

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

PATINAGEM DE VELOCIDADE

FEDERAÇÃO DE PATINAGEM DE PORTUGAL

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação de Patinagem 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. CARACTERIZAÇÃO DA PATINAGEM DE VELOCIDADE II	8
2. PLANEAMENTO ESPECÍFICO NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	11
3. FATORES DE RENDIMENTO NA PATINAGEM DE VELOCIDADE II	12
4. TREINO DA TÉCNICA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	15
5. TREINO DA TÁTICA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	19
6. ESCOLA DE PATINAGEM DE VELOCIDADE	22
C. Organização da Formação	24
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	25
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	25
3. ESTÁGIOS	25

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. CARACTERIZAÇÃO DA PATINAGEM DE VELOCIDADE II	8
2. PLANEAMENTO ESPECÍFICO NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	4
3. FATORES DE RENDIMENTO NA PATINAGEM DE VELOCIDADE II	16
4. TREINO DA TÉCNICA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	18
5. TREINO DA TÁTICA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	11
6. ESCOLA DE PATINAGEM DE VELOCIDADE	3
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Caracterização da Patinagem de Velocidade II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. ANÁLISE E REGRAS ESPECÍFICAS DA COMPETIÇÃO	2	2/0
1.2. EQUIPAMENTO DE COMPETIÇÃO	2	2/0
1.3. ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DE PATINAGEM DE VELOCIDADE	2	2/0
1.4. PARTICIPAÇÃO EM EVENTOS NACIONAIS E INTERNACIONAIS	2	2/0
Total	8	8/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Análise e regras específicas da competição

1.1.1. Entidades reguladoras nacionais e internacionais e suas diferenças

1.1.2. Provas

- a. Constituição de séries nos diferentes tipos de prova em pista
- b. Constituição de séries nos diferentes tipos de provas em estrada
- c. Constituição de séries nas provas de estafetas
 - Limites da zona de transmissão
 - Adaptações nos circuitos de estrada

1.1.3. Procedimentos de Partida / Organização das provas

1.1.4. Atualizações dos regulamentos no que diz respeito as questões técnicas /táticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar as provas efetuadas a nível internacional, nomeadamente Campeonatos Europeus e Mundiais e distingui-las das provas a nível Nacional
- Perspetivar a composição de séries e diferentes conteúdos de cada prova e do regulamento
- Descrever os procedimentos de partida e a organização das provas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os tipos de provas existentes a nível nacional e a nível internacional
- Aplica as regras de constituição das séries e momentos de cada uma das provas
- Estabelece os procedimentos de partida e de organização das provas de patinagem de velocidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Observação e análise de vídeos

SUBUNIDADE 2.

1.2. Equipamento de competição

- 1.2.1. Capacete
 - Fundo
 - Velocidade
- 1.2.2. Bota
 - a. Standard e a molde
 - b. Tipos de apoio na sola.
 - c. Tipo de material utilizado na construção.
- 1.2.3. Calha
 - a. Dimensões, características e peso
 - b. Tipo de material
- 1.2.4. Rolamentos
 - Minimeizer
 - 608
- 1.2.5. Roda
 - a. Dimensões, constituição interna e tipo
 - b. Tipo de canhão
 - c. Tipo de material
 - d. Aderência e deslize (Grip)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar e caracterizar o equipamento do patinador e a sua relação com etapa de evolução, o tipo de provas e as condições em que se realizam
- Diferenciar o tipo de roda e de calha a utilizar, de acordo com a especialização e características dos espaços de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e escolhe o tipo de capacetes, botas, calhas, rolamentos e rodas de acordo com os tipos de piso, em pista e em estrada

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Teste escrito

SUBUNIDADE 3.

