

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

VELA

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VELA

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Vela
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. TÁTICA E ESTRATÉGIA DE REGATA I	8
2. A PREPARAÇÃO DA EMBARCAÇÃO: AFINAÇÃO ESTÁTICA E DINÂMICA	12
3. TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO EM COMPETIÇÃO	17
4. DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS DO VELEJADOR II	22
5. MICROMETEOROLOGIA	26
6. TEORIA DA EMBARCAÇÃO À VELA II	30
7. VELA ADAPTADA II	33
8. REGRAS DE REGATA À VELA	36
9. METODOLOGIA ESPECÍFICA DE TREINO DE VELA I	41
10. PLANEAMENTO, ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE EQUIPAS DE COMPETIÇÃO DE VELA	49
c. Organização da Formação	52
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	53
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	53
3. ESTÁGIOS	53

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. TÁTICA E ESTRATÉGIA DE REGATA I	9
2. A PREPARAÇÃO DA EMBARCAÇÃO: AFINAÇÃO ESTÁTICA E DINÂMICA	3
3. TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO EM COMPETIÇÃO	6
4. DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS DO VELEJADOR II	9
5. MICROMETEOROLOGIA	6
6. TEORIA DA EMBARCAÇÃO À VELA II	4
7. VELA ADAPTADA II	2
8. REGRAS DE REGATA À VELA	4
9. METODOLOGIA ESPECÍFICA DE TREINO DE VELA I	14
10. PLANEAMENTO, ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE EQUIPAS DE COMPETIÇÃO DE VELA	3
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Tática e estratégia de regata I

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. PRINCÍPIOS ESTRUTURANTES DE TÁTICA E ESTRATÉGIA DE REGATA	30'	30'/0
1.2. A ESTRATÉGIA DE REGATA - OS ELEMENTOS ESTRATÉGICOS DE UMA REGATA À VELA	4	2h30/1h30
1.3. A TÁTICA DE REGATA À VELA	4h30	3/1h30
Total	9	6/3

SUBUNIDADE 1.

1.1. Princípios estruturantes de tática e estratégia de regata

- 1.1.1. Definição de tática, estratégia e ação tática
 - a. As diferenças entre tática e estratégia de regata e momentos de aplicação numa competição de vela
- 1.1.2. A intenção, na génese da ação tática
 - a. Recolha de informações
 - b. Estabelecimento de um projeto tático
 - c. Ação tática
- 1.1.3. A procura de uma coerência ligada aos níveis de prática
 - a. A pirâmide de competências de um velejador de competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os princípios estruturantes de tática e estratégia de uma regata à Vela
- Perspetivar a intervenção, tendo em consideração a "pirâmide de competências de um velejador de competição"

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os princípios estruturantes de tática e estratégia de uma regata à Vela
- Adequa o treino tático e estratégico, tendo em consideração o enquadramento do velejador na "pirâmide de competências de um velejador de competição"

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

1.2. A estratégia de regata - os elementos estratégicos de uma regata à Vela

- 1.2.1. O estudo das características de vento local
 - a. Caracterização dos vários sistemas de vento
 - i. Vento oscilante
 - ii. Vento com salto persistente
 - iii. Vento "wind bend" ou "geographic shift"

- b. Informações de conhecimento local
 - i. Comportamento dos ventos dominantes
 - ii. A influência do relevo no vento
 - c. Análise da previsão meteorológica
 - i. Carta meteorológica VS Informações de sites de previsão meteorológica
 - ii. Grau de confiança da previsão meteorológica
 - d. Registo e análise das características dos ventos
 - i. Medição da direção e variações do vento através da agulha magnética
 - ii. Medição da intensidade de vento através do anemómetro
 - iii. A importância da observação dos padrões de vento
 - 1. As refregas
 - 2. As diferenças de pressão
 - 3. Potenciais vantagens ou perigos do relevo junto ao campo de regatas
 - 4. Salto de vento positivo e salto de vento negativo
- 1.2.2. O estudo das características hidrográficas**
- a. Sistema aberto VS Sistema fechado
 - b. Análise de vagas
 - i. Direção e período da vaga
 - ii. Potencialidades e riscos das vagas
 - c. Correntes locais
 - i. Circulação de água local
 - ii. Orientação em relação ao vento dominante
 - iii. Profundidade da área onde decorre a competição
 - iv. Relevo próximo
 - d. Análise de uma tabela de marés
 - i. Amplitude de maré e fase da lua
 - ii. Hora de mudança de maré
 - e. Técnicas de medição de corrente
 - i. Direção
 - f. Influências prováveis da corrente nas várias fases de regata

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os elementos estratégicos a ter em conta para uma regata à Vela
- Relacionar o estudo de vento local com as características hidrográficas, no sentido estabelecer a estratégia de regata

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Recolhe informação acerca de vento local e características hidrográficas do campo de regatas e elabora um plano estratégico de regata, devidamente fundamentado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

1.3. A tática de regata à vela

1.3.1. Princípios táticos em relação ao percurso e/ou espaço “regata”

- a. Não percorrer caminho desnecessário
 - i. Noção de quadro
 1. *Layline* à bolina
 2. Corredor central
 3. *Layline* à popa
 - ii. Largada: lado favorável
 1. Largada da CR
 2. Largada do meio da linha
 3. Largada “*pin end*”
 - iii. Procurar as trajetórias mais rápidas
 1. Noção de perda na viragem de bordo
 2. Rotações de vento não definitivas
 - Os “degraus de escada”
 - iv. As rondagens de baliza: Trajetórias optimais
 - b. Calcular os riscos importantes
 - i. Noção de afastamento
 - ii. Ação de controlo
 1. Controlo sobre um adversário
 2. Controlo sobre um grupo
 3. Controlo sobre a frota
 - c. A agulha magnética na ação tática
 - i. Revisão geral do princípio de funcionamento
 - ii. Os diferentes tipos de agulhas
 - iii. Colocação da agulha no barco
 - iv. Utilizações
 1. Determinação da direção do vento
 - Parado
 - Com seguimento
 2. Na linha de largada – análise quanto à existência de lado favorecido
 3. Navegação à bolina
 - Leitura direta na linha de fé (leitura objetiva de salto de vento)
 - Determinação de valores médios em cada amura
 - Determinação das variações de vento
 4. Determinação da tática a adotar após a rondagem da baliza de barlavento
 - Informação recolhida na aproximação à baliza de barlavento
 - Determinação de saltos de vento a navegar à popa
 5. Determinação da tática a adotar após a rondagem da baliza de sotavento
 - Comparação com dados registados na 1ª bolina
 - d. Registo de dados da informação recolhida
 - i. Estratégias de registo na embarcação
- 1.3.2. Princípios táticos em relação aos adversários / criação de uma relação de forças favorável
 - a. Perturbar a progressão de um adversário
 - i. A posição sem alternativa

- ii. Utilizar a “sombra”
 - 1. À bolina
 - 2. Ao Largo
 - 3. À Popa
- b. Impedir um adversário de ultrapassar
 - i. Marcação cerrada
 - ii. *Luffing Match*
 - iii. “fechar a porta”
- c. Ganhar vantagem (ultrapassar)
 - i. Posição favorável a sotavento
 - ii. Rondagem de baliza
 - iii. Ultrapassar a um largo
- d. Utilização das rotações de vento com a finalidade de nos colocarmos em relação a um adversário próximo
 - i. Para conservar uma vantagem
 - ii. Para ganhar vantagem
- e. Impor um caminho ao adversário
 - i. Obrigá-lo a virar
 - ii. Impedi-lo de virar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os princípios táticos a ter em conta numa regata à Vela
- Relacionar os princípios táticos em relação ao percurso / espaço “regata” com os princípios táticos em relação ao adversário, no sentido de utilizar soluções táticas eficazes, em situação de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza diferentes estratégias, de modo a estimular os velejadores a aplicar os princípios táticos em relação ao percurso / espaço “regata” e os princípios táticos em relação ao adversário, no sentido de utilizar soluções táticas eficazes em situação de competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Deverá cumprir, cumulativamente, com as seguintes condições:

- Ser detentor de T.P.T.D de VELA grau II ou superior
- Ter experiência enquanto treinador de Vela, em mais do que um escalão, com um mínimo de 4 anos
- Ter experiência enquanto velejador de competição

