

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

NATAÇÃO PURA

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Natação
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

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	5
B. Unidades de Formação	7
1. ANÁLISE E AVALIAÇÃO DA TÉCNICA	8
2. BIOMECÂNICA APLICADA À NATAÇÃO PURA	11
3. PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA EM NATAÇÃO PURA	14
4. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL / REGULAMENTOS	17
5. METODOLOGIA E PLANEAMENTO DO TREINO EM NATAÇÃO PURA	19
6. TREINO TÉCNICO E TÁTICO	22
C. Organização da Formação	24
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	25
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	25
3. ESTÁGIOS	25

A. Preâmbulo



A. 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 idêntica 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

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. METODOLOGIA E PLANEAMENTO DO TREINO EM NATAÇÃO PURA	16
6. TREINO TÉCNICO E TÁTICO	8
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Análise e Avaliação da Técnica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. ANÁLISE CINESIOLÓGICA EM NATAÇÃO PURA DESPORTIVA	4h30	3/1h30
1.2. AVALIAÇÃO DA TÉCNICA	4h30	3/1h30
1.3. ANÁLISE DE PROVA	3	2/1
Total	12	8/ 4

SUBUNIDADE 1.

1.1. Análise cinesiológica em Natação Pura desportiva

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

- a. 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
- b. Técnicas de partida
 - Posição inicial
 - Impulsão
 - Voo e entrada na água
 - Deslize
 - Início de nado
- c. Técnicas de viragem
 - Aproximação à parede
 - Viragem propriamente dita
 - Impulsão
 - Deslize
 - Reinício de nado

1.1.2. Análise cinesiológica e lesão

- a. Lesão por repetição/gesto inadequado
 - Caracterização
 - Exemplos práticos
- b. Lesões mais frequentes na Natação Pura
 - Membros superiores
 - Membros inferiores
 - Tronco
- c. Estratégias de prevenção de lesão
 - O aquecimento e ativação muscular
 - Exercícios de compensação muscular
 - Modificações técnicas durante o nado
 - Aplicações práticas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criação e aplicação de uma ficha de avaliação técnica • Apresentação de trabalho em grupo ou individual mediante temática definida 	

SUBUNIDADE 2.

1.2. Avaliação da técnica

1.2.1. Avaliação das técnicas de Natação Pura (partida, nado, viragens)

- a. Objetivos de cada uma das componentes
 - Aumento da força propulsiva
 - Diminuição do arrasto hidrodinâmico
 - Diminuição das flutuações intra cíclicas de velocidade
- b. Modelo biomecânico das diferentes técnicas
 - i. Técnicas de nado
 - Técnicas alternadas
 - Técnicas simultâneas
 - Critérios de êxito
 - ii. Técnicas de partida
 - Partidas para técnicas ventrais
 - Partidas para técnicas dorsais
 - Critérios de êxito
 - iii. Técnicas de viragem
 - Viragem aberta
 - Viragem de rolamento
 - Critérios de êxito
- c. Recursos tecnológicos
 - i. Observação de imagens-vídeo
 - Imagem subaquática
 - Imagem aérea
 - Imagem de duplo meio
 - ii. Utilização de software específico (por ex. Kinovea)
 - iii. Aplicação de situações práticas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Identificar e caracterizar o uso de tecnologia e equipamento apropriado na avaliação técnica em natação pura 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Utiliza tecnologia e equipamento apropriado na avaliação da técnica em natação pura
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criação e aplicação de uma ficha de avaliação técnica • Apresentação de trabalho em grupo ou individual mediante temática definida 	

SUBUNIDADE 3.

1.3. Análise de prova

1.3.1. Análise e avaliação da prova

- Tempo de partida
- Tempo de viragem
- Tempos parciais
- Cinemática do ciclo gestual
 - Frequência de ciclo
 - Distância de ciclo
 - Índice de ciclo
 - Velocidade de ciclo
 - Velocidade (média)

1.3.2. Aplicação prática

- Prova em piscina curta
- Prova em piscina longa

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analisar o rendimento desportivo em situação de treino e competição e criar respetivas estratégias de melhoria 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criação de um protocolo de avaliação de prova • Apresentação de trabalho em grupo ou individual sobre a temática em causa – exemplo prático 	

PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir TPTD de grau II de Natação Pura ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- 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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Biomecânica Aplicada à Natação Pura

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

2.1. Hidrostática na Natação Pura

2.1.1. Mecânica de Fluidos

- a. Propriedades da água
- b. Densidade
 - Massa específica
 - Viscosidade
- c. Tipo de escoamento
 - Laminar
 - De transição
 - Turbulento
- d. Lei da Similaridade de Reynolds
- e. Camada limite

2.1.2. Hidrostática

- a. Pressão hidrostática
- b. Princípio de Arquimedes
- c. Tipos de equilíbrio estático no meio aquático
 - Equilíbrio indiferente
 - Equilíbrio estável
 - Equilíbrio instável
 - Experimentação em situação prática
- d. Flutuabilidade e equilíbrio estático no corpo humano
 - Composição corporal
 - Sexo
 - Idade
 - Postura corporal
 - Experimentação em situação prática

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e aplica os conceitos de hidrostática em situações práticas da natação pura
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Questionamento oral • Apresentação de trabalho de grupo ou individual 	

SUBUNIDADE 2.

2.2. Hidrodinâmica na Natação Pura

- 2.2.1. A locomoção humana no meio aquático
 - a. Eficiência propulsiva
 - b. Custo energético
 - c. Arrasto e Força propulsiva
- 2.2.2. A força de arrasto hidrodinâmico
 - a. Breve caracterização
 - b. Principais componentes
 - Arrasto de fricção
 - Arrasto de pressão
 - Arrasto de onda
 - c. Aplicação no âmbito da natação
- 2.2.3. Propulsão
 - a. Breve caracterização
 - b. Teorias explicativas do mecanismo propulsivo na água
 - Arrasto propulsivo
 - Força ascensional propulsiva
 - Teoria dos vórtices
 - Evolução do modelo conceptual da propulsão em natação
 - c. Aplicação nos diferentes gestos em natação pura

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar, descrever e enquadrar os conceitos da hidrodinâmica no âmbito da natação pura 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Questionamento oral • Apresentação de Trabalho de Grupo ou Individual 	

PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir TPTD de grau II de Natação Pura ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- 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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Processo de Formação Desportiva em Natação Pura

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

3.1. Desenvolvimento de programas de Natação Pura

- 3.1.1. Princípios fundamentais do Treino de Jovens em natação pura
- O treino e aperfeiçoamento das diferentes técnicas de nado
 - Treino geral vs. especialidade
 - O treino de Estilos
 - O treino das diferentes técnicas de nado
 - O treino em diferentes zonas de intensidade
 - Treino geral vs. especialidade
 - O treino de velocidade
 - O treino de meio-fundo e fundo
 - A experiência competitiva em diferentes situações contextuais
 - Estafetas
 - Provas individuais
 - Âmbito competitivo
 - Competições regionais
 - Competições nacionais
 - Competições internacionais
- 3.1.2. Planeamento plurianual – organização das fases de evolução de um jovem nadador
- Características e treinabilidade dos vários fatores de desempenho
 - Técnicas de nado
 - Técnicas específicas
 - Partidas
 - Viragens
 - Percurso subaquático
 - 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
- c. Progressão da carga de treino
 - Aplicação e operacionalização num ciclo de treino
 - Plano de carreira na natação pura

- 3.1.3.** Construção de um plano de desenvolvimento do nadador a longo prazo, tendo como orientação o PDNLP da FPN
- a. Etapa 1: Movimentos fundamentais
 - b. Etapa 2: Fundamento técnicos
 - c. Etapa 3: Aprender a treinar
 - d. Etapa 4: Treinar para competir
 - e. 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 pluri-anual, 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

- 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.

3.2. Talento desportivo

- 3.2.1.** Reconhecimento de um talento desportivo em natação pura
- a. Qualidades anatómicas de um jovem nadador
 - Morfologia
 - Altura/Peso
 - Envergadura
 - Índice de massa corporal
 - Ectomorfia
 - b. Qualidades Psicológicas de um jovem nadador
 - Trabalho em grupo
 - Motivação
 - Rigor técnico
 - c. Qualidades Fisiológicas de um jovem nadador

