

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

HALTEROFILISMO

FEDERAÇÃO DE HALTEROFILISMO DE PORTUGAL

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação de Halterofilismo de Portugal
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. HISTÓRIA, DESENVOLVIMENTO, REGULAMENTOS E REGRAS DO HALTEROFILISMO	8
2. ANÁLISE DO MOVIMENTO	10
3. PRESCRIÇÃO DO TREINO	12
4. CARACTERÍSTICAS DO ATLETA	14
5. DETECÇÃO E CORREÇÃO DE ERROS	16
6. INICIAÇÃO E JOGOS LÚDICOS	18
C. Organização da Formação	20
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	21
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	21
3. ESTÁGIOS	21

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. HISTÓRIA, DESENVOLVIMENTO, REGULAMENTOS E REGRAS DO HALTEROFILISMO	3
2. ANÁLISE DO MOVIMENTO	8
3. PRESCRIÇÃO DO TREINO	9
4. CARACTERÍSTICAS DO ATLETA	4
5. DETEÇÃO E CORREÇÃO DE ERROS	11
6. INICIAÇÃO E JOGOS LÚDICOS	2
Total	37

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. História, desenvolvimento, regulamentos e regras do Halterofilismo

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. HISTÓRIA E DESENVOLVIMENTO DO HALTEROFILISMO	1h	1h/0
1.2. REGRAS E REGULAMENTOS BASE DO HALTEROFILISMO	2h	1h/1h
Total	3h	2h/1h

SUBUNIDADE 1.

1.1. História e desenvolvimento do Halterofilismo

1.1.1. História do halterofilismo

- a. Evolução
- b. Contribuição para o desenvolvimento das capacidades físicas de outras modalidades

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Explicar a história e evolução do halterofilismo
- Utilizar a contribuição do halterofilismo na intervenção de outras modalidades

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica a história e evolução do halterofilismo
- Utiliza a contribuição do halterofilismo na intervenção de outras modalidades

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Criação e aplicação de um teste de avaliação escrita no formato de escolha múltipla subordinado ao tema
- Teste prático de simulação de prova

SUBUNIDADE 2.

1.2. Regras e regulamentos base do Halterofilismo

1.2.1. Regras técnicas

- a. Arranco
- b. Arremesso

1.2.2. Local e organização de competição

- a. Requisitos
- b. Logística
- c. intervenientes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Implementar os regulamentos e regras base em halterofilismo
- Aplicar as regras em contexto prático

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Implementa os regulamentos e regras base em halterofilismo
- Aplica as regras em contexto prático

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Criação e aplicação de um teste de avaliação escrita no formato de escolha múltipla subordinado ao tema
 - Teste prático de simulação de prova
-

PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir Licenciatura nas ciências do Desporto e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir mestrado com especialização na área de Halterofilismo
 - Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
 - Possuir Doutoramento na área das ciências do desporto
 - Possuir TPTD de Halterofilismo Grau II
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Análise do movimento

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. PRINCÍPIOS DOS MOVIMENTOS DE HALTEROFILISMO	5h	2h/3h
2.2. OBSERVAÇÃO DO MOVIMENTO	3h	1h/2h
Total	8h	3h/5h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Princípios dos movimentos de halterofilismo

2.1.1. Movimento de Arranco

- a. 1ª puxada de arranco
 - i. Ações musculares
 - ii. Biomecânica
 - iii. Trajetória da barra
- b. 2ª puxada de arranco
 - i. Ações musculares
 - ii. Biomecânica
 - iii. Trajetória da barra
- c. 3ª puxada de arranco
 - i. Queda
 - ii. Fixação
- d. Recuperação do arranco
 - i. Equilíbrio da barra
 - ii. Controlo muscular

2.1.2. Movimento de metida ao peito

- a. 1ª puxada da metida ao peito
 - i. Ações musculares
 - ii. Biomecânica
 - iii. Trajetória da barra
- b. 2ª puxada de metida ao peito
 - i. Ações musculares
 - ii. Biomecânica
 - iii. Trajetória da barra
- c. 3ª puxada de metida ao peito
 - i. Queda
 - ii. Enrolar dos braços
 - iii. Fixação
- d. Recuperação da metida ao peito
 - i. Equilíbrio da barra
 - ii. Controlo muscular

2.1.3. Movimento de arremesso

- a. Afundar
- b. Lançar
- c. Tesoura
- d. Recuperação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as principais ações do corpo humano durante o movimento
- Compreender o comportamento da barra originado pelas ações corporais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as principais ações do corpo humano durante o movimento
- Compreende o comportamento da barra originado pelas ações corporais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de uma ficha de avaliação escrita no formato de escolha múltipla subordinada ao tema
- Avaliação da observação de 2 vídeos respetivamente de arranco e arremesso com recurso á “checklist”

SUBUNIDADE 2.

2.2. Observação do movimento**2.2.1.** Observação direta

- a. Posicionamento de observação direta
- b. Estratégias de observação

2.2.2. Observação indireta

- a. Sistemas de observação indireta
 - i. Vídeo
 - ii. Checklist

2.2.3. Observação qualitativa**2.2.4.** Observação quantitativa**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever as principais ações do corpo humano durante o movimento de forma sistemática
- Usar as várias ferramentas de observação ao seu dispor
- Aplicar a melhor estratégia de observação de acordo com a circunstância

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as principais ações do corpo humano durante o movimento de forma sistemática
- Usa as várias ferramentas de observação ao seu dispor
- Aplica a melhor estratégia de observação de acordo com a circunstância

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de uma ficha de avaliação escrita no formato de escolha múltipla subordinada ao tema
- Avaliação da observação de 2 vídeos respetivamente de arranco e arremesso com recurso á “checklist”

PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir Licenciatura nas ciências do Desporto e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir mestrado com especialização na área de Halterofilismo
- Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
- Possuir Doutoramento na área das ciências do desporto
- Possuir TPTD de Halterofilismo Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Prescrição do treino

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. PROGRESSÃO NA INICIAÇÃO	4h	2h/2h
3.2. INICIAÇÃO À PROGRAMAÇÃO EM HALTEROFILISMO	5h	4h/1h
Total	9h	6h/3h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Progressão na iniciação

- 3.1.1. Seleção de exercícios
- 3.1.2. Exercícios da suspensão
 - a. Finalização dos movimentos
 - b. Ordem da aplicação de exercícios
 - c. Casos específicos
- 3.1.3. Exercícios parciais
 - a. Seccionamento de exercícios
 - b. Racional de aplicação
 - c. Trajetória da barra
- 3.1.4. Progressão nos exercícios
 - a. Racional
 - b. Linha temporal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Prescrever exercícios em função do estágio de aprendizagem
- Aplicar o volume e intensidade do treino em função das necessidades do atleta ao nível técnico e estágio de desenvolvimento das competências e capacidades físicas dos mesmos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Prescreve exercícios em função do estágio de aprendizagem
- Aplica o volume e intensidade do treino em função das necessidades do atleta ao nível técnico e estágio de desenvolvimento das competências e capacidades físicas dos mesmos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Criação e aplicação de um teste de avaliação escrita no formato de escolha múltipla subordinado ao tema
- Construção de um plano de treino para iniciados

SUBUNIDADE 2.

