

Programa Nacional de  
**FORMAÇÃO**  
de Treinadores

# Grau2

Perfil Profissional de Treinador





## Perfil Profissional - GRAU II

O Grau II corresponde ao primeiro nível de formação em que é concedido ao treinador desportivo a possibilidade de treinar autonomamente praticantes em todas as etapas da carreira desportiva. Todavia, é o Grau III que especialmente confere qualificações para o treino de mais alto nível de rendimento desportivo da modalidade<sup>2</sup>.

O Grau II é, portanto, um patamar decisivo para a consolidação dos alicerces de filiação e comprometimento com a sua actividade profissional, exigindo a aquisição das competências profissionais mínimas reivindicadas para o exercício profissional autónomo e simultaneamente tendentes à optimização nos níveis subsequentes de formação, isto é: Grau III e Grau IV. A qualificação adquirida neste nível de formação representa um momento determinante da sua carreira, correspondendo à consolidação de uma vontade e à clara definição de uma opção pelo exercício da função. Perspectiva-se que os eventuais factores ocasionais e ou transitórios que inicialmente o incitaram a abraçar a carreira de Treinador, sejam transformados neste nível de formação numa convicção intrínseca e autêntica para o exercício pleno da actividade de treinador desportivo.

Entre as competências necessárias ao exercício da função do treinador de Grau II, salientam-se as de planear, organizar, implementar e avaliar autonomamente a actividade dos praticantes no contexto de treino e de competição, tanto na perspectiva “micro”, situada na sessão de treino ou de unidade de competição, como na perspectiva “macro”, ao nível do planeamento anual. Ademais, por ser responsável directo pela formação desportiva, especialmente de crianças e jovens, terá de conhecer profundamente, para o exercício autónomo da sua actividade, as determinantes de desenvolvimento desportivo de longo prazo, ao nível pessoal, social e desportivo.

Complementarmente, considera-se importante a sua participação na implementação de planos e ordenamentos estratégicos definidos por profissionais com Grau superior, bem como a assumpção de tarefas de coordenação e supervisão de equipas técnicas de profissionais de Grau inferior (Grau I) ou idêntico, no caso de não existirem treinadores de Grau III ou IV na estrutura organizacional da entidade desportiva onde actua.

---

<sup>2</sup>Embora, no quadro da lei, o treinador de Grau II possa assumir funções de treinador autónomo no treino de alto rendimento, as Federações desportivas devem: (i) promover a formação de treinadores de grau superior, uma vez que são estes os especialmente vocacionados para este nível de intervenção profissional e (ii) valorizar, no âmbito das atribuições definidas no artigo 12º do DL 248-a/2008, de 31 de Dezembro, as diferenças existentes nos perfis de formação de Grau II e Grau III, especialmente no que respeita ao treino de alto rendimento desportivo.



À semelhança do Treinador de Grau I, o Treinador de Grau II terá duas agendas na formação certificadora de nível, uma formatada em unidades curriculares e uma outra que integra o estágio profissionalizante. a distribuição da carga horária obedece, do mesmo modo, ao primado da equidade entre formação geral e específica da modalidade, num total de 120 horas, enquanto que o estágio profissionalizante ocupa 828 horas, distribuídas ao longo de uma época desportiva, assumindo a formação para este Grau um total de 948 horas.

Neste âmbito é requerido a atribuição ao Treinador em formação de tarefas de colaboração activa e participante no âmbito do processo de planeamento, implementação, condução e avaliação do treino e da competição. O estágio profissionalizante deverá, obrigatoriamente, ser acompanhado por um Tutor.

## OBJECTIVO GLOBAL DA ACTIVIDADE

Treinar autonomamente, ou coadjuvando titulares de grau igual ou superior, praticantes em todas as etapas de formação desportiva; implementar planos e ordenamentos estratégicos definidos por profissionais com CTD superior; coordenar e supervisionar equipas técnicas de profissionais de CTD de Grau I ou II.

## ACTIVIDADES

1. Elabora o plano anual de Treino.
2. Elabora as subestruturas do plano anual.
3. Elabora o plano anual de competição.
4. Planeia a sessão de treino e a participação competitiva.
5. Organiza, dirige e avalia a sessão de treino.
6. Realiza programas elementares de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa.
7. Organiza, orienta e avalia a participação dos praticantes em competição.
8. Participa na análise e avaliação de adversários e demais participantes.
9. Participa no planeamento plurianual da actividade de treino.
10. Participa na gestão da equipa técnica.
11. Participa na identificação de talentos e na construção da carreira desportiva dos praticantes.
12. Elabora e mantém actualizado o *Dossier de Treino*.
13. Participa na formação em exercício de treinadores de Grau I.



