

FICHA RESUMO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente	Federação de Triatlo de Portugal	Curso de Treinadores de	Triatlo
---------------------	----------------------------------	-------------------------	---------

Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos	Não se aplica.
---	----------------

Carga Horária-Total	Grau I	Grau II	Grau III	Grau IV
		60h		-

Unidades de Formação	Grau I	Grau II	Grau III	Grau IV
	Carga Horária	Carga Horária	Carga Horária	Carga Horária
1. Natação em Triatlo II		11h		
2. Ciclismo em Triatlo II		11h		
3. Corrida em Triatlo II		11h		
4. Triatlo II		4h		
5. Biomecânica em Triatlo I		6h		
6. T.I.C. I		4h		
7. Regulamentação em Triatlo II		3h		
8. Controlo de Treino em Triatlo I		6h		
9. Material Técnico de Triatlo I		4h		

Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
<ul style="list-style-type: none"> - Sala/auditório com capacidade para 25 formandos; - Acesso a piscina (mínimo 25m), pista de atletismo ou parque desportivo para parte prática das UF de Natação em Triatlo II, Ciclismo em Triatlo II, Corrida em Triatlo II e Transições em Triatlo II. 	<ul style="list-style-type: none"> - plataforma informática para arquivo de conteúdos lecionados e formação. - videoprojector; 	<ul style="list-style-type: none"> - Cada formando deve trazer consigo uma bicicleta, capacete e sapatos de ciclismo; - Cada formando deve trazer respetivo equipamento pessoal para a prática de Corrida; - cada formando deve trazer equipamento de treino de natação em piscina (fato de banho, touca e óculos) e em águas abertas (fato isotérmico); - cada formando dever ter acesso a suporte para parque de transição;

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Triatlo de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Triatlo	GRAU	II
---------------------	----------------------------------	-------------------------	---------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. Natação em Triatlo II
---------------------	--------------------------

PERFIL DO FORMADOR	O Formador deverá possuir TPTD de Triatlo de Grau II ou superior, ou de Natação Pura de Grau II ou superior.
--------------------	--

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="2"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="9"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="11"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	---------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1.1 Local da Natação	DURAÇÃO				Identificar as influências das condições naturais sobre o nado e as estratégias para as minimizar.	Identifica as diferenças entre os diversos locais de natação. Adota estratégias adequadas à melhoria da prestação em cada um dos cenários.	• Questionamento oral e/ou escrito
	CP		CT	1			
1.1.1 Caracterização da natação de águas abertas a. Temperatura da água, densidade, vento, correntes e ondulação 1.1.2 Conhecimento das diferenças entre os meios (mar, rios, lagos, piscina) 1.1.3 Tipo de percurso (forma, partida) 1.1.4 Influências na velocidade e técnica de nado 1.1.4.1. Aspetos técnicos: Ciclos gestuais, quadrante frontal, drafting, orientação. 1.1.4.2. Aspetos táticos: escolha do local da partida, antecipação de situações stressantes, conhecimento do percurso e correntes, procurar colocação exterior.							
1.2 O fato isotérmico	DURAÇÃO				Identificar e quantificar a	Conhece as diferenças entre o	• Questionamento oral e/ou
	CP		CT	1			

<p>1.2.1 A influência da utilização de fatos isotérmicos:</p> <p>1.2.1.1 O tempo final da prova</p> <p>1.2.1.2. A velocidade de nado</p> <p>1.2.1.3. A frequência de ciclo de braçada</p> <p>1.2.1.4 A distância do ciclo</p> <p>1.2.1.5. A eficiência de nado</p> <p>1.2.1.6. A profundidade da braçada</p> <p>1.2.1.7. A distância de entrada-saída da mão</p> <p>1.2.1.8 A duração das fases da braçada</p> <p>1.2.1.8.1. O tempo total da braçada subaquática</p>	<p>influência do fato isotérmico sobre o nado.</p>	<p>nado com e sem fato isotérmico.</p>	<p>escrito</p>
---	--	--	----------------

<p>1.3 Drafting</p>	<p>DURAÇÃO</p>				<p>Identificar e quantificar as diferenças do nado em águas abertas e em piscina, no sentido de otimizar o rendimento dos atletas nestas condições</p>	<p>Conhece as diferenças entre o nado em piscina e em águas abertas.</p>	<p>• Questionamento oral e/ou escrito</p>
<p>1.3.1 Definição de drafting</p> <p>1.3.2 Drafting e economia energética</p> <p>1.3.3 Formas de drafting</p> <p>1.3.3.1. Atrás</p> <p>1.3.3.2 Ao lado</p> <p>1.3.4 O drafting na natação em águas abertas</p>	<p>CP</p>		<p>CT</p>	<p>1</p>			

