

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ESCALADA DE COMPETIÇÃO CENTRO DE FORMAÇÃO FPME

FORMAÇÃO CONTÍNUA DE TREINADORES/EQUIPADORES

FCT - HIGH PERFORMANCE TRAINING COURSE

04 a 05 de julho de 2026

1. Enquadramento

Encontrando-se a FPME numa fase inicial do processo de formação dos seus quadros técnicos, ainda em desenvolvimento dos referenciais para os níveis mais avançados de treinadores e da respetiva oferta formativa, torna-se prioritário criar condições que promovam a qualificação e o aprofundamento de conhecimentos dos treinadores envolvidos na formação de atletas de alto rendimento.

Aproveitando a realização de um estágio para atletas, orientado por Matt Chapman, reconhecido internacionalmente pelo trabalho desenvolvido na formação de atletas de alto rendimento, considerou-se oportuno promover, em paralelo, uma formação avançada dirigida a treinadores.

2. Designação da Ação: “FCT - HIGH PERFORMANCE TRAINING COURSE”

Objetivo Geral

Esta formação em treino de alto rendimento visa responder às exigências da preparação dos nossos atletas para competições internacionais. Nesse sentido, torna-se fundamental atualizar conhecimentos e práticas no que diz respeito ao desenvolvimento técnico, físico e tático da escalada de competição, especialmente no treino de atletas de alto rendimento. Paralelamente, pretende-se aprofundar competências na criação de percursos e problemas que potenciem o desenvolvimento dessas capacidades.

Objetivos Específicos

- Oficina de formação prática de treinadores que terão de acompanhar um estágio de alto rendimento e trabalhar no processo de resolução de problemas reais e questões relacionadas com o desenvolvimento dos melhores atletas.
- Oficina de formação prática de treinadores de criação de blocos de competição; os treinadores acompanham o processo de criação de blocos, abordando as seguintes questões:

- Movimentos e Técnicas essenciais de Bloco
- Condicionamento e treino de Força efetiva em atletas jovens
- Estratégias de treino para jovens de alta performance com jovens
- Como equipar Blocos e Estação de treino para competição
- Treino e estratégias mentais para uma performance mental mais forte

4. Destinatários:

- Treinadores de Escalada de Competição (todos os graus).
- Equipadores.

5. Local, Duração e Regime

- **Local:** Estádio 1 de Maio, Braga | Ginásio de Escalada do Clube de Escalada de Braga (CEB).
- **Carga horária:** 15 horas presenciais;
- **Regime:** Presencial;
- **Metodologia:** Oficina de formação.

6. Estrutura Programática

A abordagem programática será desenhada em função das necessidades específicas dos participantes (ginásio, equipa e atletas envolvidos), sendo os conteúdos ajustados aos objetivos previamente definidos. Neste enquadramento, apresenta-se a seguinte proposta de programa, sujeita a alterações de acordo com o exposto acima:

PROGRAMA		
Horas	Dia 1 - 4 de julho 7 horas e 30 minutos	Dia 2 - 5 de julho 7 horas e 30 minutos
09h00	<ul style="list-style-type: none"> • Movimentos e Técnicas essenciais de Bloco; 	<ul style="list-style-type: none"> • Movimentos e Técnicas essenciais de Bloco;
12h30	<ul style="list-style-type: none"> • Pausa para almoço 	<ul style="list-style-type: none"> • Pausa para almoço
14h00	<ul style="list-style-type: none"> • Estratégias de treino para jovens de alta performance com jovens 	<ul style="list-style-type: none"> • Treino e estratégias mentais para uma performance mental mais forte;
15h30	<ul style="list-style-type: none"> • Condicionamento e treino de Força efetiva em atletas jovens; 	<ul style="list-style-type: none"> • Como equipar Blocos e Estação de treino para competição
18h30	<ul style="list-style-type: none"> • Fim dos trabalhos do dia de formação. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fim da formação.

7. Metodologia de Avaliação

A ação terá carácter não avaliativo formal, sendo exigida:

- Participação integral nas sessões (controlo de presenças);
- Registo individual de participação.

8. Atribuição de Unidades de Crédito

Nos termos do regime de formação contínua aplicável aos treinadores titulados, esta ação será enviada para o IPDJ para possível atribuição de:

- **3 Unidades de Crédito (UC)** para efeitos de renovação do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD), mediante validação pelo IPDJ (quando aplicável);
- Certificado de participação emitido pela FPME.

A possível atribuição de créditos ficará condicionada à presença na totalidade da ação.

9. Coordenação e Corpo Formador

A formação consta do plano anual de formação contínua da FPME, será coordenada pelo Centro de Formação da FPME:

- Filipe Costa (coordenador designado pelo Centro de Formação da FPME, contato: 936233385)

sendo ministrada por:

- Matt Chapman (treinador reconhecido internacionalmente pelo seu trabalho de formação de atletas de alto rendimento).

10. Fundamentação Técnica e Institucional

Promover a melhoria da qualidade do trabalho desenvolvido pelos treinadores no âmbito do treino de alto rendimento. Capacitar os participantes para trabalhar ao nível das melhores referências internacionais e aplicar esse conhecimento na preparação dos nossos atletas de alto rendimento.

11. Certificação

A ação será certificada pela Federação Portuguesa de Escalada de Competição, podendo ser submetida a reconhecimento junto do IPDJ para efeitos de formação contínua de treinadores, nos termos legais em vigor.