

# FICHA RESUMO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente Federação Portuguesa de Surf

Curso de Treinadores de Surf

Grau II

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

**Para ter acesso ao curso é necessário comprovar cumulativamente:**

1. O exercício de 1 ano de prática como treinador de surf, depois de estar na posse do TPTD de Grau I.
  - a. A comprovação do exercício da função é feita através do documento identificador do local, onde exerceu a prática como treinador, emitido por parte da entidade empregadora, devendo este ser assinado pelo diretor técnico dessa entidade, sendo válido apenas e quando este tiver Grau II Treinador (ou Grau I com autonomia no período de transição).
2. A capacidade física e técnica para salvamento no meio aquático, feita de forma optativa, através de uma das seguintes opções:
  - a. Documento emitido pela Instituto de Socorros a Náufragos (título de Nadador Salvador para o decorrente ano);
  - b. Aprovação na prova efetuada pela FPS/Entidade formadora, a pedido do candidato;
    - i. Caracterização da prova:
      - (1) Teste prático em piscina de 25 metros, com zona mais funda com um mínimo de 2 metros de profundidade. Realiza em piscina 100 metros em nado ventral em menos de 1'50".
      - (2) Realiza em piscina 400 metros em nado ventral em menos de 9'30".
      - (3) Recolhe sem equipamento adicional, 3 objetos submersos a uma profundidade de 2 metros afastados cerca de 2 metros entre si.
      - (4) Em propulsão subaquática realiza 20" de apneia.
      - (5) Demonstra uma técnica de salvamento.
3. A capacidade técnica para prática do surf, feita de forma optativa, através de uma das seguintes opções:
  - a. Documento emitido pela FPS comprovando o ranking de surfista federado, pelo menos durante 5 anos;
  - b. Aprovação na prova efetuada pela FPS/Entidade formadora, a pedido do candidato;
    - i. Caracterização da prova:
      - (1) Ponto de partida na praia;
      - (2) Com prancha de surf;
      - (3) Deslocamento controlado na água, respeitando as correntes, passar a rebentação até chegar ao line-up;
      - (4) Realizar num máximo de 10 minutos, duas ondas pontuáveis;
      - (5) Deslizar para a direita ou para a esquerda, realizando no mínimo dois bottom turns e dois top turns, terminando a viagem na onda de uma forma controlada (sem cair);
      - (6) Regressar à praia.
    - ii. Condições especiais de realização da prova:
      1. Material a utilizar é da responsabilidade do/a candidato/a.
    - iii. Avaliação (processo e critérios):
 

A prestação não pode evidenciar erros técnicos graves, de acordo com critérios de julgamento, para competições oficiais;
    - iv. Perfil do avaliador:
      1. Treinador com TPTD de Surf Grau II, ou superior; ou
      2. Juiz da FPS nível A ou B.



Carga Horária Total	60
---------------------	----

Unidades de Formação	Carga Horária		
	Componente Prática	Componente Teórica	Total de Horas
1. Organização e Gestão		2h	<b>2h</b>
2. Arbitragem		2h	<b>2h</b>
3. Didática específica	26h	8h	<b>34h</b>
4. Metodologia do treino específica	22h		<b>22h</b>

Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores		
Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
Componente teórica Sala para 30 pessoas	1 computador 1 projetor multimédia	
Unidade de formação Didática Específica: Praia	15 Pranchas de Longboard 2 Bandeiras marcação zona formação na praia 30 Licras	
Unidade de formação Metodologia do Treino Específica: Ginásio, Pavilhão ou Estúdio	2 borus 5 elásticos 30 banda elásticas 15 cordas de saltar 2 cordas “battle rope” 5 kettlebell 5kg 5 sacos areia 5kg 5 bolas medicinais 5kg 3 bolas suíças 1 bomba para encher bolas 3 pranchas surf	



<p>Unidade de formação Metodologia do Treino Especifica: Ginásio ginástica</p>	<p>2 Minitrampolim 1 Trampolim 2 Colchões de receção 1 Colchão de receção XL (60 cm altura) 5 Tapetes ginástica 3 Plintos 1 trampolim reuther 1 banco sueco 4 Caixas de Saltos 4 Steps 4 Bolas Medicinais 3 Bosus 8 Elásticos 3 Plataformas Reebok 4 Bandas 2 Pranchas 4 Bolas de Pilates</p>	
<p>Unidade de formação Metodologia do Treino Especifica: Ginásio ou skate parque</p>	<p>4 skates 4 skates sistema carver ou idêntico 2 indo boards ou sistema idêntico 2 skates para take-off 1 banco sueco 2 bolas pilates 8 cones</p>	



Unidade de formação Metodologia do Treino Especifica: Praia	2 Tiralô 4 Pranchas de Surf de iniciação 2 Bandeiras marcação zona formação na praia 30 Licras	
--	---	--

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Surf	CURSO DE TREINADORES DE	Surf	GRAU	II
---------------------	------------------------------	-------------------------	------	------	----

COMPONENTE PRÁTICA	<input type="text"/>	horas	COMPONENTE TEÓRICA	2h	horas	TOTAL DE HORAS	2h
--------------------	----------------------	-------	--------------------	----	-------	----------------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1- Organização e gestão
---------------------	-------------------------

PERFIL DO FORMADOR	<p>1. Treinador de Surf com grau III com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos) como treinador de praticantes da via de competição (pelo menos num dos seguintes escalões: sub 16, sub 18 e Open).</p> <p>ou</p> <p>2. Mestre em ciências do desporto com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos) como treinador de praticantes da via de competição (pelo menos num dos seguintes escalões: sub 16, sub 18 e Open) e também com experiência como formador.</p>
--------------------	--

