

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU III

PATINAGEM DE VELOCIDADE

FEDERAÇÃO DE PATINAGEM DE PORTUGAL

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação de Patinagem de Portugal
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

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

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



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. CARACTERIZAÇÃO DA PATINAGEM DE VELOCIDADE III	8
2. ESPECIALIZAÇÃO DA TÉCNICA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE DE ALTO RENDIMENTO	10
3. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO NA PATINAGEM DE VELOCIDADE DE ALTO RENDIMENTO	13
4. ESPECIALIZAÇÃO DA TÁCTICA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE DE ALTO RENDIMENTO	15
5. <i>COACHING</i> DO TREINADOR NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	18
6. DETEÇÃO DE TALENDS NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	21
7. FATORES DE RENDIMENTO NO ATLETA DE ALTO RENDIMENTO III	23
C. Organização da Formação	25
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	26
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	26

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. CARACTERIZAÇÃO DA PATINAGEM DE VELOCIDADE III	14
2. ESPECIALIZAÇÃO DA TÉCNICA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE DE ALTO RENDIMENTO	23
3. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO NA PATINAGEM DE VELOCIDADE DE ALTO RENDIMENTO	18
4. ESPECIALIZAÇÃO DA TÁCTICA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE DE ALTO RENDIMENTO	21
5. COACHING DO TREINADOR NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	11
6. DETEÇÃO DE TALENDS NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	6
7. FATORES DE RENDIMENTO NO ATLETA DE ALTO RENDIMENTO III	7
Total	100

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Caracterização da Patinagem de Velocidade III

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. TENDÊNCIAS E REGRAS INTERNACIONAIS	4	3/1
1.2. ANÁLISE INTERNACIONAL DA PATINAGEM DE VELOCIDADE	5	4/1
1.3. EQUIPAMENTOS PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO	5	3/2
Total	14	10/4

SUBUNIDADE 1.

1.1. Tendências e regras internacionais

- 1.1.1. Análise das atualizações regulamentares
 - a. Tendências e alterações feitas ao regulamento nos países com mais expressão competitiva
 - b. Estruturação da regulamentação para a formação e etapas pedagógicas
 - c. Finalidade e enquadramento das alterações
- 1.1.2. Adaptações possíveis de realizar nas competições Nacionais e Regionais
- 1.1.3. Análise e interpretação do regulamento, quanto às suas limitações e potencialidades para os diferentes tipos de competições

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar as atualizações regulamentares e sua aplicabilidade
- Identificar possíveis adaptações técnicas e táticas face a eventuais novas regras

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as atualizações efetuadas nos regulamentos e relaciona-as com eventuais adaptações técnicas
- Caracteriza as tendências evolutivas da modalidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

1.2. Análise internacional da patinagem de velocidade

- 1.2.1. A evolução técnica em diferentes realidades.
 - a. Trabalhos de Seleção
 - b. Quadros competitivos
 - c. Periodização de treino
- 1.2.2. Estratégias competitivas em diferentes seleções nacionais.
- 1.2.3. Mentalidade competitiva por nacionalidade

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as diferentes realidades desenvolvidas nos outros países • Identificar possíveis adaptações que poderão ser realizadas como forma de contributo para a evolução da modalidade 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica tendências técnicas e estratégicas dos diferentes países dominadores da modalidade • Identifica as potencialidades e limitações dos diferentes países dominadores da modalidade
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 3.

1.3. Equipamentos para atletas de alto rendimento

1.3.1. Material específico e suas adaptações / tendências

1.3.2. Equipamentos complementares de treino:

- a. Cabos
- b. Slide Boards
- c. Plataformas
- d. Estruturas móveis
- e. Passadeiras
- f. Simuladores

1.3.3. Outros equipamentos que poderão ser adaptados de forma específica

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar o equipamento do patinador e a sua relação com a etapa de evolução, o tipo de provas e as condições em que se realizam • Identificar os equipamentos complementares e a sua utilidade na evolução técnica 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e seleciona o melhor equipamento a utilizar para cada uma das necessidades
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão • Teste escrito 	

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Especialização da técnica na patinagem de velocidade de alto rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. TÉCNICA AVANÇADA SEM PATINS	8	3/5
2.2. TÉCNICA AVANÇADA COM PATINS	8	4/4
2.3. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS EM COMPETIÇÃO	7	3/4
Total	23	10/13

SUBUNIDADE 1.

