

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

TIRO COM ARCO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO COM ARCO

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE

AUTOR: Federação Portuguesa de Tiro com Arco
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. MODELOS DE DESENVOLVIMENTO DO ARQUEIRO	8
2. PLANEAMENTO DO TREINO E DA COMPETIÇÃO NO TIRO COM ARCO	11
3. METODOLOGIA E DIDÁTICA DA SESSÃO DE TREINO E DA COMPETIÇÃO NAS ETAPAS INTERMÉDIAS DO DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE	16
4. AFINAÇÃO AVANÇADA DE EQUIPAMENTO NO TIRO COM ARCO	23
5. CONTROLO, AVALIAÇÃO E ANÁLISE DO RENDIMENTO NO TIRO COM ARCO	25
6. GESTÃO DA EQUIPA TÉCNICA	36
C. Organização da Formação	41
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	42
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	42
3. ESTÁGIOS	42

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. MODELOS DE DESENVOLVIMENTO DO ARQUEIRO	5
2. PLANEAMENTO DO TREINO E DA COMPETIÇÃO NO TIRO COM ARCO	10
3. METODOLOGIA E DIDÁTICA DA SESSÃO DE TREINO E DA COMPETIÇÃO NAS ETAPAS INTERMÉDIAS DO DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE	11
4. AFINAÇÃO AVANÇADA DE EQUIPAMENTO NO TIRO COM ARCO	10
5. CONTROLO, AVALIAÇÃO E ANÁLISE DO RENDIMENTO NO TIRO COM ARCO	16
6. GESTÃO DA EQUIPA TÉCNICA	8
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Modelos de desenvolvimento do arqueiro

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE A LONGO PRAZO I	2h	2h/0/0
1.2. IDENTIFICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE TALENTOS	2h	2h/0/0
1.3. GESTÃO DO PERCURSO DESPORTIVO	1h	1h/0/0
Total	5h	5h/0/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Desenvolvimento do praticante a longo prazo I

1.1.1. Modelos de desenvolvimento desportivo (Base):

- a. A Carta Europeia do Desporto (CED)
- b. Plano Nacional de Desenvolvimento Desportivo (PNDD):
 - i. O que é? Qual o propósito?
 - ii. Prática desportiva da população portuguesa
 - iii. Missão do PNDD

1.1.2. Conceito de desenvolvimento a longo prazo (Tiro com Arco):

- a. Fundamento científico do desenvolvimento do praticante a longo prazo;
- b. Fatores chave do desenvolvimento a longo prazo;
- c. Etapas de desenvolvimento do atleta a longo prazo;
- d. Especificidade do Desporto Adaptado.

1.1.3. Caracterização das Etapas de formação no tiro com arco:

- a. Via Desporto de Participação incluindo o Desporto Adaptado:
 - i. Descoberta e exploração (Até aos 12 anos)
 - ii. Desenvolvimento e consolidação (Dos 13 aos 17 anos)
 - iii. Prática continuada e aperfeiçoamento (Acima dos 18 anos inclusive)
- b. Via desporto de Competição incluindo o Desporto Adaptado:
 - i. Iniciação/ Formação (dos 12 aos 15 anos)
 - ii. Desenvolvimento/ Aperfeiçoamento (dos 16 aos 17 anos)
 - iii. Especialização/ Performance (dos 18 aos 25 anos)
 - iv. Alto rendimento (acima dos 25 anos)
- c. Espaço para todos no tiro com arco (Iniciação na fase adulta)
- d. Particularidades da intervenção do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Descrever o modelo de desenvolvimento desportivo português • Definir o conceito de desenvolvimento a longo prazo do praticante de tiro com arco • Identificar e caracterizar os princípios base das etapas de desenvolvimento do praticante de tiro com arco e as particularidades da intervenção do treinador	• Interpretar os fatores chave do desenvolvimento a longo prazo do praticante enquadrados no PNDD • Descrever o contexto da prática desportiva em Portugal e os principais propósitos inerentes à missão do PNDD • Classificar as diferentes etapas de desenvolvimento do praticante de tiro com arco e as particularidades da intervenção do treinador

SUBUNIDADE 2.

1.2. Identificação e desenvolvimento de talentos

1.2.1. O talento no tiro com arco considerando a EDP do praticante:

- Disponibilidade física e mental
- Consistência e precisão
- Nível de performance acima da média
- Proficiência técnica

1.2.2. Processos de observação e acompanhamento:

- O papel das seleções nacionais (Grupos de Trabalho)
- Execução técnica
- Potencial e disponibilidade
- Maturidade intelectual
- Performance em competição

1.2.3. Papel do treinador Grau II:

- Especialização e aperfeiçoamento do praticante de tiro com arco
- Implementação do processo de tiro
- Gestão de cargas de tiro:
 - Aplicação
 - Efeitos
 - Arqueiros de desporto Adaptado
- Registo e análise crítica do processo de tiro
- Periodização, avaliação e ajustes ao processo de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Interpretar a informação relativa ao talento demonstrado e identificado no praticante à luz da Etapa de Desenvolvimento em que se encontra • Conceber e interpretar processos de observação e acompanhamento de talentos no tiro com arco • Perspetivar o plano e processo de treino e tiro de acordo com os objetivos de especialização e aperfeiçoamento da técnica e processo de tiro do praticante a alcançar	• Interpretar a informação relativa a um praticante numa etapa de desenvolvimento no que respeita à sua condição acima da média em termos de disponibilidade física, mental e técnica • Elabora e interpreta processos de observação e acompanhamento de talentos no tiro com arco • Planifica o processo de treino e de tiro alinhados com os objetivos de especialização e aperfeiçoamento da técnica de tiro do praticante. Observa a gestão de carga e aplica uma análise crítica ao processo de tiro

SUBUNIDADE 3.

1.3. Gestão do Percurso Desportivo**1.3.1.** Planeamento da carreira do arqueiro:

- a. Adaptação do planeamento às Necessidades Funcionais do Praticante
- b. Gestão de expectativas do praticante
- c. Definição de objetivos desportivos e pessoais
- d. Visão de curto, médio e longo prazo
- e. *Coaching* vs Mentoria

1.3.2. Prevenção do abandono:

- a. A razão do abandono (raiz do problema)
- b. Motivação vs disciplina
- c. Autoconfiança
- d. O papel do treinador de Grau II:
 - i. Criação de ambiente promotor de bem-estar
 - ii. Preparação da atitude positiva na vitória e na derrota
 - iii. Promoção do espírito desportivo
 - iv. Criação de ambientes seguros
- e. Promoção do equilíbrio treino–competição–vida pessoal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interagir com o praticante na definição dos seus objetivos pessoais e desportivos
- Promover uma visão de curto médio e longo prazo da carreira do praticante
- Observar sinais indicativos de abandono e implementar medidas de promoção de ambientes positivos, acolhedores e seguros onde se privilegia o espírito desportivo e se promove o equilíbrio entre treino, competição e vida pessoal

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta as expectativas do Praticante e promove a definição de objetivos desportivos e pessoais
- Distingue diferentes visões de objetivos a alcançar em diferentes momentos, a curto, médio e longo prazo
- Estabelece relação entre a origem do abandono e medidas de prevenção para que este não ocorra, em particular, descrever ações como a promoção de ambientes positivos, saudáveis e equilibrados no que ao treino, competição e vida pessoal diz respeito

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente, os formandos realizam:

1. Prova Escrita

FORMAS DE APRESENTAÇÃO:

- Prova escrita e Grelha de avaliação da prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Tiro com Arco Grau II, com prática efetiva e comprovada (por uma entidade federada) de 6 anos no exercício efetivo da função de treinador.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Planeamento do treino e da competição no Tiro com Arco

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. PLANEAMENTO DA ÉPOCA DESPORTIVA	3h	3h/0/0
2.2. SUBESTRUTURAS DO PLANEAMENTO	5h	3h/0/2h
2.3. PLANEAMENTO PLURIANUAL	2h	2h/0/0
Total	10h	8h/0/2h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Planeamento da época desportiva

2.1.1. Definição de objetivos competitivos (Planeamento Anual):

- Diagnóstico inicial e intermédio dos praticantes
- Definição de objetivos técnicos, físicos e psicológicos
- Sustentabilidade dos resultados esperados
- Modelo SMART aplicado ao Tiro com Arco
- Hierarquização de objetivos: curto, médio e longo prazo
- Alinhamento dos objetivos com a etapa de desenvolvimento do praticante
- Diferenciação entre objetivos individuais e de equipa
- Monitorização e revisão periódica dos objetivos e responsabilização pela execução
- Monitorização frequente de necessidades de revisão do planeamento no Desporto Adaptado

