

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU IV

ANDEBOL

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação de Andebol 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. TECNOLOGIA/SOFTWARE – O XPS COMO FERRAMENTA	8
2. ANÁLISE DO ADVERSÁRIO E DA PRÓPRIA EQUIPA	10
3. PREPARAÇÃO FÍSICA NO ALTO RENDIMENTO	13
4. MOTIVAÇÃO, RECUPERAÇÃO E <i>COACHING</i>	15
5. COMUNICAÇÃO NO ALTO RENDIMENTO	17
6. O MICROCICLO DE COMPETIÇÃO	18
7. REPOUSO, RECUPERAÇÃO E NUTRIÇÃO	19
8. FATORES ECONÓMICOS	21
9. SEMINÁRIOS	24
C. Organização da Formação	26
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	27
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	27

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 IV

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TECNOLOGIA/SOFTWARE – O XPS COMO FERRAMENTA	22
2. ANÁLISE DO ADVERSÁRIO E DA PRÓPRIA EQUIPA	86
3. PREPARAÇÃO FÍSICA NO ALTO RENDIMENTO	16
4. MOTIVAÇÃO, RECUPERAÇÃO E COACHING	17
5. COMUNICAÇÃO NO ALTO RENDIMENTO	11
6. O MICROCICLO DE COMPETIÇÃO	34
7. REPOUSO, RECUPERAÇÃO E NUTRIÇÃO	8
8. FATORES ECONÓMICOS	8
9. SEMINÁRIOS	18
Total	220

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Tecnologia/Software – O XPS como ferramenta

GRAU DE FORMAÇÃO_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. PLANEAMENTO ÉPOCA/MICROCICLOS	6	2/0/4
1.2. EXERCÍCIOS - CRIAÇÃO DE EXERCÍCIOS E ANIMAÇÕES NO XPS	6	2/0/4
1.3. CRIAÇÃO DE TREINOS NO XPS	4	1/0/3
1.4. ANÁLISE DE VÍDEO EM SOFTWARE XPS	6	2/0/4
Total	22	7/0/15

SUBUNIDADE 1.

1.1. Planeamento épocas/microciclos

1.1.1. Criação de um planeamento da época/microciclo no software XPS – *Sideline Sports*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Construir um planeamento de microciclo no XPS – *Sideline Sports*

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica um microciclo simulado no *software XPS – Sideline Sports*

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Em grupo, ou a título individual, utilizando *software XPS – SIDELINE SPORTS*, elaboração do planeamento de uma época desportiva ou de um momento específico da época em contexto de competição, que contemple:

- Criação de microciclos simulados
- Criação de exercícios e animações para as sessões de treino
- Marcação de um jogo (atribuído aleatoriamente)

SUBUNIDADE 2.

1.2. Exercícios - Criação de exercícios e animação no XPS

1.2.1. Criação de exercícios e animações no software XPS – *Sideline Sports*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Construir exercícios e animações no XPS – *Sideline Sports*

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Constrói exercícios e animações em *software* apropriado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Em grupo, ou a título individual, utilizando *software XPS – SIDELINE SPORTS*, elaboração do planeamento de uma época desportiva ou de um momento específico da época em contexto de competição, que contemple:

- Criação de microciclos simulados
- Criação de exercícios e animações para as sessões de treino
- Marcação de um jogo (atribuído aleatoriamente)

SUBUNIDADE 3.

1.3. Criação de treinos no XPS

1.3.1. Criação de treinos ao longo do microciclo no software XPS – *Sideline Sports*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Construir treinos ao longo do microciclo em coerência com o planeado no XPS – *Sideline Sports*

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Constrói treinos em software apropriado, de forma coerente com os objetivos do microciclo e momento da época simulado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Em grupo, ou a título individual, utilizando software XPS – *SIDELINE SPORTS*, elaboração do planeamento de uma época desportiva ou de um momento específico da época em contexto de competição, que contemple:

- Criação de microciclos simulados
- Criação de exercícios e animações para as sessões de treino
- Marcação de um jogo (atribuído aleatoriamente)

SUBUNIDADE 4.