3.2. Iniciação à programação em halterofilismo

- 3.2.1. Periodização
 - a. Objetivos
 - b. Tipos de periodização

- i. Periodização Linear
- ii. Periodização ondular
- iii. Periodização por blocos

3.2.2. Programação

- a. Volume
 - i. Racional
 - ii. Distribuição
 - iii. Frequência
 - iv. Conjugação com a intensidade
- b. Intensidade
 - i. Racional
 - ii. Tabela de Prilepin
 - iii. Noção de repetição máxima
- c. Velocidade
 - i. Noções básicas
- d. Descarga, descanso e recuperação
 - i. Caracterização
 - ii. Aplicação
 - iii. Estratégias

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Implementar as principais estratégias e fatores em programação do treino
- Utilizar com eficácia os vários sistemas estudados e validados pela literatura

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Implementa as principais estratégias e fatores em programação do treino
- Utiliza eficazmente os vários sistemas estudados e validados pela literatura

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Criação e aplicação de um teste de avaliação escrita no formato de escolha múltipla subordinado ao tema
- Construção de um plano de treino para iniciados

PERFIL DO FORMADOR

- Obrigatório possuir Licenciatura nas ciências do Desporto e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:
- Possuir mestrado com especialização na área de Halterofilismo
 - Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
 - Possuir Doutoramento na área das ciências do desporto
 - Possuir TPTD de Halterofilismo Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Características do atleta

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. ESCALÕES ETÁRIOS	2h	2h/0
4.2. ESPECIFICIDADES DO GÊNERO	2h	2h/0
Total	4h	4h/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Escalões etários

4.1.1. Caracterização

- a. Condicionantes
 - i. Antropometria
 - ii. Especificidades do treino
 - iii. Fisiologia

4.1.2. Foco

- a. Incidência do treino
- b. Capacidades físicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adequar as especificidades etárias e as suas necessidades em função do treino das capacidades físicas desenvolvidas em Halterofilismo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adequar as especificidades etárias e as suas necessidades em função do treino das capacidades físicas desenvolvidas em Halterofilismo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um teste de avaliação escrito no formato de escolha múltipla, subordinado ao tema lecionado

SUBUNIDADE 2.

4.2. Especificidades do género

4.2.1. Caracterização

- a. Género Feminino
 - i. Influencia hormonal no treino de força
 - ii. Caracterização antropométrica
 - iii. Considerações da programação específica
- b. Género Masculino
 - i. Influencia hormonal no treino de força
 - ii. Caracterização antropométrica
 - iii. Considerações da programação específica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar as especificidades de género e as suas necessidades em função do treino das capacidades físicas desenvolvidas em Halterofilismo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica as especificidades de género e as suas necessidades em função do treino das capacidades físicas desenvolvidas em Halterofilismo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um teste de avaliação escrito no formato de escolha múltipla, subordinado ao tema lecionado

PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir Licenciatura nas ciências do Desporto e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir mestrado com especialização na área de Halterofilismo
- Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
- Possuir Doutoramento na área das ciências do desporto
- Possuir TPTD de Halterofilismo Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Deteção e correção de erros

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. IDENTIFICAÇÃO DE ERROS	6h	2h/4h
5.2. CORREÇÃO DE ERROS	5h	2h/3h
Total	11h	4h/7h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Identificação de erros

5.1.1. Erros comuns no arranco e metida ao peito

- a. Erros na postura
 - i. Braços fletidos
 - ii. Costas fletidas
 - iii. Afastamento desadequado dos pés
 - iv. Pega desadequada
 - vi. Equilíbrio desadequado nos pés
- b. Erros na 1ª puxada
 - i. Perda do ângulo das costas
 - ii. Afastamento da barra relativamente ao atleta
 - iii. Demasiada conservação do ângulo das costas
- c. Erros na 2ª puxada
 - i. Flexão dos braços deficiente
 - ii. Afastamento da barra relativamente ao atleta
 - iii. Impacto da barra na anca do atleta
 - iv. Tripla extensão incompleta

5.1.2. Erros comuns no arremesso

- a. Afundo
 - i. Demasiado rápido
 - ii. Equilibrado fora do centro do pé
 - iii. Inclinação do tronco
 - iv. Cotovelos demasiado baixos ou altos
- b. Lançamento
 - i. Descontrolado
 - ii. Equilibrado fora do centro do pé
 - iii. Inclinação do tronco
- c. Tesoura
 - i. Demasiado estreita
 - ii. Demasiado curta ou longa
 - iii. Perna traseira demasiado esticada ou fletida
 - iv. Distribuição deficiente da linha de massa

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar os variados erros mais comuns sistemáticos, nas várias fases do movimento por forma a intervir mais tarde nestes 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica os variados erros comuns sistemáticos, nas várias fases do movimento e intervém mais tarde nestes
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Criação e aplicação de um teste de avaliação escrita no formato de escolha múltipla subordinada ao tema Construção de uma “checklist” de erros 	

SUBUNIDADE 2.