2.1.2. Estruturação Geral da Época:

- Seleção de provas:
 - Análise do calendário competitivo nacional (FPTA) e internacional (WA e WAE)
 - Definição de critérios de seleção: nível técnico do praticante, distância geográfica, custo-benefício e período de recuperação
 - Integração com estágios da seleção, ações de formação, etc.
- Pico de forma e momentos-chave:
 - Identificação dos momentos-chave do calendário competitivo
 - Planeamento dos picos de forma:
 - Enquadramento de picos de forma nos momentos-chave ao longo da época desportiva
 - Determinação de momentos de avaliação e controlo
- Gestão da carga competitiva:
 - Cálculo e monitorização da carga competitiva acumulada
 - Estratégias de recuperação entre provas
 - Prevenção de sobre-treino e lesões específicas do Tiro com Arco:
 - Distribuição equilibrada da carga ao longo da época (microciclos de recuperação)
 - Utilização de ferramentas de registo e monitorização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Avaliar o nível inicial e intermédio dos praticantes, identificando necessidades de desenvolvimento que sustentem a definição do Planeamento Anual
- Estabelecer objetivos competitivos para a época desportiva, definindo objetivos técnicos, físicos e psicológicos segundo o modelo SMART, hierarquizados a curto, médio e longo prazo e ajustados à etapa de desenvolvimento do praticante
- Distinguir objetivos individuais e de equipa, assegurando a sua monitorização, revisão periódica e adequação contínua, incluindo as adaptações necessárias no Desporto Adaptado
- Adequar o Planeamento Anual aos calendários oficiais de competição, selecionando as provas mais adequadas em função dos objetivos, do nível do praticante e dos recursos disponíveis
- Planificar a época competitiva estabelecendo relações de sincronismo entre as competições, os momentos-chave da época, os picos de forma e os períodos de avaliação
- Elaborar o Modelo de Plano Anual de Treino contemplando as diferentes fases da época, os objetivos de cada período e o trabalho a desenvolver nas sessões de treino
- Definir estratégias de gestão da carga competitiva, prevenção de lesões e recuperação entre provas, assegurando a sustentabilidade do rendimento ao longo da época
- Avaliar continuamente a execução do Planeamento Anual, diagnosticando necessidades de alteração e implementando os ajustamentos necessários em função da evolução dos praticantes e das contingências da época

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diferencia os praticantes de acordo com o seu nível de evolução técnica, identificando necessidades de desenvolvimento para a elaboração do Planeamento Anual
- Identifica objetivos individuais e de equipa para a época desportiva, formulando-os segundo o modelo SMART e adequando-os à etapa de desenvolvimento dos praticantes
- Monitoriza a evolução dos objetivos ao longo da época, justificando a necessidade de revisão do planeamento, incluindo situações específicas do Desporto Adaptado
- Planeia a época competitiva considerando os calendários oficiais, as características das competições, os objetivos desportivos e os recursos disponíveis
- Adequa o planeamento da época aos momentos-chave e aos picos de forma definidos para as competições prioritárias
- Elabora o Modelo de Plano Anual de Treino, evidenciando coerência entre objetivos, fases da época, conteúdos de treino e competições previstas
- Define estratégias de distribuição da carga competitiva ao longo da época, contemplando a prevenção de lesões, a recuperação entre provas e a monitorização da carga acumulada
- Regista e acompanha sistematicamente o volume de tiro, os resultados desportivos e a evolução dos arqueiros, utilizando instrumentos de monitorização para fundamentar alterações ao Planeamento Anual
- Apresenta um Dossiê de Treinador organizado, contendo o Planeamento Anual, planos de sessão, relatórios de evolução dos arqueiros, registos de treino e *feedback* técnico consistente

SUBUNIDADE 2.

2.2. Subestruturas do Planeamento**2.2.1. Planeamento das subestruturas:**

- a. Macrociclos (6 a 12 meses)
 - i. Definir objetivos para a época
 - ii. Escolher as provas em função dos objetivos
 - iii. Dividir os períodos de evolução
 - iv. Definir o volume máximo de tiro
- b. Mesociclos (blocos de 3 a 6 semanas)
 - i. Desenvolvimento técnico
 - ii. Preparação física específica
 - iii. Treino de competição
 - iv. Treino psicológico
 - v. Adaptação a novo equipamento
 - vi. Ajuste do volume de tiro às provas alvo
- c. Microciclos (blocos de 3 a 7 dias)
 - i. Treino técnico
 - ii. Tiro a curta distância
 - iii. Preparação física geral
 - iv. Treino de ritmo e velocidade
 - v. Recuperação física
 - vi. Manutenção equipamento de tiro

2.2.2. Periodização das fases de progressão no Plano de Treino:

- a. Fase de preparação;
- b. Fase de pré-competição;
- c. Fase de competição;
- d. Recuperação.

2.2.3. Adequação da estrutura do Plano de Treino ao calendário competitivo**2.2.4. Ajustes ao planeamento****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Macrociclos:
- Estabelecer objetivos individuais para a época competitiva, cumprindo as diretivas propostas no planeamento plurianual. Dinamizar a sua definição considerando todas as etapas do modelo SMART
- Descrever o planeamento geral da época desportiva
- Planificar a época estabelecendo elos de sincronismo entre as provas selecionadas e os picos de forma dos atletas nos momentos-chave definidos
- Definir estratégias de prevenção de lesões e de recuperação entre provas
- Fazer a gestão dos Picos de Forma
- Organizar a logística e planeamento técnico (ex.º aumento progressivo da força no arco)

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adapta o Plano de Treino à realidade competitiva, ao nível dos praticantes e ao calendário das competições oficiais para a época desportiva
- Diferencia as diversas fases do treino de acordo com os objetivos definidos
- Implementa as alterações que se justifiquem ao Planeamento Anual

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

MESOCICLOS:

- Avaliar possíveis alterações à técnica de tiro
- Implementar treino físico específico em função das avaliações físicas realizadas
- Criar e implementar planos de treino mental

MICROCICLOS:

- Organizar as sessões de acordo com o volume de tiro
- Criar sessões variadas de treino
- Saber analisar e registar os dados físicos e técnicos dos Arqueiros

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os principais riscos comuns do dia a dia, relacionados com a modalidade de Tiro com Arco
- Distingue os objetivos e as diferentes etapas dos controlos de dopagem em competição e fora de competição

SUBUNIDADE 3.

2.3. Planeamento plurianual

- 2.3.1. Progressão do praticante, a longo prazo
- 2.3.2. Organização das Etapas de desenvolvimento do arqueiro
- 2.3.3. Articulação entre escalões
- 2.3.4. Continuidade do processo formativo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interagir na elaboração do conceito de progressão a longo prazo
- Participar na organização das diversas etapas de desenvolvimento do praticante, com vista à sua progressão competitiva
- Estar apto a preparar a transição entre escalões etários
- Descrever o processo formativo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Colabora na elaboração do planeamento plurianual e compreende os objetivos nele previstos
- Adequa os trabalhos às características dos arqueiros, procurando potenciar o talento e permitindo ao praticante uma evolução desportiva assente num processo formativo estruturado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente, os formandos realizam:

1. Prova Escrita

FORMAS DE APRESENTAÇÃO:

- Prova escrita e Grelha de avaliação da prova escrita

Individualmente ou em grupos de 2 a 3 pessoas, os formandos realizam:

- 2. Planeamento de treino de uma época desportiva de Tiro com Arco, perante um contexto específico relativo a dois arqueiros e definido pelo formador.

ITENS OBRIGATORIOS:

- a) As duas épocas (sala e campo)
- b) O calendário competitivo proposto
- c) Os objetivos
- d) A subestruturarão do planeamento em macro, meso e microciclos
- e) Um modelo de sessão de treino em cada fase de progressão no Plano de Treino

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- f) Periodização das fases de progressão
- g) Adequação do plano a dois perfis de arqueiros indicados na contextualização do problema

FORMAS DE APRESENTAÇÃO:

- Trabalho escrito

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Tiro com Arco Grau II, com prática efetiva e comprovada (por uma entidade federada) de 6 anos no exercício efetivo da função de treinador.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Metodologia e didática da sessão de treino e da competição nas etapas intermédias do desenvolvimento do praticante

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO	2h	2h/0/0
3.2. ORIENTAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO	2h	2h/0/0
3.3. AVALIAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO	2h	2h/0/0
3.4. ORIENTAÇÃO DOS PRATICANTES EM COMPETIÇÃO II	3h	2h/0/1h
3.5. AVALIAÇÃO PÓS-COMPETIÇÃO	2h	1h/0/1h
Total	11h	9h/0/2h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Organização da sessão de treino

3.1.1. Estrutura e condução da sessão de treino:

- a. Retrospectiva da sessão anterior
- b. Visão e Objetivos da sessão
- c. Aquecimento específico para o Tiro com Arco
- d. Desenvolvimento da parte fundamental da sessão
- e. Recuperação e retorno à calma
- f. Análise e balanço da sessão
- g. Perspetivação da sessão seguinte

