



Formação Contínua – Jornadas Técnicas do Planeamento - 2017

A Federação Portuguesa de Esgrima disponibiliza no seu Plano de Formação para 2017 ações de formação contínua com créditos para revalidação da carteira profissional de Treinador de Desporto – TPTD (anteriormente denominada Cédula de Treinador de Desporto).

JT do Planeamento – pertence a um conjunto de ações agendadas para o período de setembro a dezembro, que terá lugar nos dias **25 e 26 de Novembro na Sede da FPE** com a **duração de 15h, equivalente a 3 Unidades de Crédito – UC** e que será orientada pelos Formadores João Gomes e Victor Zabumba.

Destinatários:

- ☐ Treinadores de Grau I, II e III ☐
- Outros agentes desportivos.

Número máximo de formandos – 20

Caso o número de candidatos exceda o máximo previsto serão tidas em conta as seguintes prioridades:

1. Treinadores de Esgrima com TPTD – Grau II e III – que têm atletas a participar em provas de florete do quadro competitivo FPE (época 2016/17 e/ou 2017/18)
2. Treinadores de Esgrima com TPTD – Grau I – que têm atletas a participar em provas de florete do quadro competitivo FPE (época 2016/17 e/ou 2017/18)
3. Treinadores de Esgrima com TPTD de Grau I, II ou III independentemente da Arma que leccionam
4. Treinadores Estagiários a concluir os Cursos de 2012, 2014, 2016 e 2017.
5. Outros agentes desportivos

Nota: Aplicadas as referidas prioridades, caso existam ainda candidatos **em situação de igualdade**, será a **data e hora de entrada da inscrição** a ser tomada como referência **para inclusão/exclusão**.

Formador:

- João Gomes
- Victor Zabumba

Local:

- Sede FPE (Av. Berna, 31 – 1º dtº - Lisboa)

Estrutura:

Sábado – 25/11

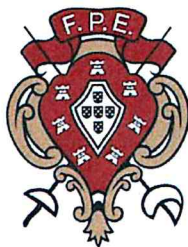
- 09h00/13h00
- 14h00/17h30

Domingo – 26/11

- 09h00/13h00
- 14h00/17h30

Preço:

- ☐ 20€



Ação de formação

Jornadas Técnicas de Planeamento

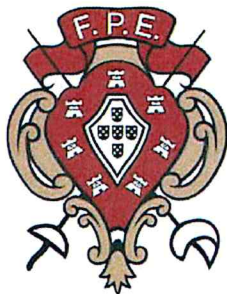
O treinador tem um papel fundamental no desenvolvimento dos seus atletas. Assim, é importante, que desenvolva competências que lhe permitam desenhar, implementar e avaliar os treinos e as competições, tendo em conta o bem-estar dos seus atletas.

Para além das competências de formação iniciais (gerais e específicas), o treinador deve continuar a desenvolver essas aptidões e desenvolver novas mestrias que lhe e permitam potenciar o seu papel.

A análise da realidade dos treinadores de esgrima (espada, florete e sabre) em Portugal, mostra a importância de fortalecer os conhecimentos na área do planeamento do treino, mais especificamente que consigam fazer a ligação entre a teoria e a prática, bem como o emprego dos princípios do planeamento do treino no seu dia-a-dia de treinadores. Sejam eles, numa sessão, época desportiva ou ciclo desportivo.

As jornadas técnicas, propõem-se, por excelência, a funcionarem como a concentração ideal de treinadores para o desenvolvimento destas competências. Pelo ambiente proporcionado, permitem, aos treinadores, discutirem dúvidas dos seu dia-a-dia, quer na conceção, quer na implementação dos planos.

A diversidade de graus de treinadores presentes durante as jornadas, propiciam ainda uma troca de experiências e crescimento mútuo baseado nessa partilha.



