

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU IV**

## **HALTEROFILISMO**

FEDERAÇÃO DE HALTEROFILISMO DE PORTUGAL

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação de Halterofilismo 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

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. DIREÇÃO DE TÉCNICOS DE HALTEROFILISMO	8
2. COORDENAÇÃO DE EQUIPAS PLURIDISCIPLINARES EM HALTEROFILISMO	10
3. IMPLEMENTAÇÃO DE SISTEMAS DE DESENVOLVIMENTO EM HALTEROFILISMO	13
4. PROGRAMAÇÃO E ANÁLISE DO TREINO DE ALTO RENDIMENTO	16
5. OTIMIZAÇÃO FISIOLÓGICA DA PERFORMANCE EM HALTEROFILISMO	17
6. ESTRATÉGIA E POLÍTICA DESPORTIVA EM HALTEROFILISMO	20
<b>c. Organização da Formação</b>	<b>22</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	23
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	23

# A. Preâmbulo



# A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão 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 IV

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. DIREÇÃO DE TÉCNICOS DE HALTEROFILISMO	50
2. COORDENAÇÃO DE EQUIPAS PLURIDISCIPLINARES EM HALTEROFILISMO	45
3. IMPLEMENTAÇÃO DE SISTEMAS DE DESENVOLVIMENTO EM HALTEROFILISMO	40
4. PROGRAMAÇÃO E ANÁLISE DO TREINO DE ALTO RENDIMENTO	30
5. OTIMIZAÇÃO FISIOLÓGICA DA PERFORMANCE EM HALTEROFILISMO	40
6. ESTRATÉGIA E POLÍTICA DESPORTIVA EM HALTEROFILISMO	15
Total	220

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Direção de técnicos de halterofilismo

GRAU DE FORMAÇÃO\_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. COORDENAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA	20h	15h/5h
1.2. COORDENAÇÃO DE COACHING AVANÇADO DE HALTEROFILISMO	20h	15h/5h
1.3. MENTORIA NA FORMAÇÃO DE TREINADORES	10h	5h/5h
Total	50h	35h/15h

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Coordenação da equipa técnica

- 1.1.1. Definição de tarefas
  - a. Atribuição de tarefas
- 1.1.2. Seleção de equipas técnicas
  - a. Métodos de seleção
  - b. Conceitos de transdisciplinaridade
- 1.1.3. Métodos de avaliação do desempenho da equipa técnica
  - a. Critérios de avaliação
  - b. Tipologia dos testes de avaliação a aplicar a equipa técnica

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Coordenar e orientar os técnicos, selecionar equipas técnicas e avaliar o desempenho da equipa técnica
- Fomentar a transdisciplinaridade entre os elementos que constituem a equipa técnica
- Promover a integração e conjugação de conhecimentos e competências entre a equipa técnica
- Definir parâmetros de avaliação na integração da equipa técnica

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Coordena os técnicos, bem como seleciona equipas técnicas e avalia o desempenho da equipa técnica
- Fomenta a transdisciplinaridade na equipa técnica
- Promove a integração e conjugação de conhecimentos e competências entre a equipa técnica
- Define parâmetros de avaliação na integração da equipa técnica

SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Coordenação de coaching avançado de halterofilismo

- 1.2.1. Orientação e implementação de programas de avaliação do desempenho desportivo do praticante e da equipa
  - a. Métodos e aplicação
- 1.2.2. Etapas de competição de alto rendimento

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Implementar métodos avançados de coaching em todas as etapas de desenvolvimento de atletas
- Elaborar e implementar programas avançados de avaliação da capacidade de rendimento desportivo dos praticantes de alto rendimento

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Implementa e aplica métodos avançados de coaching em todas as etapas de desenvolvimento de atletas
- Elabora e implementa programas avançados de avaliação da capacidade de rendimento desportivo dos praticantes de alto rendimento

