

Referenciais de Formação
**COMPONENTE
ESPECÍFICA**

GRAU II

GINÁSTICA DE TUMBLING

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 PROVAS	11
5. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	12
6. BIOMECÂNICA GERAL	13
7. ELEMENTOS TÉCNICOS	14
8. TREINO FÍSICO DE SUPORTE À ATIVIDADE	15
9. TEORIA DO TREINO DE SUPORTE À ATIVIDADE	16
10. TEORIA DO TREINO ESPECÍFICO NA ESPECIALIDADE DE TUMBLING	17
11. NUTRIÇÃO, SONO E RENDIMENTO DESPORTIVO	18
12. PREVENÇÃO DE LESÕES	19
C. Organização da Formação	20
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	21
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	21
3. ESTÁGIOS	21

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	2h30
2. SEGURANÇA	3h45
3. REGULAMENTAÇÃO E AJUIZAMENTO	4h45
4. SÉRIES E REGULAMENTO DE PROVAS	2h30
5. OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS	3h00
6. BIOMECÂNICA GERAL	3h30
7. ELEMENTOS TÉCNICOS	26h00
8. TREINO FÍSICO DE SUPORTE À ATIVIDADE	7h30
9. TEORIA DO TREINO DE SUPORTE À ATIVIDADE	4h30
10. TEORIA DO TREINO ESPECÍFICO NA ESPECIALIDADE DE TUMBLING	4h00
11. NUTRIÇÃO, SONO E RENDIMENTO DESPORTIVO	2h00
12. PREVENÇÃO DE LESÕES	2h00
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 DA ESPECIALIDADE DE TUMBLING E SUAS ORIGENS	1h	1h/0/0
1.2. CARACTERIZAÇÃO DA ESPECIALIDADE	1h30	1h30/0/0
Total	2h30	2h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Breve história da especialidade de Tumbling e suas origens

1.1.1. Breve história dos trampolins e origens

- A invenção do Tumbling
- A formação da FIT
- O Tumbling em Portugal
- A formação da FPTDA
- Os Trampolins nos Jogos Olímpicos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar aspetos antropológicos relacionados com a especialidade de Tumbling em traços gerais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera de forma sucinta os principais factos da história da especialidade de Tumbling

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

SUBUNIDADE 2.

1.2. Caracterização da especialidade

1.2.1. Os Aparelhos:

- As características físicas
- Exercícios de Adaptação aos aparelhos
- A utilização dos meios elásticos no treino inicial: *Fast Track* e *Air Track*
- Regras de segurança na montagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o aparelho formal e os aparelhos elásticos de suporte ao treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica cada aparelho da especialidade de Tumbling e as suas principais características

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Segurança

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. MECANISMOS DE SEGURANÇA	3h45	0/0/3h45
Total	3h45	0/0/3h45

SUBUNIDADE 1.

2.1. Mecanismos de segurança

2.1.1. Mecanismos de segurança:

- Princípios básicos de segurança;
- Principais razões de acidentes e lesões;
- O treinador é responsável por:
- Regras de segurança no treino das superfícies de apoio
- Outros mecanismos de segurança

2.1.2. Nomenclatura das ajudas

2.1.3. Aspectos práticos dos vários tipos de ajuda

2.1.4. Montagem e desmontagem de material de apoio (cintos corridos, tapetes de quedas)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes mecanismos de segurança e respetivos tipos de ajuda
- Identificar, descrever e utilizar os materiais corretos para as ajudas (colchões, cintos de ajuda)
- Especificar e aplicar a correta nomenclatura dos diferentes tipos de ajuda

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os diferentes tipos de segurança relacionados com os materiais e aparelhos
- Adota a nomenclatura dos diferentes tipos de ajudas e adequa de forma correta a sua execução e 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 referir quais os diferentes tipos de ajuda que utiliza no ensino do salto
- Fazer a montagem e desmontagem de um aparelho de forma correta

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Regulamentação eajuizamento

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. regulametação eajuizamento

3.1.1. Noções básicas do Código de Pontuação

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar as exigências específicas para as categorias de Juvenis, Juniores e Seniores
- Preparar o formato das competições nas várias especialidades
- Descrever para onde se direciona a observação dos juizes
- Identificar a constituição do painel de juizes
- Identificar as notas parciais e finais
- Descrever as particularidades regulamentares das diferentes competições nacionais de Ginástica de Tumbling