1.3. Organização de eventos de patinagem de velocidade

- 1.3.1. Plano e delineamento de eventos de patinagem de velocidade
 - a. Delinear dimensão do evento
 - b. Respetivos protocolos a realizar
- 1.3.2. Elaboração e apresentação de proposta
- 1.3.3. Escolha de locais de prova de acordo com regulamento nacional/internacional
- 1.3.4. Apoios e patrocínios
 - a. Autarquias e apoio / patrocínio particular
- 1.3.5. Logística
- 1.3.6. Designação dos responsáveis de cada área de intervenção
 - a. Transportes
 - b. Alojamento
 - c. Alimentação
 - d. Apoios e patrocínios

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perspetivar o conjunto de ações que visam a criação de um torneio particular ou campeonato oficial 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e aplica as fases de elaboração de um projeto e relaciona com a realidade da patinagem de velocidade em Portugal e no clube
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 4.

1.4. Participação em eventos nacionais e internacionais

- 1.4.1. Delineamento da comitiva
 - a. Convocatória dos patinadores
 - b. Delineamento do STAFF
- 1.4.2. Definição de transportes
- 1.4.3. Definição de dormidas
- 1.4.4. Alimentação
- 1.4.5. Material
- 1.4.6. Autorização e pedidos
 - a. Pedido de participação internacional (FPP)
 - b. Autorização de saída de menores do país;
 - c. Cartão europeu de saúde
- 1.4.7. Programação e meios de comunicação

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perspetivar um conjunto de ações que visam a criação de uma equipa de apoio à participação de eventos nacionais ou internacionais 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora um documento com os vários elementos necessários para realizar uma participação nacional e internacional
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão • Teste escrito 	

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Planeamento específico na Patinagem de Velocidade

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. PERIODIZAÇÃO AVANÇADA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	4	4/0
Total	4	4/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Análise e regras específicas da competição

2.1.1. Modelos aplicados a patinagem de velocidade

- a. Modelo clássico
- b. Modelo modular
- c. Modelo pendular
- d. Modelo de periodização em blocos;
- e. Modelo ondulatório

2.1.2. Exemplo de periodização

- a. Velocistas
- b. Fundista
- c. Clube de formação
- d. Seleções Nacionais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar e definir os diferentes modelos de periodização
- Relacionar os conceitos base das diferentes formas de planeamento
- Identificar os principais estudos, nacionais e internacionais, que relacionam a patinagem de velocidade com os respetivos conceitos de periodização

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define os vários conceitos de periodização e planeamento
- Identifica e caracteriza o diferente tipo de planeamento a aplicar em patinadores fundistas e velocistas
- Observa e relaciona os conceitos de acordo com os objetivos que lhe são colocados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Fatores de rendimento na Patinagem de Velocidade

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. BIOMECÂNICA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	4	2/2
3.2. PREVENÇÃO DE LESÕES NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	4	2/2
3.3. TREINO ESPECÍFICO DA PATINAGEM DE VELOCIDADE	4	3/1
3.4. FISIOLOGIA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	4	3/1
Total	4	4/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Biomecânica na Patinagem de Velocidade

3.1.1. Conceitos base e relação com a patinagem de velocidade, relativamente a cada tipo de prova e respetivos momentos

- a. Análise dos diferentes movimentos
- b. Ponto de aplicação de força, direção e sentido
- c. Centro de gravidade e a sua importância na Patinagem de Velocidade
- d. Biomecânica (forças internas e grandezas externas)
- e. Observação

3.1.2. Revisão da literatura dos estudos mais relevantes que relacionam a patinagem de velocidade e os conceitos de biomecânica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar e definir os diferentes conceitos base da biomecânica
- Relacionar os conceitos base com as provas e os seus diferentes momentos
- Observar, identificar e relacionar a exigência biomecânica em cada momento
- Identificar os principais estudos, nacionais e internacionais, que relacionam a patinagem de velocidade com os respetivos conceitos de biomecânica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define os vários conceitos de biomecânica
- Identifica e caracteriza os conceitos de biomecânica presentes na patinagem de velocidade
- Observa e relaciona os conceitos de biomecânica com os momentos de cada prova

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

3.2. Prevenção de lesões na Patinagem de Velocidade

3.2.1. Estratégias de aquecimento

3.2.2. Estratégias de compensação

3.2.3. Estratégias de recuperação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Observar, identificar e relacionar a exigência física do patinar criando elementos de compensação
- Identificar os principais grupos musculares a exercitar nas diferentes fases do treino desportivo ou prova de forma a prevenir lesões

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define os vários elementos a trabalhar como forma de prevenir lesões
- Identifica e caracteriza os tipos de lesões mais frequentes e criar mecanismos de as prevenir

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Teste escrito

SUBUNIDADE 3.

