



PLANO DE FORMAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS – 2010

FORMAÇÃO DE TREINADORES

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DO PENTATLO MODERNO



1. Introdução

Mais do que assegurar o apoio financeiro para a concretização do Plano de Formação da F.P.P.M. para o ano de 2010, este programa de formação tem como principais objectivos, desenvolver todo um trabalho ao nível da concepção dos **Programas Curriculares para os Cursos de Treinadores de Pentatlo Moderno de Grau 1, 2 e 3**, e da elaboração do **Manual do Treinador de Grau 1, 2 e 3**, assim como dos **Slides** de apoio aos prelectores. Outro objectivo para 2010 é a **Seleção e Formação de Formadores**.

Embora o Pentatlo Moderno, pelas suas características, necessite de formadores de áreas muito diversificadas, é importante que na sua formação e no seu enquadramento nos quadros de prelectores da F.P.P.M., todos estes agentes tenham uma perspectiva global da modalidade, de forma a abordarem a sua área de intervenção sempre como parte de um todo que é a captação, a formação, o treino e a competição de um atleta de Pentatlo Moderno.

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, este Plano de Formação terá como base as directrizes referidas nesse Decreto-Lei, embora todo o seu desenvolvimento assente nas características e nas necessidades específicas da nossa modalidade.

Ao colocarmos no terreno um novo modelo de formação, é fundamental estabelecer critérios de equivalência aos novos graus de Treinadores de Pentatlo Moderno, para todos os técnicos já existentes na modalidade.

É também necessário definir critérios objectivos para a equivalência aos diferentes graus de treinadores, aos técnicos formados pela via académica, aos ex-praticantes da modalidade e aos treinadores com formação específica em cada uma das cinco disciplinas que constituem o Pentatlo Moderno.

Outro objectivo para 2010, é definir um modelo para a carreira de um atleta de Pentatlo Moderno, desde os escalões de formação até ao nível do rendimento, definindo quais as idades das várias etapas de formação, os seus principais objectivos e também os conteúdos de treino fundamentais em cada etapa. Como ponto de partida para este modelo, iremos adoptar a filosofia de Istvan Balyi adaptando o seu modelo às características específicas da nossa modalidade.

A definição dos objectivos e conteúdos programáticos dos diferentes níveis dos Cursos de Treinadores, terão uma relação muito estreita com o modelo da carreira de um atleta de Pentatlo Moderno, pois a filosofia que vai orientar a elaboração do nosso modelo de formação é que cada grau de Treinador corresponda a uma formação específica para o planeamento, o treino e a orientação de atletas nas diferentes fases do seu percurso.



1. Organização da Carreira Desportiva no Pentatlo Moderno

Quando trabalhamos com crianças e jovens, é fundamental adaptar os programas de treino às capacidades físicas, psicológicas, intelectuais, fisiológicas e emocionais dos jovens desportistas, respeitando as diferentes etapas de crescimento e de maturação.

Só assim conseguimos que o treino ajude a potenciar o desenvolvimento dos jovens. Se pelo contrário, colocamos no terreno programas de treino que não respeitam as características específicas das diferentes idades biológicas e das várias etapas do crescimento, estamos a inserir um factor de destabilização numa etapa fundamental para o desenvolvimento harmonioso das crianças e dos jovens.

Partindo do princípio óbvio que as crianças não são adultos em miniatura, a solução não passa pela adaptação dos programas de treino dos seniores aos escalões mais jovens, mas sim pela criação de programas perfeitamente adaptados às necessidades em termos do desenvolvimento das capacidades físicas, psicológicas e fisiológicas, assim como das necessidades cognitivas e emocionais dos mais jovens, não esquecendo nunca a sua expectativa em relação à actividade física e prática desportiva, que é completamente distinta da dos adultos.

Por outro lado também temos de perceber que há diferenças significativas entre as várias modalidades desportivas, e há que conhecer as características específicas do Pentatlo Moderno e das cinco disciplinas desportivas que o constituem, para conseguirmos adaptar o trabalho de Istvan Balyi à nossa modalidade. Este autor e especialista encara o desenvolvimento dos atletas numa perspectiva de longo prazo, que resultou num trabalho a que chamou “Long Term Athlet Development” (LTAD) - Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo.

