

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

CANOAGEM Águas Lisas

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Canoagem
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

| | | |
|-----------|---|-----------|
| A. | Preâmbulo | 5 |
| B. | Unidades de Formação | 7 |
| 1. | DESENVOLVIMENTO DO ATLETA A LONGO PRAZO (DALP) | 8 |
| 2. | PERIODIZAÇÃO E TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS NA CANOAGEM | 10 |
| 3. | MATERIAL | 13 |
| 4. | RECURSOS / FERRAMENTAS DE TREINO E AVALIAÇÃO TÉCNICA | 15 |
| 5. | HIDRODINÂMICA | 17 |
| 6. | TÉCNICA DE KAYAK | 18 |
| 7. | TÉCNICA DE CANOA | 20 |
| 8. | AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO | 22 |
| 9. | CANOAGEM PARA PESSOA COM DEFICIÊNCIA | 24 |
| c. | Organização da Formação | 26 |
| 1. | REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO | 27 |
| 2. | CONDIÇÕES LOGÍSTICAS | 27 |
| 3. | ESTÁGIOS | 27 |

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

| UNIDADES DE FORMAÇÃO | HORAS |
|--|-------|
| 1. DESENVOLVIMENTO DO ATLETA A LONGO PRAZO (DALP) | 7,5 |
| 2. PERIODIZAÇÃO E TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS NA CANOAGEM | 15 |
| 3. MATERIAL | 1 |
| 4. RECURSOS / FERRAMENTAS DE TREINO E AVALIAÇÃO TÉCNICA | 7,5 |
| 5. HIDRODINÂMICA | 1 |
| 6. TÉCNICA DE KAYAK | 7,5 |
| 7. TÉCNICA DE CANOA | 7,5 |
| 8. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO | 5,5 |
| 9. CANOAGEM PARA PESSOA COM DEFICIÊNCIA | 7,5 |
| Total | 60 |

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Desenvolvimento do atleta a longo prazo (DALP)

GRAU DE FORMAÇÃO_II

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|---|-------|-------------------------|
| 1.1. ANÁLISE GERAL DO DALP PARA AS ÁGUAS LISAS | 2h30 | 2h30/0 |
| 1.2. FATORES DETERMINANTES DO RENDIMENTO DESPORTIVO EM CANOAGEM | 2h30 | 2h30/0 |
| 1.3. SELEÇÃO E IDENTIFICAÇÃO DE TALENTOS | 2h30 | 2h30/0 |
| Total | 7h30 | 7h30 / 0 |

SUBUNIDADE 1.

1.1. Análise geral do DALP para as Águas Lisas

1.1.1. Análise do Modelo Geral:

- Etapas de Desenvolvimento
- Fundamentos e aplicação do Modelo DALP
- Justificação e aplicação prática do Modelo DALP

1.1.2. Etapas do Modelo DALP (etapas III, IV e V do Modelo DALP (Etapa I e II – Grau I):

- Objetivos Gerais
- Objetivos Específicos
- Conteúdos
- Cargas de treino Específicas e Gerais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar e planear o treino de acordo com o modelo de DALP proposto
- Diferenciar opções de planeamento no treino nos escalões mais jovens e dos escalões mais velhos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adota uma posição clara quando à necessidade do planeamento a longo prazo
- Distingue e relaciona as várias etapas de formação do atleta a longo prazo
- Relaciona os objetivos gerais e específicos das etapas de formação com os conteúdos e cargas de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de trabalhos escritos sobre temas e matérias abordadas

SUBUNIDADE 2.

1.2. Fatores determinantes do rendimento desportivo em canoagem**1.2.1.** Características e Habilidades determinantes no sucesso desportivo na Canoagem:

- a. Caracterização do canoísta de elite
- b. Características Psicológicas
- c. Capacidades Motoras
- d. Perfil Antropométrico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as características e habilidades fundamentais para o sucesso desportivo na canoagem
- Identificar as características psicológicas, físicas e morfológicas do canoísta de elite

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características e habilidades fundamentais para o sucesso desportivo na canoagem
- Reconhece as características físicas e morfológicas do atleta de elite

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 3.

