

ESPECIALIZAÇÃO PROGRESSIVA NO ATLETISMO: QUANDO E COMO?

15 de setembro a 15 de outubro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

RUI MATOS

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O processo de desenvolvimento desportivo a longo prazo constitui um dos principais desafios para treinadores e clubes de Atletismo. A decisão sobre quando iniciar a especialização numa disciplina específica deve ter em consideração fatores biológicos, psicológicos, pedagógicos e competitivos, procurando sempre salvaguardar o desenvolvimento integral do jovem atleta.

A evidência científica atual recomenda que, nas fases iniciais de formação, os praticantes sejam expostos a experiências motoras diversificadas, promovendo o desenvolvimento multilateral antes da especialização progressiva nas diferentes disciplinas do Atletismo.

Esta formação pretende proporcionar aos treinadores conhecimentos atualizados sobre os modelos de desenvolvimento desportivo a longo prazo, ajudando-os a tomar decisões fundamentadas relativamente ao processo de especialização dos seus atletas. Ao longo da formação, os participantes irão refletir sobre os benefícios e riscos da especialização precoce, conhecer critérios para orientar a especialização progressiva e adquirir estratégias para planear percursos de desenvolvimento sustentáveis.

OBJETIVOS

- Compreender os princípios do desenvolvimento desportivo a longo prazo no atletismo
- Diferenciar desenvolvimento multilateral, especialização precoce e especialização progressiva
- Identificar vantagens e riscos associados à especialização precoce
- Reconhecer indicadores biológicos, psicológicos e pedagógicos relevantes para a especialização
- Aplicar critérios para orientar a especialização progressiva dos atletas
- Planear percursos de desenvolvimento desportivo sustentáveis e ajustados às características individuais dos praticantes

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Atletismo;
- Treinadores de outras modalidades interessados no desenvolvimento desportivo a longo prazo;
- Estudantes e profissionais das Ciências do Desporto;
- Todos os interessados na temática.

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pelo formador, os participantes realizarão um teste de avaliação digital no final de cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 15 de outubro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo consultar os conteúdos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pelo formador.

Módulo	Temática	Duração
1	Desenvolvimento desportivo a longo prazo ▪ Modelos de desenvolvimento desportivo a longo prazo (LTDA) ▪ Desenvolvimento multilateral versus especialização precoce ▪ Etapas do desenvolvimento do jovem atleta ▪ O papel do atletismo no desenvolvimento global da criança e do jovem	2h
2	Especialização precoce: benefícios, riscos e critérios de decisão ▪ Vantagens e limitações de especialização precoce ▪ Risco de lesões, burnout e abandono desportivo ▪ Fatores biológicos, psicológicos e sociais a considerar ▪ Critérios para orientar a tomada de decisão	2h
3	Como implementar uma especialização progressiva no atletismo ▪ Critérios para a orientação dos atletas para diferentes disciplinas ▪ Planeamento de especialização progressiva ▪ Gestão da competição nos escalões de formação ▪ Casos práticos e exemplos de percursos de desenvolvimento desportivo	2h

FORMADORES

Rui Matos

É licenciado em Educação Física e treinador de Atletismo, com vasta experiência no desenvolvimento de jovens atletas nos escalões de formação. Ao longo da sua carreira tem dedicado especial atenção à promoção da literacia motora e ao ensino das habilidades motoras fundamentais, privilegiando uma abordagem pedagógica centrada na criança, no prazer pela prática desportiva e no desenvolvimento integral dos praticantes.

Tem desenvolvido trabalho na organização, planeamento e orientação de sessões de treino adaptadas às diferentes etapas do desenvolvimento infantil, recorrendo ao jogo como principal

ferramenta de ensino e aprendizagem. A sua experiência combina o conhecimento técnico da modalidade com uma forte componente pedagógica, proporcionando ambientes de treino motivadores, inclusivos e potenciadores da aprendizagem, contribuindo para uma formação desportiva sólida e sustentada desde os primeiros anos de prática.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono
15 de setembro a 15 de outubro de 2026
(6 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa
926 888 764
geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.