

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU III**

**ATLETISMO** - Velocidade e Barreiras

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO  
PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE

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

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

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



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

# Índice

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>A. Preâmbulo</b>                                       | <b>5</b>  |
| <b>B. Unidades de Formação</b>                            | <b>7</b>  |
| 1. PLANEAMENTO DO TREINO NO ATLETISMO                     | 8         |
| 2. A CONDIÇÃO FÍSICA NAS PROVAS DE VELOCIDADE E BARREIRAS | 10        |
| 3. O TREINO DAS PROVAS DE VELOCIDADE: 100M E 200M         | 14        |
| 4. O TREINO DAS PROVAS DE VELOCIDADE: 400M                | 17        |
| 5. O TREINO DAS PROVAS DE BARREIRAS                       | 19        |
| 6. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO TREINO E COMPETIÇÃO            | 22        |
| 7. GESTÃO, LIDERANÇA E SUPERVISÃO NO ATLETISMO            | 29        |
| <b>C. Organização da Formação</b>                         | <b>31</b> |
| 1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO                       | 32        |
| 2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS                                   | 32        |

# 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 III

| UNIDADES DE FORMAÇÃO                                      | HORAS |
|-----------------------------------------------------------|-------|
| 1. PLANEAMENTO DO TREINO NO ATLETISMO                     | 10    |
| 2. A CONDIÇÃO FÍSICA NAS PROVAS DE VELOCIDADE E BARREIRAS | 25    |
| 3. O TREINO DAS PROVAS DE VELOCIDADE: 100M E 200M         | 18    |
| 4. O TREINO DAS PROVAS DE VELOCIDADE: 400M                | 10    |
| 5. O TREINO DAS PROVAS DE BARREIRAS                       | 16    |
| 6. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO TREINO E COMPETIÇÃO            | 19    |
| 7. GESTÃO, LIDERANÇA E SUPERVISÃO NO ATLETISMO            | 4     |
| Total                                                     | 102   |

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 1. Planeamento do treino no Atletismo

## GRAU DE FORMAÇÃO\_ III

| SUBUNIDADES                                  | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / 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                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar fichas para o planeamento do treino plurianual e anual, incluindo o mesociclo, o microciclo e as sessões de treino</li> <li>Elaborar fichas para o registo e monitorização do treino</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora fichas para o planeamento do treino plurianual e anual, incluindo o mesociclo, o microciclo e as sessões de treino</li> <li>Elabora fichas para o registo e monitorização do treino</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Programas de deteção de talentos

- 1.2.1. O programa de deteção de talentos na velocidade: Mega Sprinter:
  - a. Identificação, acompanhamento e problemas

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar um modelo de identificação talentos para a prática da modalidade, tendo em vista a excelência desportiva a longo prazo</li> <li>Elaborar um programa de deteção de talentos adaptado a uma realidade local (clube ou região)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora um modelo de identificação de talentos para a prática da modalidade, tendo em vista a excelência desportiva a longo prazo.</li> <li>Elabora um programa de deteção de talentos adaptado a uma realidade local</li> </ul> |



## 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 velocidade e barreiras 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                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar o plano de carreira plurianual para um atleta de velocidade e barreiras do atletismo, identificando o tipo de trabalho a desenvolver em cada etapa</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora o plano de carreira plurianual para um atleta de velocidade e barreiras, identificando o tipo de trabalho a desenvolver em cada etapa</li> </ul> |

## 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                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Preparar a competição: o microciclo competitivo, as rotinas da competição (horários, alimentação e suplementação, sono, equipamento, ativação, etc.), aquecimento e recuperação</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Prepara a competição: o microciclo competitivo, as rotinas da competição (horários, alimentação e suplementação, sono, equipamento, ativação, etc.), aquecimento e recuperação</li> </ul> |

## 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 Velocidade e Barreiras, que contemple:
    - a. Um programa de deteção de talentos adaptado a uma realidade local;
    - b. O planeamento de um microciclo competitivo e das rotinas de competição;
    - c. 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 - Velocidade e Barreiras Grau III

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. A Condição física nas provas de velocidade e barreiras

## GRAU DE FORMAÇÃO\_ III

| SUBUNIDADES                                                       | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|-------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 2.1. COMPONENTES DA FORMA NAS PROVAS DE VELOCIDADE E BARREIRAS    | 1h    | 0/0/1h                                     |
| 2.2. PRINCÍPIOS DO TREINO NA VELOCIDADE                           | 2h    | 0/1h/1h                                    |
| 2.3. MÉTODOS DO TREINO NA VELOCIDADE                              | 2h    | 1h/1h/0                                    |
| 2.4. O TREINO DA FORÇA NAS PROVAS DE VELOCIDADE E BARREIRAS       | 12h   | 2h/8h/2h                                   |
| 2.5. O TREINO DE RESISTÊNCIA NAS PROVAS DE VELOCIDADE E BARREIRAS | 3h    | 1h/2h/0                                    |
| 2.6. DESENVOLVIMENTO DA FLEXIBILIDADE ESPECÍFICA                  | 2h    | 0/1h/1h                                    |
| 2.7. A REGENERAÇÃO E A RECUPERAÇÃO DO TREINO                      | 3h    | 1h/1h/1h                                   |
| Total                                                             | 25h   | 5h/14h/6h                                  |

## SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Componentes da forma nas provas de velocidade e barreiras

- 2.1.1. A importância das diferentes manifestações da força, dos diferentes tipos de velocidade e dos diferentes sistemas energéticos nas provas de velocidade e barreiras

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar e organizar um mapa com a distribuição das diferentes capacidades condicionais, conforme a sua importância para as diferentes disciplinas do setor de velocidade e barreiras</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora e organiza um mapa com os diferentes tipos e manifestações da força, da velocidade e da resistência (sistemas energéticos), conforme a sua importância para cada uma das disciplinas do setor de velocidade e barreiras</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Princípios do treino na velocidade

- 2.2.1. Os fatores condicionantes da velocidade: a frequência e a amplitude de passo na corrida
- 2.2.2. Princípios básicos para a organização de treinos de grande intensidade, específicos para as provas de velocidade e barreiras
- 2.2.3. O aquecimento e a recuperação nos treinos de velocidade e barreiras

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                         | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Planificar o aquecimento e a recuperação nos treinos e nas provas de velocidade e barreiras</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Planifica uma sessão de aquecimento e uma sessão de recuperação ativa para um treino de alta intensidade no setor de velocidade e barreiras</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 3.

