

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

ATLETISMO - Disciplinas de Resistência

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE

AUTOR: Federação Portuguesa de Atletismo
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2026
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. PLANEAMENTO DE TREINO	8
2. O TREINO DE CONDIÇÃO FÍSICA EM ATLETISMO	12
3. O TREINO DAS DISCIPLINAS DE RESISTÊNCIA	16
4. O TREINO TÉCNICO DAS DISCIPLINAS DE RESISTÊNCIA	20
5. CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO NAS DISCIPLINAS DE RESISTÊNCIA	22
6. ATLETISMO ADAPTADO – PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	24
C. Organização da Formação	26
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	27
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	27
3. ESTÁGIOS	27

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam 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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. PLANEAMENTO DE TREINO	22
2. O TREINO DE CONDIÇÃO FÍSICA EM ATLETISMO	9
3. O TREINO DAS DISCIPLINAS DE RESISTÊNCIA	12
4. O TREINO TÉCNICO DAS DISCIPLINAS DE RESISTÊNCIA	10
5. CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO NAS DISCIPLINAS DE RESISTÊNCIA	5
6. ATLETISMO ADAPTADO – PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	2
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Planeamento de treino

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. PLANEAMENTO DE TREINO NO ATLETISMO	2h	1h/0/1h
1.2. PLANEAMENTO DO TREINO COM JOVENS NAS DISCIPLINAS DE RESISTÊNCIA	2h	1h/0/1h
1.3. O PLANEAMENTO DO MEIO-FUNDO CURTO	3h	1h/1h/1h
1.4. O PLANEAMENTO DO TREINO DO MEIO-FUNDO	2h30	1h/1h/0h30
1.5. O PLANEAMENTO DO TREINO DE OBSTÁCULOS	2h30	1h/1h/0h30
1.6. O PLANEAMENTO DO TREINO DO CORTA-MATO E ESTRADA	2h30	1h/1h/0h30
1.7. O PLANEAMENTO DO TREINO DA MARCHA ATLÉTICA	2h30	1h/1h/0h30
1.8. O PLANEAMENTO DO TREINO DA CORRIDA DE MONTANHA	2h30	1h/1h/0h30
1.9. TERMINOLOGIA JAPONESA	2h30	1h/1h/0h30
Total	22h	9h/7h/6h

SUBUNIDADE 1.

1.1. Planeamento de treino no Atletismo

- 1.1.1. Planeamento e periodização anual do treino: a periodização simples e a dupla periodização
- 1.1.2. A caracterização dos atletas e a definição de objetivos e de estratégias
- 1.1.3. A definição dos conteúdos de treino e a sua distribuição ao longo da época
- 1.1.4. Os diferentes tipos de microciclo
- 1.1.5. O planeamento do microciclo e da sessão de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar os princípios do planeamento e periodização do treino de atletismo - Adotar as estratégias necessárias para a concretização de objetivos de acordo com as características de cada atleta - Planificar o treino ao longo da época de acordo com os conteúdos mais adequados a cada período de preparação - mesociclos - Identificar os diferentes tipos de microciclo e planificar o microciclo e a sessão de treino de acordo com as necessidades de cada atleta, em cada momento da época	- Identifica os princípios do planeamento e periodização do treino de atletismo - Adota as estratégias necessárias para a concretização de objetivos - Planifica e organiza o treino anual, do mesociclo, microciclo e sessão de treino

SUBUNIDADE 2.

1.2. Planeamento de treino com jovens nas disciplinas de resistência

- 1.2.1. O planeamento do treino a longo prazo
- 1.2.2. O planeamento do treino com jovens na corrida
- 1.2.3. O planeamento do treino com jovens na marcha Atlética
- 1.2.4. O planeamento do treino com jovens na corrida de montanha e no *trail running*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Planificar um plano de carreira para um atleta jovem, nas várias disciplinas de resistência - Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino da resistência, considerando as etapas de desenvolvimento do jovem atleta	- Planifica um plano de carreira para um atleta jovem com o objetivo do desenvolvimento da resistência a longo prazo - Seleciona uma progressão lógica dos conteúdos do treino da resistência ao longo, considerando as etapas de desenvolvimento do jovem atleta

SUBUNIDADE 3.