<p>1.4 Metodologia do Treino de Natação em Triatlo</p>	<p>DURAÇÃO</p>				<p>Identificar e conhecer o impacto de aspetos de natureza organizativa, climática, técnica e tática na metodologia do treino.</p>	<p>Conhece os aspetos da metodologia do treino em natação.</p> <p>Identifica as fases de evolução do nadador</p>	<p>• Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto de competição</p> <p>• Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa</p> <p>• Questionamento oral e/ou escrito</p>
<p>1.4.1 Organização do treino em função de:</p> <p>1.4.1.1. Aspetos organizativos</p> <p>1.4.1.2. Aspetos climáticos</p> <p>1.4.1.3. Aspetos técnicos e táticos</p> <p>1.4.1.3.1. Erros mais comuns e correção</p> <p>1.4.2 Viragem</p> <p>1.4.2.1. Aproximação à parede, meio enrolamento e contacto com a parede, impulso e deslize</p> <p>1.4.2.1.1. Erros mais comuns e correção</p> <p>1.4.3 Drills (exercícios de evolução técnica)</p>	<p>CP</p>		<p>CT</p>	<p>3</p>			



1.5 Planeamento		DURAÇÃO			
		CP	2	CT	2
1.5.1 Considerações gerais 1.5.1.1. Relação entre o treino da natação pura e o dos triatletas 5.1.2. Correlação entre o tempo aos 1500m e os grupos de natação em triatlo 1.5.2 Ciclos de treino 1.5.2.1. Macrociclo, mesociclo, microciclo 1.5.2.2. Geral, Específico, Competitivo, “Tapper”, transição 1.5.3 Zonas de treino 1.5.4 Operacionalização do planeamento anual 1.5.5 Controlo e avaliação do treino 1.5.5.1. Testes b. Monitorização do treino 1.5.6 Material complementar para o treino de natação		Organizar o planeamento do treino em natação. Relacionar o planeamento do treino em natação com as restantes modalidades.	Domina os conceitos associados ao planeamento do treino desportivo em natação, no que se refere a periodização, intensidades e controlo.	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e/ou escrito 	
1.6 Natação e Paratriatlo		DURAÇÃO			
		CP		CT	1
1.6.1 A categorização das deficiências 1.6.2 Adaptações ao segmento em função da categorização da deficiência 1.6.3 Metodologia do treino em função da categorização		Identificar e categorizar as diferentes tipologias de deficiências definidas para o Triatlo. Adaptar as sessões de treino às limitações físicas e às categorias de classificação.	Identifica as diferenças entre as diversas categorias de deficiência em Triatlo. Adota estratégias adequadas a cada uma delas em situação de treino	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e/ou escrito 	

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Triatlo de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Triatlo	GRAU	II
---------------------	----------------------------------	-------------------------	---------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	2. Ciclismo em Triatlo II
---------------------	---------------------------

PERFIL DO FORMADOR	O Formador deverá possuir TPTD de Triatlo Grau II ou superior ou TPTD de Ciclismo de Grau II ou superior.
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	2 horas	COMPONENTE TEÓRICA:	9 horas	TOTAL DE HORAS:	11
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------	----

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.1 Local do Ciclismo	DURAÇÃO				Identificar as influências das condições naturais sobre o pedalar e as estratégias e equipamento para as minimizar.	Identifica as diferenças entre as diversas tipologias de percurso. Adota estratégias adequadas à melhoria da prestação em cada um dos cenários.	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e/ou escrito • Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto de competição
	CP		CT	1			
2.1.1 Perfil do traçado 2.1.2 Caracterização 2.1.2.1. Distância, largura da estrada, retornos, dificuldade técnica, textura do pavimento, grau de ocupação da via; 2.1.3 Influências nos aspetos técnicos, na estratégia tática e na escolha do equipamento							
2.2 Ciclismo com e sem drafting	DURAÇÃO				Identificar estratégias adequadas para ciclismo com e sem drafting.	Conhece as diferenças entre pedalar sozinho e seguir na roda.	<ul style="list-style-type: none"> • Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto de competição • Questionamento oral e/ou escrito
	CP		CT	1			
2.2.1 Ciclismo com e sem drafting 2.2.1.1. Forças propulsivas vs forças resistivas 2.2.1.2 Vento, densidade do ar, posição, aspetos aerodinâmicos do equipamento							
2.3 Drafting	DURAÇÃO				Identificar e quantificar o	Conhece e minimiza os fatores	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e/ou
	CP	1	CT	1			

