

# NEF nº 24/ENE/08

**Lisboa, 19 de Setembro de 2008**

---

---

## **ASSUNTOS: POFFTE – VOLUME II**

### **PARTE I**

### **CAPÍTULO I – Formação de Treinadores de Dressage**

#### **a) Designação**

Treinador de Dressage

#### **b) Área / Domínio de Actividade**

Hipismo

#### **c) Objectivo Global da Actividade**

Treinar e dirigir praticantes das disciplinas federadas na área da competição, melhorando o seu rendimento de forma planeada, organizada e sistemática, tendo em vista o seu aperfeiçoamento e a participação em provas desportivas.

#### **d) Actividades**

##### 1). Organizar o plano de preparação:

- Definir os objectivos de preparação e competição, em função da análise do nível de desenvolvimento dos praticantes, cavaleiros e suas montadas.
- Determinar a periodização da preparação face à calendarização das competições.
- Definir os conteúdos das etapas de preparação, organizando programas de treino.

##### 2). Preparar e organizar as sessões de treino

- Definir objectivos da sessão de treino em função do plano de preparação e dos níveis equestres dos praticantes.
- Seleccionar e organizar os exercícios da sessão de treino e os meios necessários à sua execução

##### 3). Conduzir a sessão de treino com vista ao aperfeiçoamento dos praticantes e à sua participação em provas desportivas

- Respeitar os “princípios”, “regras” e “métodos” da Doutrina e Pedagogia Equestres

##### 4). Controlar o treino dos conjuntos (cavalos e cavaleiros) de acordo com os respectivos níveis e sua progressão

- Observar e avaliar em permanência o rendimento das sessões de treino
- Ajustar os programas de treino de acordo com a interpretação dos resultados, com vista à melhoria sistemática das prestações dos conjuntos.

- 5). Orientar os praticantes em competição de acordo com os objectivos de actuação definidos no plano de preparação, no respeito das regras, princípios e valores da modalidade
  - Preparar e discutir com os praticantes o plano de acção para a competição
  - Avaliar a prestação dos praticantes
  - Dar indicações sobre as modificações e os comportamentos individuais a adoptar
- 6). Aconselhar os cavaleiros na adopção de cuidados de saúde na sua vida quotidiana
- 7). Prestação dos primeiros socorros a cavalos e cavaleiros, em caso de acidente

## e) Competências

### Saberes:

- 1) Doutrina Equestre – Princípios, conceitos, métodos, processos e características do cavalo bem trabalhado
- 2) Pedagogia equestre
- 3) Noções básicas de psicologia
- 4) Metodologia de treino
- 5) Noções básicas de fisiologia do esforço
- 6) Noções de nutrição animal
- 7) Regulamentos da disciplina

### Saber – Fazer

- 1) Ensinar, preparar e aperfeiçoar cavalos levando-os aos limites das suas capacidades e possibilidades;
- 2) Identificar e estruturar as componentes de um plano de treino;
- 3) Adequar os temas e os conteúdos de cada sessão de treino, de acordo com o plano de preparação, o nível de desenvolvimento dos conjuntos e os meios disponíveis;
- 4) Aplicar os métodos e as técnicas pedagógicas adequadas, por forma a que os cavaleiros consigam as melhores prestações desportivas das suas montadas;
- 5) Utilizar o equipamento, material e infra-estruturas desportivas adequadas ao nível técnico dos conjuntos;
- 6) Analisar os comportamentos dos conjuntos e os resultados alcançados;
- 7) Interpretar e utilizar os dados do controlo fisiológico do treino na reformulação de programas de preparação;
- 8) Identificar e actuar sobre os factores psicológicos que influenciam a participação na prática desportiva;
- 9) Avaliar as características do talento desportivo de cavalos e cavaleiros.

### Saber – Ser

- 1) Promover, motivar e dinamizar o sentido de responsabilidade e de autoconfiança;
- 2) Encorajar e valorizar o comportamento correcto dos praticantes;
- 3) Promover o espírito de equipa e o espírito desportivo ;
- 4) Facilitar o relacionamento interpessoal com os praticantes, dirigentes, juizes, e outros agentes desportivos, com vista ao desenvolvimento de um bom nível de colaboração;
- 5) Assumir uma atitude dignificante da imagem da disciplina, do desportista e do País;
- 6) Usar uma linguagem correcta e compreensível, esclarecedora e acessível a todos os praticantes;
- 7) Assegurar a integridade física e psicológica dos conjuntos, no seu desenvolvimento desportivo.

