

Referenciais de Formação
**COMPONENTE
ESPECÍFICA**

GRAU II

GINÁSTICA DE TRAMPOLINS

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação de Ginástica de Portugal
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. BREVE HISTÓRIA, ORIGENS E CARACTERIZAÇÃO DOS APARELHOS	8
2. SEGURANÇA	9
3. REGULAMENTAÇÃO E AJUIZAMENTO	10
4. SÉRIES E REGULAMENTO DE PROVA	11
5. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	13
6. BIOMECÂNICA GERAL	14
7. ELEMENTOS TÉCNICOS	15
8. TREINO DE SUPORTE À ATIVIDADE	16
9. TEORIA DO TREINO EM TRAMPOLINS	18
10. NUTRIÇÃO, SONO E RECUPERAÇÃO	19
11. PREVENÇÃO DE LESÕES	20
C. Organização da Formação	21
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	22
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	22
3. ESTÁGIOS	22

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. BREVE HISTÓRIA, ORIGENS E CARACTERIZAÇÃO DOS APARELHOS	3h
2. SEGURANÇA	4h
3. REGULAMENTAÇÃO E AJUIZAMENTO	4h45
4. SÉRIES E REGULAMENTO DE PROVA	2h30
5. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	2h45
6. BIOMECÂNICA GERAL	3h30
7. ELEMENTOS TÉCNICOS	27h45
8. TREINO DE SUPORTE À ATIVIDADE	7h30
9. TEORIA DO TREINO EM TRAMPOLINS	6h
10. NUTRIÇÃO, SONO E RECUPERAÇÃO	2h15
11. PREVENÇÃO DE LESÕES	2h
Total	66h

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Breve história, origens e caracterização dos aparelhos

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. BREVE HISTÓRIA DOS TRAMPOLINS E ORIGENS	1h30	1h30/0/0
1.2. CARACTERIZAÇÃO DO MINITRAMPOLIM, DUPLO MINI, TRAMPOLIM E TRAMPOLIM SINCRONIZADO	1h30	1h30/0/0
Total	3h	3h/0/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Breve história dos trampolins e origens

1.1.1. Breve história dos trampolins e origens

- A invenção do trampolim
- A formação da FIT
- Os trampolins em Portugal
- A formação da FPTDA

1.1.2. Os Trampolins nos Jogos Olímpicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever aspetos antropológicos relacionados com a modalidade de Trampolins em traços gerais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Resume de forma sucinta os principais factos da história dos Trampolins

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

SUBUNIDADE 2.

1.2. Caracterização do minitrampolim, duplo mini, trampolim e trampolim sincronizado

1.2.1. Os Aparelhos:

- As características físicas
- Os tipos de exercícios de cada aparelho
- Os aparelhos como meio auxiliar de treino

1.2.2. Regras de segurança na montagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar os diferentes aparelhos e caracterizá-los de acordo com a sua evolução

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica cada aparelho da modalidade de trampolins e as suas principais características

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elabora um trabalho simples com a descrição dos aparelhos e suas principais características e aspetos de segurança

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica de Trampolins de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica de Trampolins

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Segurança

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. MECANISMOS DE SEGURANÇA	4h	0/0/4h
Total	4h	0/0/4h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Mecanismos de segurança

2.1.1. Mecanismos de segurança:

- Princípios básicos de segurança
- Principais razões de acidentes e lesões

2.1.2. O treinador é responsável por:

- Regras de segurança nos Trampolins
- Outros mecanismos de segurança
- Nomenclatura das ajudas
- Aspetos práticos dos vários tipos de ajuda
- Montagem e desmontagem de material

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os diferentes mecanismos de segurança e respetivos tipos de ajuda
- Identificar materiais
- Utilizar a nomenclatura dos diferentes tipos de ajuda

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os diferentes tipos de segurança relacionados com os materiais e aparelhos
- Utiliza a nomenclatura das diferentes ajudas e adequa de forma correta, de acordo com o nível técnico dos seus praticantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Na apresentação do trabalho oral refere quais os diferentes tipos de ajuda que utiliza no ensino do salto
- Faz a montagem e desmontagem de um aparelho de forma correta

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica de Trampolins de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica de Trampolins

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Regulamentação e ajuizamento

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. REGULAMENTAÇÃO E AJUIZAMENTO	4h45	0/0/4h45
Total	4h45	0/0/4h45

SUBUNIDADE 1.

