FICHA RESUMO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente	Federação de Patinagem de Portugal	Curso de Treinadores de	Patinagem Velocidade	Grau	III

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

Carga Horária Total	100

Unidades de Formação	Carga Horária		
	Componente Prática	Componente Teórica	Total de Horas
1. Caracterização Da Patinagem de Velocidade III	4	10	14
2. ESPECIALIZAÇÃO DA TÉCNICA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE DE ALTO RENDIMENTO	13	10	23
3. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO NA PATINAGEM DE VELOCIDADE DE ALTO RENDIMENTO	9	9	18
4. ESPECIALIZAÇÃO DA TÁCTICA NA PATINAGEM DE VELOCIDADEDE ALTO RENDIMENTO	9	12	21
5. COACHING DO TREINADOR NA PATINAGEM DE VELOCIDADE		11	11
6. DETEÇÃO DE TALENDOS NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	1	5	6
7. FATORES DE RENDIMENTO NO ATLETA DE ALTO RENDIMENTO III		7	7

Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores		
Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
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.	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.	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.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Patinagem de Velocidade	GRAU	III

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. Caracterização Da Patinagem de Velocidade III
PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

COMPONENTE PRÁTICA: 4 horas COMPONENTE TEÓRICA: 10 horas TOTAL DE HORAS: 14

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1.1. TENDÊNCIAS E REGRAS INTERNACIONAIS	DURAÇÃO						
	CP	1	CT	3			
1.1.1. Análise das atualizações regulamentares 1.1.1.1. Tendências e alterações feitas ao regulamento nos países com mais expressão competitiva 1.1.1.2. Estruturação da regulamentação para a formação e etapas pedagógicas 1.1.1.3. 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					. Enumerar as atualizações regulamentares e sua aplicabilidade . Identificar possíveis adaptações técnicas e táticas face a eventuais novas regras.	. Identifica as atualizações efetuadas nos regulamentos e relaciona-as com eventuais adaptações técnicas. . Caracteriza as tendências evolutivas da modalidade	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão. . Teste escrito
1.2. ANÁLISE INTERNACIONAL DA PATINAGEM DE VELOCIDADE	DURAÇÃO						
	CP	1	CT	4			
1.2.1. A evolução técnica em diferentes realidades. 1.2.1.1. Trabalhos de Seleção 1.2.1.2. Quadros competitivos 1.2.1.3. Periodização de treino 1.2.2. Estratégias competitivas em diferentes seleções nacionais. 1.2.3. Mentalidade competitiva por nacionalidade					. Identificarr as diferentes realidades desenvolvidas nos outros países . Identificar possíveis adaptações que poderão ser realizadas como forma de contributo para a evolução da modalidade	. Identifica tendências técnicas e estratégicas dos diferentes países dominadores da modalidade . Identifica as potencialidades e limitações dos diferentes países dominadores da modalidade.	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão. . Teste escrito

1.3. EQUIPAMENTOS PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO	DURAÇÃO						
	CP	2	CT	3			
1.3.1. Material específico e suas adaptações / tendências 1.3.2. Equipamentos complementares de treino: 1.3.2.1. Cabos 1.3.2.2. Slide Boards 1.3.2.3. Plataformas 1.3.2.4. Estruturas móveis 1.3.2.5. Passadeiras 1.3.2.6. Simuladores 1.3.3. Outros equipamentos que poderão ser adaptados de forma especifica					. Caraterizar 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	. Identifica e seleciona o melhor equipamento a utilizar para cada uma das necessidades	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão. . Teste escrito

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Patinagem de Velocidade	GRAU	III

UNIDADE DE FORMAÇÃO	2. ESPECIALIZAÇÃO DA TÉCNICA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE DE ALTO RENDIMENTO

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

COMPONENTE PRÁTICA: 13 horas COMPONENTE TEÓRICA: 10 horas TOTAL DE HORAS: 23

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.1. TÉCNICA AVANÇADA SEM PATINS	DURAÇÃO						
	CP	5	CT	3			
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 2.1.1.1. Sincronização 2.1.1.2. Coordenação 2.1.1.3. Velocidade de reação 2.1.1.4. Força (diversas vertentes) 2.1.2. Principais preocupações do treino sem patins 2.1.3. Tipo de exercícios 2.1.4. Caraterísticas técnicas e objetivos 2.1.5. Momentos de aplicação 2.1.5.1. Fases da época 2.1.5.2. Fases do treino 2.1.6. Quantidades/intensidades					. 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.	. 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	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão. . Teste escrito

2.2. TÉCNICA AVANÇADA COM PATINS	DURAÇÃO						
	CP	4	CT	4			
2.2.1. Treino da técnica avançada com patins 2.2.1.1. Adequação do padrão às suas especificidades físicas 2.2.1.2. Sincronização das ações 2.2.1.3. Ciclicidade 2.2.1.4. Eficiência/ Eficácia 2.2.1.5. Oscilação do centro de massas 2.2.1.6. 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. Caraterísticas 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					. 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.	. Identifica exercícios critério adequados aos objetivos técnicos. . Identifica e ajusta os elementos técnicos fundamentais para uma maior eficácia no patinar.	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão. . Teste escrito

2.3. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS EM COMPETIÇÃO	DURAÇÃO						
	CP	4	CT	3			
2.3.1. Técnicas aplicadas a cada tipo de prova 2.3.2. Técnicas aplicadas durante uma prova 2.3.2.1. Partida 2.3.2.2. Fase de aceleração (Curva/reta) 2.3.2.3. Fase de velocidade (máxima) 2.3.2.4. No pelotão a ritmo moderado 2.3.2.5. No pelotão a ritmo alto 2.3.2.6. Na frente da prova 2.3.2.7. Fase final de prova / sprint final					. Diferenciar e caraterizar 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	. Carateriza 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.	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão. . Teste escrito

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Patinagem de Velocidade	GRAU	III

UNIDADE DE FORMAÇÃO	3. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO NA PATINAGEM DE VELOCIDADE DE ALTO RENDIMENTO
PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

COMPONENTE PRÁTICA: 9 horas COMPONENTE TEÓRICA: 9 horas TOTAL DE HORAS: 18

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
3.1. PERIODIZAÇÃO DA TÉCNICA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE DE ALTO RENDIMENTO	DURAÇÃO				. 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.	. 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.	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
	CP	4	CT	3			
3.1.1. Periodização do treino 3.1.1.1. Escolha dos objetivos da época e os momentos de forma 3.1.1.2. Periodização do treino da técnica 3.1.1.2.1. Momento do treino em que deveremos abordar a técnica 3.1.1.2.2. Percentagem de Volume de treino de técnica 3.1.1.3. Periodização do treino das capacidades motoras 3.1.1.3.1. Perspetiva ecológica do treino							

3.2. PERIODIZAÇÃO DA TÁCTICA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE DE ALTO RENDIMENTO	DURAÇÃO				. Enquadrar os momentos de abordagem da componente tática nas unidades de treino em função da fase da época e dos objetivos. . Identificar e caraterizar, a distribuição das componentes tácticas ao longo da época desportiva	. Caracteriza os vários tipos de componentes tácticas fundamentais a abordar . Reconhece a percentagem de abordagem táctica que deve incluir no seu planeamento	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
	CP	3	CT	3			
3.2.1. Periodização do treino da tática 3.2.2. Distribuição da abordagem táctica durante a época desportiva 3.2.3. Momentos de treinos de abordagem treino da tática 3.2.4. Percentagem da táctica no planeamento desportivo							

3.3. SESSÕES AVANÇADAS DE TREINO EM GRUPO	DURAÇÃO						
	CP	2	CT	3			
3.3.1. Gestão de recursos 3.3.1.1. Quantificação técnica / táctica do grupo de treino 3.3.1.2. Diferenciação entre velocistas e fundistas 3.3.1.3. Gestão do espaço na pista / circuito 3.3.2. Gestão de tempos 3.3.2.1. Tempo de tarefa 3.3.2.2. Tempo de repouso / recuperação ativa 3.3.3. Aproveitamento de ritmos e momentos de interligação em treino.					. 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	. Carateriza 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.	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Patinagem de Velocidade	GRAU	III

UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. ESPECIALIZAÇÃO DA TÁCTICA NA PATINAGEM DE VELOCIDADEDE ALTO RENDIMENTO

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

COMPONENTE PRÁTICA: 9 horas COMPONENTE TEÓRICA: 12 horas TOTAL DE HORAS: 21

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
4.1. ANÁLISE TÁCTICA AVANÇADA	DURAÇÃO						
	CP	3	CT	5			
4.1.1. Estudo do (s) adversário (s) 4.1.1.1. Observação de provas • Observação presencial • Observação de vídeos 4.1.1.2. Estudo da performance • Tipologia e momentos de provas • Estudo da prova e circunstâncias • Relação da tática coletiva com a táctica individual • Relação da táctica com a estratégia de prova 4.1.1.3. Estudo das variáveis • Tipo de provas • Tipo de competições • Nível competitivo das competições e provas • Caraterísticas dos locais de prova • Características da pista / circuito • Momento da época					. Perspetivar a importância da observação e do estudo dos adversários. . Identificar e caraterizar 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.	. Identifica e carateriza os vários tipos de prova. . Carateriza a pista e / ou o circuito de estrada. . Identifica e carateriza as várias estratégias dos atletas adversários	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão. . Teste escrito

4.2. ESTUDO DAS AÇÕES DE TÁCTICAS INDIVIDUAL E COLETIVAS	DURAÇÃO						
	CP	3	CT	4			
4.2.1. Posição no pelotão 4.2.1.1. Cabeça do pelotão 4.2.1.2. Cauda do pelotão 4.2.1.3. Pelotão principal 4.2.1.4. Pelotões secundários 4.2.1.5. Dentro da Equipa 4.2.1.6. Fora da Equipa 4.2.1.7. Posicionamento dos companheiros de equipa 4.2.2. Tática Coletiva e suas diferenças 4.2.2.1. Proteção 4.2.2.2. Transporte 4.2.2.3. Lançamento 4.2.2.4. 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 4.2.6.1. Individual ou direta 4.2.6.2. A uma equipa 4.2.6.3. Distância ou zona					. Diferenciar e caraterizar as diferentes posições em pelotão. . Distinguir a tática individual da tática coletiva. . Definir as marcações a efetuar e relacioná-las com as caraterísticas do patinador e do adversário. . Identificar e caraterizar, 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.	. Carateriza os vários tipos de ações tácticas . Identifica o pelotão e carateriza-o . Identifica os momentos de decisão. . Carateriza e diferencia as marcações individuais e as de zona. . Utiliza visualizações em vídeo como estratégia formativa.	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão. . Avaliação de trabalhos práticos

4.3. FICHA DE REGISTO DE ANÁLISE TÁCTICA	DURAÇÃO						
	CP	3	CT	3			
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 táctico					. Perspetivar a importância do registo dos acontecimentos no processo de análise e observação . Identificar e caraterizar os elementos fundamentais. . Criar base de dados para futura consulta.	. Identifica e carateriza 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.	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão. . Avaliação de trabalhos práticos

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Patinagem de Velocidade	GRAU	III

UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. COACHING DO TREINADOR NA PATINAGEM DE VELOCIDADE

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

COMPONENTE PRÁTICA: 0 horas COMPONENTE TEÓRICA: 11 horas TOTAL DE HORAS: 11

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
5.1. DAS TAREFAS DE GESTÃO Á GESTÃO DAS TAREFAS NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	DURAÇÃO						
	CP	0	CT	3			
5.1.1. Apresentação de Conceitos gerais 5.1.2. O que é o sucesso do treinador 5.1.3. Recursos Humanos 5.1.3.1. Gestão da equipa • Nutricionista • Fisioterapeuta • Psicólogo • Preparador físico • Delegados • Outros elementos 5.1.4. Organização, Orientação, avaliação e controlo 5.1.4.1. A gestão de tempo nas tarefas 5.1.4.2. O registo de tarefas 5.1.5. Formação e Acompanhamento de praticantes desportivos 5.1.5.1. Qualidade de Formação 5.1.5.2. As etapas de formação 5.1.5.3. “Modelação” do Patinador de velocidade em cada etapa 5.1.5.4. Os talentos desportivos					• Perspetivar a importância de uma boa gestão de todos os recursos como forma de potenciar os seus atletas • Identificar e caraterizar o papel do treinador nas diferentes componentes de rendimento do patinador • Planificar um conjunto de ações a executar com a equipa de recursos humanos	• Identifica e carateriza 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.	• Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão. • Teste escrito

5.1.6. Os diferentes tipos de relacionamento do treinador 5.1.7. Gestão de rotinas			

5.2. GESTÃO DE CONFLITOS	DURAÇÃO						
	CP	0	CT	2			
5.2.1. Conceitos de liderança e gestão da equipa técnica 5.2.2. Estratégias de gestão de conflitos 5.2.2.1. Dentro da equipa 5.2.2.2. Entre os patinadores 5.2.2.3. Com elementos exteriores					. Diferenciar e caraterizar os diferentes tipos de conflitos . Caracterizar os diferentes tipos de estratégias de gestão de conflitos	. Carateriza os vários tipos de conflitos que possam existir nos diferentes níveis de implicações . Identifica a melhor forma de resolver conflitos dentro do grupo	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão. . Teste escrito

5.3. GESTÃO DA CARREIRA DESPORTIVA NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	DURAÇÃO						
	CP	0	CT	2			
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					. Identificar as potencialidades e limitações da carreira desportiva na patinagem de velocidade	. Carateriza os vários tipos de carreira desportiva existentes em Portugal . Reconhece a importância de realizar uma gestão da carreira de forma regrada e inteligente	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão. . Teste escrito