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. A preparação da embarcação: Afiinação estática e dinâmica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO DE UMA EMBARCAÇÃO NO RENDIMENTO DESPORTIVO NA VELA	15'	15'/0
2.2. AVALIAÇÃO E MEDIÇÃO DE UMA EMBARCAÇÃO	1	1/0
2.3. PRINCIPAIS CONTROLOS DA AFINAÇÃO ESTÁTICA	50'	50'/0
2.4. PRINCIPAIS CONTROLOS DA AFINAÇÃO DINÂMICA	40'	40'/0
2.5. AS "MARCAS" FUNDAMENTAIS E REFERÊNCIAS	15'	15'/0
Total	3	3/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. A importância da preparação de uma embarcação no rendimento desportivo na Vela

- 2.1.1. A embarcação competitiva enquanto fator facilitador de sucesso prestação de um velejador
- 2.1.2. Referências para a maximização da eficiência e competitividade de uma embarcação
- Integridade estrutural da embarcação, apêndices e respetivos sistemas de afinação
 - Controlos da afinação estática
 - Controlos da afinação dinâmica
 - Análise e registo detalhado de afinações (*logbook*)
 - Conhecimento específico da classe
 - Regras da classe
 - Técnicas de navegação em função das características da classe

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as referências para a maximização da eficiência e competitividade de uma embarcação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia as referências para a maximização da eficiência e competitividade de uma embarcação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

2.2. Avaliação e medição de uma embarcação**2.2.1. Avaliação do estado de conservação de uma embarcação: Pontos de referência de observação**

- a. Casco
 - i. Peso
 - ii. Junção do casco com o convés
 - iii. Estado de conservação e estanquicidade do casco
 - iv. Rigidez geral
 - v. Zona do patilhão
 - 1. Folgas
 - 2. Fitas de patilhão
- b. Mastreação
 - i. Alinhamento
 - ii. Oxidação
 - iii. Bandas de medição
 - iv. Peso
- c. Leme e patilhão
 - i. Empenos
 - ii. Irregularidades em bordo ataque / fuga
 - iii. Ferragens e sistemas de fixação
- d. Velas
 - i. Estado geral do tecido
 - ii. Costuras
 - iii. Janelas
 - iv. Punhos e olhais

2.2.2. Medição de uma embarcação

- a. A importância da uniformização de protocolos de medição
 - i. Enquanto registo comparável e fiável
 - ii. Enquanto protocolo replicável do registo da performance da embarcação
- b. Material a utilizar
 - i. Craveira (paquímetro)
 - ii. Fita métrica / esquadro
 - iii. Tensiómetro
 - iv. Nível
- c. Principais protocolos de medição
 - i. Caimento de mastro
 - ii. Tensão de brandais
 - iii. Pré-curvatura de mastro (*Prebend*)
 - iv. Vaus
 - 1. Comprimento
 - 2. Abertura
 - 3. Simetria
 - v. Alinhamentos / simetrias
 - 1. Leme com patilhão
 - 2. Mastro com enora e pé de mastro
 - 3. Comprimentos dos brandais

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever as referências para a avaliação do estado de conservação de uma embarcação • Identificar e descrever as normas e procedimentos para a medição de uma embarcação 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica um protocolo de avaliação do estado de conservação de uma embarcação • Aplica um protocolo de medição de uma embarcação de competição
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabalho de grupo/individual • Análise e discussão de casos práticos • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 3.

2.3. Principais controlos da afinação estática

- 2.3.1. Posição da base de mastro
 - a. Objetivos
 - b. Manipulação face às condições de vento / mar
- 2.3.2. Vaus
 - a. Variáveis
 - i. Comprimento
 - ii. Abertura
 - b. Objetivos
 - c. Manipulação face às condições de vento / mar
- 2.3.3. Queda de mastro
 - a. Objetivos
 - b. Manipulação face às condições de vento / mar
- 2.3.4. Régua Superior
 - a. Objetivos
 - b. Manipulação face às condições de vento / mar
- 2.3.5. Altura do estai
 - a. Objetivos
 - b. Manipulação face às condições de vento / mar
- 2.3.6. Pé de galo e ponto de escota
 - a. Objetivos
 - b. Manipulação face às condições de vento / mar
- 2.3.7. Tensão dos brandais
 - a. Objetivos
 - b. Manipulação face às condições de vento / mar

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os objetivos e metodologia de manipulação dos principais controlos da afinação estática de uma embarcação de Vela de competição 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compreende e relaciona a interação entre os vários controlos da afinação estática de uma embarcação de Vela de competição • Adequa a manipulação dos controlos de afinação estática de uma embarcação à Vela de competição, em função das características de vento / mar
---	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 4.

2.4. Principais controlos da afinação dinâmica

- 2.4.1. *Boom-jack*
 - a. Objetivos
 - b. Manipulação face às condições de vento / mar
- 2.4.2. Cunhas
 - a. Objetivos
 - b. Manipulação face às condições de vento / mar
- 2.4.3. Esteira
 - a. Objetivos
 - b. Manipulação face às condições de vento / mar
- 2.4.4. Escota e contra escota do estai
 - a. Objetivos
 - b. Manipulação face às condições de vento / mar
- 2.4.5. Punho da amura
 - a. Objetivos
 - b. Manipulação face às condições de vento / mar
- 2.4.6. Cunningham e contra-cunningham
 - a. Objetivos
 - b. Manipulação face às condições de vento / mar
- 2.4.7. Espicha
 - a. Objetivos
 - b. Manipulação face às condições de vento / mar
- 2.4.8. Altura do pau de Spi
 - a. Objetivos
 - b. Manipulação face às condições de vento / mar
- 2.4.9. Cavalos de popa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os objetivos e metodologia de manipulação dos principais controlos da afinação dinâmica de uma embarcação de Vela de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Compreende e relaciona a interação entre os vários controlos da afinação dinâmica de uma embarcação de Vela de competição
 - Adequa a manipulação dos controlos de afinação dinâmica de uma embarcação à Vela de competição, em função das características de vento / mar
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 5.

2.5. As “marcas” fundamentais e referências

- 2.5.1.** A importância das “marcas” numa embarcação
- Enquanto referência para alterações rápidas e fiáveis de afinações
 - Enquanto método de reprodução de afinações em bordos diferentes
- 2.5.2.** As “marcas”
- Escota e contra escota de estai
 - Patilhão
 - Esteira
 - Tensão e queda de mastro
 - Pé de galo - Barcos duplos
 - Boom Jack*
 - Referências diversas
 - Marcas no convés para o estai
 - Marcas nos vaus para o estai
 - Altura do pau de spi no estai

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os objetivos e metodologia de utilização de “marcas” de referência numa embarcação de Vela de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza as “marcas” de referência na preparação de uma embarcação de Vela de competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Deverá cumprir, cumulativamente, com as seguintes condições:

- Ser detentor de T.P.T.D de VELA grau II ou superior
- Ter experiência enquanto treinador de Vela, em qualquer escalão, com um mínimo de 4 anos
- Ter experiência enquanto velejador de competição

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Técnicas de navegação em competição

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. ENQUADRAMENTO DA PIRÂMIDE DE EVOLUÇÃO DE COMPETÊNCIAS TÉCNICAS DE UM VELEJADOR DE COMPETIÇÃO	30'	30'/0
3.2. CONDUÇÃO	2h40	1h40/1
3.3. MANOBRAS	2h40	1h40/1
3.4. INTEGRAÇÃO DO TREINO ESPECÍFICO DAS TÉCNICAS DE NAVEGAÇÃO EM COMPETIÇÃO NO PLANEAMENTO DO TREINADOR	10'	10'/0
Total	6	4/2

SUBUNIDADE 1.

3.1. Enquadramento da pirâmide de evolução de competências técnicas de um velejador de competição

3.1.1. Delimitação conceptual de condução, manobras e velocidade de uma embarcação à Vela

- a. Condução
 - i. Condução da embarcação
 - ii. Equilíbrio da embarcação
- b. Manobras
- c. Velocidade
 - i. Forma / perfil da(s) vela(s)
 - ii. *Fine tuning*
 - iii. Otimização V.M.G.

