

Referenciais de FORMAÇÃO Natação Pura

Grau 

Referenciais de FORMAÇÃO Natação Pura

Grau 

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Natação
Data: Fevereiro'16

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. ANÁLISE E AVALIAÇÃO DA TÉCNICA	8
2. BIOMECÂNICA APLICADA À NATAÇÃO PURA	12
3. PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA EM NATAÇÃO PURA	15
4. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL / REGULAMENTOS	19
5. TREINO TÉCNICO E TÁTICO	22
6. METODOLOGIA E PLANEAMENTO DO TREINO EM NATAÇÃO PURA	25



A.

Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.



B.

Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Natação Pura Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ANÁLISE E AVALIAÇÃO DA TÉCNICA	12
2. BIOMECÂNICA APLICADA À NATAÇÃO PURA	8
3. PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA EM NATAÇÃO PURA	12
4. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL / REGULAMENTOS	4
5. TREINO TÉCNICO E TÁTICO	8
6. METODOLOGIA E PLANEAMENTO DO TREINO EM NATAÇÃO PURA	16
Total	60



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Análise e Avaliação da Técnica

GRAU DE FORMAÇÃO_II/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ANÁLISE CINESIOLÓGICA EM NATAÇÃO PURA DESPORTIVA	4,5	3/1,5
2. AVALIAÇÃO DA TÉCNICA	4,5	3/1,5
3. ANÁLISE DE PROVA	3,0	2/1,0
Total	12	8/8



ANÁLISE E AVALIAÇÃO DA TÉCNICA

SUBUNIDADE 1.

ANÁLISE CINESIOLÓGICA EM NATAÇÃO PURA DESPORTIVA

1.1. Elementos intervenientes nas diferentes técnicas de nado, partida e viragem

1.1.1. Técnicas de nado

- . 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

- . Posição inicial
- . Impulsão
- . Voo e entrada na água
- . Deslize
- . Início de nado

1.1.3. Técnicas de viragem

- . Aproximação à parede
- . Viragem propriamente dita
- . Impulsão
- . Deslize
- . Reinício de nado

1.2. Análise cinesiológica e lesão

1.2.1. Lesão por repetição/gesto inadequado

- . Caracterização
- . Exemplos práticos

1.2.2. Lesões mais frequentes na Natação Pura

- . Membros superiores
- . Membros inferiores
- . Tronco

1.2.3. Estratégias de prevenção de lesão

- . O aquecimento e ativação muscular
- . Exercícios de compensação muscular
- . Modificações técnicas durante o nado
- . Aplicações práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever as principais ações do corpo humano durante o nado, bem como nas partidas e viragens.
- . Identificar as lesões mais comuns na natação pura e saber implementar estratégias de prevenção das mesmas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e caracteriza os vários elementos intervenientes e movimentos realizados nas técnicas de nado, partidas e viragens e relaciona-os com o treino e programas de prevenção de lesões na natação pura.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exercícios e discussão de situações desportivas.
 - Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando pesquisa bibliográfica.
-

SUBUNIDADE 2.**AVALIAÇÃO DA TÉCNICA****2.1. Avaliação das técnicas de Natação Pura (partida, nado, viragens)****2.1.1. Objetivos de cada uma das componentes**

- Aumento da força propulsiva
- Diminuição do arrasto hidrodinâmico
- Diminuição das flutuações intra-cíclicas de velocidade

2.1.2. Modelo biomecânico das diferentes técnicas

- Técnicas de nado
 - Técnicas alternadas
 - Técnicas simultâneas
 - Critérios de êxito
- Técnicas de partida
 - Partidas para técnicas ventrais
 - Partidas para técnicas dorsais
 - Critérios de êxito
- Técnicas de viragem
 - Viragem aberta
 - Viragem de rolamento
 - Critérios de êxito