## 2.3. Métodos do treino na velocidade

- 2.3.1.** Os métodos de treino mais utilizados para o desenvolvimento da velocidade e da velocidade de resistência: treino intervalado, treino por repetições e treino de ritmo
- 2.3.2.** 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

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Planificar uma progressão anual e/ou plurianual para o treino da velocidade de um atleta de elite</li> <li>Planificar e organizar uma sessão de treino de velocidade: selecionar as distâncias, número de repetições, intervalos e intensidades mais adequados a cada tipo de velocidade e a cada situação específica</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Planifica uma progressão anual e/ou plurianual para o treino da velocidade de um atleta de elite</li> <li>Planifica e organiza uma sessão de treino de velocidade: seleciona as distâncias, número de repetições, intervalos e intensidades mais adequados a cada tipo de velocidade e a cada situação específica</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 4.

## 2.4. O treino da força nas provas de velocidade e barreiras

- 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 velocidade e barreiras
- 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 velocidade e barreiras
- 2.4.6.** A inclusão do trabalho de força no microciclo na sessão de treino

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>Planificar e organizar sessões de treino com cargas adicionais</li> <li>Planificar e organizar uma sessão de treino da força geral (Circuito de PFG)</li> <li>Planificar uma sessão de treino de força rápida e de força específica</li> <li>Planificar um microciclo de treino de força para as diferentes provas de velocidade e barreiras</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>Planifica e organiza sessões de treino com cargas adicionais</li> <li>Planifica e organiza uma sessão de treino da força geral (Circuito de PFG)</li> <li>Planifica uma sessão de treino de força rápida e de força específica</li> <li>Planifica um microciclo de treino de força para as diferentes provas de velocidade e barreiras</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 5.

**2.5. O treino de resistência nas provas de velocidade e barreiras**

- 2.5.1.** Os diferentes tipos de resistência e os diferentes sistemas energéticos e a sua importância nas diferentes provas de velocidade e barreiras
- 2.5.2.** O planeamento anual do treino de resistência para as provas de velocidade e barreiras
- 2.5.3.** A introdução do trabalho de resistência num microciclo de treino em atletas de velocidade e barreiras
- 2.5.4.** A progressão do treino da resistência ao longo da época e ao longo da carreira desportiva de um atleta de velocidade e barreiras

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Planificar um treino plurianual da resistência para um atleta de velocidade e barreiras ao longo da sua carreira desportiva</li> <li>Planificar e organizar um microciclo de treino da resistência nas provas de velocidade e barreiras nos diferentes períodos da época</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Planifica um treino plurianual da resistência para um atleta de velocidade e barreiras ao longo da sua carreira desportiva</li> <li>Planifica e organiza um microciclo de treino da resistência nas provas de velocidade e barreiras nos diferentes períodos da época</li> </ul> |

## 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                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Planificar e organizar uma sessão de treino de flexibilidade</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Planifica e organiza uma sessão de treino de flexibilidade</li> </ul> |

## 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                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Planificar e organizar um microciclo de treino com a inclusão das técnicas de regeneração</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Planifica e organiza um microciclo de treino com a inclusão das técnicas de regeneração</li> </ul> |

---

#### 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 velocidade e barreiras, 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 que contemple:
      - i. Um microciclo de treino de força nos diferentes períodos da época, que contemple:
        - 1. Uma sessão de treino de velocidade;
        - 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 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;
    - 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 de Atletismo - Velocidade e Barreiras Grau III
-

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

### 3. O Treino das provas de Velocidade: 100m e 200m

## GRAU DE FORMAÇÃO\_ III

| SUBUNIDADES                                                                       | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 3.1. A TÉCNICA DE CORRIDA DE VELOCIDADE                                           | 3h    | 1h/1h/1h                                   |
| 3.2. MODELO TÉCNICO DOS 100 E 200 METROS                                          | 1h    | 1h/0/0                                     |
| 3.3. O TREINO TÉCNICO DA PARTIDA DE BLOCOS E O TREINO DA CAPACIDADE DE ACELERAÇÃO | 4h    | 0/3h/1h                                    |
| 3.4. O TREINO DE VELOCIDADE                                                       | 3h    | 0/2h/1h                                    |
| 3.5. O TREINO DA ESTAFETA DE 4X 100M                                              | 3h    | 0/2h/1h                                    |
| 3.6. PLANEAMENTO DO TREINO DOS 100 E 200 METROS                                   | 4h    | 0/3h/1h                                    |
| Total                                                                             | 18h   | 2h/11h/5h                                  |

## SUBUNIDADE 1.

#### 3.1. A Técnica de Corrida de Velocidade

- 3.1.1. Componentes críticas das diferentes fases da passada de corrida. A inclusão da técnica de corrida no plano de treino do velocista
- 3.1.2. A inclusão dos exercícios da técnica de corrida no aquecimento: importância, forma de organização, objetivos e execução técnica

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Diagnosticar os principais erros ou desvios ao modelo da técnica de corrida de velocidade, selecionando os exercícios mais adequados para os resolver</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Diagnosticar os principais erros ou desvios ao modelo da técnica de corrida de velocidade, selecionando os exercícios mais adequados para os resolver</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 2.

