

Referenciais de Formação COMPONENTE ESPECÍFICA

GRAU II

SURFING

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE SURF

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Surf
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. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO | 8 |
| 2. ARBITRAGEM | 10 |
| 3. DIDÁTICA ESPECÍFICA | 11 |
| 4. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA | 18 |
| C. Organização da Formação | 23 |
| 1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO | 24 |
| 2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS PARA REALIZAÇÃO DO CURSO | 25 |
| 3. ESTÁGIOS | 25 |

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. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO | 2 |
| 2. ARBITRAGEM | 2 |
| 3. DIDÁTICA ESPECÍFICA | 34 |
| 4. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA | 22 |
| Total | 60 |

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Organização e gestão

GRAU DE FORMAÇÃO_II

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|-------------------------------|-------|-------------------------|
| 1.1. GESTÃO DA ESCOLA DE SURF | 1 | 1/0 |
| 1.2. SURF E TURISMO ATIVO | 1 | 1/0 |
| Total | 2 | 2/0 |

SUBUNIDADE 1.

1.1. Gestão da escola de surf

- 1.1.1. A estrutura da escola de surf
- 1.1.2. Instalações e equipamentos
- 1.1.3. Transporte
- 1.1.4. Serviços
 - a. Aulas
 - b. ATL
 - c. Clínicas
 - d. Outros

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar no funcionamento da escola de surf a organização e gestão das instalações e equipamentos
- Identificar as licenças necessárias para o transporte de passageiros
- Diferenciar os diferentes tipos de serviços

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica para a sua prática como treinador a organização da escola de surf
- Enumera os seguros e licenças necessárias para o exercício da atividade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

1.2. Surf e turismo ativo

- 1.2.1. Conceito de turismo ativo
- 1.2.2. Caracterização do turismo de surf
- 1.2.3. Sustentabilidade do turismo de surf
- 1.2.4. Exemplos diferenciadores
 - a. Norte (Viana do Castelo/ Matosinhos/ Figueira Foz)
 - b. Centro (Peniche/ Ericeira)
 - c. Lisboa (Cascais/ Almada)
 - d. Costa Alentejana
 - e. Algarve

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar o turismo de surf e organizar a escola de surf, para fornecer opções de turismo ativo
- Identificar as licenças necessárias para o funcionamento enquanto empresa turística
- Diferenciar os diferentes tipos de serviços, de acordo com a tipologia do turismo de surf

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica o conceito de turismo, ativo na organização de uma escola de surf
- Enumera os seguros e licenças necessárias para o exercício da atividade
- Apresenta diferentes pacotes relacionados com os diferentes tipos de turismo de surf

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

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)
ou
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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Arbitragem

GRAU DE FORMAÇÃO_II

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|-----------------------------------|-------|-------------------------|
| 2.1. CRITÉRIOS DE JULGAMENTO | 1 | 1/0 |
| 2.2. MÉTODO DE JULGAMENTO NO SURF | 1 | 1/0 |
| Total | 2 | 2/0 |

SUBUNIDADE 1.

2.1. Critérios de julgamento

- 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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer os critérios de julgamento para os transmitir aos surfistas, para que estes consigam rentabilizar a sua prestação, em função das condições de prova

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e questionamento oral sobre exemplos práticos

SUBUNIDADE 2.

2.2. Método de julgamento no surf

- 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)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer os métodos de julgamento para os transmitir aos surfistas, para que estes consigam rentabilizar a sua prestação, em função das condições de prova

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e questionamento oral sobre exemplos práticos

PERFIL DO FORMADOR

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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Didática específica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|---|-------|-------------------------|
| 3.1. PLANO DE DESENVOLVIMENTO A LONGO PRAZO | 4 | 4/0 |
| 3.2. TREINO DA TÉCNICA E DA TÁTICA NO SURF | 18 | 0/18 |
| 3.3. TREINO DA TÉCNICA E DA TÁTICA NO LONGBOARD | 4 | 0/4 |
| 3.4. ANÁLISE DA TÉCNICA E DA VIAGEM NA ONDA | 8 | 4/4 |
| Total | 34 | 8/26 |

SUBUNIDADE 1.

