Referenciais de Formação COMPONENTE ESPECÍFICA

GRAU III

ATLETISMO - Saltos

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

VERSÃO 2020

ipdj
INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE

AUTOR: Federação Portuguesa de Atletismo
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2026
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

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

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

Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo 5

B. Unidades de Formação 7

1. PLANEAMENTO DO TREINO NO ATLETISMO 8
2. A CONDIÇÃO FÍSICA NAS PROVAS DE SALTOS 10
3. O TREINO DO SALTO EM ALTURA 14
4. O TREINO DO SALTO EM COMPRIMENTO 16
5. O TREINO DO TRIPLO SALTO 18
6. O TREINO DO SALTO COM VARA 20
7. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO TREINO E COMPETIÇÃO 22
8. COORDENAÇÃO, LIDERANÇA E SUPERVISÃO NO ATLETISMO 26

C. Organização da Formação 28

1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO 29
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS 29

A. Preâmbulo

5

A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam caraterizar 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 III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. PLANEAMENTO DO TREINO NO ATLETISMO	10
2. A CONDIÇÃO FÍSICA NAS PROVAS DE SALTOS	24
3. O TREINO DO SALTO EM ALTURA	12
4. O TREINO DO SALTO EM COMPRIMENTO	12
5. O TREINO DO TRIPLO SALTO	12
6. O TREINO DO SALTO COM VARA	12
7. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO TREINO E COMPETIÇÃO	16
8. COORDENAÇÃO, LIDERANÇA E SUPERVISÃO NO ATLETISMO	4
Total	102

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Planeamento do treino no Atletismo

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. PLANEAMENTO DO TREINO NO ATLETISMO	3h	1h/1h/1h
1.2. PROGRAMAS DE DETEÇÃO DE TALENTOS	2h	1h/0/1h
1.3. ORGANIZAÇÃO DA CARREIRA DE UM ATLETA	3h	1h/1h/1h
1.4. PLANEAMENTO DA PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA	2h	0/1h/1h
Total	10h	3h/3h/4h

SUBUNIDADE 1.

1.1. Planeamento do treino no Atletismo

- 1.1.1. A periodização do treino no atletismo
- 1.1.2. O planeamento plurianual e anual: o macrociclo e os diferentes períodos da época
- 1.1.3. O planeamento do mesociclo
- 1.1.4. O planeamento do microciclo e da sessão de treino
- 1.1.5. A elaboração das fichas de planeamento e registo do treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Elaborar fichas para o planeamento do treino plurianual e anual, incluindo o mesociclo, o microciclo e as sessões de treino • Elaborar fichas para o registo e monitorização do treino	• Elabora fichas para o planeamento do treino plurianual e anual, incluindo o mesociclo, o microciclo e as sessões de treino • Elabora fichas para o registo e monitorização do treino

SUBUNIDADE 2.

1.2. Programas de deteção de talentos

- 1.2.1. O programa de deteção de talentos nos lançamentos: Mega Salto, Salto em Altura e sala
  - a. Identificação, acompanhamento e problemas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Elaborar um modelo de identificação talentos para a prática da modalidade, tendo em vista a excelência desportiva a longo prazo • Elaborar um programa de deteção de talentos	• Elabora um modelo de identificação de talentos para a prática da modalidade, tendo em vista a excelência desportiva a longo prazo. • Elabora um programa de deteção de talentos

SUBUNIDADE 3.

1.3. Organização da carreira de um atleta

1.3.1. A organização da carreira desportiva no atletismo

1.3.2. Elaboração de um modelo de organização plurianual de carreira desportiva para um atleta de saltos nas etapas de desenvolvimento, especialização e rendimento, definindo os principais objetivos e as características do treino de cada etapa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Elaborar o plano de carreira plurianual para um atleta de saltos no atletismo, identificando o tipo de trabalho a desenvolver em cada etapa	• Elabora o plano de carreira plurianual para um atleta de saltos, identificando o tipo de trabalho a desenvolver em cada etapa

SUBUNIDADE 4.

1.4. Planeamento da participação competitiva

1.4.1. Análise do calendário competitivo anual: definição das competições principais e secundárias

1.4.2. Preparação da competição: microciclo competitivo, preparação das rotinas da competição, aquecimento e recuperação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Preparar a competição: o microciclo competitivo, as rotinas da competição (horários, alimentação e suplementação, sono, equipamento, ativação, etc.), aquecimento e recuperação	• Prepara a competição: o microciclo competitivo, as rotinas da competição (horários, alimentação e suplementação, sono, equipamento, ativação, etc.), aquecimento e recuperação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. **Prova escrita**
2. **Provas práticas:**
   - 2.1. Perante a apresentação de uma situação concreta, **elaboração de um modelo de organização plurianual de carreira desportiva para um potencial atleta de elite de Saltos**, que contemple:
     - a. Um programa de deteção de talentos adaptado a uma realidade local;
     - b. O plano de carreira plurianual para um atleta de saltos, identificando o tipo de trabalho a desenvolver em cada etapa;
     - c. O planeamento de um microciclo competitivo e das rotinas de competição;
     - d. A construção das fichas para registo e monitorização do treino e dos resultados competitivos.
   - 2.2. **Painel de debate:** apresentação, análise e discussão dos trabalhos realizados.

