

Referenciais de Formação  
**COMPONENTE  
ESPECÍFICA**

**GRAU II**

**POLO AQUÁTICO**

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

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. DIDÁTICA DO POLO AQUÁTICO – TÁTICA	8
2. DIDÁTICA DO POLO AQUÁTICO – TÉCNICA	11
3. PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA NO POLO AQUÁTICO	14
4. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL / REGULAMENTOS	17
5. METODOLOGIA E PLANEAMENTO DO TREINO NO POLO AQUÁTICO	19
6. AS CAPACIDADES MOTORAS E O POLO AQUÁTICO	22
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>25</b>
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. DIDÁTICA DO POLO AQUÁTICO – TÁTICA	12
2. DIDÁTICA DO POLO AQUÁTICO – TÉCNICA	12
3. PROCESSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA NO POLO AQUÁTICO	12
4. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL / REGULAMENTOS	4
5. METODOLOGIA E PLANEAMENTO DO TREINO NO POLO AQUÁTICO	12
6. AS CAPACIDADES MOTORAS E O POLO AQUÁTICO	8
<b>Total</b>	<b>60</b>

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Didática do Polo Aquático - Tática

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. TÁTICA INDIVIDUAL	4	2/2
1.2. TÁTICA COLETIVA DEFENSIVA	4	2/2
1.3. TÁTICA COLETIVA OFENSIVA	4	2/2
Total	12	6/6

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Tática individual

- 1.1.1. Defensiva: pontos críticos e principais erros
- Posição de Central
  - Posição de guarda-redes
  - Bloqueios defensivos
  - Progressões pedagógicas e exercícios de correção tática
- 1.1.2. Ofensiva: pontos críticos e principais erros
- Melhor ângulo de ataque
  - Posição de *Pivot*
  - Bloqueios ofensivos
  - Progressões pedagógicas e exercícios de correção tática

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as diferentes ações táticas individuais
- Preparar uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento dos aspetos centrais da tática individual no polo aquático

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e demonstra cada uma das formas de deslocamento específicas da tática individual defensiva e ofensiva
- Dirige uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento dos aspetos centrais da tática individual no polo aquático

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho escrito individual
- Teste prático numa aula simulada (+/- 30 minutos, 6 alunos)

SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Tática coletiva defensiva

- 1.2.1. Sistemas defensivos: pontos críticos e principais erros
- Sistema defensivo 6x0
  - Sistema defensivo 5x1
  - Sistema defensivo 1x2
  - Sistema defensivo 3x2x1
  - Sistema defensivo 5+1



- f. Sistema defensivo 4x2
- g. Progressões pedagógicas e exercícios de correção tática
- 1.2.2. Recuperação defensiva: pontos críticos e principais erros
  - a. A gestão do esforço
  - b. O retorno à posição base
  - c. Progressões pedagógicas e exercícios de correção tática
- 1.2.3. Casos particulares: pontos críticos e principais erros
  - a. Defesa pressão
  - b. Defesa zona
  - c. Inferioridade numérica
  - d. Superioridade numérica
- 1.2.4. Apresentação prática de situações de tática coletiva defensiva

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os diferentes sistemas táticos coletivos defensivos
- Preparar uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento dos principais aspetos da tática coletiva defensiva no polo aquático

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e representa graficamente cada um dos sistemas táticos coletivos defensivos
- Dirigir uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento dos principais aspetos da tática coletiva defensiva no polo aquático
- Identifica os pontos críticos e principais erros dos diferentes sistemas táticos coletivos defensivos, e procede adequadamente à sua implementação e construção no seio do grupo de trabalho

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho escrito individual

#### SUBUNIDADE 3.

### 1.3. Tática coletiva ofensiva

- 1.3.1. Sistemas ofensivos: pontos críticos e principais erros
  - a. Utilização de um pivot
  - b. Utilização de dois pivots
  - c. Progressões pedagógicas e exercícios de correção tática
- 1.3.2. Contra-ataque: pontos críticos e principais erros
  - a. Organização do contra-ataque
  - b. Finalização do contra-ataque
  - c. Progressões pedagógicas e exercícios de correção tática
- 1.3.3. Casos particulares: pontos críticos e principais erros
  - a. Ataque contra defesa em pressão
  - b. Ataque contra defesa à zona
  - c. Ataque em inferioridade numérica
  - d. Ataque em superioridade numérica
  - e. Progressões pedagógicas e exercícios de correção tática
- 1.3.4. Apresentação prática de situações de tática coletiva ofensiva