2.1.3. Recursos tecnológicos

- Observação de imagens-vídeo
 - Imagem subaquática
 - Imagem aérea
 - Imagem de duplo meio
- Utilização de software específico (por ex. Kinovea)
- Aplicação de situações práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Analisar a técnica de nado, de viragem e de 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.
- Identificar e caracterizar o uso de tecnologia e equipamento apropriado na avaliação técnica em natação pura.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Verifica e analisa a técnica de nado dos diferentes estilos em situação de treino ou competição, focando os componentes e os principais objetivos e aplicar estratégias de correção/melhoria dos mesmos, tendo em consideração o modelo biomecânico das diferentes técnicas.
 - Utiliza tecnologia e equipamento apropriado na avaliação técnica em natação pura.
-



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Criação e aplicação de uma ficha de avaliação técnica.
 - Apresentação de trabalho em grupo ou individual mediante temática definida.
-

SUBUNIDADE 3.**ANÁLISE DE PROVA****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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Analisar o rendimento desportivo em situação de treino e competição e criar as respetivas estratégias de melhoria.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os diversos critérios de avaliação de prova e relaciona-os com o rendimento desportivo.
 - Elabora plano de avaliação e conseqüente prescrição para melhoria do rendimento desportivo.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Criação de um protocolo de avaliação de prova.
 - Apresentação de trabalho em grupo ou individual sobre a temática em causa – exemplo prático.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Biomecânica Aplicada à Natação Pura

GRAU DE FORMAÇÃO_II/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. HIDROSTÁTICA NA NATAÇÃO PURA	3	2/1
2. HIDRODINÂMICA NA NATAÇÃO PURA	5	4/1
Total	8	6/2



BIOMECÂNICA APLICADA À NATAÇÃO PURA

SUBUNIDADE 1.

HIDROSTÁTICA NA NATAÇÃO PURA

1.1. Mecânica de Fluidos

1.1.1. Propriedades da água

1.1.2. Densidade

- . Massa específica
- . Viscosidade

1.1.3. Tipo de escoamento

- . Laminar
- . De transição
- . Turbulento

1.1.4. Lei da Similaridade de Reynolds

1.1.5. Camada limite

1.2. Hidrostática

1.2.1. Pressão hidrostática

1.2.2. Princípio de Arquimedes

1.2.3. Tipos de equilíbrio estático no meio aquático

- . Equilíbrio indiferente
- . Equilíbrio estável
- . Equilíbrio instável
- . Experimentação em situação prática

1.2.4. Flutuabilidade e equilíbrio estático no corpo humano

- . Composição corporal
- . Sexo
- . Idade
- . Postura corporal
- . Experimentação em situação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar as principais propriedades da água que condicionam o tipo de escoamento.
- . Identificar, descrever e enquadrar os conceitos da hidrostática no âmbito da natação pura.
- . Identificar e descrever os tipos de equilíbrio existentes no meio aquático, relacionando com os fatores que influenciam esses equilíbrios.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e aplica os conceitos de hidrostática em situações práticas da natação pura.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.
- . Questionamento oral.
- . Apresentação de Trabalho de Grupo ou Individual.



SUBUNIDADE 2.

HIDRODINÂMICA NA NATAÇÃO PURA

- 2.1. A locomoção humana no meio aquático
 - 2.1.1. Eficiência propulsiva
 - 2.1.2. Custo energético
 - 2.1.3. Arrasto e Força propulsiva
- 2.2. A força de arrasto hidrodinâmico
 - 2.2.1. Breve caracterização
 - 2.2.2. Principais componentes
 - Arrasto de fricção
 - Arrasto de pressão
 - Arrasto de onda
 - 2.2.3. Aplicação no âmbito da natação
- 2.3. Propulsão
 - 2.3.1. Breve caracterização
 - 2.3.2. Teorias explicativas do mecanismo propulsivo na água
 - 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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e enquadrar os conceitos da hidrodinâmica no âmbito da natação pura.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Questionamento oral.
- Apresentação de Trabalho de Grupo ou Individual.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Processo de Formação Desportiva em Natação Pura

GRAU DE FORMAÇÃO_II/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. DESENVOLVIMENTO DE PROGRAMAS DE NATAÇÃO PURA	9	6/3
2. TALENTO DESPORTIVO	3	2/1
Total	12	8/4



PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA EM NATAÇÃO PURA

SUBUNIDADE 1.