1.3. O planeamento do meio-fundo curto

- 1.3.1. Caracterização fisiológica das provas de 800m e 1500m
- 1.3.2. O treino das diversas qualidades físicas dos 800m e 1500m
- 1.3.3. O planeamento do treino dos 800m e 1500m
- 1.3.4. A tática nas provas de meio-fundo curto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Planificar um microciclo e uma sessão de treino de meio-fundo curto - Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino do meio-fundo curto	- Planifica um microciclo e uma sessão de treino, englobado num plano anual com o objetivo do desenvolvimento dos atletas de meio-fundo curto - Seleciona uma progressão lógica dos conteúdos do treino do meio-fundo curto

SUBUNIDADE 4.

1.4. O planeamento do treino do meio-fundo

- 1.4.1. Caracterização fisiológica das provas de 3000m e 5000m
- 1.4.2. O treino das diversas qualidades físicas dos 3000m e 5000m
- 1.4.3. O planeamento do treino dos 3000m e 5000m
- 1.4.4. A tática nas provas de meio-fundo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Planificar um microciclo e uma sessão de treino de meio-fundo - Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino do meio-fundo	- Planifica um microciclo e uma sessão de treino, englobado num plano anual com o objetivo do desenvolvimento dos atletas de meio-fundo - Seleciona uma progressão lógica dos conteúdos do treino do meio-fundo

SUBUNIDADE 5.

1.5. O planeamento do treino de obstáculos

- 1.5.1. Caracterização fisiológica das provas de obstáculos
- 1.5.2. O treino das diversas qualidades físicas na prova de obstáculos
- 1.5.3. O planeamento do treino da prova de obstáculos
- 1.5.4. A tática na prova de obstáculos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Planificar um microciclo e uma sessão de treino na prova de obstáculos - Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino da prova de obstáculos	- Planifica um microciclo e uma sessão de treino, englobado num plano anual com o objetivo do desenvolvimento dos atletas na prova de obstáculos - Seleciona uma progressão lógica dos conteúdos do treino da prova de obstáculos

SUBUNIDADE 6.

1.6. O planeamento do treino do corta-mato e estrada

- 1.6.1. Caracterização fisiológica das provas de corta-mato e estrada
- 1.6.2. O treino das diversas qualidades físicas nas provas de corta-mato e estrada
- 1.6.3. O planeamento do treino nas provas de corta-mato e estrada
- 1.6.4. A tática nas provas de corta-mato e estrada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Planificar um microciclo e uma sessão de treino nas provas de corta-mato e estrada - Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino das provas de corta-mato e estrada	- Planifica um microciclo e uma sessão de treino, englobado num plano anual com o objetivo do desenvolvimento dos atletas nas provas de corta-mato e estrada. - Seleciona uma progressão lógica dos conteúdos do treino das provas de corta-mato e estrada

SUBUNIDADE 7.

1.7. O planeamento do treino da marcha atlética

- 1.7.1. Caracterização fisiológica das provas de marcha atlética
- 1.7.2. O treino das diversas qualidades físicas nas provas de marcha atlética
- 1.7.3. O planeamento do treino nas provas de marcha atlética
- 1.7.4. A tática nas provas de marcha atlética

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Planificar um microciclo e uma sessão de treino nas provas de marcha atlética - Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino das provas de marcha atlética	- Planifica um microciclo e uma sessão de treino, englobado num plano anual com o objetivo do desenvolvimento dos atletas de marcha atlética. - Seleciona uma progressão lógica dos conteúdos do treino das provas de marcha atlética

SUBUNIDADE 8.

1.8. O planeamento do treino da corrida de montanha

- 1.8.1. Caracterização fisiológica da prova de corrida de montanha
- 1.8.2. O treino das diversas qualidades físicas na prova de corrida de montanha
- 1.8.3. O planeamento do treino na prova de corrida de montanha
- 1.8.4. A tática na prova da corrida de montanha

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Planificar um microciclo e uma sessão de treino na prova de corrida de montanha - Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino da prova de corrida de montanha	- Planifica um microciclo e uma sessão de treino, englobado num plano anual com o objetivo do desenvolvimento dos atletas de corrida de montanha. - Seleciona uma progressão lógica dos conteúdos do treino da prova de corrida de montanha

SUBUNIDADE 9.