1.3. Seleção e identificação de talentos**1.3.1.** O processo de identificação de talentos**1.3.2.** Fatores preditores do talento desportivo**1.3.3.** Identificação do jovem talento em Canoagem**1.3.4.** Benefícios e riscos do processo de identificação de talentos**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer a importância do processo de identificação do talento desportivo
- Identificar os fatores preditores do talento desportivo na canoagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a importância do processo de identificação do talento desportivo
- Identifica os fatores preditores do talento desportivo na canoagem e os riscos e benefícios relacionados com essa avaliação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Periodização e treino das capacidades físicas na canoagem

GRAU DE FORMAÇÃO_II

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|---|-------|-------------------------|
| 2.1. A PERIODIZAÇÃO DO TREINO NA CANOAGEM | 5h | 3h/2h |
| 2.2. O TREINO DA FORÇA | 3h | 2h/1h |
| 2.3. O TREINO DA VELOCIDADE | 3h30 | 3h/0h30 |
| 2.4. O TREINO DA RESISTÊNCIA | 3h30 | 3h/0h30 |
| Total | 15h | 11h / 4h |

SUBUNIDADE 1.

2.1. A periodização do treino na Canoagem

- 2.1.1. Periodização do Treino Específico, Especial e Geral
 - a. Treino das capacidades físicas motoras específicas
 - b. Treino de Resistência cardiovascular geral
 - c. Treino de Flexibilidade
- 2.1.2. Periodização do Treino nos Escalões de formação (Cadetes e Juniores)
 - a. Análise de exemplos de periodizações anuais
 - b. Cargas de Treino recomendadas nos escalões de formação
- 2.1.3. Periodização do Treino nos Escalões de rendimento (S23 e Sen.)
 - a. Análise de exemplos de periodizações anuais
 - b. Cargas de Treino recomendadas nos escalões de rendimento
 - c. Periodização Plurianual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar uma época desportiva adaptada à realidade em que enquadra

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue os princípios da periodização do treino dos escalões mais jovens dos escalões mais velhos
- Planifica uma época desportiva para os diferentes escalões
- Planifica o treino geral e especial em paralelo com o treino específico

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de uma periodização anual, adaptada aos meios que cada formando dispõe

SUBUNIDADE 2.

2.2. O treino da força

- 2.2.1. Periodização do Treino de Força nos Escalões de formação (Cad e Jun)
- 2.2.2. Periodização do Treino de Força nos Escalões de rendimento (S23 e Sen)
- 2.2.3. O treino das diferentes formas de manifestação da força em contexto específico
- 2.2.4. Métodos e Meios de treino de força específicos tradicionais
- 2.2.5. Novas tendências dos meios de treino de força específicos
- 2.2.6. Diferenciação do Treino de Força para diferentes distâncias de competição (200, 500 e 1000m)
- 2.2.7. O treino de força na prevenção das tenopatias do canoísta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar o treino de força ao longo das diferentes fases da época desportiva
- Aplicar os diferentes métodos e meios de treino de força

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona os Métodos e Meios de Treino de Força mais indicados ao longo da época

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de trabalhos escritos sobre temas e matérias abordadas

SUBUNIDADE 3.

2.3. O treino da velocidade

- 2.3.1. As diferentes formas de manifestação da velocidade na Canoagem.
- 2.3.2. Métodos e meios de treino da velocidade específicos
 - a. Velocidade de deslocamento
 - b. Velocidade de reação
 - c. Frequência vs amplitude de pagaiada
- 2.3.3. Periodização do Treino de Velocidade nos Escalões de formação (Cad e Jun)
- 2.3.4. Periodização do Treino de Velocidade nos Escalões de rendimento (S23 e Sen)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar o treino de velocidade ao longo das diferentes fases da época desportiva
- Aplicar os diferentes métodos e meios de treino da velocidade
- Diferenciar os objetivos do treino de velocidade nos escalões de formação e de rendimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona os Métodos e Meios de Treino da velocidade mais indicados ao longo da época

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de trabalhos escritos sobre temas e matérias abordadas

SUBUNIDADE 4.