PERFIL DO FORMADOR	• Titular de TPTD de Atletismo - Saltos Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. A Condição física nas provas de Saltos

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. COMPONENTES DA FORMA NAS PROVAS DE SALTOS	1h	0/0/1h
2.2. PRINCÍPIOS DO TREINO DOS SALTOS	3h	0/2h/1h
2.3. O TREINO DA VELOCIDADE NAS PROVAS DE SALTOS	3h	1h/2h/0h
2.4. O TREINO DA FORÇA NAS PROVAS DE SALTOS	2h	0h/1h/1h
2.5. O TREINO DE RESISTÊNCIA NAS PROVAS DE SALTOS	1h	0h/0h/1h
2.6. DESENVOLVIMENTO DA FLEXIBILIDADE ESPECÍFICA	2h	0h/1h/1h
2.7. A REGENERAÇÃO E A RECUPERAÇÃO DO TREINO	3h	2h/1h/1h
Total	15h	2h/7h/6h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Componentes da forma nas Provas de Saltos

- **2.1.1.** A importância da força elástico-reativa nas provas de saltos
- **2.1.2.** A importância da velocidade na corrida de balanço
- **2.1.3.** A importância dos níveis de velocidade e de força na adaptação da técnica de salto
- **2.1.4.** A importância da flexibilidade e da mobilidade articular nas provas de saltos
- **2.1.5.** A importância da resistência específica nas provas de saltos
- **2.1.6.** A importância da técnica nas provas de saltos
- **2.1.7.** Os fatores psicológicos nas provas de saltos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Elaborar e organizar o mapa com a distribuição das diferentes capacidades condicionais, conforme a sua importância nas provas de saltos	• Elabora e organiza o mapa com os diferentes tipos e manifestações da força e da velocidade, conforme a sua importância para as provas de saltos

SUBUNIDADE 2.

2.2. Princípios do Treino dos Saltos

- **2.2.1.** Os princípios dos saltos
- **2.2.2.** As fases dos saltos
- **2.2.3.** Os princípios do aquecimento dinâmico adaptado aos treinos de saltos
- **2.2.4.** Organização de um aquecimento dinâmico para um grupo de atletas da área dos saltos (aula prática)
- **2.2.5.** A inclusão dos exercícios da técnica de corrida no aquecimento dinâmico dos saltadores
- **2.2.6.** Os exercícios de técnica de corrida e a sua adaptação à corrida de balanço dos saltos: forma de organização, objetivos e execução técnica
- **2.2.7.** A recuperação nos treinos de saltos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planificar o aquecimento e a recuperação nos treinos e nas provas de saltos	• Planifica uma sessão de aquecimento e uma sessão de recuperação ativa para um treino de alta intensidade no setor de saltos

SUBUNIDADE 3.

2.3. O treino da velocidade nas Provas de Saltos

- **2.3.1.** Os diferentes tipos de velocidade e a sua importância nas provas de saltos
- **2.3.2.** Os fatores condicionantes da velocidade: amplitude e frequência
- **2.3.3.** Organização de uma sessão de treino de velocidade: distâncias a utilizar, número de repetições / séries, tempo de recuperação entre as repetições / séries, intensidade e volume total do treino
- **2.3.4.** O treino da capacidade de aceleração nos saltos
- **2.3.5.** O treino da velocidade máxima nos saltos
- **2.3.6.** O treino da velocidade com meios auxiliares
- **2.3.7.** O treino da velocidade com corrida condicionada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planificar progressões anuais e/ou plurianuais para o treino da velocidade de um atleta de elite do setor de saltos • Planificar e organizar sessões de treino de velocidade para um atleta do setor de saltos, selecionando as distâncias, número de repetições, intervalos e intensidades mais adequados a cada situação específica	• Planifica uma progressões anuais e/ou plurianuais para o treino da velocidade de um atleta de elite do setor de saltos • Planifica e organiza sessões de treino de velocidade para um atleta do setor de saltos: seleciona as distâncias, número de repetições, intervalos e intensidades mais adequados cada situação específica

SUBUNIDADE 4.

2.4. O treino da força nas Provas de Saltos

- **2.4.1.** Os diferentes métodos do treino da força e a sua utilização para o desenvolvimento das diferentes manifestações da força
- **2.4.2.** O planeamento anual e plurianual do treino da força
- **2.4.3.** O treino da força com cargas adicionais (halteres): principais métodos de treino a utilizar nas diferentes disciplinas de saltos
- **2.4.4.** O treino da força geral e a importância do reforço muscular: a organização de Circuitos de PFG
- **2.4.5.** O desenvolvimento da força rápida e de força específica nas provas de saltos
- **2.4.6.** A inclusão do trabalho de força no microciclo na sessão de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planificar a progressão anual e/ou plurianual dos métodos do treino da força, selecionando os mais adequados para o treino e desenvolvimento de cada manifestação da força ao longo dos diferentes períodos da época • Planificar e organizar sessões de treino com cargas adicionais	• Planifica a progressão anual e/ou plurianual dos métodos do treino da força, selecionando os mais adequados para o treino e desenvolvimento de cada manifestação da força ao longo dos diferentes períodos da época • Planifica e organiza uma sessão de treino com cargas adicionais

Continua >>

Continuação >>

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planificar e organizar sessões de treino da força geral (Circuito de PFG) • Planificar sessões de treino de força rápida e de força específica • Planificar microciclos de treino de força para as diferentes provas de saltos	• Planifica e organiza uma sessão de treino da força geral (Circuito de PFG) • Planifica uma sessão de treino de força rápida e de força específica • Planifica um microciclo de treino de força para as diferentes provas de saltos

SUBUNIDADE 5.

2.5. O treino de resistência nas Provas de Saltos

2.5.1. Os diferentes tipos de resistência e os diferentes sistemas energéticos e a sua importância nas provas de saltos
2.5.2. O planeamento anual do treino de resistência para as provas de saltos.
2.5.3. A introdução do trabalho de resistência num microciclo de treino em atletas do setor de saltos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planificar treinos anuais de resistência para um atleta de saltos ao longo dos diferentes períodos da época e introduzir o treino da resistência num microciclo típico de um saltador	• Planifica treinos anuais de resistência para um atleta de saltos ao longo dos diferentes períodos da época e introduz o treino da resistência num microciclo típico de um saltador

SUBUNIDADE 6.