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e descrever os diferentes sistemas táticos coletivos ofensivos</li> <li>• Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento dos principais aspetos da tática coletiva ofensiva no polo aquático</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descreve e representa graficamente cada um dos sistemas táticos coletivos ofensivos</li> <li>• Dirigir uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento dos principais aspetos da tática coletiva ofensiva no polo aquático</li> <li>• Identifica os pontos críticos e principais erros dos diferentes sistemas táticos coletivos ofensivos, e procede adequadamente à sua implementação e construção no seio do grupo de trabalho</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho escrito individual</li> <li>• Teste prático numa aula simulada (+/- 30 minutos, 6 alunos)</li> </ul>	

<p><b>PERFIL DO FORMADOR</b></p>	<p>Obrigatório possuir TPTD de grau II de Polo Aquático ou superior válido e cumulativamente cumprir um dos seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Possuir licenciatura na área das ciências do desporto, com especialização em natação</li> <li>• Estar ligado ao ensino universitário ou ensino superior politécnico, como docente na área das ciências do desporto</li> <li>• Experiência na área do treino de Polo Aquático, como treinador do escalão de Sub-12, Sub-14 e Sub-16 durante pelo menos 5 anos</li> </ul>
----------------------------------	--

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Didática do Polo Aquático - Técnica

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. DESLOCAMENTO	4	2/2
2.2. TÉCNICA COM BOLA	4	2/2
2.3. TÉCNICA INDIVIDUAL DO GUARDA-REDES	4	2/2
Total	12	6/6

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Deslocamento

2.1.1. Formas gerais de deslocamento: pontos críticos e erros mais comuns

- a. Técnicas básicas de natação pura
- b. Técnica de crol de polo aquático com pernas crol e com pernas bruços
- c. Técnica de costas polo aquático com pernas bruços
- d. Retropedalagem
  - Vertical
  - Horizontal
  - Oblíqua
- e. Saltos
  - Verticais
  - Laterais
  - Frontais
- f. Progressões pedagógicas e exercícios de correção/refinamento técnico

2.1.2. Deslocamentos específicos: pontos críticos e erros mais comuns

- a. Arranque
- b. Travagem
- c. Mudança de direção em deslocamento
- d. Rotação no eixo longitudinal
- e. Inversão
- f. Progressões pedagógicas e exercícios de correção/refinamento técnico dos deslocamentos.
  - i. Apresentação e elaboração prática de situações de correção e refinamento técnico dos deslocamentos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as diferentes formas de deslocamento utilizadas no polo aquático, tanto ao nível das formas gerais de deslocamento como ao nível dos deslocamentos específicos
- Preparar uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento dos deslocamentos no polo aquático

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e demonstra cada uma das formas de deslocamento gerais e específicas utilizadas no polo aquático
- Dirigir uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento dos deslocamentos no polo aquático
- Identifica os pontos críticos e principais erros das diferentes formas de deslocamento utilizadas no polo aquático, e procede adequadamente às necessárias correções técnicas

---

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho escrito individual
  - Teste prático numa aula simulada (+/- 30 minutos, 6 alunos)
- 

#### SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Técnica com bola

- 2.2.1.** Ações de base: pontos críticos e erros mais comuns
- Pega da bola e elevação
  - Posição do corpo para a receção e execução do passe e remate
  - Posição base vertical com bola
  - Posição base horizontal com bola
  - Técnica de condução da bola
  - Progressões pedagógicas e exercícios de correção/refinamento técnico
- 2.2.2.** Passe e receção: pontos críticos e erros mais comuns
- Estático
  - Dinâmico
  - Distância: curta – média – longa
  - Tenso (forte) – com “balão”
  - Passe com finta/simulação
  - Progressões pedagógicas e exercícios de correção/refinamento técnico
- 2.2.3.** Remate: pontos críticos e erros mais comuns
- Remate direto
  - Remate de costas
  - Remate em progressão
  - Remate em “chapéu”
  - Remate em progressão com apoio
  - Remate lateral
  - Tapinha (para frente e para trás)
  - Progressões pedagógicas e exercícios de correção/refinamento técnico com bola
  - Apresentação e elaboração prática de situações de correção e refinamento técnico com bola