Jornadas Técnicas de Esgrima - Planeamento

1. Objetivos

1.1 Objetivo Geral:

Dando seguimento a formação inicial de treinadores e as competências adquiridas na formação de treinadores, pretende-se dotar os treinadores de esgrima de competências práticas de planeamento desportivo. Ajustado ao perfil de entrada dos diferentes treinadores.

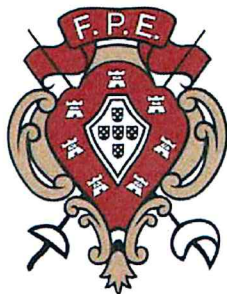
1.2 Objetivos específicos:

Os treinadores, de acordo com o seu grau, sejam capazes de:

- a) Estabelecer objetivos de treino ajustados as capacidades do atleta e as exigências do seu nível competitivo, escalão competitivo e competências motoras.
- b) Estabelecer planos de treino com base em critérios: modalidade, características individuais do atleta e evolução do rendimento
- c) Realizar planos de treino que tenham por base o respeito pelas etapas de desenvolvimento de treino
- d) Estabelecer planos individuais de treino respeitando as etapas de desenvolvimento do atleta
- e) Elaborar planos de treino a curto, médio e longo prazo

2. Conteúdos Programáticos

- A. Definição de treino desportivo
 - a. Bases científicas do treino desportivo
 - b. Da iniciação à especialização desportiva
 - c. Níveis de planeamento (conceptual, estratégico, tático)
- B. Etapas de planificação do treino
 - a. Análise da situação
 - b. Organização do processo de treino
 - c. Avaliação e controlo do plano
- C. A Periodização do treino
 - a. Os períodos de treino desportivo
 - i. O Período Preparatório
 - ii. O Período Competitivo
 - iii. O Período Transitório



- D. Estruturas de treino
 - a. Os microciclos
 - b. Os mesociclos
 - c. Os macrociclos
- E. A integração dos conceitos
 - a. Exigência e características da modalidade – Esgrima (florete, espada e sabre)
 - b. Capacidade/Nível do treinador
 - c. Características (físicas, motoras e psicológicas) do atleta
 - d. Estudos de caso

Metodologias de formação

A ação de formação terá por base a articulação entre o método ativo e expositivo, tendo em conta o interrogativo. Serão implementadas atividades práticas com recursos a exercícios com ênfase em estudos de caso, visionamento de filmes elaboração de exercícios práticos de planeamento ajustados a realidade de cada treinador.

Tempos Duração

15h

Crítérios avaliativos

O treinador terá um diploma de concretização da ação tendo em conta a sua participação em pelo menos 80% do tempo total previsto para a ação de formação

Distribuição da carga horária

Conteúdos	Componente Geral	Componente Específica
A. Teoria e Metodologia Treino 1 Definição de treino desportivo <ul style="list-style-type: none"> a. Bases científicas do treino desportivo Fundamentos do processo do Treino Desportivo. b. Da iniciação à especialização desportiva c. Níveis de planeamento (conceptual, estratégico, tático) 	4.5 horas (João Gomes)	
B. Etapas de planificação do treino (teórico-prática) <ul style="list-style-type: none"> a. Análise da situação b. Organização do processo de treino c. Observação e controlo do treino 	3 horas (João Gomes)	
C. Teoria e Metodologia Treino 2 Planeamento do Treino <ul style="list-style-type: none"> a. Os períodos de treino desportivo <ul style="list-style-type: none"> i. O Período Preparatório ii. O Período Competitivo iii. O Período Transitório 		2.5 horas (Victor Zabumba)
D. Estruturas de treino <ul style="list-style-type: none"> a. Os microciclos b. Os mesociclos c. Os macrociclos 		2.5 horas (Victor Zabumba)
E. A integração dos conceitos <ul style="list-style-type: none"> a. Exigência e características da modalidade – Esgrima (florete, espada e sabre) b. Capacidade/Nível do treinador c. Características (físicas, motoras e psicológicas) do atleta d. Estudos de caso 		2.5 horas (Victor Zabumba)