



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

Projeto Rumo a Los Angeles 2028 Tiro com Arco



Plano estratégico da Federação Portuguesa de Tiro com Arco 2025-2028 para preparação e qualificação de atletas nas disciplinas olímpicas de Arco Recurvo (Individuais Masculino e Feminino) e Arco Compound (Equipa Mista), com vista à participação nos Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028.



ÍNDICE

PROJETO RUMO A LOS ANGELES 2028 – TIRO COM ARCO.....	4
1. PREÂMBULO	4
2. Objetivos Gerais	6
3. Metas Quantificáveis	6
4. Eixos de Atuação	6
5. Orçamento Previsional (2025–2028).....	7
6. Justificação para Apoio Institucional	7
7. Principais competições de interesse 2025-2028	8
8. Requisitos Mínimos para Participação nas Etapas Internacionais	10
8.1 Critérios Técnicos e de Resultados	10
8.2 Critérios Administrativos e Federativos	11
8.3 Requisitos Complementares	11
8.4 Processo de Seleção.....	11
9. PLANO DE PREPARAÇÃO 2025–2028 PARA ARQUEIROS SENIORES (RECURVO E COMPOUND).....	12
9.1 Objetivo geral.....	12
9.2 Preparação técnica	12
10. PLANO DE PREPARAÇÃO FÍSICA PARA OS ARQUEIROS ATÉ LA 2028.....	18
10.1 Treino por Fase (resumido por ano)	18
10.2 Duração e Frequência	19
11. PLANO DE PREPARAÇÃO MENTAL PARA OS ARQUEIROS ATÉ LA 2028	19
12. PLANO DE PREPARAÇÃO NUTRICIONAL PARA OS ARQUEIROS ATÉ LA 2028 25	
12.1 Recomendações Gerais.....	25
12.2 Estratégia por Ano	25
13. APOIO MULTIDISCIPLINAR TRANSVERSAL (Recurvo e Compound).....	26
14. ANEXO I	27
15. ANEXO II	31
16. ANEXO III – EXEMPLO DE PLANO SEMANAL DE TREINO (MODELO BASE) PARA ARCO RECURVO E ARCO COMPOUND	35
RECURVO INDIVIDUAL	35
1. Técnica e Soltura	35
2. Gestão da Pressão.....	35
3. Material.....	35



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

4. Tipo de Sessões	35
5. Simulação de Competição.....	35
COMPOUND INDIVIDUAL.....	36
1. Técnica e Libertação	36
2. Gestão da Pressão.....	36
3. Material.....	36
4. Tipo de Sessões	37
5. Simulação de Competição.....	37
17. ANEXO IV - INDICADORES DE PROGRESSO	38



PROJETO RUMO A LOS ANGELES 2028 – TIRO COM ARCO

1. PREÂMBULO

Neste documento é apresentado o Plano estratégico da Federação Portuguesa de Tiro com Arco para a preparação e qualificação de atletas nas disciplinas olímpicas de Arco Recurvo (Individuais Masculino, Feminino e Equipas mistas e de género) e Arco Composto (Equipa mista), com vista à participação nos Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028.

Nos últimos anos apenas dois atletas portugueses conseguiram qualificação para Jogos Olímpicos (JO), Ana Sousa para Seul (1988) e Barcelona (1992) e Nuno Pombo para Barcelona, Atlanta (1996) e Pequim (2008). A nível internacional o Tiro com Arco (TcA) evoluiu muito, fruto de um grande investimento por parte de muitos países que de forma estratégica decidiram “apostar” no desenvolvimento de modalidades com menos visibilidade mediática, mas com grande potencial em termos de espetacularidade e adesão por parte de um público que revela cada vez mais estar saturado de ver sempre as mesmas modalidades, sendo prova disto os valores das audiências do TA nas últimas edições dos Jogos Olímpicos, esta realidade faz com que países onde essa aposta estatal não aconteceu, tenham muito mais dificuldade de conseguirem obter a tão desejada qualificação para os JO.

A qualificação para os JO exige cumprir os mínimos exigidos pela World Archery (por exemplo, 640 pontos para recurvo masculino e 610 para recurvo feminino) e garantir a obtenção de quotas olímpicas através das provas como o **Campeonato Mundial, Taças do Mundo, Campeonato Europeu ou Torneios Continentais Qualificativos** — onde o nível competitivo e de preparação é muito grande.

Por outro lado, Portugal tem **investido muito pouco** em modalidades menos mediáticas como a do Tiro com Arco. Muitos atletas treinam em condições totalmente amadoras, com pouco acesso a técnicos de elite, apoio psicológico, fisioterapia, nutrição, ou equipamentos de ponta.

Para além de tudo o que já foi mencionado, a pouca expressão em termos do número de Clube e praticantes federados, torna muito difícil encontrar o talento necessário para o alto nível, daí que a existência de programas de apoio a médio e longo prazo, seja uma necessidade imperativa para que este ciclo possa ser quebrado, a aposta tem de passar por cativar os praticantes existentes a manterem-se na modalidade, dando-lhes incentivos e perspetivas de progressão que os façam acreditar que vale a pena comprometerem-se com a sua própria evolução desportiva, até ao alto nível. A completa falta de ligação entre o desporto federado e o desporto escolar/universitário,



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

também não ajuda a que a transição entre a deteção precoce de talentos nas escolas e o seu desenvolvimento competitivo.

O alto nível desportivo em geral e no TcA em particular exigem **anos de prática técnica e estabilidade emocional**. Não basta ter talento; é preciso experiência de competição, foco e maturidade. É um longo ciclo de formação. Se não participarem em competições internacionais com alguma frequência, os atletas portugueses **têm menos oportunidades** de ganhar ritmo competitivo e melhorar o seu ranking mundial.

Também a falta de visibilidade e de apoio mediático na comunicação social portuguesa, dificulta a **captação de patrocínios** e o interesse dos jovens.

Nos últimos dois anos a FPTA tem feito um esforço grande no apoio a uma seleção composta por arqueiros com bons resultados nas competições nacionais, mas por ter um orçamento muito limitado, não tem sido possível garantir a sua internacionalização, essencial para chegar mais longe. É, portanto, chegado o **momento de reativar o desígnio maior** dos arqueiros nacionais conquistarem melhores resultados nas várias competições internacionais e **conseguir novamente a participação de Portugal em Tiro com Arco** nos próximos Jogos Olímpicos.

Quando a nível nacional se pretende aumentar a prática desportiva dos portugueses para o dobro, relembramos que o **Tiro com Arco** pode parecer um desporto mais “silencioso” comparado a outras modalidades, mas na verdade oferece **vantagens únicas** — tanto físicas como mentais. Fortalece a concentração e o foco mental pois exige uma **atenção profunda ao momento presente**. Cada disparo é um exercício de foco, respiração e controlo emocional o que contribui para um melhor desempenho **académico ou profissional**. Desenvolve a força e a coordenação, ao trabalhar diferentes músculos e reforça a **coordenação motora fina** e o **controlo postural**. Ajuda na gestão do stress, originando sensações de descontração, tranquilidade e autocontrolo aos praticantes. É um desporto **inclusivo e adaptável**: homens, mulheres, jovens, seniores ou pessoas com deficiência podem praticar e competir ao mais alto nível. Em qualquer idade se pode começar e ainda assim alcançar bons resultados ao contrário do que acontece com outras modalidades. Pode ainda ser uma modalidade com um forte impacto na recuperação física e ocupacional de uma população idosa que tantas vezes é esquecida e que está ávida de atividade e na recuperação de lesões pós-operatórias (i.e. cancro da mama).