3.1.2. A pirâmide de evolução de competências técnicas de um velejador de competição

- a. Representação gráfica
 - i. Base da pirâmide - Condução e manobras
 - ii. Posição intermédia da pirâmide - Velocidade
 - iii. Topo da pirâmide - Tática e estratégia
- b. As relações de interdependência entre as várias competências
- c. Orientações para o planeamento da época

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a intervenção de acordo com a delimitação conceptual de condução, manobras e velocidade de uma embarcação à Vela
- Identificar e descrever o enquadramento da pirâmide de evolução de competências técnicas de um velejador de competição no seu desenvolvimento a longo prazo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona os conceitos de condução, manobras e velocidade de uma embarcação à Vela
- Interpreta a pirâmide de evolução de competências técnicas de um velejador de competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Análise e discussão de casos práticos

SUBUNIDADE 2.

3.2. Condução

3.2.1. Condução da embarcação

- a. Condução da embarcação e competitividade
 - i. Condução da embarcação enquanto pré-requisito para a obtenção de velocidade competitiva
 - ii. Relação direta entre condução da embarcação e sucesso/insucesso tático e estratégico
- b. Condução de uma embarcação à bolina - Abordagem transversal
 - i. Com pouco vento (com e sem ondas)
 - 1. Movimentos do leme
 - 2. Movimentos do corpo do velejador
 - 3. Ações específicas de *trimming* da vela
 - ii. Com vento médio (com e sem ondas)
 - 1. Movimentos do leme
 - 2. Movimentos do corpo do velejador
 - 3. Ações específicas de *trimming* da vela
 - iii. Com vento forte (com e sem ondas)
 - 1. Movimentos do leme
 - 2. Movimentos do corpo do velejador
 - 3. Ações específicas de *trimming* da vela
- c. Condução de uma embarcação ao largo - Abordagem transversal
 - i. Com pouco vento (com e sem ondas)
 - 1. Movimentos do leme
 - 2. Movimentos do corpo do velejador
 - 3. Ações específicas de *trimming* da(s) vela(s)
 - ii. Com vento médio (com e sem ondas)
 - 1. Movimentos do leme
 - 2. Movimentos do corpo do velejador
 - 3. Ações específicas de *trimming* da(s) vela(s)
 - iii. Com vento forte (com e sem ondas)
 - 1. Movimentos do leme
 - 2. Movimentos do corpo do velejador
 - 3. Ações específicas de *trimming* da(s) vela(s)
 - iv. Condução de uma embarcação à popa - Abordagem transversal
 - 1. Com pouco vento (com e sem ondas)
 - Movimentos do leme
 - Movimentos do corpo do velejador
 - Ações específicas de *trimming* da(s) vela(s)
 - 2. Com vento médio (com e sem ondas)
 - Movimentos do leme
 - Movimentos do corpo do velejador
 - Ações específicas de *trimming* da(s) vela(s)
 - 3. Com vento forte
 - Movimentos do leme
 - Movimentos do corpo do velejador
 - Ações específicas de *trimming* da(s) vela(s)

3.2.2. Equilíbrio da embarcação

- a. A prancha e o trapézio na origem do equilíbrio de uma embarcação
 - i. Força exercida pelo vento nas velas e efeitos no equilíbrio de uma embarcação
 - ii. Importância do equilíbrio longitudinal e transversal para a competitividade de uma embarcação
 - iii. A prancha e o trapézio como ações de controlo de equilíbrio de uma embarcação de vela ligeira
- b. Maximização da eficiência das ações - prancha e trapézio
 - i. Métodos de maximização da eficiência dos sistemas de alavancas da prancha e trapézio
 - ii. Posição do velejador relativamente ao centro de gravidade da embarcação
 - iii. Transmissão de energia à embarcação, através de movimentação do velejador
 1. Plano Sagital
 2. Plano Frontal
 3. Plano transverso
 4. Planos Combinados
- c. As técnicas
 - i. Técnicas com pouco vento
 - ii. Técnicas com vento médio
 - iii. Técnicas com vento forte
 - iv. Técnicas com ondas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os aspetos determinantes para o sucesso da condução de uma embarcação à Vela, em contexto competitivo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os aspetos determinantes para o sucesso da condução de uma embarcação à Vela, em contexto competitivo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito
- Teste prático

SUBUNIDADE 3.

3.3. Manobras

3.3.1. A importância das manobras em competição

- a. As manobras enquanto parte integrante do sucesso da regata
- b. As manobras enquanto arma tática

3.3.2. Manobras em monocasco solitário

- a. Aspetos transversais às várias manobras
 - i. Distribuição do peso no sentido longitudinal (proa/popa) e transversal (barlavento/sotavento)
 - ii. Amplitude de movimento de leme
 - iii. *Roll tack/roll jibe*
 - iv. O início da manobra de penalização
 - v. Trajetórias e distâncias de entrada à bóia
 - vi. Circunscrição da bóia
- b. Aspetos específicos das várias manobras
 - i. Virar de bordo

- ii. Cambar
- iii. Penalizações (360°/720°)
- iv. Arranque na largada
- v. Rondagens
- c. Manobras em monocasco duplo
 - i. Aspetos transversais às várias manobras
 1. Distribuição do peso no sentido longitudinal (proa/popa)
 2. Sincronização da tripulação
 3. Conjugação das tarefas dos tripulantes
 4. O início da manobra de penalização
 5. Amplitude de movimento de leme
 6. *Roll tack/roll jibe*
 7. Trajetórias e distâncias de entrada à bóia
 8. Circunscrição da bóia
 - ii. Aspetos específicos das várias manobras
 1. Virar de bordo
 2. Cambar
 3. Penalizações (360°/720°)
 4. Arranque na largada
 5. Rondagens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os aspetos determinantes para o sucesso das manobras específicas numa embarcação à Vela, em contexto competitivo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os aspetos determinantes para o sucesso das manobras específicas numa embarcação à Vela, em contexto competitivo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 4.

3.4. Integração do treino específico das técnicas de navegação em competição no planeamento do treinador

- 3.4.1. Hierarquização e representação gráfica do treino das técnicas de navegação em competição, no planeamento de época de um treinador de Vela

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a integração do treino específico das técnicas de navegação em competição no planeamento da época desportiva

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica o treino específico das técnicas de navegação em competição durante a época desportiva
- Utiliza diferentes estratégias para o desenvolvimento das técnicas de navegação de uma embarcação de Vela de competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
 - Trabalho de grupo/individual
-

PERFIL DO FORMADOR

Ter envolvimento na modalidade enquanto treinador (T.P.T.D. de Vela Grau II ou superior) e velejador de competição

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Desenvolvimento das qualidades físicas do velejador II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. CRESCIMENTO E MATURAÇÃO - RELEVÂNCIA PARA O TREINO DE CRIANÇAS E JOVENS	30'	30'/0
4.2. PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA DE JOVENS VELEJADORES	3h30	1h30/2
4.3. PRINCÍPIOS ORIENTADORES PARA A CONCEÇÃO DE PLANOS DE DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS DE UM VELEJADOR	2	2/0
4.4. EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS PARA O TREINO DAS QUALIDADES FÍSICAS DE VELEJADORES (PARTE PRÁTICA)	3	0/3
Total	9	4/5

SUBUNIDADE 1.

4.1. Crescimento e maturação - Relevância para o treino de crianças e jovens

- 4.1.1. Delimitação conceptual de crescimento e maturação
 - a. Diferenças entre rapazes e raparigas
- 4.1.2. Idade biológica VS Idade cronológica: métodos de determinação
- 4.1.3. Adaptação e treinabilidade
- 4.1.4. Identificação e caracterização dos períodos críticos de desenvolvimento (fases sensíveis) das qualidades físicas
- 4.1.5. Integração do conceito L.T.A.D. na Vela
 - a. Enquadramento do plano de desenvolvimento do velejador a longo prazo (D.V.L.P. - F.P.V.)
 - b. Fatores a ter em conta na estimulação das capacidades físicas na etapa de pré-competição, competição e especialização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os principais fatores relevantes no processo de crescimento e maturação de jovens
- Relacionar os fatores relevantes de crescimento e maturação com o conceito L.T.A.D. na vela (modelo D.V.L.P. - F.P.V.)