## f) Condições mínimas de acesso ao processo formativo

### 1) Gerais:

- 25 anos de idade
- Escolaridade obrigatória (em função da idade)

### 2) Monitor de Equitação:

- Com 5 anos de prática como formador
- Praticante com um mínimo de 10 participações em provas de dressage de nível internacional, com resultados iguais ou superiores a 60%;
- Com um mínimo de 5 alunos que tenham participado ou a participar em provas de nível internacional do seu escalão etário.

## g) Saídas profissionais

- 1) Treinador de conjuntos e preparador de cavalos para a competição desportiva na disciplina de Dressage.
- 2) Seleccionador, treinador e chefe de equipa.
- 3) Gestor das actividades da disciplina num centro equestre.

## h) Condições gerais de exercício

Possuir o certificado de aptidão de treinador da disciplina devidamente actualizado (cédula em dia)

## i) Formação Profissional – PROGRAMA DO CURSO

### 1. Carga Horária

- 12 dias (6 fins de semana)
- 8 horas por dia
- Total de 96 horas

### 2. Disciplinas

- **Metodologias Específicas (ME):** Aulas Práticas - 14 horas (2 horas x 7 dias)
- **Doutrina Equestre (DE):** Aulas teóricas – 18 horas (2 horas 6 dias/1hora x 6 dias)
- **Prática Pedagógica (PP):** Situações de micro ensino) – 18 horas (3horas x 6 dias)
- **Teoria e Metodologia de Treino (TT):** Aulas Teóricas – 12 horas (4 horas x 3 dias). (esta disciplina inclui a Preparação física do cavaleiro)
- **Julgamento – Provas de Ensino (JPE):** Teórico-práticas – 6 horas (2 horas x 3 dias)
- **Psicologia Desportiva (Psi):** Aulas teóricas – 4 horas (4 horas x 1 dia)
- **Pedagogia da Equitação (Ped):** Aulas teóricas – 4 horas (2 horas x 2 dias)
- **Primeiros Socorros (1ºs S):** Teórico-prática – 2 horas (2 horas x 1 dia)
- **Nutrição Desportiva (Nut.):** Aula Teórica – 2 horas (2 horas x 1 dia)

- **Legislação do Trabalho e Desporto (Leg):** Aula Teórica 2 horas ( 2 horas x 1 dia) (esta disciplina inclui a Ética do Desporto)
- **Regulamento Vet. E da Disciplina (Reg):** Aula Teórica 2 horas ( 2 horas x 1 dia)
- **Noções Gerais de Veterinária ( Vet):** Teórico-práticas – 12 horas ( 2 horas x 6 dias) (esta disciplina inclui a Etologia do Cavalo)

### 3. Programa Horário

Dia	09-10	10-11	11-12	12-13	15-16	16-17	17-18	18-19
1º dia	ME	ME	DE	DE	Vet	Vet	Leg.	Leg.
2º dia	ME	ME	DE	DE	Vet	Vet	Reg.	Reg.
3º dia	ME	ME	DE	DE	Vet	Vet	JPE	JPE
4º dia	ME	ME	DE	DE	Vet	Vet	JPE	JPE
5º dia	ME	ME	DE	DE	Vet	Vet	Ped.	Ped.
6º dia	ME	ME	DE	DE	Vet	Vet	Ped.	Ped.
7º dia	PP	PP	PP	DE	1º S	1º S	Nut.	Nut.
8º dia	PP	PP	PP	DE	Psi.	Psi.	Psi.	Psi.
9º dia	PP	PP	PP	DE	TT	TT	TT	TT
10º dia	PP	PP	PP	DE	TT	TT	TT	TT
11º dia	PP	PP	PP	DE	TT	TT	TT	TT
12º dia	PP	PP	PP	DE	ME	ME	JPE	JPE

### 4. Conteúdos Programáticos

#### 4.1 Metodologias Específicas (14 horas)

- O cavalo “para diante” a chegar às rédeas
- A regularidade ( as Transições)
- Adaptação às figuras de picadeiro ( a Flexibilidade)
- O Contacto
- Movimentos laterais, rotações e meias piruetas a passo
- O trabalho a galope:
  - . o galope invertido
  - . as passagens de mão
  - . as contra passagens de mão
  - . as piruetas a galope
- O Piaffer, a Passage e as Transições

