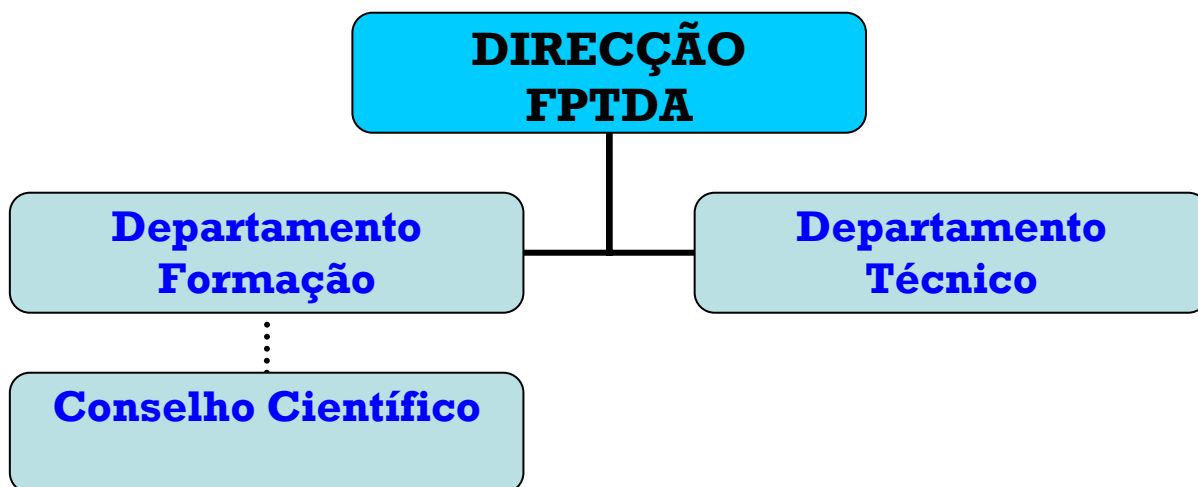


FPTDA

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TRAMPOLINS E DESPORTOS ACROBÁTICOS

**PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO
2007 - 2010**





ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	2
2. REORGANIZAÇÃO DO PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO	2
3. PERFIL PROFISSIONAL TREINADOR DE GRAU 1	3
3.1. Objectivo Global da Actividade	3
3.2. Perfil Profissional	4
3.3. Actividades	4
3.4. Competências	5
3.4.1. Saberes (conhecimento)	5
3.4.2. Saberes-Fazer	5
3.4.3 Saberes-Ser	6
3.5. Condições de acesso	6
3.6. Saídas Profissionais	6
3.7. Conteúdos Fundamentais	6
4. PERFIL PROFISSIONAL TREINADOR DE GRAU 2	7
4.1. Objectivo Global da Actividade	7
4.2. Perfil Profissional	8
4.3. Actividades	8
4.4. Competências	9
4.4.1. Saberes (conhecimento)	9
4.4.2. Saberes-Fazer	9
4.4.3. Saberes-Ser	10
4.5. Condições de acesso	10
4.6. Saídas Profissionais	11
4.7. Conteúdos Fundamentais	11
5. PERFIL PROFISSIONAL TREINADOR DE GRAU 3	11
5.1. Objectivo Global da Actividade	11
5.2. Perfil Profissional	12
5.3. Actividades	12
5.4. Competências	14
5.4.1. Saberes (conhecimento)	14
5.4.2. Saberes-Fazer	14
5.4.3. Saberes-Ser	15
5.5. Condições de acesso	15
5.6. Saídas Profissionais	16
5.7. Conteúdos Fundamentais	16
6. COMPONENTES DA FORMAÇÃO	17
6.1. Grau 1 – Perfil de Formação	17
6.2. Grau 2 – Perfil de Formação	18
6.3. Grau 3 – Perfil de Formação	19
7. ORIENTAÇÕES GERAIS	20
7.1. Unidade de Estágio	20
7.2. Enquadramento	20
7.3. Requalificação	20
7.4. Equivalências	21
7.5. Custos	21
8. ACÇÕES DE FORMAÇÃO/CURSOS DE TREINADORES	21
8.1. Validade dos Cursos	21
8.2. Divulgação	21
8.3. Frequência dos cursos	22
8.4. Inscrições	22
8.5. Assiduidade	22
8.6. Condições Gerais de Avaliação	22
8.6.1. Exemplo para Treinador Grau 1	22
8.6.2. Avaliação do Relatório de Estágio	23
8.7. Certificação	24
9. IDENTIFICAÇÃO DE TREINADORES	24
10. DIRECTOR E SECRETÁRIO DE CURSOS DE TREINADORES	24
10.1. Nomeação Director Curso	24
10.1.1 Nomeação Secretário do Curso	24
10.2. Deveres do Director de Curso	25
10.3. Deveres do Secretário de Curso	25
11. Equipa Nacional de Formadores	25



1. INTRODUÇÃO

A Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos (FPTDA) consciente dos novos desafios por que passamos, decidiu reestruturar o seu Plano Nacional de Formação, seguindo as orientações do Instituto do Desporto de Portugal. Desta forma o ano de 2007 será o ano de grandes mudanças na forma como encarar a formação dos treinadores, o seu enquadramento laboral, a obrigatoriedade de relação com os clubes/associações e a continuidade na formação que se pretende solidificada. Estas orientações têm como finalidade a elevação qualitativa da prática desportiva, a defesa da saúde e da integridade física e moral dos praticantes desportivos, assim como o reforço dos valores éticos no desporto.

A prática desportiva constitui, nos dias de hoje, um importante atractivo para crianças e jovens que procuram encontrar no Desporto respostas para o conjunto de motivações que as impelem nesta direcção relacionadas com aspectos de socialização, de aprendizagem de uma modalidade ou de melhoria da sua condição física. Para que muitas das crianças e jovens possam construir uma ligação correcta ao Desporto é importante que o seu enquadramento técnico reúna as condições necessárias para facilitar e perpetuar essa ligação.

Desta forma, a FPTDA pretende que os seus treinadores sejam preparados e orientados por prelectores devidamente habilitados, tendo em conta a nova nomenclatura, conteúdos programáticos, carga horária, assim como as condições essenciais para que o seu sistema de formação proporcione progressivamente respostas exequíveis, objectivando:

- » Melhoria da qualidade na formação dos treinadores nacionais;
- » Credibilidade da formação realizada;
- » Normalização e progressão dos processos de formação nas várias disciplinas da FPTDA;
- » Normalização dos procedimentos inerentes às condições de rentabilização e aplicação dos processos de ensino nas várias valências.
- » Normalização das relações laborais com os Clubes, Associações, Autarquias e outros agentes desportivos.