2.4. O treino da resistência

- 2.4.1. Métodos e meios de treino da resistência específicos
- 2.4.2. Caracterização das necessidades energéticas das provas de velocidade
 - 1000m
 - 500m
 - 200m
- 2.4.3. Periodização do Treino de Resistência nos Escalões de formação (Cadetes e Juniores)
- 2.4.4. Periodização do Treino de Resistência nos Escalões de rendimento (S23 e Sen)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar o treino de resistência ao longo das diferentes fases da época desportiva
- Aplicar os diferentes métodos e meios de treino de resistência
- Diferenciar os objetivos do treino de resistência nos escalões de formação e de rendimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona os Métodos e Meios de Treino da resistência mais indicados ao longo da época

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Material

GRAU DE FORMAÇÃO_II

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|-----------------------------------|-------|-------------------------|
| 3.1. SELEÇÃO DO MATERIAL NO KAYAK | 0h30 | 0h30/0 |
| 3.2. SELEÇÃO DO MATERIAL NA CANOA | 0h30 | 0h30/0 |
| Total | 1h | 1h / 0 |

SUBUNIDADE 1.

3.1. Seleção do material no kayak

3.1.1. Finca-pés

- a. O uso de contra finca-pés (foot strap) nos escalões de formação

3.1.2. Banco

3.1.3. Pagaia

- a. Seleção do tamanho e modelo da pagaia nos escalões de formação
- b. Seleção do tamanho e modelo da pagaia nos escalões de rendimento
- c. Novas tendências

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar e ajustar o material para as diferentes etapas de aprendizagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Ajusta o tamanho e ângulo uma pagaia de kayak e canoa
- Distingue e seleciona as pás ideais para os diferentes escalões
- Identifica as diferentes opções de acessórios para kayak e canoa (finca-pés, contra finca-pés, banco, taco)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 2.

3.2. Seleção do material na canoa**3.2.1.** Taco**3.2.2.** Pagaia

- a. Seleção do tamanho e modelo da pagaia nos escalões de formação
- b. Seleção do tamanho e modelo da pagaia nos escalões de rendimento
- c. Novas tendências

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar e ajustar o material para as diferentes etapas de aprendizagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Ajusta o tamanho e ângulo uma pagaia de kayak e canoa
- Distingue e seleciona as pás ideais para os diferentes escalões
- Identifica as diferentes opções de acessórios para kayak e canoa (finca-pés, contra finca-pés, banco, taco)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Recursos/Ferramentas de Treino e Avaliação Técnica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|------------------------------------|-------|-------------------------|
| 4.1. MEDIDORES DE INTENSIDADE | 1h30 | 1h30/0 |
| 4.2. OBSERVAÇÃO E CORREÇÃO TÉCNICA | 4h | 2h/2h |
| 4.3. SOFTWARE AUXILIAR | 2h | 1h/1h |
| Total | 7h30 | 4h30 / 3h |

SUBUNIDADE 1.

4.1. Medidores de intensidade

- 4.1.1. Medidores de velocidade
 - a. GPS
 - b. *SpeedCoach*
 - c. Software de análise associado
- 4.1.2. Cardíofrequencímetros
 - a. Software de análise associado
- 4.1.3. Medidores de Frequência de Pagaiada
 - a. Com *feedback* direto para o atleta
 - b. Com *feedback* direto para o treinador
 - c. Software de análise associado
- 4.1.4. Medidores de potência de pagaiada
 - a. Software de análise associado
- 4.1.5. Novas tendências

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a relação entre diferentes parâmetros externos e internos com a intensidade de exercício

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona parâmetros externos e internos com a intensidade de exercício
- Reconhece o fundamento do recurso a medidores de intensidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de trabalho(s) escrito(s), sobre temas e matérias abordadas

SUBUNIDADE 2.

4.2. Observação e correção técnica

- 4.2.1. Aprender a observar
- 4.2.2. Recolha e análise de vídeo vs fichas de observação
- 4.2.3. Software de análise Vídeo
 - a. Recolha de imagens e análise
 - b. Visualização em *slow motion*
 - c. Visualização *frame a frame*
 - d. Software de análise biomecânica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar os procedimentos corretos na observação e correção técnica de atletas
- Interagir com diferentes softwares que podem auxiliar a análise técnica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os procedimentos a seguir na observação e correção de atletas
- Organiza e sistematiza o processo de observação e correção técnica

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Interação e exercitação prática com o software abordado

SUBUNIDADE 3.

4.3. Software auxiliar

- 4.3.1. O uso do Microsoft Excel na periodização do treino
- 4.3.2. Softwares específicos de periodização e quantificação do treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interagir com diferentes softwares que podem facilitar e auxiliar algumas das funções do Treinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa determinadas tarefas com recurso a Software de Treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Interação e exercitação prática com o software abordado

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Hidrodinâmica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|--|-------|-------------------------|
| 5.1. A ESPECIFICIDADE DO MEIO AQUÁTICO | 1h | 1h/0 |
| Total | 1h | 1h / 0 |

SUBUNIDADE 1.

5.1. A especificidade do meio aquático

- 5.1.1. Conceitos gerais hidrodinâmicos
- 5.1.2. O Conceitos de Arrasto aplicada à Canoagem
- 5.1.3. O Conceitos de propulsão aplicada à Canoagem
- 5.1.4. Implicações práticas para o treino
- 5.1.5. Ferramentas e software de análise da hidrodinâmica e do comportamento do/a Kayak/canoa no meio aquático

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar e relacionar vários conceitos hidrodinâmicos com a navegação em kayak e Canoa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega princípios hidrodinâmicos na compreensão da Técnica de pagaia

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Técnica de pagaiada em kayak

GRAU DE FORMAÇÃO_II

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|-------------------------------------|-------|-------------------------|
| 6.1. TÉCNICA DE PAGAIADA EM KAYAK | 5h30 | 4h/1h30 |
| 6.2. MODELO TÉCNICO DE KAYAK | 1h | 1h/0 |
| 6.3. EMBARCAÇÕES DE EQUIPA EM KAYAK | 1h | 0h30/0h30 |
| Total | 7h30 | 5h30 / 2h |

SUBUNIDADE 1.

6.1. Técnica de Pagaiada em kayak

- 6.1.1. Análise das fases da pagaiada
- 6.1.2. Seleção e escolha de um modelo técnico
- 6.1.3. Aspetos chave para uma pagaiada eficaz
 - a. Aplicação de força
 - b. Transmissão de força
 - c. Ritmo e fluidez
 - d. Amplitude
 - e. Hidrodinâmica do kayak
- 6.1.4. Erros mais frequentes
 - a. Na aplicação de força
 - b. Na transmissão de força
- 6.1.5. A influência do tipo e tamanho da pagaia
- 6.1.6. Exercícios Técnicos em Seco
- 6.1.7. Exercícios Técnicos na Água
- 6.1.8. Prioridades técnicas nos escalões de formação
- 6.1.9. Prioridades técnicas nos escalões de rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a técnica de pagaiada com pormenor, tendo por base um modelo
- Identificar os erros mais comuns
- Selecionar exercícios de correção técnica adaptados a diferentes situações

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as várias fases da pagaiada
- Promove exercícios de correção adaptados
- Aplica fichas de correção de forma rápida e eficaz

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de trabalhos escritos sobre temas e matérias abordadas
- Visualização e análise de vídeos de exercícios técnicos e vídeos didáticos

SUBUNIDADE 2.