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as diferentes ações básicas da técnica com bola no polo aquático, bem como as principais ações do passe e receção de bola e do remate
- Preparar e dirigir uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento da técnica com bola no polo aquático

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e demonstra cada uma das ações base da técnica com bola no polo aquático, bem como as principais ações do passe e receção de bola e do remate
- Dirigir uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento da técnica com bola no polo aquático
- Identifica os pontos críticos e principais erros das diferentes técnicas de base, receção, passe e remate, e procede adequadamente às necessárias correções técnicas

---

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
  - Teste prático numa aula simulada (+/- 30 minutos, 6 alunos)
-

**SUBUNIDADE 3.**

## 2.3. Técnica individual do guarda-redes

- 2.3.1.** Fundamentos da técnica de guarda-redes
- Características
  - Importância da ação do guarda-redes na tática ofensiva e defensiva
- 2.3.2.** Principais posições e ações do guarda-redes: pontos críticos e erros mais comuns
- Posição base do guarda-redes
  - Posição de espera
  - Defesa
    - Defesa com salto
    - Salto vertical
    - Salto lateral
    - Salto frontal
    - Defesa a chapéu (cruzado)
    - Defesa sem salto
  - Movimentos entre os dois postes
  - Passe – passe comprido
  - Blocagem da bola
    - A uma mão
    - A duas mãos
    - Com o corpo
    - Com a cabeça
  - Progressões pedagógicas e exercícios de correção/refinamento técnico para o guarda-redes
    - Apresentação e elaboração prática de situações de correção e refinamento técnico para o guarda-redes

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as diferentes técnicas individuais do guarda-redes de polo aquático
- Preparar uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento da técnica com bola no polo aquático

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e demonstra cada uma das técnicas individuais do GR
- Dirigir uma situação de exercício adequada ao ensino e aperfeiçoamento da técnica com bola no polo aquático
- Identifica os pontos críticos e principais erros das diferentes técnicas individuais do GR, e procede adequadamente às necessárias correções

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Teste prático numa aula simulada (+/- 30 minutos, 6 alunos)

### PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir TPTD de grau II de Polo Aquático 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 de Polo Aquático, como treinador do escalão de Sub-12, Sub-14 e Sub-16 durante pelo menos 5 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Processo de Formação Desportiva no Polo Aquático

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. DESENVOLVIMENTO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA NO POLO AQUÁTICO	9	6/3
3.2. TALENTO DESPORTIVO	3	2/1
Total	12	8/ 4

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Desenvolvimento de formação desportiva no Polo Aquático

- 3.1.1.** Princípios fundamentais do Treino de Jovens no polo aquático
- O treino e aperfeiçoamento das diferentes posições no jogo
    - Treino geral vs. especialidade
    - As diferentes posições em campo
    - As diferentes competências aquáticas
  - O desenvolvimento das diferentes capacidades condicionais e coordenativas
    - O treino em diferentes zonas de intensidade
    - O treino das habilidades fechadas da natação pura
    - O treino das habilidades abertas dos jogos desportivos coletivos
  - A experiência competitiva em diferentes situações contextuais competitivas
    - Competições regionais
    - Competições nacionais
    - Competições internacionais
- 3.1.2.** Planeamento plurianual – organização das fases de evolução de um jovem jogador de polo aquático
- Características e Treinabilidade dos vários fatores de desempenho
    - Técnica individual com bola
    - Técnica individual sem bola
    - Tática coletiva defensiva
    - Tática coletiva ofensiva
  - 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 no polo aquático

- 3.1.3.** Construção de um Plano de Desenvolvimento do jogador a Longo-Prazo, tendo como orientação o PDNLP da FPN
- Etapa 1: Movimentos fundamentais
  - Etapa 2: Fundamentos técnico-táticos
  - Etapa 3: Aprender a Treinar
  - Etapa 4: Treinar para Competir
  - Etapa 5: Treinar para Ganhar