5.4. COMUNICAÇÃO DO TREINADOR	DURAÇÃO						
	CP	0	CT	2			
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					. Diferenciar e caraterizar os diferentes tipos de comunicação que um treinador deve ter . Referir as principais formas de agir perante as situações que está exposto	. Identifica e aplica a melhor estratégia de comunicação em relação à situação.	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão. . Teste escrito

5.5. PAPEL DO TREINADOR NO DIA DA COMPETIÇÃO	DURAÇÃO						
	CP	0	CT	2			
5.5.1. Ser conhecedor 5.5.1.1. Do espaço de competição e suas características 5.5.1.2. Do regulamento e especificidade das provas 5.5.1.3. Do timming e velocidade de realização das mesmas 5.5.2. O treinador tem de ser capaz de garantir 5.5.2.1. Níveis de concentração dos atletas 5.5.2.2. Níveis de Intensidade 5.5.2.3. 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 táctica e estratégia de prova 5.5.6. Entre provas 5.5.6.1. Que sejam garantidas as condições mínimas de participação 5.5.6.2. Que o descanso entre as provas seja com a melhor qualidade possível 5.5.6.3. Que não sejam perturbados por pressões externas					. 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	. 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	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão. . Teste escrito

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Patinagem de Velocidade	GRAU	III

UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. DETEÇÃO DE TALENDOS NA PATINAGEM DE VELOCIDADE

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

COMPONENTE PRÁTICA: 1 horas COMPONENTE TEÓRICA: 5 horas TOTAL DE HORAS: 6

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
6.1. CARACTERIZAÇÃO GENÉRICA DE TALENTO NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	DURAÇÃO				. Identificar as principais características de talento nos jovens patinadores	. Carateriza os vários tipos de características de talento nos patinadores	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
	CP	0	CT	1			
6.1.1. Noção de talento na patinagem de Velocidade 6.1.2. Detenção, identificação, seleção e desenvolvimento de Talentos							
6.2. INDICADORES METEDOLÓGICOS DE DETECÇÃO DE TALENTOS					. Diferenciar talento de especialização precoce	. Reconhece a problemática do drop-out na patinagem de velocidade.	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão. . Avaliação de trabalhos práticos
	CP	1	CT	2			
6.2.1. Descrição dos indicadores metodológicos mais apropriados 6.2.2. Conceito de Especialização precoce associada à Patinagem de Velocidade 6.2.2.1. O drop-out ou abandono desportivo do talento 6.2.3. O processo da detecção e seleção de talentos e sua problemática							

6.3. DESENVOLVIMENTO DO ATLETA A LONGO PRAZO NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	CP	0	CT	2			
6.3.1. Modelos de DALP 6.3.1.1. 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					• Identificar e caracterizar as diferentes fases de desenvolvimento do patinador e a sua importância para uma carreira a longo prazo	• 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	• Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação de Patinagem de Portugal	CURSO DE TREINADORES DE	Patinagem de Velocidade	GRAU	III

UNIDADE DE FORMAÇÃO	7. FATORES DE RENDIMENTO NO ATLETA DE ALTO RENDIMENTO III

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Patinagem de Velocidade de grau III

COMPONENTE PRÁTICA: 0 horas COMPONENTE TEÓRICA: 7 horas TOTAL DE HORAS: 7

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
7.1. NOVAS TENDÊNCIAS METODOLOGICAS DE TREINO NA PATINAGEM DE VELOCIDADE	DURAÇÃO						
	CP	0	CT	3			
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 noves tendências metodológicas de treino e sua aplicação/transfere para a patinagem de velocidade					. Caracterizar as principais características das novas tendências metodológicas de treino.	. Identifica as principais tendências metodológicas existentes . Identifica as vantagens de cada uma das metodologias apresentadas	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.

7.2. MEIOS DE CONTROLO E RECUPERAÇÃO DO TREINO	DURAÇÃO						
	CP	0	CT	2			
7.2.1. Controlo e desenvolvimento do treino 7.2.1.1. Controlo do sono e sua gestão para um melhor rendimento 7.2.1.2. Meios de recuperação física • Crioterapia • Contraste • Massagem • Pressoterapia 7.2.2 Nutrição e suplementação aplicada à patinagem de velocidade					. 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	. 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	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão. . Avaliação de trabalhos práticos

7.3. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS E PSICOLÓGICAS NO PATINADOR DE ALTO RENDIMENTO	DURAÇÃO						
	CP	0	CT	2			
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					. 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	. 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	. Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão. . Avaliação de trabalhos práticos