

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 1.3 - CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE VIA DESPORTO DE PARTICIPAÇÃO INCLUINDO A VIA DESPORTO ADAPTADO

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
		Principiantes	Intermédios	Avançados
A	Intervalo etário (aproximado)	<u>>12</u>	<u>>14</u>	<u>>18</u>
B	Capacidades físicas e psicológicas de desenvolvimento prioritário	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades coordenativas: ritmo, reação, equilíbrio; coordenação; - Desenvolvimento capacidades Físicas: flexibilidade; velocidade tipo I; agilidade, força geral, resistência aeróbica. - Capacidades psicológicas: cooperação; respeito; atenção; concentração e motivação intrínseca. 	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades Físicas: capacidade aeróbia, capacidade anaeróbia, força geral e específica. - Capacidades psicológicas: cooperação; coesão, espírito de grupo, formulação de objetivos, autoconfiança, comunicação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades físicas: capacidade e potência aeróbia, capacidade e potência anaeróbia, força específica. - Capacidades psicológicas: autoconfiança e motivação.
C	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>Introdução da técnica de pagaiada.</p> <p>Regras de segurança e técnicas de resgate.</p> <p>Utilização de embarcações estáveis (maior polivalência).</p> <p>Utilização de planos de água abrigados e com reduzida ondulação (+ segurança).</p> <p>Treinos/passeios de distâncias reduzidas, sempre</p>	<p>Aperfeiçoamento das técnicas base da modalidade e da técnica de pagaiada.</p> <p>Consolidação das regras de segurança e técnicas de resgate.</p> <p>Treino da capacidade análise do mar e escolha das melhores trajetórias.</p> <p>Utilização de embarcações mais instáveis e rápidas (mais específicas), com preferência para embarcação surfskis (maior segurança).</p> <p>Possibilidade de praticar em mar aberto, desde que condições do plano de água não sejam</p>	<p>Trabalho de melhoria técnica e eficiência da técnica de pagaiada.</p> <p>Aperfeiçoamento da capacidade de análise do mar e escolha das melhores trajetórias.</p> <p>Utilização de embarcações de competição ou similares.</p> <p>Capacidade de praticar em mar aberto em condições de mar mais adversas (vento, ondulação e correntes).</p> <p>Treinos/travessias de distâncias intermédias a elevadas, em autonomia.</p>

FICHA 1.3 - CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE VIA DESPORTO DE PARTICIPAÇÃO INCLUINDO A VIA DESPORTO ADAPTADO

		com acompanhamento.	demasiado adversas e preferencialmente a favor do vento (downwind). Treinos/travessias de distâncias intermédias, desde que acompanhado.	
D	Particularidades da intervenção do Treinador *	Promover o gosto pela prática desportiva. Promover o gosto e a vontade de aprender. Sensibilizar para o respeito pela natureza e a necessidade de preservar o meio ambiente Promover encontros e convívios de carácter informal.	Organização das sessões e atividades, que promovam o prazer dos praticantes pela prática da modalidade. Valorizar e promover o respeito pela natureza e pela preservação do meio ambiente. Valorizar o empenhamento nas tarefas realizadas. Valorizar o cumprimento das regras de organização e segurança estabelecidas. Promover uma atitude de responsabilidade e brio pelo cumprimento integral das tarefas propostas. Estimular para a participação em encontros e atividades de carácter informal e formal.	Promover o gosto pela prática desportiva regular e pela superação individual. Aperfeiçoar a capacidade de analisar o grau de exigência e as especificidades de cada uma das sessões e atividades, verificando se as mesmas estão ajustadas ao seu nível de preparação. Valorizar a adoção de estilos de vida saudável, respeito pela natureza e pelo meio ambiente. Valorizar a participação em encontros e atividades de carácter formal.

*No caso do desporto adaptado (Paracanoagem), 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 1.5 – QUADRO RESUMO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE VIA DESPORTO DE PARTICIPAÇÃO INCLUINDO A VIA DESPORTO ADAPTADO

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

Etapas (Designação)	Intervalo de Idades	Descrição Sumária
<u>Principiantes</u>	<u>>12</u>	<p>Fase caracterizada pela introdução das técnicas fundamentais da modalidade (entrada e saída da embarcação, manobras propulsão, manobras de condução e de equilíbrio) e da técnica de pagaiada.</p> <p>Utilização de embarcações mais polivalentes e estáveis, em distâncias curtas e planos de água mais abrigados e com reduzida ondulação (+ segurança).</p> <p>Não descurando as restantes capacidades fundamentais, o foco deve incidir sobre as regras de segurança e técnicas de resgate, desenvolvimento do equilíbrio e da técnica.</p>
<u>Intermédios</u>	<u>>14</u>	<p>Fase caracterizada pelo treino e aperfeiçoamento das técnicas fundamentais da modalidade e da técnica de pagaiada.</p> <p>Utilização de embarcações mais instáveis e rápidas (mais específicas), com preferência para embarcação surfskis.</p> <p>Não descurando os aspetos técnicos e de segurança, cuja aprendizagem continua a ser fundamental, o foco deve também incidir sobre desenvolvimento da resistência aeróbia geral e da força.</p> <p>Possibilidade de praticar em mar aberto, desde que condições do plano de água não sejam demasiado adversas e preferencialmente a favor do vento (downwind).</p>
<u>Avançados</u>	<u>>18</u>	<p>Fase caracterizada pelo trabalho de consolidação das técnicas específicas canoagem de mar e da eficiência da pagaiada.</p> <p>Aperfeiçoamento da capacidade de análise do mar e escolha das melhores trajetórias.</p> <p>Capacidade de praticar em mar aberto em condições de mar mais adversas (vento, ondulação e correntes).</p> <p>Melhoria das capacidades físicas específicas da modalidade: capacidade e potência aeróbia, capacidade e potência anaeróbia, força específica.</p>

FICHA 2.1

CORRESPONDÊNCIA ENTRE AS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DOS PRATICANTES E OS GRAUS DE FORMAÇÃO DOS TREINADORES - PARTICIPAÇÃO

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

Entidade Proponente: Federação Portuguesa de Canoagem

Modalidade/Disciplina: Canoagem de Mar

Etapa de Desenvolvimento do Praticante (designação atribuída – Ficha 1.2)	Grau de Formação de Treinador (mínimo exigido)
1. Principiantes	I
2. Intermédios	I
3. Avançados	I