3.1.2. Planeamento de Sessões em Função dos Objetivos:

- a. Sessões com objetivos técnicos
- b. Sessões com objetivos físicos específicos
- c. Sessões com objetivos mentais e psicológicos
- d. Sessões de formação e desenvolvimento do praticante
- e. Sessões orientadas para a competição
- f. Especificidades dos condicionalismos do Desporto Adaptado

3.1.3. Gestão da Carga de Treino:

- a. Volume de treino: número de flechas e séries
- b. Intensidade do treino e exigência técnica
- c. Gestão do tempo disponível para a sessão
- d. Ritmo e velocidade de execução do tiro
- e. Gestão da fadiga e recuperação entre exercícios
- f. Especificidades do Desporto Adaptado

3.1.4. Organização de Sessões Técnicas, Tático-Estratégicas e combinadas:

- a. Características das sessões técnicas
- b. Características das sessões tático-estratégicas
- c. Integração técnica e tática na mesma sessão
- d. Estratégia e tática em contexto competitivo
- e. Gestão do tempo e do esforço em competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar e caracterizar as diferentes fases da estrutura da sessão de treino - Distinguir as funções e objetivos das diferentes fases da sessão (aquecimento, parte fundamental, recuperação e análise) - Organizar e conduzir sessões de treino adequadas aos objetivos definidos no plano de preparação - Adaptar a organização da sessão ao tempo, espaço, recursos e número de praticantes disponíveis - Diferenciar sessões de treino técnicas, físicas, mentais, formativas e competitivas - Gerir adequadamente o volume e a intensidade do treino em função do nível dos praticantes e dos objetivos da sessão - Distinguir e aplicar os princípios das sessões técnicas e tático-estratégicas no Tiro com Arco - Analisar os resultados da sessão e planear ajustamentos para sessões futuras	- Estrutura corretamente uma sessão de treino contemplando todas as suas fases - Adequa as sessões de treino aos objetivos específicos definidos: Técnicos; Físicos; Mentais; Formativos; Competitivos - Ajusta o volume e a intensidade do treino às características dos praticantes e aos objetivos da sessão. - Seleciona e organiza tarefas coerentes com o tipo de sessão (técnica, tático-estratégica ou combinada) - Gere eficazmente os recursos temporais e espaciais disponíveis - Analisa criticamente os resultados obtidos durante a sessão - Identifica necessidades de ajustamento e prepara adequadamente as sessões subsequentes - Demonstra coerência entre os objetivos da sessão, os exercícios selecionados e os resultados alcançados

SUBUNIDADE 2.

3.2. Orientação da sessão de treino

3.2.1. Comunicação Pedagógica na Orientação do Treino:

- a. Princípios da comunicação treinador-praticante
- b. Relação treinador-arqueiro e construção da confiança
- c. Regra dos 3C: Comunicação Curta, Clara e Concisa
- d. Adaptação da comunicação às características individuais dos praticantes
- e. Comunicação promotora do compromisso e do envolvimento

3.2.2. Feedback Técnico e Aprendizagem:

- a. Importância do *feedback* no desenvolvimento do praticante
- b. Tipos de *feedback* e sua aplicação no Tiro com Arco
- c. *Feedback* técnico individualizado
- e. Momento e oportunidade da intervenção do treinador
- f. *Feedback* orientado para a autonomia e autorregulação

3.2.3. Estratégias Avançadas de Correção e Desenvolvimento:

- a. Identificação de fatores facilitadores e distratores da aprendizagem
- b. Estratégias de correção em contexto de treino
- c. Estratégias de comunicação em situações de erro e insucesso

- d. Promoção da reflexão e da resolução de problemas pelo praticante
- e. Gestão emocional associada ao processo de correção
- 3.2.4. Promoção da Autonomia e da Tomada de Decisão**
 - a. Desenvolvimento da autonomia do praticante
 - b. Criação de ambientes seguros para a experimentação e o erro
 - c. Comprometimento com a tarefa e responsabilização do praticante
 - d. Capacidade de assumir riscos e aprendizagem através da experiência
 - e. Tomada de decisão em contexto de treino e competição
- 3.2.5. Transferência do Treino para a Competição**
 - a. Treinar como se compete, competir como se treina
 - b. Simulação de cenários competitivos
 - c. Comunicação do treinador em contexto competitivo
 - d. Desenvolvimento da autoconfiança competitiva

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conceber estratégias de comunicação que promovam relações de confiança e uma troca clara e honesta de informação entre treinador e praticante
- Aplicar estratégias de feedback técnico adequadas às características individuais dos praticantes e aos objetivos da sessão
- Utilizar procedimentos de correção que favoreçam a aprendizagem, a reflexão e a melhoria do desempenho
- Adequar o ambiente de treino de forma a promover a segurança psicológica, a experimentação e a autonomia dos praticantes
- Desenvolver contextos de treino que incentivem a tomada de decisão e a responsabilização do praticante.
- Aplicar estratégias de comunicação eficazes em situações de treino e competição
- Promover níveis crescentes de autoconfiança e autonomia que permitam ao praticante gerir o seu desempenho em contexto competitivo
- Avaliar o impacto das estratégias de comunicação e *feedback* no desenvolvimento desportivo e pessoal dos praticantes

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Implementa formas de comunicação claras, objetivas e adequadas às características dos praticantes
- Utiliza princípios de comunicação que favorecem a confiança, a cooperação e o compromisso com o processo de treino
- Adapta o *feedback* técnico às necessidades individuais dos praticantes e aos objetivos da sessão
- Utiliza estratégias de *feedback* que promovem a aprendizagem, a reflexão e a autonomia do praticante
- Seleciona adequadamente o momento e a forma de intervenção durante o treino
- Dinamiza procedimentos e ambientes de treino que permitam um conhecimento mais próximo entre treinador e praticante
- Cria contextos de treino que favorecem a partilha de informação técnica relevante para a superação das exigências competitivas
- Promove ambientes seguros que permitam ao praticante experimentar, errar, corrigir e evoluir
- Adota uma postura que reforça a autoconfiança e a capacidade de tomada de decisão autónoma do praticante
- Incentiva a responsabilização do praticante pelo seu próprio processo de desenvolvimento
- Integra situações de treino que simulam as exigências da competição e potenciam a transferência das aprendizagens
- Avalia a eficácia das estratégias de comunicação e *feedback* utilizadas na orientação da sessão de treino

SUBUNIDADE 3.

3.3. Avaliação da sessão de treino

- 3.3.1. Avaliação do Desempenho e da Eficácia da Sessão**
 - a. Indicadores de eficácia do treino
 - b. Avaliação quantitativa do desempenho
 - c. Treinos e exercícios com pontuação
 - d. Avaliação em situações condicionadas:
 - i. Constrangimentos de tempo
 - ii. Velocidade de execução
 - iii. Condições ambientais
 - iv. Pressão competitiva simulada
 - e. Indicadores técnicos, físicos, mentais e comportamentais
- 3.3.2. Recolha e Interpretação da Informação:**
 - a. Observação sistemática do praticante
 - b. Instrumentos de registo e monitorização
 - c. *Feedback* do treinador sobre a sessão
 - d. *Feedback* do praticante sobre a sessão
 - e. Identificação de fatores facilitadores e constrangimentos ao treino
- 3.3.3. Análise do Cumprimento dos Objetivos:**
 - a. Comparação entre objetivos previstos e resultados obtidos
 - b. Identificação de desvios ao planeamento
 - c. Avaliação da adequação das tarefas propostas
 - d. Avaliação da resposta dos praticantes à carga de treino
- 3.3.4. Tomada de Decisão e Ajustamento do Processo de Treino:**
 - a. Ajustamentos imediatos durante a sessão
 - b. Ajustamentos para sessões futuras
 - c. Gestão de constrangimentos imprevistos
 - d. Alterações a curto, médio e longo prazo no plano de treino
 - e. Priorização de intervenções e tomada de decisão eficaz
- 3.3.5. Reflexão e Melhoria Contínua:**
 - a. Registo sistemático das sessões
 - b. Reflexão crítica sobre a intervenção do treinador
 - c. Identificação de aspetos a trabalhar nas sessões seguintes
 - d. Construção de planos de melhoria para o praticante
 - e. Integração da avaliação no processo de planeamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conceber e aplicar processos de avaliação da sessão de treino adequados aos objetivos definidos
- Identificar indicadores de desempenho relevantes para avaliar a eficácia do treino em Tiro com Arco
- Recolher e interpretar informação proveniente da observação, dos resultados obtidos e do *feedback* dos praticantes
- Avaliar o grau de cumprimento dos objetivos da sessão
- Identificar fatores facilitadores e constrangimentos que influenciam o processo de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona indicadores adequados para avaliar a eficácia da sessão de treino
- Recolhe informação relevante através da observação direta, dos registos de treino e do *feedback* dos praticantes
- Analisa o grau de cumprimento dos objetivos inicialmente definido
- Identifica constrangimentos técnicos, físicos, psicológicos, organizacionais ou ambientais que condicionam o processo de treino