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diferencia o programa de exercícios de acordo com o nível do ginasta
- Distingue o formato dos vários tipos de competição
- Enumera os juizes 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
- Realizar o preenchimento de cartas de competição, preenchimento de protestos e treino deajuizamento de várias séries

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Tumbling de Grau II (ou superior), com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Tumbling, ou, Juiz da disciplina de Tumbling 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. CONSTRUÇÃO DE SÉRIES	1h30	1h30/0/0
4.2. REGULAMENTO DE PROVAS	1h	1h/0/0
Total	2h30	2h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Construção de séries

4.1.1. Identificar os requisitos obrigatórios

4.1.2. Construir as séries em função das características do ginasta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os requisitos obrigatórios de acordo com os escalões competitivos
- Descrever as exigências específicas para as categorias de Juvenis, Juniores e Seniores

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

4.2. Regulamento de provas

4.2.1. Regulamento de provas

a. Os requisitos das series

b. As cartas de competição

c. Os protestos, como e quando os fazer

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as particularidades regulamentares das diferentes competições nacionais da especialidade de Tumbling

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as particularidades regulamentares das diferentes competições nacionais da especialidade de Tumbling
- Diferencia uma carta de competição do escalão de juvenis juniores e seniores para uma prova distrital e nacional

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

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

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	3h	0/0/3h
Total	3h	0/0/3h

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

- Relacionar 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
- Distinguir a construção e desenvolvimento das técnicas nas diversas situações gímnicas
- Perspetivar com maior intervenção e avaliar os efeitos nas técnicas gímnicas com maior relevância

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove a coerência, a exequibilidade e a adequação dos programas de aprendizagem das técnicas gímnicas
- Estabelece e manipula os fatores do envolvimento com influência direta nas técnicas gímnicas
- Decide 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 sequências pedagógicas em dois elementos técnicos aleatórios do grau II

PERFIL DO FORMADOR

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

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 (1ª,2ª,3ª)
- 6.1.2. 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

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora uma apresentação onde são identificadas as forças envolvidas
- Classifica a modalidade de Tumbling de acordo com os Padrões de Movimento Gímnico
- Relaciona as leis da física com os movimentos da modalidade de trampolins
- Demonstra 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

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Elementos técnicos

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. ELEMENTOS TÉCNICOS DE GRAU II	26h	0/0/26h
Total	26h	0/0/26h

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. *Double Full*
 - b. Duplo Mortal engrupado
 - c. Duplo Mortal encarpado
 - d. Duplo Mortal empranchado
 - e. *Full in Back out* Engrupado
 - f. *Nack in Full out* Engrupado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar e descrever os critérios de êxito, erros comuns e principais sequências metodológicas dos elementos técnicos propostos para grau II

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera os principais critérios de êxito na realização dos elementos
- Identifica os principais erros
- Decide 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 sequencias pedagógicas em dois elementos técnicos aleatórios do grau II

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Treino físico de suporte à atividade

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

8.1. Treino físico de suporte à atividade

- 8.1.1. Desenvolvimento das Capacidades Condicionais na especialidade de Tumbling
- 8.1.2. Força
- 8.1.3. Força específica no treino da especialidade de Tumbling
- 8.1.4. Resistência geral
- 8.1.5. Resistência específica da especialidade de Tumbling
- 8.1.6. Velocidade
- 8.1.7. Flexibilidade (Ativa e Dinâmica)
- 8.1.8. Trabalho proprioceptivo e funcional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as Capacidades Motoras
- Descrever os benefícios da flexibilidade dinâmica
- Identificar os fundamentos do trabalho funcional
- Elaborar programas de preparação física específica para ginastas/praticantes de Tumbling

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora num plano de treino uma parte referente ao treino de postura
- Promove um aquecimento adaptado à atividade
- Identifica os principais erros conhece e aplica as correções adequadas aos erros observados
- Elabora um programa de preparação física para ginastas de tumbling, tendo em atenção o desenvolvimento dos aspetos posturais fundamentais desta atividade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elaborar 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 apresentar alguns exercícios que podem ajudar no trabalho específico da posição do salto, através do trabalho de postura

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Teoria do treino de suporte à atividade

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. TEORIA DO TREINO DE SUPORTE À ATIVIDADE	4h30	4h30/0/0
Total	4h30	4h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