2.6. Desenvolvimento da flexibilidade específica

2.6.1. Distinção entre mobilidade e flexibilidade
2.6.2. Os diferentes tipos de flexibilidade e os diferentes métodos de treino de desenvolvimento da flexibilidade
2.6.3. O desenvolvimento da flexibilidade e mobilidade no atletismo
2.6.4. A flexibilidade e a sua inclusão na sessão de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planificar e organizar sessões de treino de flexibilidade	• Planifica e organiza uma sessão de treino de flexibilidade

SUBUNIDADE 7.

2.7. A regeneração e a recuperação do treino

2.7.1. A importância da regeneração e recuperação do treino na prevenção das lesões
2.7.2. Os diferentes meios e técnicas de recuperação após o esforço de acordo com o tipo de treino realizado
2.7.3. A inclusão das técnicas de regeneração no microciclo semanal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planificar e organizar microciclos de treino com a inclusão das técnicas de regeneração	• Planifica e organiza um microciclo de treino com a inclusão das técnicas de regeneração

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. **Prova escrita**
2. **Provas práticas:**
   - 2.1. Perante a apresentação de uma situação concreta de um atleta de elite de saltos, elaboração de:
     - a. Um **mapa** com os diferentes tipos de manifestações da força, da velocidade e da resistência
     - b. Um **planeamento plurianual para o desenvolvimento da velocidade** (nos saltos) que contemple:
       - **i.** Um microciclo de treino de força nos diferentes períodos da época, que contemple:
         - *1.* Uma sessão de treino de velocidade para um saltador
         - *2.* A inclusão de técnicas de regeneração ao longo do microciclo
     - c. Um planeamento plurianual para o desenvolvimento da força que contemple:
       - **i.** Um microciclo de treino de força nos diferentes períodos da época, que contemple:
         - *1.* Uma sessão de treino de força com cargas adicionais;
         - *2.* Uma sessão de treino de força geral (Circuito de PFG);
         - *3.* Uma sessão de treino de força rápida e de força específica;
         - *4.* A inclusão de técnicas de regeneração ao longo do microciclo.
     - d. Um planeamento plurianual para o desenvolvimento da resistência (nos saltos) que contemple:
       - **i.** Um microciclo para o treino da resistência nos diferentes períodos da época, que contemple:
         - *1.* A inclusão de técnicas de regeneração ao longo do microciclo.
     - e. O planeamento de uma sessão de aquecimento para uma disciplina específica dos saltos;
     - f. O planeamento de uma sessão de recuperação ativa de uma sessão de treino de alta intensidade;
     - g. O planeamento de uma sessão de treino de flexibilidade.
   - 2.2. Painel de debate: apresentação, análise e discussão dos trabalhos realizados

PERFIL DO FORMADOR	• Titular de TPTD de Atletismo - Saltos Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. O treino do Salto em Altura

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. MODELO TÉCNICO DO SALTO EM ALTURA	2h	0/0/2h
3.2. O TREINO TÉCNICO DO SALTO EM ALTURA	4h	1h/2h/1h
3.3. O TREINO DE FORÇA ESPECÍFICA PARA O SALTO EM ALTURA	2h	0/1h/1h
3.4. PLANEAMENTO DO TREINO DO SALTO EM ALTURA	4h	1h/2h/1h
Total	12h	2h/5h/5h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Modelo técnico do Salto em Altura

- **3.1.1.** Modelo técnico da prova de salto em altura nas diferentes fases do salto
- **3.1.2.** A fase da corrida de balanço
- **3.1.3.** A fase da chamada: a ligação corrida – chamada
- **3.1.4.** A fase de voo e da transposição da fasquia
- **3.1.5.** Análise da técnica *Fosbury Flop*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar as diferentes fases do salto e propor as alterações necessárias para melhorar o rendimento do atleta analisado	• Identifica as diferentes fases do salto e propõe as alterações necessárias para melhorar o rendimento do atleta analisado

SUBUNIDADE 2.

3.2. O treino técnico do Salto em Altura

- **3.2.1.** A Técnica do Fosbury Flop
- **3.2.2.** O treino técnico da corrida de balanço em curva
- **3.2.3.** Exercícios para o treino da chamada no salto em altura
- **3.2.4.** Exercícios para o treino da transposição da fasquia
- **3.2.5.** Saltos com a utilização da técnica da tesoura
- **3.2.6.** O treino do Fosbury Flop com corridas curtas
- **3.2.7.** A utilização de caixas no treino técnico do salto em altura
- **3.2.8.** A marcação da corrida e treino com corrida completa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planificar e orientar treinos para a melhoria da técnica do salto em altura com exercícios específicos para a melhoria da técnica em cada fase do salto	• Planifica e orienta um treino para a melhoria da técnica do salto em altura com exercícios específicos para a melhoria da técnica em cada fase do salto

SUBUNIDADE 3.

3.3. O treino de força específica para o Salto em Altura

3.3.1. A força específica para o salto em altura

3.3.2. Exercícios e meio de treino para o desenvolvimento da força específica no salto em altura

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planificar e orientar sessões de treino para desenvolver a força específica no salto em altura	• Planifica e orienta uma sessão de treino para desenvolver a força específica no salto em altura

SUBUNIDADE 4.

3.4. Planeamento do treino do Salto em Altura

3.4.1. Elaboração de um planeamento anual e plurianual para um atleta de salto em altura: a definição de objetivos e de estratégias

3.4.2. A definição de conteúdos de treino e a sua distribuição ao longo dos diferentes períodos de treino e dos mesociclos de treino

3.4.3. O planeamento dos microciclos e das sessões de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Elaborar o planeamento anual e plurianual de um atleta de salto em altura e organizar os conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época • Planificar microciclos de treino de um atleta de salto em altura para os diferentes períodos da época	• Elabora o planeamento anual e plurianual de um atleta de salto em altura e organiza os conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época • Planifica um microciclo de treino de um atleta de salto em altura para os diferentes períodos da época

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. **Prova escrita**
2. **Provas práticas:**
   - **2.1** Mediante a apresentação de um vídeo de uma prova de salto em altura de um atleta de elite, **elaboração de um relatório de análise** que contemple:
     - a. Análise da técnica das diferentes fases do salto em altura, diagnóstico dos principais erros ou desvios ao modelo da técnica
     - b. Apresentação de propostas de correção da execução técnica para a melhoria do rendimento do atleta analisado
   - **2.2.** Perante a apresentação de uma situação concreta de um atleta de elite na prova do salto em altura, elaboração do planeamento plurianual e anual que contemple:
     - a. A organização dos conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época
     - b. Um microciclo de treino para os diferentes períodos da época
     - c. A planificação e orientação de uma sessão de treino para a melhoria da técnica das diferentes fases do salto em altura
     - d. A planificação e orientação de uma sessão de treino para o desenvolvimento da força específica para o salto em altura
   - **2.3. Painel de debate:** apresentação, análise e discussão dos trabalhos realizados

PERFIL DO FORMADOR	• Titular de TPTD de Atletismo - Saltos Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. O treino do Salto em Comprimento

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. MODELO TÉCNICO DO SALTO EM COMPRIMENTO	2h	0/0/2h
4.2. O TREINO TÉCNICO DO SALTO EM COMPRIMENTO	4h	1h/2h/1h
4.3. O TREINO DE FORÇA ESPECÍFICA PARA O SALTO EM COMPRIMENTO	2h	0/1h/1h
4.4. PLANEAMENTO DO TREINO DO SALTO EM COMPRIMENTO	4h	1h/2h/1h
Total	12h	2h/5h/5h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Modelo técnico do Salto em Comprimento

- 4.1.1. Modelo técnico da prova de salto em comprimento nas diferentes fases do salto
- 4.1.2. A fase da corrida de balanço
- 4.1.3. A fase da chamada: a ligação corrida – chamada
- 4.1.4. A fase de voo (análise das diferentes técnicas de salto)
- 4.1.5. A fase da queda

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar a técnica de salto utilizada, as diferentes fases do salto e propor as alterações necessárias para melhorar o rendimento do atleta	• Identifica a técnica de salto utilizada, as diferentes fases do salto e propõe as alterações necessárias para melhorar o rendimento do atleta analisado

SUBUNIDADE 2.

4.2. O treino técnico do Salto em Comprimento

- 4.2.1. As diferentes técnicas do salto em comprimento: passada, extensão e tesoura
- 4.2.2. O treino técnico da corrida de balanço no salto em comprimento
- 4.2.3. Exercícios para o treino da chamada no salto em comprimento: a ligação corrida – chamada
- 4.2.4. Exercícios para o treino da fase de voo e queda
- 4.2.5. O treino do salto em comprimento com corridas curtas
- 4.2.6. Utilização de caixas no treino técnico do salto em comprimento
- 4.2.7. A marcação da corrida e treino com corrida completa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planificar e orientar treinos para a melhoria da técnica do salto em comprimento com exercícios específicos para a melhoria da técnica em cada fase do salto	• Planifica e orienta um treino para a melhoria da técnica do salto em comprimento com exercícios específicos para a melhoria da técnica em cada fase do salto

SUBUNIDADE 3.

4.3. O treino de força específica para o salto em comprimento

4.3.1. A força específica para o salto em comprimento

4.3.2. Exercícios e meio de treino para o desenvolvimento da força específica no salto em comprimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planificar e orientar sessões de treino para desenvolver a força específica no salto em comprimento	• Planifica e orienta uma sessão de treino para desenvolver a força específica no salto em comprimento

SUBUNIDADE 4.

4.4. Planeamento do treino do salto em comprimento

4.4.1. Elaboração de um planeamento anual e plurianual para um atleta de salto em comprimento: a definição de objetivos e de estratégias

4.4.2. A definição de conteúdos de treino e a sua distribuição ao longo dos diferentes períodos de treino e dos mesociclos de treino

4.4.3. O planeamento dos microciclos e das sessões de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Elaborar o planeamento anual e plurianual de um atleta de salto em comprimento e organizar os conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época • Planificar microciclos de treino de um atleta de salto em comprimento para os diferentes períodos da época	• Elabora o planeamento anual e plurianual de um atleta de salto em comprimento e organiza os conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época • Planifica um microciclo de treino de um atleta de salto em comprimento para os diferentes períodos da época

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. **Prova escrita**
2. **Provas práticas:**
   - **2.1** Mediante a apresentação de um vídeo de uma prova de salto em comprimento de um atleta de elite, **elaboração de um relatório de análise** que contemple:
     - a. Análise da técnica das diferentes fases do salto em comprimento, diagnóstico dos principais erros ou desvios ao modelo da técnica;
     - b. Apresentação de propostas de correção da execução técnica para a melhoria do rendimento do atleta analisado.
   - **2.2.** Perante a apresentação de uma situação concreta de um atleta de elite na prova do salto em comprimento, **elaboração do planeamento plurianual e anual** que contemple:
     - a. A organização dos conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época;
     - b. Um microciclo de treino para os diferentes períodos da época;
     - c. A planificação e orientação de uma sessão de treino para a melhoria da técnica das diferentes fases do salto em comprimento;
     - d. A planificação e orientação de uma sessão de treino para o desenvolvimento da força específica para o salto em comprimento.
   - **2.4. Painel de debate**: apresentação, análise e discussão dos trabalhos realizados.

PERFIL DO FORMADOR	• Titular de TPTD de Atletismo - Saltos Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. O treino do Triplo Salto

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. MODELO TÉCNICO DO TRIPLO SALTO	2h	0/0/2h
5.2. O TREINO TÉCNICO DO TRIPLO SALTO	4h	1h/2h/1h
5.3. O TREINO DE FORÇA ESPECÍFICA PARA O TRIPLO SALTO	2h	0/1h/1h
5.4. PLANEAMENTO DO TREINO DO TRIPLO SALTO	4h	1h/2h/1h
Total	12h	2h/5h/5h

SUBUNIDADE 1.