6.2. Modelo técnico de kayak

- 6.2.1. Conceitos Gerais
- 6.2.2. Comparação das diferentes escolas mais conceituadas
 - a. Modelo técnico Húngaro
 - b. Modelo técnico Alemão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a existência de vários modelos técnicos
- Diferenciar os diferentes modelos técnicos de algumas das escolas mais conceituadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferenças entre alguns modelos técnicos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 3.

6.3. Embarcações de equipa em kayak

- 6.3.1. Especificidades técnicas das embarcações de equipa
- 6.3.2. Caracterização técnica e morfológica dos atletas com maior sucesso nas embarcações de equipa em kayak
- 6.3.3. Aspectos chave para o sucesso
- 6.3.4. A Integração no treino de embarcações de equipa no microciclo de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diagnosticar aspectos chave no sucesso de uma embarcação de equipa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica aspectos no sucesso de uma embarcação de equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visualização e análise de vídeos de embarcações de equipa
- Questionamento oral e/ou escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Técnica de pagaiada em canoa

GRAU DE FORMAÇÃO_II

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|-------------------------------------|-------|-------------------------|
| 7.1. TÉCNICA DE PAGAIADA EM CANOA | 5h30 | 4h/1h30 |
| 7.2. MODELO TÉCNICO DE CANOA | 1h | 1h/0 |
| 7.3. EMBARCAÇÕES DE EQUIPA EM CANOA | 1h | 0h30/0h30 |
| Total | 7h30 | 5h30 / 2h |

SUBUNIDADE 1.

7.1. Técnica de Pagaiada em canoa

- 7.1.1. Análise das fases da pagaiada
- 6.1.2. Seleção e escolha de um modelo técnico
- 6.1.3. Aspetos chave para uma pagaiada eficaz
 - a. Aplicação de força
 - b. Transmissão de força
 - c. Ritmo e fluidez
 - d. Amplitude
 - e. Hidrodinâmica da canoa
- 6.1.4. Erros mais frequentes
 - a. Na aplicação de força
 - b. Na transmissão de força
- 6.1.5. A influência do tipo e tamanho da pagaia
- 6.1.6. Exercícios Técnicos em Seco
- 6.1.7. Exercícios Técnicos na Água
- 6.1.8. Prioridades técnicas nos escalões de formação
- 6.1.9. Prioridades técnicas nos escalões de rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a técnica de pagaiada com pormenor
- Identificar os erros mais comuns
- Selecionar exercícios de correção técnica adaptados a diferentes situações
- Recorrer à análise de vídeo e fichas de correção sempre que necessário

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as várias fases da pagaiada
- Promove exercícios de correção adaptados
- Aplica fichas de correção de forma rápida e eficaz

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de trabalhos escritos sobre temas e matérias abordadas
- Visualização e análise de vídeos de exercícios técnicos e vídeos didáticos

SUBUNIDADE 2.

7.2. Modelo técnico de canoa**7.2.1.** Comparação dos modelos técnicos das escolas mais conceituadas

- a. Modelo técnico Húngaro
- b. Modelo técnico Alemão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a existência de vários modelos técnicos
- Diferenciar os diferentes modelos técnicos de algumas das escolas mais conceituadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferenças entre alguns modelos técnicos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 3.

7.3. Embarcações de equipa em canoa**7.3.1.** Especificidades técnicas das embarcações de equipa**7.3.2.** Caracterização técnica e morfológica dos atletas com maior sucesso nas embarcações de equipa em canoa**7.3.3.** aspetos chave para o sucesso**7.3.4.** A Integração no treino de embarcações de equipa no microciclo de treino**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Diagnosticar aspetos chave no sucesso de uma embarcação de equipa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica aspetos no sucesso de uma embarcação de equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visualização e análise de vídeos de embarcações de equipa
- Questionamento oral e/ou escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Avaliação e controlo do treino

GRAU DE FORMAÇÃO_II

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|---|-------|-------------------------|
| 8.1. CONCEITOS GERAIS | 2h | 2h/0 |
| 8.2. TESTES DE LABORATÓRIO VS TESTES DE TERRENO | 2h | 2h/0 |
| 8.3. CONTROLO BIOQUÍMICO | 1h | 1h/0 |
| 8.4. MOMENTOS COMPETITIVOS E PRÉ-COMPETITIVOS | 0h30 | 0h30/0 |
| Total | 5h30 | 5h30 / 0 |

SUBUNIDADE 1.

