

FICHA DE REFERENCIAL RVCC PRO

TREINADOR DE DESPORTO

Qualificação: Grau II

Mod. desportiva: Natação Pura

Referencial proposto por (Entidade): Federação Portuguesa de Natação

Unidades de Competência

N.º	Designação
1	Elaborar o plano de carreira do nadador
2	Participar na identificação e enquadramento de talentos desportivos em natação pura
3	Planificar a época desportiva em natação pura
4	Elaborar o plano de treino em natação pura
5	Corrigir a técnica em natação pura
6	Elaborar programas de avaliação e controlo de Treino
7	Enquadrar a disciplina de natação pura no âmbito nacional e internacional
8	Orientar a participação dos nadadores no processo competitivo
9	Participar na análise e avaliação de adversários e provas
10	Elaborar um programa de nutrição para o processo de treino e competição
11	Comunicar com os diferentes intervenientes no processo de treino em natação pura

Tarefas

N.º	Tarefa	Conhecimentos e Saberes	Ponderação
1.1	Apresenta as etapas de formação do nadador	Desenvolvimento Desportivo do Praticante a Longo Prazo (CFG UF2 SF4)	3
1.2	Cria o plano individual de desenvolvimento do nadador	Desenvolvimento de Programas de Natação Pura (CFE SF 3.1)	4
1.3	Ajusta o plano de carreira do nadador	Desenvolvimento de Programas de Natação Pura (CFE SF 3.1)	4
2.1	Implementa estratégias/programas de captação e desenvolvimento em natação Pura	Talento Desportivo (CFE SF 3.2)	3
3.1	Apresenta, de forma estruturada, a periodização da época do treino (macrociclo, mesociclo, microciclo), em função do calendário competitivo.	Planeamento e Periodização do Treino (CFG UF1 SF5) Desenvolvimento de Programas de Natação Pura (CFE SF 3.1) Planeamento do Treino em Natação Pura (CFE SF 5.2) Treino Técnico e Tático (CFE UF6)	4
4.1	Apresenta unidades de treino específicas para cada fase de preparação da época desportiva	Fator Tático-Técnico do Treino (CFG UF1 SF2) Fator Físico do Treino (CFG UF1 SF3) Planeamento do Treino em Natação Pura (CFE SF 5.2)	4

4.2	Apresenta séries de treino específicas para cada zona de intensidade a desenvolver	Fundamentos da Carga de Treino (CFG UF1 SF1) Desenvolvimento de Programas de Natação Pura (CFE SF 3.1) Metodologia em natação pura (CFE SF 5.1)	4
4.3	Apresenta tarefas para o treino das qualidades físicas do nadador	Fator Físico do Treino (CFG UF1 SF3) Planeamento do Treino em Natação Pura (CFE SF 5.2)	3
4.4	Apresenta tarefas para o treino da técnica do nadador	Fator Tático-Técnico do Treino (CFG UF1 SF2) Avaliação da técnica (CFE SF 1.2) Planeamento do Treino em Natação Pura (CFE SF 5.2)	3
4.5	Identifica o nível de treino quanto às componentes da carga	Fundamentos da Carga de Treino (CFG UF1 SF1) Desenvolvimento de Programas de Natação Pura (CFE SF 3.1) Metodologia em natação pura (CFE SF 5.1) Noção de Adaptação Fisiológica (CFG UF 6 SF1)	3
5.1	Identifica erros técnicos	Análise Cinesiológica em Natação Pura Desportiva (CFE SF 1.1) Hidrodinâmica na natação pura (CFE SF 2.2) Treino Técnico e Tático (CFE UF6) Bioenergética Muscular (CFG UF6 SF2)	4
5.2	Apresenta propostas de exercícios para correção da técnica do nadador	Análise Cinesiológica em Natação Pura Desportiva (CFE SF 1.1) Hidrodinâmica na natação pura (CFE SF 2.2) Desenvolvimento de Programas de Natação Pura (CFE SF 3.1) Treino Técnico e Tático (CFE UF6) Bioenergética Muscular (CFG UF6 SF2)	5
5.3	Cria fichas de avaliação da técnica do nadador	Planeamento e Periodização do Treino (CFG UF1 SF5) Avaliação da técnica (CFE SF 1.2) Treino Técnico e Tático (CFE UF6)	3
6.1	Cria fichas e protocolos de avaliação de treino	Planeamento e Periodização do Treino (CFG UF1 SF5) Avaliação da técnica (CFE SF 1.2) Treino Técnico e Tático (CFE UF6)	3
6.2	Cria programas de prevenção de lesões	Conceitos Gerais de Prevenção de Lesões (CFG UF3 SF3) Análise cinesiológica em natação pura desportiva (CFE SF 1.1)	4
7.1	Identifica os principais regulamentos e regras de natação pura.	Enquadramento institucional da natação pura (CFE SF 4.1)	4
8.1	Efetua a análise de prova, através do registo dos diferentes tempos parciais	Avaliação da técnica (CFE SF 1.2) Análise de Prova (CFE SF 1.3) Hidrostática na natação pura (CFE SF 2.1) Desenvolvimento de programas de natação pura (CFE SF3.1)	4
8.2	Efetua a análise de prova, através do registo dos dados cinemáticos	Avaliação da técnica (CFE SF 1.2) Análise de Prova (CFE SF 1.3) Desenvolvimento de programas de natação pura (CFE SF3.1) Treino Técnico e Tático (CFE UF6)	3

8.3	Efetua a análise de prova, através da análise da partida	Avaliação da técnica (CFE SF 1.2) Análise de Prova (CFE SF 1.3) Desenvolvimento de programas de natação pura (CFE SF3.1) Treino Técnico e Tático (CFE UF6)	3
8.4	Efetua a análise de prova, através da análise das viragens	Avaliação da técnica (CFE SF 1.2) Análise de Prova (CFE SF 1.3) Desenvolvimento de programas de natação pura (CFE SF3.1) Treino Técnico e Tático (CFE UF6)	3
9.1	Operacionaliza o processo de treino a partir da análise de prova	Planeamento e Periodização do Treino (CFG UF1 SF 5) Análise cinesiológica em natação pura desportiva (CFE SF 1.1) Treino Técnico e Tático (CFE UF6)	4
9.2	Cria ficha e protocolo para a avaliação de prova do nadador	Análise de Prova (CFE SF 1.3) Desenvolvimento de programas de natação pura (CFE SF3.1)	3
10.1	Apresenta um plano de dieta para o treino e competição	Nutrição no Desporto (CFG UF8)	3
11.1	Reúne com atletas, preparando o treino e a competição	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)	3
11.2	Reúne com pais, preparando o treino e a competição	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)	3
11.3	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.