## SUBUNIDADE 3.

### 1.3. Mentoria na formação de treinadores

- 1.3.1. Orientação do treinador de grau I
  - a. Objetivos da formação
  - b. Desafios da formação e orientação
- 1.3.2. Orientação do treinador de grau II
  - a. Objetivos da formação
  - b. Desafios da formação e orientação
- 1.3.3. Mentoria do treinador de grau III
  - a. Objetivos da formação
  - b. Desafios da formação e mentoria
- 1.3.4. Controlo de qualidade formativo
  - a. Formação formal
    - i. Caracterização
    - ii. Objetivos e soluções
  - b. Formação não formal
    - i. Caracterização
    - ii. Objetivos e soluções

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Instruir e orientar na formação dos treinadores de graus precedentes e no respetivo controlo de qualidade das suas formações formais e não formais ao longo do seu percurso de aprendizagem

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Instrui e orienta na formação dos treinadores de graus precedentes e no respetivo controlo de qualidade das suas formações formais e não formais

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de:
  - Teste escrito no formato de escolha múltipla, sobre a matéria abordada
  - Trabalho individual prático, abordando os temas da coordenação técnica de treinadores, contemplando obrigatoriamente os seguintes itens: -a capacidade crítica na atribuição de tarefas pela equipa técnica; análise de um caso prático de coordenação de coaching de atletas de alto rendimento

#### NOTA:

1. Obtenção mínima de 8 valores (numa escala de 0 a 20 valores) em cada uma das formas de avaliação
2. A avaliação final da UF, será a média da soma das duas avaliações e terá de ser de 9,5 valores

#### PERFIL DO FORMADOR

- Licenciatura nas Ciências do Desporto e cumulativamente:
- TPTD de Halterofilismo Grau IV

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Coordenação de equipas pluridisciplinares em halterofilismo

GRAU DE FORMAÇÃO\_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. IDENTIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS	10h	10h/0
2.2. PLANEAMENTOS DE INTERVENÇÃO	15h	5h/10h
2.3. HIERARQUIZAÇÃO	10h	5h/5h
2.4. COORDENAÇÃO TÉCNICA DA SELEÇÃO NACIONAL	10h	5h/5h
Total	45h	25h/20h

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Identificação de competências

- 2.1.1. Especialidades envolvidas
- 2.1.2. Caracterização de competências
- 2.1.3. Definição de fronteiras de atuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar e fomentar a transdisciplinaridade através da integração de conhecimentos e competências de todos os profissionais envolvidos nas equipas técnicas</li> <li>• Definir fronteiras de atuação dos técnicos envolvidos na equipa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica e fomenta a transdisciplinaridade através da integração de conhecimentos e competências de todos os profissionais envolvidos nas equipas técnicas</li> <li>• Define fronteiras de atuação dos técnicos envolvidos na equipa</li> </ul>

SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Planeamentos de intervenção

- 2.2.1. Planos de operacionalização
- 2.2.2. Manuais de ação
- 2.2.3. Objetivos e prioridades

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planear e promover todas as ações dos intervenientes, com base nas suas competências e valências</li> <li>• Estabelecer quais os objetivos e prioridades do planeamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeia todas as ações dos intervenientes, com base nas suas competências e valências</li> <li>• Estabelece quais os objetivos e prioridades do planeamento</li> </ul>

## SUBUNIDADE 3.

**2.3. Hierarquização**

- 2.3.1. Caracterização e objetividade
- 2.3.2. Gestão de conflitos
- 2.3.3. Planeamento

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar a coadjuvação e complementaridade dos saberes e conhecimentos da equipa técnica</li> <li>• Gerir conflitos internos</li> <li>• Articular a hierarquização da equipa através do planeamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomenta a coadjuvação e complementaridade dos saberes e conhecimentos da equipa técnica</li> <li>• Gere conflitos internos</li> <li>• Articula a hierarquização da equipa através do planeamento</li> </ul>

## SUBUNIDADE 4.

**2.4. Coordenação técnica da seleção nacional**

- 2.4.1. Operacionalização
  - a. Aplicação de macrociclos
  - b. Distribuição de tarefas da equipa técnica
  - c. Prazos e metas
- 2.4.2. Seleção Juvenil
  - a. Critérios de seleção de atletas
  - b. Organização de campos de treino
  - c. Monitorização do rendimento
- 2.4.3. Seleção Junior
  - a. Critérios de seleção de atletas
  - b. Organização de campos de treino
  - c. Monitorização do rendimento
- 2.4.4. Seleção Sénior
  - a. Critérios de seleção de atletas
  - b. Organização de campos de treino
  - c. Monitorização do rendimento