A FPTA tem a convicção que com algum apoio **será possível preparar arqueiros para representarem Portugal com dignidade** nos próximos Campeonatos Mundiais, Campeonatos Europeus e **Jogos Olímpicos de 2028** nas modalidades de arco recurvo (individuais, equipas de género e equipa mista) e arco compound (equipa mista) que pela primeira vez será incluída como modalidade olímpica.



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

2. OBJETIVOS GERAIS

- Qualificar atletas portugueses nas disciplinas de Tiro com Arco para os Jogos Olímpicos de 2028 (arco recurvo individual, masculino e feminino, equipas mistas e género e arco compound, equipa).
- Desenvolver Equipas mistas de alto rendimento.
- Obter resultados competitivos nas provas mundiais e europeias (todas as modalidades).(i.e. obter presença nos quartos-de-final em provas de elite internacional)
- Participar de forma consistente em competições internacionais de referência (Campeonatos da Europa, do Mediterrâneo, do Mundo e Taças do Mundo).
- Integrar pelo menos 2 atletas no Top 40 mundial (WA) em Recurvo e Compound até 2028.
- Integrar apoio técnico, físico, psicológico e nutricional ao longo do ciclo 2025–2028.

3. METAS QUANTIFICÁVEIS

- Qualificação de 2 a 3 equipas em Arco Recurvo (género e mista).
- Qualificação de uma Equipa Mista de Composto para LA 2028.
- Participação em Campeonato Europeus (2026, 2028) e Mundiais (2025, 2027).
- Participação em estágios nacionais e internacionais. 12
- Presença completa nas etapas da Taça do Mundo em 2026 e 2027.
- Redução de 15% da diferença pontual face ao top 12 mundial até final de 2027.

4. EIXOS DE ATUAÇÃO

- Treino técnico individualizado, com um mínimo de 4 sessões de treino semanais.
- Preparação física com foco em estabilidade e prevenção de lesões.
- Apoio psicológico contínuo para treino mental e controlo competitivo.
- Acompanhamento nutricional com planos personalizados.
- Participação competitiva em eventos internacionais estratégicos.
- Formação técnica contínua de treinadores e intercâmbio internacional.



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

5. ORÇAMENTO PREVISIONAL (2025–2028)

O presente orçamento para o período 2025-2028 é estimativo e não considera eventual inflação. A rubrica mais impactante é a referente às viagens para as competições internacionais. A World Archery impõe a utilização de hotéis específicos com pensão completa e a inscrição é igualmente relevante. Este orçamento dividido por ano, está incluído no Plano de Atividades previsto para cada ano.

Rubrica	Custo Estimado
Recursos humanos – Treinadores, Psicólogo e Técnicos (staff)	48.000 €
Bolsas de Alto rendimento e de apoio a atletas	52.800 €
Competições e estágios internacionais (inclui voos, alojamento alimentação, seguros e inscrições nos eventos)	201.200 €
Material e Equipamento Técnico e Análise	49.920 €
Formação e Workshops	12.000 €
Deteção de talentos e estágios	36.000 €
Total Global (4 anos)	399.920€

6. JUSTIFICAÇÃO PARA APOIO INSTITUCIONAL

Este projeto alinha-se com os objetivos do Plano Nacional de Alto Rendimento e Estratégia Olímpica. Permite a preparação de arqueiros com arco recurvo individuais e de equipas (mistas e de género) e promove a igualdade de género através da Equipa Mista em Arco Composto, valoriza o talento nacional, e aumenta a visibilidade internacional de Portugal no tiro com arco, com a participação em competições internacionais às quais presentemente não tem tido acesso por falta de financiamento.



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

7. PRINCIPAIS COMPETIÇÕES DE INTERESSE 2025-2028

COMPETIÇÃO	DATA PREVISTA	LOCAL	INFORMAÇÕES ADICIONAIS
2025			
World Archery Championships	ago 27–31	Gwangju, South Korea	World Archery Americas Event Calendar
Hyundai Archery World Cup			World Archery News
Stage 1:	abril 8–13	Haines City, USA	
Stage 2:	maio 6–11	Shanghai, China	
Stage 3:	junho 3–8	Antalya, Türkiye	
Stage 4:	julho 8–13	Madrid, Spain	
Final:	set 17–19	Nanjing, China	
2026			
European Outdoor Championships	maio 18–24, 2026	Antalya, Türkiye	World Archery Europe Events 2026
Hyundai Archery World Cup			World Archery News
Stage 1:	abr 7–12	Haines City, USA	
Stage 2:	maio 5–10	Shanghai, China	
Stage 3:	jun 9–14	Antalya, Türkiye	
Stage 4:	jul 7–12	Madrid, Spain	
Final:	set (a confirmar)		
Mediterranean Games	agosto 21 a 3 setembro - 2026	Taranto, Itália	https://www.ta2026.com/en/chi-siamo/
2027			
World Archery Championships	ago (a confirmar)	A confirmar	
Hyundai Archery World Cup			World Archery News
Stage 1:	abr 6-11	Haines City, USA	
Stage 2:	maio 4-9	Shanghai, China	



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

COMPETIÇÃO	DATA PREVISTA	LOCAL	INFORMAÇÕES ADICIONAIS
Stage 3:	jun 8-13	Antalya, Türkiye	
Stage 4:	jul 6-11	Madrid, Spain	
Final:	set (a confirmar)		
2028			
European Outdoor Championships	(data a confirmar)	A confirmar	World Archery Europe Calendar
Olympic Games – Archery	Jul 14-30	Los Angeles, USA	Olympics Official Website

Explica-se a seguir o objetivo e a importância de cada uma das competições de interesse:

Taça do Mundo (Hyundai Archery World Cup)

Participar nas etapas da Taça do Mundo coloca os atletas no **centro do cenário internacional**, enfrentando as melhores seleções de todos os continentes. Tem várias etapas durante o ano espalhadas pelos vários continentes. A Taça do Mundo oferece uma excelente plataforma para o **desenvolvimento contínuo** dos atletas, permitindo que se ajustem a diferentes condições e estilos de competição. Além de ser um evento crucial para a qualificação olímpica, a Taça do Mundo oferece **pontos de classificação no ranking mundial** que podem ser vitais para outras competições e apoio institucional.

O principal óbice é que a participação nas várias etapas da Taça do Mundo pode envolver custos mais elevados devido à **viagem internacional**, especialmente em eventos distantes.

Campeonato Europeu

O **Campeonato Europeu** oferece **pontos importantes para o ranking mundial** e a qualificação para o **Campeonato do Mundo**. Participar no Campeonato Europeu é uma excelente forma de medir o desempenho em nível regional, especialmente para **seleções europeias** e se houver possibilidade de constituir uma equipa de género ou mista, aumentam as possibilidades para aos arqueiros portugueses. Vantagens são o **custo reduzido** porque ocorre dentro da **Europa**, com custos de deslocação e logística geralmente **mais baixos**.



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

Jogos do Mediterrâneo

Competição que pretende ser similar aos JO envolvendo competições de diversas modalidades olímpicas. Na competição de Tiro com Arco podem participar os arqueiros recurvos individuais – 1 homem e 1 mulher e 1 equipa mista e equipas de género).

Até ao momento não há referência à participação de equipas mistas em compound.

Campeonato do Mundo

O Campeonato do Mundo permite a **Qualificação Olímpica** Direta através da obtenção de pódios por posição (individual ou por equipa). Esta é uma das principais vantagens da competição. Como se reúnem as melhores seleções de **todos os continentes**, ele oferece uma excelente oportunidade de **testar os limites dos atletas** numa competição de nível global e, portanto, ser muito desafiante, especialmente para os mais jovens. Tem a desvantagem de envolver custos elevados, nomeadamente o da Coreia de 2025, em termos de viagens e de alojamento.

Todas estas competições têm papéis complementares no ciclo de preparação dos atletas e são essenciais para alcançar o sucesso olímpico e global. Permitem que os atletas se mantenham em forma, acumulem pontos e ganhem experiência internacional, sem a pressão de um único evento decisivo.

8. REQUISITOS MÍNIMOS PARA PARTICIPAÇÃO NAS ETAPAS INTERNACIONAIS

8.1 Critérios Técnicos e de Resultados

Os valores seguintes são os mínimos recomendados com base nos resultados recentes:

Competição	Modalidade	Pontuação Mínima Recomendada (72 flechas)
Taça do Mundo (World Cup)	Recurvo	Homens: 640+ / Mulheres: 620+
	Compound	Homens: 690+ / Mulheres: 670+
Campeonato Europeu/	Recurvo	Homens: 640+ / Mulheres: 620+
	Compound	Homens: 670+ / Mulheres: 650+
Jogos do Mediterrâneo	Recurvo	Homens: 620+ / Mulheres: 600+
	Compound	Homens: 690+ / Mulheres: 670+
Campeonato do Mundo	Recurvo	Homens: 650+ / Mulheres: 630+
	Compound	Homens: 690+ / Mulheres: 670+



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

Competição	Modalidade	Pontuação Mínima Recomendada (72 flechas)
Jogos Olímpicos (Recurvo)	Recurvo	Homens: 640+ / Mulheres: 620+
	Compound	Homens: 690+ / Mulheres: 670+

Em situações excepcionais, a definir caso a caso, e sempre que seja orçamentalmente possível, a Direção pode decidir alterar os mínimos.

8.2 Critérios Administrativos e Federativos

- Ser atleta **federado**;
- Estar incluído na **seleção nacional** ou pré-seleção oficial.
- Participar em provas de apuramento/controlo técnico interno organizado pela federação.
- Cumprir requisitos de **assiduidade aos treinos** e plano de preparação anual.

8.3 Requisitos Complementares

- Ter participado num **mínimo de 6 provas nacionais de ranking** na época anterior.
- Estar fisicamente apto (atestação médica desportiva válida).
- Participação em sessões de preparação física, mental e reuniões técnicas obrigatórias.
- Cumprir o código de conduta da seleção nacional.

8.4 Processo de Seleção

- Provas de controlo técnico.
- Análise do histórico competitivo e curva de evolução técnica (ano -1 e 1).
- Entrevista com treinador nacional e psicólogo (para avaliar preparação mental).
- Aprovação pela Equipa Técnica Nacional.



9. PLANO DE PREPARAÇÃO 2025–2028 PARA ARQUEIROS SENIORES (RECURVO E COMPOUND)

9.1 *Objetivo geral*

Desenvolver arqueiros portugueses de alto rendimento nas disciplinas de arco recurvo (com foco nos Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028) e compound (com foco em Campeonatos Mundiais, Europeus e World Cups), com uma abordagem integrada: técnica, física, mental e nutricional.

9.2 *Preparação técnica*

9.2.1 *Arco recurvo*

- Elaboração de um Plano de Treino (PTI) individualizado, com a duração de 1 ciclo olímpico.

Exemplos de trabalho proposto no PTI:

A preparação para os arqueiros de arco recurvo terá em consideração o seguinte:

- **Sequência de tiro**— controlo e desenvolvimento da execução das diversas etapas, com análise e sugestões de melhoria.
- ⇨ Treino dos aspetos técnicos essenciais, por exemplo o Clicker = marcador, não comando → objetivo – treino de fluidez no tiro.
- Uso de **microciclos com foco único** (ex: várias sessões de treino dedicadas a um pormenor técnico).
- Sessões de exercícios diferenciadas e que assentem no desenvolvimento de técnico. (ex. atirar com e sem mira para **fortalecer a autoconfiança e a consciência de puxada**)-
- Definição e implementação de Rotinas técnicas e mentais. -
- **Criar hábitos de treino de visualização e respiração.**

Ano 1 (2025) – Desenvolvimento Técnico + Mundial de Tiro com Arco (2025)

Foco: Proporcionar habituação a ambientes de alta competição, promover a execução dos respetivos processos de tiro sob pressão competitiva, avaliar a prestação desportiva e a capacidade de reação à pressão. -

Rotina de treino:

- Sessões de treino estruturadas e assentes no PT:



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

Objetivos Técnicos:

- Desenvolvimento da resistência e força, com e sem arco
- Aumento da quantidade de tiro por treino
- Criação e consolidação de rotinas de tiro
- Treino a pontuar com e sem controlo de tempo **Competições:**
- Mundial de Tiro com Arco 2025:
 - Simulações do modelo de prova Open Round + Elimination Round + provas de Equipas e Shoot-off -
 - Introduzir variabilidade ambiental (vento, luz, ruído).

Ano 2 (2025–2026) – Consistência sob Pressão + Europeu (2026)

Foco: Verificação, análise e/ou alteração do previsto no PTI.

Rotina:

- Reforço do treino físico e aumento do treino com arco
- Semanas temáticas com treinos diferenciados.
- Simulações de competições de equipas de género e mistas
- Avaliação biomecânica, com utilização de meios elétricos/ eletrónicos de análise.

Objetivos Técnicos:

- Aumento do desempenho técnico do processo de tiro.
- Desenvolver a capacidade de auto-avaliação e auto-correção por parte dos arqueiros.
- Habituação a diversos cenários de tiro.
- Desenvolvimento de Rotinas mentais que atuem de forma rápida em situações de pressão durante a competição.
- Preparação pré-competição: visualização de locais, metas, clima

Competições:

- Europeu 2026:
 - Avaliação da metodologia do PTI
 - Treino orientados para a qualidade da execução do processo de tiro
 - Objetivos técnicos diários ligados aos resultados de competição
 - Fortalecimento da comunicação Arqueiro/Treinador

Ano 3 (2026–2027) – Domínio em Competição + Mundial (2027)

Foco: Consistência técnica em situação de competição

Rotina:

- Treinos orientados para o fortalecimento da auto-confiança
- Capacidade de reagir a situações inesperadas



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

- Sessões em ambientes hostis, para fortalecimento das rotinas de tiro
- Simulação de competições, abrangendo todas as vertentes competitivas possíveis de acontecer
- Exercícios de respiração e visualização, aplicados em contexto de prova.

Objetivos Técnicos:

- Trabalhar o feedback positivo
- Aprofundar o auto-controle e capacidade de abstração
- Estabelecer canais eficientes de comunicação à distância entre Arqueiro e Treinador

Competições:

- Mundial 2027:
 - Treino com confrontos reais.
 - Feedback do treinador
 - Foco no objetivo da qualificação olímpica

Ano 4 (2027–2028) – Fase de Pico + Europeu (2028) + Jogos Olímpicos de LA

Foco: Qualidade, afinação, estabilidade e execução

Rotina:

- Preparação para o ambiente de prova
- Relação do arqueiro com os média e formas de comunicar
- Verificação e confirmação do equipamento e material de tiro

Objetivos Técnicos:

- Consolidar o processo de tiro
- **Competições:**
 - Europeu 2028 (Primavera):
 - Teste geral do modelo olímpico.
 - Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028:
 - Execução do plano de ação que foi treinado.



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

Quadro resumo:

Ano	Objetivo	Operacionalidade
2025	Base Técnica e Uniformização	3 treinos técnicos semanais (60–90 min): postura, ancoragem, libertação, follow-through
		Avaliação biomecânica individual (1x por semestre)
		Introdução à análise de vídeo
		Simulações internas de provas com pontuação e árbitro
		4 competições nacionais + 1 internacional (preferência: World Championship, Coreia)
	Integração de critérios híbridos para seleção nacional: combinações de ranking interno + avaliação técnica	
2026	Consolidação Técnica e Tática	Treinos com gestão de tempo e condições externas
		Introdução a rotinas pré-disparo e de concentração
		Participação em 2–3 etapas da World Cup
		1 competição europeia (Campeonato Europeu ou Grand Prix)
		Simulações de competição com ruído ambiente e público
2027	Alta Competição e Qualificação Olímpica	Participação nas 4 etapas da World Cup + Campeonato Mundial
		Simulações de matchplay com pressão (última flecha, shoot-off)
		1 estágio internacional com sparring estrangeiro
		Estudo de adversários e análise de vídeos
		Avaliação contínua do desempenho com software de análise de dados e feedback técnico
2028	Pico de Forma e Jogos Olímpicos	Treinos adaptados ao fuso horário e clima de Los Angeles
		Simulação completa de ambiente olímpico (hotel, horários, alimentação)
		Gestão de stress com apoio psicológico
		Participação no torneio final de qualificação (se necessário)



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

8.2.2 Para Arco Compound

- Elaboração de um Plano de Treino (PTI) individualizado, com a duração de 1 ciclo olímpico.

Exemplos de trabalho proposto no PTI:

A preparação dos arqueiros de arco compound terá em conta os seguintes:

- Foco nos **automatismos**: gesto técnico fluido, sem bloqueios mentais.
- Criação de **protocolos**: ritual de disparo → sempre igual.
- Divisão clara de fases no treino:
 - Técnica (sem mira, com mira, com pressão)
 - Tática (simulação de competição)
 - Mental (visualização + treino com perturbações)
- Integração de "**círculos de qualidade**" (monitorização constante com feedback de treinador).

Ano 1 (2025) – Desenvolvimento Técnico + Performance + Mundial de Tiro com Arco (2025)

Foco: Aperfeiçoar técnica base e preparar para o primeiro teste sob pressão.

Rotina:

- **Postura de base** (estrutura óssea ativa)
- **Disparo com back tension** (não antecipado) – (ou gatilho conforme arqueiro)
- Ancoragem consistente com ponto de contacto triplo (mão-rosto-nariz)
- Peep sight + scope alinhados perfeitamente em cada tiro
- Familiarização com afinação: paper tuning, walk back test
- Controle de **tempo de mira** (entre 8–12s)
- Identificação e correção de “overholding” e “punching”
- Afinação de disparador (sensibilidade e timing)
- Início de treinos com pressão (público / simulação)
- Estratégias de pontuação: foco no X, recuperação após 9

Competições:

- Mundial de Tiro com Arco 2025:
 - Simulações 6–8 semanas antes (rondas de qualificação e eliminatórias).
 - Introduzir variabilidade ambiental (vento, luz, ruído).
 - Testes de material em condições internacionais.



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

ANO 2 – (2026) – Consolidação

Foco: Interiorizar técnica sob stress e fadiga.

Rotina:

- Treino com variabilidade controlada (vento, luz, cansaço)
- Domínio de **rotinas pré-tiro e pré-prova**
- Treino mental estruturado (respiração, visualização, simulação de stress)
- Construção de plano de competição (ritual + mindset + plano A/B)

Competições:

- Europeu 2026:
 - Simulação total 8 semanas antes.
 - Objetivos técnicos diários ligados aos resultados de competição.
 - Sincronização de equipa (tempo, comunicação).

ANO 3 (2027) – Otimização

Foco: Consistência técnica sob condições caóticas.

Rotina:

- Tomada de decisão sob pressão (ex: shoot-offs, duelos)
- Gestão de tempo por flecha (mental clock)
- Leitura de vento (observação de bandeiras, árvores, etc)
- Estratégias de final de match (quando arriscar, quando segurar)

Competições:

- Mundial 2027:
 - Semanas seguidas de treino com confrontos reais.
 - Feedback ao vivo do treinador (intervenções controladas).
 - Ajustes no aquecimento e recuperação entre provas.

ANO 4 (2028) – Pico de performance

Foco: Afiinação, estabilidade e execução olímpica.

Rotina:

- Treino polarizado: volume leve + sessões de alta intensidade com pressão
- Testes regulares de performance (ex: 15 flechas = 150 pontos ou mais)
- Treino em cenários reais (mesmas roupas, rotina, alimentação)
- Simulações com cronómetro real, árbitro e estrutura de competição

Competições:

- Europeu 2028 (Primavera):



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

- Teste geral do modelo olímpico.
- Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028:
 - Plano de execução ensaiado desde o despertar até à última flecha (10x antes dos jogos).

Quadro resumo

ANO	Objetivo	Operacionalidade
2025-2026	Consolidação Técnica e Tática	Treino de precisão a 50m com foco em agrupamentos
		Ajuste fino do equipamento (cam, mira, disparador, estabilizadores)
		Treino com cronómetro e simulação de matchplay
		Participação em 3 etapas da World Cup por ano
		Avaliação técnica mensal e integração de software para análise de desempenho
2027-2028	Alta Competição e Qualificação Olímpica	Simulações de final individual com árbitro e marcador
		Estágios de treino com outras seleções europeias
		Análise de vídeos técnicos e correção semanal

10. PLANO DE PREPARAÇÃO FÍSICA PARA OS ARQUEIROS ATÉ LA 2028

Para supervisionar a preparação física dos atletas será solicitado o apoio do CAR. Propõem-se avaliações a cada 6 meses. Treinos realizados preferencialmente em centros de alto rendimento (Jamor e Norte se possível).

O treino físico é fundamental para uma boa performance e endurance durante as competições. Sendo arqueiros seniores e empregados, nem sempre será possível efetuar as sessões preconizadas no CAR. Neste sentido o trabalho de preparação física do atleta deverá ser assegurado pelo seu clube.

Deve ser dado foco no desenvolvimento de força específica, estabilidade do core, resistência muscular e prevenção de lesões (ombros, costas, pulsos).

10.1 Treino por Fase (resumido por ano)

Ano 1-2: Base – Estabilização postural e aumento de força e potência



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

- Treino funcional (peso corporal e elásticos)
- Fortalecimento de ombros (rotadores, trapézio, deltoides)
- Core estável: pranchas, abdominais, exercícios anti-rotação
- Alongamentos dinâmicos antes / estáticos depois

Ano 3-4: Específico e Manutenção – Aumento da Resiliência para séries longas e explosividade

- Treino com cargas (leve/moderado) para força-resistência
- Pliometria leve e coordenação
- Simulação de fadiga (tiros após esforço físico leve)
- Sessões de recuperação ativa e mobilidade (rolos, yoga leve)

10.2 Duração e Frequência

- 1 treino físico semanal (alternar entre força e mobilidade)
- 15–20 min de aquecimento e alongamento antes de cada treino técnico
- Avaliação trimestral com fisioterapeuta ou treinador físico

11. PLANO DE PREPARAÇÃO MENTAL PARA OS ARQUEIROS ATÉ LA 2028

É reconhecido que frequentemente a prestação dos arqueiros em provas internacionais acaba por ser algo frustrante pois os resultados obtidos ficam abaixo da sua performance habitual. Isto pode ser devido a falta de experiências internacionais desafiantes mas também à lacuna em termos de preparação mental. O Tiro com Arco é uma modalidade em que a mente é tão, ou mais importante, que a técnica por si só, Muito recentemente a FPTA reforçou esta área através da inclusão de apoio por psicóloga do desporto, pois o treino mental dos arqueiros é fundamental para que enfrentem os seus adversários com confiança.

Propõe-se assim a continuação de acompanhamento das seleções nacionais por profissional especializado.

No quadro seguinte são apresentados os objetivos, componentes e competências a desenvolver.



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

Ano	Objetivo	Componentes	Competências a adquirir
2025 - Fundamentos da Resiliência Mental e Consciência Pessoal	Autoconsciência, força mental e desempenho consistente	<p>Definição de Metas:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ensinar os arqueiros a definir metas SMART (Específicas, Mensuráveis, Alcançáveis, Relevantes, com Prazo) para o progresso a curto e longo prazo. – Dividir as metas gerais olímpicas em marcos geríveis (como um bom desempenho nos eventos da World Archery em 2025). – Desenvolvimento da Consciência Pessoal: – Incentivar o registo em diário para acompanhar sentimentos, estados emocionais e desempenho durante os treinos e competições. – Introduzir técnicas básicas de mindfulness, como focar no controlo da respiração e na consciência corporal durante os treinos e competições. – Usar visualizações onde os atletas se imaginam em vários cenários — desde o tiro até a competição sob pressão. <ul style="list-style-type: none"> – Força Mental e Resiliência: – Introduzir o conceito de treinamento de resiliência, focando-se em como lidar com reveses, erros e perdas. Enfatizar que o fracasso faz parte da jornada. – Ensinar estratégias para gerir nervosismo ou dúvidas pessoais, como autoafirmações positivas, desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento e estratégias de recuperação emocional. – Incentivar uma atitude mental positiva perante os erros, vendo-os como oportunidades de aprendizagem e não como obstáculos. 	<ul style="list-style-type: none"> – Autorreconhecimento e autoconsciência – Atitude mental positiva – Técnicas básicas de relaxamento e mindfulness
2026 - Aperfeiçoamento da Concentração e Construção de Mentalidade Competitiva	Concentração, foco sob pressão e simulação de competição	<p>Desenvolvimento da Concentração:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Incluir exercícios de concentração nos treinos, onde os arqueiros se concentram em um aspeto específico (por exemplo, visualizar o trajeto da flecha, manter uma respiração constante). 	<ul style="list-style-type: none"> – Foco e concentração sob pressão



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

Ano	Objetivo	Componentes	Competências a adquirir	
		<ul style="list-style-type: none"> – Ensinar palavras-chave ou frases de gatilho (por exemplo, "calmo", "respira", "foco") para ajudar os atletas a recuperar o foco quando a mente começa a divagar, especialmente em momentos de pressão. <p>Competir Sob Pressão:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Simular ambientes de competição nos treinos (por exemplo, atirar sob restrições de tempo ou lidar com distrações) para ajudar os arqueiros a se familiarizarem com situações de pressão. – Introduzir competições simuladas durante o treino, replicando a tensão e a intensidade dos eventos reais. – Ensinar rotinas pré-competição que incluam aquecimentos físicos, técnicas de foco mental e exercícios de visualização para criar uma mentalidade calma e focada. <p>Controlo Emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Focar no controlo emocional, especialmente face à frustração ou deceção. Ensinar os arqueiros a reiniciar emocionalmente após um tiro falhado ou uma oportunidade perdida. – Utilizar técnicas como relaxamento muscular progressivo (PMR) e meditação para liberar a tensão e manter a calma durante a competição. <p>Construção de Confiança:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Desenvolver rotinas de construção de confiança, incluindo autoafirmações e visualização do sucesso antes das competições. – Incentivar os arqueiros a refletirem sobre sucessos passados para reforçar a crença nas suas capacidades. 	<ul style="list-style-type: none"> – Gestão emocional (raiva, frustração, ansiedade) – Construção e manutenção da autoconfiança 	
2027	Habilidades Mentais Avançadas e Preparação para a Competição	Estratégias mentais avançadas, gestão de stress e gestão de intensidade	<p>Aperfeiçoamento da Imagética Mental:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Realizar exercícios avançados de imagética mental, onde os arqueiros visualizam cenários completos de competição, desde o nervosismo pré-evento até à execução bem-sucedida dos tiros. 	<ul style="list-style-type: none"> – Maestria na imagética mental e visualização



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

Ano	Objetivo	Componentes	Competências a adquirir
		<ul style="list-style-type: none"> – Utilizar análise de vídeo para apoiar a imagética mental, ajudando os arqueiros a verem como se comportam nas melhores condições e sob stress. <p>Gestão do Stress:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ensinar técnicas avançadas de relaxamento, como exercícios de respiração e treinamento autogénico para lidar com a ansiedade pré-competição. – Introduzir técnicas para gerir o stress durante competições de alto nível (por exemplo, Campeonato Mundial, Campeonato Europeu, ou os Qualificações Olímpicas). <p>Simulação da Pressão Olímpica:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aumentar a pressão e a intensidade das simulações de treino, replicando as condições de competição olímpica o mais próximo possível, incluindo distrações do público, presença da media e restrições de tempo apertadas. – Focar na ajuda aos atletas para que se mantenham consistentes, mesmo em momentos de distração externa e grandes expectativas. <p>Resiliência em Situações de Alta Pressão:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Continuar a construção de força mental para recuperar de adversidades. Utilizar estratégias como reestruturação cognitiva para transformar pensamentos negativos em ações construtivas. – Ensinar como manter a calma em momentos cruciais, como o último tiro de uma partida equilibrada ou em momentos de dúvida. 	<ul style="list-style-type: none"> – Técnicas avançadas de gestão do stress – Resiliência e foco em situações de alta pressão –
2028 - Performance Mental de Pico e Preparação Olímpica	Mentalidade olímpica, performance mental de pico e gestão da pressão olímpica	<p>Criação de uma Mentalidade Olímpica:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ajudar os atletas a abraçar totalmente os seus objetivos olímpicos, focando-se em manter a presença no momento, em vez de se sobrecarregarem com o futuro. 	<ul style="list-style-type: none"> – Técnicas de performance mental



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

Ano	Objetivo	Componentes	Competências a adquirir
		<ul style="list-style-type: none"> – Utilizar técnicas de aumento de confiança, como definir micro-metas para cada sessão de treino e visualizar o sucesso nos Jogos Olímpicos. <p>Simulação das qualificações Olímpicas e Condições Olímpicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Realizar simulações dos Trials Olímpicos nos treinos para que os arqueiros experimentem a pressão da qualificação olímpica. Isso ajudará a ficarem mais confortáveis com o ambiente e as condições a que vão ser sujeitos em LA 2028. – Incluir ruído de público simulado, entrevistas com a mídia e grandes expectativas durante os treinos. <p>Gestão de Expectativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ajudar os atletas a gerir pressões externas, como a mídia, as expectativas nacionais e as metas pessoais. – Ensinar técnicas para manter o foco no processo em vez de se obsessivamente preocupar com os resultados, concentrando-se em cada tiro e desafiando o desfecho. <ul style="list-style-type: none"> • Rotinas Mentais Durante os Jogos: – Treinar os arqueiros em rotinas mentais que ajudem a manter a calma e o foco nos dias que antecedem a competição, durante os intervalos e antes de atirar. – Usar técnicas de relaxamento, como respiração profunda ou autoafirmações, para se manterem mentalmente afiados e calmos antes de cada ronda. <ul style="list-style-type: none"> • Estratégias Mentais Pós-Competição: – Focar em como lidar com as emoções pós-competição, seja com vitória ou derrota. 	<p>de pico para os Jogos Olímpicos</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gestão da pressão olímpica e das expectativas – Recuperação mental e reflexão pós-competição –



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

Ano	Objetivo	Componentes	Competências a adquirir
		<ul style="list-style-type: none">— Ensinar os atletas a refletirem sobre o desempenho de forma construtiva, sem autocrítica, concentrando-se no que aprenderam e no que podem melhorar.	

Com este plano pretende-se, **gradualmente** e de forma **progressiva**, que os arqueiros construam uma **fundação sólida de resiliência mental**, aperfeiçoem as suas habilidades sob pressão e alcancem o **pico mental** na altura certa para os **Jogos Olímpicos de LA 2028** ou competições mundiais.



12. PLANO DE PREPARAÇÃO NUTRICIONAL PARA OS ARQUEIROS ATÉ LA 2028

Com o plano seguinte pretende-se completar a abordagem de preparação para os JO de forma integrada.

Objetivo geral: manter a energia, o foco mental e a recuperação muscular ideal, sem ganho de peso excessivo que comprometa estabilidade.

11.1 Recomendações Gerais

- **Antes do treino (1–2h):** refeição leve com carboidratos complexos (aveia, pão integral) + proteína leve (iogurte, ovo).
- **Durante o treino:** hidratação constante; se mais de 1h 30m, uso de bebida isotónica.
- **Após o treino (até 30 min):** fruta + proteína (banana + whey ou sandes de frango).
- **À noite:** refeições ricas em vegetais e proteína, evitar excesso de gordura e açúcar.
- **Suplementação** (se orientado por nutricionista): vitamina D, magnésio, ômega 3, colagénio para articulações.

11.2 Estratégia por Ano

- **Ano 1:** Educação alimentar e regulação do peso ideal.
- **Ano 2:** Estratégias de foco e resistência (uso de cafeína, timing alimentar).
- **Ano 3:** Nutrição específica para provas (carga de glicogénio pré-evento).
- **Ano 4:** Otimização de recuperação e imunidade (uso de antioxidantes, probióticos).
-

Em resumo:

Ano	Estratégia	Detalhes
2025	Avaliação inicial e plano base	Cálculo de necessidades energéticas, composição corporal
2026	Otimização de massa magra e foco	Ajuste de proteínas, hidratos e gorduras
2027	Estratégia de performance	Nutrição em prova, simulação de suplementação
2028	Pico e recuperação rápida	Alimentação leve, hidratação contínua, controlo glicémico



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

Os atletas serão acompanhados pelo CAR do Jamor e do Norte no que diz respeito ao plano nutricional.

13. APOIO MULTIDISCIPLINAR TRANSVERSAL (RECURVO E COMPOUND)

- **Psicologia do Desporto:** Sessões de treino mental (respiração, rotina, foco) nos estágios.
- **Fisioterapia preventiva:** Acompanhamento regular no CAR
- **Análise de Dados:** Software para tracking de séries, padrões de erro, e condições ambientais.
- **Equipamento:** Revisão e manutenção trimestral de cordas, arcos, estabilizadores e pontas.
- **Centros de Alto Rendimento:** Estágios nacionais (Jamor e outros) e internacionais (Espanha) em centros especializados



14. ANEXO I

Regulamento de Participação - Preparação para os Jogos Olímpicos de LA 2028 Arco Recurvo e Arco Compound – Seniores Masculinos e Femininos

1. Objetivo

O presente regulamento estabelece as normas e diretrizes para a participação de atletas na **preparação para os Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028**. Este documento visa garantir a seleção, a preparação física e mental, e a participação nas competições nacionais e internacionais, incluindo as etapas qualificativas para o evento olímpico, com foco nas categorias de **Arco Recurvo** (individuais, masculinos e femininos) e **Arco Compound** (equipa mista).

2. Participação nas Etapas de Qualificação

As etapas de qualificação serão realizadas nas seguintes competições:

- **Campeonato Mundial de Tiro com Arco** (2025 e 2027)
- **Campeonato Europeu de Tiro com Arco** (2026 e 2028)
- **Competições Internacionais de Qualificação Olímpica** (detalhes a serem divulgados pela World Archery).

Os atletas que pretendem representar Portugal nas referidas competições devem atender aos requisitos de participação estabelecidos para cada evento, que serão comunicados pela **Federação Portuguesa de Tiro com Arco (FPTA)**.

3. Requisitos de Participação

3.1 Arqueiros de Arco Recurvo

Idade mínima: 18 anos ou obrigatoriedade de competir a 70 metros

Pontuação mínima: Os atletas devem alcançar as pontuações mínimas nas competições nacionais e internacionais de qualificação (ver seções específicas de cada competição).

Classificação: A seleção será baseada na classificação em eventos nacionais e internacionais, tendo em consideração os resultados em provas qualificativas e a sua consistência em eventos de alto nível.

3.2 Arqueiros de Arco Compound

Idade mínima: 18 anos.

Equipa Mista: A qualificação da equipa mista de Arco Compound será baseada na classificação de ambos os géneros, de acordo com os requisitos estabelecidos pela **World Archery** e pela **Federação Portuguesa de Tiro com Arco**.



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

Pontuação mínima: Os atletas de Arco Compound devem atingir as pontuações mínimas exigidas para as competições de qualificação olímpica (ver seções específicas de cada competição).

4. Seleção e Avaliação de Atletas

A seleção para as competições nacionais e internacionais será realizada com base nos seguintes critérios:

Desempenho nas Competições: A pontuação obtida nos campeonatos nacionais, taças nacionais e internacionais, assim como os resultados nos campeonatos de qualificação para o Campeonato Mundial e Europeu.

Treinamento e Avaliação Física: Serão realizadas avaliações periódicas de desempenho físico e técnico, a fim de garantir que os atletas estão em condições de competir ao mais alto nível.

Avaliação Mental: A capacidade de gerir o stress, foco e performance sob pressão será também um critério importante na seleção final.

Compromisso e Dedicção: A adesão ao plano de treinos, participação nas competições qualificativas e o comprometimento com a preparação mental serão levados em consideração para a escolha dos atletas.

5. Plano de Treinamento e Preparação

5.1 Frequência de Treino

Os atletas deverão cumprir com o plano de treinos estabelecido pela FPTA e pelos treinadores responsáveis. Considerando que os atletas podem ter disponibilidade limitada, as sessões de treino devem ser realizadas **pelo menos 4 vezes por semana**.

5.2 Preparação Física

Treinos físicos serão realizados para melhorar a resistência, força, flexibilidade e velocidade de reação dos atletas.

Treinos específicos de disparo de flechas serão complementados com trabalho de **coordenação motora** e **controle muscular**, visando uma performance de precisão.

5.3 Preparação Mental

Será implementado um plano de preparação mental que inclui técnicas de **visualização**, **controle de ansiedade**, **gestão de foco** e **autoconfiança**, com o objetivo de maximizar o desempenho sob pressão.

5.4 Nutrição

Os atletas devem procurar aconselhamento nutricional junto do Centro de Alto Rendimento do Jamor para garantir que mantêm uma alimentação equilibrada e adequada para o desempenho desportivo, com foco em **recuperação muscular** e **energia** durante as competições.



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

6. Código de Conduta

Os atletas selecionados para a preparação olímpica devem comprometer-se a seguir as normas de conduta da **Federação Portuguesa de Tiro com Arco** e a **World Archery**. A violação de qualquer regra pode resultar em sanções, incluindo a desqualificação de competições e exclusão de futuras seleções.

6.1 Compromissos Pessoais

Os atletas devem manter uma atitude profissional em todas as fases da preparação e nas competições, respeitando os colegas de equipa, treinadores e oficiais.

A participação ativa nas competições qualificativas será obrigatória para manter o lugar na equipa de preparação olímpica.

6.2 Comportamento Ético

Fair Play: Espera-se que todos os atletas se comportem de maneira ética e com respeito pelos adversários.

Assédio ou Discriminação: Qualquer comportamento de assédio ou discriminação será severamente punido pela FPTA.

7. Inscrições e Comunicação

As inscrições para as competições internacionais serão feitas, de acordo com os prazos estabelecidos, pela FPTA. A comunicação sobre eventos, resultados e outros detalhes importantes será realizada através dos canais oficiais da **Federação Portuguesa de Tiro com Arco**.

8. Disposições Finais

Este regulamento entra em vigor a partir da data de sua aprovação pela **Federação Portuguesa de Tiro com Arco** e aplica-se a todos os atletas, treinadores e clubes envolvidos na preparação para os **Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028**.

A **Federação Portuguesa de Tiro com Arco** depende do financiamento de entidades estatais pelo que a falta de recursos financeiros que inviabilize eventuais competições internacionais previstas, não lhe poderá ser imputada. Nesses casos, fica salvaguardada a hipótese, e desde que os atletas tenham cumprido com todos os requisitos necessários, de poderem propor a sua participação com financiamento próprio.

A **Federação Portuguesa de Tiro com Arco** reserva-se o direito de alterar ou atualizar este regulamento conforme necessário, com aviso prévio aos clubes e atletas.



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

Jamor, xx de xx de 202x

Assinatura:

Presidente da FPTA: _____

Este regulamento deverá ser distribuído a todos os clubes e atletas elegíveis para a participação na preparação olímpica e serve como guia para o seu envolvimento nas competições e programas de treino até os **Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028**.



15. ANEXO II

Código de Conduta da Seleção Nacional de Tiro com Arco
Federação Portuguesa de Tiro com Arco
(2025-2028)

1. Introdução

Com base no Regulamento de alta competição e Selecções Nacionais, o presente documento “**Código de Conduta da Seleção Nacional**” pretende completar e esclarecer as normas de comportamento e as responsabilidades de todos os agentes desportivos que integram a **Seleção Nacional de Tiro com Arco** em todas as fases da preparação e competição. O objetivo é garantir que todos os atletas, treinadores e membros da equipa técnica ajam de forma profissional, ética e respeitosa, tanto dentro como fora do campo de treino e competição, representando dignamente Portugal em eventos nacionais e internacionais.

2. Compromisso com a Seleção Nacional

Os atletas da Seleção Nacional devem demonstrar um compromisso contínuo com a equipa, com os seus objetivos individuais e coletivos e com a representatividade de Portugal. A adesão rigorosa ao plano de treinos, competições e preparação mental é essencial.

2.1 Responsabilidade Pessoal

- Todos os membros da Seleção Nacional devem estar comprometidos com o desenvolvimento contínuo, tanto no campo físico quanto mental.
- A dedicação aos treinos e o envolvimento nas competições qualificativas serão avaliados periodicamente.
- O não cumprimento das obrigações (como treinos ou competições) sem justificativa válida pode resultar em **sanções disciplinares**.

2.2 Representação de Portugal

- Os atletas/treinadores devem manter sempre um comportamento que reflita os **valores da FPTA** e a **dignidade de representar Portugal** em competições internacionais.
- Durante os **eventos públicos**, os atletas/treinadores devem ser **modelos de conduta** e devem manter uma postura que exiba **respeito e respeito pelos adversários** e pelas **instituições envolvidas**.

3. Conduta Pessoal e Profissional

3.1 Respeito pelos Outros

- Deve ser mantido um **respeito mútuo** entre todos os membros da Seleção Nacional: atletas, treinadores, técnicos e outros colaboradores da equipa.



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

- Comportamentos de **discriminação**, **assédio** ou **falta de respeito** não serão tolerados sob nenhuma circunstância e podem resultar em sanções graves.

3.2 Comportamento durante Competições

- Os atletas devem praticar **fair play** em todas as competições, respeitando as regras e decisões dos árbitros e da organização do evento.
- O comportamento emocional durante a competição deve ser **contido** e **profissional**. Os atletas devem evitar gestos ou palavras inadequadas, especialmente em momentos de frustração.
- A forma como os atletas se comportam nas competições reflete diretamente **na imagem da Seleção Nacional** e da FPTA.

3.3 Pontualidade e Assiduidade

- **Pontualidade** em todos os treinos, reuniões e competições é **obrigatória**. Todos os atletas devem chegar ao local de treino ou competição com pelo menos **30 minutos de antecedência**.
- A ausência sem justificativa válida em qualquer atividade programada será considerada uma violação grave do código e pode resultar em **sanções disciplinares**.

3.4 Vínculo com a Equipa

- O trabalho em equipa é essencial. Cada membro da Seleção Nacional deve estar disposto a **ajudar os colegas** e **partilhar conhecimento**, criando um ambiente de cooperação e apoio mútuo.

4. Conduta relacionada com os treinos

4.1 Frequência de treino

- Todos os atletas devem **cumprir o plano de treino estabelecido** pela FPTA, garantindo que não falem aos treinos sem justificação médica ou outro motivo legítimo.
- **Treinos obrigatórios**: Os atletas devem garantir a **participação nos treinos programados**, exceto em situações excecionais, com aviso prévio à equipa técnica.

4.2 Aquecimento e preparação física

- O **aquecimento** é uma parte essencial da preparação de qualquer treino ou competição. Os atletas devem realizar o aquecimento completo, com a supervisão do treinador ou preparador físico, para prevenir lesões e maximizar o desempenho.
- Todos os atletas devem cumprir o plano de **preparação física** desenhado para melhorar a resistência, a força, a flexibilidade e a velocidade de reação.

4.3 Vestuário

- O vestuário da Seleção Nacional deve ser sempre utilizado de acordo com as diretrizes da FPTA. Durante os treinos, os atletas devem usar a camisola de



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

estágio definida pela FPTA, calças e calçado desportivo. Em caso de impossibilidade de uso da camisola de estágio poderão usar t-shirt ou polo branco sem inscrições.

