

Referenciais de Formação
**COMPONENTE
ESPECÍFICA**

GRAU II

NATAÇÃO ARTÍSTICA

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 E DA COREOGRAFIA	8
2.	BIOMECÂNICA APLICADA À NATAÇÃO ARTÍSTICA	11
3.	PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA EM NATAÇÃO ARTÍSTICA	14
4.	ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL / REGULAMENTOS	17
5.	METODOLOGIA E PLANEAMENTO DO TREINO EM NATAÇÃO ARTÍSTICA	20
6.	TREINO TÉCNICO E COREOGRÁFICO	22
C.	Organização da Formação	25
1.	REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	26
2.	CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	26
3.	ESTÁGIOS	26

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 E DA COREOGRAFIA	12
2. BIOMECÂNICA APLICADA À NATAÇÃO ARTÍSTICA	8
3. PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA EM NATAÇÃO ARTÍSTICA	12
4. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL / REGULAMENTOS	4
5. METODOLOGIA E PLANEAMENTO DO TREINO EM NATAÇÃO ARTÍSTICA	16
6. TREINO TÉCNICO E COREOGRÁFICO	8
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Análise e avaliação da técnica e da coreografia

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

1.1. Análise cinesiológica em Natação Artística

1.1.1. A desportista em movimento

a. Elementos intervenientes nos diferentes gestos

- Deslocamentos
- Formações e transições
- Elementos de risco
- Figuras

b. Elementos intervenientes nos diferentes esquemas

- Em solo
- Em dueto
- Em equipas

1.1.2. Análise cinesiológica e lesão

a. Lesão por repetição/gesto inadequado

- Caracterização
- Exemplos práticos

b. Lesões mais frequentes na Natação Artística

- Membros superiores
- Membros inferiores
- Tronco

c. Estratégias de prevenção de lesão

- O aquecimento e ativação muscular
- Exercícios de compensação muscular
- Modificações técnicas durante os gestos
- Aplicações práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais ações do corpo humano durante os diferentes gestos e esquemas de natação artística
- Identificar as lesões mais comuns na natação artística e saber implementar estratégias de prevenção das mesmas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os vários elementos intervenientes e movimentos realizados na natação artística e relaciona-os com o treino e programas de prevenção de lesões

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

1.2. Avaliação da técnica

- 1.2.1.** Objetivos de cada uma das componentes
- Altura dinâmica
 - Altura Estática
 - Aumento da força propulsiva
 - Aumento da estabilidade
 - Aumento da altura
 - Sincronização
- 1.2.2.** Análise biomecânica
- Posição vertical e horizontal
 - A precisão das posições e transições
 - Extensão
 - Altura
 - Estabilidade
 - Clareza
 - Movimento uniforme
 - Definição de ângulos
 - Remadas e posição das mãos
- 1.2.3.** 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 execução das diferentes técnicas de natação artística, descrever as suas componentes principais e aplicar estratégias de correção/melhoria dos diferentes componentes
- Identificar e implementar o uso de tecnologia e equipamento apropriado na avaliação técnica em natação artística

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Verifica e analisa a técnica de execução dos diferentes gestos em natação artística, focando os componentes principais e aplica estratégias de correção/melhoria dos mesmos
- Identifica e implementa o uso de tecnologia e equipamento apropriado na avaliação técnica em natação artística

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.

1.3. Análise coreográfica

1.3.1. Execução

- a. Estimativa preliminar da formação técnica da atleta
- b. Considerar as habilidades funcionais e fisiológicas do atleta
- c. Identificação dos prós e contras das habilidades motoras das atletas
- d. Existência de elementos difíceis
- e. Movimentos extraordinários e criativos
- f. Pequenos movimentos com precisão
- g. Padrões, Elevações e Saltos
- h. Elementos de contacto

1.3.2. Impressão Artística

- a. Noção do esquema
- b. Variedades e estilo de movimentos
- c. Cobertura Piscina
- d. Escolha certa da música
- e. Harmonia na imagem e música
- f. Combinação de sons para movimentos musicais
- g. De acordo com o planeamento de composição de música
- h. Educação dos atletas
- i. Sensibilidade, estilo e direção musical
- j. Gosto musical da atleta
- k. Charme, para juízes e contrato público, o poder do movimento

1.3.3. Dificuldade

- a. Qualidade difícil de alcançar
- b. Dificuldade de todos os movimentos e da sincronização dos mesmos

1.3.4. Aplicação prática: exemplificação e análise crítica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Analisar e descrever o elemento coreográfico nos esquemas de natação artística e criar as respetivas estratégias de aperfeiçoamento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os diversos critérios de avaliação dos esquemas de natação artística
- Elabora plano de avaliação e conseqüente prescrição para a melhoria dos elementos coreográficos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