2. REORGANIZAÇÃO DO PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO

O novo modelo de Formação de Treinadores da FPTDA, está inteiramente de acordo com as Normas Orientadoras para a Formação de Treinadores do Instituto do Desporto de Portugal (IDP), a qual passa a designar-se por Graus e terá na sua estrutura Graus 1, 2 e 3. É introduzido o Estágio, que em cada grau trará uma mais valia na qualidade que se pretende na nova estrutura formativa. A progressão na carreira de treinador far-se-á por frequência de todos os Graus de formação, devendo constituir uma referência indispensável e uma meta obrigatória para todos aqueles que optarem por esta actividade.



Treinador Grau I

3. Perfil Profissional Treinador de Grau 1

3.1 *Objectivo Global da Actividade*

O Treinador de Grau 1, enquanto primeiro agente de formação de crianças e jovens, constitui o elo de ligação inicial de uma longa cadeia de participação e preparação desportiva. A iniciação das crianças e jovens na nossa modalidade desportiva, deverá ser realizada tendo em conta preocupações de ordem pedagógica, social, ética e desportiva, sedimentadas numa filosofia de intervenção a longo prazo, sendo determinante que os fundamentos da modalidade sejam correctamente transmitidos e assimilados pelos praticantes.

Ao Treinador de Grau 1 cabe a nobre função, pela sua intervenção, pela sua filosofia de organização do treino e pelo seu exemplo, de formar as crianças e jovens no sentido de aprofundar o gosto e o prazer da prática desportiva. Esta intenção apenas conseguirá ser alcançada se no próprio Treinador de Grau 1 existir a paixão pelo exercício de uma tal função, iniciando crianças e jovens numa qualquer valência da intervenção gímnica.

O conjunto de “saberes” a transmitir nos cursos de formação, nos seus conteúdos programáticos, nunca poderá esquecer que o Treinador de Grau 1 não resume a sua intervenção a aspectos de ordem física, técnica e tática. Pelo posicionamento especial que assume na carreira desportiva, ele desempenha um papel de relevo na sua educação e formação desportiva. A intervenção do Treinador de Grau 1 marcará para sempre o futuro de uma carreira gímnica.

Ao propor-se o presente perfil de formação do Treinador de Grau 1, tem-se em consideração que uma formação com maior êxito deverá contemplar condições óptimas de organização e concretização dos cursos. Neste sentido, é proposto que pelos menos a formação da componente técnica tenha lugar em regime de internato, de forma a transmitir para além do “saber” e do “saber-fazer”, o “saber estar”, tão importante para quem inicia uma actividade como educador, de forma a poder ter referências correctas de intervenção e de enquadramento de jovens. Trata-se de uma medida que permite uma maior disponibilidade e predisposição do candidato ao processo ensino aprendizagem que vai viver.

A formação do Treinador de Grau 1 não tem beneficiado de qualquer acompanhamento inicial, aquando dos seus primeiros passos na prática de enquadramento de atletas.

Tendo em visto alterar esta situação, introduz-se agora um período de estágio, a realizar após a conclusão e aprovação da primeira fase da formação inicial, o qual deverá ter um cariz de formação em exercício, sendo acompanhado por um especialista, que assumirá funções de Formador/Tutor, tendo como tarefa primeira orientar a metodologia de aplicação dos “saberes”



assimilados na formação teórico-prática inicial, mesmo sabendo que a sua formação não prevê uma intervenção autónoma, ficando sob a coordenação de um Treinador.

Após terminar com sucesso o curso, o de Treinador de Grau 1, terá em seu poder as ferramentas necessárias para o sucesso pessoal assim como do seu grupo de trabalho.

3.2 *Perfil Profissional*

Designação: - TREINADOR(A) DE GRAU 1

Código da área/domínio de actividade: - DESPORTO

Código da área específica: - Trampolins, Tumbling ou Ginástica Acrobática

Objectivo Global da Actividade: - Iniciar crianças e jovens na prática de uma área gímnica, em condições que permitam assegurar um desenvolvimento multilateral, num ambiente de aprendizagem social e emocionalmente favorável a um processo de ensino-aprendizagem e potenciador de uma prática desportiva para a vida.

Responde às necessidades do ensino da ginástica elaborada, garantindo o treino com as condições técnicas e pedagógicas específicas de cada especialidade, possibilitando o acompanhamento dos ginastas nas várias competições.

3.3 *Actividades*

1 - Organiza o processo ensino aprendizagem:

- Planeia os objectivos da sessão e selecciona os conteúdos em função dos níveis de prática;
- Selecciona os exercícios, os métodos de ensino e os meios necessários para a sessão;
- Define a progressão dos exercícios;

2 - Organiza a sessão:

- Selecciona e prepara o material didáctico;
- Estabelece normas de funcionamento, de utilização e manutenção do material e equipamento;
- Prepara o espaço para a actividade;
- Selecciona os métodos e técnicas de ensino;
- Organiza e mantém actualizado o dossier de treino, o dossier do praticante e o caderno do Treinador de Grau 1, elaborando relatórios e preenchendo documentos elementares.

3 - Dirige a sessão:

- Explica os objectivos e as regras da modalidade gímnica;
- Gere o tempo da sessão;
- Utiliza os meios adequados a uma boa comunicação;
- Corrige e reforça positivamente as actividades da sessão;



- Cria um clima propício à aprendizagem;
 - Descreve, demonstra, define os aspectos fundamentais, e corrige as técnicas da modalidade.
- 4 - Observa e controla o comportamento dos jovens praticantes em termos de disciplina, assiduidade, pontualidade, empenho, relacionamento com os outros, superação, entusiasmo e respeito pelas regras.
- 5 - Orienta os praticantes em competição de acordo com as regras, os princípios e os valores da modalidade e da prática desportiva de crianças e jovens, analisando a prestação dos praticantes e instruindo-os sobre os comportamentos a adoptar.
- 6 - Orienta os praticantes para o cumprimento das regras de higiene e saúde a observar na sua vida quotidiana.
- 7 - Prestar os primeiros socorros aos praticantes em caso de acidente.

3.4 **Competências**

3.4.1 **SABERES** (Conhecimento)

1. Noções básicas de desenvolvimento e adaptação motora.
2. Noções básicas de pedagogia do desporto.
3. Noções básicas de psicologia do desporto.
4. Metodologia de preparação de crianças e jovens.
5. Higiene, lesões e primeiros socorros.
6. Legislação, Regulamentação, Ajuízamento e normas aplicadas à actividade profissional.

