

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>Kayak Polo</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 Raparigas: 13-16	17-18 anos	> 18 anos	>20 anos
B	Escalões etários (abrangidos pelo intervalo etário definido no ponto A)	Sub16	Sub16	Sub16	Absoluto	Absoluto	Absoluto (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; comunicação; atenção, 	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades físicas específicas da modalidade: velocidade tipo 2; capacidade aeróbia e força geral. - Capacidades psicológicas: Cooperação; coesão e espírito de grupo, formulação de objetivos, autoconfiança, comunicação. Trabalho em equipa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades Físicas específicas da disciplina: capacidade e potência aeróbia, capacidade e potência anaeróbia, força específica. Velocidade de execução de ações complexas. - Capacidades psicológicas: Comunicação, controlo 	<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

		<p>Lateralidade (dominante). Perceção e estruturação espaço temporal.</p> <p>Interioridade de princípios e a sua relação com o empenho/esforço. Fair-Play.</p>	<p>concentração e motivação. Perceção e estruturação espaço temporal.</p> <p>Construção de estratégias lógicas.</p> <p>Introdução à dualidade oposição vs cooperação.</p> <p>Interioridade de princípios e a sua relação com o empenho/esforço. Fair-Play.</p>	<p>Compromisso desportivo com a equipa.</p>	<p>do stress e ansiedade. Tomada de Decisão e criação de planos mentais. Trabalho em equipa. Compromisso desportivo com a equipa.</p>	<p>Estimular valores de responsabilidade e liderança. Tomada de Decisão e criação de planos mentais e rotinas de alta exigência. Trabalho em equipa. Compromisso desportivo com a equipa.</p>	
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>Introdução da técnica de pagaiada. Regras de segurança.</p> <p>Introdução ao contacto com a bola:</p>	<p>Aperfeiçoamento das técnicas base da modalidade: entrada e saída da embarcação, manobras de propulsão, manobras de condução e manobras de equilíbrio</p> <p>Aperfeiçoamento da técnica de pagaiada. Regras de segurança.</p> <p>Aperfeiçoamento na técnica individual com bola:</p>	<p>Continuação do trabalho de aperfeiçoamento e correção técnica.</p> <p>Aperfeiçoamento dos princípios da etapa anterior: - Técnica Individual com bola/Passo e Recepção/ Remate/ Drible.</p> <p>Aperfeiçoamento da pagaia como elemento ofensivo (passe/recepção (remate e drible) ou defensivo. Remate com oposição e</p>	<p>Trabalho de melhoria técnica e eficiência da técnica de pagaiada. Aperfeiçoamento e Desenvolvimento das técnicas da etapa anterior: - Técnica Individual com bola/Passo e Recepção/ Remate/ Drible. - Técnica Defensiva(Barco/corpo/ pagaia)</p> <p>Organização posicional.</p>	<p>Aperfeiçoamento dos fatores técnicos e táticos específicos da modalidade. Aperfeiçoamento e desenvolvimento da especificidade coletiva; Desenvolvimento contextualizado de sistemas e modelos de jogo. Especialização posicional e funcional.</p>	<p>Refinamento dos fatores técnicos e táticos específicos da modalidade, em contexto de competição internacional (equipas nacionais).</p> <p>Expressão máxima das ações individuais e coletivas ofensivas e defensivas. Expressão máxima dos sistemas e modelos de jogo.</p>