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Tomar decisões fundamentadas para ajustar o treino durante ou após a sessão
- Alterar o planeamento de curto, médio ou longo prazo em função da informação recolhida
- Desenvolver processos de reflexão crítica orientados para a melhoria contínua da intervenção do treinador e do desempenho dos praticantes

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adequa as sessões de treino à realidade observada na prática, tendo por base a informação recolhida junto dos praticantes
- Promove as alterações necessárias ao treino de forma fundamentada e atempada
- Demonstra capacidade de tomada de decisão rápida e eficaz perante situações imprevistas
- Define ajustamentos apropriados para sessões futuras e para o plano de treino
- Regista e documenta as conclusões da avaliação realizada
- Utiliza processos de reflexão crítica para melhorar continuamente a qualidade da sua intervenção enquanto treinador
- Evidencia coerência entre a avaliação efetuada, as decisões tomadas e os ajustamentos introduzidos no processo de treino

SUBUNIDADE 4.**3.4. Orientação dos Praticantes em Competição II****3.4.1. Estratégias pré-competitivas:**

- Rotina de aquecimento físico e preparação mental
- Planeamento de nutrição e hidratação adaptado à competição
- Rotina de verificação de equipamento
- Simulação de condições de competição
- Planeamento da logística necessária

3.4.2. Comunicação durante a prova:

- Comunicação verbal e não verbal com o atleta:
 - Linguagem verbal em contexto desportivo
 - A Linguagem do corpo e as Expressões faciais
 - Escuta Ativa e Empatia
 - Adaptação da Comunicação às necessidades específicas do praticante

3.4.3. Gestão emocional e foco:

- As Emoções Definição e Importância
- Processamento cerebral:
 - Sistema 1: O Piloto Automático
 - Sistema 2: O Reflexivo
- Emoções básicas e secundárias
- Inteligência Emocional:
 - 5 dimensões da competência emocional
 - Regulação emocional no contexto de competição

3.4.4. Tomada de decisão em competição:

- Timing de tiro
- Ajustes ao equipamento (vestuário, mira)
- Ação/reação aos fatores vento, chuva e calor
- A decisão em provas de equipas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Perspetivar estratégias de organização e preparação do momento pré-competitivo - Distinguir entre diferentes sistemas de processamento cerebral - Caracterizar as emoções e a inteligência emocional em cada uma das suas 5 dimensões - Demonstrar conhecimento sobre fatores chave da tomada de decisão em momentos de competição	- Define estratégias de preparação do praticante pré-competição - Interpreta as formas de comunicação disponíveis e o seu impacto no praticante durante a competição - Demonstra conhecimento de gestão emocional, do funcionamento do processamento cerebral e da forma como o mesmo impacta no praticante

SUBUNIDADE 5.

3.5. Avaliação pós-competição

- 3.5.1.** Análise do desempenho do praticante (individual e equipas):
- Definição de métricas de registo
 - Equipamento dos arqueiros, afinações
 - Registo da rotina de tiro
 - Variações da rotina de tiro
- 3.5.2.** *Feedback* estruturado:
- Preparação atempada do praticante para o *feedback* (objetivos a alcançar, contexto, momento)
 - Bidirecionalidade
 - Foco no processo e não no resultado
 - Aspeto técnico e específico do tiro e competição:
 - Cumprimento da rotina de tiro
 - Análise do esforço despendido
 - Análise da postura em competição
 - Gestão de Emoções
 - Consequência
 - Plano de ação (Ajustes ao planeamento)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Identificar momentos de análise e avaliação pós-competição - Planificar a estrutura de <i>feedback</i> de e para o praticante - Estabelecer métricas objetivas para análise e definição de planos de ação para ajustes ao planeamento	- Adota medidas de diagnóstico e análise do praticante e equipas - Dinamiza momentos de reflexão e <i>feedback</i> bidirecional e com foco no processo e não no resultado - Implementa planos de ação e estabelece ajustes ao planeamento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente, os formandos realizam:

1. Prova Escrita

FORMAS DE APRESENTAÇÃO:

- Prova escrita
- Grelha de avaliação da prova escrita

Continua >>

Continuação >>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente ou em grupos de 3 a 5 elementos, os formandos realizam:

2. Simulação e análise de situações de treino:

Os formandos deverão analisar e apresentar soluções para situações passíveis de ocorrer durante as sessões de treino, tendo por base casos de estudo previamente propostos pelo formador. A atividade deverá evidenciar a capacidade de adaptação do treinador a diferentes contextos de intervenção, bem como a sua competência na tomada de decisão, comunicação e planeamento do processo de treino.

3. Análise e discussão de casos práticos/situações concretas de Avaliação pós-competição. Perante a informação de análise do desempenho de um ou mais praticantes, o formando deverá estruturar o modelo de *feedback* estruturado evidenciando o respeito pelos pontos lecionados desde a informação ao formando dos pontos a tratar na reunião de *feedback* ao conteúdo e forma do feedback e terminando na apresentação de um plano de ação conjunto.

As apresentações serão realizadas oralmente em sala, seguida de um período de discussão e reflexão coletiva sobre as soluções apresentadas.

ITENS OBRIGATÓRIOS:

- Caracterização da situação-problema apresentada no caso de estudo
- Identificação dos objetivos da intervenção do treinador
- Apresentação das metodologias e estratégias de abordagem adotadas
- Justificação das decisões tomadas em função do contexto analisado
- Identificação dos resultados esperados e dos indicadores de sucesso da intervenção
- Participação ativa de todos os elementos do grupo na apresentação e discussão

FORMAS DE APRESENTAÇÃO:

- Apresentação oral em sala de aula
- Utilização de suportes audiovisuais ou documentos de apoio
- Discussão coletiva orientada pelo formador
- Participação dos restantes formandos na análise crítica das soluções apresentadas
- Grelha de avaliação da apresentação oral

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Tiro com Arco Grau II, com prática efetiva e comprovada (por uma entidade federada) de 6 anos no exercício efetivo da função de treinador.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Ajuste avançado de equipamento no Tiro com Arco

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. AJUSTE BASE DE EQUIPAMENTO PARA O PRIMEIRO TIRO	4h	2h/0/2h
4.2. TIPOLOGIAS DE AJUSTE AVANÇADO DE EQUIPAMENTO	6h	2h/0/4h
Total	10h	4h/0/6h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Ajuste base de equipamento para o primeiro tiro

4.1.1. Adaptação do equipamento ao arqueiro:

- Comprimento da puxada
- Força do arco
- Aplicação para arqueiro de Desporto Adaptado

4.1.2. Fases de ajuste de equipamento básica e análise de resultados:

- Escolha de flechas (flexível vs rígida)
- Ponto *nock*
- Centershot* e ajuste de *berger*
- Estabilização
- Tiller* e banda do arco
- Especificidades do arco *compound*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Determinar qual o equipamento mais adequado ao praticante em função das suas características físicas e morfológicas
- Identificar, descrever e aplicar as diversas fases de ajuste do equipamento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define qual o equipamento mais indicado a utilizar tendo em consideração a morfologia do praticante
- Aplica e executa as diversas fases de ajuste do equipamento
- Analisa os resultados verificando e decidindo sobre a eventual necessidade de prosseguir a ajuste

SUBUNIDADE 2.

4.2. Tipologias de ajuste avançado de equipamento

4.2.1. Ajuste avançado de equipamento (interpretação e metodologia corretiva):

- Teste da flecha sem penas
- Teste do Papel
- Teste de *Walkback*
- Observação de vídeos em câmara lenta

4.2.2. Afinação de agrupamentos de flechas (interpretação e metodologia corretiva):

- a. Afinação fina a curta distância
- b. Afinação com disco de papel (*Compound*)
- c. *Micro tuning* – Método *McKinney/Rabska*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Distinguir as duas tipologias de afinação avançada de equipamento e os seus diferentes objetivos - Observar e interpretar os resultados de cada um dos testes - Relacionar o resultado do teste realizado com a afinação necessária	- Descreve corretamente cada um dos testes a realizar indicando a tipologia de teste a que pertence e o fator em análise em cada teste - Relaciona o resultado observado com a componente em análise e prescreve a correção adequada ao resultado do teste

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente, os formandos realizam:

1. Prova Escrita

FORMAS DE APRESENTAÇÃO:

- Prova escrita e Grelha de avaliação da prova escrita.

e

2. Avaliação Prática:

- a) Afinação básica de um arco para um praticante com uma determinada morfologia.

ITENS OBRIGATÓRIOS:

- I. Aplicação e execução de técnicas e procedimentos de afinação básica do equipamento;
- II. Verificação dos resultados;
- III. Aplicação de correções sucessivas até obter um padrão de agrupamento desejável.

e

- b) Afinação avançada de um arco para um praticante com experiência.