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os aspetos mais relevantes do processo de crescimento e maturação de jovens
- Adequa a sua intervenção, tendo em conta os princípios inerentes ao crescimento e maturação nos jovens

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

4.2. Protocolo de avaliação da condição física de jovens velejadores

- 4.2.1.** Protocolo de avaliação adaptado para a Vela - CAR JAMOR - Fase Talentos
- a. Caracterização e filosofia do protocolo de avaliação
 - b. Adaptações à especificidade da Vela
 - c. A interpretação de valores / tabelas de referência e normativas
- 4.2.2.** Metodologia de aplicação do protocolo de avaliação adaptado para a Vela - CAR JAMOR - Fase Talentos
- a. Dados antropométricos e avaliação da composição corporal
 - i. Objetivos
 - ii. Protocolos de avaliação / recolha de dados
 - iii. Tratamento de dados e interpretação de resultados
 - b. Teste de aptidão cardiorrespiratória
 - i. Objetivos
 - ii. Protocolo de aplicação de testes “vai e vem” e “milha”
 - iii. Tratamento de dados e interpretação de resultados
 - c. Testes de aptidão muscular
 - i. Testes de flexibilidade superior e inferior
 1. Objetivos
 2. Protocolo de aplicação de testes “senta e alcança” e “flexibilidade de ombros”
 3. Tratamento de dados e interpretação de resultados
 - ii. Testes de força e resistência muscular
 1. Objetivos
 2. Protocolo de aplicação de testes “abdominais - modificado”; “extensões de braços”; “handgrip” e “hiking”
 3. Tratamento de dados e interpretação de resultados
- 4.2.3.** Aplicação prática de protocolo de avaliação das qualidades físicas - CAR JAMOR - FASE TALENTOS

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a composição do protocolo de avaliação da condição física de jovens velejadores - “CAR JAMOR - Fase talentos”

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica o protocolo de avaliação da condição física de jovens velejadores - “CAR JAMOR - Fase talentos”
- Interpreta valores / tabelas de referência e normativas específicas para velejadores de competição em fase de talentos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito
- Teste prático

SUBUNIDADE 3.

4.3. Princípios orientadores para a conceção de planos de desenvolvimento das qualidades físicas de um velejador

- 4.3.1.** O conceito de “velejador-atleta” - A importância do trabalho das qualidades físicas num velejador de competição
- a. No rendimento desportivo

- b. No desenvolvimento harmonioso do velejador
- c. Na aquisição de hábitos de vida saudáveis
- 4.3.2.** Princípios para a conceção de um plano de desenvolvimento de qualidades físicas de jovens
 - a. Integração harmoniosa e interação entre os programas de treino de força, resistência e flexibilidade
 - b. Filosofia do programa de treino - Inclusão sistemática no dia a dia
 - c. Promoção e motivação para o treino de qualidades físicas
 - d. Programa de treino enquanto meio educativo para conhecimento do próprio corpo
 - e. Programa de treino como método de prevenção de lesões
- 4.3.3.** A especificidade do treino de jovens - Revisão de princípios gerais de treino das qualidades físicas para jovens em contexto de clube
 - a. Treino de resistência
 - i. Revisão de princípios gerais de progressão e dinâmica da carga
 - ii. Orientações básicas de aprendizagem técnica
 - iii. Materiais a utilizar
 1. Cardiofrequencímetro e GPS
 2. Passadeiras e ergómetros
 3. Outros
 - b. Treino de flexibilidade
 - i. Revisão de princípios gerais de progressão e dinâmica da carga
 - ii. Orientações básicas de aprendizagem técnica
 - iii. Materiais a utilizar
 - c. Treino de força
 - i. Revisão de princípios gerais de progressão e dinâmica da carga
 1. Recomendações para crianças e jovens
 - ii. Orientações básicas de aprendizagem técnica
 - iii. Materiais a utilizar
 1. Elásticos
 2. Bolas suíças
 3. Peso corporal
 4. Pesos livres
 5. Outros
 - d. Integração das capacidades coordenativas no treino das qualidades físicas
 - i. Introdução ao conceito de “treino funcional” no contexto da vela
 - ii. Orientações básicas de aprendizagem técnica
 - iii. Análise de circuitos e simuladores
 - e. Periodização do treino das qualidades físicas
 - i. Definição de prioridades ao longo da época desportiva do velejador (atleta)
 - ii. Periodização do treino das qualidades físicas VS periodização dos fatores específicos do treino de vela

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os princípios para a conceção de um plano de desenvolvimento das qualidades físicas de jovens velejadores

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios de conceção de um plano de desenvolvimento das qualidades físicas de jovens velejadores, em contexto de clube

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar especificidade da tarefa “velejar” e etapa de desenvolvimento na programação do treino específico de qualidades físicas de velejadores
- Planificar a periodização do treino das qualidades físicas dos velejadores de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adequa a aplicação de um programa de desenvolvimento de qualidades físicas às etapas de desenvolvimento do praticante e à especificidade da(s) tarefa(s)
- Planifica a periodização do treino das qualidades físicas de velejadores de competição, ao longo da época desportiva

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito
- Teste prático

SUBUNIDADE 4.

4.4. Exemplos de exercícios para o treino das qualidades físicas de velejadores (Parte prática)

4.4.1. Análise de exercícios de treino das qualidades físicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever atividades de desenvolvimento das qualidades físicas de jovens velejadores

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona e dinamiza atividades de desenvolvimento das qualidades físicas de jovens velejadores

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo/individual
- Análise e discussão de casos práticos
- Teste prático

PERFIL DO FORMADOR

Ser detentor de licenciatura na área das ciências do desporto; preferencialmente, ter experiência enquanto treinador de Vela infanto-juvenil (mínimo T.P.T.D de Vela grau II) ou ter envolvimento na modalidade enquanto preparador físico de velejadores

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Micrometeorologia

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. A IMPORTÂNCIA DO ESTUDO DA MICROMETEOROLOGIA	10'	10'/0
5.2. FACTOS BÁSICOS DE METEOROLOGIA	50'	50'/0
5.3. A CARTA METEOROLÓGICA	1	1/0
5.4. CARATERIZAÇÃO DOS TIPOS DE VENTO E A SUA INFLUÊNCIA NUM CAMPO DE REGATAS	2	1/1
5.5. AS NUVENS	40'	40'/0
5.6. O ESTUDO E ANÁLISE DO VENTO	1h20	20'/1
Total	6	4/2

SUBUNIDADE 1.

5.1. A importância do estudo da micrometeorologia

- 5.1.1. Na tática e estratégia de regata
- 5.1.2. Conhecimento científico vs conhecimento empírico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a influência dos fatores meteorológicos na tática e estratégia de uma competição de Vela

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os principais fatores meteorológicos associados à tática e estratégia de uma competição de Vela

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo/individual
- Análise e discussão de casos práticos

SUBUNIDADE 2.

5.2. Factos básicos de micrometeorologia

- 5.2.1. Definição de Vento
- 5.2.2. "Windchill"
- 5.2.3. Pressão atmosférica
- 5.2.4. Fatores que influenciam a direção e intensidade do vento
 - a. Gradiente de Pressão
 - b. O efeito de Coriolis
 - c. Força centrífuga
 - d. Atrito
 - e. Gravidade

- 5.2.5. Buys Ballot Law
- 5.2.6. Movimentos verticais
- 5.2.7. A Circulação Geral da Atmosfera

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o funcionamento básico de fenómenos meteorológicos que influenciam diretamente a tática e estratégia de regata

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia o funcionamento básico de fenómenos meteorológicos que influenciam diretamente a tática e estratégia de regata

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

5.3. A carta meteorológica

- 5.3.1. Análise da carta meteorológica
- 5.3.2. Conceito de massas de ar
- 5.3.3. Classificação de massas de ar
 - a. Massas de ar estável
 - b. Massas de ar instável
 - c. Massa de ar polar continental frio
 - d. Massa de ar polar continental quente
 - e. Massa de ar polar marítimo frio
 - f. Massa de ar polar marítimo quente
 - g. Massa de ar tropical marítima
 - h. Massa de ar tropical continental

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as diferentes classificações de massas de ar
- Planificar sessões de treino e/ ou competições de acordo com informação meteorológica recolhida numa carta meteorológica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e caracteriza os diferentes tipos de massas de ar
- Planifica sessões de treino e/ ou competições de acordo com informação meteorológica recolhida numa carta meteorológica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 4.