## COMPETÊNCIAS

### **SABERES** (Conhecimento)

O Treinador de Grau II tem conhecimentos/ conhece:

1. sobre ética desportiva e deontologia profissional do treinador.
2. da modalidade desportiva adequado ao nível de intervenção.
3. acerca das determinantes do processo de desenvolvimento desportivo do praticante a longo prazo.
4. acerca dos diferentes estilos de ensino.
5. acerca da formulação de objectivos de preparação e de competição.
6. os diferentes modelos de planeamento anual do treino e as suas diferentes componentes.
7. sobre nutrição aplicáveis à optimização do processo de treino e de competição.
8. sobre os procedimentos de organização, gestão e avaliação do treino.
9. acerca do processo de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo.
10. sobre os procedimentos de organização e avaliação do desempenho da equipa técnica.
11. elementares acerca do processo de formação de treinadores.
12. que lhe permitem identificar talentos desportivos da modalidade e encaminhá-los convenientemente tendo em vista o processo de formação desportiva a longo prazo.
13. que lhe permitem participar na análise e avaliação dos adversários e demais participantes na sua modalidade desportiva.

### **SABERES-FAZER**

O Treinador de Grau II é capaz de:

1. utilizar técnicas e estratégias de comunicação adequadas às circunstâncias.
2. dirigir os praticantes na sessão de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais (explicação, demonstração, observação e correcção).
3. avaliar o treino dos praticantes, analisando as atitudes, os comportamentos, e os resultados alcançados.
4. organizar competições não formais, criando condições de equidade de participação e valorizando o gosto pela modalidade, o espírito desportivo.
5. organizar e orientar os praticantes na preparação e na participação na competição, assegurando as condições de segurança e a salvaguarda dos mais elevados valores éticos da prática desportiva.
6. avaliar os praticantes e da equipa em competição, analisando as atitudes, os comportamentos, e os resultados alcançados.
7. participar na concepção do planeamento da actividade de treino e de competição.
8. participar no recrutamento de praticantes para a prática da modalidade desportiva.



9. promover o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da carreira desportiva do praticante.
10. 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.
11. participar na construção da carreira desportiva dos praticantes, zelando pelo respectivo desenvolvimento a longo prazo e promovendo o registo da informação pertinente para a monitorização da carreira desportiva do praticante.

### **SABERES-SER**

O Treinador de Grau II:

1. valoriza estilos de comunicação adaptáveis às circunstâncias.
2. promove o comprometimento individual do praticante perante a equipa e o clube, bem como a fidelização à modalidade e à prática desportiva.
3. desenvolve, nos praticantes, atitudes e comportamentos deliberados consentâneos com as exigências da prática desportiva a longo prazo.
4. promove o espírito desportivo.
5. promove o relacionamento interpessoal na prática desportiva, com vista ao desenvolvimento de um bom nível de colaboração, especialmente no que se refere ao suporte parental.
6. adapta-se a diferentes culturas e contextos sociais desportivos.
7. promove comportamentos e atitudes dignificantes do praticante desportivo.
8. promove atitudes e comportamentos consentâneos com a função social que desempenha
9. promove, nos praticantes, a adopção duradoura de um estilo de vida saudável, consentâneo com a condição de desportista.

### **CONDIÇÕES DE ACESSO**

1. Idade mínima de 18 anos.
2. Possuir o 12º ano de escolaridade.
3. Ser possuidor de CTD de Grau I. (exceptuam-se os candidatos que cumprindo
4. Possuir pelo menos um ano de exercício efectivo da função de Treinador de Grau I.
5. Ter concretizado o Plano Anual de Formação Contínua (aplicado aos Treinadores de Grau I), nos termos da lei.

**Nota:** Exceptua-se o cumprimento das condições 3, 4 e 5 para candidatos que obtenham a CTD por via da Experiência Profissional, Equivalência a Habilitação Académica e Títulos Obtidos no Estrangeiro, na observância do definido pelo Despacho nº 5061/2010 de 22 de Março.



## SAÍDAS PROFISSIONAIS

- Treinador de todas as etapas da carreira desportiva.
- Coordenador da actividade de Treinadores do mesmo grau ou inferior.
- Treinador adjunto de treinadores com qualificação igual ou superior em todas as etapas de formação desportiva, incluindo o mais alto nível da modalidade.

## CONDIÇÕES GERAIS DE EXERCÍCIO

Possuir a CTD de Grau II.

## CONTEÚDOS FUNDAMENTAIS

1. Ética e deontologia profissional do Treinador.
2. Pedagogia do desporto.
3. Teoria e metodologia do treino desportivo.
4. Psicologia do desporto.
5. Fisiologia do exercício.
6. Nutrição, treino e competição.
7. Biomecânica do desporto.
1. Traumatologia do desporto.
2. Luta contra a dopagem.
3. Desporto adaptado.
4. Conteúdos específicos da modalidade.
5. Estágio profissionalizante.