3.1. Regulamentação e ajuizamento

3.1.1. Noções básicas do Código de Pontuação

- Formatos de Competição
- Ajuizamento e Observação
- Constituição do Painel de Juízes
- Cálculo da nota final dos atletas
- Protestos
- Principais aspetos relacionados com o regulamento de competições promovido pela FGP

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as exigências específicas para as categorias de Juvenis, Juniores e Seniores
- Distinguir o formato das competições nas várias especialidades
- Descrever onde se direciona a observação dos juízes
- Identificar a constituição do painel de juízes
- Diferenciar as notas parciais e finais
- Descrever as particularidades regulamentares das diferentes competições nacionais de TRI; DMT; TRS e MT

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza o programa de exercícios de acordo com o nível do ginasta
- Identifica o formato dos vários tipos de competição
- Enumera os juízes e suas competências
- Estabelece a ligação entre as séries realizadas e notas apresentadas
- Descreve o processo para apresentar um protesto

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Solicitar aos formandos que realizem preenchimento de cartas de competição, preenchimento de protestos e treino de ajuizamento de séries nas várias especialidades

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica de Trampolins de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica de Trampolins, ou, Juiz da disciplina de Ginástica de Trampolins com, pelo menos, 3 anos de experiência

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Séries e regulamento de prova

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. SÉRIES OBRIGATÓRIAS	1h	1h/0/0
4.2. SÉRIES FACULTATIVAS	1h	1h/0/0
4.3. REGULAMENTO DE PROVAS	0h30	0h30/0/0
Total	2h30	2h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Séries obrigatórias

4.1.1. Séries obrigatórias e requisitos das séries facultativas por categoria (Juvenil, júnior e sénior)

- a. Identificar os requisitos obrigatórios
- b. Construir as series em função das características do ginasta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Indicar as séries obrigatórias de acordo com os escalões competitivos
- Descrever as exigências específicas para as categorias de Juvenis, Juniores e Seniores

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Realiza os procedimentos básicos de filiação e de inscrição em prova de ginastas
- Utiliza o programa de exercícios de acordo com o nível do ginasta

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elabora uma carta de competição do escalão de juvenis, juniores e seniores para uma prova distrital, qualificativa e nacional

SUBUNIDADE 2.

4.2. Séries facultativas

4.2.1. Aspectos inerentes à construção das séries facultativas

- a. A construção das series
- b. A construção por partes
- c. A alternância saltos atrás saltos à frente

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar as séries facultativas consoante a prova em que o ginasta participa
- Descrever as exigências específicas para as categorias de Juvenis, Juniores e Seniores

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza o programa de exercícios de acordo com o nível do ginasta

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elabora uma carta de competição do escalão de juvenis, juniores e seniores para uma prova distrital, qualificativa e nacional

SUBUNIDADE 3.

4.3. Regulamento de provas

4.3.1. Regulamento de provas

- a. Os requisitos das series
- b. As cartas de competição
- c. Os protestos, como e quando os fazer

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Nomear as particularidades regulamentares das diferentes competições nacionais de Trampolins

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as particularidades regulamentares das diferentes competições nacionais de Trampolins
- Identifica uma carta de competição do escalão de juvenis juniores e seniores para uma prova distrital e qualificativa/nacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elabora uma carta de competição do escalão de juvenis, juniores e seniores para uma prova distrital, qualificativa e nacional

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Aeróbica de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Aeróbica

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Observação das técnicas gímnicas

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	2h45	0/0/2h45
Total	2h45	0/0/2h45

SUBUNIDADE 1.

5.1. Observação das técnicas gímnicas

- 5.1.1. Fundamentos da Observação das Técnicas Gímnicas: Situação/Tarefa
- 5.1.2. Objetivos das Técnicas Gímnicas: Estabelecer os objetivos para a aprendizagem
- 5.1.3. Observar e intervir nas Técnicas Gímnicas: Tomada de Decisões
- 5.1.4. Identificar as diferentes fases dos elementos
- 5.1.5. Identificar os critérios de êxito de um elemento
- 5.1.6. Identificar os erros técnicos dos elementos
- 5.1.7. Compreender a aprendizagem de um elemento usando o "part method"

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Assegurar a aprendizagem sistemática das técnicas gímnicas
- Utilizar informação adequada às diferentes situações gímnicas
- Integrar os saberes nos processos e nas práticas inerentes a uma intervenção objetiva nas técnicas gímnicas
- Avaliar de uma forma qualitativa as técnicas gímnicas, promovendo uma aprendizagem com melhor qualidade
- Descrever a construção e desenvolvimento das técnicas nas diversas situações gímnicas
- Distinguir com maior intervenção e avaliar os efeitos nas técnicas gímnicas com maior relevância

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Assegura a coerência, a exequibilidade e a adequação dos programas de aprendizagem das técnicas gímnicas
- Concebe e manipula os fatores do envolvimento com influência direta nas técnicas gímnicas
- Integra os processos de desenvolvimento das técnicas gímnicas otimizando as capacidades dos jovens e as situações onde são desenvolvidas essas técnicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Na apresentação de um trabalho prático justifica as correções de um salto num dos aparelhos nas diferentes fases de aprendizagem do salto
- Identifica e estabelece critérios de êxito, erros tipo e sequencias pedagógicas em dois elementos técnicos aleatórios do grau II

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica de Trampolins de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica de Trampolins

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Biomecânica geral

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. INTRODUÇÃO À BIOMECÂNICA GERAL	3h30	3h30/0/0
Total	3h30	3h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Introdução à biomecânica geral

- 6.1.1. Leis de Newton (1^a,2^a,3^a)
- 6.1.2. Enumerar os diferentes princípios mecânicos comuns
- 6.1.3. A relação do centro de massa coma base de sustentação
- 6.1.4. Padrões de Movimento Gímnico
- 6.1.5. Mecanismos das rotações transversais
- 6.1.6. Mecanismos das rotações longitudinais
- 6.1.7. Mecanismos das receções de pé
- 6.1.8. Mecanismos das receções ventrais
- 6.1.9. Mecanismos das receções dorsais
- 6.1.10. Mecanismos do "Take off"

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar as leis de Newton e relacioná-las com o movimento gímnico
- Descrever os principais padrões de movimento gímnico existentes nas modalidades ginástica
- Identificar os mecanismos relacionados com o movimento rotacional
- Justificar a forma de transferir energia entre segmentos corporais e o exterior

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora uma apresentação onde são identificadas as forças envolvidas
- Consegue enquadrar a disciplina de Ginástica de Trampolins, de acordo com os PMG
- Relaciona as leis da física com os movimentos da modalidade de trampolins
- Apresenta um raciocínio de interpretação do movimento de acordo com as leis da biomecânica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Na apresentação de um trabalho prático refere as leis da biomecânica presente na execução desse referido salto
- Refere quais os ângulos corretos de entrada e saída tendo em consideração o aparelho específico, nomeadamente no salto que tiver de apresentar

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica de Trampolins de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica de Trampolins

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Elementos técnicos

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. ELEMENTOS TÉCNICOS DE GRAU II	27h45	0/0/27h45
Total	27h45	0/0/27h45

SUBUNIDADE 1.

7.1. Elementos técnicos de Grau II

- 7.1.1. Identificação
- 7.1.2. Critérios de êxito e erros tipo
- 7.1.3. Ajudas
- 7.1.4. Sequências e orientações metodológicas / progressões pedagógicas
- 7.1.5. Sistematização da aprendizagem dos seguintes elementos:
 - a. *Barani*
 - b. $\frac{3}{4}$ Mortal à rente
 - c. $\frac{3}{4}$ Mortal atrás
 - d. *Barani ball out*
 - e. *Cody*
 - f. *Full*
 - g. *Rudy*
 - h. Mortal e $\frac{3}{4}$ à frente
 - i. *Double back*
 - j. *Barani out*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os critérios de êxito, erros comuns e principais sequências metodológicas dos elementos técnicos propostos pelo grau 2

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os principais critérios de êxito na realização dos elementos
- Identifica os principais erros
- Escolhe as sequências metodológicas mais apropriadas ao praticante

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Na apresentação de um trabalho prático realiza ajudas e correções de um salto num dos aparelhos nas diferentes fases de aprendizagem do salto
- Realiza ajuda ajustada na componente prática de dois elementos
- Identifica e estabelece critérios de êxito, erros tipo e sequências pedagógicas em dois elementos técnicos aleatórios do grau 2

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica de Trampolins de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica de Trampolins

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Treino de suporte à atividade

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. TREINO DE SUPORTE À ATIVIDADE	7h30	0/0/7h30
Total	7h30	0/0/7h30

SUBUNIDADE 1.

8.1. Treino de suporte à atividade

8.1.1. Treino de suporte à atividade I

- a. Desenvolvimento das Capacidades Condicionais nos Trampolins
- b. Força
- c. Força específica no treino de trampolins
- d. Resistência geral
- e. Resistência específica nos trampolins
- f. Velocidade
- g. Flexibilidade (Ativa e Dinâmica)
- h. Trabalho proprioceptivo e funcional

8.1.2. Treino de suporte à atividade II

- a. Determinantes da aquisição do gesto técnico
- b. Fases de aquisição do gesto técnico
- c. Fases sensíveis de aquisição e avaliação dos elementos técnicos na modalidade de trampolins
- d. Outras progressões pedagógicas
- e. Competências do Treinador
- f. Modelo de preparação para as competições em trampolins

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as Capacidades Motoras
- Explicar os benefícios da flexibilidade dinâmica
- Justificar os fundamentos do trabalho funcional
- Distinguir determinantes que condicionam a aquisição do gesto técnico
- Descrever em que fase de encontra a aquisição do gesto
- Estabelecer as fases sensíveis e momentos de avaliação dos elementos técnicos na modalidade de trampolins
- Identificar várias progressões pedagógicas dos elementos apresentados
- Descrever as competências do treinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora num plano de treino uma parte referente ao treino de postura
- Elabora um aquecimento adaptado à atividade
- Identifica os principais erros e aplica as correções adequadas aos erros observados
- Elabora um programa de preparação física para ginastas de trampolins, tendo em atenção o desenvolvimento dos aspetos posturais fundamentais desta atividade
- Elabora o levantamento de várias determinantes do gesto técnico
- Enquadra o gesto técnico nas três fases de aquisição
- Identifica as fases sensíveis de aquisição e avaliação dos elementos técnicos na modalidade de trampolins
- Constrói um modelo de preparação para a competição que enquadre as rotinas de treino

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
 - Solicitar aos formandos que elaborem um plano de treino com o objetivo de melhorar alguns aspetos físicos de acordo com um objetivo relacionado com a melhoria das capacidades motoras
 - Desenvolvimento de um treino funcional para um conjunto de praticantes do escalão a definir
 - Na apresentação de um trabalho prático apresenta alguns exercícios que podem ajudar no trabalho específico da posição do salto, através do trabalho de postura
 - Na elaboração do planeamento anual identifica momentos e fases de aquisição
 - Na avaliação prática identifica progressões pedagógicas para os elementos sorteados
-

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica de Trampolins de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica de Trampolins

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Teoria do treino em trampolins

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. TEORIA DO TREINO EM TRAMPOLINS	6h	0/0/6h
Total	6h	0/0/6h

SUBUNIDADE 1.

9.1. Teoria do treino em trampolins

9.1.1. Determinantes pedagógicas:

- Construção e estrutura da sessão de treino
- Definição de periodização
- A carga no treino de trampolins
- Definição de Volume e Intensidade nos Trampolins
- O planeamento anual
- Os períodos de preparação, geral, específico, competição e transitório
- A organização dos microciclos consoante o período de preparação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e justificar a estrutura da sessão de treino
- Distribuir os conteúdos de forma coerente ao longo da sessão
- Organizar a época desportiva segundo períodos específicos de preparação
- Estabelecer conteúdos de acordo com o momento da época

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa um plano de treino coerente e ajustado ao nível dos praticantes
- Desenvolve e constrói um planeamento ajustado e coerente aos objetivos da época desportiva

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elaboração de uma sessão de treino onde são integradas as principais determinantes pedagógicas
- Estabelece e apresenta um planeamento anual coerente onde são identificados os vários períodos de trabalho

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica de Trampolins de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica de Trampolins

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Nutrição, sono e recuperação

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
10.1. NUTRIÇÃO, SONO E RECUPERAÇÃO	2h	0/0/2h
Total	2h	0/0/2h

SUBUNIDADE 1.

10.1. Nutrição, sono e recuperação

10.1.1. O Impacto da Nutrição na Ginástica de Trampolins

10.1.2. Alimentação Saudável na Ginástica de Trampolins

- a. Antes do treino
- b. Durante o treino
- c. Depois do treino
- d. A Nova Roda dos Alimentos

10.1.3. O papel dos nutrientes no desempenho desportivo

- a. Funções dos nutrientes
- b. Valor energético dos macronutrientes
- c. Hidratos de carbono
- d. Lípidos
- e. Proteínas
- f. Vitaminas
- g. Minerais
- h. Fibras

10.1.4. Balanço energético

- a. Composição corporal

10.1.5. Sono

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar os conceitos de uma alimentação saudável antes, durante e depois do treino
- Educar os ginastas para uma alimentação equilibrada, variada e completa ao nível dos macro e micronutrientes
- Avaliar, analisar e interpretar a composição corporal das ginastas, de acordo com o escalão etário

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza as ferramentas disponíveis, de forma a avaliar e interpretar indicadores da alimentação e da composição corporal dos seus ginastas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

Licenciatura em nutrição

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

11. Prevenção de lesões

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
11.1. PREVENÇÃO DE LESÕES	2h	2h/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

11.1. Nutrição, sono e recuperação

11.1.1. Prevenção de Lesão (Revisão dos Conteúdos do Grau I)

- a. Fatores de risco
- b. Níveis de prevenção de lesões desportivas
- c. Lesões com maior incidência nos jovens

11.1.2. Princípios de prevenção de lesões e Medidas preventivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar e descrever quais as lesões tipo na Ginástica de Trampolins, nas diferentes faixas etárias
- Indicar as principais precauções a incorporar no treino para evitar o aparecimento de lesões

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera e descreve as diferentes lesões que são características na Ginástica de Trampolins, nas faixas etárias dos escalões atribuídos à Graduação de Formação do Treinador de Grau II
- Indica as principais precauções e a forma de adaptar a carga de treino a incorporar no treino para evitar o seu aparecimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

Licenciatura em medicina ou fisioterapia desportiva

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Sem critérios adicionais

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> Ginásio ou sala de ginástica especializada apetrechada (no mínimo com 8 metros de altura) 	<ul style="list-style-type: none"> 3 plintos ou plataformas de segurança, 4 colchões de queda 4x3 metros, 3 bancos suecos, Espaldares, Tapetes de ginástica 1x2 metros, 1 Trampolim elástico com banquetas de segurança (cama elástica), 1 Duplo mini-trampolim com tapetes de receção, 2 Mini-trampolim, 1 Pista de tumbling insuflável (<i>Air Track</i>) (desejável), 10 Cordas, 1 Parede de espelhos ou espelhos amovíveis, Barras de dança, Material portátil diverso para jogos (balões, <i>fris-bees</i>, jornais, blocos de esponja, lenços, pratos de plástico, etc.), Cintos suspensos (desejável), Fosso de esponjas (desejável), 1 Trampolim no Fosso de esponjas (desejável) 	<ul style="list-style-type: none"> Projektor multimédia Aparelhagem sonora Flip chart + canetas de papel Quadro branco + canetas (tinta seca) Software e hardware de análise técnica de movimento

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.