

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

ATLETISMO - Disciplinas Técnicas

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. TREINO DE VELOCIDADE E ESTAFETAS	16
4. TREINO DE BARREIRAS	18
5. TREINO DE SALTOS	20
6. TREINO DE LANÇAMENTOS	23
7. TREINO DE PROVAS COMBINADAS	26
8. ATLETISMO ADAPTADO – PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	27
c. Organização da Formação	29
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	30
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	30
3. ESTÁGIOS	30

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	12
2. O TREINO DE CONDIÇÃO FÍSICA EM ATLETISMO	9
3. TREINO DE VELOCIDADE E ESTAFETAS	6
4. TREINO DE BARREIRAS	5
5. TREINO DE SALTOS	12
6. TREINO DE LANÇAMENTOS	12
7. TREINO DE PROVAS COMBINADAS	2
8. 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. O PLANEAMENTO DO TREINO DA VELOCIDADE	2h	0/1h/1h
1.3. O PLANEAMENTO DO TREINO DAS BARREIRAS	2h	0/1h/1h
1.4. O PLANEAMENTO DO TREINO DE SALTOS	2h	0/1h/1h
1.5. O PLANEAMENTO DO TREINO DE LANÇAMENTOS	2h	0/1h/1h
1.6. O PLANEAMENTO DO TREINO DE PROVAS COMBINADAS	2h	0/1h/1h
Total	12h	1h/5h/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
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. O planeamento do treino da velocidade

- 1.2.1. Elaboração de um microciclo de treino para um atleta de 100m e 200m.
- 1.2.2. Elaboração de um microciclo de treino para um atleta de 400m.
- 1.2.3. Elaboração de uma sessão treino de velocidade.
- 1.2.4. Elaboração de um plano de ação com a progressão dos meios e métodos para o desenvolvimento da velocidade em jovens atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Planificar um microciclo e uma sessão de treino de velocidade Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino da velocidade 	<ul style="list-style-type: none"> Planifica uma sessão de treino e elabora um microciclo, englobado num plano anual com o objetivo do desenvolvimento da velocidade

SUBUNIDADE 3.

1.3. O planeamento do treino das barreiras

- 1.3.1. Elaboração de um microciclo de treino para um atleta de 100m/110m barreiras
- 1.3.2. Elaboração de um microciclo de treino para um atleta de 400m barreiras
- 1.3.3. Elaboração de uma sessão treino de barreiras
- 1.3.4. Elaboração de um plano de ação para a inclusão do treino de barreiras na preparação de jovens atletas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Planificar um microciclo e uma sessão de treino de barreiras Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino das barreiras 	<ul style="list-style-type: none"> Planifica uma sessão de treino e elabora um microciclo, englobado num plano anual para um atleta de barreiras

SUBUNIDADE 4.

1.4. O planeamento do treino de saltos

- 1.4.1. O planeamento do treino do salto em altura
 - a. Elaboração de um microciclo de treino para um atleta de salto em altura
 - b. Elaboração de uma sessão treino no âmbito do treino de salto em altura
- 1.4.2. O planeamento do treino do salto em comprimento
 - a. Elaboração de um microciclo de treino para um atleta de salto em comprimento
 - b. Elaboração de uma sessão treino no âmbito do treino de salto em comprimento
- 1.4.3. O planeamento do treino do salto com vara
 - a. Elaboração de um microciclo de treino para um atleta de salto com vara
 - b. Elaboração de uma sessão treino no âmbito do treino de salto com vara
- 1.4.4. O planeamento do treino do triplo salto
 - a. Elaboração de um microciclo de treino para um atleta de triplo salto
 - b. Elaboração de uma sessão treino no âmbito do treino de triplo salto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Planificar um microciclo e uma sessão de treino para o salto em altura Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino de salto em altura Planificar um microciclo e uma sessão de treino para o salto em comprimento Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino de salto em comprimento 	<ul style="list-style-type: none"> Planifica uma sessão de treino e elabora um microciclo, englobado num plano anual com o objetivo do desenvolvimento do salto em altura Planifica uma sessão de treino e elabora um microciclo, englobado num plano anual com o objetivo do desenvolvimento do salto em comprimento Planifica uma sessão de treino e elabora um microciclo, englobado num plano anual com o objetivo do desenvolvimento do salto com vara