#### 4.2 Doutrina Equestre (18 horas)

- A História da Equitação (2 horas)
- As características do cavalo bem trabalhado – escala de treino – ( 4 horas)
- Os Movimentos: as Transições, a Paragem, a Meia Paragem, o Recuar, as Mudanças de Direcção, a Passagem dos Cantos ( 1 hora)
- As figuras de Picadeiro (1 hora)
- Os Movimentos Laterais (3 horas)
- As Rotações, a Meia Pirueta a passo e o Galope invertido (2 horas)
- As passagens de Mão: simples e no ar (1 hora)
- A Contra passagens de mão (trote e galope) e as Piruetas a galope (1 hora)
- As passagens de mão aproximadas (1 hora)
- O Piaffer, a Passage e as Transições (2 horas)

### 4.3 Prática Pedagógica (18 horas)

Hipótese de Trabalho para um Programa de um curso com 6 Alunos:

- . Cada Aluno dá 3 aulas de 40 minutos, com um Tema de cada grupo.
- . No final de cada grupo de 3 aulas (2 horas) há uma hora para análise crítica.

Grupo 1: O trabalho do cavalo jovem (a formação do cavalo de ensino)

- Temas:
- As transições e o desenvolvimento da flexibilidade longitudinal
  - As figuras de picadeiro e o desenvolvimento da flexibilidade lateral
  - Os alargamentos de trote e a sua progressão
  - A mobilização da garupa
  - A cedência à perna – ensino e progressão
  - a espádua a dentro – ensino e progressão
  - As rotações a trote
  - O galope invertido
  - A passagem de mão simples
  - O treino das passagens de mão no ar (exercícios preparatórios)

Grupo 2: O trabalho do cavalo de ensino de nível superior

- Temas:
- O ladear, as contra passagens de mão a trote e a galope
  - As piruetas a galope e a sua progressão
  - A passage: ensino e execução
  - O piaffer: ensino e execução
  - As transições passage – piaffer - passage

Grupo 3: O treino do cavalo médio

- Temas:
- O alargamento de passo, trote e galope
  - A paragem e as meias paragens
  - A cedência a perna: o quadro das ajudas, a atitude do cavalo e as vantagens do exercício
  - A espádua a dentro: o quadro das ajudas, a atitude do cavalo e as vantagens do exercício
  - O recuar
  - As passagens de mão simples e no ar
  - A iniciação ao ladear
  - As rotações a galope

### 4.4 Teoria e Metodologia do Treino (12 horas)

1) – Os Princípios do Treino Desportivo (2 horas)

- A supercompensação
- O princípio da continuidade e reversibilidade
- O princípio da progressão de carga
- O princípio da alternância do esforço
- O princípio da especificidade
- A carga externa e a carga interna
- O volume e intensidade da carga de treino

2) – O Planeamento e Periodização do Treino (6 horas)

- Os modelos de planeamento e periodização do treino desportivo
- A periodização simples e a dupla periodização
- A estrutura do macrociclo
- A estrutura do mesociclo
- A estrutura do microciclo
- A estrutura da sessão de treino
- A importância do aquecimento e da recuperação após o treino

- 3) - Avaliação e Controlo do Processo de Treino (2 horas)
- A importância da avaliação e controlo de treino
  - Testes de controlo de treino e a sua introdução da época desportiva
  - A organização do dossier de treino

- 4) – O desenvolvimento das Capacidades Físicas (2 horas)
- O desenvolvimento da resistência
  - O desenvolvimento da velocidade
  - O desenvolvimento da força
  - O desenvolvimento da flexibilidade
  - A preparação física do cavaleiro

#### **4.5 Julgamento das Provas de Ensino (6 horas)**

#### **4.6 Psicologia Desportiva (4 horas)**

#### **4.7 Pedagogia da Equitação (4 horas)**

#### **4.8 Primeiros Socorros (2 horas)**

#### **4.9 Nutrição desportiva (2 horas)**

#### **4.10 Legislação do Trabalho e da Disciplina (2 horas)**

#### **4.11 Regulamento Veterinário e da Disciplina (2 horas)**

#### **4.12 Noções Gerais de Veterinária (12 horas)**

- Noções básicas de anatomia e fisiologia do cavalo (3 horas)
- Os andamentos (1 hora)
- A alimentação do cavalo e os suplementos energéticos – o doping (2 horas)
- Os primeiros socorros e a prevenção de lesões – recuperação do treino (2 horas)
- A fisiologia do cavalo e a sua adaptação ao esforço: o desenvolvimento da flexibilidade, da força e da resistência (3 horas)
- A etologia no cavalo (1 hora)

Pela Direcção da ENE

Cor. João Bilstein de Sequeira  
Director

Visto, Pela FEP

Dr<sup>a</sup> Anabela Vaz dos Reis  
Vice-Presidente