O LTAD é uma filosofia de acção, um instrumento de mudança, uma transformação cultural aplicada ao desporto, identificando as deficiências actuais do sistema desportivo e fornecendo formas de resolver os problemas detectados. Apresenta-se como um guia para o correcto planeamento do desempenho optimal dos praticantes em todas as etapas vividas na sua formação e desenvolvimento, não se restringindo à perspectiva do percurso para o alto rendimento.

Numa altura em que procuramos definir um novo modelo de formação de treinadores, pensamos fazer todo o sentido que esse modelo seja elaborado em sintonia com aquilo que deve ser uma correcta organização da carreira desportiva de um atleta em Pentatlo Moderno.

Esta carreira desportiva está dividida em diferentes etapas, estando definido para cada uma delas objectivos muito específicos no que respeita ao tipo de trabalho realizado e às capacidades que devem ser desenvolvidas. Também o modelo de formação de treinadores tem como objectivo adequar a formação de cada grau de treinador a etapas específicas dessa carreira desportiva



Organização da Carreira Desportiva no Pentatlo Moderno

	ETAPA	IDADES	ESCALÃO	PROVAS
I	INICIAÇÃO	Menos de 9 anos	Aprendiz	Triatlo
		9 a 10 anos	Benjamin	Triatlo
II	APRENDIZAGEM	11 a 12 anos	Infantil	Triatlo
III	DESENVOLVIMENTO	13 a 14 anos	Iniciado	Triatlo
		15 a 16 anos	Juvenil	Triatlo
IV	ORIENTAÇÃO	15 a 16 anos	Juvenil	Triatlo
		17 a 18 anos	Junior A	Tetratlo
V	RENDIMENTO	19 a 21 anos	Junior	Pentatlo
		Mais de 21 anos	Senior	Pentatlo

✓ Etapa de Iniciação (até aos 10 anos)

Nestas idades as crianças vão ter o seu primeiro contacto com a nossa modalidade e muitas vezes com a própria prática desportiva. As provas para os escalões de Aprendizizes até Iniciados são o Triatlo, que é composto por uma prova de tiro, com 5 tiros para Aprendizizes e 10 tiros para Benjamins, uma prova de Corrida de 500 metros e uma prova de Natação de 25 metros.

Nesta etapa temos dois grandes objectivos fundamentais:

1 – Em termos mais específicos da modalidade, o principal objectivo é que as crianças consigam realizar sem grandes dificuldades em termos fisiológicos, dominando já os aspectos básicos das técnicas, e principalmente com muito prazer as três provas do Triatlo, para ganharem o gosto pela prática desportiva em termos gerais, e mais particularmente pelo Pentatlo Moderno.

2 – Outro grande objectivo é o desenvolvimento da capacidade de movimento geral, recorrendo aos elementos motores básicos. Nesta etapa é importante que as crianças retirem prazer da sua prática desportiva, devendo os treinos ser dinâmicos, variados e principalmente muito divertidos, proporcionando uma grande estimulação ao nível das capacidades coordenativas. Para isso, devemos incluir nos programas de treino para estas idades a prática de outras modalidades desportivas e de uma gama de exercícios muito variada.

✓ Etapa da Aprendizagem (11 aos 12 anos)

Esta etapa corresponde ao escalão de Infantis. A prova deste escalão continua a ser o Triatlo, embora aumentem as distâncias da Corrida para 1000 metros e da Natação para 50 metros. Um aspecto importante é que neste escalão se deve começar a fazer uma iniciação à Esgrima, embora essa disciplina não faça ainda parte do calendário de provas.



O principal objectivo desta etapa é a aprendizagem das técnicas. Os jovens vão começar a **“APRENDER A TREINAR”** através da utilização dos elementos técnicos básicos das diferentes disciplinas: Corrida, Natação, Tiro e Esgrima, podendo os treinadores continuarem a recorrer a exercícios de outras modalidades desportivas, sempre com o objectivo de estimular e desenvolver as capacidades coordenativas.

Para além da coordenação motora, é importante iniciar-se nesta etapa o desenvolvimento de outras capacidades físicas, como a resistência aeróbia (Corrida e Natação), e a velocidade (Corrida, Natação e Esgrima).