Continua >>

Continuação >>

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar um microciclo e uma sessão de treino para o salto com vara
- Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino do salto com vara
- Planificar um microciclo e uma sessão de treino para o triplo salto
- Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino de triplo salto

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica uma sessão de treino e elabora um microciclo, englobado num plano anual com o objetivo do desenvolvimento do triplo salto

SUBUNIDADE 5.**1.5. O planeamento do treino de lançamentos****1.5.1.** O planeamento do treino do lançamento do peso

- Elaboração de um microciclo de treino para um atleta do lançamento do peso
- Elaboração de uma sessão treino no âmbito do treino de lançamento do peso

1.5.2. O planeamento do treino do lançamento do dardo

- Elaboração de um microciclo de treino para um atleta lançamento do dardo
- Elaboração de uma sessão treino no âmbito do treino de lançamento do dardo

1.5.3. O planeamento do treino do lançamento do disco

- Elaboração de um microciclo de treino para um atleta lançamento do disco
- Elaboração de uma sessão treino no âmbito do treino de lançamento do disco

1.5.4. O planeamento do treino do lançamento do martelo

- Elaboração de um microciclo de treino para um atleta de lançamento de martelo.
- Elaboração de uma sessão treino no âmbito do treino lançamento do martelo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar um microciclo e uma sessão de treino para o lançamento do peso
- Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino de lançamento do peso
- Planificar um microciclo e uma sessão de treino para o lançamento do dardo
- Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino de lançamento do dardo
- Planificar um microciclo e uma sessão de treino para o lançamento do disco
- Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino de lançamento do disco
- Planificar um microciclo e uma sessão de treino para o lançamento do martelo
- Selecionar uma progressão lógica dos conteúdos do treino de lançamento do martelo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica uma sessão de treino e elabora um microciclo, englobado num plano anual com o objetivo do desenvolvimento do lançamento do peso
- Planifica uma sessão de treino e elabora um microciclo, englobado num plano anual com o objetivo do desenvolvimento do lançamento do dardo
- Planifica uma sessão de treino e elabora um microciclo, englobado num plano anual com o objetivo do desenvolvimento do lançamento do disco
- Planifica uma sessão de treino e elabora um microciclo, englobado num plano anual com o objetivo do desenvolvimento do lançamento do martelo

SUBUNIDADE 6.

1.6. O planeamento do treino de provas combinadas

- 1.6.1. O planeamento do treino das provas combinadas.
- 1.6.2. A conjugação dos treinos nas diferentes disciplinas.
- 1.6.3. Elaboração de um microciclo para um atleta de provas combinadas.
- 1.6.4. Elaboração de uma sessão treino no âmbito do treino de provas combinadas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar um microciclo e uma sessão de treino de provas combinadas, conjugando as diferentes disciplinas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica uma sessão de treino e elabora um microciclo, englobado num plano anual com o objetivo do desenvolvimento das provas combinadas

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 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 Técnicas 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
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

- 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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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

- 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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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 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
- 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

- 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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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 para que contemple duas das seguintes situações:
 - a) Organização de um treino de reforço muscular;
 - b) Explicação e demonstração das técnicas para a execução correta dos diferentes exercícios a contemplar no treino de reforço muscular;
 - c) Organização de circuitos de PFG;
 - d) Explicação e demonstração das técnicas para a execução correta dos diferentes exercícios a contemplar nos circuitos de PFG;
 - e) Organização de um aquecimento dinâmico;
 - f) Organização de uma sessão de treino de força, de acordo com as características do atleta;
 - g) Explicação e demonstração das técnicas para a execução correta dos diferentes exercícios a contemplar na sessão de treino de força;
 - h) Construção de uma bateria de testes para controlo e avaliação do treino da força;
 - i) Explicação e demonstração das técnicas para a execução correta dos diferentes testes de controlo e avaliação do treino de força;