5.1. O modelo técnico do Triplo Salto

- 5.1.1. Modelo técnico da prova de triplo salto nas diferentes fases do salto
- 5.1.2. A fase da corrida de balanço
- 5.1.3. A fase da chamada: a ligação corrida – chamada
- 5.1.4. A sequência HOP – STEP – JUMP
- 5.1.5. A fase da queda

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar as diferentes fases do salto e propor as alterações necessárias para melhorar o rendimento do atleta analisado	• Identifica as diferentes fases do salto e propõe as alterações necessárias para melhorar o rendimento do atleta analisado

SUBUNIDADE 2.

5.2. O treino técnico do Triplo Salto

- 5.2.1. A Técnica do Triplo Salto
- 5.2.2. O treino técnico da corrida de balanço do triplo salto
- 5.2.3. Exercícios para o treino do "Hop"
- 5.2.4. Exercícios para o treino do "Step"
- 5.2.5. Exercícios de ligação Hop – Step
- 5.2.6. Exercícios de ligação Step – Jump
- 5.2.7. O treino do triplo salto com corridas curtas
- 5.2.8. A utilização de caixas no treino técnico do triplo salto
- 5.2.9. A marcação da corrida e treino com corrida completa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planificar e orientar treinos para a melhoria da técnica do triplo salto com exercícios específicos para a melhoria da técnica em cada fase do salto	• Planifica e orienta um treino para a melhoria da técnica do triplo salto com exercícios específicos para a melhoria da técnica em cada fase do salto

SUBUNIDADE 3.

5.3. O treino de força específica para o triplo salto

5.3.1. A força específica para o triplo salto

5.3.2. Exercícios e meio de treino para o desenvolvimento da força específica no triplo salto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planificar e orientar sessões de treino para desenvolver a força específica no triplo salto	• Planifica e orienta uma sessão de treino para desenvolver a força específica no triplo salto

SUBUNIDADE 4.

5.4. Planeamento do treino do triplo salto

5.4.1. Elaboração de um planeamento anual e plurianual para um atleta de triplo salto: a definição de objetivos e de estratégias

5.4.2. A definição de conteúdos de treino e a sua distribuição ao longo dos diferentes períodos de treino e dos mesociclos de treino

5.4.3. O planeamento dos microciclos e das sessões de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Elaborar o planeamento anual e plurianual de um atleta de triplo salto e organizar os conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época • Planificar microciclos de treino de um atleta de triplo salto para os diferentes períodos da época	• Elabora o planeamento anual e plurianual de um atleta de triplo salto e organiza os conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época • Planifica um microciclo de treino de um atleta de triplo salto para os diferentes períodos da época

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. **Prova escrita**
2. **Provas práticas:**
   - 2.1. Mediante a apresentação de um vídeo de uma prova de triplo salto de atletas de elite, elaboração de um **relatório de análise** que contemple:
     - a. Análise da técnica das diferentes fases do triplo salto, diagnóstico dos principais erros ou desvios ao modelo da técnica;
     - b. Apresentação de propostas de correção da execução técnica para a melhoria do rendimento do atleta analisado.
   - 2.2. Perante a apresentação de uma situação concreta de um atleta de elite na prova do triplo salto, elaboração do **planeamento plurianual e anual** que contemple:
     - a. A organização dos conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época;
     - b. Um microciclo de treino para os diferentes períodos da época;
     - c. A planificação e orientação de uma sessão de treino para a melhoria da técnica das diferentes fases do triplo salto;
     - d. A planificação e orientação de uma sessão de treino para o desenvolvimento da força específica para o triplo salto.
   - 2.3. **Painel de debate**: apresentação, análise e discussão dos trabalhos realizados.

PERFIL DO FORMADOR	• Titular de TPTD de Atletismo - Saltos Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. O treino do Salto com Vara

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. MODELO TÉCNICO DO SALTO COM VARA	2h	0/0/2h
6.2. O TREINO TÉCNICO DO SALTO COM VARA	4h	1h/2h/1h
6.3. O TREINO DE FORÇA ESPECÍFICA PARA O SALTO COM VARA	2h	0/1h/1h
6.4. PLANEAMENTO DO TREINO DO SALTO COM VARA	4h	1h/2h/1h
Total	12h	2h/5h/5h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Modelo técnico do Salto com Vara

- **6.1.1.** Modelo técnico da prova de salto com vara nas diferentes fases do salto
- **6.1.2.** A fase da corrida de balanço e a apresentação da vara
- **6.1.3.** A fase da chamada e o encaixe da vara
- **6.1.4.** A fase da penetração
- **6.1.5.** A fase de enrolamento (flexão máxima) e da inversão
- **6.1.6.** A fase da transposição da fasquia
- **6.1.7.** A fase da queda

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar as diferentes fases do salto e propor as alterações necessárias para melhorar o rendimento do atleta analisado	• Identifica as diferentes fases do salto e propõe as alterações necessárias para melhorar o rendimento do atleta analisado

SUBUNIDADE 2.

6.2. O treino técnico do Salto com Vara

- **6.2.1.** A Técnica do Salto com Vara
- **6.2.2.** O treino técnico da corrida de balanço com e sem vara
- **6.2.3.** Exercícios para o treino da apresentação da vara, da chamada e do encaixe
- **6.2.4.** Exercícios para o treino técnico da fase de penetração
- **6.2.5.** Exercícios gímnicos para o treino da fase de enrolamento (flexão máxima), inversão e transposição da fasquia
- **6.2.6.** O treino de salto com vara com corridas curtas
- **6.2.7.** A marcação da corrida e treino com corrida completa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planificar e orientar treinos para a melhoria da técnica do salto com vara com exercícios específicos para a melhoria da técnica em cada fase do salto	• Planifica e orienta um treino para a melhoria da técnica do salto com vara com exercícios específicos para a melhoria da técnica em cada fase do salto

SUBUNIDADE 3.