3.4.2 **SABERES-FAZER**

1. Adequar os temas e os conteúdos da sessão de treino de acordo com o nível da prática desportiva dos praticantes, suas características e meios disponíveis.
2. Adequar os métodos e técnicas pedagógicas adequadas à iniciação de jovens na modalidade.
3. Aplicar as regras, as técnicas e a tática da modalidade gímnica.
4. Utilizar o equipamento e o material adequado à modalidade.
5. Analisar os comportamentos dos praticantes e os resultados alcançados.
6. Aplicar técnicas elementares de primeiros socorros.
7. Identificar a informação pertinente para o preenchimento dos documentos elementares pertencentes ao caderno do Treinador de Grau 1 e ao dossier dos praticantes.
8. Explicar, demonstrar, observar e corrigir as técnicas da modalidade.

3.4.3 **SABERES-SER**

1. Dinamizar, motivar e promover o sentido de responsabilidade no grupo;
2. Encorajar e valorizar o comportamento dos praticantes;
3. Promover o espírito de equipa e o espírito desportivo no grupo;



4. Facilitar o relacionamento interpessoal com os praticantes, dirigentes, árbitros, e treinadores, com vista ao desenvolvimento de um bom nível de colaboração.
5. Compreender e adaptar-se a diferentes grupos juvenis.
6. Assumir uma atitude dignificante da imagem do desportista.
7. Usar um diálogo compreensível e esclarecedor.
8. Estimular os praticantes na adopção de cuidados quotidianos de higiene e saúde.
9. Constituir-se como exemplo, assumindo atitudes e comportamentos consentâneos com a função social que desempenha.

3.5 *Condições de acesso*

1. Idade mínima de 18 anos.
2. Escolaridade obrigatória à data de apresentação da candidatura.
3. Prestação de provas práticas de demonstração de capacidades e habilidades motoras elementares na modalidade/especialidade.
4. Demonstrar por declaração, o interesse de uma instituição (clube, autarquia, Associação, etc.) em receber o candidato após a realização da formação geral e específica, para que possa realizar com êxito o **Estágio de 330 horas**.

3.6 *Saídas profissionais*

Iniciar a prática como Treinador de uma modalidade desportiva em clubes, nas sessões de ensino e no enquadramento de jovens em competições integradas nos processos de aprendizagem desportiva e social, e noutras instituições vocacionadas para o desenvolvimento de práticas gímnicas. Fica capacitado para o acompanhamento de ginastas em treino e em provas até ao Escalão de Juvenis.

3.7 *Conteúdos fundamentais*

1. Pedagogia
 - Aprendizagem motora,
 - Desenvolvimento das crianças,
 - Observação dos gestos técnicos
2. Psicologia
3. Metodologias específicas
4. Primeiros socorros



Treinador Grau II

4. Perfil Profissional Treinador de Grau 2

4.1 *Objectivo Global da Actividade*

Na sequência lógica de uma carreira, em que as etapas se sucedem numa combinação estreita entre a aquisição de conhecimentos e a demonstração das competências no exercício concreto da função, a qualificação de Treinador de Grau 2, surge intencionalmente no segundo patamar deste percurso. Efectivamente, a qualificação adquirida neste nível representa um momento determinante da sua carreira, correspondendo à consolidação de uma vontade e à clara definição de uma opção pelo exercício da função. Os factores ocasionais e transitórios que inicialmente o poderão ter levado a ser Treinador(a), surgem agora transformados numa maior convicção do interesse em abraçar este caminho e numa maior capacidade para exercer a função. Ao chegar a **Treinador de Grau 2** atinge-se, o nível a partir do qual qualquer indivíduo assume o domínio das competências para o exercício independente das tarefas que a actividade lhe exige.

O Treinador de Grau 2, irá ter como referência o respectivo aperfeiçoamento e participação em quadros competitivos, pelo que se pretende que ele venha a adquirir competências para realizar com independência as tarefas que lhe competem neste quadro, nomeadamente as de elaboração de um plano anual de actividades, condução das sessões de treino em função dos correspondentes objectivos e de orientação da respectiva participação nos quadros competitivos em que vierem a estar envolvidos.

Simultaneamente, o Treinador de Grau 2, considerando a especialidade em que está integrado, irá desempenhar tarefas de acompanhamento e orientação do trabalho de Treinadores de Grau 1, que intervêm no quadro da prática de crianças e jovens, que realizam a sua iniciação desportiva nos Trampolins, Tumbling ou Ginástica Acrobática.

A aquisição destas competências irá ser realizada numa dupla perspectiva: - Formação Curricular e de Formação em Exercício: - A Formação Curricular deverá ser equacionada numa perspectiva mista (presencial concentrada e de formação à distância) enquanto a Formação em Exercício será conseguida no efectivo desempenho da sua função, acompanhado por um Formador/Tutor que será o garante desta segunda etapa da sua formação.

Após terminar com sucesso o curso de Treinador de Grau 2, terá em seu poder todas as ferramentas necessárias para o sucesso pessoal assim como do seu grupo de trabalho.

O Treinador de Grau 2 responde às necessidades dos clubes com competição, garantindo o treino para as exigências nacionais, orientando o praticante para uma futura especialização.



4.2 *Perfil Profissional*

Designação: - **TREINADOR(A) DE GRAU 2**

Código da área/domínio de actividade: - **DESPORTO**

Código da área específica: - **Trampolins, Tumbling ou Ginástica Acrobática**

Objectivo Global da Actividade: Treinar e dirigir praticantes de uma área específica da ginástica, melhorando o seu rendimento de forma planeada, organizada e sistemática, tendo em vista o seu aperfeiçoamento e a participação em quadros competitivos nacionais e provas internacionais “CUP” e “CIGI”.

4.3 *Actividades*

1. Organizar o plano anual de preparação:

- Definir os objectivos de preparação e competição, em função da análise do nível de desenvolvimento dos praticantes na especialidade gímnica e da sua integração nos quadros competitivos;
- Determinar a periodização da preparação em função da calendarização das competições;
- Definir os conteúdos das etapas de preparação, organizando os programas de treino.

2. Preparar e organizar a sessão de treino de acordo com as directrizes do Manual do Treinador:

- Definir objectivos da sessão de treino em função do plano de preparação e dos níveis de prática desportiva dos praticantes;
- Seleccionar e organizar os exercícios da sessão de treino e os meios necessários à sua execução;
- Organizar e manter actualizados os dossiers de treino, do praticante e do treinador, elaborando relatórios e fichas relativas ao atleta, à preparação e à competição, disponibilizando a respectiva informação aos interessados.

3. Conduzir a sessão de treino com vista ao aperfeiçoamento dos praticantes na modalidade/especialidade e à sua participação em quadros competitivos:

- Informar os praticantes sobre os objectivos da sessão de treino;
- Explicar e proporcionar demonstrações sobre os elementos técnicos e táticos da modalidade, estabelecendo uma relação entre esses objectivos e a execução conseguida dos mesmos na competição;
- Ministras e orientar exercícios de aquecimento e retorno à calma, de desenvolvimento das capacidades físicas e outros de preparação dos praticantes na modalidade desportiva e de integração em competições;
- Corrigir e reforçar os comportamentos dos praticantes na execução dos exercícios de forma a melhorar o seu rendimento e aperfeiçoar as técnicas e táticas da modalidade.



4. Controlar o treino com fundamentação fisiológica dos esforços solicitados aos praticantes e os patamares exigíveis na evolução dos respectivos níveis de desenvolvimento:

- Observar e registar a execução dos praticantes de acordo com os critérios de êxito e indicadores de execução definidos, utilizando instrumentos elementares de avaliação;
- Analisar a informação dos registos de avaliação efectuados, em função dos objectivos estabelecidos;
- Ajustar os programas de treino de acordo com a interpretação dos resultados da avaliação, com vista à melhoria sistemática das prestações dos praticantes.

5. Orientar os praticantes em competição de acordo com estratégias de formação desportiva, com os objectivos de actuação definidos no plano de preparação com as regras, com os princípios e valores da modalidade gímnica:

- Preparar e discutir com os praticantes o plano de acção para a competição;
- Avaliar a prestação dos praticantes e o seu rendimento competitivo;

4. Aconselhar os praticantes na adopção de uma correcta dieta alimentar e de outros cuidados de saúde na sua vida quotidiana.

5. Prestação dos primeiros socorros aos praticantes em caso de acidente.

6. Orientar os Treinadores de Grau 1 na preparação e condução de sessões de treino de crianças e jovens iniciados e na participação destes em actividades competitivas.

7. Colaborar com os Treinadores de Grau 1, visando a construção de programas integrados de formação de praticantes.

8. Participar regularmente em actividades do movimento associativo próprio da sua modalidade gímnica.

4.4 **Competências**

4.4.1 **SABERES** (Conhecimento)

1. Desenvolvimento e adaptação motora
2. Pedagogia do desporto
3. Noções básicas de psicologia do desporto
4. Metodologia do treino
5. Noções básicas de anatomofisiologia
6. Noções básicas de traumatologia do desporto
7. Noções básicas de fisiologia do esforço
8. Noções de nutrição
9. Modalidade desportiva/especialidade

4.4.2 **SABERES-FAZER**

1. Identificar e estruturar as componentes de um plano de treino;



2. Adequar os temas e os conteúdos da sessão de treino de acordo com o plano de preparação, o nível de desenvolvimento dos praticantes e os meios disponíveis;
3. Aplicar os métodos e as técnicas pedagógicas adequadas ao processo ensino-aprendizagem de uma especialidade gímnica;
4. Aplicar as regras, as técnicas e a tática da modalidade;
5. Utilizar o equipamento e o material desportivo adequado ao nível técnico dos praticantes;
6. Analisar os comportamentos dos praticantes e os resultados alcançados;
7. Utilizar instrumentos elementares de avaliação para o controlo do treino;
8. Interpretar e utilizar os dados do controlo fisiológico do treino, na reformulação de programas de preparação;
9. Identificar a informação pertinente para o preenchimento dos documentos dos dossiers do treinador, de treino e do praticante;
10. Identificar e actuar sobre os factores psicológicos que influenciam a participação na prática desportiva;
11. Identificar estados traumáticos e aplicar técnicas elementares de primeiros socorros.
12. Identificar os alimentos e as necessidades energéticas para uma alimentação saudável do praticante desportivo.
13. Reconhecer as características do talento desportivo do praticante da modalidade/especialidade.

4.4.3 SABERES-SER

1. Promover, motivar e dinamizar o sentido de responsabilidade individual e o sentimento de pertença a um grupo;
2. Encorajar e valorizar o comportamento correcto dos praticantes;
3. Promover o espírito de equipa e o espírito desportivo no grupo;
4. Facilitar o relacionamento interpessoal com os praticantes, dirigentes, árbitros e treinadores, com vista ao desenvolvimento de um bom nível de colaboração;
5. Assumir uma atitude dignificante da imagem da modalidade, do desportista, da equipa e do país;
6. Usar uma linguagem compreensível, esclarecedora e acessível a todos os praticantes;
7. Estimular os praticantes na adopção de hábitos alimentares correctos e de outros cuidados de saúde;
8. Assegurar a integridade física e psicológica dos praticantes no seu desenvolvimento pessoal e profissional;



4.5 *Condições de acesso*

1. Escolaridade obrigatória à data de apresentação da candidatura;
2. Ser possuidor do Certificado de Aptidão Profissional de Treinador de Grau 1 e pelo menos um ano de efectivo exercício na função de Treinador de Grau 1;
3. Demonstrar por declaração, o interesse de uma instituição (clube, autarquia, Associação, etc.) em receber o candidato após a realização da formação geral e específica, para que possa realizar com êxito o **Estágio de 540 horas**.

4.6 *Saídas profissionais*

Este nível de formação concede capacidade para uma intervenção adequada em actividades de ensino-aprendizagem, de treino e de direcção de competições de praticantes na etapa de orientação desportiva.

Tem aptidão técnica científica, para instalar e gerir uma escola de actividades gímnicas com competição, possibilitando o treino e acompanhamento de todos os ginastas nas várias competições nacionais, com excepção para os escalões elite, Juniores A e Seniores A. Pode acompanhar ginastas em provas internacionais abertas (Cup), assim como na Competição Internacional por Grupo de Idades (CIGI), desde que dentro dos escalões acima referidos.

4.7 *Conteúdos fundamentais*

1. Psicologia
2. Pedagogia
3. Repertório técnico-táctico da respectiva modalidade/especialidade
4. Funcionamento do corpo humano. Adaptações biopsicológicas
5. Aprendizagem motora
6. Metodologias específicas
7. Avaliação dos processos de ensino-aprendizagem e treino
8. Observação dos comportamentos manifestados nas práticas de aprendizagem, de treino e de prestação competitiva
9. Noções gerais de primeiros socorros
10. Regulamentação da modalidade
11. Legislação do trabalho



Treinador Grau III

5. Perfil Profissional Treinador de Grau 3

5.1 *Objectivo Global da Actividade*

O Treinador de Grau 3, para além das competências adquiridas enquanto formando interessado no domínio dos saberes proporcionados pelos níveis de formação por ele frequentados, tem necessariamente de ser um especialista na transmissão dos conhecimentos técnico/desportivos, no relacionamento com os praticantes e na motivação que, junto destes, provoca, na via de uma constante superação de capacidades e de saberes fazer.

Na medida das suas intervenções e das responsabilidades que assume sobre o desenvolvimento do estado de prontidão desportiva daqueles que ensina, treina e orienta, também o Treinador de Grau 3 tem de desenvolver o seu próprio estado de prontidão para que seja visto, social e desportivamente, como formador e educador.

É essa atitude de prontidão, de que deve ser exemplo, que implica uma formação contínua e a conquista de saberes-estar que lhes permitam manifestar, ao longo da sua carreira, a disponibilidade e acessibilidade para com os pais dos praticantes, os dirigentes e juizes, os representantes da comunicação social e mesmo os seguidores dos eventos competitivos.

É através da sua conduta, nas práticas concretas do quadro apresentado, que ele vai ser avaliado e reconhecido, na Sociedade e no Desporto, como uma figura imprescindível na condução do processo do desenvolvimento desportivo, tornando-se pois essencial que o seu percurso na formação fundamente e condicione a qualidade atribuída ao estatuto de Treinador de Grau 3 que lhe é atribuído.

5.2 *Perfil Profissional*

Designação: - TREINADOR(A) DE GRAU 3

Código da área/domínio de actividade: - DESPORTO

Código da área específica: - Trampolins, Tumbling ou Ginástica Acrobática

Objectivo Global da Actividade: -Dirigir, orientar e ministrar as práticas de uma modalidade desportiva individual, melhorando o rendimento dos praticantes de forma planeada, organizada e sistemática tendo em vista o seu aperfeiçoamento e a participação em quadros competitivos. Assegurar a preparação e a especialização dos praticantes que optam por uma carreira desportiva, exercendo a respectiva função de forma autónoma, com responsabilidades de enquadramento e de coordenação.



5.3 *Actividades*

1. Organizar o plano plurianual e anual de preparação:

- Definir os objectivos de preparação e das competições destinadas aos praticantes, estabelecendo uma relação efectiva entre o nível de desenvolvimento dos praticantes e as prestações competitivas ao seu alcance e assegurando a respectiva integração nos quadros competitivos em função da análise do nível de desenvolvimento dos praticantes na modalidade desportiva;
- Determinar e organizar a periodização da época desportiva definindo microciclos e mesociclos de preparação em função da calendarização das competições;
- Definir e seleccionar os conteúdos programáticos dos microciclos e dos mesociclos de preparação de acordo com os objectivos estabelecidos;
- Elaborar programas individuais de treino, em função dos objectivos propostos aos praticantes;
- Recrutar e seleccionar os praticantes e colaboradores, em conformidade com os objectivos estabelecidos;
- Conceber os dossiers de treino, do praticante e do treinador.

2. Preparar e organizar as sessões de treino:

- Definir objectivos de cada sessão de treino em função do plano de preparação e dos níveis qualitativos, motores e técnico-desportivos dos praticantes.
- Seleccionar e organizar os exercícios das sessões de treino e os meios necessários à respectiva execução;
- Organizar e manter actualizado os dossiers de treino, dos praticantes e do treinador, elaborando relatórios e fichas relativas ao atleta, à preparação e à competição.

3. Conduzir a sessão de treino tendo em vista o aperfeiçoamento dos praticantes e o aproveitamento das respectivas prestações competitivas propondo metas acessíveis de superação;

- Informar os praticantes sobre os objectivos de cada uma das sessões de treino;
- Explicar e proporcionar demonstrações sobre os elementos técnicos da modalidade, estabelecendo uma relação entre estes e a execução conseguida dos mesmos na competição;
- Ministras e orientar exercícios de aquecimento e de retorno à calma, de desenvolvimento das capacidades físicas e outros incluídos na preparação dos praticantes, de modo a integrar as aquisições aí fixadas na prestação competitiva de cada um;
- Corrigir e reforçar os comportamentos dos praticantes na execução dos exercícios de forma a melhorar o respectivo rendimento e aperfeiçoar as técnicas da modalidade.

4. Controlar o processo de treino, respeitando a fundamentação fisiológica dos esforços e os patamares exigíveis na evolução dos níveis de desenvolvimento e técnico-tácticos;



- Observar e registar a execução dos praticantes de acordo com critérios de êxito e indicadores de execução definidos, utilizando instrumentos adequados de avaliação;
 - Analisar a informação dos registos de avaliação, em função dos objectivos estabelecidos;
 - Ajustar os programas de treino de acordo com a interpretação dos resultados da avaliação, com vista à melhoria progressiva das prestações dos praticantes;
5. Orientar e dirigir os praticantes em competição, de acordo com estratégias de formação desportiva, com os objectivos definidos no plano de preparação, com as regras, com os princípios e valores da modalidade;
 - Dirigir os praticantes em competição intervindo sobre os factores psicológicos que influenciam o rendimento desportivo;
 - Definir estratégias, planos de acção para a competição e estabelecer critérios de êxito e indicadores para a avaliação da respectiva aplicação;
 - Explicar e debater com os praticantes as estratégias e os planos de acção para a competição;
 - Observar registar e avaliar a prestação dos ginastas e o seu rendimento competitivo, segundo os critérios e os indicadores definidos durante a competição;
 - Reformular estratégias e planos de acção para a competição; corrigir e reforçar a execução dos praticantes, em função da análise dos seus comportamentos e das características da competição.
 6. Informar e aconselhar os praticantes sobre os benefícios de uma correcta dieta alimentar e outros cuidados de saúde quer na vida desportiva quer no quotidiano.
 7. Assegurar a prestação de primeiros socorros por em caso de acidente durante as sessões de treino bem como nas competições;
 8. Organizar a secção desportiva da modalidade/especialidade.
 9. Exercer funções de coordenação, orientação e tutoria a treinadores de Grau 1 e 2.

5.4 **Competências**

5.4.1 **SABERES** (Conhecimento)

1. Desenvolvimento e adaptação motora
2. Pedagogia do desporto
3. Psicologia do desporto
4. Metodologia do treino
5. Anatomofisiologia
6. Traumatologia do desporto
7. Fisiologia do esforço
8. Noções de nutrição
9. Noções de biomecânica



10. Sociologia do desporto
11. Princípios e estratégias de planeamento e organização
12. Legislação, regulamentação e normas aplicadas à actividade profissional
13. Modalidade/Especialidade Gímnica.

5.4.2 SABERES-FAZER

1. Identificar e estruturar as componentes de um plano de treino;
2. Adequar os temas e os conteúdos da sessão de treino ao nível de desenvolvimento dos praticantes e aos meios disponíveis, de acordo com o plano de preparação;
3. Aplicar os métodos e as técnicas pedagógicas adequadas ao processo ensino aprendizagem da modalidade;
4. Aplicar as regras, as técnicas e a tática da modalidade/especialidade;
5. Utilizar o equipamento e o material adequados ao nível técnico dos praticantes;
6. Analisar e interpretar os comportamentos e os resultados alcançados em treino e competição;
7. Utilizar os instrumentos de avaliação para o controlo do treino e da participação em competição;
8. Interpretar e utilizar os dados do controlo do treino;
9. Identificar a informação relevante para o preenchimento dos documentos dos “dossiers” do treinador, de treino e do praticante;
10. Identificar e actuar sobre os factores psicológicos que influenciam a participação na prática desportiva;
11. Identificar os estados traumáticos que justificam o recurso a agentes especializados na prestação de primeiros socorros;
12. Identificar os alimentos e as necessidades energéticas essenciais a uma alimentação saudável do praticante desportivo;
13. Reconhecer as características do talento desportivo.

5.4.3 SABERES-SER

1. Promover, motivar e dinamizar o sentido de responsabilidade individual no seio do grupo;
2. Encorajar e valorizar os comportamentos correctos dos praticantes;
3. Promover o espírito desportivo individual e de grupo;
4. Facilitar o relacionamento interpessoal com os praticantes, dirigentes, Juízes, assistentes e treinadores, com vista ao desenvolvimento de um bom nível de colaboração.
5. Assumir uma atitude dignificante da imagem do desportista, do grupo, da equipa e da modalidade;
6. Usar uma linguagem compreensível, esclarecedora e acessível aos praticantes;



7. Estimular a aquisição de hábitos alimentares correctos e de outros cuidados de saúde;
8. Assegurar a integridade física e psicológica dos praticantes como factores essenciais ao seu desenvolvimento pessoal.

5.5 *Condições de acesso*

1. Escolaridade obrigatória à data de apresentação da candidatura;
2. Ser possuidor do Certificado de Aptidão Profissional de Treinador de Grau 2 e pelo menos um ano de efectivo exercício da função de Treinador de Grau 2;
3. Demonstrar, por declaração, o interesse de uma instituição (clube, autarquia, Associação, etc.) em receber o candidato após a realização da formação geral e específica, para que possa realizar com êxito o **Estágio de 675 horas**.

5.6 *Saídas profissionais*

Pode dirigir e orientar ginastas de **todos os escalões** nas várias etapas de formação e especialização. Pode desempenhar cargos e funções de enquadramento técnico em actividades de âmbito nacional, designadamente selecções distritais, regionais e nacionais.

5.7 *Conteúdos fundamentais*

1. Psicologia
2. Pedagogia
3. Relatório técnico-táctico da respectiva modalidade
4. Funcionamento do corpo humano. Adaptações biopsicológicas
5. Aprendizagem motora
6. Metodologias específicas
7. Avaliação dos processos de ensino-aprendizagem e treino
8. Observação dos comportamentos manifestados nas práticas de aprendizagem, de treino e de prestação competitiva.
9. Noções Gerais de primeiros socorros.
10. Regulamentação da modalidade. Legislação do trabalho.



6. Componentes da Formação

6.1 Grau 1 – Perfil de Formação

Componentes de formação						
Sócio-Cultural		Científico-Tecnológica		Área Prática		Total Horas
Unidades	Horas	Unidades	Horas	Unidades	Horas	
Psicopedagogia	10 h	Teoria e Metodologia do Treino	6 h	Regras e Ajuizamento	4	
Primeiros Socorros	2 h	Ensino-Aprendizagem	3 h	Modalidade	35 h	
Organização da Actividade do Treinador	4 h			Estágio	330 h	
Enquadramento Institucional	1					395 horas

Condições de acesso:

- Idade mínima de 18 anos e escolaridade obrigatória à data de apresentação da candidatura;
- Prestação de provas práticas de demonstração de capacidades e habilidades motoras elementares na modalidade/especialidade;
- Demonstrar por declaração, uma instituição para o receber na realização do Estágio.

Saídas Profissionais:

Iniciar a prática como Treinador de uma modalidade desportiva em clubes, nas sessões de ensino e no enquadramento de jovens em competições integradas nos processos de aprendizagem desportiva e social, e noutras instituições vocacionadas para o desenvolvimento de práticas gímnicas. Fica capacitado para o acompanhamento de ginastas em provas nacionais até ao escalão de Juvenis.



6.2 **Grau 2 – Perfil de Formação**

Componentes de formação						
Sócio-Cultural		Científico-Tecnológica		Área Prática		Total Horas
Unidades	Horas	Unidades	Horas	Unidades	Horas	
Psicologia	9 h	Teoria e Metodologia do Treino	20 h	Regras e Ajuizamento	5 h	
Pedagogia	9 h	Ensino-Aprendizagem	3 h	Modalidade	45 h	
Anatomia	4 h	Fisiologia do Esforço	8 h	Estágio	540 h	
Traumatologia	4 h					
Nutrição	4 h					
Organização da Actividade do Treinador	4 h					655 h

Condições de acesso:

Ser possuidor do certificado de aptidão profissional de Treinador de Grau 1 e pelo menos um ano de efectivo exercício da função;
 Ter escolaridade obrigatória à data de apresentação da candidatura;
 Demonstrar por declaração, uma instituição (clube, autarquia, Associação, etc.) para o receber na realização do Estágio.

Saídas Profissionais:

Este nível de formação concede capacidade para uma intervenção adequada em actividades de ensino-aprendizagem, de treino e de direcção de competições de praticantes na etapa de orientação desportiva. Fica capacitado para o desempenho e acompanhamento de ginastas em provas em todas os escalões, com excepção de ginastas dos escalões de elite (Juniore e Seniores A).



6.3 **Grau 3 – Perfil de Formação**

Componentes de formação						
Sócio-Cultural		Científico-Tecnológica		Área Prática	Total Horas	
Unidades	Horas	Unidades	Horas	Unidades	Horas	
Psicologia	10 h	Teoria e Metodologia do Treino	28 h	Regras e Ajuizamento	5 h	
Pedagogia	7 h	Ensino-Aprendizagem	2 h	Modalidade	60 h	
Anatomofisiologia	6 h	Fisiologia do Esforço	14 h	Estágio	675 h	
Traumatologia	6 h	Opção	30 h			
Nutrição	6 h					
Organização da Actividade do Treinador	6 h					855 h

Condições de acesso:

Ser possuidor do certificado de aptidão profissional de Treinador de Grau 2 e pelo menos um ano de efectivo exercício da função;
 Ter escolaridade obrigatória à data de apresentação da candidatura;
 Demonstrar por declaração, uma instituição (clube, autarquia, Associação, etc.) para o receber na realização do Estágio.

Saídas Profissionais:

Dirigir e orientar ginastas em etapas de formação e especialização. Fica capacitado para o desempenho e acompanhamento de ginastas em todos os escalões, nas competições nacionais e internacionais. Pode desempenhar cargos e funções de enquadramento técnico em actividades de âmbito nacional, designadamente selecções distritais, regionais e nacionais.



7. **Orientações Gerais**

7.1 **Unidade de Estágio**

A unidade Estágio em qualquer grau, componente de formação prática em contexto de treino, só poderá ser realizada após o formando terminar com aproveitamento positivo as restantes unidades. É da responsabilidade do formando, contactar, formalizar e propor ao Departamento de Formação o Formador/Tutor que o acompanhará no seu processo de estágio.

7.2 **Enquadramento**

Com o presente regulamento, pretende-se que a maioria dos treinadores (± 60 a 70 %) se enquadrem pelo menos no 2º Grau.

Desta forma determina-se que, quando houver treinadores enquadrados no PNF, mas sem a habilitação necessária para acompanhar os seus ginastas no escalão acima, possam solicitar ao Departamento de Formação autorização para tal, formalizando uma inscrição no próximo curso a realizar do grau acima. Esta inscrição é acompanhada da taxa de 150 €, a qual servirá para garantir a sua participação no referido curso. Caso não participe por qualquer razão, perderá todos os direitos estabelecidos.

7.3 **Requalificação**

Todos os treinadores em actividade, que realizaram com êxito qualquer curso de nível, poderão solicitar ao Departamento de Formação a sua requalificação. Basta preencher a ficha on-line na página da FPTDA para o efeito.

A requalificação terá lugar no seguinte modo:

1º Nível	>>	Treinador Grau 1	>>	Realizado a partir de 1995
2º Nível	>>	Treinador Grau 2	>>	Realizado a partir de 1996
3º Nível	>>	Treinador Grau 3	>>	Realizado em 2001 ou depois

Esta requalificação apenas se destina aos treinadores no activo, devidamente filiados na FPTDA. Todos aqueles que realizaram curso(s), mas sem o exercício da actividade há mais de cinco (5) anos, terão que renovar o seu curso de acordo com o ponto 8.1.



7.4 *Equivalências*

Todos os interessados poderão solicitar equivalências ao Departamento de Formação. Deverão fazer prova das matérias dadas, apresentando o seu Currículo onde deve constar o Certificado do grau obtido, o Plano Curricular do Curso e sublinhando onde pretende equivalência. Deverá ter sempre em atenção o Plano Curricular e o número de horas do Grau pretendido.

7.5 *Custos das Equivalências*

Equivalência parte teórica: 50 % do valor do curso.

Equivalência parte prática: 50 % do valor do curso.

Solicitação de Certificado: 30 €

8. Acções de Formação/Cursos de Treinadores

Todas as Acções de Formação nas áreas específicas da FPTDA e realizadas em território português, deverão que ser identificadas, autorizadas e posteriormente divulgadas pelo Departamento de Formação.

A partir de 2007 inclusive, o Departamento de Formação da FPTDA, será o responsável pela orientação e organização de Cursos de Treinadores, ou Acções de Formação de todas as valências da FPTDA.

Até 30 de Setembro de cada ano, poderão as associações identificar as suas necessidades de formação e propor para realização no ano civil seguinte. De acordo com os apoios e orientações do IDP, o Departamento de Formação divulgará os Cursos de Treinadores e as Acções de Formação possíveis de realizar, às quais as associações se poderão associar na sua concretização.

Embora sem carácter obrigatório, cada treinador independentemente do grau que possui, deverá frequentar anualmente pelo menos uma Acção de Formação da sua especialidade.

8.1 *Validade dos Cursos*

Cada Grau terá uma validade de 5 anos a partir da data da sua realização, com excepção para o último Grau em exercício.

Esgotados os 5 anos sem a realização do Grau seguinte, o treinador nestas circunstâncias terá de frequentar novamente o curso do Grau que possui, (Sem exame e sem estágio) de maneira a poder manter o Cartão de Treinador.

8.2 *Divulgação*

Os cursos serão divulgados pelo Departamento de Formação através da página oficial da FPTDA e em circular.



8.3 *Frequência dos Cursos*

8.3.1 Frequência em regime contínuo.

8.3.2 Frequência por módulos:

- Para a frequência neste regime, é necessário um número mínimo de inscrições, cujos módulos terão custos diferenciados em função das horas atribuídas.

8.4 *Inscrições*

As inscrições deverão ser feitas sempre que possível em ficha electrónica, a preencher na página oficial da FPTDA, devendo o formando enviar todos os documentos necessários e efectuar os pagamentos de acordo com das opções disponíveis.

A definição do montante da taxa de inscrição é da competência da FPTDA, tendo em atenção o Contrato Programa do IDP e os custos totais de realização. Caberá sempre à FPTDA a fixação desta taxa.

Após o encerramento das inscrições a FPTDA informará os candidatos via e-mail ou pela sua página oficial, da aceitação ou não da sua inscrição.

8.5 *Assiduidade*

Todas as faltas às sessões do curso terão que ser justificadas por escrito ao Director de Curso. Estas só se poderão acumular até um máximo de 10% do número total de horas do curso. Se esse limite for ultrapassado, o candidato será reprovado.

Somente em situações extremas, devidamente justificadas e comprovadas, o Departamento de Formação poderá aceitar outras justificações que ultrapassem os 10% das faltas, mas que nunca poderão por em risco a qualidade da formação recebida.