- Obrigatório possuir TPTD de Natação Artística Grau II 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 Artística, como treinador do escalão infantis ou juvenis, durante pelo menos 5 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Biomecânica Aplicada à Natação Artística

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

2.1. Hidrostática na Natação Artística

- 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 artística • 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 artística
<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 Artística

- 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 artística

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar, descrever e enquadrar os conceitos da hidrodinâmica no âmbito da natação artística 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica, descreve e aplica os conceitos de hidrodinâmica em situações práticas da natação artística, nomeadamente na análise do arrasto e do mecanismo propulsivo nos diferentes gestos em natação artística
<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 Natação Artística Grau II 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 Artística, como treinador do escalão infantil ou juvenis, durante pelo menos 5 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Processo de Formação Desportiva em Natação Artística

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

3.1. Desenvolvimento de programas de Natação Artística

3.1.1. Princípios fundamentais do Treino de Jovens em natação artística

- a. O treino e aperfeiçoamento dos diferentes gestos técnicos
 - Deslocamentos
 - Formações e transições
 - Elementos de risco
 - Figuras
 - Etapas e progressões técnico-pedagógicas.
- b. O treino de diferentes situações de execução
 - Solos
 - Duetos
 - Equipas
 - Etapas e progressões técnico-pedagógicas.
- c. A experiência competitiva em diferentes situações contextuais
 - Solos
 - Duetos
 - Equipas
 - Âmbito competitivo
 - Competições regionais
 - Competições nacionais
 - Competições internacionais

3.1.2. Planeamento plurianual – organização das fases de evolução de um jovem sincronista

- a. Características e Treinabilidade dos vários fatores de desempenho específicos
 - Técnicas de nado
 - Técnicas específicas de natação artística
 - Remadas
 - Saltos
 - Rotações
 - Capacidade propulsiva

- Deslocamentos
- Sustentações
- b. O desenvolvimento das diferentes capacidades condicionais e coordenativas
 - Aplicação e operacionalização num ciclo de treino
 - Plano de carreira na natação artística
- c. Construção de um Plano de Desenvolvimento do Nadador a Longo-Prazo, tendo como orientação o PDNLP da FPN
 - Etapa 1: Movimentos fundamentais
 - Etapa 2: Fundamentos técnicos
 - Etapa 3: Aprender a Treinar
 - Etapa 4: Treinar para Competir
 - Etapa 5: Treinar para Ganhar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e aplicar os princípios-chave do desenvolvimento de programas de natação artística, compreendendo a sua importância na formação do jovem sincronista
- Implementar estratégias de desenvolvimento de programas de natação artística
- Compreender os conceitos inerentes ao processo de desenvolvimento do sincronista a longo prazo, assumindo a necessidade de construção de um plano de carreira

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora, discute e critica programas de Treino de Natação Artística, desde a sua unidade base – tarefa – ao plano plurianual, integrando as competências a desenvolver em cada fase da carreira desportiva da sincronista
- Reconhece fases de desenvolvimento das competências a desenvolver e implementa um plano adequado para a concretização dos objetivos de cada fase de preparação do sincronista

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 artística

- a. Qualidades anatómicas de um jovem sincronista
 - Morfologia
 - Altura/Peso
 - Envergadura
 - Índice de massa corporal
 - Ectomorfia
- b. Qualidades Psicológicas de um jovem sincronista
 - Trabalho em grupo
 - Motivação
 - Rigor técnico
- c. Qualidades Fisiológicas de um jovem sincronista
 - Ritmo cardíaco
 - Concentração de lactato sanguíneo
 - VO₂ máximo

- d. Exemplos práticos em natação artística
- 3.2.2. Criação de programas de identificação de um talento em natação artística
 - 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 utilizar os princípios-chave da identificação de talentos na natação artística
- Implementar estratégias de captação e desenvolvimento de talentos em natação artística

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 artística

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

- Obrigatório possuir TPTD de Natação Artística Grau II 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 Artística, como treinador do escalão infantis ou 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 ARTÍSTICA	2	1/1
4.2. REGULAMENTOS NA NATAÇÃO ARTÍSTICA	2	2/0
Total	4	3/ 1

SUBUNIDADE 1.