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordenar e orientar os técnicos envolvidos na seleção nacional dos escalões juvenil, júnior e sénior</li> <li>• Estabelecer critérios de seleção de atletas</li> <li>• Planear atividades de treino e monitorização do rendimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordena os técnicos envolvidos na seleção nacional dos escalões juvenil, júnior e sénior</li> <li>• Estabelece critérios de seleção de atletas</li> <li>• Planeia atividades de treino e monitorização do rendimento</li> </ul>

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Realização de:
  - Teste escrito no formato de escolha múltipla, sobre a matéria abordada
  - Avaliação prática abordando os temas da Coordenação de equipas pluridisciplinares, contemplando obrigatoriamente os seguintes itens: a correta identificação e distribuição de competências pela equipa técnica; realização de um planeamento de operacionalização de equipas técnicas; caso prático concreto de coordenação de uma seleção nacional sénior.

**NOTA:**

1. Obtenção mínima de 8 valores (numa escala de 0 a 20 valores) em cada uma das formas de avaliação
2. A avaliação final da UF, será a média da soma das duas avaliações e terá de ser de 9,5 valores

**PERFIL DO FORMADOR**

Licenciatura nas Ciências do Desporto e cumulativamente:

- TPTD de Halterofilismo Grau IV

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Implementação de sistemas de desenvolvimento em halterofilismo

GRAU DE FORMAÇÃO\_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. SISTEMAS DE TREINO	10h	5h/5h
3.2. DESENVOLVIMENTO E IMPLEMENTAÇÃO DE SISTEMAS DE TREINO	15h	10h/5h
3.3. DESENVOLVIMENTO E IMPLEMENTAÇÃO DE MODELOS DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO	15h	10h/5h
Total	40h	25h/15h

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Sistemas de treino

- 3.1.1. Tipologia e caracterização
- 3.1.2. Conceção e coordenação
  - a. Variação e frequência
  - b. Variáveis de interesse
- 3.1.3. Avaliação
  - a. Testes
  - b. Frequência
- 3.1.4. Objetivos
  - a. Treino
  - b. Competição
- 3.1.5. Controlo do treino em função do sistema
  - a. Estatística
  - b. Interpretação de resultados

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Dominar as variáveis que compõem um sistema de treino de halterofilismo, nomeadamente identificar e aplicar, bem como, adequar as mesmas ao contexto em que se aplicam
- Avaliar e direcionar os sistemas de treino através da aplicação de testes
- Estabelecer objetivos para os sistemas de treino em competição e fora desta
- Controlar a evolução do atleta em função da aplicação dos sistemas de treino, nomeadamente através da estatística

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Domina as variáveis que compõem um sistema de treino de halterofilismo, bem como, adequa as mesmas a cada contexto
- Avalia e direciona os sistemas de treino através da aplicação de testes
- Estabelece objetivos para os sistemas de treino em competição e fora desta
- Controla a evolução do atleta em função da aplicação dos sistemas de treino, nomeadamente através da estatística

## SUBUNIDADE 2.

### 3.2. Desenvolvimento e implementação de sistemas de treino

- 3.2.1. Nacionais
  - a. Atletas alvo
  - b. Objetivos
- 3.2.2. Regionais
  - a. Atletas alvo
  - b. Objetivos
- 3.2.3. Locais
  - a. Caracterização de clubes
  - b. Objetivos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Conceber, coordenar e participar em programas de desenvolvimento desportivo, nomeadamente ao nível dos modelos de desenvolvimento dos praticantes e dos planos plurianuais de treino e de competição, nas suas vertentes de competição ao nível regional, nacional e local

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Concebe, coordena e participa em programas de desenvolvimento desportivo, nomeadamente ao nível dos modelos de desenvolvimento dos praticantes e dos planos plurianuais de treino e de competição, nas suas vertentes de competição ao nível regional, nacional e local

