

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

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

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. ANÁLISE E OBSERVAÇÃO TÉCNICA	8
2. REGRAS E COMPETIÇÃO	11
3. ANÁLISE E CORREÇÃO TÉCNICA	14
4. METODOLOGIA DO TREINO DE HALTEROFILISMO	17
5. EXERCÍCIOS AUXILIARES	20
C. Organização da Formação	22
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	23
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	23
3. ESTÁGIOS	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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ANÁLISE E OBSERVAÇÃO TÉCNICA	11
2. REGRAS E COMPETIÇÃO	9
3. ANÁLISE E CORREÇÃO TÉCNICA	15
4. METODOLOGIA DO TREINO DE HALTEROFILISMO	14
5. EXERCÍCIOS AUXILIARES	13
Total	62

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Análise e observação técnica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. OBSERVAÇÃO EM HALTEROFILISMO	3h	2h/1h
1.2. ANÁLISE DO MOVIMENTO	4h	2h/2h
1.3. ANÁLISE DE PARÂMETROS	4h	2h/2h
Total	11h	6h/5h

SUBUNIDADE 1.

1.1. Observação em Halterofilismo

1.1.1. Tipos de observação

- a. Observação direta
 - i. Características
 - ii. Objetivo
 - iii. Foco
 - iv. Ferramentas
- b. Observação indireta
 - i. Características
 - ii. Objetivo
 - iii. Foco
 - iv. Ferramentas
- c. Planos observacionais
 - i. Características
 - ii. Adaptação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Implementar todos os tipos de observação, em contexto adequado

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Implementa todos os tipos de observação, em contexto adequado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Criação e aplicação de um teste de avaliação escrita no formato de escolha múltipla de 0 a 20 valores, subordinado ao tema
- Teste prático de observação avançada dos movimentos de arranco e arremesso

SUBUNIDADE 2.

1.2. Análise do movimento

- 1.2.1.** Análise qualitativa
- a. Vídeo
 - b. Instantânea
 - c. Produção de uma checklist
 - d. Análise comparativa
 - i. Gold Standard
 - ii. Literatura
- 1.2.2.** Análise quantitativa
- a. Vídeo
 - i. Uso de aplicações e software
 - ii. Características
 - iii. Objetivo
 - b. Sistemas de medição dinâmica (encoders)
 - i. Tipos
 - ii. Interpretação
 - iii. Características
 - c. Placas de força
 - i. Interpretação
 - ii. Características
 - iii. Isometric mid thigh pull
 1. Literatura e correlações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Utilizar as opções analíticas e saber interpretar os resultados destas análises, bem como adequar os mesmos em função do feedback

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza as opções analíticas e sabe interpretar os resultados destas análises, bem como adequa os mesmos em função do feedback

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Criação e aplicação de um teste de avaliação escrita no formato de escolha múltipla de 0 a 20 valores, subordinado ao tema
- Teste prático de observação avançada dos movimentos de arranco e arremesso

SUBUNIDADE 3.

1.3. Análise de parâmetros

- 1.3.1.** Parâmetros de análise qualitativa
- a. Análise angular
 - i. Planos anatómicos
 - ii. Ângulo tibiotársico
 - iii. Ângulo tibiofemoral
 - iv. Ângulo coxofemoral
 - v. Ângulo glenoumeral

- b. Características antropométricas
 - i. Comprimento dos segmentos corporais
 1. Tibial
 2. Femoral
 3. Tronco
 4. Braquial
 - ii. Relações inter-segmentárias
- 1.3.2. Parâmetros de análise quantitativa
 - a. Velocidade
 - b. Potência
 - c. Força
 - d. Deslocamento
 - e. Médias e picos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Usar os resultados das análises, identificar e distinguir particularidades, bem como, produzir um relatório final conclusivo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa os resultados das análises, identifica e distingue particularidades, bem como, produz um relatório final conclusivo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Criação e aplicação de um teste de avaliação escrita no formato de escolha múltipla de 0 a 20 valores, subordinado ao tema
- Teste prático de observação avançada dos movimentos de arranco e arremesso

PERFIL DO FORMADOR

- Obrigatório possuir Licenciatura nas ciências do Desporto e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:
- Possuir mestrado com especialização na área de Halterofilismo
 - Possuir Doutoramento na área das ciências do desporto
 - Possuir TPTD de Halterofilismo Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Regras e competição

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. REGRAS DE COMPETIÇÃO	3h	2h/1h
2.2. ARBITRAGEM	2h	1h/1h
2.3. COMPETIÇÃO	4h	2h/2h
Total	9h	5h/4h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Regras de competição

2.1.1. Arranco

- a. Execução correta da técnica
 - i. Incorreções

2.1.2. Arremesso

- a. Metida ao peito
 - i. Execução correta da técnica
 - ii. Incorreções
- b. Arremesso
 - i. Execução correta da técnica
 - ii. Incorreções
- c. Equipamento
 - i. Calçado
 - ii. Maillot
 - iii. Acessórios
 - 1. Unitard
 - 2. Meias
 - 3. Joelheiras
 - 4. Cinto
 - 5. Pulsos elásticos
 - 6. Miscelânea
 - iv. Proibições e permissões
- d. Logística Oficial
 - i. Barra
 - ii. Discos
 - iii. Apertos
 - iv. Caixa de magnésio
 - v. Estrado

- e. Regras gerais
 - i. Curso da Competição
 1. Procedimentos
 2. Horários
- f. Local de prova
 - i. Sala de competição
 1. Disposição
 2. Constituição
 - ii. Sala de aquecimento
 1. Equipamento técnico
 2. Equipamento informativo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Implementar todos os tipos de observação, em contexto adequado

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Implementa todos os tipos de observação, em contexto adequado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Criação e aplicação de um teste de avaliação escrita no formato de escolha múltipla de 0 a 20 valores, subordinado ao tema
- Teste prático de observação avançada dos movimentos de arranco e arremesso

SUBUNIDADE 2.

2.2. Arbitragem

- 2.2.1. Árbitros
 - a. Funções
 - b. Procedimentos
- 2.2.3. Júri
 - a. Funções
 - b. Ferramentas
- 2.2.4. Mesa de pedidos
 - a. Descrição da folha de pedidos
- 2.2.5. Mesa de secretariado de prova
 - a. Speaker
 - b. Controladores
- 2.2.6. Mesa de controlo antidoping
 - a. Controladores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Utilizar as opções analíticas e saber interpretar os resultados destas análises, bem como adequar os mesmos em função do feedback

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza as opções analíticas e sabe interpretar os resultados destas análises, bem como adequa os mesmos em função do feedback

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Criação e aplicação de um teste de avaliação escrita no formato de escolha múltipla de 0 a 20 valores, subordinado ao tema
- Teste prático de observação avançada dos movimentos de arranco e arremesso

SUBUNIDADE 3.

2.3. Competição

2.3.1. Procedimentos técnicos prévios

- a. Inscrição em prova
- b. Categorias de peso corporal
- c. Escalões etários
- d. Mudanças de categoria

2.3.2. Dia da Competição

- a. Pesagem
 - i. Cargas de início
 - ii. Verificação de equipamento
- b. Aquecimento
 - i. Método de Progressão
- c. Intervenientes
 - i. Atleta
 1. Funções
 - ii. Delegado
 1. Funções
 - iii. Treinador
 1. Funções
- d. Progressão da competição
 - i. Apresentação dos atletas
 - ii. Períodos de prova
 - iii. Tempos de espera
 - iv. Progressão da carga
 - v. Entrega de prémios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar os vários momentos competitivos
- Aplicar regras e procedimentos específicos do dia da competição, assim como orientar os restantes intervenientes durante a prova

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza os vários momentos competitivos
- Aplica regras e procedimentos específicos do dia da competição, assim como orienta os restantes intervenientes durante a prova

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Criação e aplicação de um teste de avaliação escrita no formato de escolha múltipla de 0 a 20 valores, subordinado ao tema
- Teste prático de observação avançada dos movimentos de arranço e arremesso

PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir Licenciatura nas ciências do Desporto e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir mestrado com especialização na área de Halterofilismo
- Possuir Doutoramento na área das ciências do desporto
- Possuir TPTD de Halterofilismo Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Análise e correção técnica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. MÉTODOS DE CORREÇÃO TÉCNICA	5h	3h/2h
3.2. TIPOLOGIA DO ERRO AVANÇADO	5h	3h/2h
3.3. ANÁLISE TÉCNICA	5h	2h/3h
Total	15h	8h/7h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Métodos de correção técnica

- 3.1.1. Método proprioceptivo
 - a. Oclusão de sentidos
 - i. Visuais
 - ii. Auditivos
 - iii. Sensitivos
- 3.1.2. Método da partição
 - a. Volume
 - i. Repetitivo
 - ii. Executivo
 - iii. Isométrico
- 3.1.3. Método de amplificação do erro
 - a. Afastamento da linha de massa
 - b. Imobilização de segmentos corporais
 - c. Exagerar o erro
- 3.1.4. Método da repetição
 - a. Manipulação da carga
 - b. Manipulação da velocidade de execução
 - c. Manipulação da segmentação
- 3.1.5. Método da demonstração
 - a. Demonstração em vídeo
 - i. Movimento errado
 1. Demonstrado pelo próprio atleta
 2. Por terceiros
 3. Pelo treinador
 - ii. Movimento correto
 1. Demonstrado pelo próprio atleta
 2. Por terceiros
 3. Pelo treinador
 - b. Demonstração ao vivo
 - i. Pelo treinador
 - ii. Por terceiros

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar os principais métodos avançados de correção técnica, em função das circunstâncias para uma melhor solução na resolução de problemas técnicos 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica os principais métodos avançados de correção técnica, em função das circunstâncias para uma melhor solução na resolução de problemas técnicos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criação e aplicação de um teste de avaliação escrita no formato de escolha múltipla de 0 a 20 valores, subordinado ao tema • Elaboração de um plano de intervenção sobre um erro técnico 	

SUBUNIDADE 2.

3.2. Tipologia do erro avançado

- 3.2.1.** Erro invisível
- Equilíbrio da linha de massa na base
 - Aplicação errada da força
 - Desequilíbrios musculares
 - Desequilíbrios proprioceptivos
 - Padrão de movimento
- 3.2.2.** Erro primário
- Intencional
 - Casual
 - Cascata de erros
 - Erros finais
- 3.2.3.** Erros de timing
- Velocidade desadequada
- 3.2.4.** Erros de Eficiência
- Velocidade desadequada nas várias fases
 - Loop elevado
 - Noção de localização da barra
- 3.2.5.** Erro secundário
- Saltar para trás
 - Saltar para a frente
 - Saltar para o lado
 - Fechar a abertura da base
 - Selagem deficiente ou parcial das costas
 - Flexão prematura dos braços
 - Dupla flexão dos joelhos exagerada ou prematura
 - Demasiado deslocamento horizontal da barra

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolver os vários tipos de erros técnicos avançados, nomeadamente erros raros e pouco perceptíveis 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolve os vários tipos de erros técnicos avançados, nomeadamente erros raros e pouco perceptíveis
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criação e aplicação de um teste de avaliação escrita no formato de escolha múltipla de 0 a 20 valores, subordinado ao tema • Elaboração de um plano de intervenção sobre um erro técnico 	

SUBUNIDADE 3.

3.3. Análise técnica

- 3.3.1.** Identificação prévia do erro
- a. Observação
 - i. Erro técnico visível
 - ii. Resultados
- 3.3.2.** Observação
- a. Sistemática
 - i. Erro esporádico
 - ii. Erro frequente
 - b. Pormenorizada
 - i. Análise exaustiva
 - ii. Análise extensiva
 - c. Intervenção
 - i. Elaboração de relatório
 - ii. Elaboração de plano de ação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Avaliar tecnicamente a proveniência do erro
- Elaborar um plano de ação e intervenção sobre os mesmos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Avalia tecnicamente a proveniência do erro
- Elabora um plano de ação e intervenção sobre os mesmos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Criação e aplicação de um teste de avaliação escrita no formato de escolha múltipla de 0 a 20 valores, subordinado ao tema
- Elaboração de um plano de intervenção sobre um erro técnico

PERFIL DO FORMADOR

- Obrigatório possuir Licenciatura nas ciências do Desporto e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:
- Possuir mestrado com especialização na área de Halterofilismo
 - Possuir Doutoramento na área das ciências do desporto
 - Possuir TPTD de Halterofilismo Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Metodologia do treino de Halterofilismo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. CARACTERIZAÇÃO DO ATLETA	4h	3h/1h
4.2. PLANEAMENTO E PROGRAMAÇÃO	10h	9h/1h
Total	14h	12h/2h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Caracterização do atleta

- 4.1.1. Nível dos atletas
- a. Atleta iniciado
 - i. Características Técnicas
 - ii. Características Fisiológicas
 - iii. Características Psicológicas
 - b. Atleta Intermédio
 - i. Características Técnicas
 - ii. Características Fisiológicas
 - iii. Características Psicológicas
 - c. Atleta avançado
 - i. Características Técnicas
 - ii. Características Fisiológicas
 - iii. Características Psicológicas
- 4.1.2. Tipo de periodização de acordo com o nível do atleta
- a. Periodização em atletas iniciados
 - b. Periodização em atletas intermédios
 - c. Periodização nas camadas jovens
- 4.1.3. Faixas etárias
- a. Juvenis
 - b. Juniores
 - c. Séniores
 - d. Masters
- 4.1.4. Género
- a. Características e aplicação no planeamento
 - i. Diferenças e considerações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Implementar estratégias de treino e gestão do planeamento em função das principais características dos vários níveis de atleta

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Implementa estratégias de treino e gestão do planeamento em função das principais características dos vários níveis de atleta

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Criação e aplicação de um teste de avaliação escrita no formato de escolha múltipla de 0 a 20 valores, subordinado ao tema
- Elaboração prática de um mesociclo e de um microciclo

SUBUNIDADE 2.

4.2. Planeamento e programação

- 4.2.1. Supercompensação
 - a. Conceitos base
 - i. Tipologia do estímulo
 - 1. Velocidade
 - 2. Potência
 - 3. Força
 - ii. Duração do efeito de treino
 - 1. Velocidade
 - 2. Potência
 - 3. Força
- 4.2.2. Teoria da Síndrome de adaptação geral
 - a. Aplicação
- 4.2.3. Fadiga
 - a. Caracterização
 - b. Gestão
 - i. Descanso
 - ii. Descarga
 - iii. Avaliação
- 4.2.4. Macroциclo
 - a. Aplicação teórica
 - b. Manipulação de objetivos
- 4.2.5. Mesociclo
 - a. Tipologia
 - b. Aplicação teórica
- 4.2.6. Microциclo
 - a. Tipologia
 - b. Aplicação teórica
- 4.2.7. Sessão de treino
 - a. Seleção de exercícios
 - b. Distribuição de exercícios
 - c. Recursos
 - d. Dinâmica da carga
- 4.2.8. Treino intermédio das capacidades Físicas
 - a. Força
 - b. Potencia
 - c. Velocidade
 - d. Mobilidade
 - e. Coordenação

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar os vários tipos de planeamento e programação • Aplicar eficazmente os vários tipos de recursos de planeamento e programação, disponíveis para o desenvolvimento eficaz e sustentado de cada atleta 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza os vários tipos de planeamento e programação • Aplica eficazmente os vários tipos de recursos de planeamento e programação, disponíveis para o desenvolvimento eficaz e sustentado de cada atleta
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criação e aplicação de um teste de avaliação escrita no formato de escolha múltipla de 0 a 20 valores, subordinado ao tema • Elaboração prática de um mesociclo e de um microciclo 	

<p>PERFIL DO FORMADOR</p>	<p>Obrigatório possuir Licenciatura nas ciências do Desporto e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possuir mestrado com especialização na área de Halterofilismo • Possuir Doutoramento na área das ciências do desporto • Possuir TPTD de Halterofilismo Grau II
----------------------------------	--