<p>2.3.1 Definição de drafting 2.3.2 Drafting e economia energética 2.3.3 Formas de drafting 2.3.3.1. Atrás 2.3.3.2. Ao lado 2.3.4 O drafting em Triatlo de longa distância.</p>	<p>coeficiente de resistência, que possa influenciar a aerodinâmica no Ciclismo;</p>	<p>que podem aumentar a resistência aerodinâmica no Ciclismo.</p>	<p>escrito</p>									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td data-bbox="69 363 678 448" rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;"> <p>2.4 Metodologia do Treino de Ciclismo em Triatlo</p> </td> <td colspan="4" data-bbox="678 363 958 400" style="text-align: center;">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td data-bbox="678 400 741 448" style="text-align: center;">CP</td> <td data-bbox="741 400 815 448"></td> <td data-bbox="815 400 869 448" style="text-align: center;">CT</td> <td data-bbox="869 400 958 448" style="text-align: center;">3</td> </tr> </table> <p>2.4.1 Aspectos organizativos do treino 2.4.1.1. Características do grupo de treino 2.4.1.2. Formas de acompanhamento do treino pelo treinador 2.4.1.3. Seleção dos locais de treino 2.4.2 Aspectos climáticos 2.4.2.1. Adequação do equipamento, condições da bicicleta, horário do treino, em função da meteorologia 2.4.2.2. Treino em rolos 2.4.3 Aspectos técnicos e táticos 2.4.3.1. Posicionamento no pelotão – vantagens e desvantagens em função das características dos atletas 2.4.3.2. Importância da técnica no desenvolvimento dos ciclistas e na deteção de talentos 2.4.4 Treino de base 2.4.4.1. Progressão do volume (quilómetros e horas) de treino em triatletas 2.4.5 Integração 2.4.5.1. A especialização dos atletas 2.4.5.2. Aspectos no segmento de ciclismo que influenciam o segmento de corrida 2.4.5.2.1. Drafting 2.4.5.2.2. Cadência</p>	<p>2.4 Metodologia do Treino de Ciclismo em Triatlo</p>	DURAÇÃO				CP		CT	3	<p>Identificar o impacto de aspetos de natureza organizativa, climática, técnica e tática na metodologia do treino.</p>	<p>Conhece os aspetos da metodologia do treino em ciclismo; Identifica os recursos necessários, de acordo com as condicionantes que podem surgir no treino de Ciclismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto de competição • Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa • Questionamento oral e/ou escrito
<p>2.4 Metodologia do Treino de Ciclismo em Triatlo</p>		DURAÇÃO										
	CP		CT	3								



2.5 Planeamento em Ciclismo	DURAÇÃO						
	CP	1	CT	2			
2.5.1 Considerações gerais 2.5.2 Ciclos de treino 2.5.3 Macroциclo, mesociclo, microциclo 2.5.4 Geral, Específico, Competitivo, “Tapper”, transição 2.5.5 Zonas de treino 2.5.6 Operacionalização do planeamento anual 2.5.7 Controlo e avaliação do treino 2.5.8 Testes 2.5.9 Monitorização do treino					Organizar o planeamento do treino em ciclismo. Relacionar o planeamento do treino em ciclismo com as restantes modalidades.	Elabora um planeamento de Ciclismo em Triatlo. Demonstra os conceitos de periodização, intensidade e controlo de treino de Ciclismo em Triatlo	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa • Questionamento oral e/ou escrito
2.6 Ciclismo e Paratriatlo	DURAÇÃO						
	CP		CT	1			
2.6.1 A categorização das deficiências 2.6.2 Adaptações ao segmento em função da categorização da deficiência 2.6.3 Metodologia do treino em função da categorização					Identificar e categorizar as diferentes tipologias de deficiências definidas para o Triatlo. Adaptar as sessões de treino às limitações físicas e às categorias de classificação.	Identifica as diferenças entre as diversas categorias de deficiência em Triatlo. Adota estratégias adequadas a cada uma delas em situação de treino	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e/ou escrito

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Triatlo de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Triatlo	GRAU	II
---------------------	----------------------------------	-------------------------	---------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	3. Corrida em Triatlo II
---------------------	--------------------------