5.4. Caracterização dos tipos de vento e a sua influência num campo de regatas

- 5.4.1. Vento gradiente
- 5.4.2. Brisa marítima ou "Sea Breeze"
- 5.4.3. Ventos catabáticos e anabáticos
- 5.4.4. Frentes
- 5.4.5. Influências de terra no vento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a caracterização dos vários tipos de vento e a sua influência num campo de regatas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os diferentes tipos de vento, interpretando a sua influência num campo de regatas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 5.

5.5. As nuvens

- 5.5.1. Classificação das nuvens
- 5.5.2. As nuvens associadas às frentes
- 5.5.3. A mensagem das nuvens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os vários tipos de nuvens e a sua influência num campo de regatas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os diferentes tipos de nuvens, interpretando a sua influência num campo de regatas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 6.

5.6. As nuvens

- 5.6.1. O *briefing* de meteorologia
- 5.6.2. Padrões de vento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar um *briefing* de meteorologia simplificado para velejadores de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica e dinamiza um *briefing* de meteorologia simplificado para velejadores de competição

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo/individual
 - Análise e discussão de casos práticos
 - Teste prático
-

PERFIL DO FORMADOR

Ter envolvimento na modalidade como treinador (T.P.T.D Vela Grau II ou superior) e velejador de competição. Preferencialmente, possuir licenciatura na área de meteorologia ou ser formador em cartas de navegador de recreio

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Teoria da embarcação à Vela II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. PRINCÍPIOS APROFUNDADOS DE AERODINÂMICA	1	1/0
6.2. PRINCÍPIOS APROFUNDADOS DE HIDRODINÂMICA	50'	50'/0
6.3. PRINCÍPIOS DE MECÂNICA APLICADOS À VELA	1h10	1h10/0
6.4. PRINCÍPIOS DE CONCEÇÃO DE VELAS	1	1/0
Total	4	4/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Princípios aprofundados de aerodinâmica

- 6.1.1. Profundidade, ponto de profundidade máxima e corda de uma vela (*camber, draft e chord*)
- 6.1.2. Ângulo de entrada e ângulo de saída
 - a. *Upwash e downwash*
- 6.1.3. *Wind shear e twist*
- 6.1.4. Relação de aspeto (*aspect ratio*)
- 6.1.5. *Slot effect*
 - a. Efeitos da vela grande na vela de proa
 - b. Efeitos da vela de proa na vela grande
- 6.1.6. Efeito de extremidade
- 6.1.7. Escoamento laminar Vs Escoamento turbulento: As referências visuais
 - a. As fitinhas (*tell tales*)
 - b. As fitas de valuma
- 6.1.8. V.M.G. e ângulo de abatimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os principais conceitos de aerodinâmica e compreender a sua aplicação no rendimento de uma embarcação à Vela

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta os principais conceitos de aerodinâmica e a sua influência numa embarcação à Vela

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

6.2. Princípios aprofundados de hidrodinâmica

- 6.2.1. Área molhada e linha de água
- 6.2.2. Formas de cascos e características associadas
- 6.2.3. Formas de quilhas e patilhões

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os principais conceitos de hidrodinâmica e compreender a sua influência no rendimento de uma embarcação à Vela

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta os principais conceitos de hidrodinâmica e a sua influência numa embarcação à Vela

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

SUBUNIDADE 3.

6.3. Princípios de mecânica aplicados à vela

- 6.3.1. Binário de forças
 - a. Centro de gravidade de uma embarcação
 - b. *Righting moment* e equilíbrio transversal
 - c. Equilíbrio Longitudinal
- 6.3.2. Centro vélico (C.V.) e centro de deriva (C.D.)
 - a. Centro vélico e centro de deriva - a influência recíproca
 - b. Manipulação do C.V. e C.D.: Alterações no comportamento da embarcação à Vela
- 6.3.3. Representação das forças envolvidas numa embarcação à Vela

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever princípios de mecânica e compreender a sua aplicação numa embarcação à Vela de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta os princípios de mecânica e compreende a sua aplicação numa embarcação à Vela de competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

SUBUNIDADE 4.

6.4. Princípios de conceção de velas

- 6.4.1. Evolução dos materiais
- 6.4.2. O que se procura no material para uma Vela
- 6.4.3. Tipos de materiais mais comuns
- 6.4.4. Tipos de cortes de vela
 - a. Velas radiais
 - b. Velas *crosscut*
 - c. Velas mistas

6.4.5. Velas grandes

6.4.6. Velas de proa

6.4.7. Spi

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os princípios de conceção de Velas para embarcações de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os princípios de conceção de Velas para embarcações de competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo/individual
- Análise e discussão de casos práticos
- Teste prático

PERFIL DO FORMADOR

Possuir licenciatura na área de física. Preferencialmente, ter envolvimento na modalidade como treinador (T.P.T.D. Vela Grau II ou superior) e praticante de vela de competição

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Vela adaptada II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. NOÇÕES GERAIS DE ELEGIBILIDADE E CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL NA VELA ADAPTADA	30'	30'/0
7.2. CLASSE E ESTADO DA <i>WORLD SAILING</i>	30'	30'/0
7.3. PROCEDIMENTOS DA CLASSIFICAÇÃO	40'	40'/0
7.4. REGRAS ESPECÍFICAS PARA CLASSES DE EMBARCAÇÕES DE VELA ADAPTADA	20'	20'/0
Total	2	2/0

SUBUNIDADE 1.

7.1. Noções gerais de elegibilidade e classificação funcional na Vela adaptada

- 7.1.1. Finalidades do sistema de classificação
- 7.1.2. Funções a Velejar - bases para avaliação
- 7.1.3. *Ranking* de limitações funcionais
- 7.1.4. Elegibilidade para a competição
 - a. Critérios do IPC
 - b. Critérios da *world sailing*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as noções gerais de elegibilidade e classificação funcional na Vela adaptada

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os princípios gerais de elegibilidade e classificação funcional na Vela adaptada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

7.2. Classe e estado da *World Sailing*

- 7.2.1. Classe
 - a. Incapacidade Mínima (MD)
 - b. Pontos de 1 a 7 (barcos de 3)
 - c. TPA ou TPB
 - d. SPA / SPB / SPC / SPD

- 7.2.2.** Estados da classe
- a. Novo estado (N)
 - b. Estado de Revisão (R)
 - c. Estado confirmado (C)
- 7.2.3.** A lista mestra

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os procedimentos de definição de classe e estado da <i>world sailing</i> 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica os procedimentos relativos à definição de classe e estado da <i>world sailing</i>
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análise e discussão de casos práticos • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 3.

7.3. Procedimentos da classificação

- 7.3.1.** Dispositivos pessoais de assistência
- 7.3.2.** Documentação médica
- 7.3.3.** Responsabilidade dos velejadores na avaliação da classificação
- 7.3.4.** Apresentação do velejador para a avaliação da classificação
- 7.3.5.** Método da avaliação
- a. Marca de nível
 - b. Teste anatómico funcional
 - c. Teste funcional de cais
 - d. Teste funcional a velejar
- 7.3.6.** Incapacidade Visual
- a. Classificação da visão e elegibilidade
- 7.3.7.** Atribuição de uma classe e estado de classificação

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os procedimentos de classificação funcional de velejadores com eficiência 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enuncia os procedimentos de classificação funcional de velejadores com eficiência
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análise e discussão de casos práticos • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 4.

7.4. Regras específicas para classes de embarcações de vela adaptada

7.4.1. Classes de vela adaptada de “alto rendimento”

7.4.2. Classes de vela adaptada de competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as regras específicas para classes de embarcações de Vela adaptada

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia as regras específicas para classes de embarcações de Vela adaptada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Ter envolvimento na modalidade enquanto treinador (T.P.T.D. Vela Grau II ou superior) na área da Vela adaptada ou enquanto classificador funcional, com um mínimo de 3 anos de experiência na respetiva área; preferencialmente, ser detentor licenciatura na área de saúde

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Regras de Regata à Vela

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. REGRAS DE REGATA À VELA E SUA CONSTITUIÇÃO	15'	15'/0
8.2. DOCUMENTOS PRINCIPAIS E ARBITRAGEM	15'	15'/0
8.3. PRINCÍPIOS BÁSICOS E REGRAS FUNDAMENTAIS	30'	30'/0
8.4. REGRAS DE DIREITO A RUMO	20'	30'/15'
8.5. CONDUÇÃO DA REGATA	25'	20'/5'
8.6. REGRA 42 - PROPULSÃO	40'	30'/10'
8.7. EFETUAR UMA PENALIZAÇÃO	5'	5'/0
8.8. PROTESTOS	35'	35'/0
8.9. CONDUTA IMPRÓPRIA GRAVE - REGRA 69	10'	10'/0
8.10. APELAÇÕES	20'	20'/0
Total	4	3h30/30'

SUBUNIDADE 1.

8.1. Regras de regatas à vela e sua constituição

8.1.1. Compreender a forma como o livro de regras da W.S. está organizado

- a. As partes
- b. Os apêndices
- c. Os sinais de regata
- a. As definições

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a organização do livro de regras da W.S.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a organização do livro de regras da W.S.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

8.2. Documentos principais e arbitragem

- 8.2.1. Anúncio de regata
- 8.2.2. Instruções de regata
- 8.2.3. Comissão de regata - Oficial de regata
- 8.2.4. Comissão de protesto - Juiz

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os documentos reguladores de uma competição de Vela
- Identificar a constituição de uma equipa de arbitragem de uma competição de Vela

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e analisa os documentos reguladores de uma competição de Vela
- Descreve a constituição de uma equipa de arbitragem de uma competição de Vela

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

SUBUNIDADE 3.

8.3. Princípios básicos e regras fundamentais

- 8.3.1. Princípios básicos
 - a. Desportivismo
 - b. Responsabilidade ambiental
- 8.3.2. Regras fundamentais
 - a. Segurança
 - b. Navegação leal
- 8.3.3. Antidopagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os princípios básicos e regras fundamentais de uma competição de Vela

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os princípios básicos e regras fundamentais de uma competição de Vela

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

SUBUNIDADE 4.

8.4. Regras de direito a rumo

- 8.4.1. Direito a rumo
- 8.4.2. Restrições gerais ao direito a rumo
- 8.4.3. Nas balizas e obstáculos
- 8.4.4. Outras regras

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e descrever as regras de direito a rumo numa competição de Vela 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Interpreta corretamente as regras de direito a rumo numa competição de Vela
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Análise e discussão de casos práticos Trabalho de grupo / individual Teste escrito 	

SUBUNIDADE 5.

8.5. Condução da regata

8.5.1. Regras de largada

8.5.2. Efetuar o percurso

8.5.3. Regras de gestão de regata

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e descrever as regras inerentes à condução de uma regata 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Descreve as regras inerentes à condução de uma regata
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Análise e discussão de casos práticos Trabalho de grupo / individual Teste escrito 	

SUBUNIDADE 6.

8.6. Regra 42 - Propulsão

8.6.1. Regra básica

8.6.2. Ações proibidas

a. Bombear

b. Balançar

c. Impulsionar

d. Gingar

e. Viragens e cambadelas repetidas

8.6.3. Exceções

8.6.4. Apêndice P - penalização na água - bandeira amarela

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e descrever os princípios e aplicação da regra 42 - Propulsão 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Descreve os princípios e aplicação da regra 42 - Propulsão
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Análise e discussão de casos práticos Trabalho de grupo / individual Teste escrito 	

SUBUNIDADE 7.

8.7. Efetuar uma penalização

- 8.7.1.** Cumprir uma penalização
- a. Penalização de uma volta
 - b. Penalização de duas voltas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os princípios de cumprimento de uma penalização

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os princípios de cumprimento de uma penalização

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

SUBUNIDADE 8.

8.8. Protestos

- 8.8.1.** Direito a protestar
- a. Requisitos para um protesto - informar o protestado - validade
 - b. Boletim de protesto - como preencher
- 8.8.2.** Tempo limite
- a. Audiências
 - b. Recomendações para audiências
- 8.8.3.** Tempo para preparar as audiências
- a. Direito a estar presente - observadores
 - b. Parte interessada
- 8.8.4.** Testemunhos
- a. Reabertura
 - b. Danos
- 8.8.5.** Pedido de Reparação
- a. Requisitos para um Pedido de Reparação
 - b. Decisões de reparação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a regulamentação e condução de protestos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a regulamentação e processo de condução de um protesto

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

SUBUNIDADE 9.

8.9. Conduta Imprópria Grave - Regra 69**8.9.1.** A obrigação de não cometer atos de conduta imprópria

- a. Atuação de uma Comissão de Protestos
- b. Atuação da F.P.V. e W.S.

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever a regulamentação relativa a conduta imprópria grave 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enuncia a regulamentação relativa a conduta imprópria grave
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análise e discussão de casos práticos • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 10.

8.10. Conduta Imprópria Grave - Regra 69**8.10.1.** Como apelar**8.10.2.** Decisões de um apelo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever a regulamentação relativa a apelos 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enuncia a regulamentação relativa a apelos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análise e discussão de casos práticos • Teste escrito 	

PERFIL DO FORMADOR

Estar graduado enquanto juiz grau II, III ou categoria internacional. Preferencialmente, ter experiência enquanto formador de árbitros de Vela

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Regras de Regata à Vela

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. ÉTICA	30'	30'/0
9.2. A COMUNICAÇÃO DO TREINADOR DE VELA	3	1/2
9.3. O EXERCÍCIO E A SESSÃO DE TREINO	6h30	1h30/5
9.4. A CLASSIFICAÇÃO DOS FATORES ESPECÍFICOS DO TREINO DA VELA - MODELO HEXAGONAL F.P.V.	2	2/0
9.5. O PLANEAMENTO DO PROCESSO DE TREINO	2	2/0
Total	14	7/7

SUBUNIDADE 1.

9.1. Ética

- 9.1.1.** Os valores do Desporto
- O valor formativo do desporto
 - O respeito pelos adversários (entre atletas)
 - O respeito pelos parceiros de treino (entre atletas)
- 9.1.2.** A atuação e o papel do treinador
- Responsabilidades do treinador
 - De natureza social
 - Desenvolvimento global do indivíduo
 - Formação cívica e ética
 - No sistema desportivo
 - Mais e melhores atletas
 - Face aos praticantes
 - O respeito pela carreira desportiva do velejador
 - Colaborar na conciliação da carreira desportiva com a académica
 - O relacionamento com os demais velejadores
 - Código de conduta do treinador
 - O treinador enquanto exemplo
 - Respeitar e fazer respeitar as regras
 - O relacionamento com os velejadores
 - O relacionamento com os demais treinadores
 - O relacionamento com os demais agentes desportivos (dirigentes, árbitros, comunicação social, ...)

- 9.1.3.** O relacionamento do treinador com os pais
- a. Contactos formais com os pais
 - i. Reuniões periódicas
 - ii. Apresentação dos valores orientadores do clube ou equipa
 - iii. O papel dos pais no projeto do clube ou equipa
 - iv. O manual para os pais
 - b. Contactos informais com os pais
 - i. Proporcionar contactos individuais com os pais
 - ii. Articulação de estratégias com os pais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a intervenção enquanto treinador, tendo como referência os valores fundamentais do desporto
- Identificar e descrever as linhas de atuação e o papel do treinador em equipas de Vela de competição
- Adotar estratégias eficazes de relacionamento com os pais dos praticantes

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios de ética e valores fundamentais do desporto enquanto elementos norteadores da sua atividade profissional
- Adota estratégias eficazes de relacionamento com os pais dos praticantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

9.2. A comunicação do treinador de vela

- 9.2.1.** Revisão de elementos de uma comunicação eficaz
- a. Clara
 - b. Concisa
 - c. Correta
 - d. Completa
 - e. Cortesia / Correção
 - f. Construtiva
- 9.2.2.** Os elementos de uma apresentação eficaz
- a. O conteúdo
 - b. As palavras
 - c. A dinâmica vocal
 - d. A dinâmica postural
 - e. A estruturação
 - i. O Início
 - ii. O meio
 - iii. O final
 - f. As questões que asseguram a compreensão
- 9.2.3.** Os meios auxiliares de comunicação
- a. Quadros e marcadores (praticar desenhos grandes e claros)
 - b. Barcos magnéticos e outros