3.1. Plano de desenvolvimento a longo prazo

3.1.1. Conceito de desenvolvimento a longo prazo

- a. Evidencias científicas que fundamentam desenvolvimento do atleta a longo prazo
- b. Fatores chave para desenvolvimento do atleta a longo prazo
- c. Etapas de desenvolvimento do atleta a longo prazo
 - i. Desportos precoces
 - ii. Desportos tardios

3.1.2. Desenvolvimento do surfista a longo prazo

- a. Início ativo
- b. Fundamentos
- c. Aprender a treinar
- d. Treinar para treinar
- e. Treinar para competir
- f. Treinar para ganhar
- g. Vida ativa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as evidencias científicas, que fundamentam o desenvolvimento do atleta a longo prazo
- Enumerar os fatores chave para o desenvolvimento do atleta a longo prazo
- Identificar as diferenças entre o desenvolvimento a longo prazo, para atletas de desportos precoces, comparativamente com atletas de desportos tardios
- Enumerar as etapas de desenvolvimento do surfista a longo prazo
- Identificar os objetivos de cada etapa e o que se deve desenvolver em cada uma delas
- Basear a sessão em fundamentos da didática, no processo de ensino – aprendizagem do surf
- Iniciar a prática numa lógica de progressão pedagógica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os fatores chave para preparar um plano de desenvolvimento do atleta a longo prazo
- Relaciona as etapas de desenvolvimento do surf, enquanto desporto precoce
- Identifica as etapas de desenvolvimento do surfista a longo prazo, adequadas para determinado grupo de praticantes
- Elabora um conjunto de progressões adequadas ao nível do praticante de acordo com as etapas
- Relaciona o desenvolvimento motor de base com o treino das capacidades motoras e com o treino técnico
- Relaciona os diferentes conteúdos da sessão ao longo da mesma e de acordo com as etapas de desenvolvimento do surfista a longo prazo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de trabalho com aplicação das etapas de desenvolvimento em contexto de trabalho a pares
-

SUBUNIDADE 2.**3.2. Treino da técnica e da tática no Surf****3.2.1. Revisão da estrutura da sessão**

- a. Análise das condições da sessão
- b. O aquecimento
- c. Parte principal
 - i. Conteúdos técnicos
 - ii. Conteúdos táticos
- d. Finalização
 - i. Retorno à calma
 - ii. Balanço da sessão

3.2.2. Revisão das Técnicas Base do Surf

- a. Técnicas de Arranque:
 - i. Take-Off
 - ii. Take-Off Angulado
 - iii. Take-Off Vertical
- b. Saída da onda (Step off, Bail out jump)
- c. Deslize na parede:
 - i. Drop e Angled Drop
 - ii. Trim (Posição Básica de Surf)
 - iii. Hopping
 - iv. Stalling
- d. Viragem na base (Bottom Turn)
- e. Viragem no topo (Top turn)
- f. Técnica avançada de aproximação:
 - i. Duckdive
 - ii. Mergulho sem prancha
- g. Apanhar a onda:
 - i. Remada rápida
 - ii. Sentar-deitar

3.2.3. Aplicação das técnicas competitivas

- a. Técnicas de viragem na Parede
 - i. Fade
 - ii. Mid Face Turn
 - iii. Cutback
 - iv. Round house
- b. Técnicas de viragem na Base:
 - i. Bottom turn
 - ii. 180 Bottom turn
 - iii. Reverse 180 Bottom turn
- c. Técnicas de viragem no Topo:

- i. Top turn
- ii. Vertical turn
- iii. Over vertical turn
- iv. Snap
- v. 360
- vi. Reverse 360
- d. Técnicas de Deslize por cima:
 - i. Curtain Floater
 - ii. Floater Reentry
 - iii. Lip Floater
 - iv. Foam Floater
 - v. Reverse 180 Floater
 - vi. 360 Out Floater
- e. Técnicas de Deslize por dentro:
 - i. Cover Up
 - ii. Tube
 - iii. One Grab Tube
- f. Aéreos
 - i. 90 air
 - ii. Reverse 90 air
 - iii. 180 air
 - iv. Reverse 180 air
 - v. 360 air
 - vi. Reverse 360 air
 - vii. Pegas
- g. Finalizações
 - i. Kick out
 - ii. Pull out
 - iii. Step off
 - iv. Nose dive
- 3.2.4. Aplicação das Táticas Competitivas**
 - a. Dinâmica no uso das prioridades e das táticas do Surf nos sistemas “3 a 4 competidores” e “man on man”.
 - i. Apanhar ondas com prioridade e sem prioridade
 - ii. Escolher posicionamento, quais a melhores ondas e como surfar
 - iii. Ondas pontuadas nos primeiros 5 minutos
 - iv. Definir um total a atingir ao fim de 10 minutos
 - b. Escolha de ondas.
 - i. Esquerdas e direitas
 - ii. Ondas de set e ondas intermédias
 - iii. Identificar o potencial das ondas de acordo com os critérios de pontuação
 - iv. Escolher ondas de acordo com a nota pretendida
 - c. Conjugação de manobras.
 - i. Manobra forte no arranque, a meio e a finalizar a viagem na onda
 - ii. Variedade de manobras na mesma onda
 - iii. Variedade de manobras em ondas diferentes

- iv. Ligação de manobras (combos)
- d. Trajetórias na onda
 - i. Fases na trajetória (Colocar e retirar pressão na prancha)
 - ii. Trajetória ideal (adequada a cada manobra)
 - iii. Utilização do espaço da onda
 - iv. Trajetórias em W, em u minúsculo e em U aberto
 - v. Fluidez (linhas sem quebras)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Respeitar a estrutura da sessão
- Identificar e descrever o material, adequado para cada praticante, em função da técnica
- Caracterizar as condições de prática, em função do treino técnico
- Descrever as diferentes técnicas de deslocamento, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes
- Identificar os erros técnicos dos praticantes e as correções adequadas
- Selecionar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante
- Caracterizar as condições de prática, em função do treino técnico
- Descrever as diferentes prioridades e táticas do surf, distinguindo os seus objetivos
- Identificar os diferentes tipos de ligação de manobras relacionando com a trajetória na onda
- Identificar os erros na gestão da prioridade e as correções adequadas
- Identificar os erros na tática utilizada e as correções adequadas
- Identificar os erros técnicos dos praticantes e as correções adequadas
- Selecionar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Escolhe o material a utilizar por cada praticante, em função da técnica
- Reconhece se existem condições de mar para a prática
- Identifica as diferentes técnicas e demonstra-as dentro e fora de água
- Identifica e aplica as correções técnicas
- Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas, tendo em conta o nível do praticante
- Identifica as diferentes opções táticas e demonstra-as dentro e fora de água
- Identifica e aplica as correções táticas
- Avalia a escolha de ondas e apresenta novas soluções
- Identifica e aplica as correções técnicas, na conjugação das manobras
- Identifica e aplica as correções técnicas, relativas à trajetória na onda

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares
- Questionamento oral

SUBUNIDADE 3.