6.3. O treino de força específica para o Salto com Vara

6.3.1. A força específica para o salto com vara

6.3.2. Exercícios e meio de treino para o desenvolvimento da força específica no salto com vara

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Planificar e orientar sessões de treino para desenvolver a força específica no salto com vara	• Planifica e orienta uma sessão de treino para desenvolver a força específica no salto com vara

SUBUNIDADE 4.

6.4. Planeamento do treino do salto com vara

6.4.1. Elaboração de um planeamento anual e plurianual para um atleta de salto com vara: a definição de objetivos e de estratégias

6.4.2. A definição de conteúdos de treino e a sua distribuição ao longo dos diferentes períodos de treino e dos mesociclos de treino

6.4.3. O planeamento dos microciclos e das sessões de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Elaborar o planeamento anual e plurianual de um atleta de salto com vara e organizar os conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época • Planificar microciclos de treino de um atleta de salto com vara para os diferentes períodos da época	• Elabora o planeamento anual e plurianual de um atleta de salto com vara e organiza os conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época. • Planifica um microciclo de treino de um atleta de salto com vara para os diferentes períodos da época

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. **Prova escrita**
2. **Provas práticas:**
   - **2.1.** Mediante a apresentação de um vídeo de uma prova de salto com vara de um atleta de elite, **elaboração de um relatório de análise** que contemple:
     - a. Análise da técnica das diferentes fases do salto com vara, diagnóstico dos principais erros ou desvios ao modelo da técnica;
     - b. Apresentação de propostas de correção da execução técnica para a melhoria do rendimento do atleta analisado.
   - **2.2.** Perante a apresentação de uma situação concreta de um atleta de elite na prova do salto com vara, **elaboração do planeamento plurianual e anual** que contemple:
     - a. A organização dos conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época;
     - b. Um microciclo de treino para os diferentes períodos da época;
     - c. A planificação e orientação de uma sessão de treino para a melhoria da técnica das diferentes fases do salto com vara;
     - d. A planificação e orientação de uma sessão de treino para o desenvolvimento da força específica para o salto com vara.
   - **2.3. Painel de debate**: apresentação, análise e discussão dos trabalhos realizados.

PERFIL DO FORMADOR	• Titular de TPTD de Atletismo - Saltos Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Observação e análise do treino e competição

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO NAS PROVAS DE SALTOS	4h	1h/2h/1h
7.2. ANÁLISE BIOMECÂNICA DOS PARÂMETROS TÉCNICOS DA PROVA DE SALTO EM ALTURA	3h	1h/1h/1h
7.3. ANÁLISE BIOMECÂNICA DOS PARÂMETROS TÉCNICOS DA PROVA DO SALTO EM COMPRIMENTO	3h	1h/1h/1h
7.4. ANÁLISE BIOMECÂNICA DOS PARÂMETROS TÉCNICOS DA PROVA DO TRIPLO SALTO	3h	1h/1h/1h
7.5. ANÁLISE BIOMECÂNICA DOS PARÂMETROS TÉCNICOS DA PROVA DO SALTO COM VARA	3h	1h/1h/1h
Total	16h	5h/6h/5h

SUBUNIDADE 1.

7.1. Controlo e avaliação do treino nas provas de Saltos

- **7.1.1.** Definição da bateria de testes de controlo do treino na área dos saltos
- **7.1.2.** Equipamentos e novas tendências associadas ao controlo e avaliação do treino
- **7.1.3.** Bateria de testes de controlo da condição física:
  - a. Testes de impulsão vertical com plataforma de forças: *squat jump*, *counter movement jump* e *drop jump*
  - b. Testes de multisaltos: penta-salto com balanço e penta-salto sem balanço
  - c. Testes de multisaltos específicos para os saltos
  - d. Testes de velocidade com células fotoelétricas: capacidade de aceleração e velocidade máxima
- **7.1.4.** Testes de controlo da componente técnica
- **7.1.5.** Análise e avaliação da competição das provas de saltos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as caraterísticas físicas e técnicas determinantes nas provas de saltos
- Definir a bateria de testes de controlo e avaliação do treino na área dos saltos
- Associar as várias características físicas aos vários testes selecionados para a bateria de testes de controlo e avaliação do treino
- Selecionar os equipamentos mais adequados para realizar as sessões de controlo e avaliação do treino
- Identificar as vantagens e desvantagens dos vários equipamentos, do ponto de vista da ciência (validade, confiabilidade e reprodutibilidade) e do treinador (praticabilidade)
- Organizar sessões de controlo e avaliação do treino, respeitando os protocolos de realização de cada teste

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as caraterísticas físicas e técnicas determinantes nas provas de saltos
- Define a bateria de testes de controlo e avaliação do treino na área dos saltos
- Associa as várias características físicas aos vários testes selecionados para a bateria de testes de controlo e avaliação do treino
- Seleciona os equipamentos mais adequados para realizar as sessões de controlo e avaliação do treino
- Identifica as vantagens e desvantagens dos vários equipamentos, do ponto de vista da ciência (validade, confiabilidade e reprodutibilidade) e do treinador (praticabilidade)
- Organiza e implementa uma sessão de controlo e avaliação do treino, respeitando os protocolos de realização de cada teste

Continua >>

Continuação >>

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Analisar e avaliar a competição, atendendo à complexidade multifatorial apanágio dos níveis avançados de prática • Organizar o registo dos dados • Interpretar os resultados do ponto de vista do treino	• Observa, analisa e avalia a competição, atendendo à complexidade multifatorial apanágio dos níveis avançados de prática • Organiza o registo dos dados • Interpreta os resultados do ponto de vista do treino

SUBUNIDADE 2.