Outro aspecto importante é a aprendizagem das regras de conduta no treino. Tal como na etapa anterior, também o treino para estes jovens deve continuar a ser dinâmico, variado e divertido, embora se devam começar a inculcar alguns aspectos importantes do comportamento no treino.

✓ **Etapa de Desenvolvimento (13 aos 16 anos)**

Esta etapa abrange os escalões de Iniciados e de Juvenis. O calendário competitivo para estes escalões continua ainda a ser o Triatlo, contudo no caso dos Iniciados para além do Tiro, a Corrida cuja distância passa a ter 1500 metros e a Natação que aumenta para 100 metros. Nos Juvenis introduz-se pela primeira vez o formato combinado Tiro / Corrida, com duas vezes 1000 metros, aumentando a distância da Natação para 200 metros.

No que respeita aos Juvenis, colocámos este escalão em duas etapas diferentes da carreira desportiva, a etapa de Desenvolvimento e etapa de Especialização. Cabe aos treinadores optarem pela etapa em que vão colocar os seus atletas, tendo em consideração os seguintes aspectos:

Existem diferenças significativas entre a idade biológica e a idade cronológica, principalmente durante a adolescência. Além disso, os atletas que chegam a este escalão têm diferentes “idades de treino”.

Assim, podemos ter atletas Juvenis já com cinco ou mais anos de treino e que passaram pelas diferentes etapas, apresentando para além disso uma idade biológica superior à sua idade cronológica.

Nesta situação, e porque já existem competições internacionais para atletas Juvenis, é possível aos treinadores optarem por colocar o seu atleta já na etapa de Orientação, principalmente no caso de um Juvenil de segunda época, que fez todo o seu percurso desportivo na modalidade tendo passado por todas as etapas da formação.

Contudo, para atletas com poucos anos de treino, que não tenham passado por todas as etapas de desenvolvimento, e que apresentem uma idade biológica igual ou inferior à sua idade cronológica, ou atletas vindos de outra modalidade, sem terem ainda as bases do Pentatlo, o ideal é que se mantenham até ao final do escalão de Juvenis na Etapa de Desenvolvimento, de forma a consolidar as bases de treino que vão ser essenciais em etapas posteriores.

Nesta etapa os jovens começam a **“TREINAR PARA TREINAR”**, começando a construir as “janelas da treinabilidade”, através de um primeiro incremento ao nível do treino, que deve estar essencialmente dirigido para a consolidação da estrutura corporal e para o desenvolvimento da condição física dos jovens atletas. É durante esta etapa que se deve procurar atingir a aquisição plena das capacidades técnicas das diferentes disciplinas do Pentatlo Moderno.



A enorme importância que o desenvolvimento das capacidades físicas de base têm nesta etapa, assim como a consolidação das competências técnicas, tem implicações ao nível do próprio planeamento do treino, pois é muito mais importante ter tempo para treinar do que preparar as competições. Assim, o Período de Preparação deve ser maior do que um planeamento para atletas seniores, e o Período de Competição deve ser mais curto.

Tal como nas etapas anteriores, a estimulação das capacidades coordenativas e o treino da velocidade continuam a ser elementos fundamentais no processo de treino, mas nesta etapa deve haver um espaço importante no treino para o desenvolvimento da força e da resistência geral, assim como da flexibilidade e do reforço de toda a estrutura muscular.

No que respeita à atitude perante o treino, deve haver uma continuidade da etapa anterior, reforçando os aspectos de um comportamento correcto. Nesta etapa as competições começam a ter um aspecto mais formal, pelo que é também muito importante para os jovens começarem a “aprender a competir”, desenvolvendo os aspectos específicos para encararem de forma positiva a sua prestação competitiva.

✓ **Etapa de Orientação Desportiva (16/17 aos 18 anos)**

No escalão de Juniores A, as provas passam de Triatlo para Tetratlo com a introdução da Esgrima com uma das disciplinas de competição. No que respeita às outras disciplinas, elas passam a ter o mesmo formato e as mesmas distâncias das provas de Seniores: 200 metros na Natação e três vezes 1000 metros no combinado Tiro / Corrida. Tal como no escalão de Infantis se começou a fazer uma iniciação à Esgrima, mesmo não fazendo parte da competição para esse escalão, também nesta etapa se deve começar a fazer a iniciação ao Hipismo, embora esta disciplina ainda não faça parte do calendário oficial para estes escalões.

Esta é uma etapa fundamental no que respeita à afirmação da vocação para atletas desta modalidade, por várias razões. Por um lado os atletas já podem experimentar as cinco modalidades do Pentatlo. Por outro, aos 17 e 18 anos, já está quase completa a sua maturação física, pelo que é possível começarem a perceber qual o seu talento e as possibilidades de êxito na prática do Pentatlo Moderno. Outra razão importante é que é mais ou menos nesta idade que os jovens começam a definir o seu futuro em termos da entrada para a Universidade, sendo nesta idade que normalmente se tomam algumas decisões relativas à prática desportiva e à continuidade na modalidade, e também qual o nível de empenhamento e de assiduidade que estão dispostos a dar ao treino.

Nesta etapa os jovens passam a “**TREINAR PARA COMPETIR**”, procurando-se otimizar as capacidades técnicas e físicas de todas as disciplinas do Pentatlo Moderno, e também começa a haver uma orientação no sentido de se ligar o treino das diferentes disciplinas, a chamada coordenação. As competições começam a ter uma importância crescente no planeamento do treino dos atletas, devendo, tal como na etapa anterior, continuar a desenvolver os aspectos psicológicos fundamentais a uma boa prestação competitiva. No que respeita à atitude no treino, deverá ser consolidado todo o trabalho realizado nas etapas anteriores.

✓ **Etapa de Rendimento (mais de 19 anos)**

Tanto no escalão de Juniores como no de Seniores, os atletas competem nas cinco provas do Pentatlo Moderno. Esta é a etapa do “**TREINAR PARA GANHAR**”, em que o principal objectivo é preparar os atletas para as várias competições, procurando através do treino, maximizar as competências dos atletas ao nível dos aspectos físicos, técnicos e psicológicos, para que ao longo da sua carreira desportiva possam atingir todo o seu potencial.



2. Organização da Carreira de Treinador de Pentatlo Moderno

2.1. Principais Objectivos do Plano de Formação de 2010

- 1) Definir os 4 Graus da Formação de Treinador de Pentatlo Moderno
- 2) Definir os Programas dos Cursos e os respectivos conteúdos para os três primeiros graus de Treinadores.
- 3) Elaborar os Manuais para os Graus 1, 2 e 3.
- 4) Seleccionar e formar Prelectores para os Graus 1, 2 e 3.
- 5) Realizar um Curso de Treinadores de Pentatlo Moderno de Grau 1.
- 6) Estabelecer um regime de equiparações e equivalências para todos os treinadores em actividade.
- 7) Realizar um Curso de Treinadores de Pentatlo Moderno de Grau 2.
- 8) Realizar um Curso de Treinadores de Pentatlo Moderno de Grau 3.
- 9) Enquadrar técnicos especializados em disciplinas individuais, proporcionando progressão na carreira de Treinador de Pentatlo Moderno;
- 10) Orientar saídas profissionais valorizando a intervenção do treinador de Pentatlo Moderno.

2.2. Graus de Treinadores de Pentatlo Moderno

❖ TREINADOR DE PENTATLO MODERNO DE GRAU 1

O Treinador de Grau 1 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 1 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.

❖ **TREINADOR DE PENTATLO MODERNO DE GRAU 2**

O Treinador de Grau 2 para além de estar habilitado a trabalhar com jovens nos três escalões de formação, está mais vocacionado para o treino dos Juvenis e dos Juniores A.

As competências de um Treinador de Grau 2 são as seguintes:

- Competências ao nível pedagógico para ser responsável pela orientação de treinos de grupos de jovens com idades até aos 18 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 de Juvenis e de Juniores A nas disciplinas de Corrida e de Natação, assim como planeamento de todo o treino do Triatlo e do Tetratlo, com as ligações entre as diferentes disciplinas, nomeadamente no Combinado “Tiro-Corrida”.

- Competências ao nível do acompanhamento e observação do treino nas modalidades de Tiro e de Esgrima, podendo ser responsável pelo apoio em competição.