Continua >>

Continuação >>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- j) Interpretação dos resultados obtidos pela aplicação dos testes de controlo e avaliação do treino de força;
 - k) 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;
 - l) Explicação de controlo e avaliação do treino da resistência e interpretação dos resultados obtidos pela aplicação do teste;
 - m) 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 Técnicas Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Treino de velocidade e estafetas

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. O TREINO DE TÉCNICA DE CORRIDA	1h	0/0/1h
3.2. O TREINO DA VELOCIDADE E DA PARTIDA DE BLOCOS	3h	1h/1h/1h
3.3. O TREINO DA RESISTÊNCIA	2h	0/1h/1h
Total	6h	1h/2h/3h

SUBUNIDADE 1.

3.1. O treino de técnica de corrida

- 3.1.1. A técnica de corrida para as provas de velocidade
- 3.1.2. Os exercícios para a melhoria da técnica de corrida
- 3.1.3. A organização do treino da técnica de corrida

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever a técnica de corrida para as provas de velocidade • Selecionar, demonstrar e exemplificar os exercícios para a melhoria da técnica de corrida • Organizar o treino da técnica de corrida 	<ul style="list-style-type: none"> • Descreve a técnica de corrida para as provas de velocidade • Seleciona, demonstra e exemplifica os exercícios para a melhoria da técnica de corrida • Organiza o treino da técnica de corrida

SUBUNIDADE 2.

3.2. O treino da velocidade e da partida de blocos

- 3.2.1. Os diferentes tipos de velocidade
- 3.2.2. Utilização de meios e métodos de treino de desenvolvimento do tempo de reação, da capacidade de aceleração, da velocidade máxima e da velocidade resistência
- 3.2.3. A técnica da partida de blocos
- 3.2.4. Planeamento das sessões de treino para o desenvolvimento da capacidade de aceleração e melhoria da técnica da partida de blocos
- 3.2.5. Planeamento das sessões de treino para o desenvolvimento da velocidade máxima
- 3.2.6. Planeamento das sessões de treino para o desenvolvimento da velocidade de resistência e de treino de ritmo para os 400m

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Adotar os meios e métodos de treino mais adequados para o desenvolvimento dos diferentes tipos de velocidade • Identificar os principais aspetos técnicos da partida de blocos, da fase de aceleração e da corrida de velocidade (máxima e de resistência) 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica os meios e métodos de treino adequados para o desenvolvimento da velocidade • Demonstra os exercícios da técnica da partida de blocos, da fase de aceleração e da corrida de velocidade (máxima e de resistência), através de

Continua >>

Continuação >>

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar uma sessão de treino para o treino da velocidade de 100m e 400m

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- *feedbacks* 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 3.

3.3. O treino das Estafetas

3.3.1. Técnica da transmissão visual

3.3.2. Técnica da transmissão não visual

3.3.3. O treino das Estafetas com transmissão não visual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais aspetos técnicos da transmissão visual e não visual das provas de estafetas
- Organizar uma sessão de treino para o treino das estafetas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as diferentes técnicas de transmissão das estafetas
- Planeia, organiza, orienta e avalia uma sessão de treino de estafetas, 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 velocidade e estafetas, 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:

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 - Velocidade e Barreiras Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Treino de barreiras

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. O ENSINO DA TÉCNICA E DO RITMO DE BARREIRAS	2h	1h/1h/0
4.2. O TREINO DOS 100M/110M BARREIRAS	2h	0/1h/1h
4.3. O TREINO DOS 400M BARREIRAS	1h	0/1h/0
Total	5h	1h/3h/1h

SUBUNIDADE 1.