PERFIL DO FORMADOR	O Formador deverá possuir TPTD de Triatlo Grau II ou superior ou TPTD de Natação Pura Grau II ou superior.
--------------------	--

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="2"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="9"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="11"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	---------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
3.1 Local da Corrida	DURAÇÃO				Caracterizar o percurso de corrida e definir as estratégias para potenciar o resultado.	Identifica as diferenças entre as diversas tipologias de percurso. Adota estratégias adequadas à melhoria da prestação em cada um dos cenários.	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e/ou escrito • Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto de competição
	CP		CT	1			
3.1.1 Perfil do traçado 3.1.2 Caracterização 3.1.2.1 Distância, retornos, dificuldade técnica, textura do pavimento, grau de ocupação.							

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
3.2 Planeamento	DURAÇÃO				Organizar o planeamento do treino em corrida. Relacionar o planeamento do treino em corrida com as restantes modalidades.	Elabora um planeamento de Corrida em Triatlo. Demonstra os conceitos de periodização, intensidade e controlo de treino de Corrida em Triatlo	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa • Questionamento oral e/ou escrito
	CP	2	CT	4			
3.3.1 Considerações gerais 3.3.2 Ciclos de treino 3.3.3 Macro ciclo, mesociclo, micro ciclo 3.3.4 Geral, Específico, Competitivo, “Tapper”, transição 3.3.5 Zonas de treino 3.3.6 Operacionalização do planeamento anual 3.3.7 Controlo e avaliação do treino 3.3.8 Testes 3.8.1 Monitorização do treino							



3.3 Metodologia do Treino de Corrida em Triatlo	DURAÇÃO			
	CP		CT	3
<p>3.3.1 Aspetos organizativos do treino</p> <p>3.3.1.1. Características do grupo de treino</p> <p>3.3.1.2. Formas de acompanhamento do treino pelo treinador</p> <p>3.3.1.3. Seleção dos locais de treino</p> <p>3.3.2 Aspetos climáticos</p> <p>3.3.2.1. Adequação do equipamento, horário do treino, em função da meteorologia</p> <p>3.3.2.2. Treino em passadeira;</p> <p>3.3.3 Aspetos técnicos e táticos</p> <p>3.3.3.1. Posicionamento no pelotão – vantagens e desvantagens em função das características dos atletas</p> <p>3.3.3.2 Importância da técnica de corrida no desenvolvimento dos triatletas</p> <p>3.3.4 Treino de base</p> <p>3.3.4.1. Progressão do volume (quilómetros e horas) de treino em triatletas</p> <p>3.3.5 Integração</p> <p>3.3.5.1. A especialização dos atletas</p> <p>3.3.5.2. Aspetos no segmento de ciclismo que influenciam o segmento de corrida</p>	<p>Identificar o impacto dos aspetos de natureza organizativa, climática, técnica e tática na metodologia do treino.</p>	<p>Conhece os aspetos da metodologia do treino de corrida. Identifica as fases de evolução do triatleta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto de competição • Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa • Questionamento oral e/ou escrito 	
3.4-Corrida e Paratriatlo	DURAÇÃO			
	CP		CT	1
<p>3.4.1 A categorização das deficiências</p> <p>3.4.2 Adaptações ao segmento em função da categorização da deficiência</p> <p>3.4.3 Metodologia do treino em função da categorização Integração</p>	<p>Categorizar as diferentes tipologias de deficiências definidas para o Triatlo. Adaptar as sessões de treino às limitações físicas e às categorias de classificação.</p>	<p>Identifica as diferenças entre as diversas categorias de deficiência em Triatlo. Adota estratégias adequadas a cada uma delas em situação de treino.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e/ou escrito 	

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Triatlo de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Triatlo	GRAU	II
---------------------	----------------------------------	-------------------------	---------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. Triatlo II
---------------------	---------------

PERFIL DO FORMADOR	O Formador deverá possuir TPTD de Triatlo de Grau II ou superior.
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="2"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="2"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="4"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
4.1 Plano de Carreira desportiva em Triatlo	DURAÇÃO				Caracterizar um plano de carreira desportiva em Triatlo. Identificar os volumes, intensidades, testes de controlo, e o modo de evolução dos mesmos ao longo da carreira desportiva.	Identifica a evolução da carreira desportiva em função do desenvolvimento motor e desportivo dos atletas. Adota estratégias adequadas para a construção dos planos de carreira	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e/ou escrito • Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto de alto rendimento • Trabalho prático em sala
	CP	1	CT	1			
4.1.1 Objetivos do plano de carreira							
4.1.2 Evolução da carga de treino							
4.1.3 Métodos de controlo do treino							
4.1.4 Desenvolvimento motor e maturação no estabelecimento do plano de carreira a. Períodos críticos de desenvolvimento							