- Competências ao nível da aprendizagem técnica e treino da Corrida e da Natação.

- Conhecimentos ao nível da avaliação e controlo do treino.

- Competências ao nível do desenvolvimento da flexibilidade, da velocidade e das capacidades coordenativas.

- Competências ao nível do desenvolvimento do treino da força.

- Competências ao nível da observação na modalidade de Hipismo.

- Competências ao nível da orientação e enquadramento de Treinadores de Grau 1.

- Competências ao nível da coordenação de uma equipa composta por técnicos especialistas nas diferentes disciplinas do Pentatlo Moderno.

- Competências para orientar os atletas em situação competitiva.



❖ TREINADOR DE PENTATLO MODERNO DE GRAU 3

O Treinador de Grau 3 deve estar preparado para orientar o treino de atletas de qualquer escalão, estando mais vocacionado para o treino de Juniores e Seniores.

As competências de um Treinador de Grau 3 são as seguintes:

- Competências ao nível pedagógico para ser responsável pela orientação de treinos de grupos de atletas de qualquer escalão etário.
- 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.
- Competências ao nível da realização de planeamentos e de programas de treino dirigidos a todos os escalões etários, nomeadamente atletas Juniores e Seniores e a atletas de alta competição, nas disciplinas de Corrida e de Natação, assim como planeamento de todo o treino do Triatlo do Tetratlo e essencialmente do Pentatlo Moderno, com as ligações entre as diferentes disciplinas, nomeadamente no combinado “Tiro-Corrida”.
- Competências ao nível do acompanhamento e apoio em treino e competição nas modalidades de Tiro e de Esgrima.
- Competências ao nível da aprendizagem técnica e treino da Corrida e da Natação.
- Conhecimentos ao nível da avaliação e controlo do treino.
- Competências ao nível do desenvolvimento da flexibilidade, da velocidade e das capacidades coordenativas.
- Competências ao nível do desenvolvimento do treino da força.
- Competências ao nível do apoio em treino e competição na modalidade de Hipismo.
- Competências ao nível da coordenação de Treinadores de Grau 1 e de Grau 2.
- Competências ao nível da coordenação de uma equipa composta por técnicos especialistas nas diferentes disciplinas do Pentatlo Moderno.
- Competências para orientar os atletas em situação competitiva.
- Competências para orientar atletas e equipas técnicas em situação de estágios de preparação e de concentrações.



❖ TREINADOR DE PENTATLO MODERNO DE GRAU 4

- Todas as competências de um Treinador de Grau 3.
- Competências ao nível do desempenho de funções na área técnica da F.P.P.M.
- Competências ao nível da formação de treinadores.
- Competências ao nível do enquadramento de equipas técnicas na preparação de selecções nacionais.

2.3. Condições exigidas frequência nos Cursos de Treinadores

◦ **Cursos de Treinadores de Grau 1:**

Mínimo de 18 anos de idade.

◦ **Cursos de Treinadores de Grau 2:**

-Mínimo de 20 anos de idade.

-Mínimo de 2 anos como Treinador de Grau 1, com trabalho realizado no treino de atletas dos escalões mais jovens (Aprendizes, Infantis e Iniciados).

-Ter equivalência ao Curso de Treinadores de Grau 1 e ter uma avaliação positiva no(s) módulo(s) de acesso ao Curso de Grau 2.

-Tutoria: 20 horas

◦ **Cursos de Treinadores de Grau 3:**

-Mínimo de 22 anos de idade.

-Mínimo de 2 anos como Treinador de Grau 2, com trabalho realizado no treino de atletas dos escalões de Iniciados, Juvenis e Juniores A.

-Ter uma nota igual ou superior a 14 (escala de 0 a 20) ou a 70% (escala de 0 a 100%) na avaliação final do Curso de Grau 2.

-Ter equivalência ao Curso de Grau 2 e ter uma nota igual ou superior a 14 (escala de 0 a 20) ou a 70% (escala de 0 a 100%) na avaliação final do(s) módulo(s) de acesso ao Curso de Grau 3.

-Tutoria: 30 horas

◦ **Cursos de Treinadores de Grau 4:**

-Mínimo de 24 anos de idade.

-Mínimo de 2 anos como Treinador de Grau 3, com trabalho realizado no treino de atletas dos escalões de Juniores e Seniores.

-Tutoria: 40 horas

A participação neste Curso é feita por selecção pela Direcção da F.P.P.M., sendo essa selecção baseada no mérito e na qualidade do trabalho desempenhada pelos treinadores, para além da sua importância para o desenvolvimento da modalidade.



Regime de Tutoria:

Após a realização dos Cursos de Treinadores, os candidatos com aproveitamento positivo, têm de combinar com o Director do Curso em que disciplinas, em que locais e com que técnicos irá ser feita a sua Tutoria, ou seja, um complemento da formação em situação de estágio em exercício junto a um técnico reconhecido de uma ou mais das cinco modalidades do Pentatlo, conforme as necessidades de cada treinador.

2.4. Regime de Equivalências

A Direcção da F.P.P.M. deverá constituir uma Comissão Técnica que terá a responsabilidade de avaliar todos os treinadores de Pentatlo Moderno actualmente em actividade, atribuindo-lhes um Grau de Treinador com base essencialmente em três factores:

- Participação em Cursos de Treinadores de Pentatlo Moderno realizados pela FPPM
- Desempenho das funções de treinador e de cargos técnicos na FPPM.
- Formação académica.

Esta avaliação deverá estar completa até ao final do mês de Fevereiro de 2010, devendo todos os interessados ser informados tanto dessa avaliação, como deste Documento orientador da Formação de Treinadores.

Durante o mês de Março, todos os técnicos que queiram fazer qualquer proposta de equivalência ou qualquer reclamação relativamente à sua equivalência poderão fazê-lo até ao dia 15, devendo a Direcção da FPPM analisar essas propostas e responder aos técnicos até final de Março de 2010.

Aos actuais treinadores deverão ser atribuídos apenas os Graus 1, 2 e 3.

Equivalência ao Grau 1:

- Licenciados em Educação Física e Desporto.
- Atletas Internacionais de Pentatlo Moderno.
- Treinadores de Grau 2 numa das cinco disciplinas do Pentatlo Moderno.

Equivalência ao Grau 2:

- Licenciados em Educação Física com Especialização numa das cinco disciplinas do Pentatlo Moderno.
- Treinadores de Grau 3 numa das cinco disciplinas do Pentatlo Moderno.

Normas do Regime de Equivalências:

1 - As equivalências a um determinado Grau de Treinador de Pentatlo Moderno não implicam o direito à Cédula de Treinador desse Grau, mas sim a possibilidade de frequentar o Curso de Treinadores do Grau seguinte, através da participação prévia em determinados módulos, conforme a situação individual de cada candidato.

2 – Todas as situações não abrangidas por este documento devem ser analisadas pela Direcção da F.P.P.M.

3 – Não há equivalências ao Grau 3 e ao Grau 4. Todos os interessados em terem esses Graus, terão de participar com aproveitamento nos respectivos Cursos de Treinadores.

4 – Os Cursos realizados no estrangeiro serão analisados no seu programa, a partir do qual se decide qual o grau de Grau de equivalência.

5 – Para treinadores com formação numa das disciplinas do Pentatlo, que não sejam Treinadores de Pentatlo Moderno, podem ser considerados “Treinadores Especialistas”, desde que frequentem um módulo especial (Módulo Teórico 1). O grau desses treinadores corresponde ao seu Grau na respectiva modalidade.



2.5. Programas dos Cursos de Treinadores

TREINADORES DE GRAU 1: 60 horas

Módulo Teórico 1: O Pentatlo Moderno (5 horas)

- A organização da carreira de um atleta de Pentatlo Moderno
- Os Regulamentos do Pentatlo Moderno
- A organização de provas de Pentatlo Moderno
- A história do Pentatlo Moderno
- A organização do Pentatlo Moderno em Portugal

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

- O Perfil do Treinador de crianças e jovens
- Aspectos pedagógicos fundamentais no treino com jovens
- O desenvolvimento e o crescimento
- A organização do treino com jovens
- A organização da sessão de treino com jovens

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

- As idades ótimas para o desenvolvimento das capacidades físicas nos jovens
- O desenvolvimento da resistência com jovens
- O desenvolvimento da força com jovens
- O desenvolvimento da velocidade com jovens
- O ensino das habilidades e o desenvolvimento das capacidades coordenativas

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

- Os Princípios do Treino
- Noções básicas da Teoria do Treino
- O Planeamento do Treino com jovens
- Avaliação e Controlo do Treino com jovens
- O Dossier de Treino

Módulo Teórico 5: Áreas de Apoio ao Treino (5 horas)

- Princípios básicos da Fisiologia
- Princípios básicos da Nutrição
- Higiene e Primeiros Socorros
- Recuperação e Prevenção de Lesões
- O Aquecimento, o Retorno à Calma e a Flexibilidade

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

Módulo Prático 2: Aprendizagem e Treino da Natação (10 horas)

Módulo Prático 3: Aprendizagem da Técnica do Tiro (5 horas)

Módulo Prático 4: Aprendizagem da Técnica da Esgrima (10 horas)

Workshop de Planeamento (5 horas)

Avaliação (5 horas)



TREINADORES DE GRAU 2: 75 horas

Módulo Teórico 6: Desenvolvimento das Capacidades Físicas (5 horas)

- O desenvolvimento da Resistência
- O desenvolvimento da Força
- O desenvolvimento da Velocidade
- Os Circuitos de Preparação Física Geral
- O treino das capacidades físicas nas diferentes disciplinas do Pentatlo

Módulo Teórico 7: O Planeamento do Treino (5 horas)

- Os conceitos fundamentais da Teoria do Treino
- O Planeamento do Macrociclo e do Mesociclo de Treino
- O Planeamento do Microciclo e da Sessão de Treino
- Avaliação e Controlo do Treino
- O Dossier de Treino

Módulo Teórico 8: Áreas de Apoio ao Treino (10 horas)

- A Fisiologia do Esforço 1
- A Fisiologia do Esforço 2
- Nutrição Desportiva
- Princípios básicos da Biomecânica
- A Biomecânica aplicada à actividade desportiva
- Recuperação e Prevenção de Lesões
- Princípios básicos da Psicologia
- A Psicologia Desportiva
- A preparação específica para a participação competitiva
- Meios e instrumentos de controlo e observação do treino

Módulo Prático 5: Métodos de treino da resistência (5 horas)

Módulo Prático 6: O Treino da Natação (10 horas)

Módulo Prático 7: O Treino do Tiro (5 horas)

Módulo Prático 8: O Treino da Esgrima (15 horas)

Módulo Prático 9: Princípios básicos do Hipismo (10 horas)

Workshop de Planeamento (5 horas)

Avaliação (5 horas)



TREINADORES DE GRAU 3: 90 horas

Módulo Teórico 9: Treino das Capacidades Físicas (5 horas)

- O treino da Resistência
- O treino da Força
- O treino da Velocidade
- O reforço muscular e a condição física
- A ligação das diferentes disciplinas do Pentatlo

Módulo Teórico 10: O Planeamento do Treino (5 horas)

- Modelos do Planeamento do Treino
- O Planeamento do Macrociclo e do Mesociclo de Treino
- O Planeamento do Microciclo e da Sessão de Treino
- Avaliação e Controlo do Treino
- O Dossier de Treino

Módulo Teórico 11: Áreas de Apoio ao Treino (10 horas)

- A Fisiologia do Esforço 3
- A Fisiologia do Esforço 4
- Nutrição Desportiva – A suplementação
- Biomecânica aplicada 1
- Biomecânica aplicada 2
- Recuperação e Prevenção de Lesões
- Psicologia Desportiva no alto rendimento 1
- Psicologia Desportiva no alto rendimento 2
- A preparação específica para a participação competitiva de nível internacional
- Coordenação de equipas técnicas no Pentatlo Moderno

Módulo Prático 10: Métodos de treino da resistência (5 horas)

Módulo Prático 11: O Treino da Natação (10 horas)

Módulo Prático 12: O Treino do Tiro (5 horas)

Módulo Prático 13: O Treino da Esgrima (20 horas)

Módulo Prático 14: Princípios básicos do Hipismo (10 horas)

Workshop de Planeamento (10 horas)

Avaliação (5 horas)



2.6. Director de Curso

Todos os Cursos têm de ter um **Director de Curso**, nomeado pela Direcção da FPPM, e que tem de ter um Grau de Treinador superior ao Grau do Curso a realizar.

A esse Director cabem as seguintes tarefas:

- a) Coordenar a preparação, execução e controlo do curso;
- b) Receber as inscrições e verificar a elegibilidade dos candidatos;
- c) Escolher os prelectores para cada disciplina;
- d) Promover a ligação entre prelectores e candidatos;
- e) Garantir o cumprimento de todas as normas regulamentares aplicáveis ao curso a decorrer, nomeadamente, as respeitantes à avaliação e classificação final dos candidatos;
- f) Elaborar o relatório final do curso,
- g) Articular com o sector de tesouraria e contabilidade da FPPM ou CRT que organiza o Curso, os procedimentos relativos ao recebimento das taxas de inscrição, ao pagamento ao Director, Secretário e Prelectores, ao alojamento de prelectores e candidatos, à alimentação de prelectores e candidatos, ao aluguer de instalações, ao pessoal auxiliar, ao material de apoio didáctico, a transportes de prelectores, etc.

O **Secretário de Curso** é alguém indicado pela Direcção da FPPM e tem as seguintes responsabilidades:

- a) Elaborar e garantir o preenchimento de todas as fichas relativas a candidatos e prelectores, designadamente, a ficha de assiduidade dos primeiros;
- b) Proceder à marcação dos locais de trabalho, alojamento e alimentação;
- c) Garantir os elementos didácticos necessários ao curso (fotocópias da documentação, televisão, vídeo, retroprojector e outros elementos de apoio);
- d) Fornecer ao Director do curso os dados das alíneas anteriores para elaboração do relatório do curso.

A cada um dos **Prelectores** da FPPM, compete:

- a) Apresentar ao DTN os textos de apoio da sua disciplina e sempre que o julgue necessário elaborar propostas para alteração dos mesmos;
- b) Preparar a forma de apresentação dos conteúdos aos candidatos;
- c) Propor ao Director de Curso a fórmula de avaliação de conhecimentos dos candidatos de acordo com as normas em vigor;
- d) Propor ao Director de Curso as classificações dos candidatos; assegurar o ensino das matérias para que foi convidado; preencher a ficha de assiduidade dos candidatos à sua disciplina.

Manuel Barroso
Presidente da FPPM

12 Fev.2010



ANEXO – Equivalências

Equivalência ao Curso de Treinadores de Grau 1

Licenciados em Educação Física

Têm de frequentar o Curso de Grau 1 nos seguintes módulos:

- Módulo Teórico 1
- Módulo Prático 3
- Módulo Prático 4

Atletas Internacionais de Pentatlo Moderno

Têm de frequentar o Curso de Grau 1 nos seguintes módulos:

- Módulo Teórico 2
- Módulo Teórico 3
- Módulo Teórico 4
- Módulo Teórico 5

Treinadores de Grau 2 das cinco disciplinas do Pentatlo Moderno

Têm de frequentar o Curso de Grau 1 nos seguintes módulos:

- Módulo Teórico 1
- Módulos Teóricos 2, 3, 4 e 5 conforme o programa do Curso de Treinadores da sua modalidade
- Módulos Práticos das restantes disciplinas

Equivalência ao Curso de Treinadores de Grau 2

Licenciados em Educação Física com Especialização numa modalidade do Pentatlo

Têm de frequentar o Curso de Grau 2 nos seguintes módulos:

- Módulos Práticos das restantes disciplinas
- Workshops de Planeamento

Treinadores de Grau 3 das cinco disciplinas do Pentatlo Moderno

Têm de frequentar o Curso de Grau 2 nos seguintes módulos:

- Módulos Teóricos 6, 7, e 8 conforme o programa do Curso de Treinadores da sua modalidade
- Módulos Práticos das restantes disciplinas
- Workshops de Planeamento

Nota: No caso de não haver Cursos previstos, é possível trocar a frequência dos módulos teóricos por um teste escrito da mesma matéria e a frequência dos módulos práticos por um estágio com a mesma duração do módulo realizado com um dos formadores do quadro de prelectores da FPPM. Estas situações são excepcionais e só podem ser permitidas com a autorização da Direcção da FPPM.