4.1. O ensino da técnica e do ritmo de Barreiras

- 4.1.1. A progressão do ensino do ritmo de barreiras com jovens: da corrida modelada até à transposição de barreiras com ritmo de três passos
- 4.1.2. Técnica da transposição de barreiras
- 4.1.3. O treino de ritmos variados com barreiras

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar uma sequência de exercícios e atividades para chegar da corrida plana à corrida com barreiras
- Identificar os principais aspetos técnicos da transposição de barreiras
- Organizar uma sessão de treino técnico de Barreiras

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza uma sequência de exercícios e atividades para chegar da corrida plana à corrida com barreiras
- Identifica e demonstra os principais aspetos da técnica da transposição de barreiras
- Planeia uma sessão de treino técnico de barreiras

SUBUNIDADE 2.

4.2. O treino dos 100m/110m Barreiras

- 4.2.1. O treino da partida de blocos e a aceleração até à 1ª barreira
- 4.2.2. O treino de velocidade com barreiras
- 4.2.3. O treino de ritmo para as provas de 100 e 110 metros barreiras
- 4.2.4. O treino de resistência específica para as provas de 100m e 110m barreiras

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planejar e organizar uma sessão de treino da partida, aceleração à 1ª barreira e ritmo entre barreiras para as provas de 100m e 110m barreiras

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia e organiza uma sessão de treino da partida, aceleração à 1ª barreira e ritmo entre barreiras para as provas de 100m e 110m barreiras

SUBUNIDADE 3.

4.3. O treino dos 400m Barreiras

- 4.3.1. Os diferentes ritmos dos 400m barreiras
- 4.3.2. As diferenças técnicas dos 400m barreiras
- 4.3.3. O treino dos 400m barreiras

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os diferentes ritmos e as diferenças técnicas da prova dos 400m barreiras • Planear e organizar uma sessão de treino para os 400m barreiras 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica os diferentes ritmos e as diferenças técnicas da prova dos 400m barreiras • Planeia e organiza uma sessão de treino para os 400m barreiras

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova escrita

2. Prova prática:

- 2.1. Trabalho individual: Para uma disciplina de barreiras, 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:
 - 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 - Velocidade e Barreiras Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Treino de saltos

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. PRINCÍPIOS DOS SALTOS	2h	1h/1h/0
5.2. O TREINO DO SALTO EM ALTURA	2h30	0h30/1h/1h
5.3. O TREINO DO SALTO EM COMPRIMENTO	2h30	0h30/1h/1h
5.4. O TREINO DO SALTO COM VARA	2h30	0h30/1h/1h
5.5. O TREINO DO TRIPLO SALTO	2h30	0h30/1h/1h
Total	12h	3h/5h/4h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Princípios dos saltos

- 5.1.1. Aspectos biomecânicos dos saltos
- 5.1.2. As fases dos saltos
- 5.1.3. O ensino da técnica dos saltos
- 5.1.4. Exercícios condicionais para os saltos
- 5.1.5. Exercícios técnicos dos saltos: os multisaltos
- 5.1.6. O treino da força reativa e a melhoria da capacidade de salto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os aspetos biomecânicos e as diferentes fases dos saltos
- Adotar os princípios básicos do treino técnico e condicional dos saltos
- Identificar os exercícios para o desenvolvimento da capacidade de salto
- Demonstrar a técnica de execução dos multisaltos
- Planear um treino de força reativa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os aspetos biomecânicos dos saltos
- Relaciona os aspetos biomecânicos com o treino técnico e condicional das diferentes fases dos saltos
- Adota os princípios básicos do treino técnico e condicional dos saltos e identifica os exercícios para o desenvolvimento da capacidade de salto
- Planeia um treino de força reativa e demonstra técnica de execução dos multisaltos

SUBUNIDADE 2.

5.2. O treino do salto em altura

- 5.2.1. Exercícios técnicos e condicionais
 - a. A técnica do salto em altura
 - b. O treino da corrida de balanço
 - c. A técnica do salto em tesoura
- 5.2.2. A técnica do Fosbury Flop

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os principais aspetos técnicos do salto em altura Organizar uma sessão de treino para o treino de salto em altura 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica os aspetos técnicos do salto em altura Demonstra os exercícios para o treino do salto em altura Planeia, organiza, orienta e avalia uma sessão de treino de salto em altura, retirada de um treino específico do microciclo desenvolvido

SUBUNIDADE 3.