4.2 Planeamento Plurianual em Triatlo	DURAÇÃO				Definir objetivos, calendarizar competições no âmbito dos objetivos, periodizar e controlar o processo de treino.	Operacionaliza todas as ações inerentes ao processo de treino. Efetua as definições necessárias ao processo de treino com vista à participação em Taças Continentais e Campeonatos Continentais. Periodiza o treino de acordo	<ul style="list-style-type: none"> • Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto de alto rendimento • Trabalho prático em sala
	CP	1	CT	1			
4.2.1 Definição de objetivos							
4.2.1.1 Desportivos e pessoais							
4.2.1.1.2. Curto, médio e longo prazo							
4.2.2 Calendarização de competições em função dos objetivos							
4.2.3 Hierarquização das provas							



4.2.4 Periodização 4.2.5 Controlo do treino 4.2.6 Operacionalização		com os objetivos. Identifica as necessidades de operacionalização e define estratégias para as suprir	
---	--	---	--

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Triatlo de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Triatlo	GRAU	II
---------------------	----------------------------------	-------------------------	---------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. Biomecânica em Triatlo I
---------------------	-----------------------------

PERFIL DO FORMADOR	O Formador deverá possuir Licenciatura em Ciências do Desporto. Cumulativamente deve ter pelo menos 5 anos de experiência em investigação ou lecionação no ensino superior na área da Biomecânica Desportiva.
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="3"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="3"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="6"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.1 Métodos de Análise Biomecânica	DURAÇÃO				Aplicar ferramentas e métodos de análise biomecânica em Triatlo. Utilizar ferramentas de análise de dados biomecânicos.	Aplica os métodos de análise biomecânica em Triatlo, utilizando as ferramentas de análise de dados biomecânicos	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos sujeitos a tema previamente definido implicando algum grau de pesquisa • Questionamento oral e/ou escrito
	CP	3	CT	3			
5.1.1 Modelos de análise biomecânica – software e ferramentas para otimização da performance.							

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Triatlo de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Triatlo	GRAU	II
UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. Tecnologias de Informação e Comunicação I				
PERFIL DO FORMADOR	O Formador deverá possuir TPTD de Triatlo Grau II ou superior ou ter grau de Mestre na área da programação e desenvolvimento de plataformas informáticas.				

COMPONENTE PRÁTICA: horas COMPONENTE TEÓRICA: horas TOTAL DE HORAS:

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	DURAÇÃO				COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
	CP		CT				
6.1 Informação e Comunicação				4	Identificar as necessidades de utilização de TIC na área do Desporto. Distinguir o conceito “open source” e saber onde encontrar estas aplicações.	Conhece os conceitos referentes às tecnologias de informação e comunicação e entende a sua importância no contexto do treino. Recorre a aplicações do tipo “open source” como ferramenta auxiliar.	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos sujeitos a tema previamente definido implicando algum grau de pesquisa • Questionamento oral e/ou escrito
6.1. Conceito 6.1.1. As tecnologias da informação e da comunicação e o suporte ao treino 6.1.1.1 Sistemas de comunicação 6.1.1.1.1. E-mail, redes sociais, grupos 6.1.1.2 Registo e tratamento de dados 6.1.1.2.1 Bases de dados, formulários 6.1.1.3. Análise videográfica da técnica 6.1.1.3.1 Aplicações de edição de vídeo e análise biomecânica 6.1.2 Aplicações "Open Source" 6.1.2.1. Identificação de aplicações opensource para produção registo e análise do treino 6.1.2.2. OpenOffice, Training Peaks, Garmin Connect, Polarpersonaltrainer.com, Kinovea							

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Triatlo de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Triatlo	GRAU	II
---------------------	----------------------------------	-------------------------	---------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	7. Regulamentação em Triatlo II
---------------------	---------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	O Formador deverá possuir TPTD de Triatlo de Grau II ou superior ou ser árbitro de categoria nacional ou internacional
--------------------	--

COMPONENTE PRÁTICA:	-	horas	COMPONENTE TEÓRICA:	3	horas	TOTAL DE HORAS:	3
---------------------	---	-------	---------------------	---	-------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
7.1 Regulamentação de Competições ITU	DURAÇÃO				Adotar o quadro normativo das competições em Triatlo. Identificar a principal legislação no âmbito das competições.	Conhece os regulamentos aplicáveis no decurso de provas e competições.	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa • Questionamento oral e/ou escrito
	CP		CT	3			
7.1.1 Regulamento técnico de Duatlo, Triatlo, Aquabike, Aquatlo e Swim-Run aplicada nas competições internacionais e JO							
7.1.2 Regulamento geral de competições – ITU Competition Rules							
7.1.3 Regulamento de Arbitragem – ITU Technical Official Rules							

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Triatlo de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Triatlo	GRAU	II
---------------------	----------------------------------	-------------------------	---------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	8. Controlo do Treino em Triatlo I
---------------------	------------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	O Formador deverá possuir Mestrado em Treino Desportivo e experiência de lecionação, de pelo menos 5 anos, de conteúdos da Metodologia do Treino, Controlo do Treino e Fisiologia do Exercício no Ensino Superior
--------------------	---

COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="3"/> horas	COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="3"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="6"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
8.1 Controlo do Treino	DURAÇÃO				Organizar os momentos de controlo do treino, selecionando os protocolos e equipamentos adequados face aos objetivos pretendidos e aos recursos existentes.	Adequa a aplicação dos testes de controlo ao objetivo e aos recursos disponíveis. Conhece o equipamento de controlo do treino disponível e sabe como o operar.	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e/ou escrito • Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto de alto rendimento • Trabalho prático em sala
	CP	3	CT	3			
8.1.1 Protocolos de teste 8.1.1.1. Natação i. 400m, 1500m, 7*200m (lactato) 8.1.1.2 Ciclismo i. VO2 no SRM 8.1.1.3 Corrida i. VO2 na passadeira, 3000m TT, 5000m TT 8.1.2 Equipamentos de controlo de treino 8.1.2.1. Cronómetro, GPS, velocímetro, cardiofrequencímetro, analisador de lactato, câmaras de vídeo e fotográficas 8.1.2.2. Analisador de gases, passadeira, cicloergómetro, NIRS;							

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Triatlo de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Triatlo	GRAU	II
---------------------	----------------------------------	-------------------------	---------	------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	9. Material Técnico de Triatlo I
---------------------	----------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	O Formador deverá possuir TPTD de Triatlo Grau II ou superior, ou TPTD de Natação Pura de Grau II ou superior.
--------------------	--

COMPONENTE PRÁTICA:	-	horas	COMPONENTE TEÓRICA:	4	horas	TOTAL DE HORAS:	4
---------------------	---	-------	---------------------	---	-------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
9.1 Material Técnico de Natação	DURAÇÃO				Escolher uma tipologia de fato de acordo com as características dos seus atletas.	Identifica as características do fato isotérmico e a sua adequabilidade a cada caso.	• Questionamento oral e/ou escrito
	CP	0,5	CT	1			
9.1.1 Fato isotérmico 9.1.1.1. Constituição do fato isotérmico 9.1.1.2. Seleção do fato adequado 9.1.1.3. Cuidados de utilização e manutenção 9.1.1.4. Necessidade de utilização 9.1.2 Touca 9.1.3 Acessórios de Treino							
9.2 Material Técnico de Ciclismo	DURAÇÃO				Escolher uma tipologia de bicicleta de acordo com as características dos seus atletas.	Distingue as diferenças entre uma bicicleta tradicional e uma de contra-relógio. Conhece as normas de bike fitting.	• Questionamento oral e/ou escrito
	CP	0,5	CT	1			
9.2.1 A bicicleta 9.2.1.1. A seleção da bicicleta adequada 9.2.1.2. Bike fitting 9.2.2 Especificidades da bicicleta de contra-relógio e de estrada							

9.3 Material Técnico de Corrida em Triatlo	DURAÇÃO				Escolher uma tipologia de sapatilhas de acordo com as características dos seus atletas	Identifica as características das sapatilhas e a sua adequabilidade a cada caso.	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e/ou escrito
	CP	0,5	CT	0,5			
9.3.1 Sapatilhas 9.3.1.1. Análise da passada: Pronação, supinação, peso, tipo de passada, ritmo, tipo de piso 9.3.1.2 Seleção de sapatilhas 9.3.1.2.1 Adaptação às características do atleta							