3.3. Treino da técnica e da tática no Longboard

- 3.3.1. Revisão das técnicas base do Longboard
 - a. Walking on the Board
 - b. Hang 5
 - c. Roundhouse Cutback
 - d. Top turn

- 3.3.2.** Viagem na onda
- Reverse Walk
 - Hang 10
 - Drop knee cut back
 - Top turn
- 3.3.3.** A Aplicação das Técnicas e Táticas Competitivas
- Escolha de ondas.
 - Identificar o potencial das ondas de acordo com os critérios de pontuação
 - Escolher ondas de acordo com a nota pretendida
 - Conjugação de manobras.
 - Variedade de manobras na mesma onda
 - Variedade de manobras em ondas diferentes
 - Ligação de manobras (combos)
 - Trajetoórias na onda.
 - Fases na trajetória (Colocar e retirar pressão na prancha)
 - Trajetoória ideal (adequada a cada manobra)
 - Utilização do espaço da onda
 - Manobras progressivas vs manobras clássicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as condições de prática e as condições de segurança, para o praticante e outros frequentadores da praia
- Descrever as diferentes prioridades e táticas do Longboard, distinguindo os seus objetivos
- Identificar os diferentes tipos de ligação de manobras relacionando com a trajetória na onda
- Identificar erros na tática utilizada e as correções adequadas
- Identificar erros técnicos dos praticantes e as correções adequadas
- Selecionar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Verifica se existem condições de mar para a prática
- Identifica as diferentes opções táticas e demonstra-as dentro e fora de água
- Reconhece e aplica as correções táticas
- Avalia a escolha de ondas e apresenta novas soluções
- Identifica e aplica as correções técnicas na conjugação das manobras
- Identifica e aplica as correções técnicas relativas à trajetória na onda
- Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas tendo em conta o nível do praticante

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares
- Questionamento oral

SUBUNIDADE 4.

3.4. Análise da técnica e da viagem na onda

- 3.4.1.** Modelo de intervenção
- Preparação, Observação, Diagnóstico e Intervenção
 - Métodos de observação
 - Análise qualitativa (registo de ocorrências e registo de duração)
 - Análise quantitativa

- iii. Análise estrutural
- c. Análise do treino
 - i. Observação das Técnicas de Intervenção Pedagógica (treinador)
 - ii. Observação dos movimentos/ tarefas (surfistas)
 - iii. Tempo útil, Ondas/minuto, Manobras/onda
 - iv. Objetivos de treino vs resultado final
- d. Análise da competição
 - i. Quadro competitivo (nº baterias, nº surfistas, sistema apuramento)
 - ii. Observação dos movimentos/ tarefas (surfistas)
 - iii. Tempo útil, Ondas/minuto, Manobras/onda
 - iv. Objetivos da competição vs resultado final
- 3.4.2. Análise da tarefa**
 - a. Objetivo da Tarefa
 - i. Resultado
 - ii. Execução
 - b. Divisão da tarefa
 - i. Fase de colocação, de ação principal e de finalização
 - ii. Ações segmentares e aspetos mecânicos
 - c. Análise das técnicas (padrão vs modelo)
 - i. Movimento da cabeça
 - ii. Movimento dos ombros
 - iii. Posição do tronco e colocação do centro de massa
 - iv. Colocação da prancha e trajetória na onda
- 3.4.3. Análise do desempenho em treino**
 - a. Relação entre constrangimentos da tarefa, do surfista e do envolvimento
 - b. Observação, diagnóstico e intervenção
 - i. Avaliar a prestação (técnica e trajetória na onda)
 - ii. Reajustar o treino (exercícios propostos)
 - iii. Análise da intervenção do treinador
 - iv. Análise da estrutura do treino (volume e intensidade)
- 3.4.4. Análise do desempenho em competição**
 - a. Quadro competitivo
 - b. Condições das ondas e características do local
 - c. Objetivos de resultado (classificação e pontuação)
 - d. Objetivos de desempenho
 - i. Técnica, manobras
 - ii. Trajetórias (viagem na onda)
 - iii. Escolha de ondas
 - e. Aplicação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o modelo para a avaliação, da execução das técnicas do surf e da viagem na onda
- Adotar métodos de observação e análise da tarefa, para análise do treino e da competição, que promovam comportamentos que potenciem a prestação dos surfistas
- Identificar e descrever o processo de análise da tarefa, para a avaliação da execução das técnicas do surf
- Identificar e descrever os métodos de instrução em treino desportivo
- Identificar e descrever os elementos básicos, para a avaliação da execução das técnicas do surf e da viagem na onda
- Adotar modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos surfistas
- Identificar e descrever o processo de análise do desempenho em competição, para a avaliação da prestação dos surfistas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona o processo de treino com os conceitos: observação, diagnóstico e intervenção
- 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
- Relaciona o processo de análise da tarefa com os conceitos: fase de colocação, ação principal e finalização
- 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
- Relaciona o processo de treino com os conceitos: observação, diagnóstico e intervenção
- Justifica os modelos de intervenção do treinador para a afiliação dos surfistas ao processo de treino
- Relaciona o processo de desempenho em competição com os conceitos: objetivos de resultado e objetivos de desempenho
- Justifica o processo desempenho em competição, com o intuito de melhorar o rendimento dos surfistas, nas suas prestações em competição e no seu processo evolutivo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares
- Questionamento oral