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
1.1 Gestão da escola de surf	DURAÇÃO				<p>Aplicar no funcionamento da escola de surf a organização e gestão das instalações e equipamentos.</p> <p>Identificar as licenças necessárias para o transporte de passageiros.</p> <p>Diferenciar os diferentes tipos de serviços.</p>	<p>Identifica para a sua prática como treinador a organização da escola de surf.</p> <p>Enumera os seguros e licenças necessárias para o exercício da atividade.</p>	Teste escrito
	CP		CT	1h			
1.1.1.A estrutura da escola de surf							
1.1.2.Instalações e equipamentos							
1.1.3.Transportes							
1.1.4.Serviços							
1.1.4.1. Aulas							
1.1.4.2. ATL							
1.1.4.3. Clínicas							
1.1.4.4. Outros							
1.2 Surf e turismo ativo	duração				<p>Caracterizar o turismo de surf e organizar a escola de surf,</p>	<p>Aplica o conceito de turismo, ativo na organização de uma</p>	Teste escrito
	CP		CT	1h			



<p>1.2.1. Conceito de turismo ativo</p> <p>1.2.2. Caracterização do turismo de surf</p> <p>1.2.3. Sustentabilidade do turismo de surf</p> <p>1.2.4. Exemplos diferenciadores</p> <p>1.2.4.1. Norte (Viana do Castelo/ Matosinhos/ Figueira Foz)</p> <p>1.2.4.2. Centro (Peniche/ Ericeira)</p> <p>1.2.4.3. Lisboa (Cascais/ Almada)</p> <p>1.2.4.4. Costa Alentejana</p> <p>1.2.4.5. Algarve</p>	<p>para fornecer opções de turismo ativo.</p> <p>Identificar as licenças necessárias para o funcionamento enquanto empresa turística.</p> <p>Diferenciar os diferentes tipos de serviços, de acordo com a tipologia do turismo de surf.</p>	<p>escola de surf.</p> <p>Enumera os seguros e licenças necessárias para o exercício da atividade.</p> <p>Apresenta diferentes pacotes relacionados com os diferentes tipos de turismo de surf.</p>	
--	---	---	--

# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Surf	CURSO DE TREINADORES DE	Surf	GRAU	II
---------------------	------------------------------	-------------------------	------	------	----

COMPONENTE PRÁTICA	<input type="text"/>	horas	COMPONENTE TEÓRICA	2h	horas	TOTAL DE HORAS	2h
--------------------	----------------------	-------	--------------------	----	-------	----------------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	2- Arbitragem
---------------------	---------------

PERFIL DO FORMADOR	Juiz de nível A com licença atualizada, em atividade, e com experiência (5 anos) como formador
--------------------	--

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
2.1 Critérios de julgamento	DURAÇÃO			
	CP		CT	1h
2.1.1.Empenho e grau de dificuldade 2.1.2.Manobras progressivas e inovadoras 2.1.3.Combinação de manobras fortes 2.1.4.Variedade de manobras 2.1.5.Velocidade, potência e fluidez		Conhecer os critérios de julgamento para os transmitir aos surfistas, para que estes consigam rentabilizar a sua prestação, em função das condições de prova.	Identifica exemplos práticos para a adequação da prestação do surfista, às regras de julgamento das provas de surf.  Seleciona a informação a transmitir, em função das características do surfista e do contexto da prova.	Teste escrito e questionamento oral sobre exemplos práticos
2.2 Método de julgamento no surf	duração			
	CP		CT	1h
2.2.1.Escala de pontuação (revisão) 2.2.2.Cálculo da nota final (revisão) 2.2.3.Julgamento em condições difíceis (provas WQS e WT) 2.2.4.Julgamento em baterias difíceis (provas WQS e WT)		Conhecer os métodos de julgamento para os transmitir aos surfistas, para que estes consigam rentabilizar a sua prestação, em função das condições de prova.	Identifica exemplos práticos para a adequação da prestação do surfista, aos métodos de julgamento das provas de surf.  Seleciona a informação a transmitir, em função das características do surfista e do contexto da prova.	Teste escrito e questionamento oral sobre exemplos práticos



# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Surf	CURSO DE TREINADORES DE	Surf	GRAU	II
COMPONENTE PRÁTICA	26 horas	COMPONENTE TEÓRICA	8h horas	TOTAL DE HORAS	34h
UNIDADE DE FORMAÇÃO	3- Didática Especifica				

PERFIL DO FORMADOR	<p>1. Treinador de Surf com grau III com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos) como treinador de praticantes da via de competição (pelo menos num dos seguintes escalões: sub 16, sub 18 e Open).</p> <p>ou</p> <p>2. Mestre em ciências do desporto com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos) como treinador de praticantes da via de competição (pelo menos num dos seguintes escalões: sub 16, sub 18 e Open) e também com experiência como formador.</p>
--------------------	--