FICHA 1.2 - CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE

VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO

	<p>Manusear a bola com um ou duas mãos; Brincadeiras com a bola.</p> <p>Introdução ao passe e receção:</p> <p>Variabilidade de ações de passe; Passe e receção estática; Passe e receção em movimento.</p> <p>Introdução ao remate e drible (excelente forma de trabalhar a relação bola e kayak).</p> <p>Introdução à dualidade do jogo: defesa/ataque.</p> <p>Postura Corporal (tronco/braço) – passe/receção e remate.</p> <p>Introdução das regras fundamentais.</p>	<p>Passe/Receção/Remate; Passe e receção estática, em movimento, sem oposição, com oposição;</p> <p>Passe e receção orientados (à baliza);</p> <p>Criar recursos de passe (mão não dominante; pagaia).</p> <p>Inclusão da Pagaia como elemento ofensivo (passe/receção/remate e drible).</p> <p>Postura Corporal (tronco/braço) – passe/receção e remate.</p> <p>Introdução à técnica defensiva: Enquadramentos/Oposição com a Pagaia.</p> <p>Iniciação ao objeto e objetivo do jogo - Ações individuais defensivas e ofensivas, com e sem bola. - Introdução à dualidade do jogo: defesa/ataque.</p>	<p>diferentes posições.</p> <p>Movimentação de jogadores: com fintas, desmarcações ou fixações (bloqueio).</p> <p>Introdução à técnica defensiva (Barco/corpo/pagaia).</p> <p>Introdução a técnicas ofensivas com Kayak (Bloqueio).</p> <p>Organização posicional nas diferentes etapas do jogo.</p> <p>Introdução aos princípios de jogo.</p> <p>Posicionamento funcional no âmbito da sua tarefa no jogo.</p> <p>Equilíbrio defensivo de acordo com o momento do jogo.</p>	<p>nas diferentes etapas do jogo – Definição de sistemas e modelo de jogo.</p> <p>Posicionamento funcional no âmbito da sua tarefa no jogo – Defesa/Ataque.</p> <p>Capacidade de adaptação do plano de jogo e ajustamento das dinâmicas de jogo às mudanças existentes.</p>		
--	--	---	--	---	--	--

FICHA 1.2 - CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE

VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO

E	Competições e importância dos resultados	Convívios e Encontros Competição Regional / Muito baixa	Competição Regional e Nacional / Baixa	Competição Regional e Nacional/Intermédia	Competição Regional e Nacional / Elevada	Competição Nacional / Elevada	Competição Internacional / Máxima
F	Particularidades da intervenção do Treinador	<p>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 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>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 reconhecimento dos pais, para que estes sintam que o Treinador se preocupa com o desenvolvimento dos seus filhos. Valorizar o rendimento escolar.</p>	<p>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. Individualizar o acompanhamento emocional. Estimular os atletas a atingir, no interesse da equipa, desempenhos positivos. Apostar no comprometimento do atleta para com a equipa. Valorizar o rendimento escolar.</p>	<p>Promover o gosto pela competição e pela superação individual e coletiva. Estimular o aperfeiçoamento dos atletas através de propostas coletivas de alta exigência. Valorização do comportamento coletivo.</p>	<p>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. Fortalecer o trabalho de equipa para o confronto com a máxima exigência competitiva, possibilitando aos praticantes uma ampla autonomia de tomada de decisões no jogo.</p>	<p>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. Fortalecer o trabalho de equipa para o confronto com a máxima exigência competitiva, possibilitando aos praticantes uma ampla autonomia de tomada de decisões no jogo.</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>Kayak Polo</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 aperfeiçoamento da técnica individual com bola.
<u>Treinar para Treinar</u>	Rapazes: 14 a 16 Raparigas: 13 a 16	A terceira fase é caracterizada pelo desenvolvimento das capacidades específicas que condicionam a performance na especialidade e da potenciação das capacidades gerais. O foco do treino deve incidir a organização posicional nas diferentes etapas do jogo, a introdução aos princípios de jogo e o trabalho em equipa. Em termos psicológicos deve ser reforçado o compromisso desportivo com a equipa.
<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 incidir sobre o trabalho da organização posicional e posicionamento funcional nas diferentes fases do jogo e a capacidade de adaptação do plano de jogo e ajustamento das dinâmicas de jogo às mudanças existentes.
<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

FICHA 1.4 – QUADRO RESUMO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE

VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO

		absolutos), com vista a potenciar as capacidades dos atletas. Nesta fase deve haver uma especialização posicional e funcional. O foco do treino deve incidir sobre o aperfeiçoamento dos fatores técnicos e táticos específicos da disciplina e o desenvolvimento contextualizado de sistemas e modelos de jogo.
<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>Kayak Polo</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)	Sub.16	M/F e Misto	I
2. Treinar para aprender	Competição Regional e Nacional	Sub.16	M/F e Misto	I
3. Treinar para treinar	Competição Regional e Nacional	Sub.16	M/F e Misto	I
4. Treinar para competir	Competição Regional e Nacional	Absoluto	M/F	I
5. Treinar para ganhar	Competição Regional e Nacional	Absoluto	M/F	I
6. Treinar para a excelência	Competição Internacional (alto rendimento)	Absoluto	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	Absoluto	M/F	II
5. Treinar para ganhar	Competição Regional e Nacional	Absoluto	M/F	II
6. Treinar para a excelência	Competição Internacional (alto rendimento)	Absoluto	M/F	III