

## 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>Canoagem de Mar</u>

ASPECTOS E TEMAS DE CARACTERIZAÇÃO		ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO 			
		Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4
		Treinar para treinar	Treinar para competir	Treinar para ganhar	Treinar para a excelência
A	Intervalo etário (aproximado)	12 – 16 anos e >34	17-18 anos	>18 anos	>20 anos
B	Escalões etários (abrangidos pelo intervalo etário definido no ponto A)	Infantis Cadetes Veteranos	Juniores	Sub.23 Seniores	Sub.23 Seniores (alto rendimento / equipas nacionais)
C	Capacidades físicas e psicológicas de desenvolvimento prioritário	-- Capacidades coordenativas: ritmo, reação, equilíbrio; coordenação. Capacidades físicas específicas da disciplina: velocidade tipo 2; capacidade aeróbia e força geral. - Capacidades psicológicas: respeito; atenção; concentração, formulação de objetivos, autoconfiança, comunicação.	- 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	- Potenciar as capacidades Físicas específicas da disciplina: capacidade e potência aeróbia, capacidade e potência anaeróbia, força específica. - Capacidades psicológicas: Controlo do stress e ansiedade.	- Maximização das capacidades físicas específicas da disciplina enumeradas na etapa anterior. - Controlo do stress e ansiedade. Autoconfiança e motivação.
D	Solicitações específicas da modalidade (técnicas e táticas)	Técnicas base da modalidade: entrada e saída da embarcação, manobras de propulsão, manobras de condução e manobras de equilíbrio	Trabalho de melhoria técnica e eficiência da técnica de pagaiada. Capacidade de análise do mar e escolha das melhores trajetórias.	Aperfeiçoamento dos fatores técnicos e táticos específicos da especialidade. Aperfeiçoamento da capacidade de análise do mar e escolha das melhores	Refinamento dos fatores técnicos e táticos específicos da modalidade, em contexto de competição internacional (equipas nacionais).

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

		Introdução e aperfeiçoamento da técnica de pagaçada. Regras de segurança e técnicas de resgate.	Desenvolvimento da tática de prova.	trajetórias e da tática de prova.	
E	Competições e importância dos resultados	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 atitude de empenhamento nas tarefas realizadas bem como a valorização do cumprimento das regras. Apresentar uma postura disciplinadora do ponto de vista do comportamento dos atletas. Desenvolver atitudes saudáveis perante a vitória e a derrota. Valorizar o rendimento escolar.	Individualizar o acompanhamento emocional Orientar as expectativas dos atletas de uma forma real. 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 situação.	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 e atempadamente à situação.

## 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>Canoagem de Mar</u>

Etapas (Designação)	Intervalo de Idades	Descrição Sumária
<u>Treinar para Treinar</u>	12 -16 anos >34	Esta fase é caracterizada pelo desenvolvimento das capacidades específicas que condicionam a performance na Canoagem de Mar e da potenciação das capacidades gerais. Para além dos desenvolvimento da resistência aeróbia e da técnica específica, deve ser dado também dado ênfase ao desenvolvimento de capacidade de observação e análise das condições do mar e aos aspetos de segurança.
<u>Treinar para Competir</u>	17 – 18 anos	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, bem como melhoria técnica e eficiência da técnica de pagaia.
<u>Treinar para Ganhar</u>	>18 anos	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. Foco no trabalho da capacidade e potência aeróbia, capacidade e potência anaeróbia, força específica e aperfeiçoamento da capacidade de análise do mar e escolha das melhores trajetórias e da tática de prova.
<u>Treinar para a excelência</u>	>20 anos	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>Canoagem de Mar</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. Treinar para treinar	Competição Regional e Nacional	Infantis Cadetes Veteranos	M/F	I
2. Treinar para competir	Competição Regional e Nacional	Juniores	M/F	I
3. Treinar para ganhar	Competição Regional e Nacional	Sub.23 Seniores	M/F	I
4. 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)
2. Treinar para competir	Competição Regional e Nacional	Juniores	M/F	II
3. Treinar para ganhar	Competição Regional e Nacional	Sub.23 Seniores	M/F	II
4. Treinar para a excelência	Competição Internacional (alto rendimento)	Sub.23 Seniores	M/F	III