7.2. Análise biomecânica dos parâmetros técnicos da prova de Salto em Altura

7.2.1. Análise biomecânica dos parâmetros da técnica do salto em altura: corrida de balanço.
7.2.2. Análise biomecânica dos parâmetros da técnica do salto em altura: chamada.
7.2.3. Análise biomecânica dos parâmetros da técnica do salto em altura: transposição da fasquia e queda

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar os principais parâmetros biomecânicos e a sua associação às diferentes fases do salto em altura • Selecionar os meios e instrumentos necessários para realizar a análise biomecânica da técnica do salto em altura • Associar as imagens qualitativas ao modelo técnico e aos resultados obtidos • Organizar o registo dos dados • Interpretar os resultados do ponto de vista do treino	• Identifica os principais parâmetros biomecânicos e a sua associação às diferentes fases do salto em altura • Seleciona os meios e instrumentos necessários para realizar a análise biomecânica da técnica do salto em altura • Associa as imagens qualitativas ao modelo técnico e aos resultados obtidos • Organiza o registo dos dados • Interpreta os resultados do ponto de vista do treino

SUBUNIDADE 3.

7.3. Análise biomecânica dos parâmetros técnicos da prova do Salto em Comprimento

7.3.1. Análise biomecânica dos parâmetros da técnica do salto em comprimento: corrida de balanço
7.3.2. Análise biomecânica dos parâmetros da técnica do salto em comprimento: chamada
7.3.3. Análise biomecânica dos parâmetros da técnica do salto em comprimento: fase de voo e queda

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar os principais parâmetros biomecânicos e a sua associação às diferentes fases do salto em comprimento • Selecionar os meios e instrumentos necessários para realizar a análise biomecânica da técnica do salto em comprimento • Associar as imagens qualitativas ao modelo técnico e aos resultados obtidos • Organizar o registo dos dados • Interpretar os resultados do ponto de vista do treino	• Identifica os principais parâmetros biomecânicos e a sua associação às diferentes fases do salto em comprimento • Seleciona os meios e instrumentos necessários para realizar a análise biomecânica da técnica do salto em comprimento • Associa as imagens qualitativas ao modelo técnico e aos resultados obtidos • Organiza o registo dos dados • Interpreta os resultados do ponto de vista do treino

SUBUNIDADE 4.

7.4. Análise biomecânica dos parâmetros técnicos da prova do Triplo Salto

7.4.1. Análise biomecânica dos parâmetros da técnica do triplo salto: corrida de balanço
7.4.2. Análise biomecânica dos parâmetros da técnica do triplo salto: chamada
7.4.3. Análise biomecânica dos parâmetros da técnica do triplo salto: sequência *Hop – Step – Jump*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar os principais parâmetros biomecânicos e a sua associação às diferentes fases do triplo salto • Selecionar os meios e instrumentos necessários para realizar a análise biomecânica da técnica do triplo salto • Associar as imagens qualitativas ao modelo técnico e aos resultados obtidos • Organizar o registo dos dados • Interpretar os resultados do ponto de vista do treino	• Identifica os principais parâmetros biomecânicos e a sua associação às diferentes fases do triplo salto • Seleciona os meios e instrumentos necessários para realizar a análise biomecânica da técnica do triplo salto • Associa as imagens qualitativas ao modelo técnico e aos resultados obtidos • Organiza o registo dos dados • Interpreta os resultados do ponto de vista do treino

SUBUNIDADE 5.

7.5. Análise biomecânica dos parâmetros técnicos da prova do Salto com Vara

7.5.1. Análise biomecânica dos parâmetros da técnica do salto com vara: corrida de balanço e apresentação da vara
7.5.2. Análise biomecânica dos parâmetros da técnica do salto com vara: chamada, encaixe da vara e penetração
7.5.3. Análise biomecânica dos parâmetros da técnica do salto com vara: enrolamento (flexão máxima), inversão e transposição da fasquia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar os principais parâmetros biomecânicos e a sua associação às diferentes fases do salto com vara • Selecionar os meios e instrumentos necessários para realizar a análise biomecânica da técnica do salto com vara • Associar as imagens qualitativas ao modelo técnico e aos resultados obtidos • Organizar o registo dos dados • Interpretar os resultados do ponto de vista do treino	• Identifica os principais parâmetros biomecânicos e a sua associação às diferentes fases do salto com vara • Seleciona os meios e instrumentos necessários para realizar a análise biomecânica da técnica do salto com vara • Associa as imagens qualitativas ao modelo técnico e aos resultados obtidos • Organiza o registo dos dados • Interpreta os resultados do ponto de vista do treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. **Provas práticas:**
   - 1.1. Perante a apresentação de uma situação concreta de um atleta de elite do setor de saltos:
     - a. **Desenvolvimento de uma bateria de testes** para monitorizar o seu desempenho em termos físicos, técnicos, em treino ou competição, selecionando o(s) teste(s) de acordo com as caraterísticas físicas e técnicas a avaliar e o(s) respetivo(s) instrumento(s).
     - b. **Aplicação da bateria de testes**, analisando os resultados obtidos;
     - c. **Elaboração de um relatório** de análise da sessão de treino, identificando os meios e métodos de treino observados e os principais "*feedbacks*" utilizados pelo treinador, relacionando-os com os principais problemas que identifica nos atletas.
     - d. **Painel de debate:** apresentação, análise e discussão dos trabalhos realizados.
   - 1.2. Perante a apresentação de uma situação concreta de um atleta de elite do setor de saltos:
     - a. **Análise e interligação de um conjunto de dados** (qualitativos e quantitativos) de trabalho das equipas pluridisciplinares;
     - b. **Elaboração de um relatório** com os resultados das várias áreas específicas das equipas pluridisciplinares;
     - c. **Análise e interpretação dos resultados**, agregando as várias áreas no desenvolvimento do rendimento desportivo do atleta de elite.
     - d. **Painel de debate:** apresentação, análise e discussão dos trabalhos realizados.