3.3. Treino específico da Patinagem de Velocidade

3.3.1. A importância do treino autónomo na formação infanto-juvenil

3.3.2. Treino de Força

a. Resistência

b. Explosiva

c. Reativa

d. Hipertrofia

3.3.3. Treino de coordenação geral e específica.

a. Técnica sem patins

3.3.4. Treino tático através da análise de vídeos

3.3.5. Treino de ciclismo

3.3.6. A importância do treino à distância

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar os diversos tipos de trabalhos que podem ser desenvolvidos como complemento à patinagem e a sua importância na performance desportiva
- Criar base de exercícios complementares fundamentais para a patinagem de velocidade
- Percecionar a importância do desenvolvimento do treino autónomo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define vários tipos de treinos complementares para o desenvolvimento de competências fundamentais
- Reconhece a importância do treino autónomo como forma de potencializar os seus atletas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Teste escrito

SUBUNIDADE 4.

3.4. Fisiologia na Patinagem de Velocidade

- 3.4.1. Conceitos básicos de fisiologia e a relação com a patinagem de velocidade, relativamente à caracterização específica (volume/intensidade)
- 3.4.2. Volume e intensidade em ambiente de treino e sua relação com as provas
 - a. Capacidades condicionais em ambiente de treino e sua relação com as provas
 - b. Capacidades coordenativas em ambiente de treino e sua relação com as provas
 - c. Sistemas energéticos e características fisiológicas do patinador
- 3.4.3. Ferramentas de controlo do treino, para aquisição de dados
 - a. Frequência Cardíaca
 - b. Tempos (por volta/distância)
 - c. Ácido láctico
 - d. GPS
 - e. Avaliador de Vo_2 Máx.
 - f. Plataforma de força
- 3.4.4. Controlo complementar ao treino
 - a. Sono
 - b. Elementos facilitadores de recuperação
 - c. Hidratação
 - d. Nutrição
- 3.4.5. Revisão da literatura dos estudos mais relevantes que relacionam a patinagem de velocidade e os conceitos de fisiologia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar e definir os diferentes conceitos base
- Relacionar os conceitos base com as características da patinagem de velocidade e respetivas provas/competições
- Diferenciar e definir as diferentes ferramentas de controlo do treino e relacioná-las com a especificidade da patinagem de velocidade
- Identificar os principais estudos, nacionais e internacionais, que relacionam a patinagem de velocidade com os respetivos conceitos de fisiologia

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define os vários conceitos de fisiologia
- Identifica e caracteriza os conceitos de fisiologia presentes na patinagem de velocidade e nos vários tipos de provas e competições
- Aplica os conceitos de fisiologia na construção do planeamento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Treino da técnica na Patinagem de Velocidade

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. TREINO DA RETA	3	1/2
4.2. TREINO DA CURVA	4	2/2
4.3. TREINO DA PARTIDA	3	2/1
4.4. TREINO DO CORTE DE META	2	1/1
4.5. TREINO DA TRANSIÇÃO NA ESTAFETA	4	2/2
4.6. TÉCNICAS EM DIFERENTES TIPOS DE PROVAS E/OU MOMENTOS DA MESMA	2	1/1
Total	18	9/9

SUBUNIDADE 1.