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar os princípios-chave do desenvolvimento de programas de Natação, compreendendo a sua importância na formação do jovem jogador de polo aquático
- Definir as estratégias de desenvolvimento de programas de Polo aquático
- Descrever os conceitos inerentes ao processo de desenvolvimento do jogador de polo aquático a longo prazo, assumindo a necessidade de construção de um plano de carreira

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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 no polo aquático
- Qualidades Anatómicas de um jovem jogador de polo aquático
    - Morfologia
    - Altura/Peso
    - Envergadura
    - Índice de massa corporal
    - Ectomorfia
  - Qualidades Psicológicas de um jovem jogador de polo aquático
    - Trabalho em grupo
    - Motivação
    - Rigor técnico
  - Qualidades Fisiológicas de um jovem jogador de polo aquático
    - Ritmo cardíaco
    - Concentração de lactato sanguíneo
    - VO<sub>2</sub> máximo
  - Exemplos práticos no polo aquático
- 3.2.2.** Criação de programas de identificação de um Talento no polo aquático
- Objetivos
  - 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 no polo aquático
- Caracterizar as estratégias de captação e desenvolvimento de talentos no polo aquático

#### 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 no polo aquático

#### 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 Polo Aquático 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 de Polo Aquático, como treinador do escalão de Sub-12, Sub-14 e Sub-16 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 NO POLO AQUÁTICO	2	1/1
4.2. REGULAMENTOS NO POLO AQUÁTICO	2	2/0
Total	4	3/1

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Enquadramento institucional no Polo Aquático

#### 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
  - Taça de Portugal
  - Supertaça
  - Formação de treinadores de grau II e III
- b. Calendário competitivo e de formação interterritorial
  - Zona Norte e Zona Sul
  - Formação de treinadores de grau I e II
- c. Calendário competitivo e de formação territorial
  - Competições territoriais
    - Escolas de Natação
    - Escalões de formação
  - Formação de treinadores de grau I

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a estrutura do Polo Aquático em Portugal e estrangeiro e os seus programas competitivos e de formação desportiva

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as organizações chave da Disciplina de Polo Aquático e interliga-as a nível nacional e internacional
- Acede e interpreta os programas competitivos e de formação desportiva

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

## SUBUNIDADE 2.

## 4.2. Regulamentos no Polo Aquático

### 4.2.1. Regulamentos no Polo Aquático

#### a. Regras de polo aquático

- Campo de jogo e equipamentos
- Balizas
- A bola
- Gorros
- Equipas e substitutos
- Oficiais
- Árbitros
- Juízes de golo
- Cronometristas
- Secretários
- Duração do jogo
- Descontos de tempo
- Começo do jogo
- Método de marcação de golos
- Recomeço após um golo
- Lançamento de baliza
- Cantos
- Livres neutros
- Lançamento livre
- Faltas
- Marcação de penáltis
- Regras para escalões de idade

#### b. Filiação e inscrição de clubes/nadadores

- Criação de clubes
- Filiação de Nadadores
- Inscrições em Competições

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os Regulamentos nacionais e internacionais do Polo aquático, bem como o processo de filiação e inscrição em competições

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

#### PERFIL DO FORMADOR

Ser árbitro nacional de polo aquático

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Metodologia e Planeamento do Treino no Polo Aquático

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. METODOLOGIA DO TREINO NO POLO AQUÁTICO	4	3/1
5.2. PLANEAMENTO DO TREINO NO POLO AQUÁTICO	8	6/2
Total	12	9/ 3

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Metodologia do treino no Polo Aquático

#### 5.1.1. Métodos de treino em polo aquático

- a. Em função das zonas de intensidade
  - Aeróbia – Capacidade e Potência
    - Capacidade aeróbia
    - Potência aeróbia
  - Anaeróbia – Capacidade e Potência
    - Capacidade láctica
    - Potência Láctica
    - Velocidade
  - Outros/ zonas mistas
    - Séries mistas coordenadas com a organização tática da equipa
- b. Em função da estrutura técnico-tática
  - Transição defesa-ataque
  - Transição ataque-defesa
  - Sistema ofensivo
  - Sistema defensivo
  - Métodos complementares
- c. Séries típicas de treino em polo aquático
  - Aplicações práticas de séries de treino