1.9. O planeamento do treino do trail running

- 1.9.1. Caracterização fisiológica da prova de trail running
- 1.9.2. O treino das diversas qualidades físicas na prova de trail running
- 1.9.3. O planeamento do treino na prova de trail running
- 1.9.4. A tática na prova de trail running

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Planificar um microciclo e uma sessão de treino na prova de trail running. - Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino da prova de trail running	- Planifica um microciclo e uma sessão de treino, englobado num plano anual com o objetivo do desenvolvimento do atleta de trail running. - Seleciona uma progressão lógica dos conteúdos do treino da prova de trail running

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova escrita

2. Prova prática:

- 2.1. Trabalho individual: Para duas disciplinas de resistência, perante uma situação concreta (com apresentação da caracterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), planificação e elaboração de um microciclo e de uma sessão de treino que contemple:
 - a) Resumo dos conteúdos de cada dia de treino do microciclo;
 - b) Conteúdos, meios de treino e prescrição de exercícios/progressões pedagógicas para a unidade de treino indicada.
- 2.2. Trabalho individual e de grupo: Debate (reflexão crítica/análise e discussão) das planificações elaboradas

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Atletismo – Disciplinas de Resistência Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. O treino de condição física em Atletismo

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. CONDIÇÃO FÍSICA GERAL NO ATLETISMO	1h	1h/0/0
2.2. REFORÇO MUSCULAR	1h	0/1h/0
2.3. O AQUECIMENTO	1h	0/1h/0
2.4. O TREINO DA FORÇA	3h	1h/1h/1h
2.5. O TREINO DA RESISTÊNCIA	3h	2h/0/1h
Total	9h	4h/3h/2h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Condição física geral no Atletismo

- 2.1.1. A importância da condição física geral (CFG) no Atletismo
- 2.1.2. A introdução da CFG no microciclo de treino
- 2.1.3. A importância do reforço muscular e a redução de lesões
- 2.1.4. O aquecimento: objetivos e formas de organização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Planificar o treino do reforço muscular e a construção dos circuitos de PFG - Identificar os principais exercícios associados à redução de lesão - Planificar os aquecimentos de acordo com os objetivos do treino	- Planifica o treino do reforço muscular, os circuitos de PFG e os aquecimentos - Identifica os principais exercícios associados à redução de lesão

SUBUNIDADE 2.

2.2. Reforço muscular

- 2.2.1. A construção dos circuitos de Preparação Física Geral (PFG)
- 2.2.2. Os principais exercícios do reforço muscular: objetivos, grupos musculares envolvidos e técnica de execução

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Organizar e dinamizar as sessões de treino de PFG e de reforço muscular - Transmitir e exemplificar as técnicas de execução dos diferentes exercícios do reforço muscular	- Organiza e dinamiza as sessões para o treino de PFG e de reforço muscular - Transmite e exemplifica as técnicas para uma execução correta dos diferentes exercícios do treino de PFG e de reforço muscular

SUBUNIDADE 3.

2.3. O aquecimento

2.3.1. O aquecimento dinâmico: circuitos, em sistema vaivém e por estações

2.3.2. O desenvolvimento da mobilidade articular e ativação muscular

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar os objetivos do aquecimento - Adaptar os vários tipos de aquecimento ao treino das diferentes disciplinas do atletismo, do momento da época e dos objetivos do treino - Organizar e dinamizar um aquecimento dinâmico, com inclusão de exercícios de mobilidade articular e/ou ativação muscular	- Planifica e organiza um aquecimento dinâmico de acordo com as necessidades específicas dos diferentes tipos de treino - Identifica e seleciona os exercícios de mobilidade articular e ativação muscular mais adequados aos objetivos pretendidos com o treino

SUBUNIDADE 4.

2.4. O treino da força

2.4.1. A importância da força no Atletismo

2.4.2. As diferentes formas de manifestação da força e a sua influência no desempenho das diferentes disciplinas do Atletismo

2.4.3. Meios e métodos para o desenvolvimento e treino das diferentes manifestações da força

2.4.4. O planeamento do treino da força ao longo da época

2.4.5. A integração do treino da força no microciclo de treino

2.4.6. O planeamento de uma sessão de treino da força rápida

2.4.7. O planeamento de uma sessão de treino da força com cargas adicionais

2.4.8. O treino da força com jovens

2.4.9. Os principais exercícios para o treino da força com cargas adicionais

2.4.10. O controlo e avaliação do treino da força

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar as diferentes formas de manifestação da força e diferenciar as mais importantes no treino de cada disciplina do atletismo - Identificar os meios e métodos para o treino das diferentes manifestações de força - Planear o treino da força ao longo da época, no microciclo e na sessão de treino - Caracterizar e planear o treino da força com jovens da forma mais adequada a cada fase do desenvolvimento e do crescimento - Selecionar, diferenciar e demonstrar os exercícios do treino de força com cargas adicionais mais adequados aos objetivos de cada treino, aos momentos da época, à disciplina e à fase de desenvolvimento do praticante - Selecionar uma bateria de testes para o controlo e avaliação do treino da força, interpretar os resultados dos testes e adotar a melhor estratégia em função desses resultados	- Identifica as diferentes formas de manifestação da força e diferencia as mais importantes no treino de cada disciplina do atletismo - Identifica os meios e métodos para o treino das diferentes manifestações de força - Planeia o treino da força ao longo da época, no microciclo e na sessão de treino de acordo com as características de cada atleta - Seleciona e demonstra os exercícios do treino de força com cargas adicionais mais adequados aos objetivos de cada treino, aos momentos da época, à disciplina e à fase de desenvolvimento do praticante - Seleciona uma bateria de testes para o controlo e avaliação do treino da força, interpreta os resultados dos testes e adota a melhor estratégia em função desses resultados

SUBUNIDADE 5.

2.5. O treino da resistência

- 2.5.1. A importância da resistência no Atletismo
- 2.5.2. Os sistemas energéticos e os diferentes tipos de resistência e a sua influência no desempenho das diferentes disciplinas do Atletismo
- 2.5.3. Meios e métodos para o treino da resistência
- 2.5.4. O planeamento do treino da resistência
- 2.5.5. A integração do treino da resistência no microciclo de treino
- 2.5.6. O planeamento de uma sessão de treino da resistência
- 2.5.7. O treino da resistência com jovens
- 2.5.8. O controlo e avaliação do treino da resistência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar os diferentes sistemas energéticos, os diferentes tipos de resistência e a sua influência nas diferentes disciplinas do Atletismo - Identificar os meios e métodos para o treino da resistência - Planear o treino da resistência - Planear uma sessão de treino da resistência - Caracterizar e planear o treino da resistência com jovens da forma mais adequada a cada fase do desenvolvimento e do crescimento - Selecionar o(s) teste(s) para o controlo e avaliação do treino da resistência, interpretar os resultados dos testes e adotar a melhor estratégia em função desses resultados	- Identifica os diferentes sistemas energéticos, os diferentes tipos de resistência e a sua influência nas diferentes disciplinas do Atletismo - Identifica os meios e métodos para o treino da resistência - Planeia o treino da resistência - Caracteriza e planeia o treino da resistência com jovens da forma mais adequada a cada fase do desenvolvimento e do crescimento - Seleciona o(s) teste(s) para o controlo e avaliação do treino da resistência, interpreta os resultados dos testes e adota a melhor estratégia em função desses resultados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova escrita**2. Prova prática:**

- 2.1. Trabalho individual: Para uma disciplina, perante uma situação concreta (com apresentação da caracterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), planificação, organização, orientação e avaliação de uma sessão de Treino da Condição, Física no Atletismo que contemple uma das seguintes situações:
 - 2.1.1. Reforço muscular:
 - a) Construção, explicação e demonstração das técnicas para a execução correta dos diferentes exercícios a contemplar no treino de reforço muscular;
 - 2.1.2. Circuitos de PFG:
 - a) Construção, explicação e demonstração das técnicas para a execução correta dos diferentes exercícios a contemplar nos circuitos de PFG;
 - 2.1.3. Aquecimento dinâmico:
 - a) Organização de uma sessão de treino de força, de acordo com as características do atleta;
 - 2.1.4. Treino de força:
 - a) Construção, explicação e demonstração das técnicas para a execução correta dos diferentes exercícios a contemplar na sessão de treino de força, de acordo com as características do atleta;

Continua >>

Continuação >>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

2.1.5. Testes de controlo e avaliação do treino de força:

- a) Construção e aplicação de uma bateria de testes;
- b) Explicação e demonstração das técnicas para a execução correta dos diferentes testes de controlo e avaliação do treino de força;
- c) Interpretação dos resultados obtidos pela aplicação dos testes de controlo e avaliação do treino de força;
- d) Apresentação e adoção de estratégias de melhoria do processo de treino em função dos resultados obtidos pela aplicação dos testes de controlo e avaliação do treino de força;

2.1.6. Testes de controlo e avaliação do treino da resistência:

- a) Construção e aplicação de uma bateria de testes;
- b) Explicação de controlo e avaliação do treino da resistência e interpretação dos resultados obtidos pela aplicação do teste;
- c) Apresentação e adoção de estratégias de melhoria do processo de treino em função dos resultados obtidos pela aplicação do teste de controlo e avaliação do treino de resistência;

2.2. Trabalho de grupo: Debate (análise e discussão) das planificações elaboradas e da implementação das sessões de treinos, dos resultados obtidos e das propostas de melhoria.

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Atletismo – Disciplinas de Resistência Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. O treino das disciplinas de resistência

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. FISIOLÓGIA DO TREINO	1h	1h/0/0
3.2. OS PRINCÍPIOS DO TREINO	1h	1h/0/0
3.3. O TREINO DA RESISTÊNCIA	1h	1h/0/0
3.4. O TREINO DA RESISTÊNCIA COM JOVENS	1h	1h/0/0
3.5. O TREINO DE FORÇA NAS DISCIPLINAS DE RESISTÊNCIA	2h	1h/1h/0
3.6. O TREINO DA VELOCIDADE	3h	1h/1h/1h
3.7. O TREINO DA VELOCIDADE DE RESISTÊNCIA NO MEIO-FUNDO	3h	1h/1h/1h
Total	12h	7h/3h/2h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Fisiologia do treino

- 3.1.1. Caracterização do Limiar aeróbio e anaeróbio
- 3.1.2. Caracterização do consumo máximo de oxigénio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA Identificar e descrever os limiares aeróbio e anaeróbio e as zonas de referências do consumo máximo de oxigénio	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA Identifica e descreve os limiares aeróbio e anaeróbio e as zonas de referências do consumo máximo de oxigénio
--	---

SUBUNIDADE 2.

3.2. Os princípios do treino

- 3.2.1. Adaptação
- 3.2.2. Sobrecarga
- 3.2.3. Supercompensação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA Identificar e descrever os princípios de treino associados às disciplinas de resistência: adaptação, sobrecarga e supercompensação	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA Identifica e descreve os princípios de treino associados às disciplinas de resistência: adaptação, sobrecarga e supercompensação
---	--

SUBUNIDADE 3.

3.3. O treino da resistência

3.3.1. Métodos de treino da resistência

- a. Métodos contínuos
- b. Métodos fracionados

3.3.2. Parâmetros da carga

- a. Intensidade, volume e intervalo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar e descrever os diferentes métodos de treino da resistência - Identificar e descrever os vários parâmetros de carga	- Identifica e descreve os diferentes métodos de treino da resistência - Identifica e descreve os vários parâmetros de carga

SUBUNIDADE 4.

3.4. O treino da resistência com jovens

3.4.1. O treino da corrida

3.4.2. O treino da marcha atlética

3.4.3. O treino do trail running e da corrida de montanha

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
Identificar e descrever as progressões do treino da corrida, da marcha atlética, do trail running e da corrida de montanha com jovens de acordo com as idades	Identifica e descreve as progressões do treino da corrida, da marcha atlética, do trail running e das corridas de montanha com jovens de acordo com as idades

SUBUNIDADE 5.

3.5. O treino de força nas disciplinas de resistência

3.5.1. A importância do treino de força nas disciplinas de resistência

3.5.2. O treino de força no meio-fundo curto e meio-fundo

3.5.3. O treino de força na marcha atlética

3.5.4. O treino de força no trail running e na corrida de montanha

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar os meios e métodos para o treino das diferentes manifestações de força aplicadas às disciplinas de resistência - Planear o treino da força ao longo da época, no microciclo e na sessão de treino no meio-fundo curto e meio-fundo - Planear o treino da força ao longo da época, no microciclo e na sessão de treino na marcha atlética - Planear o treino da força ao longo da época, no microciclo e na sessão de treino no trail running e na corrida de montanha - Selecionar, diferenciar e demonstrar os exercícios do treino de força com cargas adicionais mais adequados aos objetivos de cada treino, aos momentos da época, à disciplina e à fase de desenvolvimento do praticante	- Identifica os meios e métodos para o treino das diferentes manifestações de força aplicadas às disciplinas de resistência - Planeia o treino da força ao longo da época, no microciclo e na sessão de treino no meio-fundo curto e meio-fundo - Planeia o treino da força ao longo da época, no microciclo e na sessão de treino na marcha atlética - Planeia o treino da força ao longo da época, no microciclo e na sessão de treino no trail running e na corrida de montanha - Seleciona, diferenciar e demonstrar os exercícios do treino de força com cargas adicionais mais adequados aos objetivos de cada treino, aos momentos da época, à disciplina e à fase de desenvolvimento do praticante

SUBUNIDADE 6.

3.6. O treino da velocidade

- 3.6.1. Os diferentes tipos de velocidade
- 3.6.2. Utilização de meios e métodos de treino de desenvolvimento do tempo de reação, da capacidade de aceleração, da velocidade máxima e da velocidade resistência
- 3.6.3. Planeamento das sessões de treino para o desenvolvimento da capacidade de aceleração
- 3.6.4. Planeamento das sessões de treino para o desenvolvimento da velocidade máxima

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Adotar os meios e métodos de treino mais adequados para o desenvolvimento dos diferentes tipos de velocidade - Identificar os principais aspetos técnicos da fase de aceleração e da corrida de velocidade - Organizar uma sessão de treino para o treino da velocidade para atletas de meio-fundo	- Identifica os meios e métodos de treino adequados para o desenvolvimento da velocidade - Demonstra os exercícios da técnica da fase de aceleração e da corrida de velocidade (máxima e de resistência), através de <i>feedbacks</i> diretos (instrução verbal ou representativa) ou indiretos (através de vídeo) - Planeia, organiza, orienta e avalia uma sessão de treino de velocidade, retirada de um treino específico do microciclo desenvolvido

SUBUNIDADE 7.

3.7. O treino da velocidade de resistência no meio-fundo

- 3.7.1. Caracterização da velocidade de resistência e a sua importância nas provas de meio-fundo
- 3.7.2. O treino da velocidade de resistência para atletas de meio-fundo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Adotar os meios e métodos de treino mais adequados para o desenvolvimento da velocidade de resistência - Identificar os principais aspetos técnicos da corrida de resistência - Organizar uma sessão de treino para o treino da velocidade para atletas de meio-fundo	- Identifica os meios e métodos de treino adequados para o desenvolvimento da velocidade de resistência - Demonstra os exercícios da técnica de corrida, através de <i>feedbacks</i> diretos (instrução verbal ou representativa) ou indiretos (através de vídeo) - Planeia, organiza, orienta e avalia uma sessão de treino de velocidade de resistência, retirada de um treino específico do microciclo desenvolvido

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova escrita

2. Prova prática:

- 2.1. Trabalho individual: Para uma disciplina de resistência, perante uma situação concreta (com apresentação da caracterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), planificação, organização, orientação e avaliação de uma sessão de treino que contemple uma das seguintes situações:
 - a) Organização de uma sessão de treino de força, de acordo com a disciplina de resistência;
 - b) Explicação e demonstração das técnicas para a execução correta dos diferentes exercícios a contemplar na sessão de treino de força;

Continua >>

Continuação >>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- c) Organização de uma sessão de treino de velocidade de resistência para atletas de meio-fundo.
 - 2.2. Trabalho individual e de grupo: Debate (reflexão crítica/análise e discussão) das planificações elaboradas
-

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Atletismo de Grau III de Velocidade e Barreiras ou de Meio-Fundo e Marcha.
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. O treino técnico das disciplinas de resistência

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. O TREINO DE TÉCNICA DE CORRIDA	2h	0/2h/0
4.2. O ENSINO DA TÉCNICA DOS OBSTÁCULOS E VALA DE ÁGUA	2h	0/2h/0
4.3. O TREINO TÉCNICO DA MARCHA ATLÉTICA	3h	1h/2h/0
4.4. O TREINO TÉCNICO DE PROVAS DE TRAIL RUNNING E NA CORRIDA DE MONTANHA	3h	1h/2h/0
Total	10h	2h/8h/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. O treino de técnica de corrida

- 4.1.1. A técnica de corrida
- 4.1.2. Os exercícios para a melhoria da técnica de corrida
- 4.1.3. A organização do treino da técnica de corrida

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Descrever a técnica de corrida • Selecionar, demonstrar e exemplificar os exercícios para a melhoria da técnica de corrida • Organizar o treino da técnica de corrida	• Descreve a técnica de corrida • Seleciona, demonstra e exemplifica os exercícios para melhorar da técnica de corrida • Organiza o treino da técnica de corrida

SUBUNIDADE 2.

4.2. O ensino da técnica dos obstáculos e vala de água

- 4.2.1. Modelo técnico das provas de obstáculos
- 4.2.2. O treino técnico das barreiras
- 4.2.3. O treino técnico das barreiras para as provas de obstáculos
- 4.2.4. A progressão do ensino da passagem dos obstáculos e vala de água
- 4.2.5. Treino de obstáculos com meios alternativos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Organizar uma sequência de exercícios e atividades para transpor o obstáculo e a vala de água • Identificar os principais aspetos técnicos da transposição de obstáculos e vala de água • Organizar uma sessão de treino técnico de obstáculos e vala de água	• Organiza uma sequência de exercícios e atividades para transpor o obstáculo e a vala de água • Identifica e demonstra os principais aspetos da técnica da transposição de obstáculos e vala de água • Planeia, organiza, orienta e avalia uma sessão de treino técnico de obstáculos e vala de água

SUBUNIDADE 3.

4.3. O treino técnico da marcha atlética

- 4.3.1. Modelo técnico da marcha atlética
- 4.3.2. A progressão do ensino da técnica da marcha atlética
- 4.3.3. Treino da técnica de marcha atlética

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Organizar uma sequência de exercícios e atividades para a aprendizagem da técnica de marcha atlética - Identificar os principais aspetos técnicos da marcha atlética - Organizar uma sessão de treino técnico de marcha atlética	- Organiza uma sequência de exercícios e atividades para aprender a técnica de marcha atlética - Identifica e demonstra os principais aspetos da técnica de marcha atlética - Planeia, organiza, orienta e avalia uma sessão de treino técnico de marcha atlética

SUBUNIDADE 4.

4.4. O treino técnico de provas de trail running e na corrida de montanha

- 4.4.1. Modelo técnico das corridas de trail running e na corrida de montanha
- 4.4.2. A progressão do ensino da técnica de trail running e na corrida de montanha
- 4.4.3. O treino da técnica de trail running e na corrida de montanha

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Organizar uma sequência de exercícios e atividades para a aprendizagem da técnica de corrida no trail running e na corrida de montanha - Identificar os principais aspetos técnicos da corrida no trail running e na corrida de montanha - Organizar uma sessão de treino técnico de corrida no trail running e na corrida de montanha	- Organiza uma sequência de exercícios e atividades para aprender a técnica de corrida no trail running e na corrida de montanha - Identifica e demonstra os principais aspetos da técnica da corrida no trail running e na corrida de montanha - Planeia, organiza, orienta e avalia uma sessão de treino técnico de corrida no trail running e na corrida de montanha

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova escrita
2. Prova prática:
 - 2.1. Trabalho individual: Para uma disciplina de resistência, perante uma situação concreta (com apresentação da caracterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), planificação, organização, orientação e avaliação de uma sessão de treino que contemple uma das seguintes situações:
 - a) Conteúdos, meios de treino e prescrição de exercícios/progressões pedagógicas para a sessão de treino indicada
 - 2.2. Trabalho individual e de grupo: Debate (reflexão crítica/análise e discussão) das planificações elaboradas

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Atletismo de Grau III de Velocidade e Barreiras ou Meio-Fundo e Marcha

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Controlo e avaliação do treino nas disciplinas de resistência

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. OS TESTES DE AVALIAÇÃO NAS DISCIPLINAS DE RESISTÊNCIA	3h	1h/2h/0
5.2. CONTROLO DO TREINO	2h	1h/0/1h
Total	5h	2h/2h/1h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Os testes de avaliação nas disciplinas de resistência

5.1.1. Testes de avaliação do limiar anaeróbio

5.1.2. Testes de avaliação de consumo máximo de oxigénio

5.1.3. Quantificação indireta da velocidade máxima aeróbia e da velocidade do limiar anaeróbio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os testes de avaliação do limiar
- Identificar e descrever os testes de avaliação de consumo máximo de oxigénio
- Aplicar um dos testes de quantificação indireta da velocidade máxima aeróbia e da velocidade do limiar anaeróbio

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os testes de avaliação do limiar
- Identifica e descreve os testes de avaliação de consumo máximo de oxigénio
- Aplica um dos testes de quantificação indireta da velocidade máxima aeróbia e da velocidade do limiar anaeróbio

SUBUNIDADE 2.