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO							
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">3.1 Plano de desenvolvimento a longo prazo</td> <td colspan="3">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>CT</td> <td>4h</td> </tr> </table>	3.1 Plano de desenvolvimento a longo prazo	DURAÇÃO			CP	CT	4h	<p>Descrever as evidencias científicas, que fundamentam o desenvolvimento do atleta a longo prazo.</p> <p>Enumerar os fatores chave para o desenvolvimento do atleta a longo prazo.</p> <p>Identificar as diferenças entre o desenvolvimento a longo prazo, para atletas de desportos precoces, comparativamente com atletas de desportos tardios.</p> <p>Enumerar as etapas de desenvolvimento do surfista a</p>	<p>Aplica os fatores chave para preparar um plano de desenvolvimento do atleta a longo prazo.</p> <p>Relaciona as etapas de desenvolvimento do surf, enquanto desporto precoce.</p> <p>Identifica as etapas de desenvolvimento do surfista a longo prazo, adequadas para determinado grupo de praticantes.</p> <p>Elabora um conjunto de progressões adequadas ao nível do praticante de acordo</p>	<p>Realização de trabalho com aplicação das etapas de desenvolvimento em contexto de trabalho a pares.</p>
3.1 Plano de desenvolvimento a longo prazo		DURAÇÃO								
	CP	CT	4h							
<p>3.1.1. Conceito de desenvolvimento a longo prazo</p> <p>3.1.1.1. Evidencias científicas que fundamentam desenvolvimento do atleta a longo prazo</p> <p>3.1.1.2. Fatores chave para desenvolvimento do atleta a longo prazo</p> <p>3.1.1.3. Etapas de desenvolvimento do atleta a longo prazo</p> <p>3.1.1.3.1. Desportos precoces</p> <p>3.1.1.3.2. Desportos tardios</p> <p>3.1.2. Desenvolvimento do surfista a longo prazo</p> <p>3.1.2.1. Início ativo</p> <p>3.1.2.2. Fundamentos</p> <p>3.1.2.3. Aprender a treinar</p>										



<p>3.1.2.4. Treinar para treinar</p> <p>3.1.2.5. Treinar para competir</p> <p>3.1.2.6. Treinar para ganhar</p> <p>3.1.2.7. Vida ativa</p>		<p>longo prazo.</p> <p>Identificar os objetivos de cada etapa e o que se deve desenvolver em cada uma delas.</p> <p>Basear a sessão em fundamentos da didática, no processo de ensino – aprendizagem do surf.</p> <p>Iniciar a prática numa lógica de progressão pedagógica.</p>	<p>com as etapas.</p> <p>Relaciona o desenvolvimento motor de base com o treino das capacidades motoras e com o treino técnico.</p> <p>Relaciona os diferentes conteúdos da sessão ao longo da mesma e de acordo com as etapas de desenvolvimento do surfista a longo prazo.</p>					
3.2 Treino da técnica e da tática no surf	<p>duração</p> <table border="1"> <tr> <td>CP</td> <td>18h</td> <td>CT</td> <td></td> </tr> </table>	CP	18h	CT		Respeitar a estrutura da sessão.	Escolhe o material a utilizar por cada praticante, em função da técnica.	Observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares
CP	18h	CT						
<p>3.2.1.Revisão da estrutura da sessão</p> <p>3.2.1.1. Análise das condições da sessão</p> <p>3.2.1.2. O aquecimento</p> <p>3.2.1.3. Parte principal</p> <p>3.2.1.3.1. Conteúdos técnicos</p> <p>3.2.1.3.2. Conteúdos táticos</p> <p>3.2.1.4. Finalização</p> <p>3.2.1.4.1. Retorno à calma</p> <p>3.2.1.4.2. Balanço da sessão</p> <p>3.2.2.Revisão das Técnicas Base do Surf</p> <p>3.2.2.1. Técnicas de Arranque:</p> <p>3.2.2.1.1. Take-Off;</p> <p>3.2.2.1.2. Take-Off Angulado;</p> <p>3.2.2.1.3. Take-Off Vertical.</p> <p>3.2.2.2. Saída da onda (Step off, Bail out jump);</p> <p>3.2.2.3. Deslize na parede:</p> <p>3.2.2.3.1. Drop e Angled Drop;</p> <p>3.2.2.3.2. Trim (Posição Básica de Surf);</p>		<p>Identificar e descrever o material, adequado para cada praticante, em função da técnica.</p> <p>Caracterizar as condições de prática, em função do treino técnico.</p> <p>Descrever as diferentes técnicas de deslocamento, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes.</p> <p>Identificar os erros técnicos dos praticantes e as correções adequadas.</p> <p>Selecionar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante.</p> <p>Caracterizar as condições de prática, em função do treino técnico.</p> <p>Descrever as diferentes</p>	<p>Reconhece se existem condições de mar para a prática.</p> <p>Identifica as diferentes técnicas e demonstra-as dentro e fora de água.</p> <p>Identifica e aplica as correções técnicas.</p> <p>Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas, tendo em conta o nível do praticante.</p> <p>Identifica as diferentes opções táticas e demonstra-as dentro e fora de água.</p> <p>Identifica e aplica as correções táticas.</p> <p>Avalia a escolha de ondas e apresenta novas soluções.</p> <p>Identifica e aplica as correções técnicas, na conjugação das</p>	<p>e</p> <p>Questionamento oral.</p>				



