



INTRODUÇÃO

Presentemente, o regime de acesso e exercício da actividade de treinador de desporto passa a sofrer um conjunto de ajustamentos mediante nova configuração estipulada pelo Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 31 de Dezembro. Assim o novo Plano de Formação de Treinadores da Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno terá como base as directrizes referidas nesse Decreto-Lei, embora todo o seu desenvolvimento assente nas características e nas necessidades específicas da nossa modalidade.

À FPPM compete ainda estabelecer mecanismos de fiscalização e controlo sobre a legal aplicação deste quadro normativo e respectivo acesso/uso da **Cédula de Treinador de Desporto -Pentatlo Moderno**.

A - ÂMBITO E ALCANCE DA FORMAÇÃO

- **CONHECIMENTO** – Fomentar e favorecer a aquisição de conhecimentos;
- **MELHORIA** – Melhoria da qualidade de intervenção dos treinadores;
- **APERFEIÇOAMENTO** – Promover o aperfeiçoamento qualitativo e o desenvolvimento quantitativo da prática desportiva.

B - ESFERA DE ACÇÃO DO TREINADOR DE PENTATLO MODERNO

- ✓ **Enquadramento técnico das actividades;**
- ✓ **Treino**
- ✓ **Orientação competitiva;**
- ✓ **Apoio e orientação na formação de outros treinadores**

Curso de Treinadores de Pentatlo Moderno

GRAU I

O Treinador de Grau I vai trabalhar essencialmente com os jovens dos escalões de formação, os Aprendizés, os Benjamins, os Infantís e os Iniciados, o que corresponde às três primeiras etapas da carreira desportiva de um atleta de Pentatlo Moderno.

As competências de um Treinador de Grau I são as seguintes:

- Competências ao nível pedagógico para ser responsável pela orientação de treinos de grupos de crianças e jovens com idades até aos 14 anos.
- Conhecimentos ao nível de matérias relacionadas com o desenvolvimento, maturação e as várias etapas de crescimento dos jovens.
- Conhecimentos ao nível da organização de sessões de treino com jovens atletas.
- Competências ao nível da realização de planeamentos e de programas de treino dirigidos aos escalões mais jovens nas disciplinas de Corrida e de Natação.



- Competências ao nível da iniciação ao Tiro e à Esgrima.
- Competências ao nível da aprendizagem técnica da corrida e da natação.
- Conhecimentos ao nível da avaliação e controlo do treino com jovens atletas.
- Competências ao nível do desenvolvimento da flexibilidade, da velocidade e das capacidades coordenativas.

Equivalência ao Grau I:

- Licenciados em Educação Física e Desporto.
- Atletas Internacionais de Pentatlo Moderno.
- Treinadores de Grau II numa das cinco disciplinas do Pentatlo Moderno.

Condições de participação no Curso de Treinadores de Grau I:

Mínimo de 18 anos de idade.



PROGRAMA DO CURSO

Módulo Teórico 1: O Pentatlo Moderno (5 horas)

- 1 – Introdução ao Pentatlo Moderno- a organização da carreira de um pentatleta
- 2 - Os Regulamentos do modalidade
- 3 - A organização de provas de Pentatlo Moderno
- 4 - A história do Pentatlo Moderno
- 5 - A organização do Pentatlo Moderno em Portugal

Módulo Teórico 2: O Treino com Jovens (5 horas)

- 1 - O Perfil do Treinador de Jovens e a Aprendizagem das Técnicas
- 2 - O Desenvolvimento e o Crescimento
- 3 - Primeiros Socorros e Prevenção de Lesões
- 4 - Noções Básicas da Nutrição
- 5 - Os Sistemas Energéticos

Módulo Teórico 3: Desenvolvimento das Capacidades Físicas (5 horas)

- 1 - A Técnica de Corrida.
- 2 - O Treino da Velocidade com Jovens.
- 3 - O Treino da Resistência com Jovens.
- 4 - O Treino da Força com Jovens.
- 5 - O Treino da Flexibilidade.

Módulo Teórico 4: O Planeamento do Treino com Jovens (5 horas)

- 1 - Os Princípios do Treino
- 2 - Noções Básicas da Teoria do Treino
- 3 - O Planeamento do Treino com jovens
- 4 - Avaliação e Controlo do Treino com jovens
- 5 - Organização do Dossier de Treino

Módulo Prático 1: Treino da Corrida e da Condição Física (5 horas)

- 1 – Mobilidade e Flexibilidade.
- 2 – Força Geral
- 3 – Técnica de Corrida e Multisaltos
- 4 – Circuitos de PFG
- 5 – Corrida de Resistência

Módulo Prático 2: Aprendizagem e Treino da Natação (15 horas)

- 1 – Bases Mecânicas da Natação (2 horas)
- 2 – Adaptação ao Meio Aquático (2 horas)
- 3 – Descrição das Técnicas de Crol e Costas e respectivas Viragens (4 horas)
- 4 – Processo ensino/aprendizagem das Técnicas de Crol e Costas (4 horas)
- 5 – Introdução ao processo de Treino em Natação (3 horas)



Módulo Prático 3: Aprendizagem da disciplina de Tiro (10 horas)

- 1 – Introdução ao Tiro de Pistola de Ar Comprimido
- 2 – Normas de Segurança
- 3 – Posição corporal – aspectos técnicos do movimento
- 4 – Processo de ensino e treino
- 5 – A competição – o tiro no Combinado

Módulo Prático 4: Aprendizagem da disciplina de Esgrima (12 horas)

- 1 – Caracterização da Esgrima – a espada (pentatlo moderno)
- 2 – Posição de guarda- os deslocamentos e respectivas posições corporais
- 3 – Principais acções técnicas
- 4 – Regras do assalto
- 5 – Iniciação ao ensino técnico – zonas alvo

Workshop de Planeamento (10 horas – 2 horas cada sessão)

- 1 - O Planeamento do Treino de uma época desportiva com Jovens
- 2 - O Planeamento do Treino da Corrida
- 3 - O Planeamento do Treino da Natação
- 4 - O Planeamento do Treino da Condição Física
- 5 - O Planeamento do Treino do Tiro e da Esgrima e a conjugação com as outras disciplinas

Avaliação (5 horas)

- 1 - Teste Escrito (1 horas)
- 2 - Teste de Planeamento (1 hora)