4.1. Treino da reta

- 4.1.1. Técnica global
- 4.1.2. Segmentação da técnica de reta
 - a. Aterragem e sua orientação
 - b. Deslize
 - c. Empurrão ou impulso (interior e exterior no caso do duplo empurrão)
 - d. Recuperação
 - e. Saída
 - f. Oscilação do centro de gravidade
- 4.1.3. Deslize nos filis externos ou lâminas verticais
- 4.1.4. Maximização do trabalho de técnica de reta com e sem patins
- 4.1.5. Segmentos corporais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as técnicas de reta, segmentando e identificando as suas componentes críticas
- Distinguir os instrumentos e as ferramentas necessárias à maximização das técnicas de reta no global e segmentadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica as técnicas de reta no global e de forma segmentada
- Identifica os erros frequentes nas técnicas de reta e utiliza exercícios para a sua correção
- Utiliza visualizações em vídeo como estratégia formativa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Planeamento, operacionalização e relatório de sessões de treino
- Relatório de observação técnica

SUBUNIDADE 2.

4.2. Treino da curva

- 4.2.1. Técnica Global
 - a. Manutenção dos alinhamentos
- 4.2.2. Técnica segmentada
 - a. Ação de empurrão e alinhamento perna interna
 - b. Ação de cruzamento da perna externa
 - c. Saída
 - d. Recuperação
- 4.2.3. Utilização dos filis corretos de acordo com a fase da técnica
- 4.2.4. Maximização do trabalho de técnica de curva com e sem patins
- 4.2.5. Segmentos corporais

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever as técnicas de curva, segmentando e identificando as suas componentes críticas • Caracterizar os instrumentos e as ferramentas necessárias à maximização das técnicas de curva no global e segmentadas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e analisa a técnica de curva no global • Segmenta a técnica de curva e aplica as metodologias de progressão da técnica • Identifica os erros frequentes na técnica de curva e utiliza exercícios com e sem patins para a sua correção • Utiliza visualizações em vídeo como estratégia formativa
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planeamento, operacionalização e relatório de sessões de treino • Relatório de observação técnica 	

SUBUNIDADE 3.

4.3. Treino da partida

- 4.3.1. Fases da partida
 - a. Escolha da caixa de partida
- 4.3.2. Colocação dos patins dentro da zona de transição
 - a. Ação após a voz “prontos”
 - b. Primeiras passadas
 - c. Fase de transição
 - d. Fase de desenvolvimento
- 4.3.3. Partida das provas de meio – fundo e / ou fundo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever as técnicas de partida quanto às provas de velocidade e provas de meio – fundo e / ou fundo • Identificar os instrumentos e as ferramentas necessários à maximização das técnicas de partida no global e segmentadas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e interpreta as técnicas de partida no global • Segmenta as técnicas de partida e aplica as metodologias de progressão das técnicas • Identifica os erros frequentes nas técnicas de partida e utiliza exercícios com e sem patins para a sua correção • Utiliza visualizações em vídeo como estratégia formativa
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planeamento, operacionalização e relatório de sessões de treino • Relatório de observação técnica 	

SUBUNIDADE 4.

4.4. Treino do corte de meta

- 4.4.1. Tipos de corte de meta
- 4.4.2. Técnica global/fragmentada
 - a. Passada
 - b. Peso do corpo
 - c. Posição do tronco
- 4.4.3. Segmentos corporais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a técnica de corte de meta
- Caracterizar os instrumentos e as ferramentas necessários à maximização das técnicas de corte de meta no global e segmentadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e interpreta as principais componentes críticas do corte de meta
- Aplica as metodologias de progressão do corte de meta
- Identifica os erros frequentes do corte de meta e utiliza exercícios com e sem patins para a sua correção

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão

SUBUNIDADE 5.

4.5. Treino da transição na estafeta

- 4.5.1. Técnica global
 - a. Receptor
 - i. *Timing* de entrada na zona de transição
 - ii. Aceleração
 - iii. Como devem estar colocados no momento do contacto
 - iv. Zona de recepção
 - b. Transmissor
 - i. Manter velocidade entre as transições
 - ii. Ação técnica de empurrão
 - iii. Comunicação/coordenação
 - iv. Caracterização da zona de transmissão e sua importância
 - v. Velocidade de transição
- 4.5.2. *Team Sprint* e seus pormenores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar e caraterizar a transmissão do ponto de vista analítico, bem como a zona de transmissão
- Relacionar a transmissão com a sua zona de transmissão e de acordo com os momentos da prova

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as principais componentes críticas da transmissão e da zona onde é efetuada
- Carateriza a prova de estafetas
- Identifica erros frequentes e utiliza exercícios para a sua correção

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Planeamento, operacionalização e relatório de sessões de treino
- Relatório de observação técnica

SUBUNIDADE 6.

4.6. Técnicas em diferentes tipos de provas e/ou momentos da mesma

- 4.6.1. Contra meta
- 4.6.2. *Sprint*
- 4.6.3. Pontos
- 4.6.4. Eliminar
- 4.6.5. Estafeta
 - a. *Team Sprint*
- 4.6.6. Contra Relógio por equipas
- 4.6.7. Maratonas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar e caracterizar as variações da técnica nos vários momentos de cada prova
- Relacionar as técnicas e respetivas variações nos momentos de cada prova com o enquadramento individual ou de equipa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza as variações da técnica nos diferentes momentos de cada uma das provas
- Identifica e relaciona as técnicas com os objetivos do atleta e/ou da sua equipa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Treino da tática na Patinagem de Velocidade

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. TÁTICA INDIVIDUAL OU COLETIVA	4	2/2
5.2. TRAJETÓRIAS	4	2/2
5.3. ESTUDO DO ADVERSÁRIO	3	2/1
Total	11	6/5

SUBUNIDADE 1.

5.1. Tática individual ou coletiva

- 5.1.1. Progressão pedagógica da tática na patinagem de velocidade
- 5.1.2. Regulamentos e as diferentes características das provas
- 5.1.3. Posição no pelotão
 - a. Cabeça do pelotão
 - b. Cauda do pelotão
 - c. Pelotão principal
 - d. Pelotões secundários
 - e. Posicionamento dos companheiros de equipa
- 5.1.4. Diferenças entre a tática individual e coletiva
 - a. Proteção
 - b. Eventual perda de companheiro(s) no decorrer das provas
- 5.1.5. Momentos e ritmos das provas
- 5.1.6. Marcações
- 5.1.7. Individual ou direta
- 5.1.8. A uma equipa
 - a. Distância ou zona

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar e caracterizar as diferentes posições em pelotão
- Distinguir a tática individual da tática coletiva
- Definir as marcações possíveis de efetuar e relacioná-las com as características do patinador e do adversário
- Identificar e caracterizar, de acordo com o tipo de prova e o tipo de pista, a relação do patinador mais adequada, bem como o tipo de marcações
- Criar uma base de dados com informações dos seus atletas para consulta futura

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza os vários tipos de prova
- Identifica o pelotão e caracteriza-o, bem como os pelotões principais e secundários
- Identifica os sinais da prova e os momentos de decisão
- Caracteriza e diferencia as marcações individuais e de zona
- Utiliza visualizações de vídeo como estratégia formativa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
 - Teste escrito
-

SUBUNIDADE 2.

5.2. Trajetórias

5.2.1. Trajetórias individuais em pista e em estrada

- Pista plana
- Pista parabólica
- Em circuito de estrada

5.2.2. Trajetórias em equipa/pelotão

- Pista plana
- Pista parabólica
- Circuito de estrada
- Pontos / Eliminar

5.2.3. Trajetória em provas de sprint

- 500 + D
- 1KM
- Volta ao circuito

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar e caracterizar os diferentes tipos de pista e estrada
- Identificar e definir as trajetórias individuais nos diferentes tipos de pista e estrada
- Identificar e definir as trajetórias em Equipa/Pelotão nos diferentes tipos de pista e estrada e em provas de longa distância
- Definir as trajetórias nas provas de velocidade nos diferentes tipos de pista e estrada

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza os vários tipos de trajetórias
 - Identifica as diferentes trajetórias de acordo com o tipo de pista
 - Identifica vários tipos de trajetórias em circuitos de estrada
 - Utiliza a visualização de vídeos com estratégia formativa
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
 - Teste escrito
-

SUBUNIDADE 3.