- **Não é permitido o uso de calças de ganga.** Em caso de chuva, os atletas poderão usar vestuário protetor. O uso de boné/panamá nas atividades no exterior é aconselhado, mas não obrigatório.
- **Limpeza e cuidado** com o vestuário e o equipamento são de responsabilidade do atleta. O vestuário deve estar sempre **limpo**, em boas condições e pronto para uso.
- Durante as competições internacionais, os atletas devem usar o equipamento definido pela FPTA. Nos momentos autorizados devem **evitar o uso de roupas pessoais** que possam prejudicar a imagem da Seleção Nacional.

5. Conduta fora dos treinos e competições

5.1 Ética e Moral

- Os atletas e demais agentes devem **manter elevados padrões éticos e morais** tanto dentro como fora das competições, especialmente em interações públicas e nas redes sociais.
- **Redes sociais:** O comportamento nas redes sociais deve ser **profissional e respeitoso**. O uso das redes sociais para fazer comentários prejudiciais à FPTA, à Seleção Nacional ou a outros membros da equipa é proibido.

5.2 Participação em Eventos

- A participação em **eventos promocionais, reuniões ou ações de marketing** será obrigatória para todos os atletas convocados pela FPTA. Estes eventos devem ser tratados com **a mesma seriedade** que os treinos e as competições.
- O atleta e demais agentes envolvidos devem representar a **Seleção Nacional com dignidade e profissionalismo** em todas as suas aparições públicas.

6. Sanções Disciplinares

Qualquer infração ao Código de Conduta será sujeita a sanções conforme o seu grau de gravidade. As infrações poderão resultar nas seguintes medidas:

- Os trabalhos da SN RS são reservados para os arqueiros que dela fazem parte, a sua divulgação, não autorizada pela FPTA, é proibida. Os prevaricadores incorrem em sanções disciplinares.
- **Advertência verbal ou escrita:** Para infrações leves ou pequenas falhas.
- **Suspensão temporária:** O atleta poderá ser suspenso de participar em treinos ou competições durante um período determinado.
- **Desqualificação:** Em casos de infrações graves ou repetidas, o atleta poderá ser **afastado da Seleção Nacional** ou desqualificado de competições.

As sanções serão decididas pelo **Conselho de Disciplina da FPTA**, com base na análise do contexto e da gravidade da infração no prazo máximo de 15 dias.



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

7. Disposições Finais

Este Código de Conduta entra em vigor imediatamente após a sua assinatura e deve ser seguido por todos os membros da Seleção Nacional. A adesão aos princípios e normas estabelecidas será monitorizada ao longo de todo o período de preparação para os **Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028**.

Data: ____/____/____

Nome do Arqueiro (letra legível): _____ e

assinatura _____

Treinador do Arqueiro: _____

Responsável do Clube do Arqueiro: _____

Treinador da Seleção Nacional: _____

Presidente da FPTA: _____



16. ANEXO III – EXEMPLO DE PLANO SEMANAL DE TREINO (MODELO BASE) PARA ARCO RECURVO E ARCO COMPOUND

Treinos de cerca de 2h cada, ajustáveis conforme disponibilidade. Todos incluem aquecimento físico (15 min) e alongamento (10 min) no início e fim. 4 treinos por semana.

RECURVO INDIVIDUAL

Dia	Foco	Objetivos
Segunda	Técnico + Físico leve	Tiro em branco, treino de postura, core e ombros
Quarta	Técnica aplicada	Tiro com pontuação, simulação de séries olímpicas, análise de vídeos
Sexta	Mental Estratégico	+ Rotinas de competição, treino mental (visualização, respiração)
Sábado	Simulação Competição	Sessão completa de prova (qualificação ou duelos), com controlo de tempo

Principais enfoques:

1. Técnica e Soltura

- Muita ênfase na consistência da mão de corda e controlo da tensão do ombro/músculo grande dorsal.

2. Gestão da Pressão

- A pressão influencia o corpo (tensão muscular → erros no voo da flecha).

3. Material

- Afição básica (tiller, nocking point, alinhamento de rampa e berger).

4. Tipo de Sessões

- Volume para criar automatismos (300+ flechas/dia em pré-época).
- Num dia de treino 100 flechas de aquecimento + 200 com técnica + 100 simulação = 400/dia (em alto nível).

5. Simulação de Competição

- Para treinar resistência mental e física



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

COMPOUND INDIVIDUAL

Dia	Foco	Objetivos
Segunda	Técnico (Disparador)	Tiro com “blank bale”, trabalho de ancoragem e ativação do disparador
Quarta	Técnica com Scope	Tiros com ajustes finos de mira, alinhamento, treino de agrupamentos
Sexta	Físico + Mental	Força específica, treino mental de consistência e foco
Sábado	Simulação Eliminação	de Séries KO com tempo, pontos por flecha, análise do tempo de disparo

Focos principais:

1. Técnica e Libertação

- Treino focado na ativação controlada do disparador (trigger/back tension). Pequenas falhas na ativação levam a “punching” (dar um toque no gatilho).

Treino específico:

- Exercícios com *resistência leve* para treino da técnica de “surprise release”.
- Sessões a curta distância com mira tapada para sentir o disparo, não ver o impacto.

2. Gestão da Pressão

- A pressão afeta bastante a parte mental (ex. antecipação do disparo → “target panic”).

Treino mental:

- Treinos de curta distância sem alvo, com gatilho ativo.
- Uso de disparadores de treino (ex: tension release) para ensinar a não antecipar o disparo.

3. Material

- Afição complexa (verificação das cam, altura do peep, estabilizadores microajustáveis).

Treino inclui:

- Sessões mensais de afinação.
- Testes de papel e walk back para verificar voo da flecha.
- Gravações em câmara lenta para observar movimento do disparador e da mão de arco.



FPTA - Federação Portuguesa de Tiro com Arco

4. Tipo de Sessões

- Menos volume, mais qualidade. Cada flecha conta — foco em precisão e execução perfeita.
- Num dia de treino 50 flechas de técnica (curta distância sem alvo) + 100 de pontuação = 150/dia, mas todas com execução quase perfeita.

5. Simulação de Competição

- Treinar “1 flecha perfeita” (ex: shoot-offs de 1 flecha para X no centro).

Treino ideal para compound de competição:

- Simulações com 15 segundos por disparo.
- Rondas de 15 flechas onde só contam os 10s.
- Treinos com público/barulho para simular pressão de palco.

Notas Gerais

- A cada 4 semanas, fazer 1 semana de **volume reduzido** (técnica leve + recuperação) para evitar sobrecarga.
- **Domingo** livre para descanso total ou revisão (vídeos, feedback com treinador).
- Em semanas pré-competição importantes, reduzir intensidade na 4ª sessão e incluir visualização + treino mental.



17. ANEXO IV - INDICADORES DE PROGRESSO

Tipo	Indicador	Frequência
Técnico	Agrupamento de flechas a 18m / 50m	Mensal
Mental	Número de tiros com surpresa (sem “punch”)	Diário
Competitivo	Pontuação em simulação oficial (ex: 15 flechas)	Bimestral
Estratégico	Eficiência de tempo de mira (<12s)	A cada treino com cronómetro
Físico	Manutenção da postura até ao final do tiro	Avaliação por vídeo 1x/mês