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar tarefas específicas e adequadas para o desenvolvimento das diferentes zonas de intensidade no polo aquático
- Selecionar tarefas específicas e adequadas para o desenvolvimento da condição física dos jogadores em função das diferentes estruturas técnico-táticas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Prescreve tarefas específicas e adequadas para o desenvolvimento das diferentes zonas de intensidade
- Elabora, discute e critica a utilização de diferentes métodos de preparação dos jogadores em função das diferentes estruturas técnico-táticas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

## SUBUNIDADE 2.

## 5.2. Planeamento do treino no Polo Aquático

- 5.2.1.** Aplicação prática do processo ao polo aquático
- a. Características da época desportiva no polo aquático
    - Análise das competições
      - Competições regionais
      - Competições nacionais
  - b. O quadro competitivo no polo aquático
  - c. Definição de objetivos no polo aquático
    - Objetivos principais e intermédios
    - Calendarização
      - Fases de apuramento
      - Fases finais
  - d. Definição do modelo de jogo a implementar com a equipa
    - Construção do modelo ao longo do ciclo de treino
  - e. Planificação do treino no polo aquático
    - Macro ciclo
    - Mesociclo
    - Microciclo
    - Unidade de Treino
    - Proposta de modelos e exemplos concretos no polo aquático
  - f. Sistemas de periodização no polo aquático
    - Simples, dupla, tripla, pendular, por blocos
- 5.2.2.** Periodização do processo de treino em jovens jogadores de polo aquático
- a. Particularidades do quadro competitivo nos escalões de formação no polo aquático
    - Diferentes regras do jogo
    - Progressão com vista à competição sénior
  - b. Modelos de Periodização do treino em jovens jogadores de polo aquático
    - 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 no polo aquático
- Caracterizar os principais sistemas de periodização utilizados no polo aquático
- Descrever a metodologia dos planos de treino a curto e longo prazo, integrando macrociclos e microciclos adequados para os grupos de idade abrangidos
- Identificar e descreve a estrutura das sessões de treino, englobando as diferentes vertentes da preparação do jogador

### 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, adequados para os grupos de idade abrangidos
- Organiza as sessões de treino englobando as diferentes vertentes da preparação do jogador

### 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 Polo Aquático 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 de Polo Aquático, como treinador do escalão de Sub-12, Sub-14 e Sub-16 durante pelo menos 5 anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. As Capacidades Motoras e o Polo Aquático

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. A CARACTERIZAÇÃO DO ESFORÇO NO POLO AQUÁTICO	2	2/0
6.2. AS CAPACIDADES CONDICIONAIS NO POLO AQUÁTICO	4	4/0
6.3. AS CAPACIDADES COORDENATIVAS NO POLO AQUÁTICO	2	2/0
Total	8	8/0

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. A caracterização do esforço no Polo Aquático

6.1.1. Caracterização e enquadramento no âmbito dos Jogos Desportivos Coletivos

6.1.2. Caracterização do esforço no Polo Aquático

- a. Quanto às regras da modalidade
  - Modalidade coletiva
  - Não existência de limite de substituições
- b. Quanto à solicitação metabólica
  - Esforço intermitente
  - Predominantemente aeróbio com períodos de anaerobiose
- c. Relação intensidade/ duração/ recuperação
  - Os períodos de jogo no polo aquático
  - As fases de construção do ataque e defesa
  - O contra-ataque
- d. Indicadores específicos
  - Distância nadada
  - Tempo em jogo
  - Número de ações técnicas (passes, remates, interceções)

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar o tipo de esforço do jogo de polo aquático, e a sua importância nas diferentes fases do jogo
- Definir e caracterizar a importância da boa gestão dos diferentes componentes do esforço face à melhor rentabilização dos recursos
- Interpretar os indicadores específicos de forma a ajustar o planeamento, adaptando todo o trabalho a desenvolver

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica os indicadores de esforço, em situações práticas do polo aquático, integrando os resultados da sua análise no seu plano de treino

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho prático de observação de um jogo para recolher indicadores de esforço

**SUBUNIDADE 2.**

## 6.2. As capacidades condicionais no Polo Aquático

### 6.2.1. Resistência

- a. Caracterização no âmbito do jogo de polo aquático
- b. Tarefas específicas para o treino no polo aquático
- c. Diferenças em função do escalão etário
- d. Avaliação
- e. Apresentação de situações práticas no âmbito do treino no polo aquático.