5.3. Estudo do adversário

5.3.1. Estudo do(s) adversário(s) principal(ais)

- Observação de provas
 - *In loco*
 - Em direto
 - Vídeos
- Estudo da performance
 - Estudo das performances ao longo da época e sua variabilidade

- Tipologia e momentos de provas
- Estudo da prova e circunstâncias
- Relação da capacidade técnica com a tática
- c. Estudo dos resultados
 - Tipo de provas
 - Tipo de competições
 - Nível competitivo das competições e provas
- d. Características dos locais de prova

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a importância da observação e do estudo dos adversários principais
- Identificar e caracterizar os adversários diretos tendo em conta a tipologia de provas e competições
- Diferenciar e relacionar o estudo tático e estratégico
- Caracterizar a performance e diferenciá-la dos resultados
- Criar bases de dados para futura consulta

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e caracteriza as várias ações táticas em prova
- Identifica as circunstâncias de realização das provas e analisa o respetivo nível competitivo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Escola de Patinagem de Velocidade

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. CONSTRUÇÃO DE UMA ESCOLA DE PATINAGEM DE VELOCIDADE	2	2/0
6.2. OBJETIVOS DA ESCOLA DE PATINAGEM	1	1/0
Total	3	3/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Construção de uma escola de patinagem de velocidade

- 6.1.1. Estrutura da uma escola de patinagem
 - a. Importância da criação de uma estrutura hierárquica de recursos humanos
 - b. Construção de uma equipa técnica para os diferentes níveis
- 6.1.2. Reportagem vídeo
- 6.1.3. Regulamentação para criação de uma escola de patinagem de velocidades
 - a. Inscrições de atletas, / Filiação do clube
 - b. Seguros
 - c. Pedidos de instalações
- 6.1.4. Participação em atividades externas
 - a. Campeonatos Nacionais
 - b. Torneios Internacionais
 - c. Taças da Europa
- 6.1.5. Participação em provas
- 6.1.6. Infraestruturas e recursos materiais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a importância de uma escola de patinagem no desenvolvimento da patinagem de velocidade
- Perspetivar a importância do desenvolvimento e dinamização de uma escola de patinagem existente

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a importância da criação de uma escola de patinagem
- Identifica os aspetos principais para a implementação de uma escola de patinagem
- Identifica os aspetos principais para o desenvolvimento e dinamização de uma escola de patinagem existente

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

6.2. Objetivos da escola de patinagem

- 6.2.1. Plano de objetivos
- 6.2.2. Plano pedagógico
- 6.2.3. Iniciativas com os Encarregados de Educação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a importância da organização de escolas de patinagem a curto, médio e longo prazo
- Perspetivar a importância do desenvolvimento e dinamização de uma escola de patinagem existente

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os principais aspetos para a implementação de uma escola de patinagem
- Identifica os principais aspetos para o desenvolvimento e dinamização de uma escola de patinagem existente

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

c. Organização da Formação



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

Não se aplica

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

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> • Para as sessões teóricas é necessária uma sala em formato auditório com capacidade mínima de 30 pessoas. • Para as sessões práticas é necessária uma pista de patinagem de velocidade e um pavilhão e 2 balneários para os formandos ou os atletas se poderem equipar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nas sessões teóricas deve ser disponibilizado um projetor de vídeo com som. • Os instrumentos pedagógicos como as fichas de trabalho serão da responsabilidade da entidade formadora, com recurso aos seus equipamentos. • Nas sessões práticas será necessário fornecer o material específico para treino: bolas, sinalizadores, colchões, bancos, coletes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Para algumas sessões caso seja possível, pode-se recorrer à participação de atletas de idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos (20) para as sessões práticas. • Como alternativa os formandos podem desempenhar a função de atletas para os colegas. • Para o bom funcionamento do curso é necessário ter dois secretários para a gestão dos processos administrativos.

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.