ITENS OBRIGATÓRIOS:

- I. Aplicação e execução de uma técnica de afinação avançada do equipamento (Teste da Fecha sem penas/Teste do Papel/Teste de Walkback);
- II. Verificação dos resultados;
- III. Aplicação de correções sucessivas até obter um padrão de agrupamento desejável.

PERFIL DO FORMADOR	TPTD de Tiro com Arco Grau II, com prática efetiva e comprovada (por uma entidade federada) de 6 anos no exercício efetivo da função de treinador.
--------------------	--

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Controlo, avaliação e análise do rendimento no Tiro com Arco

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. AVALIAÇÃO INTEGRADA DO PRATICANTE DE TIRO COM ARCO	4h	2h/0/2h
5.2. CONTROLO E MONITORIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO NO TIRO COM ARCO	2h	2h/0/0
5.3. AVALIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DO DESEMPENHO COLETIVO	2h	1h/0/1h
5.4. TECNOLOGIA APLICADA À AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO	2h	1h/0/1h
5.5. ANÁLISE TÉCNICA COM RECURSOS AUDIOVISUAIS	4h	0/2h/2h
5.6. APOIO À DECISÃO DO TREINADOR	2h	2h/0/0
Total	16h	8h/2h/6h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Avaliação integrada do praticante de Tiro com Arco

5.1.1. Avaliação técnico-Biomecânica:

- a. Análise de vídeo do processo de tiro:
 - i. Filmagem em diferentes planos (ex: frontal, lateral e posterior)
 - ii. Identificação das fases do gesto técnico
 - iii. Análise cinemática básica do movimento
- b. Avaliação do timing de tiro:
 - i. Cronometragens de timing de tiro
 - ii. Análise da consistência temporal entre disparos
 - iii. Relação entre timing e eficácia
- c. Avaliação da resistência técnica específica:
 - i. Manutenção da qualidade técnica sob fadiga
 - ii. Capacidade de repetição do gesto ao longo da sessão
- d. Avaliação do equilíbrio e estabilidade postural:
 - i. Estabilidade na linha de tiro
 - ii. Controlo das oscilações corporais
 - iii. Distribuição do peso corporal
 - iv. Eficiência mecânica da posição de tiro
 - v. Especificidades das classes PI1 e PI2 do Para-Tiro com Arco

5.1.2. Avaliação física específica:

- a. Força-resistência dos membros superiores:
 - i. Flexões de braços– 2 minutos
 - ii. Testes específicos de tração

- b. Resistência muscular do *core*:
 - i. Abdominais – 2 minutos
 - ii. Testes de estabilidade do tronco
 - c. Capacidade aeróbia geral:
 - i. Corrida cronometrada – 2400 m
 - ii. Testes alternativos adequados à população-alvo
 - d. Mobilidade e flexibilidade funcional:
 - i. Complexo escapulo-umeral
 - ii. Coluna vertebral
 - iii. Anca e membros inferiores
 - e. Estabilidade articular e controlo motor:
 - i. Avaliação funcional do ombro
 - ii. Avaliação funcional da cintura escapular
- 5.1.3. Avaliação psicológica e comportamental:
 - a. Avaliação da atenção e concentração:
 - i. Testes de foco atencional
 - ii. Capacidade de manutenção da atenção
 - b. Avaliação do raciocínio e tomada de decisão:
 - i. Resolução de problemas simples relacionados com a prática
 - c. Avaliação do tempo de reação
 - i. Reação simples e reação de escolha
 - d. Avaliação do controlo emocional:
 - i. Gestão da ansiedade competitiva
 - ii. Capacidade de recuperação após erro
 - e. Avaliação da motivação e compromisso:
 - i. Adesão ao treino
 - ii. Persistência perante dificuldades
- 5.1.4. Avaliação da Precisão e Consistência do Rendimento:
 - a. Análise da posição no *Clicker*:
 - i. Regularidade da expansão
 - ii. Consistência do ponto de passagem
 - b. Avaliação da estabilidade da mira:
 - i. Oscilações horizontais e verticais
 - ii. Tempo de permanência na zona de pontuação
 - c. Avaliação da consistência competitiva:
 - i. Variação dos resultados ao longo das séries
 - ii. Análise estatística básica do desempenho
 - d. Monitorização da evolução do rendimento:
 - i. Comparação longitudinal dos resultados
 - ii. Identificação de tendências de desenvolvimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Planificar, aplicar e interpretar processos de avaliação multidimensional do praticante de Tiro com Arco, utilizando instrumentos adequados para monitorizar o desenvolvimento técnico, físico, psicológico e competitivo, sustentando a tomada de decisão no planeamento e ajustamento do treino - Selecionar instrumentos e protocolos de avaliação adequados aos objetivos do treino e ao nível de desenvolvimento dos praticantes - Avaliar os fatores técnicos, físicos, psicológicos e de rendimento específicos do Tiro com Arco - Recolher, registar e organizar dados de avaliação de forma sistemática - Interpretar os resultados obtidos e identificar pontos fortes, limitações e necessidades de desenvolvimento - Elaborar relatórios de avaliação e comunicar os resultados aos praticantes e restantes agentes envolvidos - Utilizar a informação recolhida para ajustar o planeamento, a prescrição e o controlo do treino	- Planifica, aplica e interpreta processos de avaliação multidimensional do praticante de Tiro com Arco, utilizando instrumentos adequados para monitorizar o desenvolvimento técnico, físico, psicológico e competitivo, sustentando a tomada de decisão no planeamento e ajustamento do treino - Concebe e implementa planos de avaliação adequados às características dos praticantes e aos objetivos do processo de treino - Aplica corretamente protocolos de avaliação técnica, física, psicológica e de rendimento específicos do Tiro com Arco - Recolhe dados válidos e fiáveis, respeitando os princípios éticos, metodológicos e de segurança - Analisa e interpreta os resultados de forma crítica, identificando fatores facilitadores e limitadores do desempenho - Produz relatórios de avaliação claros, objetivos e fundamentados tecnicamente - Utiliza os resultados da avaliação para propor ajustamentos ao planeamento e à condução do treino - Monitoriza a evolução dos praticantes através de indicadores objetivos de progresso - Demonstra capacidade para comunicar os resultados da avaliação de forma compreensível e pedagógica aos praticantes e demais intervenientes - Integra os resultados provenientes das diferentes áreas de avaliação numa perspetiva global do desenvolvimento do arqueiro

SUBUNIDADE 2.

5.2. Controlo e monitorização do processo de treino no Tiro com Arco

5.2.1. Planeamento dos Momentos de Avaliação e Controlo:

- a. Avaliação diagnóstica:
 - i. Caracterização inicial do praticante
 - ii. Identificação de necessidades e objetivos de desenvolvimento
- b. Avaliação contínua do processo de treino:
 - i. Controlo semanal e mensal da evolução
 - ii. Avaliação intermédia dos objetivos definidos
- c. Avaliação em períodos específicos da época:
 - i. Pré-época de Sala
 - ii. Época de Sala
 - iii. Pré-época de Campo
 - iv. Época de Campo

- d. Avaliação final e balanço da época:
 - i. Comparação entre objetivos e resultados alcançados
 - ii. Definição de orientações para o ciclo seguinte
- 5.2.2. Monitorização da Carga de Treino:
 - a. Indicadores de carga externa:
 - i. Número de flechas disparadas
 - ii. Volume de treino técnico
 - iii. Distâncias de treino
 - iv. Tempo efetivo de prática
 - v. Número de séries e repetições
 - b. Indicadores de carga interna:
 - i. Perceção subjetiva de esforço (PSE)
 - ii. Frequência cardíaca
 - iii. Níveis de concentração percebida
 - iv. Estado de prontidão para o treino
 - c. Relação entre carga e adaptação:
 - i. Resposta individual ao treino
 - ii. Identificação de sobrecarga ou subestimulação
 - d. Gestão da progressão da carga:
 - i. Ajustamentos em função dos objetivos e da fase da época
 - ii. Individualização da carga de treino
- 5.2.3. Monitorização da Fadiga e Recuperação:
 - a. Indicadores de fadiga física:
 - i. Queixas musculares e articulares
 - ii. Redução da estabilidade técnica
 - iii. Alterações da postura de tiro
 - b. Indicadores de fadiga mental:
 - i. Diminuição da concentração
 - ii. Aumento da variabilidade do rendimento
 - iii. Alterações comportamentais
 - c. Estratégias de recuperação:
 - i. Recuperação entre sessões
 - ii. Recuperação entre competições
 - iii. Gestão do descanso
 - d. Prevenção do excesso de treino:
 - i. Identificação precoce de sinais de risco
 - ii. Ajustamento do planeamento
- 5.2.4. Registo, Tratamento e Interpretação dos Dados:
 - a. Sistemas de registo do treino:
 - i. Diário de treino
 - ii. Fichas individuais
 - iii. Plataformas digitais de monitorização
 - a. Construção de indicadores de evolução:
 - i. Indicadores técnicos
 - ii. Indicadores físicos