PERFIL DO FORMADOR

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)
ou
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

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Metodologia do treino Específica

GRAU DE FORMAÇÃO_II

| SUBUNIDADES | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS (H) |
|---|-------|-------------------------|
| 4.1. TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS NO SURF | 10 | 0/10 |
| 4.2. TREINO PARA SURFISTAS COM DEFICIÊNCIA | 4 | 0/4 |
| 4.3. TREINO COMPLEMENTAR | 8 | 0/8 |
| Total | 22 | 0/22 |

SUBUNIDADE 1.

4.1. Treino das capacidades motoras no surf

4.1.1. Coordenação no surf

- a. Métodos de treino da coordenação específicos
 - i. Precisão espaço-temporal dos movimentos para o surf
 - ii. Orientação espacial para o surf
 - iii. Equilíbrio para o surf
 - iv. Ritmo para o surf
- b. Avaliação da coordenação

4.1.2. Flexibilidade no surf

- a. Métodos de treino da flexibilidade específicos
 - i. Passivo
 - ii. Estático
 - iii. Dinâmico
 - iv. PNF
- b. Avaliação da flexibilidade

4.1.3. Velocidade no surf

- a. Métodos de treino da velocidade adequados ao surf
 - i. Tempo de reação
 - ii. Velocidade de remada
 - iii. Velocidade de execução
 - 1. Ação flexão/extensão tronco pernas
 - 2. Rotação tronco
 - 3. Rotação das pernas
- b. Avaliação da velocidade

4.1.4. Força no surf

- a. Métodos de treino da força específicos
 - i. Hipertrofia muscular
 - ii. Taxa de produção de força
 - iii. Reativos
- b. Treino em circuito específico para o surf
- c. Avaliação da força

4.1.5. Resistência no surf

- a. Métodos de treino da resistência adequados ao surf
 - i. Contínuo
 - ii. Intervalos
- b. Avaliação da resistência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- 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
- Escolher as formas de avaliação da coordenação, da flexibilidade, da velocidade, da força e da resistência, mais adequadas ao surf

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- 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
- Discute e interpreta resultados de testes de coordenação, da flexibilidade, da velocidade, da força e da resistência, adequados ao surf

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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

SUBUNIDADE 2.

4.2. Treino para surfistas com deficiência

4.2.1. Estratégia para a sessão

- a. Adaptação do material técnico
- b. Controlo da sessão promovendo a segurança e qualidade consoante as deficiências
 - i. Interação/ *feedbacks*
 - ii. Deslocamento/dinâmica
- c. Programação do treino adaptado, consoante tipo de deficiência, na vertente lúdica
- d. Programação do treino adaptado, consoante tipo de deficiência, de acordo com as categorias competitivas
- e. Cuidados na manutenção da integridade física do aluno (lesões, cuidados com a pele)