5.3. O treino do salto em comprimento

- 5.3.1. A técnica do salto em comprimento
- 5.3.2. O treino da corrida de balanço (aula prática)
- 5.3.3. A técnica da passada (aula prática)
- 5.3.4. Exercícios técnicos e condicionais (aula prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os principais aspetos técnicos do salto em comprimento Organizar uma sessão de treino para o treino de salto em comprimento 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica os aspetos técnicos do salto em altura Demonstra os exercícios para o treino do salto em comprimento Planeia, organiza, orienta e avalia uma sessão de treino de salto em comprimento, retirada de um treino específico do microciclo desenvolvido

SUBUNIDADE 4.

5.4. O treino do Salto com Vara

- 5.4.1. A técnica do salto com vara
- 5.4.2. O treino da corrida de balanço com vara (aula prática)
- 5.4.3. A técnica do salto com vara (aula prática)
- 5.4.4. Exercícios técnicos e condicionais do salto com vara (aula prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os principais aspetos técnicos do salto com vara Organizar uma sessão de treino para o treino de salto com vara 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica os aspetos técnicos do salto com vara Demonstra os exercícios para o treino do salto com vara Planeia, organiza, orienta e avalia uma sessão de treino de salto com vara, retirada de um treino específico do microciclo desenvolvido

SUBUNIDADE 5.

5.5. O Treino do Triplo Salto

- 5.5.1. A técnica do triplo salto
- 5.5.2. O treino da corrida de balanço (aula prática)
- 5.5.3. A técnica do triplo salto (aula prática)
- 5.5.4. Exercícios técnicos e condicionais para o triplo salto (aula prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais aspetos técnicos do triplo salto
- Organizar uma sessão de treino para o treino do triplo salto

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os aspetos técnicos do triplo salto
- Demonstra os exercícios para o treino do triplo salto
- Planeia, organiza, orienta e avalia uma sessão de treino de triplo salto, 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 saltos, 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:
 - 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 - Saltos Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Treino de lançamentos

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. PRINCÍPIOS DOS LANÇAMENTOS	2h	1h/1h/0
6.2. O TREINO DO LANÇAMENTO DO PESO	2h30	0h30/1h/1h
6.3. O TREINO DO LANÇAMENTO DO DARDO	2h30	0h30/1h/1h
6.4. O TREINO DO LANÇAMENTO DO DISCO	2h30	0h30/1h/1h
6.5. O TREINO DO LANÇAMENTO DO MARTELO	2h30	0h30/1h/1h
Total	12h	3h/5h/4h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Princípios dos lançamentos

- 6.1.1. Aspetos biomecânicos dos Lançamentos
- 6.1.2. As fases dos Lançamentos
- 6.1.3. O ensino da técnica dos Lançamentos
- 6.1.4. Exercícios condicionais para os lançamentos
- 6.1.5. Exercícios especiais do treino dos lançamentos: os multilançamentos
- 6.1.6. O treino da força explosiva através dos multilançamentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e distinguir os aspetos biomecânicos e das diferentes fases dos lançamentos
- Adotar os princípios básicos para o treino técnico e condicional dos lançamentos
- Demonstrar a técnica de execução dos multilançamentos.
- Planear um treino de força explosiva

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os aspetos biomecânicos dos lançamentos, e relaciona esses aspetos com o treino técnico e condicional das diferentes fases dos lançamentos
- Demonstra a técnica de execução dos multilançamentos
- Planeia um treino de força explosiva

SUBUNIDADE 2.

6.2. O treino do Lançamento do Peso

- 6.2.1. As técnicas do lançamento do peso (Translação e Rotação)
- 6.2.2. O treino técnico do lançamento do peso (aula prática)
- 6.2.3. O treino condicional para o lançamento do peso (aula prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do peso
- Organizar uma sessão de treino para o treino do lançamento do peso

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os aspetos técnicos do lançamento do peso
- Demonstra os exercícios para o treino do lançamento do peso
- Planeia, organiza, orienta e avalia uma sessão de treino de lançamento do peso, retirada de um treino específico do microciclo desenvolvido

SUBUNIDADE 3.