- iii. Indicadores psicológicos
- iv. Indicadores competitivos
- c. Análise comparativa dos resultados:
 - i. Comparação longitudinal
 - ii. Identificação de tendências de evolução ou regressão
- d. Apoio à tomada de decisão:
 - i. Ajustamento dos objetivos
 - ii. Reformulação de conteúdos e cargas de treino
 - iii. Planeamento corretivo e preventivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar, implementar e monitorizar processos de controlo do treino, utilizando indicadores objetivos e subjetivos que permitam acompanhar a evolução dos praticantes, ajustar a carga de treino e otimizar o desenvolvimento desportivo no Tiro com Arco
- Definir momentos e procedimentos de avaliação integrados no processo de treino
- Selecionar indicadores de controlo adequados às diferentes fases da época desportiva
- Monitorizar a carga interna e externa do treino dos praticantes
- Identificar sinais de fadiga, recuperação e adaptação ao treino
- Recolher, organizar e interpretar dados de monitorização do rendimento
- Utilizar os resultados do controlo do treino para fundamentar decisões de ajustamento do planeamento
- Elaborar registos sistemáticos que permitam acompanhar a evolução individual dos praticantes
- Relacionar os indicadores de treino com o desempenho técnico e competitivo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica, implementa e monitoriza processos de controlo do treino, utilizando indicadores objetivos e subjetivos que permitam acompanhar a evolução dos praticantes, ajustar a carga de treino e otimizar o desenvolvimento desportivo no Tiro com Arco
- Estrutura um sistema de controlo do treino coerente com os objetivos e fases da época desportiva
- Define adequadamente os momentos de avaliação e monitorização do processo de treino
- Regista de forma sistemática indicadores de carga, fadiga, recuperação e rendimento
- Utiliza instrumentos de monitorização apropriados às características dos praticantes e do contexto de treino
- Analisa e interpreta dados provenientes de diferentes fontes de informação
- Identifica tendências de evolução, estagnação ou regressão do desempenho
- Relaciona os resultados da monitorização com a necessidade de ajustamento das cargas e conteúdos de treino
- Produz registos individuais atualizados que permitam acompanhar a evolução dos praticantes ao longo da época
- Fundamenta tecnicamente as alterações introduzidas no planeamento com base nos dados recolhidos
- Demonstra capacidade para comunicar os resultados da monitorização aos praticantes e restantes intervenientes no processo de treino

SUBUNIDADE 3.

5.3. Avaliação e desenvolvimento do desempenho coletivo

5.3.1. Avaliação da Coesão e Funcionamento da Equipa:

- a. Organização operacional da equipa:
 - i. Gestão das rotações dos arqueiros
 - ii. Coordenação dos momentos de entrada e saída da linha de tiro
 - iii. Cumprimento dos procedimentos regulamentares

- b. Sincronização das ações coletivas:
 - i. Coordenação entre os membros da equipa
 - ii. Eficiência das transições durante o processo competitivo
 - c. Coesão e colaboração entre os elementos:
 - i. Cooperação na execução das tarefas
 - ii. Apoio mútuo durante a competição
 - iii. Confiança interpessoal e sentido de pertença
 - d. Adaptação a situações de pressão competitiva:
 - i. Gestão de imprevistos
 - ii. Capacidade de reorganização funcional da equipa
 - iii. Resiliência coletiva
- 5.3.2. Avaliação dos Indicadores de Desempenho Coletivo:
- a. Eficiência da ordem de tiro:
 - i. Critérios para definição da ordem dos arqueiros
 - ii. Impacto da sequência de tiro no desempenho da equipa
 - b. Gestão do tempo de competição:
 - i. Tempo individual de execução
 - ii. Tempo coletivo disponível
 - iii. Otimização dos ritmos de tiro
 - c. Consistência do rendimento coletivo:
 - i. Regularidade das pontuações
 - ii. Contributo individual para o resultado da equipa
 - iii. Estabilidade do desempenho em diferentes momentos da competição
 - d. Análise estatística básica do desempenho da equipa:
 - i. Médias e dispersão dos resultados
 - ii. Identificação de padrões de rendimento
 - iii. Comparação entre provas e momentos competitivos
- 5.3.3. Comunicação, Liderança e Papéis Funcionais:
- a. Comunicação eficaz em competição:
 - i. Comunicação verbal e não verbal
 - ii. Clareza e objetividade das mensagens
 - iii. Comunicação sob pressão
 - b. Gestão do *feedback*:
 - i. *Feedback* informativo
 - ii. *Feedback* corretivo
 - iii. *Feedback* motivacional
 - iv. *Feedback* entre pares
 - c. Gestão do tempo e apoio operacional:
 - i. Controlo do cronómetro e do tempo disponível
 - ii. Distribuição de responsabilidades durante a competição
 - d. Liderança e funções entre a Equipa:
 - i. Coordenação operacional da equipa
 - ii. Gestão emocional dos colegas
 - iii. Facilitação da comunicação com o treinador e oficiais de prova
 - e. Definição de papéis e responsabilidades:

- i. Distribuição funcional das tarefas
- ii. Ajustamentos dos papéis em função das circunstâncias competitivas

5.3.4. Estratégias de Preparação e Resposta Competitiva:

- a. Planeamento estratégico para provas de equipas:
 - i. Definição de procedimentos pré-competitivos
 - ii. Organização das rotinas coletivas
- b. Gestão de cenários previsíveis:
 - i. Atrasos e interrupções
 - ii. Alterações das condições ambientais
 - iii. Quebras de rendimento individual
- c. Gestão de situações críticas:
 - i. Erros consecutivos
 - ii. Alterações inesperadas da ordem de tiro
 - iii. Pressão dos momentos decisivos
- d. Tomada de decisão coletiva:
 - i. Ajustamentos durante a competição
 - ii. Comunicação estratégica em tempo real

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar, monitorizar e avaliar o funcionamento de equipas de Tiro com Arco, promovendo a coordenação operacional, a comunicação eficaz, a definição de papéis e a implementação de estratégias que potenciem o desempenho coletivo em contexto competitivo
- Estruturar a organização funcional de equipas de Tiro com Arco em conformidade com os regulamentos e exigências competitivas
- Avaliar os fatores que influenciam a coesão, coordenação e eficácia coletiva
- Definir procedimentos de comunicação e interação entre os membros da equipa
- Distribuir papéis e responsabilidades de forma adequada às características dos praticantes
- Monitorizar indicadores de desempenho coletivo e identificar oportunidades de melhoria
- Desenvolver estratégias para a gestão de situações previsíveis e imprevistas durante a competição
- Promover comportamentos de cooperação, liderança e apoio mútuo entre os membros da equipa
- Utilizar os resultados da avaliação coletiva para otimizar a preparação e o rendimento competitivo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza os elementos da equipa de forma funcional e coerente com os objetivos competitivos
- Implementa procedimentos que favorecem a coordenação, comunicação e cooperação entre os membros da equipa
- Define claramente os papéis, responsabilidades e funções dos diferentes elementos da equipa, incluindo o Capitão de Equipa
- Avalia o funcionamento coletivo através de indicadores observáveis de desempenho e interação
- Analisa a eficácia da ordem de tiro, da gestão do tempo e dos processos de coordenação operacional
- Utiliza estratégias adequadas para prevenir ou resolver constrangimentos durante as provas de equipas
- Demonstra capacidade para ajustar procedimentos em função das exigências competitivas e das características dos praticantes
- Promove um ambiente de confiança, responsabilidade e apoio mútuo entre os membros da equipa
- Fundamenta tecnicamente as opções estratégicas adotadas para melhorar o desempenho coletivo
- Produz registos e relatórios de avaliação que permitam monitorizar a evolução da equipa ao longo da época

SUBUNIDADE 4.

5.4. Tecnologia aplicada à avaliação e controlo do treino

- 5.4.1.** Ferramentas digitais de registo:
- Registo digital de pontuações
 - Diário de treino digital (registo de carga, exercícios, equipamento)
 - Ferramenta para controlo de *setup*
 - Monitorização de análise do praticante (estado psicológico)
 - Google sheets* ou forms para registo
- 5.4.2.** *Software* simples de análise:
- Análise de vídeo usando o *Kinovea*
 - Software* de suporte à afinação de equipamento
 - Excel para análise estatística
- 5.4.3.** Gestão de dados do treino:
- Características da base de dados
 - Padronização da informação
 - Segurança dos dados do praticante
 - Usabilidade, fiabilidade e comparabilidade dos dados
 - Registo de alterações para identificação de variação de padrões

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Utilizar ferramentas e softwares para registo e análise de dados de apoio à evolução do praticante - Planificar a construção de uma base de dados e identificar métricas que permitam a análise longitudinal da informação e comparável	- Emprega corretamente os conhecimentos sobre ferramentas e <i>softwares</i> - Planifica uma base de dados que permita o registo de dados de treino e do praticante

SUBUNIDADE 5.