<p>3.2.2.3.3. Hopping;</p> <p>3.2.2.3.4. Stalling.</p> <p>3.2.2.4. Viragem na base (Bottom Turn).</p> <p>3.2.2.5. Viragem no topo (Top turn);</p> <p>3.2.2.6. Técnica avançada de aproximação:</p> <p>3.2.2.6.1. Duckdive;</p> <p>3.2.2.6.2. Mergulho sem prancha;</p> <p>3.2.2.7. Apanhar a onda:</p> <p>3.2.2.7.1. Remada rápida;</p> <p>3.2.2.7.2. Sentar-deitar</p> <p>3.2.3. Aplicação das técnicas competitivas</p> <p>3.2.3.1. Técnicas de viragem na Parede</p> <p>3.2.3.1.1. Fade;</p> <p>3.2.3.1.2. Mid Face Turn;</p> <p>3.2.3.1.3. Cutback;</p> <p>3.2.3.1.4. Round house.</p> <p>3.2.3.2. Técnicas de viragem na Base:</p> <p>3.2.3.2.1. Bottom turn;</p> <p>3.2.3.2.2. 180 Bottom turn;</p> <p>3.2.3.2.3. Reverse 180 Bottom turn.</p> <p>3.2.3.3. Técnicas de viragem no Topo:</p> <p>3.2.3.3.1. Top turn;</p> <p>3.2.3.3.2. Vertical turn;</p> <p>3.2.3.3.3. Over vertical turn;</p> <p>3.2.3.3.4. Snap;</p> <p>3.2.3.3.5. 360;</p> <p>3.2.3.3.6. Reverse 360.</p> <p>3.2.3.4. Técnicas de Deslize por cima:</p> <p>3.2.3.4.1. Curtain Floater;</p> <p>3.2.3.4.2. Floater Reentry;</p>	<p>prioridades e táticas do surf, distinguindo os seus objetivos.</p> <p>Identificar os diferentes tipos de ligação de manobras relacionando com a trajetória na onda.</p> <p>Identificar os erros na gestão da prioridade e as correções adequadas.</p> <p>Identificar os erros na tática utilizada e as correções adequadas.</p> <p>Identificar os erros técnicos dos praticantes e as correções adequadas.</p> <p>Selecionar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante.</p>	<p>manobras.</p> <p>Identifica e aplica as correções técnicas, relativas à trajetória na onda.</p>	
--	--	--	--



<p>3.2.3.4.3. Lip Floater;</p> <p>3.2.3.4.4. Foam Floater;</p> <p>3.2.3.4.5. Reverse 180 Floater;</p> <p>3.2.3.4.6. 360 Out Floater.</p> <p>3.2.3.5. Técnicas de Deslize por dentro:</p> <p>3.2.3.5.1. Cover Up;</p> <p>3.2.3.5.2. Tube;</p> <p>3.2.3.5.3. One Grab Tube.</p> <p>3.2.3.6. Aéreos</p> <p>3.2.3.6.1. 90 air;</p> <p>3.2.3.6.2. Reverse 90 air;</p> <p>3.2.3.6.3. 180 air;</p> <p>3.2.3.6.4. Reverse 180 air;</p> <p>3.2.3.6.5. 360 air;</p> <p>3.2.3.6.6. Reverse 360 air;</p> <p>3.2.3.6.7. Pegas.</p> <p>3.2.3.7. Finalizações</p> <p>3.2.3.7.1. Kick out;</p> <p>3.2.3.7.2. Pull out;</p> <p>3.2.3.7.3. Step off;</p> <p>3.2.3.7.4. Nose dive.</p> <p>3.2.4. Aplicação das Táticas Competitivas</p> <p>3.2.4.1. Dinâmica no uso das prioridades e das táticas do Surf nos sistemas "3 a 4 competidores" e "man on man".</p> <p>3.2.4.1.1. Apanhar ondas com prioridade e sem prioridade</p> <p>3.2.4.1.2. Escolher posicionamento, quais a melhores ondas e como surfar</p> <p>3.2.4.1.3. Ondas pontuadas nos primeiros 5 minutos</p>			
--	--	--	--



<p>3.2.4.1.4. Definir um total a atingir ao fim de 10 minutos</p> <p>3.2.4.2. Escolha de ondas.</p> <p>3.2.4.2.1. Esquerdas e direitas</p> <p>3.2.4.2.2. Ondas de set e ondas intermédias</p> <p>3.2.4.2.3. Identificar o potencial das ondas de acordo com os critérios de pontuação</p> <p>3.2.4.2.4. Escolher ondas de acordo com a nota pretendida</p> <p>3.2.4.3. Conjugação de manobras.</p> <p>3.2.4.3.1. Manobra forte no arranque, a meio e a finalizar a viagem na onda</p> <p>3.2.4.3.2. Variedade de manobras na mesma onda</p> <p>3.2.4.3.3. Variedade de manobras em ondas diferentes</p> <p>3.2.4.3.4. Ligação de manobras (combos)</p> <p>3.2.4.4. Trajetórias na onda.</p> <p>3.2.4.4.1. Fases na trajetória (Colocar e retirar pressão na prancha)</p> <p>3.2.4.4.2. Trajetória ideal (adequada a cada manobra)</p> <p>3.2.4.4.3. Utilização do espaço da onda</p> <p>3.2.4.4.4. Trajetórias em W, em u minúsculo e em U aberto</p> <p>3.2.4.4.5. Fluidez (linhas sem quebras)</p>												
3.3 Treino da técnica e da tática no Longboard	<table border="1"><thead><tr><th colspan="4">duração</th></tr></thead><tbody><tr><td>CP</td><td>4h</td><td>CT</td><td></td></tr></tbody></table>	duração				CP	4h	CT		Caracterizar as condições de prática e as condições de	Verifica se existem condições	Observação direta da prática com aplicação de grelhas de
duração												
CP	4h	CT										