1.4. Análise de vídeo em software XPS

1.4.1. Passos para a observação e análise no software XPS – *Sideline Sports*

- a. Base de dados dos jogos
- b. Base de dados das equipas
- c. Fórmulas de análise
- d. Coleção de eventos
- e. Apresentações
- f. Modelos estatísticos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar os passos necessários para a análise dos adversários na ferramenta de análise de vídeo do XPS – *Sideline Sports*
- Realizar o registo e marcação de um jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

Utilizando o XPS – *Sideline Sports*:

- Cria um jogo no programa de análise de vídeo, com a criação das respetivas equipas
- Cria uma fórmula de análise para a marcação do jogo
- Marca os eventos de um jogo
- Apresenta modelos estatísticos simples
- Utiliza o apresentador do programa para editar o vídeo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Em grupo, ou a título individual, utilizando software XPS – *SIDELINE SPORTS*, elaboração do planeamento de uma época desportiva ou de um momento específico da época em contexto de competição, que contemple:

- Criação de microciclos simulados
- Criação de exercícios e animações para as sessões de treino
- Marcação de um jogo (atribuído aleatoriamente)

PERFIL DO FORMADOR

Cumprir, cumulativamente, cada uma das seguintes condições:

1. Licenciatura na área das Ciências do Desporto (Desporto, Educação Física ou Treino Desportivo)
2. Titularidade de TPTD de Andebol Grau IV/*Mastercoach*

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Análise do adversário e da própria equipa

GRAU DE FORMAÇÃO_ IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. FUNÇÕES DE UMA EQUIPA TÉCNICA	8	8/0/0
2.2. CARACTERÍSTICAS COLETIVAS E INDIVIDUAIS DA PRÓPRIA EQUIPA	16	6/6/4
2.3. SCOUTING	18	10/2/6
2.4. ANÁLISE DO ADVERSÁRIO	30	12/6/12
2.5. PLANO DE JOGO	14	0/4/10
Total	86	36/18/32

SUBUNIDADE 1.

2.1. Funções de uma equipa técnica

- 2.1.1. Treinador principal
- 2.1.2. Treinador-adjunto
- 2.1.3. Treinador de guarda redes
- 2.1.4. Fisiologista
- 2.1.5. Fisioterapeuta
- 2.1.6. Médico
- 2.1.7. Team manager/diretor de modalidade
- 2.1.8. Analista de vídeo
- 2.1.9. Psicólogo/*mental coach*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais tarefas dos diferentes elementos de uma equipa multidisciplinar

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece a importância de uma equipa multidisciplinar no alto rendimento e o contributo de cada elemento para o resultado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painéis de debate
- Visualização de vídeos acerca das temáticas, casos práticos de atuação e documentação especializada
- Em grupo, ou a título individual, elaboração de trabalho que contemple:
 - Apresentação das características coletivas e individuais da própria equipa
 - Apresentação de uma fórmula de análise do adversário e a respetiva análise estatística a realizar
 - Planificação de uma sessão de apresentação em vídeo acerca das características individuais e coletivas do adversário, bem como do plano de jogo a aplicar

SUBUNIDADE 2.

2.2. Características coletivas e individuais da própria equipa**2.2.1.** Características físicas**2.2.2.** Características técnico-táticas individuais e coletivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar e analisar as características coletivas e individuais da própria equipa 	<ul style="list-style-type: none"> Descreve as características individuais e coletivas da sua equipa, de forma detalhada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painéis de debate
- Visualização de vídeos acerca das temáticas, casos práticos de atuação e documentação especializada
- Em grupo, ou a título individual, elaboração de trabalho que contemple:
 - Apresentação das características coletivas e individuais da própria equipa
 - Apresentação de uma fórmula de análise do adversário e a respetiva análise estatística a realizar
 - Planificação de uma sessão de apresentação em vídeo acerca das características individuais e coletivas do adversário, bem como do plano de jogo a aplicar

SUBUNIDADE 3.