6.3. O treino do Lançamento do Dardo

- 6.3.1. A técnica do lançamento do dardo
- 6.3.2. O treino técnico do lançamento do dardo (aula prática)
- 6.3.3. O treino condicional para o lançamento do dardo (aula prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do dardo • Organizar uma sessão de treino para o treino do lançamento do dardo 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica os aspetos técnicos do lançamento do dardo • Demonstra os exercícios para o treino do lançamento do dardo • Planeia, organiza, orienta e avalia uma sessão de treino de lançamento do dardo, retirada de um treino específico do microciclo desenvolvido

SUBUNIDADE 4.

6.4. O treino do Lançamento do Disco

- 6.4.1. A técnica do lançamento do disco
- 6.4.2. O treino técnico do lançamento do disco (aula prática)
- 6.4.3. O treino condicional para o lançamento do disco (aula prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do disco • Organizar uma sessão de treino para o treino do lançamento do disco 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica os aspetos técnicos do lançamento do disco • Demonstra os exercícios para o treino do lançamento do disco • Planeia, organiza, orienta e avalia uma sessão de treino de lançamento do disco, retirada de um treino específico do microciclo desenvolvido

SUBUNIDADE 5.

6.5. O treino do Lançamento do Martelo

- 6.5.1. A técnica do lançamento do martelo
- 6.5.2. O treino técnico do lançamento do martelo
- 6.5.3. O treino condicional para o lançamento do martelo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do martelo • Organizar uma sessão de treino para o treino do lançamento do martelo 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica os aspetos técnicos do lançamento do martelo • Demonstra os exercícios para o treino do lançamento do martelo • Planeia, organiza, orienta e avalia uma sessão de treino de lançamento do martelo, 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 lançamentos, 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:
 - 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 - Lançamentos Grau III
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Treino de Provas Combinadas

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. CARATERIZAÇÃO DAS PROVAS COMBINADAS	2h	1h/1h/0
Total	12h	3h/5h/4h

SUBUNIDADE 1.

7.1. Caraterização das Provas Combinadas

- 7.1.1. As provas combinadas nos escalões jovens
- 7.1.2. A importância das provas combinadas e das provas múltiplas na formação de um jovem atleta
- 7.1.3. O treino das provas combinadas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes provas combinadas em todos os escalões e a sua importância no desenvolvimento do jovem atleta
- Planear o treino para um atleta de provas combinadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes provas combinadas em todos os escalões e a sua importância no desenvolvimento do jovem atleta.
- Planeia o treino para um atleta de provas combinadas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova escrita
2. Prova prática:
 - 2.1. Trabalho individual: Para uma sequência de duas disciplinas das provas combinadas, perante uma situação concreta (com apresentação da caraterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), planificação, organização, orientação e avaliação de uma sessão de treino que contemple:
 - 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 - Lançamentos Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Atletismo Adaptado – para pessoas com deficiência

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

8.1. Caraterização do Atletismo Adaptado

- 8.1.1. Evolução histórica
- 8.1.2. Jogos Paralímpicos
- 8.1.3. IPC – Athletics
- 8.1.4. Requisitos de Classificação IPC
- 8.1.5. Eventos de Atletismo para Pessoas portadoras de deficiência
- 8.1.6. 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.

8.2. Regras e Regulamentos

- 8.2.1. Regras gerais para provas de campo: Saltos e Lançamentos
- 8.2.2. Requisitos para Cadeiras de Rodas e regras de competição
- 8.2.3. Regras da competição para corridas de pista de atletas com Guia
- 8.2.4. Regras da competição para Saltos e Lançamentos de atletas com Guia
- 8.2.5. 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.

8.3. Treino e Segurança

8.3.1. O treino no Atletismo adaptado

8.3.2. 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 cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova escrita

2. Prova prática:

- 2.1. Trabalho individual: Para uma sequência de duas disciplinas das provas combinadas, 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:
 - 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 – Disciplinas Técnicas Grau II

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
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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**