<p>3.3.1.Revisão das técnicas base do Longboard</p> <p>3.3.1.1. Walking on the Board</p> <p>3.3.1.2. Hang 5</p> <p>3.3.1.3. Roundhouse Cutback</p> <p>3.3.1.4. Top turn</p> <p>3.3.2.Viagem na onda</p> <p>3.3.2.1. Reverse Walk</p> <p>3.3.2.2. Hang 10</p> <p>3.3.2.3. Drop knee cut back</p> <p>3.3.2.4. Top turn</p> <p>3.3.3.A Aplicação das Técnicas e Táticas Competitivas</p> <p>3.3.3.1. Escolha de ondas.</p> <p>3.3.3.1.1. Identificar o potencial das ondas de acordo com os critérios de pontuação</p> <p>3.3.3.1.2. Escolher ondas de acordo com a nota pretendida</p> <p>3.3.3.2. Conjugação de manobras.</p> <p>3.3.3.2.1. Variedade de manobras na mesma onda</p> <p>3.3.3.2.2. Variedade de manobras em ondas diferentes</p> <p>3.3.3.2.3. Ligação de manobras (combos)</p> <p>3.3.3.3. Trajetórias na onda.</p> <p>3.3.3.3.1. Fases na trajetória (Colocar e retirar pressão na prancha)</p> <p>3.3.3.3.2. Trajetória ideal (adequada a cada manobra)</p> <p>3.3.3.3.3. Utilização do espaço da onda</p> <p>3.3.3.3.4. Manobras progressivas vs manobras clássicas</p>		<p>segurança, para o praticante e outros frequentadores da praia.</p> <p>Descrever as diferentes prioridades e táticas do Longboard, distinguindo os seus objetivos.</p> <p>Identificar os diferentes tipos de ligação de manobras relacionando com a trajetória na onda.</p> <p>Identificar erros na tática utilizada e as correções adequadas.</p> <p>Identificar erros técnicos dos praticantes e as correções adequadas.</p> <p>Selecionar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante.</p>	<p>de mar para a prática.</p> <p>Identifica as diferentes opções táticas e demonstra-as dentro e fora de água.</p> <p>Reconhece e aplica as correções táticas.</p> <p>Avalia a escolha de ondas e apresenta novas soluções.</p> <p>Identifica e aplica as correções técnicas na conjugação das manobras.</p> <p>Identifica e aplica as correções técnicas relativas à trajetória na onda.</p> <p>Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas tendo em conta o nível do praticante.</p>	<p>observação em contexto de trabalho a pares e</p> <p>Questionamento oral.</p>								
<p>3.4 Análise da técnica e da viagem na onda</p>	<table border="1"> <tr> <th colspan="4">duração</th> </tr> <tr> <td>CP</td> <td>4h</td> <td>CT</td> <td>4h</td> </tr> </table>	duração				CP	4h	CT	4h	<p>Identificar e descrever o modelo para a avaliação, da</p>	<p>Relaciona o processo de treino com os conceitos: observação,</p>	<p>Observação direta da prática com aplicação de grelhas de</p>
duração												
CP	4h	CT	4h									

<p>3.4.1. Modelo de intervenção</p> <p>3.4.1.1. Preparação, Observação, Diagnóstico e Intervenção</p> <p>3.4.1.2. Métodos de observação</p> <p>3.4.1.2.1. Análise qualitativa (registo de ocorrências e registo de duração)</p> <p>3.4.1.2.2. Análise quantitativa</p> <p>3.4.1.2.3. Análise estrutural</p> <p>3.4.1.3. Análise do treino</p> <p>3.4.1.3.1. Observação das Técnicas de Intervenção Pedagógica (treinador)</p> <p>3.4.1.3.2. Observação dos movimentos/ tarefas (surfistas)</p> <p>3.4.1.3.3. Tempo útil, Ondas/minuto, Manobras/onda</p> <p>3.4.1.3.4. Objetivos de treino vs resultado final</p> <p>3.4.1.4. Análise da competição</p> <p>3.4.1.4.1. Quadro competitivo (nº baterias, nº surfistas, sistema apuramento)</p> <p>3.4.1.4.2. Observação dos movimentos/ tarefas (surfistas)</p> <p>3.4.1.4.3. Tempo útil, Ondas/minuto, Manobras/onda</p> <p>3.4.1.4.4. Objetivos da competição vs resultado final</p> <p>3.4.2. Análise da tarefa</p> <p>3.4.2.1. Objetivo da Tarefa</p> <p>3.4.2.1.1. Resultado</p> <p>3.4.2.1.2. Execução</p> <p>3.4.2.2. Divisão da tarefa</p> <p>3.4.2.2.1. Fase de colocação, de ação principal e de finalização</p>	<p>execução das técnicas do surf e da viagem na onda.</p> <p>Adotar métodos de observação e análise da tarefa, para análise do treino e da competição, que promovam comportamentos que potenciem a prestação dos surfistas.</p> <p>Identificar e descrever o processo de análise da tarefa, para a avaliação da execução das técnicas do surf.</p> <p>Identificar e descrever os métodos de instrução em treino desportivo.</p> <p>Identificar e descrever os elementos básicos, para a avaliação da execução das técnicas do surf e da viagem na onda.</p> <p>Adotar modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos surfistas.</p> <p>Identificar e descrever o processo de análise do desempenho em competição, para a avaliação da prestação dos surfistas.</p>	<p>diagnóstico e intervenção.</p> <p>Justifica os métodos de observação, para análise do treino e da competição, para potenciar e auxiliar os surfistas, nas suas prestações em treino e competição.</p> <p>Relaciona o processo de análise da tarefa com os conceitos: fase de colocação, ação principal e finalização.</p> <p>Justifica o processo de análise da tarefa, para análise do treino e da competição, com o intuito de melhorar o rendimento dos surfistas, nas suas prestações em treino e na competição.</p> <p>Relaciona o processo de treino com os conceitos: observação, diagnóstico e intervenção.</p> <p>Justifica os modelos de intervenção do treinador para a afiliação dos surfistas ao processo de treino.</p> <p>Relaciona o processo de desempenho em competição com os conceitos: objetivos de resultado e objetivos de desempenho.</p> <p>Justifica o processo de desempenho em competição, com o intuito de melhorar o rendimento dos surfistas, nas suas prestações em</p>	<p>observação em contexto de trabalho a pares e Questionamento oral.</p>
--	--	--	--