2.1. Técnica avançada sem patins

- 2.1.1. Relevância do treino sem patins e sua relação com a técnica e com o treino das capacidades motoras e condicionais e coordenativas
- Sincronização
 - Coordenação
 - Velocidade de reação
 - Força (diversas vertentes)
- 2.1.2. Principais preocupações do treino sem patins
- 2.1.3. Tipo de exercícios
- 2.1.4. Características técnicas e objetivos
- 2.1.5. Momentos de aplicação
- Fases da época
 - Fases do treino
- 2.1.6. Quantidades/intensidades

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a importância do treino sem patins
- Descrever e identificar os equipamentos adequados e principais preocupações no treino sem patins
- Relacionar a técnica com o objetivo do treino sem patins
- Relacionar o treino das capacidades motoras com o treino sem patins

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os exercícios critério adequados aos objetivos técnicos
- Identifica exercícios critério adequados ao treino das capacidades motoras
- Refere as principais preocupações do treino sem patins

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

2.2. Técnica avançada com patins

- 2.2.1. Treino da técnica avançada com patins
 - a. Adequação do padrão às suas especificidades físicas
 - b. Sincronização das ações
 - c. Ciclicidade
 - d. Eficiência/ Eficácia
 - e. Oscilação do centro de massas
 - f. Gestão da tonicidade muscular
- 2.2.2. Principais preocupações no treino das capacidades motoras com patins
- 2.2.3. Tipo de exercícios
- 2.2.4. Características técnicas e objetivos
- 2.2.5. Análise e interpretação de vídeo e ferramentas de observação
- 2.2.6. Revisão de literatura dos estudos apresentados modalidade ou modalidades similares

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enquadrar o treino da técnica com patins a patinadores de alto rendimento
- Relacionar a técnica com o objetivo do treino com patins
- Relacionar o treino das capacidades motoras com o treino com patins

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica exercícios critério adequados aos objetivos técnicos
- Identifica e ajusta os elementos técnicos fundamentais para uma maior eficácia no patinar

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

2.3. Especificações técnicas em competição

- 2.3.1. Técnicas aplicadas a cada tipo de prova
- 2.3.2. Técnicas aplicadas durante uma prova
 - a. Partida
 - b. Fase de aceleração (Curva/reta)
 - c. Fase de velocidade (máxima)
 - d. No pelotão a ritmo moderado
 - e. No pelotão a ritmo alto
 - f. Na frente da prova
 - g. Fase final de prova / sprint final

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Planeamento e periodização na patinagem de velocidade de alto rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. PERIODIZAÇÃO DA TÉCNICA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE DE ALTO RENDIMENTO	7	3/4
3.2. PERIODIZAÇÃO DA TÁTICA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE DE ALTO RENDIMENTO	6	3/3
3.3. SESSÕES AVANÇADAS DE TREINO EM GRUPO	5	3/2
Total	18	9/9

SUBUNIDADE 1.

3.1. Periodização da técnica na patinagem de velocidade de alto rendimento

3.1.1. Periodização do treino

- a. Escolha dos objetivos da época e os momentos de forma
- b. Periodização do treino da técnica
 - i. Momento do treino em que deveremos abordar a técnica
 - ii. Percentagem de Volume de treino de técnica
 - iii. Periodização do treino das capacidades motoras
 1. Perspetiva ecológica do treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Definir corretamente os objetivos do atleta face à sua realidade desportiva
- Enquadrar o treino das capacidades motoras e da técnica numa realidade o mais próximo possível da competição principal planeada

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enquadra o treino das capacidades motoras e da técnica nas diferentes fases da época
- Relaciona o treino com o ambiente competitivo pretendido para a época

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão

SUBUNIDADE 2.

3.2. Periodização da tática na patinagem de velocidade de alto rendimento

- 3.2.1. Periodização do treino da tática
- 3.2.2. Distribuição da abordagem tática durante a época desportiva
- 3.2.3. Momentos de treinos de abordagem treino da tática
- 3.2.4. Percentagem da tática no planeamento desportivo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enquadrar os momentos de abordagem da componente tática nas unidades de treino em função da fase da época e dos objetivos • Identificar e caracterizar, a distribuição das componentes táticas ao longo da época desportiva 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracteriza os vários tipos de componentes táticas fundamentais a abordar • Reconhece a percentagem de abordagem tática que deve incluir no seu planeamento
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão 	

SUBUNIDADE 3.

3.3. Sessões avançadas de treino em grupo

- 3.2.1. Gestão de recursos
 - a. Quantificação técnica / tática do grupo de treino
 - b. Diferenciação entre velocistas e fundistas
 - c. Gestão do espaço na pista / circuito
- 3.3.2. Gestão de tempos
 - a. Tempo de tarefa
 - b. Tempo de repouso / recuperação ativa
- 3.3.3. Aproveitamento de ritmos e momentos de interligação em treino

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerir os conteúdos do treino como forma de potencializar as capacidades do grupo • Aplicar no treino princípios de transfer e aproveitamento de recursos • Enquadrar os diferentes objetivos durante uma sessão de treino 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracteriza os vários tipos de trabalho a realizar dentro do mesmo grupo de treino • Reconhece a importância no aproveitamento do nível do grupo de treino para potencializar o mesmo
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão 	

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Especialização da tática na patinagem de velocidade de alto rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. ANÁLISE TÁTICA AVANÇADA	8	5/3
4.2. ESTUDO DAS AÇÕES DE TÁTICAS INDIVIDUAL E COLETIVAS	7	4/3
4.3. FICHA DE REGISTO DE ANÁLISE TÁTICA	6	3/3
Total	21	12/9

SUBUNIDADE 1.

4.1. Análise tática avançada

- 4.1.1. Estudo do (s) adversário (s)
- a. Observação de provas
 - Observação presencial
 - Observação de vídeos
 - b. Estudo da performance
 - Tipologia e momentos de provas
 - Estudo da prova e circunstâncias
 - Relação da tática coletiva com a tática individual
 - Relação da tática com a estratégia de prova
 - c. Estudo das variáveis
 - Tipo de provas
 - Tipo de competições
 - Nível competitivo das competições e provas
 - Características dos locais de prova
 - Características da pista / circuito
 - Momento da época

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e caracteriza os vários tipos de prova
- Caracteriza a pista e / ou o circuito de estrada
- Identifica e caracteriza as várias estratégias dos atletas adversários

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

4.2. Estudo das ações de táticas individual e coletivas

- 4.2.1. Posição no pelotão
 - a. Cabeça do pelotão
 - b. Cauda do pelotão
 - c. Pelotão principal
 - d. Pelotões secundários
 - e. Dentro da Equipa
 - f. Fora da Equipa
 - g. Posicionamento dos companheiros de equipa
- 4.2.2. Tática Coletiva e suas diferenças
 - a. Proteção
 - b. Transporte
 - c. Lançamento
 - d. Cobertura
- 4.2.3. Interpretação dos momentos e ritmos das provas
- 4.2.4. Decisões e suas implicações
- 4.2.5. Trajetórias complexas
- 4.2.6. Marcações
 - a. Individual ou direta
 - b. A uma equipa
 - c. Distância ou zona

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar e caracterizar as diferentes posições em pelotão
- Distinguir a tática individual da tática coletiva
- Definir as marcações a efetuar e relacioná-las com as características do patinador e do adversário
- Identificar e caracterizar, de acordo com o tipo de prova e o tipo de pista, a relação do patinador com a trajetória mais adequada, bem como o tipo de marcações

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza os vários tipos de ações táticas
- Identifica o pelotão e caracteriza-o
- Identifica os momentos de decisão
- Caracteriza e diferencia as marcações individuais e as de zona
- Utiliza visualizações em vídeo como estratégia formativa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Avaliação de trabalhos práticos

SUBUNIDADE 3.

4.3. Ficha de registo de análise tática

- 4.3.1. Participantes
- 4.3.2. Funcionamento da prova
- 4.3.3. Cronometragem dos tempos por volta
- 4.3.4. Fases decisivas da prova
- 4.3.5. Posicionamento dos medalhados ou candidatos a vitória
- 4.3.6. Gestão das equipas e seu posicionamento
- 4.3.7. Particularidades da prova
- 4.3.8. Construção e validação e fichas de registo tático

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• Perspetivar a importância do registo dos acontecimentos no processo de análise e observação• Identificar e caracterizar os elementos fundamentais• Criar base de dados para futura consulta	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• Identifica e caracteriza os vários tipos elementos a registar• Elabora uma ficha de registo táctico• Identifica potencialidades do registo dos acontecimentos como forma de avaliação táctica da prova
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">• Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão• Avaliação de trabalhos práticos	
PERFIL DO FORMADOR	<ul style="list-style-type: none">• Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. *Coaching* do treinador na patinagem de velocidade

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. DAS TAREFAS DE GESTÃO À GESTÃO DAS TAREFAS NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	3	3/0
5.2. GESTÃO DE CONFLITOS	2	2/0
5.3. GESTÃO DA CARREIRA DESPORTIVA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	2	2/0
5.4. COMUNICAÇÃO DO TREINADOR	2	2/0
5.5. PAPEL DO TREINADOR NO DIA DA COMPETIÇÃO	2	2/0
Total	11	11/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Das tarefas de gestão à gestão das tarefas na patinagem de velocidade

- 5.1.1. Apresentação de Conceitos gerais
- 5.1.2. O que é o sucesso do treinador
 - a. Gestão da equipa
 - Nutricionista
 - Fisioterapeuta
 - Psicólogo
 - Preparador físico
 - Delegados
 - Outros elementos
- 5.1.4. Organização, Orientação, avaliação e controlo
 - a. A gestão de tempo nas tarefas
 - b. O registo de tarefas
- 5.1.5. Formação e Acompanhamento de praticantes desportivos
 - a. Qualidade de Formação
 - b. As etapas de formação
 - c. “Modelação” do Patinador de velocidade em cada etapa
 - d. Os talentos desportivos
- 5.1.6. Os diferentes tipos de relacionamento do treinador
- 5.1.7. Gestão de rotinas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perspetivar a importância de uma boa gestão de todos os recursos como forma de potenciar os seus atletas • Identificar e caracterizar o papel do treinador nas diferentes componentes de rendimento do patinador • Planificar um conjunto de ações a executar com a equipa de recursos humanos 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e caracteriza as competências dos vários recursos humanos que trabalham com a sua equipa • Identifica os aspetos mais importantes na formação dos atletas, para uma melhor gestão da sua parte
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 2.

5.2. Gestão de conflitos

5.2.1. Conceitos de liderança e gestão da equipa técnica

5.2.2. Estratégias de gestão de conflitos

- Dentro da equipa
- Entre os patinadores
- Com elementos exteriores

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar e caracterizar os diferentes tipos de conflitos • Caracterizar os diferentes tipos de estratégias de gestão de conflitos 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracteriza os vários tipos de conflitos que possam existir nos diferentes níveis de implicações • Identifica a melhor forma de resolver conflitos dentro do grupo
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 3.

5.3. Gestão da carreira desportiva na patinagem de velocidade

5.3.1. Análise da carreira desportiva dos elementos da equipa técnica

5.3.2. Análise das carreiras desportivas dos patinadores de velocidade em Portugal

5.3.3. Desenvolvimento de gestão da carreira desportiva

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as potencialidades e limitações da carreira desportiva na patinagem de velocidade 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracteriza os vários tipos de carreira desportiva existentes em Portugal • Reconhece a importância de realizar uma gestão da carreira de forma regrada e inteligente
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 4.

5.4. Comunicação do treinador

- 5.4.1. Comunicação do treinador durante o treino
- 5.4.2. Comunicação do treinador durante as provas
- 5.4.3. Comunicação em situações de imprevisibilidade
- 5.4.4. Comunicação fora do treino e da prova
- 5.4.5. Comunicação com os media
- 5.4.6. Desenvolvimento de competências de comunicação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar e caracterizar os diferentes tipos de comunicação que um treinador deve ter
- Referir as principais formas de agir perante as situações que está exposto

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica a melhor estratégia de comunicação em relação à situação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 5.

5.5. Papel do treinador no dia da competição

- 5.5.1. Ser conhecedor
 - a. Do espaço de competição e suas características
 - b. Do regulamento e especificidade das provas
 - c. Do *timing* e velocidade de realização das mesmas
- 5.5.2. O treinador tem de ser capaz de garantir
 - a. Níveis de concentração dos atletas
 - b. Níveis de Intensidade
 - c. Que sejam realizados aquecimentos e retornos à calma adequada
- 5.5.3. Durante a prova auxiliar
- 5.5.4. Controlo da prova
- 5.5.5. Verificação e ajustamento da tática e estratégia de prova
- 5.5.6. Entre provas
 - a. Que sejam garantidas as condições mínimas de participação
 - b. Que o descanso entre as provas seja com a melhor qualidade possível
 - c. Que não sejam perturbados por pressões externas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a importância de controlar o máximo de variáveis a fim de poder realizar um trabalho com melhor qualidade
- Identificar onde poderá haver melhor e mais eficiência para os atletas durante a competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os momentos fundamentais durante o dia de provas
- Elabora um protocolo de procedimentos para a competição, de forma a ter um maior controlo durante o dia de provas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Detecção de talentos na patinagem de velocidade

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. CARACTERIZAÇÃO GENÉRICA DE TALENTO NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	1	1/0
6.2. INDICADORES METEDOLÓGICOS DE DETECÇÃO DE TALENTOS	3	2/1
6.3. DESENVOLVIMENTO DO ATLETA A LONGO PRAZO NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	2	2/0
Total	6	5/1

SUBUNIDADE 1.

6.1. Caracterização genérica de talento na patinagem de velocidade

- 6.1.1. Noção de talento na patinagem de Velocidade
- 6.1.2. Detecção, identificação, seleção e desenvolvimento de Talentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais características de talento nos jovens patinadores

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza os vários tipos de características de talento nos patinadores

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão

SUBUNIDADE 2.

6.2. Caracterização genérica de talento na patinagem de velocidade

- 6.2.1. Descrição dos indicadores metodológicos mais apropriados
- 6.2.2. Conceito de Especialização precoce associada à Patinagem de Velocidade
 - a. O *drop-out* ou abandono desportivo do talento
- 6.2.3. O processo da detecção e seleção de talentos e sua problemática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar talento de especialização precoce

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece a problemática do *drop-out* na patinagem de velocidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão
- Avaliação de trabalhos práticos

SUBUNIDADE 3.

6.3. Desenvolvimento do atleta a longo prazo na patinagem de velocidade

- 6.3.1. Modelos de DALP
 - a. Particularidades da patinagem de velocidade
- 6.3.2. A importância e o respeito pelos períodos sensíveis do patinador
- 6.3.3. Janelas ótimas de estímulos
- 6.3.4. Diferenças entre géneros
- 6.3.5. Proposta de modelo para a patinagem de velocidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar as diferentes fases de desenvolvimento do patinador e a sua importância para uma carreira a longo prazo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza os diferentes períodos sensíveis da evolução identificando as janelas ótimas de estímulo
- Reconhece as particularidades da patinagem de velocidade e os cuidados a ter

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Fatores de rendimento no atleta de alto rendimento III

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. NOVAS TENDÊNCIAS METODOLÓGICAS DE TREINO NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	3	3/0
7.2. MEIOS DE CONTROLO E RECUPERAÇÃO DO TREINO	2	2/0
7.3. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS E PSICOLÓGICAS NO PATINADOR DE ALTO RENDIMENTO	2	2/0
Total	7	7/0

SUBUNIDADE 1.

7.1. Novas tendências metodológicas de treino na patinagem de velocidade

- 7.1.1. Princípios metodológicos TAPER
- 7.1.2. Metodologia VBT e a sua aplicação na patinagem de velocidades
- 7.1.3. Apresentação de estudos sobre novas tendências metodológicas de treino e sua aplicação/transfere para a patinagem de velocidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as principais características das novas tendências metodológicas de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as principais tendências metodológicas existentes
- Identifica as vantagens de cada uma das metodologias apresentadas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão

SUBUNIDADE 2.

7.2. Meios de controlo e recuperação do treino

- 7.2.1. Controlo e desenvolvimento do treino
 - a. Controlo do sono e sua gestão para um melhor rendimento
 - b. Meios de recuperação física
 - Crioterapia
 - Contraste
 - Massagem
 - Pressoterapia
- 7.2.2 Nutrição e suplementação aplicada à patinagem de velocidade

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criar uma metodologia de processo de recuperação em função das condições de treino e competição • Identificar os benefícios de cada método de recuperação em função das características dos patinadores • Reconhecer a importância dos diferentes meios de recuperação 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracteriza os diferentes tipos de gestão e desenvolvimento do treino de forma a potencializar um melhor rendimento • Cria uma base de recursos que permita uma melhor gestão dos diferentes recursos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão • Avaliação de trabalhos práticos 	

SUBUNIDADE 3.

7.3. Desenvolvimento das capacidades físicas e psicológicas no patinador de alto rendimento

7.3.1. Características físicas do patinador de alto rendimento.

7.3.2. Metabolismo energético e função cardiorrespiratória

7.3.3. Características psicológicas do treino do patinador de alto rendimento

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perspetivar a importância de uma boa gestão de todos os recursos como forma de melhorar a condição física individual • Perspetivar a importância de uma boa gestão de todos os recursos como forma de melhorar o metabolismo energético e a função cardiorrespiratória • Criar estratégias para um melhor rendimento psicológico 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracteriza os diferentes tipos de condição física do treino de forma a potencializar um melhor rendimento • Identifica o conjunto de reacções que ocorrem no organismo e sua regularização • Enquadra elementos específicos para o treino psicológico na sessão de treino
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão • Avaliação de trabalhos práticos 	

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

c. Organização da Formação



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

Não se aplica

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

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



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.