
    - 2.1.1.4 O movimento olímpico
    - 2.1.1.5 O desporto na escola
    - 2.1.1.6 O INATEL



<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Compreender o sistema organizacional em que o desporto português se encontra estruturado, perceber os princípios fundamentais que regem a sua arquitectura.</li><li>Reconhecer os órgãos, as suas competências, responsabilidades, níveis de actuação e de interligação.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Enquadra o seu local de actividade dentro do sistema desportivo português.</li></ul>
<b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Teste oral e/ou escrito.</li></ul>	

**SUBUNIDADE 3.****COMO PERCEBER AS ORGANIZAÇÕES E O SEU FUNCIONAMENTO**

- 3.1 As organizações
- 3.2 As teorias de desenvolvimento organizacional
  - 3.2.1 Perspectiva clássica
  - 3.2.2 Perspectiva psicossociológica
  - 3.2.3 Perspectiva estruturalista
  - 3.2.4 Perspectiva sistémica
  - 3.2.5 Perspectiva contingencial
- 3.1 Estrutura e dinâmica das organizações

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Compreender o conceito de organização, as suas diferentes formas de estruturação e a sua evolução histórica.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica a estrutura e a missão da organização em que está inserido e qual o seu modelo de funcionamento.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Trabalho de grupo / individual - Perante um contexto de mudança organizacional específico, o formando identifica a nova estrutura organizacional e reconhece de que forma a mudança poderá interferir com as dinâmicas até aí estabelecidas entre os vários membros da organização tendo em consideração as expectativas de cada um e os objectivos da organização (clube).</li></ul>	



## SUBUNIDADE 4.

## CAPACIDADE DE ANÁLISE E PLANEAMENTO DE ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

- 4.1 Origem e evolução do conceito de estratégia
- 4.2 Modelos de análise estratégica
- 4.3 Selecção e formulação de estratégias

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Elaborar linhas de intervenção coerentes com os objectivos previamente definidos e o contexto em que se irão desenrolar.</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Identifica os pontos fortes e fracos do ambiente interno da organização e as oportunidades e ameaças do ambiente externo.</li> </ul>
<p><b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Trabalho de grupo / individual - Elaboração de uma análise <i>SWOT</i> referente a uma situação desportiva concreta.</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 5.

## GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS

- 5.1 Teorias clássicas
- 5.2 Objectivos operacionais
- 5.3 Sistemas de liderança e mercado de trabalho do desporto

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Conhecer e identificar as teorias clássicas e as competências básicas da gestão de recursos humanos nas organizações.</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Promove e coordena equipas de trabalho com sucesso.</li> </ul>
<p><b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Trabalho de grupo / individual - Perante uma situação prática específica elabora o plano de gestão de recursos humanos.</li> </ul>	



## SUBUNIDADE 6.

## O MARKETING DESPORTIVO

- 6.1 O Conceito de marketing
- 6.2 Os elementos do mercado
- 6.3 As técnicas de marketing
- 6.4 O plano de marketing

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Dominar os conceitos de marketing , “marketing mix” e as técnicas necessárias para a elaboração de um plano de marketing.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Utiliza as técnicas fundamentais do marketing, aplicando correctamente os conceitos do “marketing mix”.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Trabalho de grupo / individual - Elaboração de um texto em que o formando discorra sobre a importância do Plano de Marketing para o sucesso de um projecto desportivo, face aos elementos de mercado.

## SUBUNIDADE 7.

## A RELAÇÃO COM OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO

- 7.1 A relação entre os conceitos de comunicação global e comunicação nos clubes desportivos
- 7.2 Princípios e sistemas para uma efectiva rede de comunicação interna e externa. Identificação das condições para uma boa comunicação
- 7.3 Estratégias de divulgação interna e externa e dificuldades de desenvolvimento dos planos de comunicação
- 7.4 Descrição dos principais meios de relações públicas
- 7.5 Identificação das particularidades dos meios de comunicação social: Jornais/ Rádio/Televisão/ Internet
- 7.6 Elaboração de uma pasta para a comunicação social

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Elaborar um plano de comunicação e garantir uma relação eficiente com os meios de comunicação social.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Elabora um plano de comunicação e define os requisitos para a construção das notícias nos meios de comunicação social.

**FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA**

- . Teste oral e/ou escrito.



## SUBUNIDADE 8.

## A GESTÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS

- 8.1 Conceito
- 8.2 Tipologias
- 8.3 As etapas e as fases
- 8.4 As operações
- 8.5 O voluntariado
- 8.6 A dimensão socioeconómica e a avaliação do impacto do evento desportivo
- 8.7 Dossiês de candidatura

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Capacidade de identificar os principais pressupostos para a organização de evento desportivo.</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Identifica as etapas, fases e operações de um evento desportivo.</li> </ul>
<p><b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Trabalho de grupo / individual - Idealizar um evento desportivo.</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 9.

## A GESTÃO DE INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

- 9.1 Classificação das instalações desportivas
- 9.2 Tipologia das instalações desportivas
- 9.3 Indicadores de ordenamento das instalações desportivas
- 9.4 Programas regulares de manutenção

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Identificar os diferentes tipos de instalações desportivas e os principais constrangimentos do seu ordenamento no território.</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Identifica os principais critérios de construção de instalações desportivas.</li> </ul>
<p><b>FORMA DE AVALIAÇÃO RECOMENDADA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Teste oral e ou escrito.</li> </ul>	



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Pluridisciplinaridade e Treino - Seminários

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

Ser treinador no âmbito do treino de alto rendimento exige competências que ultrapassam, em muito, o que concerne ao acto de treinar e orientar equipas ou atletas na competição.

Ao treinador exige-se preparação para intervir publicamente, dar conferências de imprensa, estabelecer a comunicação dentro da instituição, saber relacionar-se com a comunidade, além de ter capacidades e competências para criar e coordenar uma equipa de especialistas de suporte ao programa de treinos que desenvolve com os atletas.

Acresce a necessidade, reconhecida pelos treinadores, de, na actualidade, ser importante e determinante para o sucesso desportivo que a preparação dos atletas tenha uma sólida base de apoio científico.

Na prática isto significa que devem ser colocados à disposição dos treinadores os meios necessários para que possam organizar o processo de treino com base nas mais recentes investigações realizadas no âmbito das ciências de apoio à preparação desportiva.

Esta inquestionável necessidade assume maior destaque quando se fala de atletas de alto rendimento.

Ciente desta necessidade de formação, o **PNFT** contempla um momento de reflexão na matéria «**Pluridisciplinaridade e treino**», a ter lugar no Grau III, cuja realização se processa em regime de Seminário com uma duração de 12 horas, podendo ocorrer num ou mais fins de semana e com um ou mais formadores.

A dinâmica que caracteriza a realização do referido Seminário deverá obrigatoriamente contemplar uma participação activa dos candidatos na discussão dos temas definidos, que deverão ser previamente aprovados pelo IDP, IP, enquanto entidade certificadora.

No sentido de auxiliar o trabalho de escolha destes temas e clarificar o modo como se pretende que eles sejam tratados, apresentamos um conjunto de referências que se enquadram nas tendências actuais do desenvolvimento e discussão das coisas relacionadas com os programas de preparação dos atletas de alto rendimento desportivo.

São evidentes na actualidade três grandes áreas a contemplar na definição dos temas citados:



- Uma primeira área relacionada com as questões conceptuais do treino desportivo e da preparação desportiva e a necessária harmonização entre os avanços da teoria com as exigências colocadas, nos dias de hoje, na preparação eficiente e eficaz dos atletas em geral e do alto rendimento em particular;
- Uma segunda área que contempla as questões relacionadas com as novas teses sobre a competição desportiva e que passam pelas vertentes da motivação, frequência de participação, opções possíveis sobre os modelos de periodização de acordo com o quadro competitivo e as diferentes especialidades, necessidade de se programarem tempos de adaptação a situações diferenciadas das que o atleta encontra diariamente no seu processo normal de preparação (altitude, temperatura, níveis de humidade, fusos horários, etc.), a necessária articulação entre calendários nacionais com os internacionais, assim como outros temas que resultam da necessária preparação directa à competição mais importante.
- Uma terceira área que reúne a utilização sistemática de outros factores contributivos para o sucesso desportivo, como são os casos das situações inabituais de treino (treino em altitude), do recurso à tecnologia como um importante meio auxiliar para avaliar e controlar o processo de preparação, a constituição de «equipas de especialistas» que possam assessorar o treinador e assim contribuir com os seus saberes para uma melhor intervenção desse mesmo treinador.

A apresentação destas três áreas não obsta a que a organização de um Curso, por parte de uma entidade formadora, na proposta de homologação do mesmo, venha a apresentar ao IDP, IP a realização de um Seminário cujo teor não tenha imediato cabimento neste conjunto de temas, mas sim um outro que, pela sua natureza e importância específica para a modalidade, reúna relevância bastante para a formação dos Treinadores de Grau III, assim como para o desenvolvimento da modalidade.

A correcta fundamentação da referida proposta é um elemento indispensável para a sua aceitação pelo IDP, IP.



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# Referenciais de Formação Geral

## Unidade - OPTATIVAS

GRAU DE FORMAÇÃO\_ III /

No quadro dos conteúdos do referencial de formação geral do Curso de Treinador de Desporto de Grau III, surge a unidade “Optativas”.

O aparecimento desta unidade surge na sequência da aplicação de uma lógica de responsabilização progressiva do treinador na sua própria formação e no enriquecimento crescente da sua intervenção em áreas e tarefas que, parecendo estar para além dos contornos mais evidentes da preparação dos praticantes, não deixam de contribuir para que o treinador possa desempenhar a sua função.

Trata-se de blocos de matérias aplicadas ao desporto que, não surgindo directamente nas outras unidades de formação geral do Grau III, nem possuindo um nível de especificidade e actualidade tão destacado que levem à sua inclusão na unidade “Seminários”, não deixam, no entanto, de ser considerados como temas de interesse relevante para o exercício da função de treinador a este nível, nomeadamente língua estrangeira, tecnologias da informação e comunicação aplicada ao desporto – TICD, marketing desportivo e direito do desporto.

Esta maneira distinta de desenhar os referenciais de formação geral, transferindo para o candidato a Treinador de Grau III a possibilidade de optar por matérias que julgue mais adequadas às características particulares da sua modalidade, da sua função e das suas necessidades formativas, é a consequência da integração da sua função em áreas que lhe são tangentes, mas também da necessidade que existe de uma melhor comunicação no quadro do universo global onde a expressão do alto rendimento se desenrola.

As particularidades de integração de cada modalidade no universo que caracteriza o alto rendimento desportivo podem ainda suscitar o aparecimento de outros temas que se enquadrem neste bloco de matérias, alargando o leque das escolhas e das preferências dos treinadores.

Neste contexto, caberá às entidades formadoras encontrar a solução que melhor responda ao interesse dos treinadores (sem esquecer, naturalmente, as características operacionais de organização de um curso de treinadores) formalizando uma proposta que conduza à homologação do respectivo curso, através de duas formas:

1. Inclusão deste bloco no referencial de formação (no caso de existir consenso de interesses por parte dos formandos);
2. Aceitação de uma unidade de formação independente que corresponda a estas características, realizada em entidade formadora devidamente reconhecida, em que o treinador em causa comprova o seu aproveitamento.