#### 3.2. Modelo Técnico dos 100 e 200 metros

- 3.2.1. O modelo técnico das provas de velocidade nas diferentes fases da corrida de 100 e de 200 metros
- 3.2.2. A partida de blocos e a fase de aceleração
- 3.2.3. A fase de velocidade máxima
- 3.2.4. A fase de velocidade de resistência
- 3.2.5. As características específicas da prova de 200 metros

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                          | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar as diferentes fases da corrida e propor as alterações necessárias para melhorar o rendimento do atleta analisado</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar as diferentes fases da corrida e propor as alterações necessárias para melhorar o rendimento do atleta analisado</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 3.

### 3.3. O treino técnico da partida de blocos e o treino da capacidade de aceleração

- 3.3.1.** A técnica da partida de blocos: adaptação da técnica e da posição dos blocos às características de cada atleta
- 3.3.2.** A organização do treino da partida de blocos e da capacidade de aceleração

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                         | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Planificar e orientar treinos para a melhoria da técnica de partida de blocos e desenvolvimento da capacidade de aceleração</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Planifica e orienta uma sessão de treino para a melhoria da técnica de partida de blocos e desenvolvimento da capacidade de aceleração</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 4.

### 3.4. O treino de velocidade

- 3.4.1.** Os diferentes meios de treino da velocidade
- 3.4.2.** Os meios auxiliares de treino para a melhoria da frequência e da amplitude de passo na corrida (corridas modeladas)
- 3.4.3.** O treino da velocidade assistida e resistida

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                     | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Planificar e orientar uma sessão de treino para desenvolver a velocidade com a utilização de meios auxiliares de treino</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Planifica e orienta uma sessão de treino para desenvolver a velocidade com a utilização de meios auxiliares de treino</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 5.

### 3.5. O Treino da estafeta de 4x 100m

- 3.5.1.** Modelo técnico da estafeta de 4x100 metros: descrição da técnica de transmissão e a escolha dos percursos
- 3.5.2.** A organização da sessão de treino da estafeta de 4x 100 metros

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                             | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Planificar e orientar uma sessão de treino da estafeta de 4x 100 metros selecionando os percursos de cada atleta de acordo com as suas características e a estratégia da equipa</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Planifica e orienta uma sessão de treino da estafeta de 4x 100 metros selecionando os percursos de cada atleta de acordo com as suas características e a estratégia da equipa</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 6.

### 3.6. Planeamento do treino dos 100 e 200 metros

- 3.6.1.** Elaboração de um planeamento anual e plurianual para um atleta de 100 e 200 metros: a definição de objetivos e de estratégias
- 3.6.2.** A definição de conteúdos de treino e a sua distribuição ao longo dos diferentes períodos de treino e dos mesociclos de treino
- 3.6.3.** O planeamento dos microciclos e das sessões de treino

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar o planeamento anual e plurianual de um atleta de 100 e 200m e organizar os conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época</li> <li>Planificar um microciclo de treino de um atleta de 100 e 200 metros para os diferentes períodos da época</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora o planeamento anual e plurianual de um atleta de 100 e 200m e organiza os conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época.</li> <li>Planifica um microciclo de treino de um atleta de 100 e 200 metros para os diferentes períodos da época</li> </ul> |

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

##### 1. Prova escrita

##### 2. Prova prática:

- 2.1 Mediante a apresentação de um vídeo de uma prova de 100m e/ou 200m de atletas de elite, elaboração de um relatório de análise que contemple:
  - a. Análise da técnica de corrida de velocidade de um atleta, 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 nas provas de 100m e 200m, 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 o desenvolvimento da partida de blocos;
  - d. A planificação e orientação de uma sessão de treino para o desenvolvimento da velocidade máxima;
  - e. A planificação e orientação de uma sessão de treino para o desenvolvimento da estafeta 4x100m.
- 2.3. Planeamento e orientação de uma sessão de treino para a melhoria da técnica de partida de blocos e desenvolvimento da capacidade de aceleração.
- 2.4. Planeamento e orientação de uma sessão de treino para o desenvolvimento da velocidade com recurso a meios auxiliares de treino.
- 2.5. Planeamento e orientação uma sessão de treino para a prova de estafetas 4x100m, selecionando os percursos de cada atleta de acordo com as suas características e a estratégia da equipa.
- 2.6. Painel de debate: apresentação, análise e discussão dos trabalhos realizados.

#### PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Atletismo - Velocidade e Barreiras Grau III



## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. O Treino das provas de velocidade: 400m

## GRAU DE FORMAÇÃO\_ III

| SUBUNIDADES                                      | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 4.1. MODELO TÉCNICO DOS 400 METROS PLANOS        | 2h    | 1h/1h/0                                    |
| 4.2. O TREINO DAS ESTAFETAS DE 4X 400M           | 2h    | 0/1h/1h                                    |
| 4.3. O TREINO DA RESISTÊNCIA ESPECÍFICA NOS 400M | 2h    | 1h/1h/0                                    |
| 4.4. PLANEAMENTO DO TREINO DOS 400 METROS        | 4h    | 0/3h/1h                                    |
| Total                                            | 10h   | 2h/6h/2h                                   |

## SUBUNIDADE 1.

## 4.1. Modelo técnico dos 400 metros planos

- 4.1.1. O modelo técnico da prova de 400 metros planos. A estratégia de corrida e os diferentes tipos de atletas de 400 metros.
- 4.1.2. A definição de ritmos de corrida e os pontos de controlo do tempo de passagem (200 e 300 metros)
- 4.1.3. A fase final da prova e as adaptações técnicas à corrida em grande acumulação de ácido láctico

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar a estratégia da prova de 400m de acordo com as características individuais dos atletas
- Propor as alterações necessárias para melhorar o rendimento do atleta analisado

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica a estratégia da prova de 400m de acordo com as características individuais dos atletas
- Propõe as alterações necessárias para melhorar o rendimento do atleta analisado

## SUBUNIDADE 2.

## 4.2. O treino de estafetas de 4x 400m

- 4.2.1. Modelo técnico da estafeta de 4x400 metros: as estratégias de corrida e a escolha dos percursos
- 4.2.2. A técnica de transmissão do testemunho na estafeta de 4x 400m
- 4.2.3. O treino técnico para a estafeta de 4x 400 metros

