

## **1. ORGANIZA O**

A organiza o do Curso de Grau III de Treinador de Nata o Pura, Nata o Sincronizada e Polo Aquático   da responsabilidade da Federa o Portuguesa de Nata o.

## **2. DESTINATÁRIOS E CONDI OES DE ACESSO**

Podem candidatar-se a frequentar o Curso de Grau III de Treinador todas as pessoas de ambos os sexos que possuam:

- Grau II de Treinador de Nata o Pura, Polo Aquático, Nata o Sincronizada, da respetiva disciplina para o qual se candidatam;
- Exerçam fun oes de Treinador há pelo menos duas épocas desportivas (devem fazer prova do tempo de trabalho)

O Curso será aberto até um máximo de 60 inscritos. No caso de o número de inscri oes ser superior ao número de vagas, os critérios de acesso serão os seguintes.

1  Critério – Praticantes desportivos integrados em Regime de Alto Rendimento ou das Sele oes Nacionais (ou já ter integrado no passado) no escalão de Júnior e ou S nior.

2  Critério – Encontrarem-se ao serviço de qualquer institui o ou entidade filiada na FPN numa das disciplinas da nata o e serem propostos pelas referidas institui oes onde estes exerçam a sua atividade;

3  Critério – Apresentarem documentos comprovativos da frequência de a oes de forma o de Treinadores de Nata o.



**PROPOSTO CURSO DE GRAU III**  
**TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA,**  
**POLO AQUÁTICO**



### 3. ESTRUTURA

Data Prevista de Início do curso: 17 de setembro 2015

Realização das avaliações:

1ª Chamada (CFG e CFE): 7 e 8 de novembro 2015

2ª Chamada (CFG e CFE): 5 e 6 de dezembro 2015

O Curso irá realizar-se no Centro de Estágios e Formação Desportiva de Rio Maior, segundo o modelo

Quinta Feira – 14H00 às 20H00;

Sexta a Domingo – 9H00 às 13H00 e 14H00 às 20H00;

O Curso será dividido em 3 partes

**Componente de Formação Geral** (tronco comum): 91H de duração (3 Semanas)

#### **Componente de Formação Geral**

<b>UNIDADES DE FORMAÇÃO</b>	<b>HORAS</b>
Psicologia do Desporto	10H (TT)
Pedagogia do Desporto	10H (T)
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	20H (E)
Luta Contra a Dopagem	3H (T)
Fisiologia do Exercício	10H (E)
Análise do Desempenho Desportivo	8H (TR)
Gestão do Desporto	10H (TT)
Pluridisciplinaridade e Treino Desportivo	12H
Optativas	8H
<b>Total</b>	<b>91H</b>

**PROPOSTO CURSO DE GRAU III**  
**TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA,**  
**POLO AQUÁTICO**

**Componente de Formação Específica** (Natação Pura, Polo Aquático, Natação Sincronizada)

<b>NATAÇÃO PURA</b>	
<b>UNIDADES DE FORMAÇÃO</b>	<b>HORAS</b>
Planeamento e periodização do treino em natação pura	25H (TR)
Treino de nadadores de velocidade em natação pura	10H (TR)
Treino de nadadores de águas abertas em natação pura	10H (TR)
Treino de nadadores de estilos em natação pura	10H (TR)
Treino de nadadores de meio-fundo e fundo em natação pura	10H (TR)
Treino de partidas e viragens em natação pura	10H (TR)
Liderança e gestão do grupo de trabalho	12H (TR)
Análise e tendências de desenvolvimento da natação pura atual	3H (TR)
<b>Total</b>	<b>90H</b>
<b>POLO AQUÁTICO</b>	
Metodologia e planeamento do treino no polo aquático	25H (TT)
Biomecânica aplicada ao polo aquático	16H (E)
Estatística e análise do jogo	16H (TR)
Liderança e gestão do grupo de trabalho	12H (TT)
Tática e organização coletiva	21H (T)
<b>Total</b>	<b>90H</b>
<b>NATAÇÃO SINCRONIZADA</b>	
Metodologia e planeamento do treino em natação sincronizada	25H (TT)
Análise e tendências de desenvolvimento da natação sincronizada	3H (TT)
Liderança e gestão do grupo de trabalho	12H (TT)
Treino de figuras e elementos técnicos em natação sincronizada	10H (TR)
Treino coreográfico em natação sincronizada	10H (TR)
Treino complementar em natação sincronizada: ginástica acrobática, trampolins, e arte dramática	30H (TR)
<b>Total</b>	<b>90H</b>

(T) – Teste; (TR) - Trabalho (TT) – Teste e ou Trabalho; (E) – Exame



**PROPOSTO CURSO DE GRAU III**  
**TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA,**  
**POLO AQUÁTICO**



Para abertura da Componente de Forma o Específica   necessária a inscri o no mínimo de 6 formandos.

### **Estágio**

O estágio corresponde a uma época desportiva, com a dura o mínima de 1100H, das quais 500H no mínimo ter o de ser realizadas a nível da condu o de sessões de treino da disciplina que escolheram no tronco específico. Os Estágios de Grau III ter o de ser realizados no enquadramento e condu o de praticantes com um nível desportivo mínimo de âmbito nacional.

**Os Estágios decorrem após a conclusão com aproveitamento da componente curricular** (parte geral e parte específica).

O curso irá realizar-se segundo o cronograma (o mesmo pode ser sujeito aos necessários ajustes).