4.2.2. Orientação da sessão com surfistas com deficiência

- a. Estratégias de intervenção consoante as diferentes deficiências (motora, visual, auditiva, intelectual ou multideficiência)
 - i. Planificação/orientação prévia da sessão com restantes elementos da equipa
 - ii. Controlo/dinâmicas ao nível de posição e deslocamentos adequados para garantir a manutenção da segurança e qualidade da sessão de surf
 - iii. 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)
 - iv. Cuidados a ter com os alunos nos diferentes momentos da aula (introdução, parte principal e finalização)
- b. Deslize nas ondas
 - i. Componentes de adaptação
 1. Relação com o mar
 2. Relação com a prancha

3. Técnicas para viagem na onda
 - ii. Progressões
 1. Equilíbrio deitado, sentado e em pé
 2. Deslize deitado, sentado e em pé
 3. Deslize na espuma e na parede da onda
 4. Deslize na parede da onda
 - Drop
 - Viragem na base, na parede e no topo da onda
- 4.2.3. Aplicação das Técnicas e Táticas Competitivas**
- a. Escolha de ondas.
 - i. Identificar o potencial das ondas de acordo com os critérios de pontuação
 - ii. Escolher ondas de acordo com a nota pretendida
 - b. Conjugação de manobras.
 - i. Variedade de manobras na mesma onda
 - ii. Variedade de manobras em ondas diferentes
 - iii. Ligação de manobras (combos)
 - c. Trajetórias na onda.
 - i. Fases na trajetória (Colocar e retirar pressão na prancha)
 - ii. Trajetória ideal (adequada a cada manobra)
 - iii. Utilização do espaço da onda

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a existência de aspetos fundamentais no controlo da sessão com vista à manutenção da segurança e qualidade
- Identificar os cuidados físicos básicos a ter na manutenção da integridade física dos alunos com deficiência
- Identificar erros na tática utilizada e as correções adequadas
- Identificar erros técnicos dos praticantes e as correções adequadas
- Selecionar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante e respetivas deficiências

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta soluções e opções para adaptar o material de surf para a prática de surf adaptado
- Demonstra os cuidados a ter na relação surf/tipo de deficiências
- Identifica e aplica as correções táticas
- Avalia a escolha de ondas e apresenta novas soluções
- Identifica e aplica as correções técnicas na conjugação das manobras
- Identifica e aplica as correções técnicas relativas à trajetória na onda
- Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas tendo em conta o nível do praticante e respetivas deficiências

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Questionamento oral e avaliação prática:

- em grupos de 3 a 4 formandos, que acompanham um aluno com deficiência, numa sessão de treino de 60 minutos
- realizam uma avaliação inicial da funcionalidade do surfista, do nível técnico do surfista e das condições do mar
- escolhem em que categoria o surfista poderá ser colocado segundo os padrões internacionais da ISA para a realização da sessão
- fazem o plano de uma sessão de surf adaptado
- dirigem a sessão de acordo com o plano apresentado

