

MONITORIZAÇÃO DA CARGA DE TREINO NO ATLETISMO

AVALIAR, INTERPRETAR E AJUSTAR O PROCESSO DE TREINO

15 de novembro a 15 de dezembro de 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

RUI MATOS

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A gestão adequada da carga de treino constitui uma dimensão importante do processo de preparação do atleta, permitindo compreender as exigências impostas pelo treino, acompanhar a resposta individual e sustentar decisões relacionadas com a progressão, a recuperação e o ajustamento do planeamento.

No Atletismo, esta necessidade assume particular relevância pela diversidade de disciplinas, métodos de treino e exigências associadas à velocidade, resistência, saltos, lançamentos e provas combinadas. Um mesmo estímulo pode representar cargas distintas em função das características do atleta, do seu nível de preparação, do momento da época e da carga acumulada.

Monitorizar não significa simplesmente acumular dados. Implica selecionar indicadores relevantes, utilizar métodos de recolha adequados, registar a informação de forma consistente e interpretar a evolução da resposta do atleta ao longo do tempo.

A formação “Monitorização da Carga de Treino no Atletismo – Avaliar, Interpretar e Ajustar o Processo de Treino” pretende proporcionar uma abordagem prática e acessível à monitorização da carga, permitindo aos formandos compreender os principais conceitos, selecionar indicadores e instrumentos simples e transformar a informação recolhida em decisões que apoiem o ajustamento do processo de treino.

OBJETIVOS

No final da formação, os formandos deverão ser capazes de:

- Compreender os principais conceitos associados à carga de treino, distinguindo carga externa e carga interna;
- Relacionar volume, intensidade, densidade e frequência com as exigências do processo de treino;
- Identificar indicadores e instrumentos simples adequados à monitorização da carga e da resposta individual;
- Reconhecer a importância da perceção subjetiva de esforço e de outros indicadores na compreensão da resposta do atleta ao treino;
- Organizar e interpretar a informação recolhida, identificando tendências e alterações relevantes ao longo do tempo;
- Utilizar a informação resultante da monitorização para apoiar decisões e ajustar o processo de treino, considerando as características do atleta e as especificidades das diferentes disciplinas do Atletismo.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Todos os interessados na temática

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime online assíncrono**, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos 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	Compreender a Carga de Treino • Conceito e fundamentos da carga de treino; • Carga externa e indicadores associados; • Carga interna e resposta individual ao treino; • Relação entre volume, intensidade, densidade e frequência.	2h
2	Monitorizar o Atleta e o Treino • Seleção de indicadores relevantes para a monitorização; • Instrumentos e métodos simples de recolha de informação; • Perceção subjetiva de esforço e resposta individual ao treino; • Adequação da monitorização às diferentes disciplinas e características dos atletas.	2h
3	Dos Dados à Decisão do Treinador • Organização e registo da informação recolhida; • Identificação e interpretação de tendências; • Reconhecimento de alterações relevantes na resposta individual; • Utilização da informação para ajustar o processo de treino.	2h

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pelo formador (vídeos, apresentações e documentos), os participantes realizarão um teste de avaliação online relativo a cada módulo.

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

Cada teste terá uma classificação expressa numa escala de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

FORMADOR**Rui Matos**

Licenciado em Educação Física e Desporto, na variante de Atletismo, com um percurso ligado à modalidade e particular interesse pelos processos de planeamento, acompanhamento e organização do treino.

Ao longo do seu percurso tem aprofundado temáticas relacionadas com a gestão da carga, a observação da resposta individual ao treino e a utilização de informação relevante para apoiar a tomada de decisão, valorizando soluções de monitorização simples e ajustadas às características dos praticantes e às diferentes disciplinas do Atletismo.

No âmbito desta formação, abordará princípios e instrumentos associados à monitorização da carga de treino, desde a seleção e organização da informação até à interpretação de tendências e à sua utilização no ajustamento do processo de treino.

A sua intervenção privilegiará uma abordagem prática e acessível, procurando relacionar os conceitos abordados com situações concretas do quotidiano do treino e com as decisões que delas podem resultar.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono
15 de novembro a 15 de dezembro 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.