2.3. Scouting**2.3.1.** O *scouting***2.3.2.** Sistemas de observação**2.3.3.** Criação de fórmulas de análise**2.3.4.** Análise estatística

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer a importância do Scouting no alto rendimento Identificar diferentes sistemas de observação no alto rendimento Criar fórmulas de análise do adversário com relevância para o alto rendimento Criar um suporte de análise estatística para o alto rendimento 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliza o Scouting com relevância para o processo de preparação em equipas de alto rendimento Cria uma fórmula de análise do adversário e um suporte estatístico para o alto rendimento Utiliza ferramentas de preparação para a competição/treino no alto rendimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painéis de debate
- Visualização de vídeos acerca das temáticas, casos práticos de atuação e documentação especializada
- Em grupo, ou a título individual, elaboração de trabalho que contemple:
 - Apresentação das características coletivas e individuais da própria equipa
 - Apresentação de uma fórmula de análise do adversário e a respetiva análise estatística a realizar
 - Planificação de uma sessão de apresentação em vídeo acerca das características individuais e coletivas do adversário, bem como do plano de jogo a aplicar

SUBUNIDADE 4.

2.4. Análise do adversário**2.4.1.** Características físicas**2.4.2.** Características técnico-táticas individuais e coletivas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analisar e descrever as características coletivas e individuais do adversário • Criar um suporte de apresentação das características coletivas e individuais dos adversários 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apresenta uma descrição detalhada (individual e coletivamente) acerca do adversário • Utiliza o vídeo como ferramenta de preparação para a competição/treino
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Painéis de debate • Visualização de vídeos acerca das temáticas, casos práticos de atuação e documentação especializada • Em grupo, ou a título individual, elaboração de trabalho que contemple: <ul style="list-style-type: none"> - Apresentação das características coletivas e individuais da própria equipa - Apresentação de uma fórmula de análise do adversário e a respetiva análise estatística a realizar - Planificação de uma sessão de apresentação em vídeo acerca das características individuais e coletivas do adversário, bem como do plano de jogo a aplicar 	

SUBUNIDADE 5.

2.5. Plano de jogo

- 2.5.1. Criação de um plano de jogo
- 2.5.2. Pontos fortes e débeis do adversário
- 2.5.3. Preparação de sessões de vídeo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planificar e organizar um plano de jogo tendo em conta as características da própria equipa e dos adversários 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepara o plano de jogo de acordo com as características observadas • Utiliza o vídeo como ferramenta de preparação para a competição/treino
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Painéis de debate • Visualização de vídeos acerca das temáticas, casos práticos de atuação e documentação especializada • Em grupo, ou a título individual, elaboração de trabalho que contemple: <ul style="list-style-type: none"> - Apresentação das características coletivas e individuais da própria equipa - Apresentação de uma fórmula de análise do adversário e a respetiva análise estatística a realizar - Planificação de uma sessão de apresentação em vídeo acerca das características individuais e coletivas do adversário, bem como do plano de jogo a aplicar 	

PERFIL DO FORMADOR

Cumprir, cumulativamente, cada uma das seguintes condições:

1. Licenciatura na área das Ciências do Desporto (Desporto, Educação Física ou Treino Desportivo)
2. Titularidade de TPTD de Andebol Grau IV/*Mastercoach*

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Preparação física no alto rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO_ IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. NOÇÕES FUNDAMENTAIS DO TREINO CONDICIONAL NO ALTO RENDIMENTO	7	6/0/1
3.2. TREINO PREVENTIVO	3	2/0/1
3.3. PREPARAÇÃO FÍSICA EM DIFERENTES MOMENTOS DA ÉPOCA	6	4/0/2
Total	16	12/0/4

SUBUNIDADE 1.

3.1. Noções fundamentais do treino condicional no alto rendimento

- 3.1.1. Força específica no andebol de alto rendimento
- 3.1.2. Resistência específica no andebol de alto rendimento
- 3.1.3. Velocidade específica no andebol de alto rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os aspetos fundamentais a realizar ao nível do trabalho condicional no alto rendimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica o trabalho condicional fundamental para a etapa de alto rendimento
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Painéis de debate • Análise de documentação especializada • Em grupo, ou a título individual, elaboração de trabalho que contemple: <ul style="list-style-type: none"> - Planificação de exercícios ajustados ao treino preventivo. - Um microciclo nos diferentes momentos da época e integrar a preparação física na semana de treino de acordo com o período/momento da época 	

SUBUNIDADE 2.