## SUBUNIDADE 3.

### 3.3. Desenvolvimento e implementação de modelos de desenvolvimento desportivo

- 3.3.1. Desenvolvimento de atletas a longo prazo
  - a. Avaliação de atletas
    - i. Definição de standards
    - ii. Captação de talentos
    - iii. Caracterização do perfil
      - 1. Estágio maturacional
      - 2. Categorização fisiológica
      - 3. Caracterização antropométrica
  - b. Avaliação de objetivos
- 3.3.2. Regionais
  - a. Atletas alvo
  - b. Objetivos
- 3.3.3. Locais
  - a. Caracterização de clubes
  - b. Objetivos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Desenvolver e aplicar programas avançados de avaliação da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa
- Elaborar e implementar programas avançados de avaliação e controlo do treino
- Estabelecer standards, identificar talentos, bem como caracterizar fisicamente o atleta

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Desenvolve e aplica programas avançados de avaliação da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa
- Elabora e implementa programas avançados de avaliação e controlo do treino
- Estabelece standards, identifica talentos, bem como caracteriza fisicamente o atleta

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Realização de:
  - Teste escrito no formato de escolha múltipla, sobre a matéria abordada
  - Trabalho individual abordando os temas do desenvolvimento e implementação de modelos de desenvolvimento desportivo, contemplando obrigatoriamente os seguintes itens: -capacidade crítica na seleção de modelos de desenvolvimento desportivo; -seleção de modelos de treino para o caso prático proposto

**Nota:**

1. Obtenção mínima de 8 valores (numa escala de 0 a 20 valores) em cada uma das formas de avaliação
  2. A avaliação final da UF, será a média da soma das duas avaliações e terá de ser de 9,5 valores
- 

**PERFIL DO FORMADOR**

Licenciatura nas ciências do Desporto e cumulativamente:

- TPTD de Halterofilismo Grau IV
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Programação e análise do treino de alto rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO\_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. PROGRAMAÇÃO DO TREINO AVANÇADO	15h	10h/5h
4.2. ANÁLISE DO TREINO	15h	5h/10h
Total	30h	15h/15h

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Programação do treino avançado

- 4.1.1. Novos conceitos
- 4.1.2. Aplicações práticas
- 4.1.3. Estatística na programação
- 4.1.4. Manipulação e criação de planilhas em Excel

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Manipular conceitos de programação do treino avançado contemporâneo, bem como, através da utilização de alternativas mais avançadas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Manipula conceitos de programação do treino avançado contemporâneo, através da utilização de alternativas mais avançadas

SUBUNIDADE 2.

### 4.2. Análise do treino

- 4.2.1. Estatística e análise
- 4.2.2. Criação de modelos de análise em IBM SPSS
- 4.2.3. Aplicação prática

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Implementar alternativas avançadas de análise e controlo do treino, com base matemática e informática

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Implementa alternativas de análise e controlo do treino, com base matemática e informática

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de:
  - Uma planilha referente a um macrociclo de programação e análise do treino avançado no formato excel.

#### Nota:

1. Obtenção mínima de 9,5 valores (numa escala de 0 a 20 valores)

#### PERFIL DO FORMADOR

- Licenciatura nas ciências do Desporto e cumulativamente:
- TPTD de Halterofilismo Grau IV

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Otimização fisiológica da performance

GRAU DE FORMAÇÃO\_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. FISILOGIA DA FORÇA	5h	5h/0
5.2. RECUPERAÇÃO E FADIGA	5h	5h/0
5.3. MOBILIDADE E FLEXIBILIDADE DO HALTEROFILISTA	7h	5h/2h
5.4. TESTES DE PRONTIDÃO FÍSICA E TÉCNICA	15h	5h/10h
5.5. CAPTAÇÃO DE TALENTOS	8h	3h/5h
Total	40h	23h/17h

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Fisiologia da força

- 5.1.1. Caracterização do treino de força
- 5.1.2. Sistemas energéticos em halterofilismo
- 5.1.3. Sistema muscular e adaptação ao treino de força
- 5.1.4. Velocidade como expressão da força

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar e desenvolver as competências específicas da fisiologia ao serviço do treino de força

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica as competências específicas da fisiologia ao serviço do treino de força

SUBUNIDADE 2.