5.2. Controlo do treino

5.2.1. Perceção subjetiva de esforço

a. Escala da perceção subjetiva de esforço de Borg

5.2.2. Controlo através da lactatémia

5.2.3. Relógio com geolocalização e cardiofrequencímetro

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os testes de perceção subjetiva de esforço
- Identificar e descrever o controlo do treino através da lactatémia
- Analisar resultados provenientes dos relógios com geolocalização e cardiofrequencímetro

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identificar e descreve os testes de perceção subjetiva de esforço
- Identifica e descreve o controlo do treino através da lactatémia
- Analisa os resultados provenientes dos relógios com geolocalização e cardiofrequencímetro

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova escrita**2. Prova prática:**

- 2.1. Trabalho individual: Perante uma situação concreta (com apresentação da caracterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), implementação de um teste de avaliação e de controlo do treino, que contemple uma das seguintes situações:
 - a) Aplicação da escala da perceção subjetiva de esforço de Borg;
 - b) Aplicação do teste indireto da velocidade máxima aeróbia;
 - c) Aplicação da fórmula de Jack Daniels para quantificar a velocidade máxima aeróbia e velocidade do limiar anaeróbio
 - 2.2. Trabalho individual e de grupo: Debate (reflexão crítica/análise e discussão) das planificações elaboradas
-

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Atletismo de Grau III de Meio-Fundo e Marcha
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Atletismo Adaptado – para pessoas com deficiência

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. CARATERIZAÇÃO DO ATLETISMO ADAPTADO	0h30	0h30/0/0
6.2. REGRAS E REGULAMENTOS	1h	1h/0/0
6.3. TREINO E SEGURANÇA	0h30	0h30/0/0
Total	2h	2h/0/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Caraterização do Atletismo adaptado

- 6.1.1. Evolução histórica
- 6.1.2. Jogos Paralímpicos
- 6.1.3. IPC – Athletics
- 6.1.4. Requisitos de Classificação IPC
- 6.1.5. Eventos de Atletismo para Pessoas portadoras de deficiência
- 6.1.6. Sistema de Classificação Funcional dos atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Realizar uma abordagem à evolução do atletismo adaptado
- Realizar o enquadramento desta área do atletismo, no panorama do enquadramento realizado pela Federação
- Identificar os requisitos de participação internacional

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os aspetos essenciais da prática do atletismo por pessoas portadoras de deficiência

SUBUNIDADE 2.

6.2. Caraterização do Atletismo adaptado

- 6.2.1. Regras gerais para provas de campo: Saltos e Lançamentos
- 6.2.2. Requisitos para Cadeiras de Rodas e regras de competição
- 6.2.3. Regras da competição para corridas de pista de atletas com Guia
- 6.2.4. Regras da competição para Saltos e Lançamentos de atletas com Guia
- 6.2.5. Provas e Regras para atletas Surdos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais regras que presidem à competição de atletas portadores de deficiência

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta as regras básicas para atletas com Deficiência Física, Cegos, Amblíopes e Surdos participarem em provas de corrida, de saltos e de lançamentos

SUBUNIDADE 3.**6.3. Treino e Segurança****6.3.1.** O treino no Atletismo adaptado**6.3.2.** As regras de segurança na prática do atletismo adaptado**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Aplicar e adaptar os princípios e conteúdos do treino aos atletas portadores de deficiência
- Identificar as principais regras de segurança para a participação de atletas no treino e competição de atletismo adaptado

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os aspetos técnicos do treino que podem ser aplicados no atletismo adaptado
- Descreve as adaptações que podem ser aplicadas no atletismo adaptado
- Apresenta uma lista de aspetos de segurança a ter em consideração

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir a seguinte tarefa:

1. Prova escrita**PERFIL DO FORMADOR**

- TPTD de Atletismo de Grau III de Meio-Fundo e Marcha

C. Organização da Formação

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

Não existem pré-requisitos específicos de acesso. Aplicam-se pré-requisitos gerais estabelecidos nos normativos em vigor.

2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
• Instalação simplificada ou Pista de Atletismo, podendo o Curso de treinadores de Grau II ser ministrado numa destas instalações desportivas. • Sala equipada com sistema de projeção multimédia, quadro, cadeiras e mesas que permitam o trabalho colaborativo entre os formandos. • Balneários adequados para que os formandos se equipem e possam tomar banho depois das sessões práticas.	• Deverá existir o equipamento desportivo adequado aos conteúdos constantes destes referenciais, nomeadamente: colchão para salto em altura, caixa de areia ou equipamento alternativo para aprendizagem dos saltos horizontais, engenhos para lançamentos, fasquias, varas de iniciação, barreiras, blocos de partida, testemunhos e outros equipamentos fundamentais para a prática de atletismo conforme referido nestes referenciais. • Plataforma eletrónica de <i>e-learning</i> (Zoom, Microsoft Teams e Moodle ou similares).

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