

FICHA RESUMO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente **Federação Portuguesa de Natação**

Curso de Treinadores de **Grau II Natação Pura**

Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores **Não Aplicável**

Carga Horária-Total	Grau I	Grau II	Grau III	Grau IV
		60H		

Unidade de Formação	Grau I	Grau II	Grau III	Grau IV
	Carga Horária	Carga Horária	Carga Horária	Carga Horária
UF1 Análise e Avaliação da Técnica		12H		
UF2 Biomecânica Aplicada à Natação Pura		8H		
UF3 Processo de Formação Desportiva em Natação Pura		12H		
UF4 Enquadramento Institucional / Regulamentos		4H		
UF5 Metodologia e Planeamento do Treino em Natação Pura		16H		
UF6 Treino Técnico e Tático		8H		

Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
1. Auditório ou sala 2. Piscina 3. Ginásio	1.1. Mesas e cadeiras 1.2. Computador 1.3. Retroprojektor 1.4. Acesso à internet 2.1. Piscina de 25 metros: 4 pistas (a primeira encostada à parede) 2.2. Piscina de 50 metros: 2 pistas (a primeira encostada à parede) 3.1. Ginásio equipado com <ul style="list-style-type: none"> • Colchões; • Pesos livres; • Cordas; • Bolas medicinais; 	

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Natação	CURSO DE TREINADORES DE	Natação Pura	GRAU	II
---------------------	---------------------------------	-------------------------	--------------	------	----

COMPONENTE PRÁTICA	4	horas	COMPONENTE TEÓRICA	8	horas	TOTAL DE HORAS	12
--------------------	---	-------	--------------------	---	-------	----------------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	UF1 Análise a Avaliação da Técnica
---------------------	------------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	<p>Obrigatório possuir TPTD de grau II de Natação Pura ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação; • Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto; • Experiência na área do treino da natação pura, como treinador do escalão de cadetes, infantis e juvenis durante pelo menos 5 anos;
--------------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1.	Análise Cinesiológica em Natação Pura Desportiva	CP	1,5	CT	3	
1.1.	Elementos intervenientes nas diferentes técnicas de nado, partida e viragem					
1.1.1.	Técnicas de nado <ul style="list-style-type: none"> . Posição corporal . Ação dos membros inferiores . Ação dos membros superiores . Coordenação da ação dos membros inferiores (MI), membros superiores (MS) e respiração 					
1.1.2.	Técnicas de partida <ul style="list-style-type: none"> . Posição inicial . Impulsão . Voo e entrada na água . Deslize . Início de nado 					
1.1.3.	Técnicas de viragem					



<ul style="list-style-type: none"> . Aproximação à parede . Viragem propriamente dita . Impulsão . Deslize . Reinício de nado <p>1.2. Análise cinesiológica e lesão</p> <p>1.2.1. Lesão por repetição/gesto inadequado</p> <ul style="list-style-type: none"> . Caracterização . Exemplos práticos <p>1.2.2. Lesões mais frequentes na Natação Pura</p> <ul style="list-style-type: none"> . Membros superiores . Membros inferiores . Tronco <p>1.2.3. Estratégias de prevenção de lesão</p> <ul style="list-style-type: none"> . O aquecimento e ativação muscular . Exercícios de compensação muscular . Modificações técnicas durante o nado . Aplicações práticas 							
<p>2. Avaliação da Técnica</p>	duração			<p>Analisar a técnica de nado de viragem e partida dos diferentes estilos em situação de treino ou competição, focando as componentes e os objetivos principais e aplicar estratégias de correção/melhoria dos diferentes componentes.</p>	<p>Verifica e analisa a técnica de nado dos diferentes estilos em situação de treino ou competição, focando os componentes e os princípios objetivos e aplicar estratégias de correção/melhoria dos mesmos, tendo em consideração o modelo biomecânico das diferentes técnicas.</p>	<p>Criação e aplicação de uma ficha de avaliação técnica.</p>	
	CP	1,5	CT	3	<p>Identificar e caracterizar o uso de tecnologia e equipamento apropriado na avaliação técnica em natação pura.</p>	<p>Utiliza tecnologia e equipamento apropriado na avaliação da técnica em natação pura.</p>	<p>Apresentação de trabalho em grupo ou individual mediante temática definida.</p>
<p>2.1. Avaliação das técnicas de Natação Pura (partida, nado, viragens)</p> <p>2.1.1. Objetivos de cada uma das componentes</p> <ul style="list-style-type: none"> . Aumento da força propulsiva . Diminuição do arrasto hidrodinâmico . Diminuição das flutuações intra cíclicas de velocidade <p>2.1.2. Modelo biomecânico das diferentes técnicas</p> <ul style="list-style-type: none"> . Técnicas de nado <ul style="list-style-type: none"> – Técnicas alternadas – Técnicas simultâneas – Critérios de êxito . Técnicas de partida <ul style="list-style-type: none"> – Partidas para técnicas ventrais – Partidas para técnicas dorsais – Critérios de êxito . Técnicas de viragem <ul style="list-style-type: none"> – Viragem aberta 							



<ul style="list-style-type: none">– Viragem de rolamento– Critérios de êxito <p>2.1.3. Recursos tecnológicos</p> <ul style="list-style-type: none">. Observação de imagens-vídeo<ul style="list-style-type: none">– Imagem subaquática– Imagem aérea– Imagem de duplo meio. Utilização de software específico (por ex. Kinovea). Aplicação de situações práticas							
3. Análise de Prova	duração				Analisar o rendimento desportivo em situação de treino e competição e criar respetivas estratégias de melhoria	Identifica os diversos critérios de avaliação de prova e relaciona-os com o rendimento desportivo.	Criação de um protocolo de avaliação de prova.
	CP	1	CT	2			
3.1. Análise e avaliação da prova							
3.1.1. Tempo de partida							
3.1.2. Tempo de viragem							
3.1.3. Tempos parciais							
3.1.4. Cinemática do ciclo gestual							
. Frequência de ciclo							
. Distância de ciclo							
. Índice de ciclo							
. Velocidade de ciclo							
. Velocidade (média)							
3.2. Aplicação prática							
3.2.1. Prova em piscina curta							
3.2.2. Prova em piscina longa							

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Natação	CURSO DE TREINADORES DE	Natação Pura	GRAU	II
---------------------	---------------------------------	-------------------------	--------------	------	----

COMPONENTE PRÁTICA	2	horas	COMPONENTE TEÓRICA	6	horas	TOTAL DE HORAS	8
--------------------	---	-------	--------------------	---	-------	----------------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	UF2 Biomecânica Aplicada à Natação Pura
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	<p>Obrigatório possuir TPTD de grau II de Natação Pura ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação; • Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto; • Experiência na área do treino da natação pura, como treinador do escalão de cadetes, infantis e juvenis durante pelo menos 5 anos;
--------------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1. Hidrostática na Natação Pura	DURAÇÃO		Identificar as principais propriedades da água que condicionam o tipo de escoamento.	Identifica e aplica os conceitos de hidrostática em situações práticas da natação pura.
	CP	1		
1.1. Mecânica de Fluidos <ul style="list-style-type: none"> 1.1.1. Propriedades da água 1.1.2. Densidade <ul style="list-style-type: none"> . Massa específica . Viscosidade 1.1.3. Tipo de escoamento <ul style="list-style-type: none"> . Laminar . De transição . Turbulento 1.1.4. Lei da Similaridade de Reynolds 1.1.5. Camada limite 		Identificar, descrever e enquadrar os conceitos da hidrostática no âmbito da natação pura.		Teste escrito Questionamento oral Apresentação de trabalho de grupo ou individual.
1.2. Hidrostática <ul style="list-style-type: none"> 1.2.1. Pressão hidrostática 1.2.2. Princípio de Arquimedes 1.2.3. Tipos de equilíbrio estático no meio aquático 		Identificar e descrever os tipos de equilíbrio existentes no meio aquático, relacionando com os fatores que influenciam esses equilíbrios.		



<ul style="list-style-type: none"> . Equilíbrio indiferente . Equilíbrio estável . Equilíbrio instável . Experimentação em situação prática <p>1.2.4. Flutuabilidade e equilíbrio estático no corpo humano</p> <ul style="list-style-type: none"> . Composição corporal . Sexo . Idade . Postura corporal . Experimentação em situação prática 							
2. Hidrodinâmica na Natação Pura	duração				Identificar, descrever e enquadrar os conceitos da hidrodinâmica no âmbito da natação pura.	Identifica, descreve e aplica os conceitos de hidrodinâmica em situações práticas da natação pura, nomeadamente na análise do arrasto e do mecanismo propulsivo nas diferentes técnicas de nado.	Teste escrito.
	CP	1	CT	4			
<p>2.1. A locomoção humana no meio aquático</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.1.1. Eficiência propulsiva 2.1.2. Custo energético 2.1.3. Arrasto e Força propulsiva <p>2.2. A força de arrasto hidrodinâmico</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.2.1. Breve caracterização 2.2.2. Principais componentes <ul style="list-style-type: none"> . Arrasto de fricção . Arrasto de pressão . Arrasto de onda 2.2.3. Aplicação no âmbito da natação <p>2.3. Propulsão</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.3.1. Breve caracterização 2.3.2. Teorias explicativas do mecanismo propulsivo na água <ul style="list-style-type: none"> . Arrasto propulsivo . Força ascensional propulsiva . Teoria dos vórtices . Evolução do modelo conceptual da propulsão em natação 2.3.3. Aplicação nos diferentes gestos em natação pura 							Apresentação de Trabalho de Grupo ou Individual.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Natação	CURSO DE TREINADORES DE	Natação Pura	GRAU	II
COMPONENTE PRÁTICA	4 horas	COMPONENTE TEÓRICA	8 horas	TOTAL DE HORAS	12

UNIDADE DE FORMAÇÃO	UF3 Processo de Formação Desportiva em Natação Pura
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	<p>Obrigatório possuir TPTD de grau II de Natação Pura ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação; • Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto; • Experiência na área do treino da natação pura, como treinador do escalão de cadetes, infantis e juvenis durante pelo menos 5 anos;
--------------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO	
1. Desenvolvimento de programas de natação pura	DURAÇÃO		<p>Identificar e aplicar os princípios-chave do desenvolvimento de programas de Natação, compreendo a sua importância na formação do jovem nadador.</p> <p>Descrever e caracterizar as estratégias de desenvolvimento de programas de Natação.</p> <p>Caracterizar os conceitos inerentes ao processo de desenvolvimento do nadador a longo prazo, assumindo a necessidade de construção de um plano de carreira.</p>	<p>Elabora, discute e critica programas de Treino de Natação Pura, desde a sua unidade base – tarefa – ao plano plurianual, integrando as competências a desenvolver em cada fase da carreira desportiva do nadador.</p> <p>Reconhece as fases de desenvolvimento das competências a criar nos praticantes e elabora e aplica um plano adequado para a concretização dos objetivos de cada fase de preparação do nadador.</p>	<p>Exame Escrito.</p> <p>Análise e discussão de exemplos retirados da prática desportiva.</p> <p>Apresentação de trabalho individual ou de grupo, mediante temática proposta – exemplo prático.</p>
	CP	3			
<p>1.1. Princípios fundamentais do Treino de Jovens em natação pura</p> <p>1.1.1. O treino e aperfeiçoamento das diferentes técnicas de nado</p> <ul style="list-style-type: none"> . Treino geral vs. especialidade . O treino de Estilos . O treino das diferentes técnicas de nado <p>1.1.2. O treino em diferentes zonas de intensidade</p> <ul style="list-style-type: none"> . Treino geral vs. especialidade . O treino de velocidade . O treino de meio-fundo e fundo <p>1.1.3. A experiência competitiva em diferentes situações contextuais</p> <ul style="list-style-type: none"> . Estafetas . Provas individuais . Âmbito competitivo <ul style="list-style-type: none"> – Competições regionais 					



<ul style="list-style-type: none"> – Competições nacionais – Competições internacionais <p>1.2. Planeamento plurianual – organização das fases de evolução de um jovem nadador</p> <p>1.2.1. Características e treinabilidade dos vários fatores de desempenho</p> <ul style="list-style-type: none"> . Técnicas de nado . Técnicas específicas <ul style="list-style-type: none"> – Partidas – Viragens – Percurso subaquático <p>1.2.2. Desenvolvimento motor e aquisição e aperfeiçoamento das diferentes capacidades</p> <ul style="list-style-type: none"> . Desempenho aeróbio . Desempenho anaeróbio . Força muscular . Velocidade . Flexibilidade . Coordenação <ul style="list-style-type: none"> – Aplicação e operacionalização num ciclo de treino – Plano de carreira na natação pura <p>1.2.3. Progressão da carga de treino</p> <ul style="list-style-type: none"> . Aplicação e operacionalização num ciclo de treino . Plano de carreira na natação pura <p>1.3. Construção de um plano de desenvolvimento do nadador a longo prazo, tendo como orientação o PDNLP da FPN</p> <p>1.3.1. Etapa 1: Movimentos fundamentais</p> <p>1.3.2. Etapa 2: Fundamento técnicos</p> <p>1.3.3. Etapa 3: Aprender a treinar</p> <p>1.3.4. Etapa 4: Treinar para competir</p> <p>1.3.5. Etapa 5: Treinar para ganhar</p>								
<p>2. Talento Desportivo</p>	<p>duração</p> <table border="1"> <tr> <td>CP</td> <td>1</td> <td>CT</td> <td>2</td> </tr> </table>	CP	1	CT	2	<p>Identificar e descrever os princípios-chave da identificação de talentos na natação pura.</p>	<p>Discute e apresenta programas de desenvolvimento de talentos, identificando e utilizando os princípios-chave do processo.</p>	<p>Apresentação de trabalho individual ou de grupo, mediante temática proposta – exemplo prático.</p>
CP	1	CT	2					
<p>2.1. Reconhecimento de um talento desportivo em natação pura</p> <p>2.1.1. Qualidades anatómicas de um jovem nadador</p>		<p>Caracterizar estratégias de captação e desenvolvimento de</p>	<p>Implementa estratégias de</p>					

<ul style="list-style-type: none"> . Morfologia . Altura/Peso . Envergadura . Índice de massa corporal . Ectomorfia <p>2.1.2. Qualidades Psicológicas de um jovem nadador</p> <ul style="list-style-type: none"> . Trabalho em grupo . Motivação . Rigor técnico <p>2.1.3. Qualidades Fisiológicas de um jovem nadador</p> <ul style="list-style-type: none"> . Ritmo cardíaco . Concentração de lactato sanguíneo . VO2 máximo <p>2.1.4. Exemplos práticos em natação pura</p> <p>2.2. Criação de programas de identificação de um talento em natação pura</p> <p>2.2.1. Objetivos</p> <p>2.2.2. Modelos e protocolos de avaliação</p> <ul style="list-style-type: none"> . Perfil técnico . Perfil condicional . Perfil psicológico <p>2.2.3. Talento e desenvolvimento</p> <p>2.2.4. Talento e envolvimento</p>	talentos em natação pura.	captação e desenvolvimento de talentos em natação pura.	
--	---------------------------	---	--

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Natação	CURSO DE TREINADORES DE	Natação Pura	GRAU	II
COMPONENTE PRÁTICA	1 horas	COMPONENTE TEÓRICA	3 horas	TOTAL DE HORAS	4
UNIDADE DE FORMAÇÃO	UF4 Enquadramento Institucional / Regulamentos				
PERFIL DO FORMADOR	Ser árbitro nacional de natação pura.				

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1. Enquadramento Institucional da Natação Pura	DURAÇÃO				Caracterizar e definir o funcionamento da estrutura da Natação Pura em Portugal e estrangeiro e os seus programas competitivos e de formação desportiva.	Identifica as organizações chave da Disciplina de Natação Pura e interliga-as a nível nacional e internacional. Interpreta e analisa os programas competitivos e de formação desportiva.	Questionamento oral e/ou escrito.
	CP	1	CT	1			
1.1. Enquadramento institucional da Natação Pura <ul style="list-style-type: none"> 1.1.1. Estrutura <ul style="list-style-type: none"> . FINA . Federação Portuguesa de Natação . Associações territoriais . Clubes . Associações de classe 1.1.2. Programas competitivos e de formação desportiva <ul style="list-style-type: none"> . Calendário competitivo e de formação nacional <ul style="list-style-type: none"> – Campeonatos Nacionais <ul style="list-style-type: none"> . Infantis . Juvenis . Juniores . Seniores . Absolutos – Campeonatos Nacionais de Clubes – Taça de Portugal – Formação de treinadores de grau II e III . Calendário competitivo e de formação interterritorial <ul style="list-style-type: none"> – Torneios Zonais 							



<ul style="list-style-type: none"> . Cadetes . Infantis . Juvenis – Formação de treinadores de grau I e II . Calendário competitivo e de formação territorial <ul style="list-style-type: none"> – Competições territoriais . Escolas de Natação . Cadetes – Formação de treinadores de grau I 						
<p>2. Regulamentos na Natação Pura</p>	duração			<p>Identificar e descrever os Regulamentos nacionais e internacionais da Natação Pura, bem como o processo de filiação e inscrição em competições.</p>	<p>Identifica os diversos Regulamentos específicos da disciplina, nacionais (FPN) e internacionais (LEN e FINA).</p> <p>Interliga os diferentes planos e regulamentos às situações observadas ou descritas.</p> <p>Domina e aplica o processo de filiação e inscrição de clubes/nadadores.</p>	<p>Questionamento oral e/ou escrito.</p> <p>Interpretação de situações práticas observadas ou descritas.</p>
<p>2.1. Regulamentos na Natação Pura</p> <p>2.1.1. Regras de natação</p> <ul style="list-style-type: none"> . Organização de competições. . Membros do júri. . Composição de séries eliminatórias, meias-finais e finais. . A partida. . Estilo Livre. . Costas. . Bruços. . Mariposa. . Estilos. . A prova. . Cronometragem. . Recordes Mundiais. . Utilização de aparelhagem eletrónica. . Regras para instalações. . Vestuário. <p>2.1.2. Filiação e inscrição de clubes/nadadores</p> <ul style="list-style-type: none"> . Criação de clubes . Filiação de Nadadores . Inscrições em Competições . Utilização de software específico (Team Manager) 	CP	0	CT			

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Natação	CURSO DE TREINADORES DE	Natação Pura	GRAU	II
COMPONENTE PRÁTICA	4 horas	COMPONENTE TEÓRICA	12 horas	TOTAL DE HORAS	16

UNIDADE DE FORMAÇÃO	UF5 Metodologia e Planeamento do Treino em Natação Pura
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	<p>Obrigatório possuir TPTD de grau II de Natação Pura ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação; • Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto; • Experiência na área do treino da natação pura, como treinador do escalão de cadetes, infantis e juvenis durante pelo menos 5 anos;
--------------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO	
1. Metodologia em Natação Pura	DURAÇÃO		- Selecionar e prescrever tarefas específicas adequadas ao desenvolvimento das diferentes zonas de intensidade e objetivos de treino; - Identificar os diferentes meios auxiliares de treino em Natação Pura, descrevendo as suas principais características; - Utilizar os meios auxiliares de treino como potenciadores do desenvolvimento do atleta em Natação Pura.	- Seleciona e prescreve tarefas específicas adequadas ao desenvolvimento das diferentes zonas de intensidade e objetivos de treino; - Identifica os diferentes meios auxiliares de treino em Natação Pura e descreve as suas principais características; - Utiliza os meios auxiliares de treino no desenvolvimento do atleta em Natação Pura de forma crítica e adequada aos objetivos de treino.	Exame escrito. Análise e discussão de exemplos retirados da prática desportiva.
	CP	1			
1.1. Métodos de Treino em natação pura 1.1.1. Zonas de intensidade <ul style="list-style-type: none"> . Aeróbia – Capacidade e Potência <ul style="list-style-type: none"> – Limiar anaeróbio – Velocidade crítica – Frequência gestual crítica – Potência aeróbia . Anaeróbia – Capacidade e Potência <ul style="list-style-type: none"> – Capacidade láctica – Potência láctica – Velocidade . Outros / Zonas Mistas <ul style="list-style-type: none"> – Ritmo de prova 1.1.2. Séries típicas de treino em natação pura <ul style="list-style-type: none"> . Aplicações práticas de séries de treino 1.1.3. Meios auxiliares de treino na água					



<ul style="list-style-type: none">. Palas. Barbatanas. Elásticos. Resistências/facilitadores. Snorkel.						
2. Planeamento do Treino em Natação Pura	duração			Identificar os princípios da periodização do treino e ser capaz de integrá-los num Plano anual em natação pura.	Descreve e aplica os conceitos relativos à fase de preparação da época desportiva e integra-os nas suas opções de planeamento.	Elaboração de um planeamento anual e todas as suas estruturas e objetivos, incluindo um mesociclo detalhado de preparação.
	CP	3	CT			
<p>2.1. Aplicação prática do processo à natação pura</p> <p>2.1.1. Características da época desportiva em natação pura</p> <ul style="list-style-type: none">. Análise das competições<ul style="list-style-type: none">– Competições por equipas– Competições individuais <p>2.1.2. O quadro competitivo em natação pura</p> <p>2.1.3. Definição de objetivos em natação pura</p> <ul style="list-style-type: none">. Objetivos principais e intermédios. Calendarização<ul style="list-style-type: none">– Competições de apuramento– Competições principais <p>2.1.4. Planificação do treino em natação pura</p> <ul style="list-style-type: none">. Macrociclo. Mesociclo. MicrocicloUnidade de Treino. Proposta de modelos e exemplos concretos em natação pura <p>2.1.5. Sistemas de periodização em natação pura</p> <p>Simple, dupla, tripla, pendular, por blocos</p> <p>2.2. Periodização do processo de Treino em Jovens nadadores</p> <p>2.2.1. Particularidades do quadro competitivo nos escalões de formação em natação pura</p> <p>Competições de prestação individual</p> <ul style="list-style-type: none">– Torneio de Fundo– Nadador Completo <p>2.2.2. Modelos de Periodização do treino em jovens nadadores</p> <ul style="list-style-type: none">. Aplicação de exemplos com periodização tripla.				<p>Caracterizar os principais sistemas de periodização utilizados em natação pura.</p> <p>Estruturar planos de treino a curto e longo prazo, integrando macrociclos e microciclos adequados para os grupos de idade abrangidos.</p>	<p>Utiliza os conceitos associados à organização e planeamento do processo de treino, desde o plano anual até à sessão de treino.</p>	

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Natação	CURSO DE TREINADORES DE	Natação Pura	GRAU	II
---------------------	---------------------------------	-------------------------	--------------	------	----

COMPONENTE PRÁTICA	4	horas	COMPONENTE TEÓRICA	4	horas	TOTAL DE HORAS	8
--------------------	---	-------	--------------------	---	-------	----------------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	UF6 Treino Técnico e Tático
---------------------	-----------------------------

PERFIL DO FORMADOR	<p>Obrigatório possuir TPTD de grau II de Natação Pura ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação; • Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto; • Experiência na área do treino da natação pura, como treinador do escalão de cadetes, infantis e juvenis durante pelo menos 5 anos;
--------------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO	
1. Treino Técnico e Tático	DURAÇÃO		<p>Planear e conduzir sessões de treino nos escalões de formação com o propósito de desenvolvimento/aperfeiçoamento da técnica de nado.</p> <p>Aplicar os princípios de treino e modificá-lo em função dos objetivos pretendidos – vertente técnica.</p> <p>Implementar estratégias de competição apropriadas aos diferentes escalões de formação.</p>	<p>Verifica e analisa a técnica de nado, de partida e viragem dos diferentes estilos em situação de treino ou competição, focando as componentes principais e aplicando estratégias de correção/melhoria.</p> <p>Integra e aplica os princípios do treino técnico na sessão de treino ou competição, em função dos objetivos pretendidos.</p> <p>Adequa o treino e as estratégias de competição em função do escalão de formação envolvido e da prova em questão.</p>	<p>Apresentação de trabalho individual ou de grupo, mediante temática proposta – exemplo prático.</p> <p>Exame escrito.</p>
	CP	4			
1.1. Treino Técnico em natação pura					
1.1.1. Fatores determinantes da técnica					
<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de nado <ul style="list-style-type: none"> – Posição corporal – Ação dos membros inferiores – Ação dos membros superiores – Coordenação da ação dos MI, MS e respiração • Técnicas de partida <ul style="list-style-type: none"> – Posição inicial – Impulsão – Voo e entrada na água – Deslize – Início de nado • Técnicas de viragem <ul style="list-style-type: none"> – Aproximação à parede – Viragem propriamente dita – Impulsão 					



<ul style="list-style-type: none">- Deslize- Reinício de nado <p>1.1.2. Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none">. Aumento da força propulsiva. Diminuição do arrasto hidrodinâmico. Diminuição das flutuações intra cíclicas de velocidade <p>1.1.3. Métodos e procedimentos do treino técnico</p> <ul style="list-style-type: none">. Equipamento. Necessidades especiais. Comunicação <p>1.1.4. Pontos críticos</p> <ul style="list-style-type: none">. Hierarquização dos erros técnicos. Consequências dos erros técnicos. Causas dos erros técnicos. Proposta de correção/drills técnicos. Feedback <p>1.2. Treino específico para a competição/treino tático</p> <p>1.2.1. Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none">. A frequência gestual indicada. A amplitude de ciclo gestual. Treino técnico e treino de ritmo de prova <p>1.2.2. Tática e Estratégia</p> <ul style="list-style-type: none">. O treino em grupo. A análise dos adversários. A gestão da prova <p>Princípios metodológicos</p> <p>1.2.3. Formas de organização do treino</p> <ul style="list-style-type: none">. A preparação da competição/ritmo de prova. Proposta de tarefas de treino			
---	--	--	--