<p>3.4.2.2.2. Ações segmentares e aspetos mecânicos</p> <p>3.4.2.3. Análise das técnicas (padrão vs modelo)</p> <p>3.4.2.3.1. Movimento da cabeça</p> <p>3.4.2.3.2. Movimento dos ombros</p> <p>3.4.2.3.3. Posição do tronco e colocação do centro de massa</p> <p>3.4.2.3.4. Colocação da prancha e trajetória na onda</p> <p>3.4.3. Análise do desempenho em treino</p> <p>3.4.3.1. Relação entre constrangimentos da tarefa, do surfista e do envolvimento</p> <p>3.4.3.2. Observação, diagnóstico e intervenção</p> <p>3.4.3.2.1. Avaliar a prestação (técnica e trajetória na onda)</p> <p>3.4.3.2.2. Reajustar o treino (exercícios propostos)</p> <p>3.4.3.3. Análise da intervenção do treinador</p> <p>3.4.3.4. Análise da estrutura do treino (volume e intensidade)</p> <p>3.4.4. Análise do desempenho em competição</p> <p>3.4.4.1. Quadro competitivo</p> <p>3.4.4.2. Condições das ondas e características do local</p> <p>3.4.4.3. Objetivos de resultado (classificação e pontuação)</p> <p>3.4.4.4. Objetivos de desempenho</p> <p>3.4.4.4.1. Técnica, manobras</p> <p>3.4.4.4.2. Trajetórias (viagem na onda)</p> <p>3.4.4.4.3. Escolha de ondas</p> <p>3.4.4.5. Aplicação prática</p>		competição e no seu processo evolutivo.	
---	--	---	--



# FICHA\_UNIDADE DE FORMAÇÃO

## REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Surf	CURSO DE TREINADORES DE	Surf	GRAU	II
---------------------	------------------------------	-------------------------	------	------	----

COMPONENTE PRÁTICA	22	horas	COMPONENTE TEÓRICA		horas	TOTAL DE HORAS	22
--------------------	----	-------	--------------------	--	-------	----------------	----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	4- Metodologia do treino Específica
---------------------	-------------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	<p>1. Treinador de Surf com grau III com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos) como treinador de praticantes da via de competição (pelo menos num dos seguintes escalões: sub 16, sub 18 e Open).</p> <p>ou</p> <p>2. Mestre em ciências do desporto com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos) como treinador de praticantes da via de competição (pelo menos num dos seguintes escalões: sub 16, sub 18 e Open) e também com experiência como formador.</p>
--------------------	--

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	FORMAS DE AVALIAÇÃO
4.1 Treino das capacidades motoras no surf	DURAÇÃO				<p>Aplicar exercícios de treino da coordenação, da flexibilidade, da velocidade, da força e da resistência, de acordo com objetivos, respeitando os princípios metodológicos e adaptando-os às características dos surfistas.</p> <p>Escolher as formas de avaliação da coordenação, da flexibilidade, da velocidade, da força e da resistência, mais adequadas ao surf.</p>	<p>Escolhe e respeita a sequência dos exercícios, no treino e no microciclo, para o desenvolvimento da coordenação, da flexibilidade, da velocidade, da força e da resistência, em função das restantes capacidades motoras.</p> <p>Discute e interpreta resultados de testes de coordenação, da flexibilidade, da velocidade, da força e da resistência, adequados ao surf.</p>	<p>Realização de trabalho, baseado na observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares e com questionamento oral.</p>
	CP	10h	CT				
4.1.1.Coordenação no surf							
4.1.1.1. Métodos de treino da coordenação específicos							
4.1.1.1.1. Precisão espaço-temporal dos movimentos para o surf							
4.1.1.1.2. Orientação espacial para o surf							
4.1.1.1.3. Equilíbrio para o surf							
4.1.1.1.4. Ritmo para o surf							
4.1.1.2. Avaliação da coordenação							
4.1.2.Flexibilidade no surf							
4.1.2.1. Métodos de treino da flexibilidade específicos							
4.1.2.1.1. Passivo							



<p>4.1.2.1.2. Estático</p> <p>4.1.2.1.3. Dinâmico</p> <p>4.1.2.1.4. PNF</p> <p>4.1.2.2. Avaliação da flexibilidade</p> <p>4.1.3. Velocidade no surf</p> <p>4.1.3.1. Métodos de treino da velocidade adequados ao surf</p> <p>4.1.3.1.1. Tempo de reação</p> <p>4.1.3.1.2. Velocidade de remada</p> <p>4.1.3.1.3. Velocidade de execução</p> <p>4.1.3.1.3.1. Ação flexão/extensão tronco pernas</p> <p>4.1.3.1.3.2. Rotação tronco</p> <p>4.1.3.1.3.3. Rotação das pernas</p> <p>4.1.3.2. Avaliação da velocidade</p> <p>4.1.4. Força no surf</p> <p>4.1.4.1. Métodos de treino da força específicos</p> <p>4.1.4.1.1. Hipertrofia muscular</p> <p>4.1.4.1.2. Taxa de produção de força</p> <p>4.1.4.1.3. Reativos</p> <p>4.1.4.2. Treino em circuito específico para o surf</p> <p>4.1.4.3. Avaliação da força</p> <p>4.1.5. Resistência no surf</p> <p>4.1.5.1. Métodos de treino da resistência adequados ao surf</p> <p>4.1.5.1.1. Contínuo</p> <p>4.1.5.1.2. Intervalos</p> <p>4.1.5.2. Avaliação da resistência</p>							
4.2 Treino para surfistas com deficiência	duração				Reconhecer a existência de aspetos fundamentais no	Apresenta soluções e opções para adaptar o material de	Questionamento oral e
	CP	4h	CT				



<p>4.2.1. Estratégia para a sessão</p> <ul style="list-style-type: none"><li>4.2.1.1. Adaptação do material técnico</li><li>4.2.1.2. Controlo da sessão promovendo a segurança e qualidade consoante as deficiências<ul style="list-style-type: none"><li>4.2.1.2.1. Interação/ feedbacks</li><li>4.2.1.2.2. Deslocamento/dinâmica</li></ul></li><li>4.2.1.3. Programação do treino adaptado, consoante tipo de deficiência, na vertente lúdica</li><li>4.2.1.4. Programação do treino adaptado, consoante tipo de deficiência, de acordo com as categorias competitivas</li><li>4.2.1.5. Cuidados na manutenção da integridade física do aluno (lesões, cuidados com a pele)</li></ul> <p>4.2.2. Orientação da sessão com surfistas com deficiência</p> <ul style="list-style-type: none"><li>4.2.2.1. Estratégias de intervenção consoante as diferentes deficiências (motora, visual, auditiva, intelectual ou multideficiência)<ul style="list-style-type: none"><li>4.2.2.1.1. Planificação/orientação prévia da sessão com restantes elementos da equipa</li><li>4.2.2.1.2. Controlo/dinâmicas ao nível de posição e deslocamentos adequados para garantir a manutenção da segurança e qualidade da sessão de surf</li><li>4.2.2.1.3. Interação com aluno, ao nível de feedback(s) pertinentes na otimização da qualidade na manutenção da segurança e qualidade da sessão de surf (nos diferentes momentos da aula: introdução, parte principal e finalização)</li><li>4.2.2.1.4. Cuidados a ter com os alunos nos diferentes momentos da aula (introdução, parte principal e finalização)</li></ul></li><li>4.2.2.2. Deslize nas ondas</li></ul>	<p>controlo da sessão com vista à manutenção da segurança e qualidade.</p> <p>Identificar os cuidados físicos básicos a ter na manutenção da integridade física dos alunos com deficiência.</p> <p>Identificar erros na tática utilizada e as correções adequadas.</p> <p>Identificar erros técnicos dos praticantes e as correções adequadas.</p> <p>Selecionar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante e respetivas deficiências.</p>	<p>surf para a prática de surf adaptado.</p> <p>Demonstra os cuidados a ter na relação surf/tipo de deficiências.</p> <p>Identifica e aplica as correções táticas.</p> <p>Avalia a escolha de ondas e apresenta novas soluções.</p> <p>Identifica e aplica as correções técnicas na conjugação das manobras.</p> <p>Identifica e aplica as correções técnicas relativas à trajetória na onda.</p> <p>Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas tendo em conta o nível do praticante e respetivas deficiências.</p>	<p>avaliação prática:</p> <p>em grupos de 3 a 4 formandos, que acompanham um aluno com deficiência, numa sessão de treino de 60 minutos;</p> <p>realizam uma avaliação inicial da funcionalidade do surfista, do nível técnico do surfista e das condições do mar;</p> <p>escolhem em que categoria o surfista poderá ser colocado segundo os padrões internacionais da ISA para a realização da sessão;</p> <p>fazem o plano de uma sessão de surf adaptado;</p> <p>dirigem a sessão de acordo com o plano apresentado.</p>
--	---	--	--



<p>4.2.2.2.1. Componentes de adaptação</p> <p>4.2.2.2.1.1. Relação com o mar</p> <p>4.2.2.2.1.2. Relação com a prancha</p> <p>4.2.2.2.1.3. Técnicas para viagem na onda</p> <p>4.2.2.2.2. Progressões</p> <p>4.2.2.2.2.1. Equilíbrio deitado, sentado e em pé</p> <p>4.2.2.2.2.2. Deslize deitado, sentado e em pé</p> <p>4.2.2.2.2.3. Deslize na espuma e na parede da onda</p> <p>4.2.2.2.2.4. Deslize na parede da onda</p> <p>4.2.2.2.2.4.1. Drop</p> <p>4.2.2.2.2.4.2. Viragem na base, na parede e no topo da onda</p> <p>4.2.3. Aplicação das Técnicas e Táticas Competitivas</p> <p>4.2.3.1. Escolha de ondas.</p> <p>4.2.3.1.1. Identificar o potencial das ondas de acordo com os critérios de pontuação</p> <p>4.2.3.1.2. Escolher ondas de acordo com a nota pretendida</p> <p>4.2.3.2. Conjugação de manobras.</p> <p>4.2.3.2.1. Variedade de manobras na mesma onda</p> <p>4.2.3.2.2. Variedade de manobras em ondas diferentes</p> <p>4.2.3.2.3. Ligação de manobras (combos)</p> <p>4.2.3.3. Trajetórias na onda.</p> <p>4.2.3.3.1. Fases na trajetória (Colocar e retirar pressão na prancha)</p> <p>4.2.3.3.2. Trajetória ideal (adequada a cada manobra)</p> <p>4.2.3.3.3. Utilização do espaço da onda</p>						
4.3 Treino complementar	duração			Identificar fundamentos do treino dos fundamentos	Explica e demonstra com	Realização de trabalho, baseado na observação direta
	CP	8h	CT			