SUBUNIDADE 3.**4.3. Treino complementar**

- 4.3.1.** Fundamentos gímnicos para o surf
 - a.** Aquecimento
 - i. Posições base (deitado, sentado, de pé)
 - ii. Relação tronco pernas (fecho, abertura, flexão lateral)
 - iii. Colocação dos segmentos
 - b.** Solo (progressões e intervenção manual)
 - i. Rolamentos (frente e retaguarda)
 - ii. Saltos
 - iii. Apoio invertido
 - iv. Roda
 - c.** Saltos Plinto (progressões e intervenção manual)
 - i. Salto entre mãos
 - ii. Salto ao eixo
 - iii. Rolamento lateral
 - 1. Rolamento à frente
- 4.3.2.** Treino técnico com trampolins
 - a.** Saltos verticais (progressões e intervenção manual)
 - i. Vela, engrupado, encarpado e pirueta (solo e plano elevado)
 - ii. Vela, engrupado, encarpado e pirueta (minitrampolim e trampolim)
 - b.** Receções (progressões e intervenção manual)
 - i. Sentado, ventral e dorsal (plano elevado)
 - ii. Sentado, ventral e dorsal (minitrampolim e trampolim)
 - iii. Sentado, ventral e dorsal com piruetas (plano elevado)
 - iv. Sentado, ventral e dorsal com piruetas (minitrampolim e trampolim)
 - c.** Mortais (progressões e intervenção manual)
 - i. Frente e retaguarda (minitrampolim e trampolim)
- 4.3.3.** Treino técnico com treino funcional
 - a.** Treino funcional
 - i. Plataformas
 - ii. Superfícies instáveis
 - iii. Sistemas de suspensão
 - iv. Resistências
 - b.** Treino técnico
 - i. Posição base
 - ii. Take-off
 - iii. Rotações
 - iv. Saltos
 - c.** Treino técnico em circuito
- 4.3.4.** Treino técnico com skates
 - a.** Deslize com skate em superfície plana
 - i. Introdução ao take-off
 - ii. Colocar e retirar pressão da prancha (flexão/extensão)
 - iii. Viragens na base frontside e backside

- b. Deslize com skate em superfície com declive (rampas)
 - i. Colocar e retirar pressão da prancha (flexão/extensão)
 - ii. Drop
- c. Viragens no topo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar fundamentos do treino dos fundamentos gímnicos no processo de treino do surf
- Identificar fundamentos do treino com trampolins no processo de treino do surf
- Identificar fundamentos do treino funcional no processo de treino do surf
- Identificar fundamentos do treino com *skates* no processo de treino do surf
- Identificar e aplicar as progressões pedagógicas dos vários elementos
- Identificar e aplicar a intervenção manual específica para os elementos gímnicos
- Selecionar e adequar os conteúdos em função do praticante
- Organizar uma sessão de fundamentos gímnicos para o treino do surf
- Organizar uma sessão de treino com trampolins para o treino do surf
- Organizar uma sessão de treino funcional para o treino do surf
- Organizar uma sessão de treino com skates para o treino do surf

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica e demonstra com qualidade as técnicas de base
- Elabora um conjunto de progressões adequadas ao nível do praticante
- Aplica os exercícios de acordo com o nível de prática de cada aluno, respeitando as progressões pedagógicas e a intervenção manual
- Respeita os princípios do transfere entre as técnicas e utiliza as diferentes pranchas
- Reconhece erros, determinando causas e meios de correção
- Controla as cargas de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 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

PERFIL DO FORMADOR

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)
ou
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

c. Organização da Formação



1. 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.

2. Condições logísticas para a realização do Curso de Treinadores

| INSTALAÇÕES | EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS |
|--|--|
| Componente teórica <ul style="list-style-type: none"> Sala para 30 pessoas | <ul style="list-style-type: none"> 1 computador 1 projetor multimédia |
| Unidade de formação Didática Específica <ul style="list-style-type: none"> Praia | <ul style="list-style-type: none"> 15 Pranchas de Longboard 2 Bandeiras marcação zona formação na praia 30 Lycras |
| Unidade de formação Metodologia do Treino Específica <ul style="list-style-type: none"> Ginásio, Pavilhão ou Estúdio | <ul style="list-style-type: none"> 2 bosus 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 |
| Unidade de formação Metodologia do Treino Específica <ul style="list-style-type: none"> Ginásio ginástica | <ul style="list-style-type: none"> 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 |
| Unidade de formação Metodologia do Treino Específica <ul style="list-style-type: none"> Ginásio ou skate parque | <ul style="list-style-type: none"> 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 |
| Unidade de formação Metodologia do Treino Específica <ul style="list-style-type: none"> Praia | <ul style="list-style-type: none"> 2 Tiralô 4 Pranchas de Surf de iniciação 2 Bandeiras marcação zona formação na praia 30 Lycras |

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I, 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](#)

