

Programa Nacional de
FORMAÇÃO
de Treinadores

Grau 1

Perfil Profissional de Treinador





Perfil Profissional - GRAU I

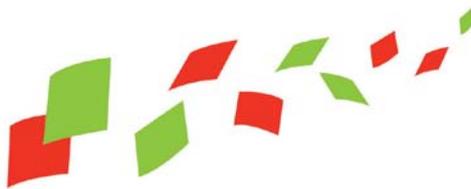
O Grau I corresponde à base hierárquica de qualificação profissional do treinador desportivo. No âmbito das suas atribuições profissionais, compete ao Treinador de Grau I a orientação, sob supervisão, de praticantes situados nas etapas elementares da formação desportiva, ou a coadjuvação de outros treinadores nas restantes etapas da carreira desportiva do praticante, o que significa afirmar que o mesmo não possui autonomia para o exercício profissional. Tal não invalida a premência na responsabilização e comprometimento com a formação educativa e desportiva dos praticantes sob a sua orientação, a qual depende, em grande medida, da qualidade da sua intervenção pedagógica e técnica.

Apesar de se lhe reconhecer a possibilidade de coadjuvar o processo de treino e de competição liderado por outros treinadores noutras etapas da carreira do praticante, o espaço de intervenção por excelência do treinador de Grau I confina-se ao exercício profissional enquanto treinador, sob supervisão, no treino das etapas iniciais de formação, em contextos de prática adstritos ao desporto de Participação ou de rendimento¹. Neste nível de prática, particularmente no que respeita ao treino de crianças e jovens, assume importância crucial a valorização do desenvolvimento pessoal e social através da prática desportiva, quando esta é orientada por imperativos de educação e formação. Isso significa que os propósitos da prática desportiva não se esgotam no desenvolvimento de competências motoras, devendo situar-se no fomento de valores e atitudes, cruciais para o desenvolvimento da literacia desportiva e da filiação à prática desportiva para a vida. Deste modo, a sensibilidade para intervir e reflectir com sentido de responsabilidade sobre os problemas éticos, cívicos e sociais, releva-se como eixo estruturante da sua formação inicial.

No âmbito da influência que pode exercer sobre o desenvolvimento desportivo, pessoal e social de crianças e jovens, sobressai a importância da criação de ambientes positivos de aprendizagem os quais devem ser propulsores do desejo de auto-superação, da busca progressiva da autonomia, do comprometimento e da responsabilidade dos praticantes, na prossecução das tarefas de treino e de competição.

Deste modo, compete ao Treinador de Grau I o papel decisivo de educador no desporto, operacionalizado na promoção do desenvolvimento de competências de vida e no desenvolvimento moral e do carácter dos praticantes que lhe são confiados. A sua principal missão consiste no fomento do gosto e entusiasmo pela prática desportiva, enquanto actividade significativa de um estilo de vida activo, entendendo o desporto como um projecto de elevado alcance formativo.

¹ Entende-se por desporto de participação toda a prática desportiva organizada que se desenvolve em múltiplos contextos de prática (escolas desportivas, núcleos desportivos, clubes, autarquias, etc.), sem quadros competitivos ou com quadros competitivos pouco formais ou mesmo informais. Entende-se por desporto de rendimento toda a prática desportiva organizada que se desenvolve em clubes, associações (selecções regionais) ou federações desportivas (selecções nacionais) com quadros competitivos formais.



Do mesmo modo, a sua intervenção técnica, tem de se balizar por referenciais de qualidade, porquanto é nas etapas da formação inicial que a dotação motora geral e os contornos elementares da dotação motora específica são adquiridas. Tal exige uma formação específica capaz de responder às exigências particulares da modalidade e, simultaneamente, abrangente no que se referencia à exploração das possibilidades educativas do desporto na formação de crianças e jovens.

No âmbito da formação conducente à obtenção do título de Treinador de Grau I atribui-se paridade no volume da carga horária para as unidades curriculares de formação geral e específica da modalidade desportiva, num total de 80 horas, assumindo o estágio profissionalizante tutorado 552 horas distribuídas ao longo de uma época desportiva, o que perfaz o total de 632 horas de formação. O peso absoluto e relativo do estágio profissionalizante decorre do entendimento da aprendizagem experiencial enquanto factor mediador incontornável da aquisição das competências profissionais do treinador desportivo.

Salienta-se que o espaço de intervenção concedido ao treinador de Grau I, aquando do estágio profissionalizante, se confina ao exercício das funções de treinador sustentado pela supervisão e aconselhamento de um Tutor. Destinam-se-lhe tarefas de colaboração activa e cooperante no âmbito dos processos de planeamento, implementação, condução e avaliação do treino e da competição.

OBJECTIVO GLOBAL DA ACTIVIDADE

Conduzir directamente as actividades técnicas elementares associadas às fases iniciais da actividade ou carreira dos praticantes ou a níveis elementares de participação competitiva, sob coordenação de profissionais com Cédula de Treinador Desportivo (CTD) de Grau superior e/ou coadjuvar a condução do treino e orientação competitiva de praticantes nas etapas subsequentes de formação desportiva.

