

DESENVOLVIMENTO DA FORÇA NO ATLETISMO JOVEM

PRINCÍPIOS, PROGRESSÕES E APLICAÇÕES PRÁTICAS NA
FORMAÇÃO DO JOVEM ATLETA

15 de outubro a 15 de novembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

RUI MATOS

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O desenvolvimento da força constitui uma componente importante da formação desportiva de crianças e jovens, devendo ser entendido numa perspetiva progressiva, pedagógica e integrada no processo de desenvolvimento do atleta.

No atletismo, a força manifesta-se de formas distintas nas diferentes disciplinas e influencia capacidades como aceleração, velocidade, impulsão, estabilidade, produção e transmissão de força, eficiência técnica e tolerância às exigências do treino.

Contudo, o trabalho realizado com jovens não deve constituir uma reprodução simplificada dos modelos utilizados com atletas adultos.

A intervenção do treinador deverá considerar idade, maturação, experiência de treino, domínio técnico, características individuais e exigências das diferentes disciplinas, privilegiando a qualidade do movimento e uma progressão adequada da dificuldade.

Esta ação pretende proporcionar aos treinadores conhecimentos e ferramentas práticas para **planear, selecionar, adaptar e integrar exercícios de força no treino de jovens atletas**, enquadrando-os num processo de desenvolvimento desportivo a longo prazo.

OBJETIVOS

- Compreender o papel da força na formação do jovem atleta
- Reconhecer particularidades associadas ao crescimento e maturação
- Distinguir diferentes manifestações da força relevantes no atletismo
- Identificar princípios de segurança e progressão
- Selecionar exercícios adequados à idade, experiência e competência motora
- Utilizar exercícios com peso corporal, resistências externas e diferentes materiais
- Construir progressões pedagógicas
- Relacionar o treino da força com o planeamento semanal
- Observar a execução e adaptar exercícios perante diferentes níveis de competência
- Evitar erros frequentes na prescrição do treino de força em jovens

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Todos os interessados na temática

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 novembro 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.

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	Fundamentos do desenvolvimento da força do jovem atleta • Conceito de força no contexto do atletismo • Importância da força na formação desportiva • Crescimento, desenvolvimento e maturação • Idade cronológica e idade biológica • Particularidades neuromusculares de crianças e jovens • Mitos associados ao treino de força em jovens • Segurança e prevenção de riscos • Qualidade do movimento antes da intensidade • Princípios de progressão • Individualização do treino	2h
2	Exercícios, métodos e progressões para o desenvolvimento da força • Exercícios com o peso corporal • Exercícios com parceiro • Elásticos e resistências leves • Medicine balls e outros materiais • Introdução progressiva às resistências externas • Padrões fundamentais de movimento • Agachar, empurrar, puxar, estabilizar, saltar e transportar • Força geral e força específica • Força rápida e componente específica • Exercícios pliométricos e progressões • Critérios para aumentar a dificuldade • Técnica e controlo da execução	2h
3	Aplicação da força ao atletismo e planeamento do treino • Necessidades de força nas diferentes disciplinas do atletismo • Aplicação à velocidade e às corridas • Aplicação aos saltos • Aplicação aos lançamentos • Integração do treino da força na sessão • Organização semanal • Volume, intensidade e recuperação • Compatibilização com treino técnico e outras capacidades • Adaptação a diferentes idades e níveis • Monitorização da resposta do atleta • Estudos de caso • Construção prática de sessões	2h

FORMADOR**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 outubro a 15 de novembro 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.