8.1. Conceitos gerais

- 8.1.1. Enquadramento
- 8.1.2. Controlo e avaliação das capacidades motoras
 - a. Avaliação da Força na Canoagem
 - b. Avaliação da Resistência na canoagem
 - c. Avaliação da Velocidade
- 8.1.3. Planificação dos controlos de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar as necessidades do Controlo do treino ao longo da época
- Planificar momentos de avaliação do processo de treino adaptados às necessidades e exigências individuais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a necessidade e pertinência da avaliação e controlo de treino
- Classifica testes de avaliação e controlo de treino
- Planifica momentos de avaliação paralelamente ao processo de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Elaboração de trabalhos escritos sobre temas e matérias abordadas

SUBUNIDADE 2.

8.2. Testes de laboratório vs testes de terreno

- 8.2.1. Vantagens
- 8.2.2. Desvantagens
- 8.2.3. Protocolos
- 8.2.4. Exemplos específicos da canoagem
 - a. Avaliação do VO2 máximo
 - b. Avaliação do limiar anaeróbio

| | |
|--|---|
| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA |
| <ul style="list-style-type: none"> Relacionar a necessidade de realização de testes de terreno/laboratório com as suas vantagens e desvantagens | <ul style="list-style-type: none"> Identifica as vantagens e desvantagens dos testes de terreno/laboratório Reconhece e as limitações dos testes de terreno/laboratório |
| FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS | |
| <ul style="list-style-type: none"> Questionamento oral e/ou escrito | |

SUBUNIDADE 3.

8.3. Controlo bioquímico

- 8.3.1. Análises Sanguíneas
- 8.3.2. Indicadores de resposta aguda
- 8.3.3. Indicadores de resposta crónica
- 8.3.4. Implicações práticas

| | |
|--|--|
| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA |
| <ul style="list-style-type: none"> Distinguir as diferentes valências da avaliação e controlo de treino | <ul style="list-style-type: none"> Identifica as várias valências da avaliação e controlo de treino |
| FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS | |
| <ul style="list-style-type: none"> Questionamento oral e/ou escrito | |

SUBUNIDADE 4.

8.4. Momentos competitivos e pré-competitivos

- 8.4.1. Controlo e avaliação das capacidades motoras em períodos competitivos
 - a. Avaliação da Força na Canoagem
 - b. Avaliação da Resistência na canoagem
- 8.4.2. Avaliação e interpretação da performance competitiva

| | |
|--|---|
| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA |
| <ul style="list-style-type: none"> Interpretar os momentos competitivos como os grandes momentos de avaliação do processo de treino | <ul style="list-style-type: none"> Identifica os momentos competitivos como os grandes momentos de avaliação do processo de treino |
| FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS | |
| <ul style="list-style-type: none"> Questionamento oral e/ou escrito | |

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Canoagem para pessoas com deficiência

GRAU DE FORMAÇÃO_II

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|----------------------------|-------|-------------------------|
| 9.1. INTEGRAÇÃO E INCLUSÃO | 2h | 2h/0 |
| 9.2. PERFIL FUNCIONAL | 2h | 2h/0 |
| 8.3. GESTÃO DA PRÁTICA | 3h30 | 1h/2h30 |
| Total | 7h30 | 5h / 2h30 |

SUBUNIDADE 1.

