

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 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 Lisas</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

FICHA 1.2 - CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO INCLUINDO A VIA DESPORTO ADAPTADO

Entidade Proponente:	<u>Federação Portuguesa de Canoagem</u>
Modalidade/Disciplina:	<u>Águas Lisas</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"> - Capacidades coordenativas: ritmo, reação, equilíbrio; coordenação. - Capacidades Físicas: flexibilidade; velocidade tipo I; agilidade. Capacidades psicológicas: Cooperação; respeito; atenção; concentração e motivação intrínseca. 	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades coordenativas: ritmo, reação, equilíbrio; coordenação; - Desenvolvimento capacidades Físicas: flexibilidade; velocidade tipo I; agilidade. Capacidades psicológicas: cooperação; relacionamento interpessoal; 	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades físicas específicas da disciplina: velocidade tipo 2; capacidade aeróbia e força geral. - Capacidades psicológicas: Cooperação; coesão e espírito de grupo, formulação de objetivos, autoconfiança, comunicação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades Físicas específicas da disciplina: capacidade e potência aeróbia, capacidade e potência anaeróbia, força específica. - Capacidades psicológicas: Comunicação, controlo do stress e ansiedade 	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar as capacidades Físicas específicas da disciplina: capacidade e potência aeróbia, capacidade e potência anaeróbia, força específica. - Capacidades psicológicas: Controlo do stress e ansiedade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maximização das capacidades físicas específicas da disciplina. - Controlo do stress e ansiedade. Autoconfiança e motivação.

FICHA 1.2 - CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE

VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO INCLUINDO A VIA DESPORTO ADAPTADO

			comunicação; atenção, concentração e motivação.				
D	Solicitações específicas da modalidade (técnicas e táticas)*	Introdução das técnicas base da modalidade: entrada e saída da embarcação, manobras de propulsão, manobras de condução e manobras de equilíbrio. Experimentação de diferentes tipos de embarcações. Introdução da técnica de pagaiada. Regras de segurança.	Aperfeiçoamento das técnicas base da modalidade: entrada e saída da embarcação, manobras de propulsão, manobras de condução e manobras de equilíbrio Aperfeiçoamento da técnica de pagaiada. Introdução da técnica em embarcações de equipa. Regras de segurança.	Continuação do trabalho de aperfeiçoamento e correção técnica. Início da especialização dos atletas de acordo com a distância de prova.	Trabalho de melhoria técnica e eficiência da técnica de pagaiada. Especialização dos atletas de acordo com a distância de prova. Desenvolvimento da tática de prova.	Aperfeiçoamento dos fatores técnicos e táticos específicos da modalidade.	Refinamento dos fatores técnicos e táticos específicos da modalidade, em contexto de competição internacional (equipas nacionais).
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 *	Promover a satisfação e a alegria das crianças na prática desportiva. Promover atividades com base em jogos lúdicos e trabalho por níveis. Promover a noção de respeito por colegas, treinadores, dirigentes e árbitros.	Promover a atitude de empenhamento nas tarefas realizadas bem como a valorização do cumprimento das regras. Promover uma atitude de responsabilidade e brio pelo cumprimento integral das tarefas propostas. Promover o	Apresentar uma postura disciplinadora do ponto de vista do comportamento dos atletas. Orientar as expectativas dos atletas de uma forma real. Desenvolver atitudes saudáveis perante a vitória e a derrota.	Promover o gosto pela competição e pela superação individual.	Promover o gosto pela competição e pela superação individual. Aperfeiçoar a capacidade de interpretar os diferentes momentos da competição e de reagir adequadamente e atempadamente à	Promover o gosto pela vitória e pela superação individual com vista à excelência. Refinar a capacidade de interpretar os diferentes momentos da competição e de reagir adequadamente

FICHA 1.2 - CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO INCLUINDO A VIA DESPORTO ADAPTADO

		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.	reconhecimento dos pais, para que estes sintam que o Treinador se preocupa com o desenvolvimento dos seus filhos. Valorizar o rendimento escolar.	Individualizar o acompanhamento emocional Valorizar o rendimento escolar.		situação.	e atempadamente à situação.
--	--	--	--	--	--	-----------	-----------------------------

*No caso do desporto adaptado (Paracanoagem), está apenas aberta à participação da deficiência motora, de acordo com os níveis de classificação internacional, pelo que as solicitações específicas e as particularidades da intervenção do treinador devem ser adaptadas às características físicas e psíquicas de cada indivíduo e ao seu grau de incapacidade.

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 Lisas</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.
<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 Lisas e da potenciação das capacidades gerais. O foco do treino deve incidir no desenvolvimento da resistência específica, da força, da velocidade.
<u>Treinar para Competir</u>	Rapazes: 17 a 18 Raparigas: 17 a 18	Como o próprio nome indica, esta fase deve ser 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. O foco do treino deve já incidir sobre a melhoria da resistência, força, velocidade e capacidades auxiliares.
<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.
<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

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

		internacional. Nesta fase o objetivo do treinador é a maximização do rendimento do atletas e a procura da vitória.
--	--	--