ACTIVIDADES

1. Organiza a sessão de treino.
2. Dirige a sessão de treino.
3. Avalia a sessão de treino.
4. Organiza competições não formais.
5. Organiza a participação dos praticantes em competição.
6. Orienta os praticantes em competição.
7. Avalia os praticantes em competição.



8. Participa no planeamento da actividade de treino.
9. Participa no planeamento da actividade de competição.
10. Participa na actividade de recrutamento de praticantes da modalidade.
11. Administra os primeiros socorros em caso de necessidade.
12. Regista a actividade de treino e de competição relacionada com os praticantes.

COMPETÊNCIAS

SABERES (Conhecimento)

O Treinador de Grau I tem conhecimentos/conhece:

1. sobre o papel do desporto na formação pessoal, social e desportiva dos praticantes.
2. a relevância e os mecanismos da fidelização à prática desportiva a longo prazo.
3. acerca da modalidade desportiva adequados ao nível de intervenção.
4. precursores da criação de ambientes positivos de aprendizagem.
5. os métodos instrucionais em treino desportivo.
6. a estrutura da sessão de treino.
7. elementares sobre os procedimentos de organização, gestão e avaliação do treino.
8. as etapas de desenvolvimento cognitivo, psicológico e motor, e as suas implicações para a prática do treino.
9. elementares acerca das etapas de formação desportiva a longo prazo.
10. básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares.
11. os fundamentos de uma educação para a saúde.
12. elementares sobre primeiros socorros e suporte básico de vida.
13. a estrutura da carreira de treinador desportivo e as respectivas exigências.

SABERES-FAZER

O treinador de Grau I é capaz de:

1. utilizar técnicas e estratégias de comunicação em função das necessidades contextuais.
2. organizar os praticantes, o equipamento e as infra-estruturas na sessão de treino, assegurando as necessárias condições de segurança.
3. dirigir os praticantes na sessão de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais (explicação, demonstração, observação e correcção).
4. avaliar o treino dos praticantes, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.



5. organizar competições não formais, criando condições de equidade de participação e valorizando o gosto pela modalidade e pelo espírito desportivo.
6. organizar e orientar os praticantes na preparação e na realização da competição, assegurando as condições de segurança e a salvaguarda dos mais elevados valores éticos da prática desportiva.
7. avaliar os praticantes e a equipa em competição, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados.
8. participar na concepção do planeamento da actividade de treino e de competição.
9. participar no recrutamento de praticantes para a prática da modalidade desportiva.
10. promover o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da actividade desportiva do praticante.
11. aplicar técnicas elementares de primeiros socorros e de suporte básico de vida e de identificar os estados traumáticos que justificam o recurso a agentes especializados.

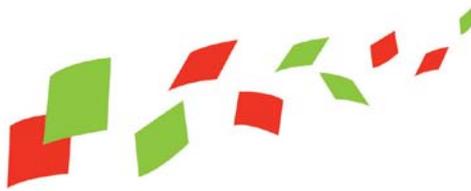
SABERES-SER

O Treinador de Grau I:

1. valoriza o recurso a formas de comunicação compreensíveis e acessíveis a todos os praticantes.
2. valoriza o espírito desportivo em todos os ambientes e circunstâncias de prática desportiva.
3. promove e dinamiza o sentido de responsabilidade e de autonomia dos praticantes.
4. valoriza e encoraja atitudes e comportamentos proactivos dos praticantes.
5. adopta boas práticas profissionais, eticamente fundadas, no exercício da actividade.
6. assume atitudes e comportamentos que dignificam a figura do praticante desportivo.
7. valoriza a participação efectiva de quem assume responsabilidade parental no apoio e acompanhamento da actividade desportiva dos praticantes.
8. encoraja, nos praticantes, a fidelização à prática desportiva e o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis.

CONDIÇÕES DE ACESSO

1. Idade mínima de 18 anos.
2. Escolaridade obrigatória (Em função ano de nascimento do candidato)
3. Cumprimento de pré-requisitos específicas da modalidade/disciplina/estilo, quando exigido pela respectiva Federação.



SAÍDAS PROFISSIONAIS

- Treinador das etapas elementares de formação desportiva sob supervisão.
- Treinador adjunto de treinadores com qualificação igual ou superior em todas as etapas de formação desportiva.

CONDIÇÕES GERAIS DE EXERCÍCIO

Possuir a CTD de Grau I.

CONTEÚDOS FUNDAMENTAIS

1. Pedagogia do desporto.
2. Psicologia do desporto.
3. Aprendizagem e desenvolvimento motor.
4. Funcionamento do corpo humano, nutrição e primeiros socorros.
5. Didáctica do desporto.
6. Observação e análise das habilidades desportivas.
7. Teoria e metodologia do treino desportivo.
8. Luta contra a dopagem.
9. Desporto adaptado.
10. Conteúdos específicos da modalidade.
11. Estágio profissionalizante.