<b>Componente de Forma�o Geral</b>								
<b>Setembro</b>	17 Quinta	18 Sexta	19 Sábado	20 Domingo	24 Quinta	25 Sexta	26 Sábado	27 Domingo
<b>Outubro</b>		2 Sexta	3 Sábado					

Quinta Feira – 14H00  s 20H00;

Sexta a Domingo – 9H00  s 13H00 e 14H00  s 20H00

<b>Componente de Forma�o Específica</b>								
<b>Outubro</b>	8 Quinta	9 Sexta	10 Sábado	11 Domingo	15 Quinta	16 Sexta	17 Sábado	18 Domingo
		22 Sexta	23 Sábado	24 Domingo				

Quinta Feira – 14H00  s 20H00;

Sexta a Domingo – 9H00  s 13H00 e 14H00  s 20H00

**1<sup>a</sup> Chamada Componente de Forma o Geral e Específica**

Novembro		7 Sábado	8 Domingo
----------	--	-------------	--------------

Sábado – 15H00  s 18H00;

Domingo – 10H00  s 13H00

**2<sup>a</sup> Chamada Componente de Forma o Geral e Específica**

Dezembro		5 Sábado	6 Domingo
----------	--	-------------	--------------

Sábado – 15H00  s 19H00;

Domingo – 09H00  s 13H00

#### 4. INSCRIÇÕES

As inscri es são realizadas na FPN, após o envio de ficha de inscri o anexa, juntamente com os documentos solicitados, e documentos que façam prova do cumprimento dos critérios definidos no ponto anterior.

O período de candidaturas estará aberto até dia **19 de Julho**. Os resultados de entrada no Curso serão divulgados até dia **31 de Julho**.

Taxa de Inscri o:

900,00  (Componente de forma o geral, componente de forma o específica e estágio). Portugal a Nadar: 450,00 

750,00  (Componente de forma o específica e estágio). Portugal a Nadar: 425 

750,00  (Componente de forma o geral)

Taxa de Inscri o para Treinadores de Clubes Aderentes ao Portugal a nadar –

50% de Desconto, relativamente   totalidade do curso Deverão apresentar comprovativo de como o clube   aderente até dia **10 de Setembro**. Após essa data não será aceite e terá de pagar a totalidade do Curso.



**PROPOSTO CURSO DE GRAU III  
TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA,  
POLO AQUÁTICO**



Taxa de inscrição para quem obteve equivalência de Grau Académico ao Grau III de Treinador na Componente de Formação Geral – 750,00€. Deverá enviar o Certificado até dia **25 de Outubro**. Após essa data não será aceite o certificado e terá de pagar a totalidade do Curso.

Taxa de Inscrição para Treinadores de Clubes Aderentes ao Portugal a nadar e com equivalência de Grau Académico ao Grau de Treinador na Componente de Formação Geral – 425,00€. Aplicam-se os pressupostos acima referidos.

Forma de pagamento: Através de transferência bancária para o NIB da FPN 0018 0003 1333 0170 02088. O pagamento poderá ser feito de duas maneiras

**Pagamento da totalidade do curso – 900,00€ até dia 10 de Setembro.** Só se assume o pagamento do curso, mediante envio do comprovativo de pagamento do mesmo para a FPN através do seguinte email [formacao@fpnatacao.pt](mailto:formacao@fpnatacao.pt)

**Pagamento em duas fases**

I Prestação – 450,00€ até dia **10 de Setembro**;

II Prestação – 450,00€ até dia **25 de Outubro**. No caso dos formandos que escolham mais do que um tronco, deverão efetuar o pagamento da totalidade em falta;

**Pagamento em Quatro fases**

I Prestação – 225,00€ até dia **10 de Setembro**;

II Prestação – 225,00€ até dia **03 de Outubro**;

III Prestação – 225,00€ até dia **05 de Novembro**;

IV Prestação – 225,00€ até dia **22 de Novembro**

Só se assume o pagamento do curso, mediante envio do comprovativo de pagamento do mesmo para a FPN através do seguinte email [formacao@fpnatacao.pt](mailto:formacao@fpnatacao.pt)

### **5. FREQUÊNCIA NO CURSO – REGIME DE PRESENCAS**

O Curso irá realizar-se de forma presencial. Está definido um regime de presenças obrigatórias, sendo ele:

- a)  $\frac{1}{4}$  de presenças na componente de formação geral (obrigatória a presença em 22H da totalidade dos módulos – duração total 91H)
- b)  $\frac{1}{4}$  de presenças na componente específica, sendo que os módulos com aulas práticas são de presença obrigatória, não sendo estas contabilizadas para efeitos do  $\frac{1}{4}$  definido anteriormente (1/4 de presenças obrigatórias à totalidade dos módulos + presença obrigatória nas aulas práticas de cada módulo).As aulas práticas serão comunicadas de forma antecipada pelo responsável FPN pela logística do curso.

Qualquer formando que não cumpra o número de presenças obrigatórias terá de apresentar justificação devidamente documentada e a aceitação da mesma ficará ao cuidado do diretor do curso.

### **6. AVALIAÇÕES DOS MÓDULOS**

Os formadores poderão optar por dois tipo de avaliações: Trabalhos ou Testes. No caso de a avaliação ser feita através de testes, os mesmos poderão ser realizados no decorrer dos módulos, devendo o formando optar pela realização nessa data ou na 1ª chamada, caso não possa comparecer na aula de realização do teste, por motivo justificado.