DESENVOLVIMENTO DE PROGRAMAS DE NATAÇÃO PURA

- 1.1. Princípios fundamentais do Treino de Jovens em natação pura
 - 1.1.1. O treino e aperfeiçoamento das diferentes técnicas de nado
 - . Treino geral vs. especialidade
 - . O treino de Estilos
 - . O treino das diferentes técnicas de nado
 - 1.1.2. O treino em diferentes zonas de intensidade
 - . Treino geral vs. especialidade
 - . O treino de velocidade
 - . O treino de meio-fundo e fundo
 - 1.1.3. A experiência competitiva em diferentes situações contextuais
 - . Estafetas
 - . Provas individuais
 - . Âmbito competitivo
 - Competições regionais
 - Competições nacionais
 - Competições internacionais
- 1.2. Planeamento plurianual – organização das fases de evolução de um jovem nadador
 - 1.2.1. Características e Treinabilidade dos vários factores de desempenho
 - . Técnicas de nado
 - . Técnicas específicas
 - Partidas
 - Viragens
 - Percurso subaquático
 - 1.2.2. Desenvolvimento motor e aquisição e aperfeiçoamento das diferentes capacidades
 - . Desempenho aeróbio
 - . Desempenho anaeróbio
 - . Força muscular
 - . Velocidade
 - . Flexibilidade
 - . Coordenação
 - Aplicação e operacionalização num ciclo de treino
 - Plano de carreira na natação pura
 - 1.2.3. Progressão da carga de Treino
 - . Aplicação e operacionalização num ciclo de treino
 - . Plano de carreira na natação pura
- 1.3. Construção de um Plano de Desenvolvimento do Nadador a Longo-Prazo, tendo como orientação o PDNLP da FPN
 - 1.3.1. Etapa 1: Movimentos fundamentais
 - 1.3.2. Etapa 2: Fundamentos técnicos
 - 1.3.3. Etapa 3: Aprender a Treinar
 - 1.3.4. Etapa 4: Treinar para Competir
 - 1.3.5. Etapa 5: Treinar para Ganhar



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none">Identificar e aplicar os princípios-chave do desenvolvimento de programas de Natação, compreendo a sua importância na formação do jovem nadador.Descrever e caracterizar as estratégias de desenvolvimento de programas de Natação.Caracterizar os conceitos inerentes ao processo de desenvolvimento do nadador a longo prazo, assumindo a necessidade de construção de um plano de carreira.	<ul style="list-style-type: none">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.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.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Exame Escrito.Análise e discussão de exemplos retirados da prática desportiva.Apresentação de trabalho individual ou de grupo, mediante temática proposta – exemplo prático.	

SUBUNIDADE 2.

TALENTO DESPORTIVO

2.1. Reconhecimento de um talento desportivo em natação pura

2.1.1. Qualidades Anatómicas de um jovem nadador

- Morfologia
- Altura/Peso
- Envergadura
- Índice de massa corporal
- Ectomorfia

2.1.2. Qualidades Psicológicas de um jovem nadador

- Trabalho em grupo
- Motivação
- Rigor técnico

2.1.3. Qualidades Fisiológicas de um jovem nadador

- Ritmo cardíaco
- Concentração de lactato sanguíneo
- VO2 máximo

2.1.4. Exemplos práticos em natação pura

2.2. Criação de programas de identificação de um Talento em natação pura

2.2.1. Objetivos

2.2.2. Modelos e protocolos de avaliação

- Perfil técnico
- Perfil condicional
- Perfil psicológico

2.2.3. Talento e desenvolvimento

2.2.4. Talento e envolvimento



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os princípios-chave da identificação de talentos na natação pura.
- Caracterizar estratégias de captação e desenvolvimento de talentos em natação pura.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Discute e apresenta programas de desenvolvimento de talentos, identificando e utilizando os princípios-chave do processo.
- Implementa estratégias de captação e desenvolvimento de talentos em natação pura.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de trabalho individual ou de grupo, mediante temática proposta – exemplo prático.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Enquadramento Institucional / Regulamentos

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL DA NATAÇÃO PURA	2	1/1
2. REGULAMENTOS NA NATAÇÃO PURA	2	2/0
Total	4	3/1



ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL / REGULAMENTOS

SUBUNIDADE 1.

ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL DA NATAÇÃO PURA

1.1. Enquadramento institucional da Natação Pura

1.1.1. Estrutura

- . FINA
- . Federação Portuguesa de Natação
- . Associações territoriais
- . Clubes
- . Associações de classe

1.1.2. Programas competitivos e de formação desportiva

- . Calendário competitivo e de formação nacional
 - Campeonatos Nacionais
 - . 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
 - Torneios Zonais
 - . Cadetes
 - . Infantis
 - . Juvenis
 - Formação de treinadores de grau I e II
- . Calendário competitivo e de formação territorial
 - Competições territoriais
 - . Escolas de Natação
 - . Cadetes
 - Formação de treinadores de grau I

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Caracterizar e definir o funcionamento da estrutura da Natação Pura em Portugal e estrangeiro e os seus programas competitivos e de formação desportiva.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . 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.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento oral e/ou escrito.



SUBUNIDADE 2.

REGULAMENTOS NA NATAÇÃO PURA

2.1. Regulamentos na Natação Pura

2.1.1. Regras de natação

- 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.

2.1.2. Filiação e inscrição de clubes/nadadores

- Criação de clubes
- Filiação de Nadadores
- Inscrições em Competições
- Utilização de software específico (Team Manager)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e compreender os Regulamentos nacionais e internacionais da Natação Pura, bem como o processo de filiação e inscrição em competições.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os diversos Regulamentos específicos da disciplina, nacionais (FPN) e internacionais (LEN e FINA).
- Interliga os diferentes planos e regulamentos às situações observadas ou descritas.
- Domina e aplica o processo de filiação e inscrição de clubes/nadadores.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito.
- Interpretação de situações práticas observadas ou descritas.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Treino Técnico e Tático

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1.TREINO TÉCNICO E TÁTICO	8	4/4
Total	8	4/4



TREINO TÉCNICO E TÁTICO

SUBUNIDADE 1.

TREINO TÉCNICO E TÁTICO

1.1. Treino Técnico em natação pura

1.1.1. Fatores determinantes da técnica

- . Técnicas de nado
 - Posição corporal
 - Ação dos membros inferiores
 - Ação dos membros superiores
 - Coordenação da ação dos MI, MS e respiração
- . Técnicas de partida
 - Posição inicial
 - Impulsão
 - Voo e entrada na água
 - Deslize
 - Início de nado
- . Técnicas de viragem
 - Aproximação à parede
 - Viragem propriamente dita
 - Impulsão
 - Deslize
 - Reinício de nado

1.1.2. Objetivos

- . Aumento da força propulsiva
- . Diminuição do arrasto hidrodinâmico
- . Diminuição das flutuações intra-cíclicas de velocidade

1.1.3. Métodos e procedimentos do treino técnico

- . Equipamento
- . Necessidades especiais
- . Comunicação

1.1.4. Pontos críticos

- . Hierarquização dos erros técnicos
- . Consequências dos erros técnicos
- . Causas dos erros técnicos
- . Proposta de correção/drills técnicos
- . Feedback

1.2. Treino Específico para a Competição/treino tático

1.2.1. Objetivo

- . A frequência gestual indicada
- . A amplitude de ciclo gestual
- . Treino técnico e treino de ritmo de prova

1.2.2. Tática e Estratégia

- . O treino em grupo
- . A análise dos adversários
- . A gestão da prova
- . Princípios metodológicos



1.2.3. Formas de organização do treino

- A preparação da competição/ritmo de prova
- Proposta de tarefas de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear e conduzir sessões de treino nos escalões de formação com o propósito de desenvolvimento/aperfeiçoamento da técnica de nado.
- Aplicar os princípios de treino e modificá-los em função dos objetivos pretendidos – vertente técnica.
- Implementar estratégias de competição apropriadas aos diferentes escalões de formação.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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.
- Integra e aplica os princípios do treino técnico na sessão de treino ou competição, em função dos objetivos pretendidos.
- Adequa o treino e as estratégias de competição em função do escalão de formação envolvido e da prova em questão.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de trabalho individual ou de grupo, mediante temática proposta – exemplo prático.
- Exame escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia e Planeamento do Treino em Natação Pura

GRAU DE FORMAÇÃO_II/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. METODOLOGIA DO EM NATAÇÃO PURA	4	3/1
2. PLANEAMENTO DO TREINO EM NATAÇÃO PURA	12	9/3
Total	16	12/4



METODOLOGIA E PLANEAMENTO DO TREINO EM NATAÇÃO PURA

SUBUNIDADE 1.

METODOLOGIA DO TREINO EM NATAÇÃO PURA

1.1. Métodos de Treino em natação pura

1.1.1. Zonas de intensidade

- . Aeróbia – Capacidade e Potência
 - Limiar anaeróbio
 - Velocidade crítica
 - Frequência gestual crítica
 - Potência aeróbia
- . Anaeróbia – Capacidade e Potência
 - Capacidade láctica
 - Potência láctica
 - Velocidade
- . Outros / Zonas Mistas
 - Ritmo de prova

1.1.2. Séries típicas de treino em natação pura

- . Aplicações práticas de séries de treino

1.1.3. Meios auxiliares de treino na água

- . Palas
- . Barbatanas
- . Elásticos
- . Resistências/facilitadores
- . Snorkel.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Selecionar tarefas específicas e adequadas para o desenvolvimento das diferentes zonas de intensidade.
- . Identificar e descrever os diferentes meios auxiliares de treino em natação pura, caracterizando as suas principais características.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Prescreve tarefas específicas e adequadas para o desenvolvimento das diferentes zonas de intensidade.
- . Elabora, discute e critica a utilização de diferentes meios auxiliares de treino em natação pura.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Exame escrito.
- . Análise e discussão de exemplos retirados da prática desportiva.



SUBUNIDADE 2.

PLANEAMENTO DO TREINO EM NATAÇÃO PURA**2.1. Aplicação prática do processo à natação pura****2.1.1. Características da época desportiva em natação pura**

- . Análise das competições
 - Competições por equipas
 - Competições individuais

2.1.2. O quadro competitivo em natação pura**2.1.3. Definição de objetivos em natação pura**

- . Objetivos principais e intermédios
- . Calendarização
 - Competições de apuramento
 - Competições principais

2.1.4. Planificação do treino em natação pura

- . Macroциclo
- . Mesociclo
- . Microциclo
- . Unidade de Treino
- . Proposta de modelos e exemplos concretos em natação pura

2.1.5. Sistemas de periodização em natação pura

- . Simples, dupla, tripla, pendular, por blocos

2.2. Periodização do processo de Treino em Jovens Nadadores**2.2.1. Particularidades do quadro competitivo nos escalões de formação em natação pura**

- . Competições de prestação global
 - Torneio de Fundo
 - Nadador Completo
- . Competições de prestação individual

2.2.2. Modelos de Periodização do treino em jovens nadadores

- . Aplicação de exemplos com periodização tripla.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar os princípios da periodização do treino e ser capaz de integrá-los num Plano anual em natação pura.
- . Caracterizar os principais sistemas de periodização utilizados em natação pura.
- . Estruturar planos de treino a curto e longo prazo, integrando macroциclos e microциclos adequados para os grupos de idade abrangidos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Descreve e aplica os conceitos relativos à fase de preparação da época desportiva e integra-os nas suas opções de planeamento.
- . Utiliza os conceitos associados à organização e planeamento do processo de treino, desde o plano anual até à sessão de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Elaboração de um planeamento anual e todas as suas estruturas e objetivos, incluindo um mesociclo detalhado de preparação.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.