4.1. Enquadramento institucional da Natação Artística

4.1.1. Estrutura

- a. FINA
- b. Federação Portuguesa de Natação
- c. Associações territoriais
- d. Clubes
- e. Associações de classe

4.1.2. Programas competitivos e de formação desportiva

- a. Calendário competitivo e de formação nacional
 - CAMPEONATOS NACIONAIS
 - Infantis
 - Juvenis
 - Juniores
 - Seniores
 - FORMAÇÃO DE TREINADORES DE GRAU II E III
- b. Calendário competitivo e de formação interterritorial
 - CAMPEONATO ZONAL DE FIGURAS
 - Infantis
 - Juvenis
 - Juniores
 - FORMAÇÃO DE TREINADORES DE GRAU I E II
- c. Calendário competitivo e de formação territorial
 - COMPETIÇÕES TERRITORIAIS
 - Campeonatos regionais
 - FORMAÇÃO DE TREINADORES DE GRAU I

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Caracterizar a estrutura da Natação Artística em Portugal e estrangeiro e os seus programas competitivos e de formação desportiva 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica as organizações chave da Disciplina de Natação artística e interliga-as a nível nacional e internacional Identifica e acede aos programas competitivos e de formação desportiva
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none"> Questionamento oral e/ou escrito 	

SUBUNIDADE 2.

4.2. Regulamentos na Natação Artística

- 4.2.1. Regulamento FINA
- 4.2.2. Sessões
 - a. Programas
 - b. Inscrições
- 4.2.3. Figuras
 - a. Painéis de Figuras
 - b. Avaliação de Figuras
 - c. Penalizações na sessão de figuras
 - d. Cálculo do resultado das figuras
- 4.2.4. Esquemas
 - a. Tempo limite para os esquemas
 - b. Acompanhamento musical
 - c. Painéis de esquemas
 - d. Avaliação de esquemas
 - e. Esquema técnico
 - f. Deduções e penalizações nas sessões de esquemas
 - g. Cálculo do resultado dos esquemas
 - h. Resultado final
- 4.2.5. Juízes e deveres
 - a. O Juiz árbitro da prova
- 4.2.6. Regras para os grupos de idade
- 4.2.7. Regulamentos FPN
 - a. Quadro competitivo
 - b. Participação
 - c. Inscrições
 - d. Participantes
 - e. Categorias
 - f. Figuras
 - g. Elementos requeridos para os esquemas técnicos
 - h. Esquema livre combinado
 - i. Duração de esquemas
 - j. Acompanhamento musical
 - k. Controlo dos fatos de banho
 - l. Resultado final

- m. Sorteio
- n. Treino com acompanhamento musical
- o. Programa e resultados
- p. Subsídios
- q. Classificação
- r. Horários dos campeonatos
- s. Júri da competição
- 4.2.8. Filiação e inscrição de clubes/nadadores
 - a. Criação de clubes
 - b. Filiação de nadadores
 - c. Inscrições em competições

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os Regulamentos nacionais e internacionais da Natação Artística, bem como o processo de filiação e inscrição em competições

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza os diversos Regulamentos específicos da disciplina, nacionais (FPN) e internacionais (LEN e FINA)
- Interliga os diferentes planos e regulamentos às situações observadas ou descritas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

Ser árbitro nacional de natação artística

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Metodologia e Planeamento do Treino em Natação Artística

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

5.1. Metodologia em Natação Artística

5.1.1. Métodos de treino em natação artística

- a. Em função das zonas de intensidade
 - Aeróbia – Capacidade e Potência
 - Séries em grupo, com ritmo musical
 - Séries em grupo, com esquema coreográfico
 - Anaeróbia – Capacidade e Potência
 - Séries em grupo, com treino de saltos e rotações
 - Séries individuais, com treino de saltos e rotações
 - Outros/ zonas mistas
 - Séries típicas de treino em natação artística
- b. Em função da estrutura técnica/coreográfica
 - Treino de esquemas livres
 - Treino de figuras
 - Treino coreográfico
 - Métodos complementares
 - Da ginástica acrobática
 - Dos trampolins
 - Da arte teatral
 - Aplicações práticas de séries de treino técnico/coreográfico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar e prescrever tarefas específicas adequadas ao desenvolvimento das diferentes zonas de intensidade e condição física da sincronista
- Selecionar tarefas para o desenvolvimento da estrutura técnica/ coreográfica em Natação Artística

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona e prescreve tarefas específicas e adequadas ao desenvolvimento das diferentes zonas de intensidade e condição física do sincronista
- Seleciona e utiliza, de forma crítica, diferentes técnicas coreográficas para o desenvolvimento artístico dos sincronistas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