- Ritmo cardíaco
 - Concentração de lactato sanguíneo
 - VO₂ máximo
 - d. Exemplos práticos em natação pura
- 3.2.2.** Criação de programas de identificação de um talento em natação pura
- a. Objetivos
 - b. Modelos e protocolos de avaliação
 - Perfil técnico
 - Perfil condicional
 - Perfil psicológico
 - c. Talento e desenvolvimento
 - d. 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

PERFIL DO FORMADOR

- Obrigatório possuir TPTD de grau II de Natação Pura ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:
- 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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Enquadramento Institucional/Regulamentos

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

4.1. Enquadramento institucional da Natação Pura

4.1.1. Enquadramento institucional da Natação Pura

- a. Estrutura
 - FINA
 - Federação Portuguesa de Natação
 - Associações territoriais
 - Clubes
 - Associações de classe
- b. 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

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar e definir o funcionamento da estrutura da Natação Pura em Portugal e estrangeiro e os seus programas competitivos e de formação desportiva 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e/ou escrito 	

SUBUNIDADE 2.

4.2. Regulamentos na Natação Pura

4.2.1. Regulamentos na Natação Pura

- a. 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
- b. Filiação e inscrição de clubes/nadadores
 - Criação de clubes
 - Filiação de Nadadores
 - Inscrições em Competições
 - Utilização de *software* específico (*Team Manager*)

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os Regulamentos nacionais e internacionais da Natação Pura, bem como o processo de filiação e inscrição em competições 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

PERFIL DO FORMADOR

Ser árbitro nacional de natação pura

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Metodologia e Planeamento do Treino em Natação Pura

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

5.1. Metodologia em Natação Pura

5.1.1. Métodos de Treino em natação pura

- a. 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
- b. Séries típicas de treino em natação pura
 - Aplicações práticas de séries de treino
- c. Meios auxiliares de treino na água
 - Palas
 - Barbatanas
 - Elásticos
 - Resistências/facilitadores
 - Snorkel

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Análise e discussão de exemplos retirados da prática desportiva 	

SUBUNIDADE 2.

5.2. Planeamento do treino em Natação Pura

- 5.2.1.** Aplicação prática do processo à natação pura
- a. Características da época desportiva em natação pura
 - Análise das competições
 - Competições por equipas
 - Competições individuais
 - b. O quadro competitivo em natação pura
 - c. Definição de objetivos em natação pura
 - Objetivos principais e intermédios
 - Calendarização
 - Competições de apuramento
 - Competições principais
 - d. Planificação do treino em natação pura
 - Macro ciclo
 - Mesociclo
 - Micro ciclo

Unidade de Treino

 - Proposta de modelos e exemplos concretos em natação pura
 - e. Sistemas de periodização em natação pura
 - Simples, dupla, tripla, pendular, por blocos
- 5.2.2.** Periodização do processo de Treino em Jovens nadadores
- a. Particularidades do quadro competitivo nos escalões de formação em natação pura

COMPETIÇÕES DE PRESTAÇÃO INDIVIDUAL

 - Torneio de Fundo
 - Nadador Completo
 - b. 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 macrociclos e microciclos 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

PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir TPTD de grau II de Natação Pura ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:

- 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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Metodologia e Planeamento do Treino em Natação Pura

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

6.1. Treino técnico e tático

6.1.1. Treino Técnico em natação pura

- a. 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
- b. Objetivos
 - Aumento da força propulsiva
 - Diminuição do arrasto hidrodinâmico
 - Diminuição das flutuações intra cíclicas de velocidade
- c. Métodos e procedimentos do treino técnico
 - Equipamento
 - Necessidades especiais
 - Comunicação
- d. Pontos críticos
 - Hierarquização dos erros técnicos
 - Consequências dos erros técnicos

- Causas dos erros técnicos
- Proposta de correção/drills técnicos
- *Feedback*

6.1.2. Treino específico para a competição/treino tático

- Objetivo
 - A frequência gestual indicada
 - A amplitude de ciclo gestual
 - Treino técnico e treino de ritmo de prova
- Tática e Estratégia
 - O treino em grupo
 - A análise dos adversários
 - A gestão da prova
 - Princípios metodológicos
- 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-lo 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

PERFIL DO FORMADOR

- Obrigatório possuir TPTD de grau II de Natação Pura ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:
- 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

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Não aplicável.

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Auditório ou sala 2. Piscina 3. Ginásio 	<ol style="list-style-type: none"> 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

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.