3.2. Treino preventivo

- 3.2.1. Noções fundamentais acerca do processo de prevenção de lesões no andebol de alto rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os aspetos fundamentais a realizar ao nível do trabalho condicional no alto rendimento, sob a perspetiva da redução do risco de lesão 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica o trabalho preventivo fundamental para a etapa de alto rendimento • Planifica exercícios ajustados ao treino preventivo no andebol

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painéis de debate
- Análise de documentação especializada
- Em grupo, ou a título individual, elaboração de trabalho que contemple:
 - Planificação de exercícios ajustados ao treino preventivo.
 - Um microciclo nos diferentes momentos da época e integrar a preparação física na semana de treino de acordo com o período/momento da época

SUBUNIDADE 3.

3.3. Preparação física em diferentes momentos da época

3.3.1. Preparação física num microciclo competitivo com 2 jogos no andebol de alto rendimento

3.3.2. Preparação física em período preparatório no andebol de alto rendimento

3.3.3. Preparação física em período transitório no alto rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os aspetos fundamentais da preparação física nos diferentes períodos/momentos da época de andebol no alto rendimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o trabalho condicional fundamental a realizar nos diferentes momentos/períodos da época de andebol no alto rendimento
- Planifica um microciclo, de acordo com um momento/período da época determinado
- Integra a preparação física na semana de treino de acordo com o período/momento da época

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Painéis de debate
- Análise de documentação especializada
- Em grupo, ou a título individual, elaboração de trabalho que contemple:
 - Planificação de exercícios ajustados ao treino preventivo.
 - Um microciclo nos diferentes momentos da época e integrar a preparação física na semana de treino de acordo com o período/momento da época

PERFIL DO FORMADOR

Cumprir, cumulativamente, cada uma das seguintes condições:

1. Mestrado numa das seguintes áreas:

- Ciências do Desporto (Desporto, Educação Física ou Treino Desportivo)
- Saúde (Fisiologia)

Ou

2. Titularidade de TPTD de Andebol Grau IV/Mastercoach

E

3. Experiência Profissional com um dos seguintes requisitos:

- 4 anos como preparador físico no escalão sénior
- 2 épocas desportivas como elemento da equipa técnica de alto rendimento

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Motivação, recuperação e *coaching*

GRAU DE FORMAÇÃO_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. MOTIVAÇÃO	5	4/0/1
4.2. RECUPERAÇÃO EMOCIONAL	6	4/0/2
4.3. COACHING	6	3/0/3
Total	17	11/0/6

SUBUNIDADE 1.

4.1. Motivação

- 4.1.1. A motivação como fator determinante no alto rendimento
- 4.1.2. Dinâmicas de grupo associadas ao rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e aplicar conteúdos relevantes da psicologia para o treino no alto rendimento
- Aplicar estratégias de motivação no alto rendimento
- Identificar algumas ferramentas de avaliação da motivação ao nível do treino e da competição
- Diagnosticar as necessidades da equipa e selecionar as dinâmicas apropriadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece a importância do desenvolvimento de estratégias para o aumento da motivação em equipas de alto rendimento
- Utiliza ferramentas de avaliação no treino e competição/treino no alto rendimento como aspeto decisivo para o contributo do processo de treino/competição
- Identifica e usa as estratégias adequadas à dinâmica pretendida para a equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise de documentação especializada
- Discussão em grupo acerca das temáticas

Em grupo, ou a título individual, elaboração de trabalho que contemple:

- Estratégias de recuperação emocional após derrota.
- Papel do *coaching* no treino de alto rendimento com aplicações práticas ao contexto de alto rendimento no andebol

SUBUNIDADE 2.

4.2. Recuperação emocional

- 4.2.1. Impacto da derrota no alto rendimento
- 4.2.2. Estratégias de recuperação emocional após derrota

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar a necessidade de uma recuperação emocional após derrota e aplicar estratégias para o treino no alto rendimento 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica a necessidade de uma recuperação emocional após resultado(s) menos positivo(s) em competição no alto rendimento como aspeto decisivo para o contributo do processo de treino/competição Aplica as estratégias adequadas à dinâmica pretendida para a equipa
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Análise de documentação especializada Discussão em grupo acerca das temáticas <p>Em grupo, ou a título individual, elaboração de trabalho que contemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estratégias de recuperação emocional após derrota. Papel do <i>coaching</i> no treino de alto rendimento com aplicações práticas ao contexto de alto rendimento no andebol 	

SUBUNIDADE 3.