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Exercícios auxiliares

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS	6h	2h/4h
5.2. IDENTIFICAÇÃO E LOCALIZAÇÃO DA AÇÃO MUSCULAR	4h	1h/3h
5.3. REFORÇO MUSCULAR E PREVENÇÃO DE LESÕES	3h	1h/2h
Total	13h	4h/9h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Desenvolvimento das qualidades físicas

5.1.1. Exercícios de potência

- a. Noção de Taxa de produção de força
 - i. Biblioteca de Exercícios Auxiliares de potência
 - ii. Pesos Livres
 - iii. Máquinas de musculação
 - iv. Saltos carregados

5.1.2. Exercícios de Velocidade

- a. Biblioteca de Exercícios Auxiliares de Velocidade
 - i. Pliometria
 - ii. Sprints
 - iii. Calisténicos

5.1.3. Exercícios de Força

- a. Biblioteca de Exercícios Auxiliares de Força
 - i. Pesos Livres
 - ii. Máquinas de musculação
 - iii. Dinâmica Excêntricos/Concêntricos
 - iv. Exercícios Tempo e Pausa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar os vários exercícios auxiliares no desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os vários exercícios auxiliares no desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um teste prático de execução de 5 movimentos lecionados
- Realização de uma prova oral subordinada ao tema

SUBUNIDADE 2.

5.2. Identificação e localização da ação muscular

5.2.1. Grupos Musculares Envolvidos nas Ações

- a. Exercícios de Isolamento
- b. Exercícios Complexos

5.2.2. Identificação de Grupos Musculares

- a. Fracos
- b. Fortes

5.2.3. Exercícios de Membros Inferiores

5.2.4. Exercícios de Tronco

5.2.5. Exercícios de Abdómen

5.2.6. Exercícios de Membros Superiores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Prescrever o treino com base na ação muscular
- Elaborar a tipologia do treino com as necessidades específicas de cada atleta

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Prescreve o treino com base na ação muscular
- Elabora a tipologia do treino com as necessidades específicas de cada atleta

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um teste prático de execução de 5 movimentos lecionados
- Realização de uma prova oral subordinada ao tema

SUBUNIDADE 3.

5.3. Reforço muscular e prevenção de lesões

5.3.1. Identificação das lesões mais frequentes

- a. Estratégias de prevenção
 - i. Hábitos Diários Frequentes
 - ii. Exercícios de Reforço
 1. Ombros
 1. Costas

5.3.2. Retorno ao Treino

- a. Avaliação
- b. Progressão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Utilizar estratégias de prevenção de lesões. Conduzir o atleta no regresso ao treino após recuperação de lesão
- Usar exercícios de reforço das áreas visadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza estratégias de prevenção de lesões. Conduz o atleta no regresso ao treino após recuperação de lesão
- Usa exercícios de reforço das áreas visadas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de um teste prático de execução de 5 movimentos lecionados
- Realização de uma prova oral subordinada ao tema

PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir Licenciatura nas ciências do Desporto e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- Possuir mestrado com especialização na área de Halterofilismo
- Possuir Doutoramento na área das ciências do desporto
- Possuir TPTD de Halterofilismo Grau II

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"> 1. Auditório ou sala 2. Ginásio <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Ginásio com um mínimo de 4m² por barra olímpica 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 30 mesas e cadeiras <ol style="list-style-type: none"> 1.2. 1 computador 1.3. 1 retroprojektor 1.4. Acesso à internet 2. Ginásio equipado com: <ul style="list-style-type: none"> • 10 barras olímpicas com apertos, 1 por cada 3 formandos (3x15 e 7x20 quilogramas, equivalendo a um número mínimo de 1/3 do total de formandos); • Discos olímpicos ou bumpers (1 par de: 5;10;15 quilogramas por barra); • 1 estrado de halterofilismo por cada barra; • Cavaletes (1/3 do número de barras); • Blocos (1 conjunto); • 2 colchões; • 2 bolas medicinais.

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.