

FICHA DE REFERENCIAL RVCC PRO TREINADOR DE DESPORTO

Qualificação: Grau II

Mod. desportiva: Polo Aquático

Referencial proposto por (Entidade): Federação Portuguesa de Natação

Unidades de Competência

N.º	Designação
1	Elaborar o plano de carreira do jogador
2	Participar na identificação e enquadramento de talentos desportivos no polo aquático
3	Planificar a época desportiva no polo aquático
4	Elaborar o plano de treino no polo aquático
5	Corrigir a técnica e tática no polo aquático
6	Elaborar programas de avaliação e controlo de Treino
7	Enquadrar a disciplina de polo aquático no âmbito nacional e internacional
8	Elaborar um programa de nutrição para o processo de treino e competição
9	Comunicar com os diferentes intervenientes no processo de treino no polo aquático

Tarefas

N.º	Tarefa	Conhecimentos e Saberes	Ponderação
1.1	Apresenta as etapas de formação do jogador	Desenvolvimento de Programas no polo aquático (CFE SF 3.1) Desenvolvimento Desportivo do Praticante a Longo Prazo (CFG UF2 SF4)	3
1.2	Cria o plano individual de desenvolvimento do jogador	Desenvolvimento de Programas no polo aquático (CFE SF 3.1)	4
1.3	Ajusta o plano de carreira do jogador	Desenvolvimento de Programas no polo aquático (CFE SF 3.1)	4
2.1	Implementa estratégias/programas de captação e desenvolvimento no polo aquático	Talento Desportivo (CFE SF 3.2)	3
3.1	Apresenta, de forma estruturada, a periodização da época do treino (macrociclo, mesociclo, microciclo)	Planeamento e Periodização do Treino (CFG UF1 SF5) Desenvolvimento de Programas no polo aquático (CFE SF 3.1) Metodologia do treino no polo aquático (CFE SF 5.1) Planeamento do treino no polo aquático (CFE SF 5.2)	4
4.1	Apresenta unidades de treino específicas para trabalho da tática	Fator Técnico-Técnico do Treino (CFG UF1 SF2) Fator Físico do Treino (CFG UF1 SF3) Planeamento do Treino em Polo Aquático (CFE SF 5.2)	4

	individual e coletiva e da técnica	As capacidades condicionais no polo aquático (CFE SF 6.2) As capacidades coordenativas no polo aquático (CFE UF6.3)	
4.2	Identifica o nível de treino quanto às componentes da carga	Fundamentos da Carga de Treino (CFG UF1 SF1) Desenvolvimento de Programas no polo aquático (CFE SF 3.1) Metodologia do treino no polo aquático (CFE SF 5.1) A caracterização do Esforço no Polo Aquático (CFE SF 6.1) Noção de Adaptação Fisiológica (CFG UF 6 SF1)	3
5.1	Identifica erros técnicos e táticos	Tática Individual (CFE SF1.1) Tática Coletiva Defensiva (CFE SF1.2) Tática Coletiva Ofensiva (CFE SF1.3) Deslocamento (CFE SF2.1) Técnica com bola (CFE SF2.2) Técnica individual do guarda redes (CFE SF2.3) Bioenergética Muscular (CFG UF6 SF2)	4
5.2	Apresenta propostas de exercícios para correção dos erros técnicos e táticos	Tática Individual (CFE SF1.1) Tática Coletiva Defensiva (CFE SF1.2) Tática Coletiva Ofensiva (CFE SF1.3) Deslocamento (CFE SF2.1) Técnica com bola (CFE SF2.2) Técnica individual do guarda redes (CFE SF2.3) Bioenergética Muscular (CFG UF6 SF2)	5
6.1	Cria fichas e protocolos de avaliação de treino	Planeamento do Treino no Polo Aquático (CFE SF5.2) Planeamento e Periodização do Treino (CFG UF1 SF5)	3
6.2	Cria programas de prevenção de lesões	Conceitos Gerais de Prevenção de Lesões (CFG UF3 SF3)	4
6.1	Identifica os principais regulamentos e regras do polo aquático.	Enquadramento institucional do polo aquático (CFE SF 4.1)	4
7.1	Apresenta um plano de dieta para o treino e competição	Nutrição no Desporto (CFG UF8)	3
8.1	Apresenta um plano de dieta para o treino e competição	Nutrição no Desporto (CFG UF8)	3
8.2	Reúne com atletas, preparando o treino e a competição	A relação do treinador com os restantes agentes desportivos (CFG UF7 SF3) Pedagogia da ética desportiva (CFG UF9 SF1) Didática dos valores (CFG UF9 SF2)	3
8.3	Reúne com pais, preparando o treino e a competição	A relação do treinador com os restantes agentes desportivos (CFG UF7 SF3) Pedagogia da ética desportiva (CFG UF9 SF1) Didática dos valores (CFG UF9 SF2)	3
8.4	Apresenta estratégias para resolução de problemas com o atleta e pais	A relação do treinador com os restantes agentes desportivos (CFG UF7 SF 3) Pedagogia da ética desportiva (CFG UF9 SF1) Didática dos valores (CFG UF9 SF2)	4

Notas:

- A numeração das tarefas deverá considerar o n.º da Unidade de Competência a que se refere (i.e: se uma tarefa corresponder à UC 1 o n.º a atribuir deverá ser antecedido de 1. seguido do n.º da tarefa em questão).
- As tarefas nucleares são assinaladas com fundo diferente.