- c. Vídeo
- d. Projetores (*Data show*)
- 9.2.4. O *briefing* e *debriefing* em equipas de competição
 - a. A dinâmica "*briefing*, tarefa e *debriefing*"
 - b. O *briefing*
 - i. A tarefa
 - ii. Indicadores de sucesso na tarefa
 - iii. Os sinais visuais e sonoros para comunicar
 - iv. Procedimentos em caso de emergência
 - v. Certificar que tudo foi entendido
 - b. O *debriefing*
 - i. O registo da informação pelo treinador
 - ii. A técnica "*sandwich*"
 1. Elogiar o que foi bem conseguido
 2. Mencionar o que não foi bem efetuado, apontando caminhos
 3. Terminar com um aspeto positivo e terminar em ambiente positivo
 - iii. Elogios em grupo e algumas críticas em particular
- 9.2.5. Os *briefings* e *debriefings* em diferentes momentos do ano
 - a. No início da época
 - b. Antes, durante e após as competições
 - c. No final da época

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os elementos e estratégias para comunicações e apresentações eficazes
- Identificar e descrever a metodologia de utilização de meios auxiliares de comunicação no contexto da Vela
- Organizar e dinamizar palestras iniciais e finais (*briefing* e *debriefing*) específicas para equipas de Vela de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica diferentes estratégias, de forma a propiciar canais de comunicação eficazes
- Adequa estratégias nas apresentações, em função das especificidades da equipa / velejadores
- Aplica os princípios de dinamização das palestras inicial e final com eficácia

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

9.3. O exercício e a sessão de treino

- 9.3.1. O exercício de treino de Vela
 - a. Princípios orientadores para a conceção e eficiência do exercício no treino de Vela
 - i. Selecionar corretamente o exercício de treino
 - ii. Correlacionar a lógica interna da modalidade com o exercício de treino
 - iii. Ajustar os níveis de complexidade e a dificuldade à capacidade dos atletas
 - iv. Repetir sistematicamente o exercício de treino

- v. Corrigir corretamente o exercício de treino
- vi. Motivar corretamente para o exercício de treino
- vii. Adaptar às condições de mar e vento
- b. A construção do exercício
 - i. As fases da construção do exercício
 - 1. O objetivo
 - 2. O conteúdo
 - 3. A forma
 - 4. O nível de performance (critérios de êxito)
 - c. A intervenção durante o exercício
 - i. Simples e clara
 - ii. Individualizada
 - iii. Mais ou menos diretiva
 - d. A ficha de construção do exercício
 - i. A representação gráfica
 - e. A classificação dos exercícios de treino de Vela
 - i. Pressão
 - ii. Expressão
 - f. As componentes estruturais do exercício de treino
 - i. No plano fisiológico
 - 1. A duração
 - 2. A intensidade
 - 3. A relação entre intensidade e volume
 - 4. A densidade
 - 5. A frequência
 - ii. No plano técnico-tático
 - 1. O número de velejadores
 - 2. O espaço
 - 3. O tempo
 - iii. A complexidade
 - 1. No domínio da velocidade de execução
 - 2. No domínio do esforço
- 9.3.2. A sessão de treino de Vela
 - a. Os tipos de sessão de treino
 - i. Sessões de treino para conhecer velejadores
 - ii. Sessões de treino de aprendizagem
 - iii. Sessões de treino de controlo (verificação)
 - iv. Sessões de treino misto
 - b. A estrutura da sessão de treino de Vela
 - i. Parte de introdução da sessão de treino
 - ii. Parte preparatória da sessão de treino
 - 1. O aquecimento (em terra e no mar)
 - iii. Parte principal da sessão de treino
 - iv. Parte final da sessão de treino
 - 1. Alongamentos e recuperação ativa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os princípios orientadores para a conceção e eficiência de exercícios de treino de Vela de competição
- Identificar e descrever as variáveis inerentes à estrutura de exercícios de treino de Vela e a sua inter-relação
- Identificar e descrever as especificidades dos vários tipos de sessões de treino de Vela
- Identificar e descrever a estrutura de uma sessão de treino de Vela de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios orientadores para a conceção e eficiência de exercícios de treino de Vela de competição
- Relaciona e ajusta as variáveis inerentes à estrutura de exercícios de treino de Vela, consoante as necessidades
- Dinamiza vários tipos de sessão de treino de Vela, consoante os objetivos específicos.
- Planifica as sessões de acordo com a estruturação específica de uma sessão de treino de Vela de competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 4.

9.4. A classificação dos fatores específicos do treino da Vela - Modelo hexagonal F.P.V.

9.4.1. Conhecimento da embarcação

- a. Teoria da embarcação à Vela
- b. A afinação estática e dinâmica
- c. Regras da Classe
- d. Manutenção
- e. Exercícios ou atividades de treino específicas

9.4.2. Técnica

- a. Condução
 - i. Condução da embarcação
 1. Transmissão de energia: Ações do corpo e ações da escota
 2. Ações específicas com ondas
 - ii. Equilíbrio transversal e longitudinal
 - iii. Exercícios ou atividades de treino específicas
- b. Manobras
 - i. Viragens e cambadelas
 - ii. Rondagens
 - iii. Penalizações
 - iv. Situações de recurso
 - v. Exercícios ou atividades de treino específicas
- c. Largadas
 - i. Controlo / Domínio
 - ii. Domínio parado
 - iii. Domínio do balanço e inércia
 - iv. Dinâmica de arranques e paragens

- v. Distância à linha
- vi. Aceleração
- vii. Posicionamento barlavento/sotavento em relação a adversário
- viii. Aguentar o barco de sotavento após a largada
- ix. Exercícios ou atividades de treino específicas
- d. Velocidade/Investigação
 - i. Forma/perfil de velas e mastros
 - ii. *Fine Tuning*
 - iii. Otimização de VMG
 - iv. Testes de velocidade
 - v. Testes de material
 - vi. Exercícios ou atividades de treino específicas
- 9.4.3. Tática e estratégia
 - a. Micrometeorologia
 - b. Rotinas de preparação de uma regata - Ações prévias
 - c. O treino tático e estratégico nas várias fases da regata
 - d. Exercícios ou atividades de treino específicas
- 9.4.4. As regras de regata à vela/Protestos
 - a. O seu estudo e aplicação
 - b. Regra 42
 - c. Protestos
 - i. O inglês técnico
 - ii. O boletim de protesto
 - iii. A inquirição
 - d. Exercícios ou atividades de treino específicas
- 9.4.5. Preparação física - o treino das qualidades físicas
 - a. Prevenção de lesões
 - b. O treino das qualidades físicas condicionais e coordenativas
 - c. Exercícios ou atividades de treino específicas
- 9.4.6. Preparação Psicológica
 - a. As rotinas em competição
 - b. A resistência psicológica
 - c. O endurance psicológico
 - d. O controlo da ansiedade
 - e. A comunicação com a imprensa
 - f. A dinâmica com os adversários e parceiros de treino
 - g. Exercícios ou atividades de treino específicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os fatores específicos do treino da Vela, segundo o “modelo hexagonal F.P.V.”
- Compreender a inter-relação entre os vários fatores específicos do treino da Vela
- Identificar e descrever exercícios e/ou atividades específicas de treino para os vários fatores específicos do treino da Vela

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios do modelo hexagonal F.P.V. na organização da atividade dos velejadores / equipa de competição
- Interpreta a relação e dinâmica entre os vários fatores específicos do treino de Vela
- Aplica exercícios e/ou atividades específicas para cada fator específico de treino, adequadas aos velejadores/equipa de competição

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 5.