5.2. Planeamento do treino em Natação Artística

- 5.2.1.** Aplicação prática do processo à natação artística
- a. Características da época desportiva em natação artística
 - Análise das competições
 - Competições por equipas
 - Competições individuais
 - b. Definição de objetivos em natação artística
 - Objetivos principais e intermédios
 - Calendarização
 - Competições de apuramento
 - Competições principais
 - c. Planificação do treino em natação artística
 - Macroциclo
 - Mesociclo
 - Microциclo
 - Unidade de Treino
 - Proposta de modelos e exemplos concretos em natação artística
 - d. Sistemas de periodização em natação artística
 - Simples, dupla, tripla, pendular, por blocos
- 5.2.2.** Periodização do processo de treino em jovens sincronistas
- a. Particularidades do quadro competitivo nos escalões de formação em natação artística
 - Competições por equipas
 - Avaliação coreográfica
 - b. Modelos de Periodização do treino em jovens sincronistas
 - 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 artística
- Caracterizar os principais sistemas de periodização utilizados em natação artística
- Descrever os planos de treino a curto e longo prazo, integrando macroциclos e microциclos adequados para os grupos de idade abrangidos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os conceitos relativos à fase de preparação da época desportiva e integra-os nas suas opções de planeamento
- Caracteriza e 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 Natação Artística Grau II 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 Artística, como treinador do escalão infantis ou juvenis, durante pelo menos 5 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Treino Técnico e Coreográfico

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. TREINO TÉCNICO	4	2/2
6.2. TREINO COREOGRÁFICO	4	2/2
Total	8	4/4

SUBUNIDADE 1.

6.1. Treino técnico

- 6.1.1. Fatores determinantes da técnica
 - a. Altura dinâmica
 - b. Altura Estática
- 6.1.2. Objetivos
 - a. Aumento da força propulsiva
 - b. Aumento da estabilidade
 - c. Aumento da altura
 - d. Sincronização
- 6.1.3. Métodos e procedimentos do treino técnico
 - a. Equipamento
 - b. Necessidades especiais
 - c. Comunicação
- 6.1.4. Pontos críticos
 - a. Hierarquização dos erros técnicos
 - b. Consequências dos erros técnicos
 - c. Causas dos erros técnicos
 - d. Proposta de correção/drills técnicos
 - e. Feedback
- 6.1.5. Aplicação de situações práticas em natação artística

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear e conduzir sessões de treino nos escalões de formação com o propósito de desenvolvimento/aperfeiçoamento da técnica de execução em natação artística
- Aplicar os princípios de treino e modificá-los em função dos objetivos pretendidos – vertente técnica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Verifica e analisa a técnica de execução dos diferentes gestos em natação artística, focando as componentes principais e aplicando estratégias de correção/melhoria
- Desenvolve e integra os princípios do treino técnico na sessão de treino, em função dos objetivos pretendidos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

6.2. Treino coreográfico**6.2.1. Objetivos**

- a. Precisão geométrica dos movimentos
- b. Tempo-estrutura rítmica da execução das ações do aparelho locomotor
- c. Altura do corpo acima da superfície da água
- d. Equilíbrio (equilíbrio) e centralidade dos movimentos de rotação
- e. Amplitude de movimento
- f. Ordem subaquática orientação
- g. Facilidade e naturalidade de execução

6.2.2. Métodos e procedimentos do treino coreográfico

- a. Equipamento
- b. Marcação em seco
- c. Marcação na água
- d. Formas de organização do treino
- e. A preparação da competição
- f. Aplicações práticas de treino coreográfico

6.2.3. Pontos críticos

- a. Desenvolver a precisão geométrica do movimento
- b. Promover a formação e melhoria da estrutura tempo-movimento rítmico
- c. Desenvolver a capacidade de manter o equilíbrio e equilíbrio na água
- d. Orientação espacial subaquática
- e. Vasta gama de movimentos
- f. Estabilidade Estático-cinética
- g. Estabilidade vestibular e movimentos de rotação
- h. Relaxamento eficiente

6.2.4. Aspetos complementares

- a. Treino postural
- b. Expressão dramática
- c. Maquilhagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear e conduzir sessões de treino nos escalões de formação com o propósito de desenvolvimento/aperfeiçoamento da coreografia
- Aplicar os princípios de treino e modificá-los em função dos objetivos pretendidos – vertente coreográfica
- Descrever aspetos complementares para o desenvolvimento e sucesso coreográfico durante as competições

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenvolve e integra os princípios do treino coreográfico na sessão de treino, em função dos objetivos pretendidos e do escalão etário em questão
- Adequa o treino coreográfico, englobando tarefas do treino postural, música e de utilização de adereços/maquilhagem

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 Natação Artística Grau II 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 Artística, como treinador do escalão infantil ou 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.