4.3. *Coaching*4.3.1. O *coaching* como ferramenta no treino de alto rendimento

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Adotar uma postura adequada recorrendo a estratégias de <i>coaching</i> 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Planifica a sua atuação de acordo com os conteúdos abordados nesta área
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Análise de documentação especializada Discussão em grupo acerca das temáticas <p>Em grupo, ou a título individual, elaboração de trabalho que contemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estratégias de recuperação emocional após derrota. Papel do <i>coaching</i> no treino de alto rendimento com aplicações práticas ao contexto de alto rendimento no andebol 	

PERFIL DO FORMADOR

Cumprir, cumulativamente, cada uma das seguintes condições:

1. Licenciatura numa das seguintes áreas:

- Ciências do Desporto (Desporto, Educação Física ou Treino Desportivo)
- Saúde (Psicologia)

Ou

2. Titularidade de TPTD de Andebol Grau IV/Mastercoach

E

3. Experiência Profissional de 4 anos como elemento de equipas técnicas ou seleções de alto rendimento

5. Comunicação no alto rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. COMUNICAÇÃO	11	6/3/2
Total	11	6/3/2

SUBUNIDADE 1.

5.1. Comunicação

- 5.1.1. Relação com imprensa, atletas e equipa técnica
- 5.1.2. A conferência de imprensa
- 5.1.3. As redes sociais
- 5.1.4. Relação com os árbitros

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar uma postura correta no relacionamento com a equipa técnica, imprensa e atletas
- Preparar uma conferência de imprensa pré-competição
- Utilizar as redes sociais e o impacto das mesmas na promoção da imagem/comunicação
- Adotar uma postura correta no relacionamento com as equipas de arbitragem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adota um relacionamento com os atletas, equipa técnica e com a imprensa, demonstrando que entende estes pontos como fatores importantes para o resultado em equipas de alto rendimento
- Prepara uma conferência de imprensa antes de um jogo de alto rendimento
- Utiliza as redes sociais para a comunicação no alto rendimento
- Adota uma comunicação correta com as equipas de arbitragem no alto rendimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise de documentação especializada
- Discussão em grupo acerca das temáticas

Em grupo, ou a título individual, elaboração de trabalho que contemple:

- Realização de uma conferência de imprensa pré-jogo e pós-jogo

PERFIL DO FORMADOR

1. Licenciatura na área das Ciências da Comunicação (Comunicação, Jornalismo ou Relações Internacionais)
ou
2. Titularidade de TPTD de Andebol Grau IV/Mastercoach
e
3. Experiência Profissional de 4 anos como elemento de equipas técnicas ou seleções de alto rendimento

6. O microciclo de competição

GRAU DE FORMAÇÃO_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. O MICROCICLO NO ALTO RENDIMENTO	34	4/22/8
Total	34	4/22/8

SUBUNIDADE 1.

6.1. O microciclo no alto rendimento

- 6.1.1. Organização do microciclo semanal
- 6.1.2. As sessões de treino
- 6.1.3. Microciclo com dois jogos (viagens)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir a organização do microciclo em contexto de competição, de acordo com o calendário competitivo
- Planear sessões de treino coerentes com o microciclo em função do adversário e ajustado ao calendário competitivo
- Planear um microciclo de competição com dupla competição e viagens

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Compara e discute os tipos de microciclo a utilizar em momentos chave no alto rendimento
- Planifica um microciclo de com uma única competição e outro com dupla competição mais viagens
- Planifica as sessões de treino ajustadas ao(s) microciclo(s), de acordo com as características dos adversários

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

Em grupo, ou a título individual, elaboração de trabalho que contemple:

- Apresentação dos microciclos e das sessões de treino planeadas

PERFIL DO FORMADOR

Cumprir, cumulativamente, cada uma das seguintes condições:

1. Licenciatura na área das Ciências do Desporto (Desporto, Educação Física ou Treino Desportivo)
2. Titularidade de TPTD de Andebol Grau IV/Mastercoach

7. Repouso, recuperação e nutrição

GRAU DE FORMAÇÃO_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. O REPOUSO E RECUPERAÇÃO	2	2/0/0
7.2. NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO	2	2/0/0
7.3. FISIOTERAPIA E RENDIMENTO	4	4/0/0
Total	8	8/0/0

SUBUNIDADE 1.