5.5. Análise técnica com recursos audiovisuais

- 5.5.1.** Captação de imagem:
- Definição de ângulos críticos de captação de imagem
 - Configurações técnicas adaptadas ao Tiro com Arco
 - Estabilidade e enquadramento (comparabilidade entre sessões)
 - Utilização do software de análise
- 5.5.2.** Análise do gesto técnico:
- Decomposição das fases da sequência de tiro
 - Análise de voo da flecha
 - Análise do comportamento do arco no soltar
- 5.5.3.** Comparação longitudinal:
- Manutenção de arquivo e organização de vídeos
 - Evolução técnica ao longo da época
 - Relatório de progressão audiovisual

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Descrever o processo de captação de imagens que permite uma utilização e análise mais efetiva da técnica de tiro • Definir aspetos a avaliar em cada captação de imagem bem como elaborar regras e operativas que permitam o acompanhamento e comparabilidade longitudinal da informação recolhida	• Descreve o processo de captação de imagens bem como as configurações que melhor se adaptam às especificidades do Tiro com Arco • Planifica diferentes momentos de captação de aspetos técnicos da sequência de tiro e de análise do equipamento • Organiza a informação por forma a permitir a comparação longitudinal de registos de vídeos

SUBUNIDADE 6.

5.6. Apoio à decisão do treinador

- 5.6.1. Interpretação da informação:
- a. Tipologia de dados de treino e competição
 - b. Validação dos dados recolhidos (princípio de garbage in garbage out)
 - c. Análise de dados de desempenho
 - d. Transformação de dados em conteúdo e informação útil
- 5.6.2. Apoio à tomada de decisão:
- a. Tomada de decisão baseada na evidência
 - b. Ajustes no planeamento do treino com base nos dados
 - c. Comunicação da informação aos praticantes
- 5.6.3. Limites éticos e técnicos da atuação do treinador e do uso da tecnologia:
- a. Âmbito de Atuação
 - b. Deontologia no uso de dados pessoais e de desempenho
 - c. Privacidade e confidencialidade
 - d. Limitações técnicas da tecnologia (fiabilidade dos dados)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Adequar o tipo de informação recolhida à natureza da análise que se pretende realizar • Promover e transmitir conhecimento sobre os limites éticos no âmbito da utilização de ferramentas tecnológicas no respeito pela identidade e privacidade dos praticantes	• Emprega corretamente técnicas de validação e transformação de dados que permitem a análise dos mesmos alinhada aos fins a que se destina • Aplica os conhecimentos adquiridos sobre os limites éticos e técnicos no uso de ferramentas tecnológicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente, os formandos realizam:

1. Prova Escrita

FORMAS DE APRESENTAÇÃO:

- Prova escrita e Grelha de avaliação da prova escrita

e

Continua >>

Continuação >>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Em Grupos de 3 a 5 elementos, os formandos realizam uma das duas formas de avaliação, A ou B:

2. Opção A - Análise de um estudo de caso fornecido pelo formador ou construído a partir de uma situação real de treino, envolvendo um praticante ou uma equipa de Tiro com Arco.

O trabalho deverá integrar os conteúdos das três unidades de formação: Avaliação Integrada do praticante de Tiro com Arco; Controlo e monitorização do treino no Tiro com Arco; Avaliação da coesão e funcionamento da equipa (quando aplicável).

O grupo deverá identificar problemas, interpretar dados, propor estratégias de monitorização e apresentar soluções fundamentadas.

a) Relatório Escrito

Extensão recomendada: 8 a 12 páginas.

ITENS OBRIGATÓRIOS

- a) Introdução e enquadramento do caso
- b) Diagnóstico da situação
- c) Racional da abordagem adotada
- d) Metodologias de avaliação propostas
- e) Indicadores de monitorização selecionados
- f) Estratégias de intervenção e controlo do treino
- g) Resultados esperados
- h) Conclusões
- i) Bibliografia

b) Apresentação Oral

Duração: 15 a 20 minutos + 10 minutos de discussão.

ITENS OBRIGATÓRIOS

- a) Caracterização do caso
- b) Identificação dos problemas e necessidades
- c) Apresentação dos instrumentos e indicadores de avaliação selecionados
- d) Proposta de sistema de monitorização do treino
- e) Estratégias de desenvolvimento individual e/ou coletivo
- f) Fundamentação técnica das decisões tomadas
- g) Participação ativa de todos os elementos do grupo
- h) Capacidade de resposta às questões colocadas pelo formador e colegas

3. Opção B – Projeto de Monitorização e Avaliação de uma Época Desportiva - Desenvolvimento de um sistema completo de avaliação e monitorização para uma equipa ou grupo de arqueiros durante uma época de Sala ou Campo.

O projeto deverá contemplar: Avaliação Integrada do praticante de Tiro com Arco; Controlo e monitorização do treino no Tiro com Arco; Avaliação da coesão e funcionamento da equipa; Tecnologia aplicada à avaliação e controlo do treino; Análise Técnica com recursos audiovisuais; e Apoio à Decisão do Treinador.

Continua >>

Continuação >>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

a) Relatório Escrito

Extensão recomendada: 10 a 15 páginas.

ITENS OBRIGATÓRIOS

- a) Enquadramento do projeto
- b) Objetivos
- c) Plano anual de monitorização
- d) Protocolos de avaliação
- e) Indicadores de carga interna e externa
- f) Indicadores de fadiga e recuperação
- g) Indicadores de desempenho individual e coletivo
- h) Modelos de fichas de registo
- i) Critérios para ajustamento do treino
- j) Resultados esperados
- k) Bibliografia

b) Apresentação Oral

Duração: 15 a 20 minutos + 10 minutos de discussão.

ITENS OBRIGATÓRIOS

- a) Caracterização da população-alvo
- b) Objetivos do sistema de monitorização
- c) Calendarização das avaliações
- d) Indicadores selecionados
- e) Instrumentos de recolha de dados
- f) Exemplos de registos e relatórios
- g) Estratégias de intervenção decorrentes dos resultados
- h) Participação de todos os elementos do grupo

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Tiro com Arco Grau II, com prática efetiva e comprovada (por uma entidade federada) de 6 anos no exercício efetivo da função de treinador.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Gestão da equipa técnica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. ESTRUTURA DA EQUIPA TÉCNICA	1h	1h/0/0
6.2. COMUNICAÇÃO E LIDERANÇA	3h	2h/0/1h
6.3. GESTÃO DE CONFLITOS E TRABALHO COLABORATIVO	4h	2h/0/2h
Total	8h	5h/0/3h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Estrutura da equipa técnica

- 6.1.1. Nota introdutória - o Papel do treinador Grau II:
 - a. Orientação autónoma
 - b. Planeamento e avaliação
 - c. Função de Coordenação
 - d. Função de Coadjuvação
 - e. Educação, Inclusão e Ética
- 6.1.2. Treinador principal e restantes treinadores:
 - a. Funções e responsabilidades do treinador principal
 - b. Funções e responsabilidades dos restantes treinadores
 - c. Relação do treinador principal com os restantes treinadores
 - d. Relação entre treinadores
 - e. Articulação com outros profissionais
- 6.1.3. Técnico de Equipamento e manutenção:
 - a. Funções e responsabilidades
 - b. Relação com treinadores
 - c. Relação com os praticantes
 - d. Articulação com outros profissionais
- 6.1.4. Equipa médica e de fisioterapia e recuperação:
 - a. Funções e responsabilidades
 - b. Relação com treinadores
 - c. Gestão de dados dos praticantes
 - d. Articulação com outros profissionais
- 6.1.5. Psicólogo desportivo:
 - a. Funções e responsabilidades
 - b. Relação com treinadores
 - c. Gestão de dados dos praticantes
 - d. Relação com equipa médica
 - e. Articulação com outros profissionais
- 6.1.6. Preparador físico:

- a. Funções e responsabilidades
- b. Relação com treinadores
- c. Articulação com outros profissionais
- 6.1.7. Analista de dados:**
 - a. Funções e responsabilidades
 - b. Relação com treinadores
 - c. Articulação com outros profissionais
- 6.1.8. Participação na Gestão do Processo de Treino:**
 - a. Reuniões técnicas:
 - i. Calendarização de reuniões periódicas de acompanhamento
 - ii. Criação de agenda das reuniões
 - iii. Conhecimento prévio dos assuntos a tratar
 - b. Planeamento conjunto:
 - i. Envolvimento de toda a equipa no planeamento
 - ii. Foco nos praticantes
 - iii. Consciencialização do calendário competitivo
 - c. Avaliação coletiva do processo:
 - i. Questionamento e *feedback*
 - ii. Avaliação contínua;
 - iii. Revisão e reajuste de objetivos e processos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar o treinador de grau II nos seus diferentes papéis, funções e responsabilidades
- Caracterizar os diferentes papéis desempenhados pelos membros de uma Equipa técnica
- Relacionar os referidos papéis com as funções e responsabilidades associadas
- Demonstrar capacidade de coordenação de equipas técnicas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza o treinador de grau II nos seus diferentes papéis, funções e responsabilidades
- Caracteriza o organograma funcional da equipa técnica, relacionando os papéis desempenhados pelos membros da equipa com as funções e responsabilidades que lhe estão atribuídas
- Descreve a relação entre diferentes elementos da Equipa Técnica e o modelo de articulação entre um elemento da equipa técnica e a restante estrutura

SUBUNIDADE 2.