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar e orientar uma sessão de treino da estafeta de 4x 400 metros selecionando os percursos de cada atleta de acordo com as suas características e a estratégia da equipa

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica e orienta uma sessão de treino da estafeta de 4x 400 metros e seleciona os percursos de cada atleta de acordo com as suas características e a estratégia da equipa

## SUBUNIDADE 3.

## 4.3. O Treino da resistência específica nos 400m

- 4.3.1. Os diferentes sistemas energéticos e tipos de resistência e a sua influência no resultado dos 400m
- 4.3.2. O treino da capacidade e da potência láctica
- 4.3.3. O treino de ritmo para atletas de elite de 400m
- 4.3.4. O planeamento anual e plurianual do treino de resistência nos 400m

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                            | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Planificar a progressão anual e plurianual do treino de resistência e de ritmo para um atleta de elite de 400m</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Planifica a progressão anual e plurianual do treino de resistência e de ritmo para um atleta de elite de 400m</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 4.

## 4.4. Planeamento do treino dos 400 metros

- 4.4.1. Elaboração de um planeamento anual e plurianual para um atleta de 400 metros: 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                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar o planeamento anual e plurianual de um atleta de 400m e organizar os conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época</li> <li>Planificar um microciclo de treino de um atleta de 400 metros para os diferentes períodos da época</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora o planeamento anual e plurianual de um atleta de 400m e organiza os conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época</li> <li>Planifica um microciclo de treino de um atleta de 400 metros para os diferentes períodos da época</li> </ul> |

## FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

## 1. Prova escrita

## 2. Prova prática:

- 2.1 Mediante a apresentação de um vídeo de uma corrida de 400m de atletas de elite, elaboração de um relatório de análise do modelo técnico da corrida de 100m e/ou 200m que contemple as propostas de melhoria do rendimento do atleta analisado.
- 2.2. Perante a apresentação de uma situação concreta de um atleta de elite de 400m, elaboração do planeamento plurianual e anual que contemple:
  - a. O desenvolvimento progressivo da resistência específica e ritmo;
  - b. A progressão dos conteúdos, métodos e meios de treino para cada período ao longo da época;
  - c. A planificação de um microciclo para os diferentes períodos da época;
  - d. O planeamento de uma sessão de treino;
  - e. A estratégia de competição de acordo com as características individuais do atleta.
- 2.3. Perante a apresentação de uma situação concreta de uma prova de estafetas 4x400m de atletas de elite, elaboração do planeamento e orientação de uma sessão de treino que contemple a seleção dos percursos de cada atleta de acordo com as suas características e a estratégia da equipa.
- 2.4. Painel de debate: apresentação, análise e discussão dos trabalhos realizados.

## PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Atletismo - Velocidade e Barreiras Grau III

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. O Treino das provas de barreiras

## GRAU DE FORMAÇÃO\_ III

| SUBUNIDADES                                                             | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|-------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 5.1. MODELOS TÉCNICOS DOS 100 E 110 METROS BARREIRAS                    | 1h    | 1h/0/0                                     |
| 5.2. MODELO TÉCNICO DOS 400 METROS BARREIRAS                            | 2h    | 1h/1h/0                                    |
| 5.3. O TREINO DAS BARREIRAS                                             | 7h    | 1h/5h/1h                                   |
| 5.4. PLANEAMENTO DO TREINO DAS BARREIRAS RÁPIDAS: 100M E 110M BARREIRAS | 3h    | 0/2h/1h                                    |
| 5.5. PLANEAMENTO DO TREINO DOS 400M BARREIRAS                           | 3h    | 0/2h/1h                                    |
| Total                                                                   | 16h   | 3h/10h/3h                                  |

## SUBUNIDADE 1.

## 5.1. Modelos técnicos dos 100 e 110 metros barreiras

- 5.1.1. O modelo técnico das provas de barreiras rápidas nas diferentes fases da corrida de 100 e de 110 metros barreiras
- 5.1.2. A partida de blocos nas provas de barreiras (o condicionalismo da perna de ataque), a aceleração até à 1ª barreira e a importância da aceleração até à 4ª/5ª barreira
- 5.1.3. A fase de velocidade máxima entre barreiras
- 5.1.4. A fase final das provas de barreiras rápidas e a importância da resistência específica

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                          | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar as diferentes fases da corrida e propor as alterações necessárias para melhorar o rendimento do atleta analisado</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica as diferentes fases da corrida e propõe as alterações necessárias para melhorar o rendimento do atleta analisado</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 2.

## 5.2. Modelo técnico dos 400 metros barreiras

- 5.2.1. O modelo técnico das provas de 400 metros barreiras. A divisão da prova em 3 partes: 1ª – 4ª, 4ª – 7ª e 7ª – 10ª barreira
- 5.2.2. A definição de uma estratégia de corrida de acordo com o perfil do atleta, estado de forma, objetivos da prova, adversários e condições atmosféricas
- 5.2.3. As perdas de ritmo entre as 3 fases da prova e as alterações do número de passadas entre barreiras
- 5.2.4. A partida de blocos e a entrada à 1ª barreira

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                          | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar as diferentes fases da corrida e propor as alterações necessárias para melhorar o rendimento do atleta analisado</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica as diferentes fases da corrida e propõe as alterações necessárias para melhorar o rendimento do atleta analisado</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 3.

**5.3. O treino das barreiras**

- 5.3.1. A Técnica de transposição de barreiras e as diferenças entre as barreiras rápidas e os 400 metros barreiras
- 5.3.2. O Treino da técnica de transposição de barreiras
- 5.3.3. Treino da partida de blocos nas provas de 100 e 110 metros barreiras e a aceleração à 1ª barreira
- 5.3.4. O Treino de ritmo nas provas de barreiras rápidas
- 5.3.5. O Treino de ritmos variados com barreiras
- 5.3.6. O treino específico para os 400 metros barreiras

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Planificar e orientar sessões de treino de técnica de transposição de barreiras</li> <li>Planificar e orientar sessões de treino de partida de blocos e ritmo de barreiras rápidas</li> <li>Planificar e orientar sessões de treino de ritmo de 400m barreiras</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Planifica e orienta uma sessão de treino de técnica de transposição de barreiras</li> <li>Planifica e orienta uma sessão de treino de partida de blocos e ritmo de barreiras rápidas</li> <li>Planifica e orienta uma sessão de treino de ritmo de 400m barreiras</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 4.

**5.4. Planeamento do treino das barreiras rápidas: 100m e 110m barreiras**

- 5.4.1. Elaboração de um planeamento anual e plurianual para um atleta de barreiras rápidas: 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar o planeamento anual e plurianual de um atleta de barreiras rápidas e organizar os conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época</li> <li>Planificar um microciclo de treino de um atleta de barreiras rápidas para os diferentes períodos da época</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora o planeamento anual e plurianual de um atleta de barreiras rápidas e organiza os conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época</li> <li>Planifica um microciclo de treino de um atleta de barreiras rápidas para os diferentes períodos da época</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 5.

**5.5. Planeamento do treino dos 400m barreiras**

- 5.5.1. Elaboração de um planeamento anual e plurianual para um atleta de 400m barreiras: a definição de objetivos e de estratégias
- 5.5.2. A definição de conteúdos de treino e a sua distribuição ao longo dos diferentes períodos de treino e dos mesociclos de treino.
- 5.5.3. O planeamento dos microciclos e das sessões de treino

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar o planeamento anual e plurianual de um atleta de 400m barreiras e organizar os conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época</li> <li>Planificar um microciclo de treino de um atleta de 400m barreiras nos diferentes períodos da época</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora o planeamento anual e plurianual de um atleta de 400m barreiras e organiza os conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época</li> <li>Planifica um microciclo de treino de um atleta de 400m barreiras nos diferentes períodos da época</li> </ul> |

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova escrita
2. Prova prática:
  - 2.1. Mediante a apresentação de vídeos de atletas de elite em provas de 100m ou 110m e de 400m Barreiras, elaboração de um relatório de análise do modelo técnico e ritmo entre barreiras que contemple propostas de melhoria do rendimento dos atletas analisados.
  - 2.2. Perante a apresentação de uma situação concreta, elaboração do planeamento plurianual e anual para um atleta de elite das provas de 100m, 110m e 400m Barreiras, que contemple:
    - a. A organização dos conteúdos e meios de treino para cada período ao longo da época;
    - b. Um microciclo para os diferentes períodos da época;
    - c. A planificação e orientação de uma sessão de treino da técnica de transposição de barreiras;
    - d. A planificação e orientação de uma sessão de treino de partida de blocos e ritmo para as provas de 100m e 110m Barreiras;
    - e. A planificação e orientação de uma sessão de treino de ritmo para as provas de 400m Barreiras;
3. Painel de debate: apresentação, análise e discussão dos trabalhos realizados.

#### PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Atletismo - Velocidade e Barreiras Grau III

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Observação e análise do treino e competição

## GRAU DE FORMAÇÃO\_III

| SUBUNIDADES                                                               | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|---------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 6.1. CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO NAS PROVAS DE VELOCIDADE E BARREIRAS  | 4h    | 1h/2h/1h                                   |
| 6.2. ANÁLISE BIOMECÂNICA DOS PARÂMETROS TÉCNICOS DAS PROVAS DE VELOCIDADE | 2h30  | 1h/0h30/1h                                 |
| 6.3. ANÁLISE BIOMECÂNICA DOS PARÂMETROS TÉCNICOS DAS PROVAS DE BARREIRAS  | 2h30  | 1h/0h30/1h                                 |
| 6.4. ANÁLISE DO TREINO DE VELOCIDADE                                      | 2h    | 0/1h/1h                                    |
| 6.5. TREINO DE VELOCIDADE DE RESISTÊNCIA                                  | 2h    | 0/1h/1h                                    |
| 6.6. TREINO DE TÉCNICA DE BARREIRAS                                       | 2h    | 0/1h/1h                                    |
| 6.7. TREINO DE 100 E 110 METROS BARREIRAS                                 | 2h    | 0/1h/1h                                    |
| 6.8. TREINO DE 400 METROS BARREIRAS                                       | 2h    | 0/1h/1h                                    |
| Total                                                                     | 19h   | 3h/8h/8h                                   |

## SUBUNIDADE 1.

## 6.1. Controlo e avaliação do treino nas provas de velocidade e barreiras

- 6.1.1. Definição da bateria de testes de controlo do treino na área da velocidade e barreiras
- 6.1.2. Equipamentos e novas tendências associadas ao controlo e avaliação do treino
- 6.1.3. 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 velocidade com células fotoelétricas: capacidade de aceleração e velocidade máxima
  - d. Teste de potência láctica: recolha de lactatos
- 6.1.4. Testes de controlo da componente técnica
- 6.1.5. Análise e avaliação da competição das provas de velocidade e barreiras

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características físicas e técnicas determinantes nas provas de velocidade e barreiras
- Definir a bateria de testes de controlo e avaliação do treino na área da velocidade e barreiras
- 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

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características físicas e técnicas determinantes nas provas de velocidade e barreiras
- Define a bateria de testes de controlo e avaliação do treino na área da velocidade e barreiras
- 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

Continua &gt;&gt;

Continuação &gt;&gt;

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- 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
- 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

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- 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
- 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.

**6.2. Análise biomecânica dos parâmetros técnicos das provas de velocidade**

- 6.2.1. As fases da corrida de velocidade: Blocos, partida de blocos, aceleração, transição e velocidade máxima
- 6.2.2. Análise biomecânica dos parâmetros da técnica de corrida na fase de aceleração
- 6.2.3. Análise biomecânica dos parâmetros da técnica de corrida na fase de velocidade máxima
- 6.2.4. Análise dos efeitos da fadiga nos parâmetros da técnica de corrida de uma prova de velocidade (200 e 400 metros)
- 6.2.5. A associação das imagens qualitativas aos parâmetros biomecânicos: do kinograma ao resultado
- 6.2.6. A curva de velocidade na corrida de 100 metros

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as diferentes fases da técnica de corrida de velocidade
- Identificar os principais parâmetros biomecânicos e a sua associação às diferentes fases da técnica de corrida de velocidade
- Selecionar os meios e instrumentos necessários para realizar a análise biomecânica da técnica de corrida da velocidade
- 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

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica as diferentes fases da técnica de corrida de velocidade
- Identifica os principais parâmetros biomecânicos e a sua associação às diferentes fases da técnica de corrida de velocidade
- Seleciona os meios e instrumentos necessários para realizar a análise biomecânica da técnica de corrida da velocidade
- 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.

**6.3. Análise biomecânica dos parâmetros técnicos das provas de barreiras**

- 6.3.1. As fases da corrida de barreiras: Blocos, partida de blocos e transposição de barreiras
- 6.3.2. Análise biomecânica dos parâmetros da técnica de transposição de barreiras

- 6.3.3.** Análise biomecânica das diferenças da técnica de transposição de barreiras entre as provas de barreiras rápidas e de 400 metros barreiras
- 6.3.4.** Análise dos efeitos da fadiga nos parâmetros da técnica de transposição de barreiras numa prova de 400 metros barreiras
- 6.3.5.** A associação das imagens qualitativas aos parâmetros biomecânicos
- 6.3.6.** A curva de velocidade (entre barreiras) numa prova de 100 e 110 metros barreiras

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar as diferentes fases da técnica de corrida de barreiras</li> <li>Identificar os principais parâmetros biomecânicos e a sua associação às diferentes fases da técnica de transposição de barreiras</li> <li>Selecionar os meios e instrumentos necessários para realizar a análise biomecânica da técnica de transposição de barreiras</li> <li>Associar as imagens qualitativas ao modelo técnico e aos resultados obtidos</li> <li>Organizar o registo dos dados</li> <li>Interpretar os resultados do ponto de vista do treino</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica as diferentes fases da técnica de corrida de barreiras</li> <li>Identifica os principais parâmetros biomecânicos e a sua associação às diferentes fases da técnica de transposição de barreiras</li> <li>Seleciona os meios e instrumentos necessários para realizar a análise biomecânica da técnica de transposição de barreiras</li> <li>Associa as imagens qualitativas ao modelo técnico e aos resultados obtidos</li> <li>Organiza o registo dos dados</li> <li>Interpreta os resultados do ponto de vista do treino</li> </ul> |

#### SUBUNIDADE 4.

### 6.4. Análise do treino de velocidade

- 6.4.1.** A observação e análise das componentes técnicas da corrida de velocidade: a partida de blocos, a técnica de corrida (exercícios de técnica de corrida) e a técnica da corrida na fase de aceleração e na fase de velocidade máxima
- 6.4.2.** A observação e análise dos meios e métodos de treino utilizados numa sessão de treino de velocidade: técnica de corrida, partidas de blocos e velocidade máxima
- 6.4.3.** A observação e análise da organização do treino de velocidade: número de repetições, organização em séries, distâncias utilizadas e intervalos de recuperação
- 6.4.4.** A observação e análise do comportamento e participação dos atletas e dos “*feedbacks*” do treinador
- 6.4.5.** Registo dos tempos e preenchimento de um relatório de observação do treino

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Analisar uma sessão de treino de velocidade identificando os principais aspetos técnicos que foram trabalhados e os meios e métodos de treino utilizados</li> <li>Analisar a organização do treino, selecionando os “<i>feedbacks</i>” mais utilizados pelo treinador</li> <li>Diagnosticar os principais problemas dos atletas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora um relatório de análise de uma sessão de treino de velocidade, onde identifica os meios e métodos de treino observados e os principais “<i>feedbacks</i>” utilizados pelo treinador, relacionando-os com os principais problemas que identifica nos atletas</li> </ul> |



## SUBUNIDADE 5.

## 6.5. Treino de velocidade de resistência

- 6.5.1. A observação e análise das componentes técnicas da corrida de velocidade em situações de fadiga
- 6.5.2. A observação e análise dos meios e métodos de treino utilizados para o desenvolvimento da Velocidade de Resistência: a diferença entre o treino para os 100 e 200 metros e o treino para os 400 metros
- 6.5.3. A observação e análise da organização do treino de velocidade de resistência: o número de repetições, a organização em séries, as distâncias utilizadas e os intervalos de recuperação
- 6.5.4. A observação e análise do comportamento e participação dos atletas e dos "feedbacks" do treinador
- 6.5.5. Registo dos tempos e preenchimento de um relatório de observação do treino

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Analisar uma sessão de treino de velocidade de resistência e identificar os meios e métodos de treino utilizados, conseguindo relacionar o tipo de treino com a prova de cada atleta
- Analisar a organização do treino, de selecionar os "feedbacks" mais utilizados pelo treinador
- Diagnosticar os principais problemas dos atletas

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um relatório de análise de uma sessão de treino de velocidade de resistência, onde identifica os meios e métodos de treino observados e os principais "feedbacks" utilizados pelo treinador, relacionando-os com os principais problemas que identifica nos atletas

## SUBUNIDADE 6.

## 6.6. Treino de velocidade de resistência

- 6.6.1. A observação e análise das componentes técnicas da transposição de barreiras: a ação da perna de ataque e a ação da perna de chamada
- 6.6.2. A observação e análise dos exercícios utilizados para o treino da técnica de barreiras: a diferença entre os 400 metros barreiras e as barreiras rápidas
- 6.6.3. A observação e análise da organização do treino da técnica de barreiras: exercícios selecionados e os seus objetivos, o número de repetições, a organização em séries, o número de barreiras utilizadas em cada exercício, a distância e a altura das barreiras e os intervalos de recuperação
- 6.6.4. A observação e análise do comportamento e participação dos atletas e dos "feedbacks" do treinador
- 6.6.5. Preenchimento de um relatório de observação do treino

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Analisar uma sessão de treino de técnica de barreiras e identificar os principais aspetos técnicos que foram trabalhados e os exercícios utilizados distinguindo os objetivos de cada exercício e as suas condições de realização (altura das barreiras, distância entre barreiras)
- Analisar a organização do treino, selecionar os "feedbacks" mais utilizados pelo treinador
- Diagnosticar os principais problemas dos atletas

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um relatório de análise de uma sessão de treino de técnica de barreiras, onde identifica os exercícios utilizados e os principais "feedbacks" utilizados pelo treinador, relacionando-os com os principais problemas que identifica nos atletas

## SUBUNIDADE 7.

## 6.7. Treino de 100 e 110 metros barreiras

- 6.7.1. A observação e análise das componentes técnicas da corrida de 100 e 110 metros barreiras: a partida à 1ª barreira, o ritmo entre barreiras e os exercícios de velocidade com barreiras
- 6.7.2. A observação e análise dos meios e métodos de treino utilizados numa sessão de treino de barreiras rápidas: as diferenças entre os 100 e os 110 metros barreiras
- 6.7.3. A observação e análise da organização do treino nas barreiras rápidas: número de repetições, organização em séries, distâncias utilizadas e intervalos de recuperação
- 6.7.4. A observação e análise do comportamento e participação dos atletas e dos "feedbacks" do treinador
- 6.7.5. Registo dos tempos e preenchimento de um relatório de observação do treino

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Analisar uma sessão de treino de 100 e 110 metros barreiras identificando os principais aspetos técnicos que foram trabalhados e os meios e métodos de treino utilizados
- Analisar a organização do treino, de selecionar os "feedbacks" mais utilizados pelo treinador
- Diagnosticar os principais problemas dos atletas

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um relatório de análise de uma sessão de treino de barreiras rápidas, onde identifica os meios e métodos de treino observados e os principais "feedbacks" utilizados pelo treinador, relacionando-os com os principais problemas que identifica nos atletas

## SUBUNIDADE 8.

## 6.8. Treino de 400 metros Barreiras

- 6.8.1. A observação e análise das componentes técnicas da corrida de 400 metros barreiras: os exercícios técnicos específicos para os 400m barreiras, a partida à 1ª barreira e o ritmo entre barreiras
- 6.8.2. A observação e análise dos meios e métodos de treino utilizados numa sessão de treino de 400m barreiras: a abordagem das diferentes partes da corrida ( $1^a - 4^a / 4^a - 7^a / 7^a - 10^a$ ) e a estratégia de prova
- 6.8.3. A observação e análise da organização do treino dos 400m barreiras: número de repetições, organização em séries, distâncias utilizadas e intervalos de recuperação
- 6.8.4. A observação e análise do comportamento e participação dos atletas e dos "feedbacks" do treinador
- 6.8.5. Registo dos tempos e preenchimento de um relatório de observação do treino

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Analisar uma sessão de treino de 400 metros barreiras identificando os principais aspetos técnicos que foram trabalhados e os meios e métodos de treino utilizados
- Analisar a organização do treino, selecionando os "feedbacks" mais utilizados pelo treinador
- Diagnosticar os principais problemas dos atletas

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um relatório de análise de uma sessão de treino de 400m barreiras, onde identifica os meios e métodos de treino observados e os principais "feedbacks" utilizados pelo treinador, relacionando-os com os principais problemas que identifica nos atletas

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova prática: Perante a apresentação de uma situação concreta de um atleta de elite de velocidade e barreiras, **organização e implementação de uma sessão de controlo e avaliação do treino** que contemple:
  - a. A identificação das características físicas e técnicas (diferentes fases) determinantes nas provas de velocidade e barreiras;
  - b. A caracterização da bateria de testes de controlo e avaliação do treino (identificando as vantagens e desvantagens de cada um) adequados às características físicas e técnicas a controlar e avaliar;
  - c. A seleção dos equipamentos mais adequados para a realização da sessão de controlo e avaliação do treino;
  - d. O respeito pelos protocolos de realização de cada teste;
  - e. A aplicação da bateria de testes;
  - f. O registo, organização e análise dos resultados obtidos;
  - g. A interpretação dos resultados obtidos através da elaboração de um relatório de análise da sessão de treino, identificando os principais “feedbacks” utilizados pelo treinador, relacionando-os com os principais problemas identificados nos atletas.
2. Prova prática: Mediante a **apresentação de um vídeo** de um atleta de elite de **velocidade**, **elaboração de um relatório** de análise que contemple:
  - a. A identificação dos principais parâmetros biomecânicos e a sua associação às diferentes fases da técnica de corrida de velocidade;
  - b. A associação das imagens qualitativas ao modelo técnico e aos resultados obtidos;
  - c. O registo, organização e análise dos resultados obtidos;
  - d. A interpretação dos resultados obtidos do ponto de vista do treino.
3. Prova prática: Mediante a **apresentação de um vídeo** de um atleta de elite de **barreiras**, **elaboração de um relatório** de análise que contemple:
  - a. A identificação dos principais parâmetros biomecânicos e a sua associação às diferentes fases da técnica de corrida e transposição de barreiras;
  - b. A associação das imagens qualitativas ao modelo técnico e aos resultados obtidos;
  - c. O registo, organização e análise dos resultados obtidos;
  - d. A interpretação dos resultados obtidos do ponto de vista do treino.
4. Prova prática: Mediante a **observação de uma sessão de treino de velocidade** de um atleta de elite, **elaboração de um relatório de análise** que contemple:
  - a. A identificação dos meios e métodos de treino observados;
  - b. A identificação dos principais feedbacks utilizados pelo treinador, relacionando-os com os problemas que identifica nos atletas.
5. Prova prática: Mediante a **observação de uma sessão de treino de velocidade de resistência** de um atleta de elite, **elaboração de um relatório de análise** que contemple:
  - a. A identificação dos meios e métodos de treino observados;
  - b. A identificação dos principais *feedbacks* utilizados pelo treinador, relacionando-os com os problemas que identifica nos atletas.
6. Prova prática: Mediante a **observação de uma sessão de treino de técnica de barreiras** de um atleta de elite, **elaboração de um relatório de análise** que contemple:
  - a. A identificação dos meios e métodos de treino observados;
  - b. A identificação dos principais feedbacks utilizados pelo treinador, relacionando-os com os problemas que identifica nos atletas.
7. Prova prática: Mediante a **observação de uma sessão de treino de barreiras rápidas** de um atleta de elite, **elaboração de um relatório de análise** que contemple:

Continua >>

Continuação >>

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- a. A identificação dos meios e métodos de treino observados;
  - b. A identificação dos principais *feedbacks* utilizados pelo treinador, relacionando-os com os problemas que identifica nos atletas.
8. Prova prática: Mediante a **observação de uma sessão treino de 400m barreiras** de um atleta de elite, **elaboração de um relatório de análise** que contemple:
  - a. A identificação dos meios e métodos de treino observados;
  - b. A identificação dos principais *feedbacks* utilizados pelo treinador, relacionando-os com os problemas que identifica nos atletas.
9. **Painel de debate:** apresentação, análise e discussão dos trabalhos realizados.

**PERFIL DO FORMADOR**

- Titular de TPTD de Atletismo - Velocidade e Barreiras Grau III

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Coordenação, liderança e supervisão no Atletismo

## GRAU DE FORMAÇÃO\_ III

| SUBUNIDADES                                                                       | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 7.1. COORDENAÇÃO E LIDERANÇA DAS EQUIPAS TÉCNICAS PLURIDISCIPLINARES NO ATLETISMO | 2h    | 1h/0/1h                                    |
| 7.2. COORDENAÇÃO E LIDERANÇA DAS EQUIPAS TÉCNICAS DE TREINADORES NO ATLETISMO     | 2h    | 1h/1h/0                                    |
| Total                                                                             | 4h    | 2h/1h/1h                                   |

## SUBUNIDADE 1.

## 7.1. Coordenação e liderança das equipas técnicas pluridisciplinares no Atletismo

- 7.1.1. O trabalho das equipas pluridisciplinares no apoio especializado ao treino.
- 7.1.2. A importância das equipas pluridisciplinares no apoio da otimização do rendimento desportivo.
- 7.1.3. A coordenação e liderança das equipas pluridisciplinares.
- 7.1.4. As diferentes valências das equipas pluridisciplinares, o exemplo no Atletismo:
- Área médica: médico, fisioterapeuta e massagista.
  - Área da nutrição
  - Área da psicologia
  - Área da biomecânica

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar as diferentes áreas das equipas pluridisciplinares no Atletismo</li> <li>Descrever o trabalho das equipas pluridisciplinares no apoio especializado ao treino</li> <li>Construir e coordenar equipas técnicas pluridisciplinares estabelecendo sinergias entre as distintas competências do grupo</li> <li>Analisar e interligar um conjunto de dados da equipa de trabalho pluridisciplinar, visando a otimização do rendimento</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Descreve o trabalho das equipas pluridisciplinares no apoio especializado ao treino</li> <li>Sistematiza, de forma organizada, as atividades de coordenação críticas ao funcionamento da equipa</li> <li>Analisa e interliga um conjunto de dados da equipa de trabalho pluridisciplinar, visando a otimização do rendimento</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 2.

## 7.2. Coordenação e supervisão de equipas técnicas de treinadores de Atletismo

- 7.2.1. Coordenação e gestão da equipa técnica:
- Articulação e comunicação entre os membros da equipa técnica
  - 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
- 7.2.2.** 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
- 7.2.3.** Gestão de recursos:
  - a. A coordenação da utilização de instalações, equipamentos e materiais
  - b. A elaboração de calendários, horários e logística das atividades
- 7.2.4.** Formação e desenvolvimento pessoal:
  - a. Promover ações de formação contínua
  - b. Incentivar a atualização técnica, científica e pedagógica dos treinadores
- 7.2.5.** 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

- 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

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e caracteriza 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. Prova prática:** 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:
  - 2.1.** A definição das atividades e funções de cada membro da equipa;
    - a. O planeamento do trabalho da equipa.
- 3. Prova prática:** 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.
- 4. Prova prática:** 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:
  - 4.1.** As áreas de intervenção dos membros que compõem a equipa técnica;
  - 4.2.** A coerência entre os objetivos definidos e os resultados alcançados;
  - 4.3.** As estratégias de monitorização e supervisão implementadas e a sua eficácia face aos resultados obtidos;
  - 4.4.** Propostas de melhoria dos processos de gestão, liderança e supervisão.
- 5. Painel de debate:** apresentação, análise e discussão dos trabalhos realizados.

#### PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Atletismo - Velocidade e Barreiras 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instalação simplificada ou Pista de Atletismo, podendo o Curso de treinadores de Grau III ser ministrado numa destas instalações desportivas.</li> <li>• Sala equipada com sistema de projeção multimédia, quadro, cadeiras e mesas que permitam o trabalho colaborativo entre os formandos.</li> <li>• Balneários adequados para que os formandos se equipem e possam tomar banho depois das sessões práticas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deverá existir o equipamento desportivo adequado aos conteúdos constantes destes referenciais, nomeadamente: colchão para salto em altura, caixa de areia ou equipamento alternativo para aprendizagem dos saltos horizontais, engenhos para lançamentos, fasquias, varas de iniciação, barreiras, blocos de partida, testemunhos e outros equipamentos fundamentais para a prática de atletismo conforme referido nestes referenciais.</li> <li>• Plataforma eletrónica de <i>e-learning</i> (Zoom, Microsoft Teams e Moodle ou similares).</li> </ul> |





INSTITUTO  
PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE