

## FICHA 1.1 - CARACTERIZAÇÃO GERAL DAS MODALIDADES/ESTILOS/DISCIPLINAS E RESPECTIVAS VIAS DE PRÁTICA

Entidade Proponente:	Federação Portuguesa de Canoagem																													
Modalidades/Estilos/Disciplinas:	Águas Lisas			Águas Bravas			Kayak Polo			Canoagem de Mar																				
Via de Prática:	VC	VP	VA	VC	VP	VA	VC	VP	VA	VC	VP	VA	VC	VP	VA	VC	VP	VA	VC	VP	VA	VC	VP	VA	VC	VP	VA	VC	VP	VA
	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x																		


Legenda: VC – Via Desporto Competição

VP – Via Desporto de Participação

VA – Via Desporto Adaptado

## FICHA 1.2 - CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO

Entidade Proponente:	<u>Federação Portuguesa de Canoagem</u>
Modalidade/Disciplina:	<u>Águas Bravas</u>

ASPECTOS E TEMAS DE CARACTERIZAÇÃO		ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO 					
		Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5	Etapa 6
		Fundamental	Treinar para aprender	Treinar para treinar	Treinar para competir	Treinar para ganhar	Treinar para a excelência
A	Intervalo etário (aproximado)	Rapazes: 6-10 Raparigas: 6-9	Rapazes: 11-13 Raparigas: 10-12	Rapazes: 14-16 e <34 Raparigas: 13-16 e >34	17-18 anos	> 18 anos	>20 anos
B	Escalões etários (abrangidos pelo intervalo etário definido no ponto A)	Mínimos Menores	Menores Iniciados	Infantis Cadetes Veteranos	Juniores	Sub.23 Seniores	Sub.23 Seniores (alto rendimento / equipas nacionais)
C	Capacidades físicas e psicológicas de desenvolvimento prioritário	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades coordenativas: ritmo, reação, equilíbrio; coordenação.</li> <li>- Capacidades Físicas: flexibilidade; velocidade tipo I; agilidade.</li> </ul> Capacidades psicológicas: Cooperação; respeito; atenção; concentração; memorização e	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades coordenativas: ritmo, reação, equilíbrio; coordenação;</li> <li>- Desenvolvimento capacidades Físicas: flexibilidade; velocidade tipo I; agilidade.</li> </ul> Capacidades psicológicas: cooperação; relacionamento interpessoal; comunicação; atenção,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades físicas específicas da modalidade: velocidade tipo 2; capacidade aeróbia e força geral.</li> <li>- Capacidades psicológicas: Cooperação; coesão e espírito de grupo, formulação de objetivos, autoconfiança, comunicação, capacidade reação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolvimento das capacidades Físicas específicas da disciplina: Flexibilidade; Velocidade e agilidade; força máxima e força rápida; e resistência anaeróbia e aeróbia.</li> </ul> Capacidades psicológicas: Comunicação, Coesão e espírito de equipa Imaginação e visualização mental;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar as capacidades Físicas específicas da disciplina: capacidade e potência aeróbia, capacidade e potência anaeróbia, força específica.</li> <li>- Capacidades psicológicas: Controlo do stress e ansiedade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maximização das capacidades físicas específicas da disciplina.</li> <li>- Controlo do stress e ansiedade. Autoconfiança e motivação.</li> </ul>

## FICHA 1.2 - CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE

### VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO

		motivação intrínseca.	concentração, memorização e motivação.		Controlo do stress e ansiedade		
D	Solicitações específicas da modalidade (técnicas e táticas)	<p>Introdução das técnicas base da modalidade: entrada e saída da embarcação, manobras de propulsão, manobras de condução e manobras de equilíbrio.</p> <p>Experimentação de diferentes tipos de embarcações.</p> <p>Introdução da técnica dos diferentes tipos de pagaiadas, análises do percurso.</p> <p>Regras de segurança.</p>	<p>Aperfeiçoamento das técnicas base da modalidade: entrada e saída da embarcação, manobras de propulsão, manobras de condução, manobras de equilíbrio</p> <p>Aperfeiçoamento da técnica de pagaiada, análise de percurso, criar um catálogo de manobras.</p> <p>Regras de segurança.</p>	<p>Continuação do trabalho de aperfeiçoamento e correção técnica.</p> <p>Aumentar e aperfeiçoar o catálogo de manobras.</p> <p>Melhorar a análise do percurso.</p>	<p>Trabalho de melhoria técnica e eficiência da técnica de pagaiada, da execução de manobras e análise do percurso.</p> <p>Desenvolvimento da tática de prova.</p>	<p>Aperfeiçoamento dos fatores técnicos e táticos específicos da modalidade.</p>	<p>Refinamento dos fatores técnicos e táticos específicos da modalidade, em contexto de competição internacional (equipas nacionais).</p>
E	Competições e importância dos resultados	Convívios e Encontros Competição Regional e Nacional/Muito baixa	Competição Regional e Nacional/Baixa	Competição Regional e Nacional/Intermédia	Competição Regional e Nacional/Elevada	Competição Regional e Nacional/Elevada	Competição Internacional/Máxima
F	Particularidades da intervenção do Treinador	<p>Promover a satisfação e a alegria das crianças na prática desportiva.</p> <p>Promover atividades com base em jogos lúdicos e trabalho por níveis.</p> <p>Promover a noção de respeito por</p>	<p>Promover a atitude de empenhamento nas tarefas realizadas bem como a valorização do cumprimento das regras.</p> <p>Promover uma atitude de responsabilidade e brio pelo cumprimento</p>	<p>Apresentar uma postura disciplinadora do ponto de vista do comportamento dos atletas.</p> <p>Orientar as expectativas dos atletas de uma forma real.</p> <p>Desenvolver atitudes</p>	<p>Promover o gosto pela competição e pela superação individual.</p>	<p>Promover o gosto pela competição e pela superação individual.</p> <p>Aperfeiçoar a capacidade de interpretar os diferentes momentos da competição e de reagir</p>	<p>Promover o gosto pela vitória e pela superação individual com vista à excelência.</p> <p>Refinar a capacidade de interpretar os</p>

## FICHA 1.2 - CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO

	<p>colegas, treinadores, dirigentes e árbitros.          Promover o gosto e a vontade de melhorar.          Promover a integração dos pais nas atividades dos seus educandos.          Promover competições de carácter informal e convívios.</p>	<p>integral das tarefas propostas. Promover o reconhecimento dos pais, para que estes sintam que o Treinador se preocupa com o desenvolvimento dos seus filhos.          Valorizar o rendimento escolar.</p>	<p>saudáveis perante a vitória e a derrota.          Individualizar o acompanhamento emocional          Valorizar o rendimento escolar.</p>		<p>adequadamente e atempadamente à situação.</p>	<p>diferentes momentos da competição e de reagir adequadamente e atempadamente à situação.</p>
--	---	--	---	--	--	--

## FICHA 1.4 – QUADRO RESUMO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO

Entidade Proponente:	<u>Federação Portuguesa de Canoagem</u>
Modalidade/Disciplina:	<u>Águas Bravas</u>

Etapas (Designação)	Intervalo de Idades	Descrição Sumária
<u>FUNdamental</u>	Rapazes: 6 a 10 Raparigas: 6 a 9	No nome desta fase está realçado o FUN - termo Inglês para divertimento. E é o divertimento a característica primária da fase FUNdamental. As atividades programadas devem ser o mais diversificadas possível e devem levar à descoberta, ao ludismo, à aprendizagem e à socialização de forma involuntária. É importante a alegria, diversão, entusiasmo, o envolvimento dos pais e o desenvolvimento geral de todos as habilidades motoras.
<u>Treinar para Aprender</u>	Rapazes: 11 a 13 Raparigas: 10 a 12	A segunda fase é caracterizada pela aprendizagem. Nesta fase ainda se treinam capacidades e não modalidades, porém, deve-se já ter em conta as capacidades fundamentais da Canoagem. O divertimento não pode deixar de estar presente e é visto na perspetiva de serem programadas formas jogadas e diversificadas de assimilar tais capacidades fundamentais. Não descurando as restantes capacidades fundamentais, o foco do treino deve incidir sobre o desenvolvimento resistência aeróbia geral e da técnica, bem como aos aspetos de segurança.
<u>Treinar para Treinar</u>	Rapazes: 14 a 16 e >34 Raparigas: 13 a 16 e >34	A terceira fase é caracterizada pelo desenvolvimento das capacidades específicas que condicionam a performance na Canoagem de Águas Bravas e da potenciação das capacidades gerais. Para além dos aspetos técnicos, o foco do treino deve incidir no desenvolvimento da resistência específica, da força e da velocidade.
<u>Treinar para Competir</u>	Rapazes: 17 a 18 Raparigas: 17 a 18	Como o próprio nome indica, esta fase deve ser já orientada para o rendimento competitivo. Ao longo desta fase, todas as capacidades, gerais e específicas, devem ser potenciadas ao máximo para garantir o sucesso da próxima fase. Deve-se trabalhar na melhoria da execução de manobras e análise do percurso e no desenvolvimento da tática de prova. O foco do treino deve incidir sobre a melhoria da velocidade e agilidade; força máxima e força rápida; e resistência anaeróbia e aeróbia.
<u>Treinar para Ganhar</u>	Rapazes: >18 Raparigas: >18	Esta fase pode ser encarada como a penúltima fase do modelo. Corresponde ao trabalho ao nível dos clubes (escalões Sub23 e seniores), com vista a potenciar as capacidades dos atletas e aperfeiçoar os fatores técnicos e táticos específicos da modalidade.

## FICHA 1.4 – QUADRO RESUMO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO

<u>Treinar para a excelência</u>	Rapazes: >20 Raparigas: >20	Esta é a última fase do modelo e corresponde ao nível de trabalho das equipas nacionais com objetivos de participação internacional. Nesta fase o objetivo do treinador é a maximização do rendimento do atletas e a procura da vitória.

## FICHA 2.2

CORRESPONDÊNCIA ENTRE AS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DOS PRATICANTES, OS NÍVEIS DE COMPETIÇÃO E OS GRAUS DE FORMAÇÃO DOS TREINADORES

A ficha em apreço deverá ser preenchida para cada modalidade/disciplina/estilo

Entidade Proponente:	<u>Federação Portuguesa de Canoagem</u>
Modalidade/Disciplina:	<u>Águas Bravas</u>

Etapa de Desenvolvimento do Praticante (designação atribuída – Ficha 1.2)	Níveis de Competição	Escalão	Género (M/F)	Grau de Formação de Treinador (mínimo exigido)
1. Fundamental	Convívios e Encontros Competição Regional (Nacional)	Mínimos Menores	M/F	I
2. Treinar para aprender	Competição Regional e Nacional	Menores Iniciados	M/F	I
3. Treinar para treinar	Competição Regional e Nacional	Infantis Cadetes Veteranos	M/F	I
4. Treinar para competir	Competição Regional e Nacional	Juniores	M/F	I
5. Treinar para ganhar	Competição Regional e Nacional	Sub.23 Seniores	M/F	I
6. Treinar para a excelência	Competição Internacional (alto rendimento)	Sub.23 Seniores	M/F	II

Pelo(s) fato de até ao momento ainda não ter sido possível organizar nenhum curso de Grau III e de até à data apenas termos completado dois cursos de Grau II, não existindo por isso treinadores com os Graus II e III em número suficiente, para dar cumprimento ao estipulado na Lei n.º 40/2012 de 18 de agosto alterada pela Lei n.º 106/2019 de 6 de setembro no que diz respeito à Correspondência das Etapas de Desenvolvimento dos Praticantes com a Graduação da Formação de Treinador nas etapas infra indicadas, vem por este meio a Federação Portuguesa de Canoagem assumir o compromisso de, durante o período de 2021 - 2024, concretizar a necessária formação de treinadores para o integral cumprimento da referida Lei, de forma a que:

Etapa de Desenvolvimento do Praticante (designação atribuída – Ficha 1.2)	Níveis de Competição	Escalão	Género (M/F)	Grau de Formação de Treinador (mínimo exigido)
4. Treinar para competir	Competição Regional e Nacional	Juniores	M/F	II
5. Treinar para ganhar	Competição Regional e Nacional	Sub.23 Seniores	M/F	II
6. Treinar para a excelência	Competição Internacional (alto rendimento)	Sub.23 Seniores	M/F	III