9.1. Integração e inclusão

- 9.1.1. Potenciar a canoagem como forma de integração e inclusão (casos práticos)
- 9.1.2. Capacitar a pessoa com deficiência através da prática da canoagem (casos práticos)
- 9.1.3. Recurso a materiais e adaptações através da ortoprotesia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as formas de potenciar a canoagem como promotor de integração
- Identificar as ferramentas para capacitar de pessoas com deficiência através da prática

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece e Canoagem como meio de inclusão
- Analisa resultados e casos práticos, propondo ideias e ferramentas no processo ensino-aprendizagem
- Identifica materiais e necessidades orto protésicas básicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de tarefas e/ou trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito oral/ escrito

SUBUNIDADE 2.

9.2. Perfil funcional

- 9.2.1. Áreas de deficiência e patologias, e avaliação do perfil funcional
- 9.2.2. Taxonomia e diferenciação das áreas de deficiência
- 9.2.3. Classificação e avaliação médica, funcional e técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes áreas de e patologias de deficiência; bem como a classificação e avaliação médica, funcional e técnica das mesmas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as áreas: motora, cognitiva, auditiva, visual e paralisia cerebral; identifica algumas patologias (paraplegias, síndrome de Down, entre outros...)
- Avalia superficialmente limitações e capacidades do praticante, identificando com as diferentes áreas da deficiência

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de tarefas e/ou trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito oral/ escrito

SUBUNIDADE 3.

9.3. Gestão da prática

- 9.3.1. Planeamento de atividades e dinamização de um programa de sensibilização
- 9.3.2. Aspetos técnicos na abordagem inicial à prática
- 9.3.3. Condução da sessão prática e gestão do grupo no processo de integração
- 9.3.4. Realização de uma atividade de iniciação à modalidade em contexto prático, com um grupo de indivíduos portadores de diferentes tipos de deficiência (física, visual e mental)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear a organização, dinamização e controlo de uma atividade envolvendo um grupo de participantes com deficiência
- Realizar o contato inicial e preparação de uma atividade, com a transmissão dos aspetos técnicos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia e gere os vários recursos numa atividade em contexto prático, gerindo a relação com os participantes e com os restantes técnicos, apresentando autonomia
- Reconhece e atua na sessão e no processo de integração dos participantes, na atividade e no grupo
- Efetua uma abordagem inicial e preparar uma atividade de sensibilização (atividade padrão – *check list*);
- Identifica como devem ser geridos e transmitidos conhecimentos técnicos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de um plano de ação referente à atividade a desenvolver
- Elaboração de um relatório, referente à atividade a desenvolver
- Condução de uma atividade de iniciação ou sensibilização

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Canoagem de grau II

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Realizar percurso de 500 metros em K1 ou C1 de competição (largura máxima da embarcação 50 cm e 520 de comprimento), respeitando os tempos mínimos definidos:

Kayak Homens – 2'45" / Kayak Mulheres – 3'10"

Canoa Homens – 3' / Canoas Mulheres – 3'25"

2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

| INSTALAÇÕES | EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS | OUTRAS |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Para as sessões teóricas é necessária uma sala, se possível em formato auditório, com capacidade mínima de 30 pessoas. • Para as sessões práticas é necessária a utilização de umas instalações desportivas com: hangar, 2 balneários, plataforma ou rampa de entrada e saída da água. • O plano de água deve ser adequado à prática da especialidade, com águas calmas e sem correntes. | <ul style="list-style-type: none"> • Nas sessões teóricas deve ser disponibilizado um projetor de vídeo com som. • Os instrumentos pedagógicos como as fichas de trabalho serão da responsabilidade da entidade formadora, com recurso aos seus equipamentos. • Nas sessões práticas será necessário fornecer o material específico para treino: canoas e/ou kayaks, pagaias. | <ul style="list-style-type: none"> • Para algumas sessões caso seja possível, pode-se recorrer à participação de atletas de idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos para as sessões práticas. • Como alternativa os formandos podem desempenhar a função de atletas. |

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)