7.1. O repouso e recuperação

7.1.1. O repouso e recuperação como pilares do processo de treino em equipas de alto rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar estratégias que contemplem o repouso como parte integrante da recuperação em equipas de alto rendimento
- Planificar sessões de treino de recuperação em equipas de rendimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa os conhecimentos na área de nutrição, suplementação e repouso na preparação do microciclo e ao longo da época desportiva
- Perante situações concretas, define estratégias preventivas de alterações aos ritmos circadianos
- Planifica sessões de treino de recuperação em equipas de rendimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

Em grupo, ou a título individual, elaboração de trabalho que contemple:

- Integração dos conteúdos abordados nos microciclos e nas sessões de treino planeadas

SUBUNIDADE 1.

7.2. Nutrição e suplementação

7.2.1. Nutrição e suplementação em equipas de alto rendimento de andebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar estratégias no âmbito da nutrição e suplementação em equipas de alto rendimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Compara e discute os tipos de microciclo a utilizar em momentos chave no alto rendimento
- Planifica um microciclo de com uma única competição e outro com dupla competição mais viagens
- Planifica as sessões de treino ajustadas ao(s) microciclo(s), de acordo com as características dos adversários

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

Em grupo, ou a título individual, elaboração de trabalho que contemple:

- Integração dos conteúdos abordados nos microciclos e nas sessões de treino planeadas

SUBUNIDADE 1.

7.3. Fisioterapia e rendimento

7.3.1. Recuperação de lesões e readaptação competitiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar estratégias no âmbito da recuperação de lesões e readaptação competitiva em equipas de alto rendimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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
- Define programas de treino neuromuscular integrado
- Aponta a sua eficácia na prevenção de lesões e no aumento do rendimento desportivo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática

Em grupo, ou a título individual, elaboração de trabalho que contemple:

- Integração dos conteúdos abordados nos microciclos e nas sessões de treino planeadas

PERFIL DO FORMADOR

1. Licenciatura na área das Ciências do Desporto (Desporto, Educação Física ou Treino Desportivo)
Ou
2. Titularidade de TPTD de Andebol Grau IV/Mastercoach
E
3. Experiência Profissional de 4 anos como elemento de equipas técnicas ou seleções de alto rendimento

8. Fatores económicos

GRAU DE FORMAÇÃO_ IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. ORÇAMENTOS NO ANDEBOL	2	2/0/0
8.2. PLANEAMENTO DO PROJETO DESPORTIVO NO ANDEBOL DE ALTO RENDIMENTO	2	2/0/0
8.3. CONTRATAÇÃO DE JOGADORES	2	2/0/0
8.4. CONTRATAÇÃO DE TREINADORES	2	2/0/0
Total	8	8/0/0

SUBUNIDADE 1.

8.1. Orçamentos no andebol

8.1.1. O orçamento como base para a criação de equipas no alto rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os aspetos mais relevantes na criação de um orçamento e a forma como o treinador pode “colaborar”

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza os conhecimentos aprendidos como forma de compreender a constituição dos plantéis em equipas de alto rendimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática
- Em grupo, ou a título individual, elaboração de um relatório crítico sobre as temáticas abordadas

SUBUNIDADE 2.

8.2. Planeamento do projeto desportivo no andebol de alto rendimento

8.2.1. Planeamento do projeto desportivo – o treinador como agente participativo no planeamento em equipas de alto rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os aspetos mais relevantes na criação de um projeto desportivo e a forma como o treinador pode “integrar-se”

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Assume uma atitude de envolvimento no clube e no seu projeto desportivo, compreendendo de que forma poderá contribuir para o enriquecimento/criação do projeto desportivo no alto rendimento

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática
- Em grupo, ou a título individual, elaboração de um relatório crítico sobre as temáticas abordadas

SUBUNIDADE 3.

8.3. Contratação de jogadores

8.3.1. Critérios para escolha dos jogadores a contratar

8.3.2. Aspetos práticos do agenciamento de jogadores no andebol

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os aspetos mais relevantes para a contratação de jogadores de andebol no alto rendimento
- Aplicar as estratégias adequadas no contacto com agentes e jogadores profissionais de andebol

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os critérios explanados na aquisição de novos jogadores em diferentes momentos da época em equipas de alto rendimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática
- Em grupo, ou a título individual, elaboração de um relatório crítico sobre as temáticas abordadas

SUBUNIDADE 4.