9.5. O planeamento do processo de treino

- 9.5.1.** As tarefas prévias ao planeamento de uma época desportiva
- a. O dossier do velejador
 - b. Caracterização da época anterior
 - c. O levantamento dos recursos disponíveis
- 9.5.2.** A estruturação do planeamento anual de treino
- a. O estabelecimento de objetivos
 - i. Tipos de objetivos
 1. Objetivos de competência
 2. Objetivos de resultado
 - ii. Características
 1. Específicos
 2. Mensuráveis
 3. Desafiantes
 4. Atingíveis
 - b. O calendário competitivo e a seleção de provas
 - c. Das sessões de treino ao microciclo na vela e suas especificidades
 - i. Constituição do microciclo
 - ii. Duração do microciclo
 - iii. Parâmetros metodológicos para a construção dos microciclos
 - iv. Critérios para a construção dos microciclos
 - v. Classificação dos microciclos
 - d. Do microciclo ao macrociclo na vela e suas especificidades
 - i. Constituição do macrociclo
 - ii. Duração do macrociclo
 - iii. Estrutura do macrociclo
- 9.5.3.** A periodização simples considerando o calendário competitivo da Vela
- a. O período preparatório
 - i. Objetivos
 - ii. Duração
 - iii. Divisão
 - iv. Fatores específicos do treino de Vela a considerar
 - b. O período competitivo
 - i. Objetivos
 - ii. Duração
 - iii. Dinâmica da carga de treino
 - iv. As competições
 - v. Fatores específicos do treino de Vela a considerar

- c. O período de transição
 - i. Objetivos
 - ii. Duração
 - iii. Variantes
 - iv. Dinâmica da carga de treino
 - v. Fatores específicos do treino de Vela a considerar

9.5.4. Esquematização da planificação do treino de Vela

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as tarefas prévias ao planeamento do processo de treino de uma época desportiva de uma equipa de competição de Vela
- Identificar e descrever os vários parâmetros a ter em conta para dinamizar o processo de estruturação do planeamento anual de treino de uma equipa de competição de Vela
- Identificar e descrever a aplicação de um modelo de periodização simples numa equipa de competição de Vela

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Dinamiza as tarefas prévias ao planeamento (processo de treino) de uma época desportiva de uma equipa de competição de Vela
- Aplica os vários processos inerentes à estruturação do planeamento anual de treino de uma equipa de competição de Vela
- Aplica os princípios do modelo de periodização simples, na estruturação de uma época desportiva

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Deverá cumprir, cumulativamente, com as seguintes condições:

- Ser detentor de licenciatura na área das ciências do desporto
- Ser detentor de T.P.T.D de VELA grau II ou superior
- Ter experiência enquanto treinador de Vela de competição, com um mínimo de 4 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Planeamento, Organização e Gestão de Equipas de Vela de Competição

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
10.1. INTRODUÇÃO A CONCEITOS BASE	10'	10'/0
10.2. O PONTO DE PARTIDA: ANÁLISE DA SITUAÇÃO DESPORTIVA	1h20	1h20/0
10.3. O PLANEAMENTO	1h30	1h30/0
Total	3	3/0

SUBUNIDADE 1.

10.1. Introdução a conceitos base

- 10.1.1. Conceito de organização
- 10.1.2. Conceito de gestão
- 10.1.3. Conceito de planeamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos básicos teóricos referentes aos processos de planeamento, organização e gestão

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia os conceitos básicos teóricos referentes aos processos de planeamento, organização e gestão

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

10.2. O ponto de partida: análise da situação desportiva

- 10.2.1. A análise da situação desportiva de uma secção / clube
 - a. Objetivos
 - b. A análise da situação desportiva enquanto elemento desencadeado do processo de planeamento de um treinador
- 10.2.2. O processo de levantamento da situação desportiva por parte de um treinador
 - a. Relação entre as diversas categorias de recursos humanos
 - i. A pirâmide da organização
 1. Vértice estratégico
 2. Tecnoestrutura
 3. Linha hierárquica
 4. Logística
 5. Centro operacional

- ii. O organigrama
- iii. Orgânica do clube e/ou secção de Vela
- b. Instalações e recursos materiais
 - i. Gerais do clube
 - ii. Afetas à secção de Vela
- c. Relação entre os praticantes e as instalações/material disponível
 - i. Verificação da qualidade / rentabilidade das instalações em relação aos praticantes
 - ii. Adequação do material disponível à atividade da secção/clube
- d. Relação entre os indicadores financeiros e praticantes
 - i. Investimento feito na secção, por classe
 - ii. Relação receitas / despesas
- e. Existência de diferentes realidades
 - i. Dinâmica na organização de atividades
 - ii. Classes existentes
 - iii. Escalões de formação
 - iv. Existência de alto rendimento
- f. Cultura, vocação e missão de uma organização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o processo simplificado de análise da situação desportiva de uma secção/clube, na ótica de um treinador de Vela de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica o processo simplificado de análise da situação desportiva de uma secção/clube, na ótica de um treinador de Vela de competição
- Interpreta os dados obtidos na análise da situação desportiva, utilizando-os enquanto elemento norteador do seu processo de planeamento, enquanto treinador de Vela de competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

10.3. O planeamento

10.3.1. Tipos de planeamento

- a. Planeamento a curto prazo ou operacional
- b. Planeamento a médio prazo
- c. Planeamento a longo prazo ou estratégico

10.3.2. Enquadramento do treinador nos vários formatos de planeamento

- a. O plano desportivo
- b. Os programas desportivos
- c. Os projetos desportivos

10.3.3. Condições para o sucesso do planeamento

10.3.4. A elaboração de um projeto: a lógica do processo

- a. Levantamento de questões iniciais orientadoras
 - i. O quê? - (Objeto)
 - ii. Para Quê? - (objetivos)
 - iii. Para quem? - (Destinatários)
 - iv. Com quem? - (Envolvidos)
 - v. Quando? - (tempo)
 - vi. Como? - (método)
 - 1. Afetação de recursos
 - Humanos
 - Materiais
 - Financeiros

10.3.5. A apresentação e implementação de um projeto

- a. A dinâmica da equipa
 - i. A definição de objetivos
 - ii. Dinâmica esperada
 - iii. O regulamento interno da equipa
- b. Os pais
 - i. Apresentação do projeto aos pais
 - ii. O envolvimento dos pais no projeto
 - iii. Os sistemas de comunicação com os pais
 - iv. O manual para os pais
- c. Apresentação à direção
 - i. Requisitos para uma apresentação eficaz
 - 1. Quanto à forma
 - 2. Quanto ao conteúdo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os tipos e formatos de planeamento a ser utilizados por um treinador de Vela de competição
- Identificar e descrever as condições necessárias para o sucesso de um processo de planeamento
- Identificar e descrever a lógica de um processo de elaboração de um projeto
- Adotar estratégias para a apresentação e implementação de um projeto desportivo numa equipa de competição de vela

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona os tipos e formatos de planeamento mais adequados à sua intervenção
- Utiliza diferentes estratégias, no sentido de garantir as condições necessárias para o sucesso de um processo de planeamento
- Elabora, apresenta e implementa um projeto desportivo simplificado, adaptado à atividade de uma equipa de Velejadores de competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e discussão de casos práticos
- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

Ser detentor de T.P.T.D de Vela grau II ou superior e ter experiência enquanto treinador de Vela infanto-juvenil, com um mínimo de três anos

c. Organização da Formação



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

Critério de acesso transversal a todos os graus de treinador: Ser detentor de carta de navegador de recreio válida.

Critério específico de acesso ao Grau 2: Ter competido, enquanto velejador, em provas de Vela que atribuam títulos de âmbito nacional ou provas de seleção para campeonatos internacionais, comprovando a sua participação através de currículo desportivo na modalidade.

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Sala de formação de dimensões adequadas para a turma, com boas condições ao nível de acústica, climatização e iluminação • Rampa de acesso à água; • Balneários • Local para armazenar embarcações à Vela e respetiva palamenta em terra • Local para amarrar embarcações semi-rígidas na água (fundeadouro ou marina) 	<ul style="list-style-type: none"> • PC e impressora • Quadro magnético • Câmara, projetor de vídeo ou ecrã de grandes dimensões • Embarcações à Vela, em número suficiente para a turma, da tipologia monocasco solitário • Embarcações semi-rígidas (mínimo 4,5m) para apoio às aulas práticas. O rácio a ser considerado será 1 embarcação de apoio para um máximo de 5 formandos • Conjuntos de 3 boias, com cabos e ferros, por cada grupo de 5 formandos

3. Estágios

O Estágio dos 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.