<p>4.3.1. Fundamentos gímnicos para o surf</p> <p>4.3.1.1. Aquecimento</p> <p>4.3.1.1.1. Posições base (deitado, sentado, de pé)</p> <p>4.3.1.1.2. Relação tronco pernas (fecho, abertura, flexão lateral)</p> <p>4.3.1.1.3. Colocação dos segmentos</p> <p>4.3.1.2. Solo (progressões e intervenção manual)</p> <p>4.3.1.2.1. Rolamentos (frente e retaguarda)</p> <p>4.3.1.2.2. Saltos</p> <p>4.3.1.2.3. Apoio invertido</p> <p>4.3.1.2.4. Roda</p> <p>4.3.1.3. Saltos Plinto (progressões e intervenção manual)</p> <p>4.3.1.3.1. Salto entre mãos</p> <p>4.3.1.3.2. Salto ao eixo</p> <p>4.3.1.3.3. Rolamento lateral</p> <p>4.3.1.3.3.1. Rolamento à frente</p> <p>4.3.2. Treino técnico com trampolins</p> <p>4.3.2.1. Saltos verticais (progressões e intervenção manual)</p> <p>4.3.2.1.1. Vela, engrupado, encarpado e pirueta (solo e plano elevado)</p> <p>4.3.2.1.2. Vela, engrupado, encarpado e pirueta (minitrampolim e trampolim)</p> <p>4.3.2.2. Receções (progressões e intervenção manual)</p> <p>4.3.2.2.1. Sentado, ventral e dorsal (plano elevado)</p> <p>4.3.2.2.2. Sentado, ventral e dorsal (minitrampolim e trampolim)</p> <p>4.3.2.2.3. Sentado, ventral e dorsal com piruetas (plano elevado)</p> <p>4.3.2.2.4. Sentado, ventral e dorsal com piruetas</p>	<p>gímnicos no processo de treino do surf.</p> <p>Identificar fundamentos do treino com trampolins no processo de treino do surf.</p> <p>Identificar fundamentos do treino funcional no processo de treino do surf.</p> <p>Identificar fundamentos do treino com skates no processo de treino do surf.</p> <p>Identificar e aplicar as progressões pedagógicas dos vários elementos.</p> <p>Identificar e aplicar a intervenção manual específica para os elementos gímnicos.</p> <p>Selecionar e adequar os conteúdos em função do praticante.</p> <p>Organizar uma sessão de fundamentos gímnicos para o treino do surf.</p> <p>Organizar uma sessão de treino com trampolins para o treino do surf.</p> <p>Organizar uma sessão de treino funcional para o treino do surf.</p> <p>Organizar uma sessão de treino com skates para o treino do surf.</p>	<p>qualidade as técnicas de base.</p> <p>Elabora um conjunto de progressões adequadas ao nível do praticante.</p> <p>Aplica os exercícios de acordo com o nível de prática de cada aluno, respeitando as progressões pedagógicas e a intervenção manual.</p> <p>Respeita os princípios do transfere entre as técnicas e utiliza as diferentes pranchas.</p> <p>Reconhece erros, determinando causas e meios de correção.</p> <p>Controla as cargas de treino.</p>	<p>da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares e com questionamento oral.</p>
---	---	---	---



<p>(minitrampolim e trampolim)</p> <p>4.3.2.3. Mortais (progressões e intervenção manual)</p> <p>4.3.2.3.1. Frente e retaguarda (minitrampolim e trampolim)</p> <p>4.3.3. Treino técnico com treino funcional</p> <p>4.3.3.1. Treino funcional</p> <p>4.3.3.1.1. Plataformas</p> <p>4.3.3.1.2. Superfícies instáveis</p> <p>4.3.3.1.3. Sistemas de suspensão</p> <p>4.3.3.1.4. Resistências</p> <p>4.3.3.2. Treino técnico</p> <p>4.3.3.2.1. Posição base</p> <p>4.3.3.2.2. Take-off</p> <p>4.3.3.2.3. Rotações</p> <p>4.3.3.2.4. Saltos</p> <p>4.3.3.3. Treino técnico em circuito</p> <p>4.3.4. Treino técnico com skates</p> <p>4.3.4.1. Deslize com skate em superfície plana</p> <p>4.3.4.1.1. Introdução ao take-off</p> <p>4.3.4.1.2. Colocar e retira pressão da prancha (flexão/extensão)</p> <p>4.3.4.1.3. Viragens na base frontside e backside</p> <p>4.3.4.2. Deslize com skate em superfície com declive (rampas)</p> <p>4.3.4.2.1. Colocar e retira pressão da prancha (flexão/extensão)</p> <p>4.3.4.2.2. Drop</p> <p>4.3.4.2.3. Viragens no topo</p>			
---	--	--	--