8.4. Contratação de treinadores

8.4.1. O treinador contratado no início da época

8.4.2. O treinador contratado no decorrer da época

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os aspetos mais relevantes para a contratação de treinadores de andebol no alto rendimento
- Identificar as diferenças entre a entrada num projeto no início de uma época desportiva em relação à possibilidade de substituir outro treinador no decorrer de uma época desportiva em equipas de alto rendimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece alguns dos aspetos mais relevantes para a contratação dos treinadores no alto rendimento
- Incorpora ideias chave que poderá aplicar no caso de ser contratado a meio de uma época desportiva para uma equipa de alto rendimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática
- Em grupo, ou a título individual, elaboração de um relatório crítico sobre as temáticas abordadas

Continua >>

PERFIL DO FORMADOR

1. Licenciatura na área das Ciências do Desporto (Desporto, Educação Física ou Treino Desportivo)
- Ou
2. Titularidade de TPTD de Andebol Grau IV/Mastercoach
- E
3. Experiência Profissional de 4 anos como diretor desportivo no alto rendimento

9. Seminários

GRAU DE FORMAÇÃO_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. COORDENAÇÃO DE PROGRAMAS DE FORMAÇÃO DE TREINADORES	4	4/0/0
9.2. ATIVIDADES INERENTES À FUNÇÃO DO TREINADOR	14	4/0/10
Total	18	8/0/10

SUBUNIDADE 1.

9.1. Coordenação de programas de formação de treinadores

9.1.1. O papel do treinador mastercoach nas estruturas e organizações

9.1.2. A formação de outros treinadores como processo de desenvolvimento dos clubes/organizações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Coordenar, implementar e avaliar programas de desenvolvimento desportivo, de identificação, seleção e desenvolvimento
- De talentos, de programas de avaliação e controlo do treino e da capacidade
- De rendimento desportivo
- Coordenar, implementar e avaliar programas de formação de treinadores e respetivo processo de controlo de qualidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Assume uma postura construtiva nas estruturas e organizações a que pertence, coordenando, implementando e avaliando projetos de desenvolvimento desportivo a longo prazo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real.
- Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática.
- Produção de um projeto escrito/estudo/tese/reflexão ou apresentação de estudo de caso aplicados ao rendimento

SUBUNIDADE 2.

9.2. Atividades inerentes à função do treinador

9.2.1. Troca de experiências entre diferentes modalidades

9.2.2. Conhecimento, inovação e empreendedorismo – exemplos práticos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Desenvolver e aplicar processos de produção e disseminação de conhecimento, inovação e empreendedorismo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- produz conhecimento prático e inovador, partilhando-o com os colegas de profissão/organizações para uma partilha de “boas práticas” capaz de aumentar a qualidade dos resultados a curto, médio e longo prazo

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real.
 - Análise de textos e vídeos aplicados a esta temática.
 - Produção de um projeto escrito/estudo/tese/reflexão ou apresentação de estudo de caso aplicados ao rendimento
-

PERFIL DO FORMADOR

Licenciatura na área da gestão desportiva, Desporto, Educação Física, Treino desportivo ou TPTD de grau 4 e apresentar curriculum com pelo menos 4 anos de experiência como coordenador técnico de clube no âmbito do alto rendimento

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
<p>Sessões teórico-práticas e práticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sala e/ou Auditório com capacidade para albergar 30 lugares sentados com mesas em disposição “plateia” e espaço para utilização de computador pessoal, com acesso a WC e com acesso a acesso para pessoas com deficiência motora <p>Sessões teóricas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Possibilidade de realização online de forma síncrona 	<p>Sessões teórico-práticas e práticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> WIFI com 100 Mb, Datashow/projetor, computador para o formador, videoconferência, microfone e sistema de som, ar condicionado/ aquecimento, impressora Manuais/documentos de apoio fornecidos pelos formadores 	<p>Sessões teórico-práticas e práticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Acesso a estacionamento público ou privado, num raio de 500 metros. Acesso a rede de transporte Público Local para refeições ou acesso a restaurante próximo (preferência por deslocação a pé)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.