### 5.2. Recuperação e fadiga

- 5.2.1. Sistemas de recuperação
  - a. Descanso e sono
  - b. Alimentação
  - c. Terapias de frio
- 5.2.2. Sistema nervoso central
- 5.2.3. Sistema nervoso periférico

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Manipular e implementar os sistemas que influenciam a recuperação e fadiga do halterofilista, nomeadamente estratégias de descanso, alimentação e terapias de frio

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Implementa os sistemas que influenciam a recuperação e fadiga do halterofilista, nomeadamente estratégias de descanso, alimentação e terapias de frio

## SUBUNIDADE 3.

**5.3. Mobilidade e flexibilidade do halterofilista**

- 5.3.1. Modelos de treino
  - a. Flexibilidade estática
  - b. Flexibilidade dinâmica
  - c. Mobilidade específica
- 5.3.2. Benefícios e objetivos
- 5.3.3. Testes de mobilidade
  - a. Teste tibio-társico
  - b. Teste Coxo-femural
  - c. Teste Gleno-umeral

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar e aplicar conceitos das características envolvidas no treino de mobilidade e força do halterofilista, nomeadamente a flexibilidade estática e dinâmica e a mobilidade específica</li> <li>• Realizar testes de mobilidade específica do halterofilista, para a posição de “overheadsquat”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cria e aplica conceitos das características envolvidas no treino de mobilidade e força do halterofilista, nomeadamente a flexibilidade estática e dinâmica e a mobilidade específica</li> <li>• Realiza testes de mobilidade específica do halterofilista, para a posição de “overheadsquat”</li> </ul>

## SUBUNIDADE 4.

**5.4. Testes de prontidão física e técnica**

- 5.4.1. Testes técnicos
- 5.4.2. Testes de aptidão física em halterofilismo
  - a. Puxada de arranco
  - b. Salto de agachamento
  - c. Agachamento
- 5.4.3. Interpretação e avaliação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementar testes no desenvolvimento do atleta de alta competição de halterofilismo</li> <li>• Interpretar e avaliar os resultados dos testes de aptidão física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementa testes no desenvolvimento do atleta de alta competição de halterofilismo</li> <li>• Interpreta e avalia os resultados dos testes aplicados</li> </ul>

## SUBUNIDADE 5.

**5.5. Captação de talentos**

- 5.5.1. Observação antropométrica
- 5.5.2. Observação da mobilidade
- 5.5.3. Observação da habilidade técnica
- 5.5.4. Testes de capacidade física
  - a. Testes de Força
  - b. Testes de Velocidade
  - c. Testes de Mobilidade
- 5.5.5. Enquadramento do atleta

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Realizar programas de observação e testes na deteção e captação de jovens talentos, nomeadamente da antropometria, mobilidade, habilidade técnica, e capacidade física</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Realiza programas de observação e testes na deteção e captação de jovens talentos, nomeadamente da antropometria, mobilidade, habilidade técnica, e capacidade física</li></ul>

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Realização de:
  - Teste escrito no formato de escolha múltipla, sobre a matéria abordada;
  - Análise de um caso prático, abordando os temas da aplicação de testes e captação de talentos, contemplando obrigatoriamente os seguintes itens: -a capacidade de observação; -a aplicação, análise e interpretação de testes.

**Nota:**

- Obtenção mínima de 8 valores (numa escala de 0 a 20 valores) em cada uma das formas de avaliação
- A avaliação final da UF, será a média da soma das duas avaliações e terá de ser de 9,5 valores

**PERFIL DO FORMADOR**

- Licenciatura nas ciências do Desporto e cumulativamente:
- TPTD de Halterofilismo Grau IV

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Estratégia e política desportiva em halterofilismo

GRAU DE FORMAÇÃO\_IV

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. ESTRATÉGIA POLÍTICA DESPORTIVA	5h	5h/0
6.2. AVALIAÇÃO DA MODALIDADE	5h	5h/0
6.3. AVALIAÇÃO DA OFERTA FORMATIVA	5h	5h/0
Total	15h	15h/0

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Estratégia política desportiva