9.1. Teoria do treino de suporte à atividade

- 9.1.1. Determinantes da aquisição do gesto técnico
- 9.1.2. Fases de aquisição do gesto técnico
- 9.1.3. Fases sensíveis de aquisição e avaliação dos elementos técnicos na Ginástica de Tumbling
- 9.1.4. Outras progressões pedagógicas
- 9.1.5. Competências do Treinador
- 9.1.6. Modelo de preparação para as competições de Ginástica de Tumbling

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar determinantes que condicionam a aquisição do gesto técnico
- Descrever em que fase se encontra a aquisição do gesto
- Estabelecer as fases sensíveis e momentos de avaliação
- Distinguir várias progressões pedagógicas dos elementos apresentados
- Descrever as competências do treinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora o levantamento de várias determinantes do gesto técnico
- Aplica o gesto técnico nas três fases de aquisição
- Identifica as fases sensíveis
- Desenvolve um modelo de preparação para a competição que enquadre as rotinas de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Teoria do Treino específico na especialidade de Tumbling

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
10.1. TEORIA DO TREINO ESPECÍFICO NA ESPECIALIDADE DE TUMBLING	7h30	0/7h30/0
Total	7h30	0/7h30/0

SUBUNIDADE 1.

10.1. Elementos técnicos de Barra Fixa

10.1.1. Determinantes pedagógicas:

- Construção e estrutura da sessão de treino
- Definição de periodização
- A carga no treino em Ginástica de Tumbling
- Definição de Volume e Intensidade no Tumbling
- 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 a estrutura da sessão de treino
- Organizar os conteúdos de forma coerente ao longo da sessão
- Planificar a época desportiva segundo períodos específicos de preparação
- Preparar 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
- Desenvolver e apresentar um planeamento anual coerente onde são identificados os vários períodos de trabalho

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

11. Nutrição, sono e recuperação

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

11.1. Nutrição, sono e recuperação

11.1.1. O Impacto da Nutrição na Ginástica de Tumbling

11.1.2. Alimentação Saudável na Ginástica de Tumbling

- Antes do treino
- Durante o treino
- Depois do treino
- A Nova Roda dos Alimentos

11.1.3. O papel dos nutrientes no desempenho desportivo

- Funções dos nutrientes
- Valor energético dos macronutrientes
- Hidratos de carbono
- Lípidos
- Proteínas
- Vitaminas
- Minerais
- Fibras

11.1.4. Balanço energético

- Composição corporal

11.1.5. 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
- Educar os ginastas para realizarem um bom descanso durante a noite, antes dos treinos e das provas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza as ferramentas disponíveis, de forma a avaliar e interpretar indicadores da alimentação e da composição corporal dos seus ginastas
- Educa os ginastas para realizarem um bom descanso durante a noite, antes dos treinos e das provas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

Licenciatura em Nutrição

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

12. Prevenção de lesões

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

12.1. Prevenção de lesões

12.1.1. Prevenção de Lesões no Tumbling

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

12.1.2. Princípios de prevenção de lesões e Medidas preventivas no treino da disciplina

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e diagnosticar quais as lesões tipo na ginástica, nas diferentes faixas etárias
- Perspetivar as principais precauções a incorporar no treino para evitar o aparecimento de lesões

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e diagnostica as diferentes lesões que são características na ginástica, nas diferentes faixas etárias
- Analisa as principais precauções e a forma de adaptar a carga de treino a incorporar no treino para evitar o aparecimento de lesões

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

Licenciatura em Medicina ou Fisioterapia

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 com uma área útil no mínimo com 20x12 metros 	<ul style="list-style-type: none"> Praticável / Rolos de praticável, 2 plintos, 1 <i>Reuther</i>, 2 colchões de queda 4x3metros, Plataformas indiferenciadas (diferentes alturas, zonas de saída), 4 bancos suecos, Espaldares, Tapetes de ginástica 1x2 metros, 1 Pista de tumbling insuflável (<i>Air Track</i>) (preferencial ou em substituição da pista de Tumbling), 10 Cordas, 10 Arcos, 10 Fitas, 10 Bolas, 10 Pares de maçãs (opcional), 1 Parede de espelhos ou espelhos amovíveis, Barras de dança; Material portátil diverso para jogos (balões, <i>frisbees</i>, jornais, blocos de esponja, lenços, pratos de plástico, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> Projektor multimédia Aparelhagem sonora Flip chart + canetas de papel Quadro branco + canetas (tinta seca)

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](#)