6.2. Comunicação e liderança

- 6.2.1. O que é a Liderança:**
 - a. Liderança: O que é?
 - b. Liderança vs Gestão
 - c. Competências críticas de liderança
- 6.2.2. Estilos de liderança (Liderança Positiva):**
 - a. Liderança Transacional (LMX):
 - i. Recompensa contingente
 - b. Liderança Transformacional:
 - i. Estimulação Intelectual
 - ii. Motivação Inspiracional

- iii. Consideração individualizada
- iv. Influência idealizada
- c. Liderança Autêntica:
 - i. Autoconsciência
 - ii. Processamento balanceado
 - iii. Perspetiva moral internalizada
 - iv. Transparência de relacionamento
- d. Hábitos tóxicos na liderança e gestão de talentos
- 6.2.3. Comunicação eficaz:
 - a. Comunicar implica dois sentidos
 - b. Escuta ativa: Parar de falar... ouvir mais
 - c. Comportamentos habituais que bloqueiam a escuta e o foco no outro
 - d. Erros comuns da comunicação eficaz:
 - i. Excesso de informação;
 - ii. Custo de reuniões desnecessárias;
 - iii. Falta de empatia;
 - iv. Não escutar.
- 6.2.4. Preparar uma discussão produtiva:
 - a. Gerir emoções
 - b. Ouvir com atenção
 - c. Ser ouvido

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Descrever as características associadas a diferentes estilos de liderança bem como identifica hábitos tóxicos associados à liderança • Estabelecer técnicas de comunicação eficaz • Interpretar erros comuns na comunicação e desenvolver técnicas de comunicação para tornar uma reunião ou discussão produtiva e eficaz	• Caracteriza os diferentes estilos de liderança, distinguindo hábitos associados a elementos de liderança tóxica • Emprega técnicas de comunicação eficaz em situação simulada perspetivando erros comuns na comunicação

SUBUNIDADE 3.

6.3. Gestão de conflitos e trabalho colaborativo

- 6.3.1. Gestão de conflitos:
 - a. O conflito: Efeitos negativos e Efeitos Positivos
 - b. Lógica Integrativa vs Lógica Distributiva
 - c. Escalada do conflito:
 - i. Fase 1: Racionalidade e Controlo
 - ii. Fase 2: Rompimento da Relação
 - iii. Fase 3: Agressão e Destruição
 - d. Fontes de conflito (Interpessoal, Intergrupar)
 - e. Estratégia na gestão de conflitos:
 - i. Evitamento
 - ii. Acomodação

- iii. Competição
- iv. Compromisso
- v. Colaboração

6.3.2. Trabalho colaborativo enquanto fator de influência:

- a. Natureza da influência:
 - i. Elementos Tangíveis (exemplo: valor envolvido)
 - ii. Elementos intangíveis (exemplo: motivações psicológicas subjacentes)
- b. A partilha/troca colaborativa:
 - i. Trocas baseadas na Inspiração
 - ii. Trocas relacionadas com a Tarefa
 - iii. Trocas relacionadas com a Posição
 - iv. Trocas baseadas na Relação
 - v. Trocas relacionadas com a Pessoa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Demonstrar capacidade de identificar, analisar e intervir proactivamente em conflito interpessoais e intergrupais utilizando estratégias de gestão de conflitos - Diferenciar as naturezas da influência e enumerar as diferentes formas de troca presentes no trabalho colaborativo	- Diagnostica os conflitos, identifica a fase de escalada e adequa a sua intervenção na gestão de conflitos - Enumera e descreve as diversas formas de troca e partilha associadas ao trabalho colaborativo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Individualmente, os formandos realizam:

1. Prova Escrita

FORMAS DE APRESENTAÇÃO:

- Prova escrita e Grelha de avaliação da prova escrita

e

Em **Grupos de 3 a 5 elementos**, os formandos realizam uma das duas formas de avaliação, A ou B:

1. Opção A - Análise de estudo de caso fornecido pelo formador abordando a temática sobre “Comunicação eficaz” envolvendo o Treinador e um praticante ou uma equipa de Tiro com Arco.

a) Apresentação Oral

Duração: 15 a 20 minutos + 10 minutos de discussão.

ITENS OBRIGATÓRIOS

- a) Caracterização do caso
- b) Identificação dos problemas na comunicação
- c) Apresentação de estratégia de escuta ativa
- d) Proposta de metodologia de abordagem na comunicação

Continua >>

Continuação >>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Ou

2. Opção B - Análise de estudo de caso fornecido pelo formador abordando a temática de “Gestão de conflitos”, com apresentação oral e abertura a discussão em sala.

a) Apresentação oral

Duração: 15 a 20 minutos + 10 minutos de discussão.

ITENS OBRIGATÓRIOS

- a) Caracterização do caso
- b) Identificação dos problemas e necessidades
- c) Enquadramento da fonte do conflito
- d) Identificação de diferentes fases na escalada do conflito
- e) Proposta de aplicação de diferentes Estratégias na gestão do conflito

PERFIL DO FORMADOR

- TPTD de Tiro com Arco Grau II, com prática efetiva e comprovada (por uma entidade federada) de 6 anos no exercício efetivo da função de treinador
ou
- Licenciatura/Mestrado na área das Ciências Sociais (ex. Ciências da Comunicação, Liderança, Ciências Sociais, Ciência Política e Relações Internacionais, Sociologia).

C. Organização da Formação



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

Os candidatos ao Grau II do curso de Treinadores de Tiro com Arco, deverão cumulativamente ao aditado pelo artigo 10.º-A da Lei n.º 106/2019 relativamente aos requisitos de acesso aos graus profissionais comprovar a participação em 10 provas federadas, na função de Treinador principal ou adjunto.

O comprovativo de participação poderá ser realizado por declaração da entidade representada acompanhada do documento de inscrição na prova.

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

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
- Sala equipada com cadeiras e mesas para o número de formandos inscritos e que possibilite a transformação da disposição das mesas em ilhas para a realização de exercícios de grupo (grupos de 3 a 5 formandos). - Espaço de prática desportiva, que garanta os seguintes requisitos: // Espaço amplo (ginásio, pavilhão polivalente ou espaço exterior) com altura mínima de 3 metros; // Comprimento superior a 30 metros que permita um mínimo de 5 metros livres de obstáculos entre a linha de tiro e a linha dos bastidores. Os bastidores devem estar colocados de forma que não exista a possibilidade de uma flecha que passe para além da linha de bastidores, causar danos em pessoas ou bens. // Largura superior a 6 metros permitindo uma delimitação de 3 metros colocada paralelamente de cada um dos lados da linha imaginária que vai da linha de tiro até ao bastidor por questões de segurança. A que acresce 2 metros x número de grupos de formandos correspondente ao espaço de cada bastidor. NOTA: Considerando um curso de 28 formandos divididos em grupos de 4 teremos uma largura mínima do espaço de 20 metros ($3 + 28/4 * 2 + 3$).	1 projetor; 1 tela de projeção; 1 tablet ou 1 computador - Disponibilização do seguinte material por formando: // Manual de formação; // Material para registo de apontamentos; // 1 arco de iniciação de força máxima de 15 libras; // 3 flechas de iniciação; // 1 elástico de treino; // 1 pauta de prova e folhas de registo de treino, com os respetivos suportes; - Por cada 4 formandos: // 1 bastidor de tiro; // 1 conjunto de ferramentas para afinação de material (alicate, chaves sextavadas, chaves de fendas); 3 Câmaras de vídeo para gravação de posição de tiro frontal, superior, posterior para todo o grupo de formandos e outros equipamentos de análise específicos da modalidade (computadores e software para análise); software kinovea e computador. - Sistema de controlo de tiro de luzes e som para controlo das aulas práticas.	Requisição de 1 arqueiro recuro e seu equipamento por cada 3 formandos para a Unidade de formação de Afinação Avançada de Material.

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