- 6.1.1. Política desportiva vigente
  - a. Objetivos
  - b. Intervenientes
- 6.1.2. Logística e instalações desportivas
  - a. Instalações e requisitos
  - b. Gestão de instalações de halterofilismo
  - c. Controlo de qualidade
- 6.1.3. Gestão de equipas desportivas
- 6.1.4. Estipulação de objetivos
- 6.1.5. Estratégias de promoção e divulgação da modalidade

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar e integrar estrategicamente políticas desportivas, do seu desenvolvimento á implementação
- Conceber e coordenar estratégias de políticas de gestão desportiva, quer ao nível da sua logística, quer ao nível dos recursos humanos
- Promover estratégias de divulgação da modalidade, em todas as suas etapas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Interpreta e integra estrategicamente políticas desportivas, do seu desenvolvimento á implementação
- Concebe e coordena estratégias de políticas de gestão desportiva, quer ao nível da sua logística, quer ao nível dos recursos humanos
- Promove estratégias de divulgação da modalidade, em todas as suas etapas

SUBUNIDADE 2.

### 6.2. Avaliação da modalidade

- 6.2.1. Etapas de participação
- 6.2.2. Etapas de competição
- 6.2.3. Novos desafios

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diagnosticar a modalidade em todas as suas vertentes e etapas
- Promover a modalidade através de um conhecimento contemporâneo das suas valências e fraquezas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diagnostica a modalidade em todas as suas vertentes e etapas
- Promove a modalidade através de um conhecimento contemporâneo das suas valências e fraquezas

## SUBUNIDADE 3.

**6.3. Avaliação da oferta formativa**

- 6.3.1.** Formação inicial
  - a. Grau I
    - i. Objetivos e desafios
  - b. Grau II
    - i. Objetivos e desafios
  - c. Grau III
    - i. Objetivos e desafios
  - d. Grau IV
    - i. Objetivos e desafios
- 6.3.2.** Controlo de qualidade do programa formativo inicial
- 6.3.3.** Formação continua
  - a. Frequência e distribuição
  - b. Público alvo
  - c. Controlo de qualidade

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar, avaliar e coordenar programas de Formação Inicial e Formação Contínua de treinadores de Halterofilismo</li> <li>• Assegurar o controlo de qualidade da Formação Inicial e Formação Contínua de treinadores de Halterofilismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cria, avalia e coordena programas de Formação Inicial e Formação Contínua de treinadores de Halterofilismo</li> <li>• Assegura o controlo de qualidade da Formação Inicial e Formação Contínua de treinadores de Halterofilismo</li> </ul>

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Realização de:
  - Teste escrito no formato de escolha múltipla, sobre a matéria abordada;
  - Apresentação de um documento executado em trabalho de grupo, abordando os temas da conceção e coordenação de estratégias de políticas de gestão desportiva, onde promova estratégias de divulgação da modalidade, contribuindo com a criação, avaliação e coordenação de programas de formação, onde se assegure e apresente opções para o controlo de qualidade da formação.

**Nota:**

1. Obtenção mínima de 8 valores (numa escala de 0 a 20 valores) em cada uma das formas de avaliação
2. A avaliação final da UF, será a média da soma das duas avaliações e terá de ser de 9,5 valores

**PERFIL DO FORMADOR**

- Licenciatura nas ciências do Desporto e cumulativamente:
- TPTD de Halterofilismo Grau III

# c. Organização da Formação



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

Não aplicável

## 2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Auditório ou sala</li> <li>2. Ginásio               <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Ginásio com um mínimo de 4m<sup>2</sup> por barra olímpica</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Mesas e cadeiras</li> <li>1.2. Computador</li> <li>1.3. Retroprojeter</li> <li>1.4. Acesso à internet</li> <li>2. Ginásio equipado com:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barras olímpicas com apertos, 1 por cada 3 formandos (15 e 20 quilogramas em número mínimo de 1/3 do total de formandos)</li> <li>• Discos olímpicos ou bumpers (1 par de: 5;10;15 quilogramas por barra)</li> <li>• 1 estrado de halterofilismo por cada barra</li> <li>• Cavaletes (1/3 do número de barras)</li> <li>• Blocos (1 conjunto)</li> </ul> </li> </ol>



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.