### 6.2.2. Força

- a. Caracterização no âmbito do jogo de polo aquático
- b. Tarefas específicas para o treino no polo aquático
- c. Diferenças em função do escalão etário
- d. Avaliação
- e. Apresentação de situações práticas no âmbito do treino no polo aquático.

### 6.2.3. Flexibilidade

- a. Caracterização no âmbito do jogo de polo aquático
- b. Tarefas específicas para o treino no polo aquático
- c. Diferenças em função do escalão etário
- d. Avaliação
- e. Apresentação de situações práticas no âmbito do treino no polo aquático.

### 6.2.4. Velocidade

- a. Caracterização no âmbito do jogo de polo aquático
- b. Tarefas específicas para o treino no polo aquático
- c. Diferenças em função do escalão etário
- d. Avaliação
- e. Apresentação de situações práticas no âmbito do treino no polo aquático

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a forma de manifestação das diferentes capacidades motoras condicionais no Polo Aquático
- Organizar e planear esquemas de exercícios para o treino da resistência, da força, da flexibilidade e da velocidade, perante objetivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando às características dos jogadores de polo aquático
- Caracterizar as formas de avaliação da resistência, força, flexibilidade e velocidade adaptadas à modalidade

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento das capacidades condicionais no polo aquático
- Discute e interpreta resultados de testes de resistência, força, flexibilidade e velocidade

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho prático, de elaboração de uma proposta de desenvolvimento das capacidades motoras associadas às características da especificidade do esforço da modalidade

**SUBUNIDADE 3.**

### 6.3. As capacidades coordenativas no Polo Aquático

- 6.3.1.** Capacidades coordenativas
- Capacidade de coordenação/ligação entre os vários segmentos corporais
  - Capacidade de orientação do corpo no espaço e no tempo
  - Capacidade de diferenciação (precisão e economia dos gestos)
  - Capacidade de reação
  - Capacidade de ritmo e alternância dinâmica do movimento
  - Capacidade de inversão do programa motor no seu decurso
- 6.3.2.** Caracterização no âmbito do jogo de polo aquático
- A influência das capacidades coordenativas
  - As questões técnico-táticas
- 6.3.3.** Tarefas específicas para o treino no polo aquático
- Habilidades motoras
  - Séries de treino específicas
- 6.3.4.** Diferenças em função do escalão etário
- Preparação geral vs. preparação específica
  - As habilidades fechadas no âmbito da natação pura
  - As habilidades abertas no âmbito dos jogos desportivos coletivos
- 6.3.5.** Avaliação
- Apresentação de situações práticas no âmbito do treino no polo aquático

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a forma de manifestação das diferentes capacidades motoras coordenativas no polo aquático
- Organizar e planear esquemas de exercícios para o treino da destreza/coordenação perante objetivos e contextos de preparação variados, respeitando os princípios metodológicos e adaptando às características dos jogadores
- Conhecer formas de avaliação das capacidades coordenativas adaptadas ao polo aquático e aos diferentes escalões etários

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora, discute e critica tarefas de treino para o desenvolvimento das capacidades coordenativas
- Discute e interpreta resultados de testes de coordenação

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho prático, de elaboração de uma proposta de desenvolvimento das capacidades motoras associadas às características da especificidade do esforço da modalidade

#### PERFIL DO FORMADOR

Obrigatório possuir TPTD de grau II de Polo Aquático 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 de Polo Aquático, como treinador do escalão de Sub-12, Sub-14 e Sub-16 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"> <li>1. Auditório ou sala</li> <li>2. Piscina</li> <li>3. Ginásio</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Mesas e cadeiras</li> <li>1.2. Computador</li> <li>1.3. Retroprojektor</li> <li>1.4. Acesso à internet</li>   <li>2.1. Piscina de 25 metros: 4 pistas (a primeira encostada à parede)</li> <li>2.2. Piscina de 50 metros: 2 pistas (a primeira encostada à parede)</li>   <li>3.1. Ginásio equipado com:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colchões</li> <li>• Pesos livres</li> <li>• Cordas</li> <li>• Bolas medicinais</li> </ul> </li> </ol>

## 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.