5.2. Correção de erros

5.2.1. Correção convencional

- a. Método da partição do movimento
 - i. Volume repetitivo
 - ii. Volume executivo
 - iii. Volume isométrico
- b. Método da demonstração
 - i. Demonstração em vídeo
 - ii. Demonstração do treinador
 - iii. Demonstração de outro atleta

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Selecionar e aplicar as principais estratégias de correção do movimento, perceber se estas estratégias resultaram eficazmente, ou se necessário aplicar outro método 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Seleciona e aplica as principais estratégias de correção do movimento, percebe se estas estratégias resultaram eficazmente, ou se necessário aplica outro método
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Criação e aplicação de um teste de avaliação escrita no formato de escolha múltipla subordinada ao tema Construção de uma “checklist” de erros 	

PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir Licenciatura nas ciências do Desporto e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir mestrado com especialização na área de Halterofilismo
- Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
- Possuir Doutoramento na área das ciências do desporto
- Possuir TPTD de Halterofilismo Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Iniciação e jogos lúdicos

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. JOGOS LÚDICOS	2h	1h/1h
Total	2h	1h/1h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Jogos lúdicos

6.1.1. Objetivos

- a. Transferência biomecânica do movimento
 - i. Extensão das costas
 - ii. Extensão das pernas
 - iii. Extensão das coxas
 - iv. Extensão dos ombros
 - v. Flexão plantar
- b. Transferência da capacidade física
 - i. Jogos de velocidade
 - ii. Jogos de potência
 - iii. Jogos de arremesso
 - iv. Jogos de força
- c. Jogos exemplo
 - i. Arremesso posterior da bola medicinal
 1. Deitado em posição dorsal
 2. Posição bipodal
 - ii. Arremesso frontal da bola medicinal
 - iii. Jogo da corda
 - iv. Salta e alcança
 - v. Tripla extensão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Implementar os variados tipos de transferência dos jogos para o halterofilismo, em todas as suas vertentes
- Criar e desenvolver novos jogos recorrendo a informação recebida
- Usar jogos já instituídos e conhecidos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Implementa os variados tipos de transferência dos jogos para o halterofilismo, em todas as suas vertentes
- Cria e desenvolve novos jogos recorrendo a informação recebida
- Usa jogos já instituídos e conhecidos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Construção de um plano de treino constituído por exercícios lúdicos

PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir Licenciatura nas ciências do Desporto e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir mestrado com especialização na área de Halterofilismo
- Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto
- Possuir Doutoramento na área das ciências do desporto
- Possuir TPTD de Halterofilismo Grau II

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Documento emitido pela FHP que comprove que o candidato foi praticante, durante pelo menos 1 ano.

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Auditório ou sala 2. Ginásio <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Ginásio com um mínimo de 4m² por barra olímpica 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mesas e cadeiras <ol style="list-style-type: none"> 1.2. Computador 1.3. Retroprojektor 1.4. Acesso à internet 2. Ginásio equipado com: <ul style="list-style-type: none"> • Barras olímpicas com apertos, 1 por cada 3 formandos (15 e 20 quilogramas em número mínimo de 1/3 do total de formandos); • Discos olímpicos ou bumpers (1 par de: 5;10;15 quilogramas por barra); • 1 estrado de halterofilismo por cada barra; • Cavaletes (1/3 do número de barras); • Blocos (1 conjunto); • Colchões; • Pesos livres; • Bolas medicinais.

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO **DESPORTO**
E **JUVENTUDE**, I. P.