PERFIL DO FORMADOR	• Titular de TPTD de Atletismo - Saltos Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Coordenação, liderança e supervisão no Atletismo

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. COORDENAÇÃO E LIDERANÇA DAS EQUIPAS TÉCNICAS PLURIDISCIPLINARES NO ATLETISMO	2h	1h/0/1h
8.2. COORDENAÇÃO E SUPERVISÃO DE EQUIPAS TÉCNICAS DE TREINADORES DE ATLETISMO	2h	1h/1h/0
Total	4h	2h/1h/1h

SUBUNIDADE 1.

8.1. Coordenação e liderança das equipas técnicas pluridisciplinares no Atletismo

8.1.1. O trabalho das equipas pluridisciplinares no apoio especializado ao treino

8.1.2. A importância das equipas pluridisciplinares no apoio da otimização do rendimento desportivo

8.1.3. A coordenação e liderança das equipas pluridisciplinares

8.1.4. As diferentes valências das equipas pluridisciplinares, o exemplo no Atletismo:

a. Área médica: médico, fisioterapeuta e massagista
b. Área da nutrição
c. Área da psicologia
d. Área da biomecânica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Identificar as diferentes áreas das equipas pluridisciplinares no Atletismo • Descrever o trabalho das equipas pluridisciplinares no apoio especializado ao treino • Construir e coordenar equipas técnicas pluridisciplinares estabelecendo sinergias entre as distintas competências do grupo • Analisar e interligar um conjunto de dados da equipa de trabalho pluridisciplinar, visando a otimização do rendimento	• Descreve o trabalho das equipas pluridisciplinares no apoio especializado ao treino • Sistematiza, de forma organizada, as atividades de coordenação críticas ao funcionamento da equipa • Analisa e interliga um conjunto de dados da equipa de trabalho pluridisciplinar, visando a otimização do rendimento

SUBUNIDADE 2.

8.2. Coordenação e supervisão de equipas técnicas de treinadores de Atletismo

8.2.1. Coordenação e gestão da equipa técnica:

a. Articulação e comunicação entre os membros da equipa técnica
b. A promoção do trabalho colaborativo e da partilha de boas práticas
c. Intermediação entre a direção, os treinadores, os atletas e, quando aplicável, as famílias

8.2.2. Planeamento e supervisão técnica:
- a. Definição, em conjunto com os treinadores, dos objetivos e das linhas orientadoras do processo de treino
- b. A supervisão da elaboração e implementação dos planos de treino
- c. Observação de sessões de treino e fornecimento do *feedback* construtivo

8.2.3. Gestão de recursos:
- a. A coordenação da utilização de instalações, equipamentos e materiais
- b. A elaboração de calendários, horários e logística das atividades

8.2.4. Formação e desenvolvimento pessoal:
- a. Promover ações de formação contínua
- b. Incentivar a atualização técnica, científica e pedagógica dos treinadores

8.2.5. Monitorização e avaliação:
- a. A observação de sessões de treino e a transmissão do *feedback* construtivo
- b. Avaliação regular dos resultados alcançados e a identificação de estratégias de melhoria
- c. Avaliação do desempenho dos treinadores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
• Coordenar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados aos Graus I, II e III, estabelecendo sinergias entre as distintas competências do grupo • Otimizar recursos e integrar contributos científicos e tecnológicos inovadores no processo de treino e de competição • Coordenar e participar na formação em exercício (estágio profissionalizante) de treinadores de Grau I e II	• Identifica e carateriza estratégias de gestão e de supervisão • Correlaciona resultados alcançados com a eficácia das estratégias de monitorização e supervisão • Apresenta propostas de melhoria de processos de gestão, liderança e supervisão

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. **Prova escrita**
2. **Provas práticas:**
   - **2.1.** Mediante a apresentação de um conjunto de objetivos a alcançar por um atleta de elite, **elaboração de um plano de construção e gestão de uma equipa técnica pluridisciplinar** que contemple:
     - **a.** A definição das atividades e funções de cada membro da equipa;
     - **b.** O planeamento do trabalho da equipa.
   - **2.2.** Perante a apresentação de um conjunto dos dados de uma equipa técnica pluridisciplinar, **análise e definição de objetivos para a otimização do rendimento de um atleta de elite**.
   - **2.3.** Perante a apresentação da implementação de uma planificação anual por uma equipa técnica de treinadores de Grau II e dos resultados obtidos, **elaboração de um relatório de apreciação** que contemple:
     - **a.** As áreas de intervenção dos membros que compõem a equipa técnica;
     - **b.** A coerência entre os objetivos definidos e os resultados alcançados;
     - **c.** As estratégias de monitorização e supervisão implementadas e a sua eficácia face aos resultados obtidos;
     - **d.** Propostas de melhoria dos processos de gestão, liderança e supervisão.
   - **2.4.** **Painel de debate**: apresentação, análise e discussão dos trabalhos realizados.

PERFIL DO FORMADOR	• Titular de TPTD de Atletismo - Saltos 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
• Instalação simplificada ou Pista de Atletismo, podendo o Curso de treinadores de Atletismo - Saltos Grau III ser ministrado numa destas instalações desportivas. • Sala equipada com sistema de projeção multimédia, quadro, cadeiras e mesas que permitam o trabalho colaborativo entre os formandos. • Balneários adequados para que os formandos se equipem e possam tomar banho depois das sessões práticas.	• Deverá existir o equipamento desportivo adequado aos conteúdos constantes destes referenciais, nomeadamente: colchão para salto em altura, postes e fasquia de salto em altura, colchão para o salto com vara, postes e fasquia de salto com vara, caixa de areia para aprendizagem dos saltos horizontais (comprimento e triplo), varas de iniciação e varas de treino e competição, barreiras e outros equipamentos fundamentais para a prática de atletismo conforme referido nestes referenciais. • Plataforma eletrónica de *e-learning* (Zoom, Microsoft Teams e Moodle ou similares).


Programa Nacional de
FORMAÇÃO
de Treinadores


INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE