

Referenciais de **FORMAÇÃO** Geral

GRAU III

Cursos de Treinadores de Desporto

**VERSÃO
2020**



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

PERFIL PROFISSIONAL

O Treinador de Grau III atua nas etapas avançadas de desenvolvimento do praticante, excluindo as de nível mais avançado de rendimento de cada modalidade.

O nível avançado de rendimento corresponde a níveis exigentes de prática, os quais podem ser transversais a diferentes escalões etários. São exemplo disso seleções nacionais, equipas/praticantes que participam em competições internacionais, equipas/praticantes da competição principal da modalidade e equipas/praticantes integrados em programas olímpicos.

Paralelamente, compete ao Treinador de Grau III planear o exercício e avaliar o desempenho de um coletivo de profissionais com qualificação igual ou inferior, coordenando, supervisionando, integrando e harmonizando as diferentes tarefas associadas ao treino e à participação competitiva.

O exercício da função de Treinador de Grau III requer o domínio de competências profissionais simultaneamente ecléticas, em referência à pluralidade de domínios onde intervem, e específicas considerando as exigências do nível de prática onde atua.

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. Ademais, os ambientes onde frequentemente atua, por assumirem contornos instáveis e adversos, requerem do Treinador de Grau III capacidade para a tomada de decisão dinâmica, suportada numa atividade intensiva de reflexão, decisão e operacionalização.

Para exercer cabalmente as suas funções, o Treinador de Grau III terá de desenvolver uma postura profissional centrada na otimização de processos, no rigor e na constante avaliação das estratégias de trabalho implementadas, tanto em sede de treino como de competição.

Em particular, neste Grau de formação, pelo facto de o treinador ser, cumulativamente, líder de equipas técnicas plurais e responsável maior pela qualificação e salvaguarda dos processos de desenvolvimento de carreira dos praticantes tendentes à excelência desportiva, terá de possuir uma perspetiva 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 perante pressões e imperativos de rendimento que são frequentemente eticamente questionáveis.

Através da adoção de posturas profissionais reflexivas com elevado sentido crítico, conducentes ao desenvolvimento de processos de autoformação e de inovação, perspetiva-se que o Treinador de Grau III ative as competências metacognitivas, tomando consciência das elevadas exigências profissionais a que está sujeito para, a partir daí, ser capaz de encetar processos de otimização da sua intervenção, propedêuticos do alcance da excelência profissional.

OBJECTIVO GLOBAL DA ATIVIDADE

Coordenar e orientar as atividades associadas às etapas de nível avançado do praticante no Desporto de Rendimento e coadjuvar treinadores em níveis de prática associados ao Grau IV.

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

ATIVIDADES

1. Elabora e operacionaliza modelos de desenvolvimento dos praticantes a longo prazo.
2. Elabora e operacionaliza planos plurianuais da atividade de treino, atendendo às características específicas da modalidade.
3. Elabora e operacionaliza planos de participação em competição para os diferentes níveis de prática.
4. Elabora e operacionaliza programas de avaliação e controlo do treino.
5. Elabora e operacionaliza programas sobre a capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa.
6. Coordena equipas técnicas pluridisciplinares e otimiza recursos.
7. Identifica, encaminha, monitoriza e avalia talentos desportivos na rota da excelência desportiva de longo prazo.
8. Concebe, elabora e coordena a atualização do Dossier de Treino.

COMPETÊNCIAS**SABERES** (Conhecimento)

O Treinador de Grau III tem conhecimentos sobre:

1. A otimização da sua intervenção numa perspetiva pluridisciplinar.
2. A modalidade desportiva, a um nível avançado.
3. Fatores conducentes ao rendimento desportivo de alto nível bem como dos respetivos processos de potenciação.
4. Inovação e desenvolvimento tecnológico, potenciador do rendimento desportivo.
5. Modelos avançados de planeamento anual e plurianual do processo de treino.
6. A adequação dos diversos modelos de competição aos diferentes níveis de prática.
7. Processos avançados de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo.
8. Organização, gestão e avaliação de equipas que integram especialistas de diferentes domínios.
9. Modelos de identificação, seleção e desenvolvimento a longo prazo de talentos desportivos.
10. A conceção e o processo de desenvolvimento de formação de treinadores.

SABER-FAZER

O treinador de Grau III é capaz de:

1. Conceber, implementar e avaliar a atividade de treino e competição atendendo à complexidade multifatorial apanágio dos níveis avançados de prática.
2. Conceber e estruturar as componentes dos planos plurianuais e coordenar a respetiva implementação.
3. Conceber e implementar planos de participação em competição em estreita articulação com os diferentes níveis de prática, tendentes à otimização do rendimento desportivo a longo prazo.
4. Elaborar, implementar e coordenar programas avançados de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa.
5. Identificar talentos para a prática da modalidade, tendo em vista a excelência desportiva a longo prazo.
6. Conceber, coordenar e monitorizar a implementação de planos de carreira desportiva com vista à otimização da capacidade de rendimento dos praticantes.
7. Coordenar equipas de trabalho pluridisciplinares estabelecendo sinergias entre as distintas competências do grupo.
8. Integrar contributos científicos e tecnológicos inovadores no processo de treino e de competição.
9. Coordenar e participar na formação em exercício (estágio profissionalizante) de treinadores de Grau I e II.

SABERES-SER

O Treinador de Grau III:

1. Valoriza a tomada de decisão dinâmica, particularmente em situações adversas e instáveis.
2. Possui uma perspetiva pluridisciplinar do treino desportivo.

3. Favorece e catalisa as dinâmicas de trabalho em grupo e o clima de participação plural.
4. Valoriza e incorpora uma postura profissional ética e deontologicamente fundada.
5. Assume uma perspetiva integrada e dinâmica do desenvolvimento da carreira desportiva do praticante.
6. Valoriza a identificação e o desenvolvimento de talentos a longo prazo.
7. Incentiva a promoção de saberes e competências dos intervenientes no fenómeno desportivo, mormente na sua esfera de intervenção profissional.
8. Promove a integração e o desenvolvimento de tecnologias e conhecimento científico aplicados ao treino e competição.
9. Promove o desenvolvimento da formação de treinadores, em particular no contexto desportivo onde atua.

SAÍDAS PROFISSIONAIS

1. Treinador das etapas avançadas de desenvolvimento desportivo do praticante.
2. Coordenador da atividade profissional de treinadores em níveis de prática igual ou inferior.
3. Coadjuvação de treinadores em níveis de prática associados ao Grau IV.

CONDIÇÕES DE ACESSO

1. Idade mínima de 21 anos.
2. Escolaridade obrigatória (em função do ano de nascimento do candidato).
3. Ser possuidor de CTD de Grau II.
4. Possuir pelo menos um ano ou uma época desportiva com duração mínima de seis meses de exercício efetivo da função de Treinador de Grau II*.

PERFIL DO FORMADOR DO 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 perspetiva cultural, social, formativa e educativa.
- ter, preferencialmente, experiência na área da formação de treinadores.

CONTEÚDOS FUNDAMENTAIS

1. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO (12h)
2. FISIOLOGIA DO DESPORTO (10h)
3. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO (8h)
4. BIOMECÂNICA DO DESPORTO (8h)
5. COACHING DO TREINO DESPORTIVO (8h)
6. PEDAGOGIA DO DESPORTO (8h)
7. PSICOLOGIA DO DESPORTO (10h)
8. NUTRIÇÃO NO DESPORTO (4h)
9. TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO (2h)
10. ANTIDOPING (2)
11. SEMINÁRIOS TEMÁTICOS (8h)
12. TRABALHO ESCRITO - MODALIDADE
13. COMPONENTE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA (100h)

* Exceto nas situações previstas na Lei.

Unidades de Formação, Cargas Horárias e Autores

Grau III

| UNIDADES DE FORMAÇÃO | HORAS | AUTORES |
|--|-------|--|
| 1. TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO | 12 | Paulo Cunha/José Afonso / Filipe Clemente |
| 2. PEDAGOGIA DO DESPORTO | 8 | Isabel Mesquita |
| 3. TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO | 2 | Marta Massada |
| 4. ANTIDOPAGEM | 2 | Luís Horta |
| 5. FISIOLOGIA DO DESPORTO | 10 | José Gomes Pereira |
| 6. PSICOLOGIA DO DESPORTO | 10 | António M. Fonseca / Sara Mesquita / Nuno Corte-Real / Cláudia Dias |
| 7. NUTRIÇÃO NO DESPORTO | 4 | Cláudia Minderico |
| 8. BIOMECÂNICA DO DESPORTO | 8 | João Paulo Vilas-Boas |
| 9. COACHING DO TREINO DESPORTIVO | 8 | Isabel Mesquita |
| 10. GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO | 8 | Abel Santos |
| 11. SEMINÁRIOS TEMÁTICOS | 8 | — |
| Total | 80 | |

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Teoria e Metodologia do Treino Desportivo

GRAU DE FORMAÇÃO_III

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|---|-------|-------------------------|
| 1. CONCEITOS AVANÇADOS DE PLANEAMENTO DO TREINO | 1h30 | 1h30 / 0 |
| 2. DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS A LONGO PRAZO | 1h30 | 1h30 / 0 |
| 3. RITMOS CIRCADIANOS | 1h30 | 1h30 / 0 |
| 4. ESPECIFICIDADES DA MULHER ATLETA | 2 | 2 / 0 |
| 5. TREINO EM ALTITUDE | 2 | 2 / 0 |
| 6. CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO | 2 | 2 / 0 |
| 7. PLURIDISCIPLINARIDADE E TREINO DESPORTIVO | 1h30 | 1h30 / 0 |
| Total | 12 | 12 / 0 |

OBJETIVOS

GERAIS

Dotar os formandos de conhecimentos para o exercício de funções de Treinador em etapas avançadas do processo de treino, com particular ênfase em matérias particulares relacionadas com:

- Criação de modelos de Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo (DALP);
- Planeamento de treino alternativo e individualizado;
- Na gestão e adaptação do processo em situações particulares;
- Coordenação de equipas multidisciplinares.

ESPECÍFICOS

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

- Definir objetivos coerentes com o nível de prática e as condições infraestruturais e humanas existentes;
- Conhecer e selecionar adequadamente modelos de periodização que dão resposta a quadros competitivos frequentes ou permanentes;
- Conhecer e selecionar os processos de controlo e avaliação do treino que melhor se adequem à modalidade/especificidade;
- Planear e adaptar em função de atletas com características particulares, ou de momentos diferenciados de preparação/desenvolvimento;
- Adaptar um modelo de DALP para atletas com capacidades/particularidades diferenciadas;
- Criar adaptações coerentes individualizadas ao processo de treino da mulher atleta;
- Objetivar, planear, operacionalizar e avaliar o Treino em Altitude;
- Preparar os atletas para situações de treino e competição que impliquem alterações das rotinas diárias e/ou de envolvimento;
- Selecionar e gerir a equipa multidisciplinar em função de cada realidade (nível desportivo, orçamento, etc.).

SUBUNIDADE 1.

CONCEITOS AVANÇADOS DE PLANEAMENTO DO TREINO

- 1.1. Análise crítica do paradigma da periodização
- 1.2. Poderemos construir um novo conceito de periodização?
- 1.3. *Taper*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer, interpretar e aplicar coerentemente os modelos de periodização que melhor se adequam à modalidade, para os vários níveis de formação.
- Planear e periodizar o processo de treino de modo a otimizar os momentos chave de competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Capacidade de definir situações concretas e variadas do processo de planeamento e periodização do treino (incluindo os objetivos), apresentando soluções para a sua operacionalização.
- Compara e discute vários modelos de periodização em função de quadros competitivos distintos, objetivando a concretização dos objetivos nos momentos chave da competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:

- Modelo resumido do DALP de uma modalidade / instituição.
- Características de uma equipa de nível absoluto.
- Condições de treino: infraestruturais e humanas.
- Objetivos (finais e intermédios) da época de treino.
- Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DALP e objetivos definidos.
- Situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, estágios em altitude, etc.
- Exemplos de Microciclos de Choque e Unidades de treino de grande impacto.

SUBUNIDADE 2.

DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS A LONGO PRAZO

- 2.1. Princípios do desenvolvimento de atletas a longo prazo
- 2.2. Modelos de DALP
- 2.3. A importância da competição no processo formativo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Construir modelos de DALP em função da modalidade e de realidades concretas (Objetivos, características e disponibilidades das infraestruturas, número e graus dos treinadores, etc.).

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Em presença de uma determinada realidade elabora um modelo de DALP, desde a fase de desenvolvimento inicial até ao alto rendimento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:

- Modelo resumido do DALP de uma modalidade / instituição.
- Características de uma equipa de nível absoluto.
- Condições de treino: infraestruturais e humanas.
- Objetivos (finais e intermédios) da época de treino.
- Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DALP e objetivos definidos.
- Situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, estágios em altitude, etc.
- Exemplos de Microciclos de Choque e Unidades de treino de grande impacto.

SUBUNIDADE 3.

RITMOS CIRCADIANOS

- 3.1. Ritmos circadianos: o que são e sua importância
- 3.2. Sono: talvez o mais importante fator de carga e adaptação
- 3.3. Efeitos das viagens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e interpretar as problemáticas resultantes das alterações aos ritmos circadianos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Perante situações concretas, define estratégias preventivas de alterações aos ritmos circadianos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:

- Modelo resumido do DALP de uma modalidade / instituição.
- Características de uma equipa de nível absoluto.
- Condições de treino: infraestruturais e humanas.
- Objetivos (finais e intermédios) da época de treino.
- Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DALP e objetivos definidos.
- Situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, estágios em altitude, etc.
- Exemplos de Microciclos de Choque e Unidades de treino de grande impacto.

SUBUNIDADE 4.

ESPECIFICIDADES DA MULHER ATLETA

- 4.1. Especificidades maturacionais e hormonais
- 4.2. Especificidades anatómicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as especificidades bio estruturais da mulher, que poderão influenciar o seu desempenho em treino e em competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Capacidade de realizar adaptações ao plano de preparação (mesociclo, microciclo e Unidade de treino) em função de situações específicas e variadas da mulher atleta.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:

- Modelo resumido do DALP de uma modalidade / instituição.
- Características de uma equipa de nível absoluto.
- Condições de treino: infraestruturais e humanas.
- Objetivos (finais e intermédios) da época de treino.
- Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DALP e objetivos definidos.
- Situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, estágios em altitude, etc.
- Exemplos de Microciclos de Choque e Unidades de treino de grande impacto.

SUBUNIDADE 5.

TREINO EM ALTITUDE

5.1. Efeitos agudos e crónicos do treino em altitude

5.2. Métodos de treino em altitude

5.3. Métodos de simulação de treino em altitude

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e relacionar as particularidades, efeitos e riscos do treino em altitude.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planear e controlar o processo de treino em altitude (real ou simulado), quer em momentos isolados, quer num processo de médio e longo prazo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:

- Modelo resumido do DALP de uma modalidade / instituição.
- Características de uma equipa de nível absoluto.
- Condições de treino: infraestruturais e humanas.
- Objetivos (finais e intermédios) da época de treino.
- Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DALP e objetivos definidos.
- Situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, estágios em altitude, etc.
- Exemplos de Microciclos de Choque e Unidades de treino de grande impacto.

SUBUNIDADE 6.

CONTROLO DO PROCESSO DE PREPARAÇÃO

6.1. Fundamentos do controlo do processo de preparação

6.2. Natureza do controlo do processo de preparação

6.3. Análise dos controlos efetuados

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e adotar os modelos de controlo e avaliação do processo de treino, em conformidade com as particularidades da sua modalidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Selecionar e periodizar os momentos de controlo do treino, requerendo de modo pertinente a colaboração do(s) especialista(s) para operacionalização correspondente.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:

- Modelo resumido do DALP de uma modalidade / instituição.
- Características de uma equipa de nível absoluto.
- Condições de treino: infraestruturais e humanas.
- Objetivos (finais e intermédios) da época de treino.
- Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DALP e objetivos definidos.
- Situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, estágios em altitude, etc.
- Exemplos de Microciclos de Choque e Unidades de treino de grande impacto.

SUBUNIDADE 7.

PLURIDISCIPLINARIDADE E TREINO DESPORTIVO

7.1. A importância de (equipa) especialistas no apoio ao treinador

7.2. O processo de gestão da equipa de especialistas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e selecionar os especialistas em áreas determinadas e a sua pertinência no processo de controlo e avaliação do treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identificar os especialistas a integrar no processo de controlo e avaliação do treino, face às especificidades da sua modalidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Realização de um trabalho individual onde, no mínimo, constarão:

- Modelo resumido do DALP de uma modalidade / instituição.
- Características de uma equipa de nível absoluto.
- Condições de treino: infraestruturais e humanas.
- Objetivos (finais e intermédios) da época de treino.
- Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DALP e objetivos definidos.
- Situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, estágios em altitude, etc.
- Exemplos de Microciclos de Choque e Unidades de treino de grande impacto.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Pedagogia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_III

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|--|-------|-------------------------|
| 1. PRESSUPOSTOS E ATRIBUTOS DO TREINADOR DE ALTO RENDIMENTO: O LÍDER, ENTRE IGUAIS | 1 | 1 / 0 |
| 2. A IDENTIDADE PROFISSIONAL DO TREINADOR DE ALTO RENDIMENTO | 1 | 1 / 0 |
| 3. REQUISITO DO TREINADOR DE ALTO RENDIMENTO: "MENTE DE QUALIDADE" | 2 | 1 / 1 |
| 4. A REFLEXÃO CRÍTICA COMO VETOR CENTRAL DA EXCELÊNCIA PROFISSIONAL DO TREINADOR | 2 | 1 / 1 |
| 5. A MENTORIA NO TREINO DE ALTO RENDIMENTO | 2 | 1 / 1 |
| Total | 8 | 5 / 3 |

OBJETIVOS

GERAIS

1. Ascensão e atributos do treinador de alto rendimento: o líder (entre iguais) no estabelecimento de sinergias e dinâmicas de colaboração em equipas pluridisciplinares.
2. Compreender a importância do desenvolvimento da Identidade Profissional na prossecução da excelência.
3. Reconhecer os atributos de uma "Mente de Qualidade" e da Reflexão Crítica no treinador de alto rendimento.
4. Descortinar sobre o valor pedagógico da mentoria no treino de alto rendimento.

ESPECÍFICOS

1. Reconhecer o que distingue invariavelmente um treinador de alto rendimento.
2. Identificar os fatores promotores da ascensão a treinador de alto rendimento.
3. Identificar conceitos de Identidade, Identidade Social e Identidade Profissional em referência ao treinador de alto rendimento.
4. Descortinar sobre as determinantes da construção e desenvolvimento da identidade profissional do treinador.
5. Perceber a importância do treinador no alto rendimento possuir uma "mente de qualidade" bem como as suas constituintes.
6. Reconhecer a reflexão crítica e o modo de se desenvolver, como elemento central na prossecução da excelência profissional.
7. Identificar a mentoria como processo pedagógico no desenvolvimento profissional do treinador de alto rendimento.
8. Reconhecer a responsabilidade do treinador de alto rendimento em ser mentor de outros treinadores em fases menos avançadas do desenvolvimento da carreira.

SUBUNIDADE 1.

PRESSUPOSTOS E ATRIBUTOS DO TREINADOR DE ALTO RENDIMENTO: O LÍDER, ENTRE IGUAIS

- 1.1. Fatores promotores na ascensão a treinador de alto rendimento
- 1.2. A duplicidade de funções do treinador de alto rendimento: treinador de atletas / jogadores e líder de equipas técnicas
- 1.3. Determinantes do treinador de alto rendimento ser visionário da mudança

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer e compreender as condicionantes na ascensão a treinador de alto rendimento.
- Descortinar o que efetivamente é invariável nos atributos do treinador de alto rendimento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os fatores que mais influenciam a ascensão ao alto rendimento (ex. socialização antecipatória como atleta/jogador, experiência prévia, formação, autoconhecimento etc.).

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Pannel de debate através da própria experiência como treinador(es).
- Trabalho de grupo /individual centrado na análise do percurso de treinadores de alto rendimento de excelência.

SUBUNIDADE 2.

A IDENTIDADE PROFISSIONAL DO TREINADOR DE ALTO RENDIMENTO

- 2.1. Conceito de Identidade Profissional
- 2.2. Determinantes da construção da identidade profissional do treinador de alto rendimento
- 2.3. Estratégias de desenvolvimento da identidade profissional do treinador de alto rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o impacto da Identidade Profissional na busca da excelência, bem como o modo como se constrói e manifesta.
- Identificar estratégias para desenvolver a identidade profissional de treinador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra compreender o impacto da pessoa que é o treinador, e o modo como assume a função social, na construção da identidade profissional de treinador de alto rendimento.
- Diferencia procedimentos de atuação promotores da construção sólida da Identidade Profissional.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Pannel de debate através da própria experiência como treinador(es).
- Trabalho de grupo /individual baseado numa reflexão crítica sobre os fatores que sustentam a identidade profissão do treinador no alto rendimento.

SUBUNIDADE 3.**REQUISITO DO TREINADOR DE ALTO RENDIMENTO: “MENTE DE QUALIDADE”**

- 3.1. Requisitos de uma “mente de qualidade”
- 3.2. O relativismo em oposição ao dualismo na transformação e construção pessoal do conhecimento
- 3.3. A atuação na “zona de desconforto” como rotina e não como circunstância
- 3.4. A atuação baseada nos dilemas da prática em oposição a estereótipos de atuação pré-definidos
- 3.5. A predisposição para a partilha, o debate e a confrontação dos dilemas da atividade com outros significativos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o significado e requisitos de um treinador com “mente de qualidade”.
- Distinguir a visão dualista da relativista e a importância do treinador possuir múltiplas possibilidades na compreensão, decisão e ação.
- Identificar as razões do treinador perspetivar continuamente a zona de desconforto como o modo operante de “pensar e agir”.
- Reconhecer a importância da interação e confrontação de argumentos com outros significativos no seu desempenho profissional.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra compreender os requisitos de uma “mente de qualidade” a partir da análise de casos concretos de treinadores de alto rendimento.
- Evidencia perceber a importância de uma visão relativista na análise profunda e transformatória dos problemas que emanam da prática.
- Demonstra compreender a importância do debate crítico e confrontativo, com outros significativos, na resolução de problemas complexos, através de casos concretos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Painel de debate e trabalho de grupo.
- Discussão de casos concretos de treinadores que atuam no alto rendimento desportivo, na perspetiva de possuírem uma visão relativista.
- Trabalho individual a partir da leitura de livros sobre treinadores de sucesso, centrado no modo como evidenciam uma visão relativista e profunda na análise e resolução de problemas.

SUBUNIDADE 4.**A REFLEXÃO CRÍTICA COMO VETOR CENTRAL DA EXCELÊNCIA PROFISSIONAL DO TREINADOR**

- 4.1. O treinador de alto rendimento como um prático-reflexivo
- 4.2. A reflexão crítica (em oposição à descritiva e prática) como fator indutor da excelência profissional
- 4.3. O papel da metacognição no desenvolvimento da reflexão (auto)crítica e transformativa
- 4.4. A dinâmica temporal da reflexão (na ação, sobre a ação e retrospectiva sobre a ação) como elemento catalisador da reflexão crítica
- 4.5. O impacto da reflexão crítica na transformação e reconfiguração da atuação profissional do treinador

| | |
|--|---|
| <p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer o significado de treinador de alto rendimento ser um prático-reflexivo. • Reconhecer a importância da reflexão crítica na gestão pedagógica de todos os intervenientes e na construção de uma filosofia de treino própria. • Compreender a importância da dinâmica temporal da reflexão como um processo que permite ao treinador reconfigurar constantemente estratégias e procedimentos que otimizam a sua atuação. | <p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica os elementos que caracterizam o treinador como um prático-reflexivo. • Demonstra perceber as razões que evidenciam a reflexão crítica e a dinâmica temporal da reflexão como elementos chave para tornar o treinador capaz de tomar decisões oportunas e eficazes face a circunstâncias que se alteram constantemente. |
| <p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito. • Painel de debate e trabalho de grupo. • Análise e discussão dos modos de manifestação da reflexão crítica e da dinâmica temporal da reflexão de treinadores de excelência, a partir de livros alusivos à matéria. | |

SUBUNIDADE 5.

A MENTORIA NO TREINO DE ALTO RENDIMENTO

5.1. Papel pedagógico da mentoria (formal e informal) no treino de alto rendimento

5.2. O mentor do Treinador:

5.2.1. Atributos do mentor do treinador no alto rendimento

5.2.2. A dinâmica relacional e de trabalho entre mentor e treinador

5.3. O treinador de alto rendimento como mentor de outros treinadores

5.3.1. A responsabilidade e o compromisso de “Um diferente entre iguais” na implementação de uma cultura de exigência no contexto desportivo onde atua

5.3.2. Estratégias, formas e meios de apoio ao desenvolvimento profissional de outros treinadores

| | |
|--|---|
| <p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer o papel pedagógico da mentoria no apoio ao treinador de alto rendimento. • Reconhecer as dinâmicas de trabalho que otimizam a relação entre treinador e mentor. • Perspetivar o treinador de alto rendimento como mentor de outros treinadores em níveis menos avançados da carreira. | <p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as configurações do desenvolvimento da mentoria no contexto de trabalho, as dinâmicas relacionais e as estratégias e procedimentos afins. • Identifica as vantagens do trabalho colaborativo de mentoria (tanto formal como informal) no contexto de trabalho entre treinadores que estão em níveis diferentes de prática. • Identifica a apropriação do uso de estratégias de resolução de conflitos em situações concretas. |
| <p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Painel de debate sobre o desenvolvimento da mentoria no contexto real de trabalho. • Trabalho individual ou de grupo centrado na construção de programas de mentoria a partir de contextos concretos de treino. | |

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Traumatologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|--|-------|-------------------------|
| 1. ASPETOS ESPECÍFICOS DA LESÃO DESPORTIVA | 2 | 2 / 0 |
| Total | 2 | 2 / 0 |

OBJETIVOS

GERAIS

- Reconhecer os fundamentos da lesão aplicada à modalidade e ao gesto desportivo específico da mesma. Descrever o padrão lesional da modalidade.
- Identificar e rastrear os atletas em risco – o papel da avaliação funcional.
- Definir, defender, identificar os elementos chave e ser capaz de implementar um programa de prevenção neuromuscular.

ESPECÍFICOS

- Identificar o padrão e perfil lesional da modalidade.
- Identificar os fatores de riscos específicos da modalidade e diferenciá-los em extrínsecos e intrínsecos.
- Identificar fatores potencialmente modificáveis, avaliando e desconstruindo o gesto específico como meio de identificar atletas em risco.
- Reconhecer a existência de ferramentas de avaliação funcional e o seu papel no rastreio de lesões. Considerar vantagens e desvantagens das mesmas.
- Ser capaz de definir, corroborar, desenhar e implementar corretamente um programa de prevenção de lesões.

SUBUNIDADE 1.

ASPETOS ESPECÍFICOS DA LESÃO DESPORTIVA

1.1. Perfil lesional da modalidade

- a) Lesões de sobrecarga
- b) Lesões traumáticas

1.2. Fatores de risco modalidade-específicos

- a) Intrínsecos
- b) Extrínsecos
- c) O gesto desportivo como agente causal

1.3. Ferramentas de avaliação funcional e rastreio de lesões

- a) Vantagens e desvantagens
- b) Exemplos
 - (i) *Functional Movement Screen (FMS)*,
 - (ii) *Lower quarter Y Balance test (YBT-LQ)*
 - (iii) *Landing Error Scoring System (LESS)*

1.4. Programas de treino neuromuscular integrado

- a) Definição do modelo
- b) Eficácia na prevenção de lesões
- c) Eficácia no rendimento
- d) Componentes chave de um programa de prevenção neuromuscular
- e) Exemplos e aplicação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer os padrões de lesão específicos da modalidade.
- Descrever genericamente as principais lesões de sobrecarga e as lesões traumáticas associadas à modalidade.
- Distinguir fatores de risco intrínsecos e extrínsecos.
- Reconhecer a biomecânica do(s) gesto(s) desportivo(s) e considerar a sua relação causal com a ocorrência de lesão.
- Reconhecer a existência de ferramentas de rastreio e identificação dos atletas em risco.
- Nomear vantagens e desvantagens e dar exemplos de baterias de testes.
- Definir o modelo de treino neuromuscular integrado.
- Reconhecer a sua eficácia tanto na prevenção de lesões como no aumento do rendimento desportivo.
- Caracterizar e identificar os componentes chave do programa de prevenção neuromuscular.
- Identificar exemplos validados na literatura.
- Planear a implementação de programas de prevenção.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece a epidemiologia e o perfil lesional típico da modalidade.
- Identifica as lesões mais frequentes da modalidade.
- Distingue entre fatores de risco intrínsecos e extrínsecos.
- Reconhece a biomecânica das tarefas específicas da modalidade e a sua relação com a ocorrência de lesão.
- Identifica ferramentas de avaliação funcional e rastreio de atletas em risco.
- Identifica vantagens e desvantagens das mesmas, nomeia exemplos e reflete nos aspetos em comum.
- Define programas de treino neuromuscular integrado.
- Aponta a sua eficácia na prevenção de lesões e no aumento do rendimento desportivo.
- Descreve os componentes chave de um programa de prevenção.
- Adota estratégias chave que permitam implementar e aconselhar programas de prevenção de lesão na prática desportiva. Dá exemplos validados na literatura.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Antidopagem

GRAU DE FORMAÇÃO_III

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|---|-------|-------------------------|
| 1. ALTERNATIVAS LÍCITAS À UTILIZAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS | 1 | 1 / 0 |
| 2. SISTEMA DE LOCALIZAÇÃO E ESTRATÉGIAS INOVADORAS NA ANTIDOPAGEM | 1 | 1 / 0 |
| Total | 2 | 2 / 0 |

OBJETIVOS

GERAIS

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

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

- Alternativas lícitas à utilização de substâncias e métodos proibidos;
- Sistema de localização e Estratégias inovadoras na Antidopagem.

ESPECÍFICOS

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

- Consequências da dopagem ao nível da ética e da saúde;
- Direitos e responsabilidades dos praticantes desportivos e do pessoal de apoio, no âmbito da luta contra a dopagem;
- Procedimentos de controlo de dopagem;
- Sistema de localização do praticante desportivo;
- Violações de normas antidopagem e respetivas sanções.

SUBUNIDADE 1.

ALTERNATIVAS LÍCITAS À UTILIZAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS

Alternativas lícitas:

- a) Otimização do planeamento do treino
- b) Melhoria do planeamento nutricional

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).

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica alternativas lícitas à utilização de substâncias e métodos proibidos visando o incremento do rendimento desportivo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

SISTEMA DE LOCALIZAÇÃO E ESTRATÉGIAS INOVADORAS NA ANTIDOPAGEM

Sistema de localização:

- a) Fundamentos para a sua criação
- b) Obrigações dos praticantes desportivos

Estratégias inovadoras:

- a) Passaporte Biológico
- b) Parcerias institucionais
- c) Inteligência e Investigação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer os fundamentos do Sistema de Localização e reconhecer a sua importância crucial na antidopagem.
- Pugar, junto dos praticantes desportivos, pelo cumprimento das obrigações decorrentes do Sistema de Localização.
- Conhecer os fundamentos do Passaporte Biológico e de outras estratégias inovadoras e reconhecer a sua importância crucial na antidopagem.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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 de outras estratégias inovadoras e a sua importância crucial na antidopagem.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste 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 |

OBJETIVOS

GERAIS

- Conhecer a fisiologia dos diferentes tecidos, órgãos, aparelhos e sistemas na resposta aguda e na resposta crónica ao treino desportivo.

ESPECÍFICOS

- Conhecer a fundamentação fisiológica que suporta a importância do exercício de carácter regular e sistemático na preparação do atleta.
- Conhecer os mecanismos fisiológicos subjacentes aos meios e métodos utilizados em treino desportivo.
- Conhecer a fisiologia dos líquidos orgânicos e o equilíbrio hidro-electrolítico em esforço – meios e métodos utilizados na prevenção da desidratação.
- Conhecer o efeito das condições do meio ambiente – calor, humidade e altitude na resposta ao exercício de carácter regular e sistemático.

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e diferenciar os diferentes processos de instalação da fadiga bioenergética e sua treinabilidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona os factores responsáveis pela instalação da fadiga bioenergética.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito, ou em alternativa oral.

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar os parâmetros fisiológicos indicadores da resposta cardiorrespiratória ao exercício muscular.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona e aplica testes que permitem quantificar a resposta cardiorrespiratória aos estímulos de treino e competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 3.

TERMORREGULAÇÃO 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 termorregulação.

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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Psicologia do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_III

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|--|-------|-------------------------|
| 1. COMO LIDERAR E DESENVOLVER EQUIPAS | 4 | 4 / 0 |
| 2. O TREINADOR E OUTROS AGENTES DESPORTIVOS | 2 | 2 / 0 |
| 3. "DO TREINO À COMPETIÇÃO": DESENVOLVIMENTO E TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS | 4 | 4 / 0 |
| Total | 10 | 10 / 0 |

OBJETIVOS

GERAIS

- Compreender os processos de liderança e desenvolvimento de equipas.
- Identificar as diferentes necessidades de interação e comunicação do treinador com a equipa técnica e a comunicação social.
- Compreender o desenvolvimento das competências psicológicas orientadas para o processo de treino e competição.

ESPECÍFICOS

- Conhecer e explicar os processos de liderança relativos às equipas.
- Identificar as diferentes funções de um líder no que diz respeito à dimensão individual e coletiva.
- Compreender os diferentes papéis e estilos de interação dentro da equipa técnica.
- Desenvolver estilos de comunicação ajustados a diferentes agentes desportivos, público e comunicação social.
- Compreender e desenvolver as competências psicológicas chave no processo de treino desportivo.
- Compreender e desenvolver as competências psicológicas chave durante a competição.

SUBUNIDADE 1.**COMO LIDERAR E DESENVOLVER EQUIPAS**

- 1.1. Do líder ao processo de liderança
- 1.2. Do individual ao coletivo
- 1.3. Dos grupos às equipas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e explicar, com alguma profundidade, quais os processos de liderança e de desenvolvimento de equipas técnicas pluridisciplinares.
- Distinguir e debater as diferentes funções de um líder no plano individual e coletivo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Compreende de que modo o treinador pode desenvolver-se como líder e de que forma pode contribuir para o desenvolvimento da sua equipa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

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

SUBUNIDADE 2.**O TREINADOR E OUTROS AGENTES DESPORTIVOS**

- 2.1. A constituição da sua equipa técnica e a definição dos papéis a desempenhar por cada elemento
- 2.2. A relação e interação com o público e com a comunicação social

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os papéis relativos a cada elemento da equipa técnica.
- Compreender a necessidade de apresentar estilos de comunicação e interação distintos com o público e com a comunicação social.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diferencia estilo de interação e comunicação do treinador com os elementos pertencentes à equipa técnica e outros, externos a esta.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

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

SUBUNIDADE 3.**“DO TREINO À COMPETIÇÃO”:
DESENVOLVIMENTO E TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS**

- 3.1. Dos atletas
 - 3.1.1. Orientadas para o processo de treino
 - 3.1.2. Orientadas para a competição
- 3.2. Dos treinadores
 - 3.2.1. Orientadas para o processo de treino
 - 3.2.2. Orientadas para a competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Compreender quais os principais processos de desenvolvimento e treino de competências psicológicas dos atletas em contexto de treino e competição.
- Identificar e compreender os principais processos de desenvolvimento e treino de competências psicológicas do treinador em contexto de treino e competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os fatores que potenciam, em contextos de treino e de competição, o desenvolvimento de competências psicológicas dos atletas.
- Identifica as competências psicológicas que o treinador deve potenciar em contextos de treino e de competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Nutrição e Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_III

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|--|-------|-------------------------|
| 1. PERIODIZAR A ALIMENTAÇÃO | 30' | 30' / 0 |
| 2. RECUPERAÇÃO AGUDA <i>VERSUS</i> ADAPTAÇÃO CRÓNICA | 1 | 1 / 0 |
| 3. ALIMENTAR EM ALTITUDE | 30' | 30' / 0 |
| 4. DIETA VEGETARIANA | 30' | 30' / 0 |
| 5. SUPLEMENTOS DIETÉTICOS E POTENCIALMENTE ERGOGÉNICOS | 1 | 1 / 0 |
| 6. SUPORTE NUTRICIONAL NA RECUPERAÇÃO DA LESÃO INDUZIDA PELO EXERCÍCIO | 30' | 30' / 0 |
| Total | 4 | 4 / 0 |

OBJETIVOS

GERAIS

- Relacionar as necessidades nutricionais com o objetivo do treino.
- Conhecer o impacto da nutrição no rendimento desportivo.
- Conhecer as ajudas ergogénicas relevantes para o atleta.

ESPECÍFICOS

- Articular as necessidades nutricionais com os objetivos do treino; os objetivos do treino com as necessidades nutricionais.
- Reconhecer o impacto nutricional numa recuperação aguda versus uma adaptação crónica.
- Descrever as necessidades nutricionais específicas do treino em altitude.
- Descrever as vantagens e as desvantagens da adoção de uma dieta vegetariana na saúde e no rendimento desportivo.
- Descrever os efeitos dos suplementos dietéticos potencialmente ergogénicos na saúde e no desempenho da força, da resistência ou de esforços mistos.
- Reconhecer necessidades energéticas e nutricionais acrescidas na recuperação da lesão induzida pelo exercício.

SUBUNIDADE 1.

PERIODIZAR A ALIMENTAÇÃO

1.1. Porquê?

1.2. Como/Através de que estratégias?

- a) Treinar bi diariamente (2x ao dia)
- b) Treinar com ausência/sem Hidratos de carbono
- c) Treinar em jejum
- d) Dormir poucas horas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as razões de periodizar a alimentação.
- Identificar situações concretas do treino/competição com a necessidade de periodizar a alimentação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece a relação entre os objetivos do treino e os alimentos promotores da adaptação ao mesmo.
- Otimiza as estratégias alimentares mais adequadas a cada atleta.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 2.

RECUPERAÇÃO AGUDA VERSUS ADAPTAÇÃO CRÓNICA

2.1. Os 4 R's da recuperação

- a) Re-hidratar
- b) Repor glicogénio
- c) Reparar o músculo
- e) Relaxar promovendo a qualidade do sono

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes necessidades nutricionais entre a recuperação aguda *versus* a adaptação crónica.
- Identificar as necessidades hídricas na recuperação aguda *versus* adaptação crónica.
- Identificar a necessidade de hidratos de carbono na recuperação aguda *versus* adaptação crónica.
- Identificar a necessidade de proteínas na recuperação aguda *versus* adaptação crónica.
- Identificar os alimentos que facilitam o relaxamento/sono.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os nutrientes necessários a uma recuperação aguda *versus* a adaptação crónica.
- Planifica a quantidade de água ou da bebida mais indicada para a recuperação aguda *versus* a adaptação crónica.
- Reconhece a necessidade de quantidades diferentes de hidratos de carbono e proteína na recuperação aguda *versus* a adaptação crónica.
- Identifica os alimentos que facilitam a indução do sono ou que o prejudicam.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 3.

ALIMENTAR EM ALTITUDE

3.1. Macronutrientes e hidratação

3.2. Micronutrientes a considerar

- a) Ferro
- b) Antioxidantes

3.3. Suplementação ergogénica

- a) Nitratos
- b) *Ginkgo biloba*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar/reconhecer as diferentes necessidades dos macronutrientes e a hidratação em altitude.
- Identificar/reconhecer as necessidades de ferro e de antioxidantes em altitude.
- Reconhecer os benefícios ergogénicos da suplementação em nitratos ginkgo biloba em altitude.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a altitude com as necessidades hídricas acrescidas.
- Relaciona a altitude com diferentes necessidades de macro e micro nutrientes.
- Identifica as necessidades de ingestão dos alimentos mais ricos em ferro e antioxidantes.
- Identifica os benefícios dos suplementos ergogénicos em altitude.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 4.

DIETA VEGETARIANA

4.1. Conceito de dieta vegetariana

4.2. Vantagens versus desvantagens para os atletas

4.3. Suplementação/nutrientes a ter em atenção

4.4. Boas fontes alimentares

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir a dieta vegetariana das restantes.
- Identificar as vantagens e constrangimentos de uma alimentação vegetariana para a saúde e para o rendimento desportivo.
- Identificar as necessidades nutricionais suplementares para a saúde e para o rendimento desportivo.
- Identificar e selecionar as melhores fontes alimentares vegetarianas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios e características da dieta vegetariana.
- Reconhece as vantagens dos alimentos vegetarianos, nomeadamente dos polifenóis, para a saúde e o rendimento desportivo.
- Reconhece as limitações e consequentemente as necessidades nutricionais acrescidas de uma dieta vegetariana para a saúde e o rendimento do atleta.
- Escolhe os alimentos vegetarianos com melhores fontes de proteínas e hidratos de carbono.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 5.**SUPLEMENTOS DIETÉTICOS E POTENCIALMENTE ERGOGÉNICOS****5.1. Na saúde e longevidade**

- a) Próbiotocos
- b) Vitamina D
- c) Omega 3
- d) Gelatina e vitamina C
- e) Cúrcuma

5.2. No rendimento atlético

- a) Hidratos de carbono
- b) Proteína
- c) Creatina
- d) Cafeína
- e) Ginja (*Tart Cherrie*)
- f) Nitratos (sumo de beterraba)
- g) Bicarbonato de sódio
- h) β -Alanina

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os suplementos dietéticos potencialmente ergogénicos para a saúde do atleta.
- Identificar a necessidade de utilização de suplementos dietéticos potencialmente ergogénicos para a saúde do atleta.
- Identificar os suplementos dietéticos potencialmente ergogénicos para o rendimento do atleta, da força, da resistência ou de esforços mistos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os benefícios ergogénicos de alimentos e suplementos nutricionais para a saúde do atleta.
- Reconhece a necessidade de alimentos específicos e suplementos nutricionais com fins ergogénicos na saúde do atleta.
- Reconhece os efeitos ergogénicos de alimentos e suplementos nutricionais no treino e desempenho da força, da resistência ou de esforços mistos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

SUBUNIDADE 6.**SUORTE NUTRICIONAL NA RECUPERAÇÃO DA LESÃO INDUZIDA PELO EXERCÍCIO****6.1. Energia ingerida****6.2. Hidratos de Carbono****6.3. Polifenóis - Frutas e vegetais****6.4. Proteína****6.5. Creatina****6.6. Omega 3****6.7. Vitaminas D, C e E**

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a necessidade de uma alimentação adequada em termos energéticos na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício.
- Reconhecer a necessidade de uma alimentação adequada no aporte de hidratos de carbono na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício.
- Reconhecer a necessidade de uma boa alimentação, rica em frutas e vegetais - polifenóis, na redução do risco de lesão.
- Reconhecer a necessidade de uma alimentação adequada no aporte de proteínas completas na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício.
- Reconhecer a necessidade acrescida de creatina na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício.
- Reconhecer a necessidade acrescida de ómega 3 na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício.
- Reconhecer a necessidade acrescida das vitaminas D, C e E na recuperação de uma lesão induzida pelo exercício.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece a relação entre a ingestão de energia, hidratos de carbono, hortofrutícolas e proteínas na promoção/facilitação da recuperação da lesão induzida pelo exercício.
- Identifica os alimentos mais benéficos para a promoção da recuperação da lesão induzida pelo exercício.
- Identifica os benefícios da creatina, do ómega 3 e das vitaminas D, C e E na promoção da recuperação da lesão induzida pelo exercício.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste oral e/ou escrito.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Biomecânica

GRAU DE FORMAÇÃO_III

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|--|-------|-------------------------|
| 1. INTRODUÇÃO À BIOMECÂNICA | 1 | 1 / 0 |
| 2. DAS LEIS DO MOVIMENTO DE NEWTON À ANÁLISE DA TÉCNICA DESPORTIVA | 4 | 4 / 0 |
| 3. A BIOMECÂNICA NA AVALIAÇÃO DO MOVIMENTO DESPORTIVO E NO FORNECIMENTO DE <i>FEEDBACK</i> AO EXECUTANTE | 3 | 3 / 0 |
| Total | 8 | 8 / 0 |

OBJETIVOS

GERAIS

- Desenvolver os pressupostos para o conhecimento do movimento de corpos materiais, em especial do corpo humano, permitindo o entendimento, ensino, treino, otimização e avaliação (qualitativa e quantitativa) do movimento desportivo.

ESPECÍFICOS

- Conhecer e enquadrar epistemologicamente a Biomecânica.
- Conhecer o papel da Biomecânica na formação das competências do treinador.
- Conhecer as leis que governam o movimento dos corpos materiais e aplicá-las ao corpo humano em contexto de realização desportiva.
- Criar os pressupostos para o entendimento da técnica desportiva, da carga e dos limites da resistência à lesão.
- Conhecer os meios e métodos tecnologicamente avançados, disponíveis para a avaliação da técnica desportiva e dos meios auxiliares de treino e de realização desportiva.

SUBUNIDADE 1.

INTRODUÇÃO À BIOMECÂNICA

1.1. A Biomecânica, as Ciências e as Ciências do Desporto

1.2. Objeto de estudo da Biomecânica

1.3. Objetivos da Biomecânica do Desporto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

O treinador é capaz de:

- Definir a Biomecânica e enquadrá-la epistemologicamente.
- Identificar o objeto de estudo da biomecânica.
- Definir e relacionar os diferentes objetivos da biomecânica do desporto.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

O treinador:

- Relaciona a biomecânica com outros domínios do saber, e evidencia a sua especificidade.
- Sistematiza o quadro de objetivos da biomecânica do desporto numa perspetiva de complexidade crescente.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Exame oral.
- Trabalho de síntese.

SUBUNIDADE 2.

DAS LEIS DO MOVIMENTO DE NEWTON À ANÁLISE DA TÉCNICA DESPORTIVA

2.1. Cinemática, Estática e Dinâmica

2.2. Projéteis

2.3. Atrito

2.4. Trabalho, energia, potência e eficiência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

O treinador é capaz de:

- Identificar e descrever as leis do movimento.
- Distinguir os tipos de movimento.
- Decompor o objeto de estudo em variáveis biomecânicas.
- Identificar e interpretar o caso particular do movimento de projéteis e os princípios gerais que o determinam.
- Identificar a força de atrito e identificar os fatores que a determinam.
- Relacionar o trabalho realizado por uma força, potência, custo energético e eficiência do movimento.
- Identificar os Princípios Biomecânicos fundamentais subjacentes à técnica desportiva eficiente.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

O treinador:

- Interpreta e aplica equações de movimento linear e angular. Ao fazê-lo reconhece variáveis biomecânicamente relevantes (cinéticas, inerciais e cinemáticas).
- Identifica e interpreta as condições iniciais e o resultado do lançamento de projéteis.
- Identifica e interpreta a força de atrito, os fatores que a determinam e os seus efeitos
- Relaciona variáveis biomecânicas e bioenergéticas no contexto do desempenho desportivo.
- Prescreve a técnica desportiva em referência aos princípios biomecânicos fundamentais que determinam a eficiência do gesto técnico desportivo otimizado.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

O treinador é capaz de:

- Identificar e descrever as leis do movimento.
- Distinguir os tipos de movimento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

O treinador:

- Interpreta e aplica equações de movimento linear e angular. Ao fazê-lo reconhece variáveis biomecânicamente relevantes (cinéticas, inerciais e cinemáticas).

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar o caso particular do movimento de projéteis e os princípios gerais que o determinam.
- Identificar a força de atrito e identificar os fatores que a determinam.
- Relacionar o trabalho realizado por uma força, potência, custo energético e eficiência do movimento.
- Identificar os Princípios Biomecânicos fundamentais subjacentes à técnica desportiva eficiente.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e interpreta as condições iniciais e o resultado do lançamento de projéteis.
- Identifica e interpreta a força de atrito, os fatores que a determinam e os seus efeitos
- Relaciona variáveis biomecânicas e bioenergéticas no contexto do desempenho desportivo.
- Prescreve a técnica desportiva em referência aos princípios biomecânicos fundamentais que determinam a eficiência do gesto técnico desportivo otimizado.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Resolução de problemas.
- Teste escrito.
- Exame oral.
- Trabalho de síntese.

SUBUNIDADE 3.

A BIOMECÂNICA NA AVALIAÇÃO DO MOVIMENTO DESPORTIVO E NO FORNECIMENTO DE *FEEDBACK* AO EXECUTANTE

1.1. Cinematria

1.2. Dinamometria

1.3. Morfometria ou Antropometria biomecânica

1.4. Eletromiografia

1.5. Termografia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

O treinador é capaz de:

- Descrever exemplos das diferentes categorias de soluções para a avaliação biomecânica do movimento desportivo e as respetivas inter-relações.
- Perspetivar as diferentes soluções de avaliação biomecânica do movimento desportivo em termos de fornecimento de feedback para o praticante.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

O treinador:

- Relaciona objetivos de avaliação com a instrumentação mais adequada.
- Aplica instrumentação biomecânica de diferentes domínios em contextos de análise complexa do movimento desportivo.
- Identifica e atua sobre os constrangimentos temporais da avaliação em ordem ao fornecimento de informação ao praticante em tempo real ou em tempo diferido útil.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito.
- Exame oral.
- Trabalho de síntese.
- Trabalho de projeto de protocolo de avaliação.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Coaching do Treino Desportivo

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|---|-------|-------------------------|
| 1. NATUREZA DO <i>COACHING</i> DO TREINO DESPORTIVO | 2 | 1 / 1 |
| 2. O PODER DO TREINADOR NO ALTO RENDIMENTO: DO PODER ATRIBUÍDO AO PODER CONQUISTADO | 2 | 1 / 1 |
| 3. O DESEMPENHO DO PAPEL NO ALTO RENDIMENTO: DO TREINADOR SOCIALIZADO AO TREINADOR AUTÓNOMO | 2 | 1 / 1 |
| 4. O CONFLITO COMO INGREDIENTE ONNIPRESENTE DO <i>COACHING</i> DO TREINO DESPORTIVO | 2 | 1 / 1 |
| Total | 8 | 4 / 4 |

OBJETIVOS

GERAIS

- Compreender a natureza dinâmica, complexa e ambígua da atividade do treinador e do contexto onde atua.
- Descortinar sobre a influência mútua entre o desempenho do Papel e o Poder do Treinador.
- Reconhecer o impacto do *Coaching* do Treino Desportivo na prossecução da excelência profissional do treinador.

ESPECÍFICOS

- Reconhecer a natureza social e pedagógica da atividade do treinador.
- Integrar a ambiguidade e a incerteza, onnipresente no treino, na decisão e ação do treinador.
- Perceber a influência da “paisagem social” e dos poderes vigentes na configuração do(s) Papéis em uso pelo Treinador.
- Reconhecer o controlo e o poder como ingredientes-chaves da excelência profissional do treinador de alto rendimento.
- Diferenciar conflito construtivo do conflito destrutivo.
- Identificar estratégias de resolução do conflito a partir da negociação, troca e reciprocidade.

SUBUNIDADE 1.

NATUREZA DO *COACHING* DO TREINO DESPORTIVO

- 1.1. Âmbito do *Coaching* do Treino Desportivo
- 1.2. A natureza complexa e dinâmica da atividade do treinador
- 1.3. A incerteza e a ambiguidade como ingredientes essenciais do contexto onde o treinador atua

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer e compreender a complexidade da atividade do treinador e de tudo o que envolve a condição de ser treinador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece os elementos que caracterizam a natureza *Coaching* do Treino Desportivo.
- Identifica ingredientes da atividade do treinador que espelham a ambiguidade e a incerteza omnipresentes no quotidiano da atividade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Painel de debate através da própria experiência como treinador(es).

SUBUNIDADE 2.

O PODER DO TREINADOR NO ALTO RENDIMENTO:
DO PODER ATRIBUÍDO AO PODER CONQUISTADO

- 2.1. Conceito de Poder (do treinador)
- 2.2. Relação entre Poder e Controlo: duas faces da mesma moeda
- 2.3. A influência da micropolítica vigente no Poder do Treinador
- 2.4. Tipos de Poder (quanto ao grau de formalidade, natureza e facetas)
- 2.5. Relação entre Gestão da Impressão da Imagem, Face Social e Poder

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a interdependência entre o Poder efetivo do treinador e o Controlo que tem sobre os intervenientes e contexto.
- Identificar a influência das estratégias micropolíticas no Poder efetivo que o Treinador possui.
- Distinguir os diferentes tipos de Poder e a sua interdependência.
- Reconhecer a influência da Gestão da Impressão da Imagem e da Face Social no Poder que possui.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra compreender os conceitos de Poder e Controlo e estabelece objetivamente a dependência que ambos têm um do outro.
- Demonstra compreender o que são estratégias micropolíticas no contexto desportivo e a sua influência sobre o Poder que o treinador tem.
- Diferencia os diferentes tipos de Poder através do recurso a exemplos concretos.
- Reconhece o impacto da face social que adota na impressão, a seu respeito, causada nos outros, e por sua vez no Poder efetivo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Painel de debate e trabalho de grupo.
- Discussão de casos concretos de treinadores que atuam no alto rendimento desportivo.
- Trabalho individual a partir da leitura de livros alusivos a testemunhos de treinadores de sucesso.

SUBUNIDADE 3.

O DESEMPENHO DO PAPEL NO ALTO RENDIMENTO: DO TREINADOR SOCIALIZADO AO TREINADOR AUTÓNOMO

- 3.1. O treinador de alto rendimento no desempenho do Papel
- 3.2. A importância da compreensão da Paisagem Social e dos poderes vigentes no desempenho do papel
- 3.3. A influência do estigma e do preconceito no Papel desempenhado
- 3.3. O treinador de alto rendimento: “do fazer” o papel à “construção” do papel
- 3.4. Da imposição social à liberdade individual no desempenho do papel: o impacto do “*self-in-role*” e do distanciamento ao papel

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer o significado de Papel do treinador no âmbito do *Coaching* do Treino Desportivo e em particular no alto rendimento.
- Reconhecer o significado de Paisagem Social, no âmbito do *Coaching* do Treino Desportivo, e da sua influência no Papel desempenhado e Poder efetivo do treinador.
- Reconhecer que o estigma e o preconceito podem alterar o Papel e Poder do treinador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra compreender o conceito de Papel do treinador e em particular no alto rendimento desportivo.
- Demonstra compreender a Paisagem Social, no *Coaching* do Treino Desportivo, e o seu impacto no Poder e Papel do treinador a partir de exemplos reais.
- Identifica casos concretos da existência de estigma e preconceito e o impacto destes no Papel e Poder concedido ao treinador.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Painel de debate e trabalho de grupo.
- Discussão de casos concretos de Treinadores que atuam no alto rendimento desportivo.
- Trabalho individual a partir da leitura de livros alusivos a testemunhos de treinadores de sucesso.

SUBUNIDADE 4.

O CONFLITO COMO INGREDIENTE ONNIPRESENTE DO COACHING DO TREINO DESPORTIVO

- 4.1. Conceito de conflito e sua importância no *Coaching* do Treino Desportivo
- 4.2. Distinção de conflito construtivo de conflito destrutivo
- 4.3. Fatores a considerar na “compra” do conflito
- 4.4. Competências negociais, troca e reciprocidade na resolução do conflito

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a diferença entre a visão tradicional e atual de conflito, e identificar as vantagens e as desvantagens do conflito, no *Coaching* do Treino Desportivo.
- Identificar modos operantes de resolver os conflitos a partir de estratégias que envolvem concessão, equilíbrio e compensação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica através de casos concretos a diferença entre evitar o conflito, comprar o conflito ou ignorar o conflito com intencionalidade em função de objetivos estratégicos.
- Identifica a apropriação do uso de estratégias de resolução de conflitos em situações concretas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Painel de debate e trabalho de grupo.
- Discussão de casos concretos de treinadores que atuam no alto rendimento desportivo.
- Trabalho individual a partir da leitura de livros alusivos a testemunhos de treinadores de sucesso.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Gestão e Organização do Desporto

GRAU DE FORMAÇÃO_III

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|--|-------|-------------------------|
| 1. CONSTRUÇÃO E GESTÃO DE EQUIPAS TÉCNICAS NO DESPORTO | 2 | 30' / 1h30 |
| 2. GESTÃO ESTRATÉGICA DE EQUIPAS PLURIDISCIPLINARES | 2 | 30' / 1h30 |
| 3. GESTÃO DE CONFLITOS E NEGOCIAÇÃO | 2 | 30' / 1h30 |
| 4. COMUNICAÇÃO DE <i>MARKETING</i> | 2 | 30' / 1h30 |
| Total | 8 | 2 / 6 |

OBJETIVOS

GERAIS

- Identificar e gerir as condições para construir, desenvolver e liderar equipas técnicas de desporto.
- Liderar estrategicamente equipas de trabalho pluridisciplinares. Coordenar equipas ou participar nestas equipas em funções de coadjuvação.
- Reconhecer, analisar e responder de forma eficiente a situações de conflitos e processos de negociação.
- Estabelecer estratégias de comunicação de *marketing* de forma a constituir interações positivas e construtivas com as diferentes partes interessadas da organização.
- Construir planos de promoção das modalidades e dos clubes.

ESPECÍFICOS

- Identificar, selecionar e aplicar as principais componentes e atividades de coordenação que lhe permitam construir e dinamizar equipas de trabalho orientadas para o desenvolvimento dos atletas, dos seus resultados e dos clubes que representam.
- Interpretar o ciclo de desenvolvimento de equipas apresentando soluções ajustadas às situações críticas de cada fase.
- Descrever o perfil funcional de cada elemento da equipa e o planeamento do seu trabalho.
- Compreender a natureza, a orientação e o impacto dos processos de liderança estratégica no governo das organizações desportivas e nas equipas técnicas.
- Reconhecer condicionantes da gestão do desempenho da equipa de trabalho e prescrever medidas corretivas para a obtenção de resultados.
- Diagnosticar e gerir as fontes e a natureza do conflito nas equipas, limitadores da obtenção de resultados organizacionais.
- Construir, por etapas, um plano de negociação na gestão de conflitos e identificar estratégias e táticas negociais adequadas a cada etapa.
- Discriminar as principais dimensões que devem constituir um plano de comunicação de *marketing* do treinador.
- Estruturar um plano de comunicação externa, na perspetiva da comunicação de *marketing*, para a atividade do treinador.

SUBUNIDADE 1.

CONSTRUÇÃO E GESTÃO DE EQUIPAS TÉCNICAS NO DESPORTO

- 1.1. Tarefas e atividades de coordenação de uma equipa interdisciplinar
- 1.2. Formação de equipas de elevado desempenho
- 1.3. Funcionamento interno das equipas na concretização de objetivos
- 1.4. Características das equipas, papéis dos elementos constituintes
- 1.5. Descrição e análise de funções na equipa
- 1.6. Recrutamento, seleção, integração e desenvolvimento dos membros da equipa
- 1.7. Ciclo de desenvolvimento das equipas
- 1.8. Planeamento do trabalho, do individual ao desempenho da equipa
- 1.9. Condicionantes do desempenho da equipa:
 - 1.9.1. Eficácia e eficiência organizacional
 - 1.9.2. Fatores externos à organização
 - 1.9.2.1. Competição
 - 1.9.2.2. Recursos
 - 1.9.2.3. Mudanças tecnológicas
 - 1.9.3. Fatores internos
 - 1.9.3.1. Estruturas internas
 - 1.9.3.2. Relações de poder
 - 1.9.3.3. Comunicação
 - 1.9.3.4. A função de outras partes interessadas
- 1.10. Avaliação de resultados

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enunciar as principais atividades de coordenação de uma equipa de trabalho de acordo com objetivos propostos pelo clube.
- Sistematizar o ciclo de desenvolvimento de equipas e interpretar cada etapa.
- Descrever o perfil funcional de cada elemento da equipa e planear as atividades de trabalho.
- Reconhecer e registar os fatores condicionantes do desempenho da equipa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Sistematiza de forma organizada as atividades de coordenação críticas ao funcionamento da equipa.
- Descreve o ciclo de vida da equipa e os aspetos críticos de cada etapa.
- Realiza uma descrição e análise das funções da equipa.
- Apresenta um descritivo dos potenciais fatores condicionantes do desempenho da equipa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Elabora e apresenta um plano de construção e gestão da equipa de trabalho.
- A partir dos objetivos para a equipa, estabelece as atividades e funções de cada membro, os objetivos individuais, efetua o planeamento do trabalho, das condições de realização e os requisitos de avaliação.

SUBUNIDADE 2.**GESTÃO ESTRATÉGICA DE EQUIPAS PLURIDISCIPLINARES**

- 2.1. Liderança estratégica
- 2.2. Liderança estratégica de equipas
- 2.3. Liderança estratégica e o governo das organizações desportivas
- 2.4. Liderança estratégica e relação com as diferentes partes interessadas da organização
- 2.5. A orientação das equipas: missão, visão; valores; objetivos; estratégia, indicadores chave de desempenho e recursos
- 2.6. Construção da liderança estratégica
 - 2.6.1. Pensamento estratégico
 - 2.6.2. Ação estratégica
 - 2.6.3. Influência estratégica
- 2.7. A liderança estratégica como um processo de aprendizagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear as orientações específicas para conduzir e gerir a equipa de trabalho.
- Programar, de acordo com as características da equipa, das atividades e dos objetivos, os pressupostos de liderança que vai utilizar na orientação da equipa.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa um plano com as orientações a proporcionar à equipa, descrevendo cada um dos pontos.
- Sistematiza o processo de liderança que vai utilizar, justificando as suas opções.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Realiza, apresenta e justifica, com os conteúdos proporcionados, o plano de orientação da equipa, para a época desportiva e as opções de liderança que sistematizou.

SUBUNIDADE 3.**GESTÃO DE CONFLITOS E NEGOCIAÇÃO**

- 3.1. Delimitação do conceito de conflito. O que é um conflito
- 3.2. Níveis de análise e categorias de conflito. O processo de conflito
- 3.3. Fatores geradores de conflitos
- 3.4. Funcionamento das situações conflituais
- 3.5. Os conflitos como risco e como oportunidade
- 3.6. Gestão construtiva de conflitos:
 - 3.6.1. Princípios essenciais da gestão de conflitos.
 - 3.6.2. Abordagem tradicional
 - 3.6.3. Estilos de gestão de conflitos
 - 3.6.4. Limitações à gestão de conflitos
- 3.7. Competências necessárias à gestão construtiva de conflitos
- 3.8. Negociação na gestão de conflitos:
 - 3.8.1. Preparação e etapas do processo de negociação
 - 3.8.2. Estratégias e táticas negociais
 - 3.8.3. A eficácia do processo de negociação
 - 3.8.4. Características pessoais dos negociadores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar, argumentando com os conteúdos proporcionados, os principais indícios de conflito numa equipa.
- Sistematizar um processo de gestão de conflitos.
- Organizar um processo negocial de gestão de conflitos com base no modelo proposto.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Produz um plano para um processo negocial com origem num conflito, na equipa ou no clube.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Efetua uma situação simulada de um processo negocial. Constituem-se as partes em conflito, um mediador e assistentes ao processo. O formando defende as suas posições de acordo com os conteúdos; o mediador apresenta previamente o seu plano (sem a presença das partes em conflito) e os assistentes avaliam o processo e a posição das partes.

SUBUNIDADE 4.

COMUNICAÇÃO DE MARKETING

- 4.1. Fundamentos da comunicação na perspetiva do *marketing*
- 4.2. Os diferentes tipos de comunicação: na época; nas competições; nos resultados e em situações de crise
- 4.3. O desenvolvimento do plano de comunicação com o envolvimento do treinador
 - 4.3.1. Análise da situação, contextualização da intervenção
 - 4.3.2. Definição de objetivos e posicionamento
 - 4.3.3. Seleção dos alvos de comunicação
 - 4.3.4. Escolha da mensagem, a estratégia da mensagem
 - 4.3.5. Planeamento de meios. Escolha e preparação da comunicação por canais: conferências de imprensa; *briefings*; entrevistas, televisões; rádios; jornais; revistas; redes sociais; *websites*; relações públicas. Formas de promoção e ativação da modalidade orientada para praticantes, espectadores, sócios e patrocinadores/ mecenato. *O buzz marketing e o marketing viral. A comunicação 360 graus*
- 4.4. Planeamento dos recursos: tempo/ período da época desportiva, locais, orçamento
- 4.5. Execução do plano
- 4.6. Avaliação dos resultados do plano de comunicação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar uma sessão de comunicação específica, num determinado período da época.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um plano de comunicação para uma intervenção do treinador.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Apresenta o plano de comunicação, justifica a organização/ estrutura proposta e as opções realizadas na sua conceção.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

Seminários Temáticos

GRAU DE FORMAÇÃO_III

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

Ao treinador exige-se preparação para intervir publicamente, estabelecer a comunicação dentro da instituição, saber relacionar-se com a comunidade, além de ter capacidades e competências profissionais simultaneamente ecléticas, em referência à pluralidade de domínios onde intervêm, e específicas, considerando as exigências do nível de prática onde atua.

Acresce a necessidade, reconhecida pelos treinadores, de, na atualidade, 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 elevado rendimento.

Ciente desta necessidade de formação, o PNFT contempla um momento de reflexão na matéria “Seminários temáticos”, a ter lugar no Grau III, cuja realização se processa, como o nome indica, em regime de Seminário com uma duração de 8 horas, podendo ocorrer num ou mais fins de semana e com um ou mais formadores.

A dinâmica que caracteriza a realização dos referidos Seminários deverá obrigatoriamente contemplar uma participação ativa dos candidatos na discussão dos temas definidos, que deverão ser previamente aprovados pelo IPDJ, 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 atuais do desenvolvimento e discussão das coisas relacionadas com os programas de preparação dos atletas de alto rendimento desportivo.

São evidentes na atualidade 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 direta à competição mais importante;
- Uma terceira área que reúne a utilização sistemática de outros fatores 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 IPDJ, IP a realização de Seminários 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 correta fundamentação da referida proposta é um elemento indispensável para a sua aceitação pelo IPDJ, IP.

Texto de António Vasconcelos Raposo,
adaptado a este novo referencial.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO **DESPORTO**
E **JUVENTUDE**, I. P.