8.6 *Condições gerais de Avaliação*

A avaliação dos formandos, nos cursos de Formação do Treinadores, é efectuada na proporcionalidade das três áreas de formação (sócio-cultural, Científico-tecnológica e prática) de acordo com a seguinte fórmula:

8.6.1 Exemplo para Treinador Grau 1:

$$\text{Classificação Final (CF)} = \frac{1\text{CFSC} + 2\text{CFCT} + 3\text{CFP}}{6}$$

A classificação de cada uma das três áreas supra referenciadas é obtida pela aplicação das seguintes fórmulas:



Classificação Final Sócio-Cultural (CFSC) =

$$\frac{3 \text{ Psicopedagogia} + 1 \text{ Primeiros Socorros} + 2 \text{ Org. Actividade do Treinador}}{6}$$

Classificação Final Científica-Tecnológica (CFCT)=

$$\frac{2 \text{ Teoria e Metodologia do Treino} + 1 \text{ Ensino-Aprendizagem}}{3}$$

$$\text{Classificação Final Área Prática (CFSC)} = \frac{6 \text{ Modalidade} + 10 \text{ Estágio}}{16}$$

As classificações das unidades das áreas Sócio-cultural e Científico-Tecnológica são obtidas através de exame escrito, numa escala de 0 a 20 valores.

No exame, os formandos com classificação superior a 10 terão aproveitamento imediato, com classificação igual ou superior a 8, mas inferior a 10 valores, realizarão uma prova oral. Neste caso, a classificação final será obtida pela média aritmética das duas provas.

Na área Prática, a avaliação da unidade respeitante à modalidade será constituída por duas provas obrigatórias, uma escrita outra oral/prática. A classificação final resultará da média aritmética das duas provas, numa escala de 0 a 20 valores.

8.6.2 Avaliação do Relatório de Estágio

O dossier da unidade de estágio deverá conter:

- a) Identificação do Formando,
- b) Identificação do local de prática, meios e materiais postos à disposição do formando,
- c) Identificação de todos os intervenientes no processo (clube/instituição, formador/tutor, ginastas, directores, pais, outros),
- d) Planificação anual, trimestral, mensal, semanal e por sessão.
- e) Identificação dos objectivos individuais após avaliação diagnóstica,
- f) Análises das prestações individuais e de grupo/classe/clube,
- g) Reformulações realizadas durante o processo de treino/competição,
- h) Exibições e competições em que participou e prestações obtidas,
- i) Acções de Formação, Workshops, outras formas de enriquecimento, em que participou,
- j) Reuniões e análises realizadas com o Formador/tutor e seu conteúdo.
- l) Relações com Autarquias, Juntas de Freguesia, ou outras entidades relevantes no processo.
- m) Outros dados que ache pertinentes.



As classificações de cada unidade deverão ser arredondadas até às décimas e a Classificação Final até às unidades, tendo como referencia o valor abaixo ou acima de 0,5. Nos casos em que os formandos obtenham classificações finais, nas unidades, inferiores a 10 valores o Director do Curso deverá proporcionar, até ao limite máximo do tempo de duração do curso, uma segunda possibilidade de realização do exame. No entanto, só é possível realizar a unidade Estágio com aproveitamento anterior a todas as unidades constituintes da formação.

Ao longo do curso o Director de Curso poderá, sempre que se justifique, organizar sessões de recuperação para os formandos com maiores dificuldades, constituído, para tal, grupos de trabalho ou sessões individualizadas.

8.7 **Certificação**

A entidade formadora (FPTDA) passará a emitir **Certificado de Formação Profissional** (Decreto Regulamentar 35/2002 de 23 de Abril) aos formandos que concluírem com aproveitamento todas as unidades. Aos formandos que realizarem com aproveitamento algumas unidades, a entidade formadora passará uma declaração que atesta o aproveitamento específico daquelas unidades e que, até ao prazo limite de um ano, servirá para que o formando possa ingressar noutra curso sem que tenha novamente de frequentar as unidades.

Nos cursos ou acções de formação sem avaliação, será passado um Certificado de Frequência de Formação Profissional, de acordo com o mesmo Decreto Regulamentar.

Avaliação Final entre 10 e 13,9 valores - Diploma de Aproveitamento

Avaliação Final entre 14 e 16,9 valores - Diploma de Bom Aproveitamento

Avaliação Final entre 17 e 20 valores - Diploma de Excelente Aproveitamento

9. **Identificação dos Treinadores**

Na vigência deste P.N.F. cada treinador terá que ser portador em todas as provas no país sob a égide da FPTDA, do Cartão de Treinador (CT), com o referido Grau e validação anual. Por razões de logística da responsabilidade da FPTDA, cabe ao Director de Prova autorizar ou não a presença de treinadores sem o CT.

10. **Director e Secretário de Cursos de Treinadores**

10.1 A figura de Director do Curso é nomeada pelo Departamento de Formação.



10.1.1 O Departamento de Formação articulando com o Director do Curso, nomeará um Secretário do Curso.

10.2 São deveres do Director do Curso:

- a) Coordenar a preparação, execução e avaliação do curso,
- b) Promover a simbiose entre formadores e formandos,
- c) Acompanhar as dificuldades dos formandos, proporcionando se necessário sessões de recuperação,
- d) Garantir a qualidade dos espaços, meios técnicos e didácticos para uma eficaz realização das prelecções,
- e) Elaborar o preenchimento de todas as fichas e relatórios necessários,
- f) Articular com a entidade responsável o pagamento aos formadores, estadia, alimentação e deslocações, quando for caso disso.

10.3 São deveres do Secretário do Curso:

- a) Colaboração com o Director do Curso na organização local,
- b) Presença assídua durante a realização do curso, de modo a:
 - b1) Controlar e confirmar a assiduidade dos formandos,
 - b2) Colaborar com os formadores nas necessidades residuais,
- c) Ter conhecimento do Plano Nacional de Formação (PNF) em vigor.

11. Equipa Nacional de Formadores

A Equipa Nacional de Formadores é constituída por todos os formadores que colaboram com a FPTDA na elaboração e realização da formação.

Os cursos serão sempre ministrado por prelectores credenciados de acordo com as exigências do IDP e da lei em vigor, tendo em atenção as matérias específicas e exigências definidas na Estrutura Curricular de cada curso.

São deveres de cada elemento da Equipa Nacional de Formadores:

- a) Apresentar ao Departamento de Formação os textos de apoio da sua disciplina, afim de serem reproduzidos e constituir dossier.
- b) Preparar a melhor forma de apresentação da sua prelecção.
- c) Elaborar e corrigir exames, assim como propor ao Director do Curso as classificações finais de cada formando.
- d) Reunir com o responsável pelo Departamento de Formação e/ou o Director de Curso sempre que necessário.

Lisboa, Janeiro de 2007

Departamento de Formação