

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU II**

**SURF**

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

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO	8
2. ARBITRAGEM	10
3. DIDÁTICA ESPECÍFICA	11
4. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA	18
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>23</b>
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 as 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)

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respeitar a estrutura da sessão</li> <li>• Identificar e descrever o material, adequado para cada praticante, em função da técnica</li> <li>• Caracterizar as condições de prática, em função do treino técnico</li> <li>• Descrever as diferentes técnicas de deslocamento, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes</li> <li>• Identificar os erros técnicos dos praticantes e as correções adequadas</li> <li>• Selecionar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante</li> <li>• Caracterizar as condições de prática, em função do treino técnico</li> <li>• Descrever as diferentes prioridades e táticas do surf, distinguindo os seus objetivos</li> <li>• Identificar os diferentes tipos de ligação de manobras relacionando com a trajetória na onda</li> <li>• Identificar os erros na gestão da prioridade e as correções adequadas</li> <li>• Identificar os erros na tática utilizada e as correções adequadas</li> <li>• Identificar os erros técnicos dos praticantes e as correções adequadas</li> <li>• Selecionar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolhe o material a utilizar por cada praticante, em função da técnica</li> <li>• Reconhece se existem condições de mar para a prática</li> <li>• Identifica as diferentes técnicas e demonstra-as dentro e fora de água</li> <li>• Identifica e aplica as correções técnicas</li> <li>• Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas, tendo em conta o nível do praticante</li> <li>• Identifica as diferentes opções táticas e demonstra-as dentro e fora de água</li> <li>• Identifica e aplica as correções táticas</li> <li>• Avalia a escolha de ondas e apresenta novas soluções</li> <li>• Identifica e aplica as correções técnicas, na conjugação das manobras</li> <li>• Identifica e aplica as correções técnicas, relativas à trajetória na onda</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares</li> <li>• Questionamento oral</li> </ul>	

**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

- a. Reverse Walk
- b. Hang 10
- c. Drop knee cut back
- d. Top turn

### 3.3.3. A 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
  - iv. 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

- a. Preparação, Observação, Diagnóstico e Intervenção
- b. Métodos de observação
  - i. Análise qualitativa (registo de ocorrências e registo de duração)
  - ii. 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 de 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
<b>Componente teórica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala para 30 pessoas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 computador</li> <li>1 projetor multimédia</li> </ul>
<b>Unidade de formação Didática Específica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Praia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 Pranchas de Longboard</li> <li>2 Bandeiras marcação zona formação na praia</li> <li>30 Lycras</li> </ul>
<b>Unidade de formação Metodologia do Treino Específica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ginásio, Pavilhão ou Estúdio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 bosus</li> <li>5 elásticos</li> <li>30 banda elásticas</li> <li>15 cordas de saltar</li> <li>2 cordas “battle rope”</li> <li>5 kettlebell 5kg</li> <li>5 sacos areia 5kg</li> <li>5 bolas medicinais 5kg</li> <li>3 bolas suíças</li> <li>1 bomba para encher bolas</li> <li>3 pranchas surf</li> </ul>
<b>Unidade de formação Metodologia do Treino Específica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ginásio ginástica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Minitrampolim</li> <li>1 Trampolim</li> <li>2 Colchões de receção</li> <li>1 Colchão de receção XL (60 cm altura)</li> <li>5 Tapetes ginástica</li> <li>3 Plintos</li> <li>1 trampolim reuther</li> <li>1 banco sueco</li> <li>4 Caixas de Saltos</li> <li>4 Steps</li> <li>4 Bolas Medicinais</li> <li>3 Bosus</li> <li>8 Elásticos</li> <li>3 Plataformas Reebok</li> <li>4 Bandas</li> <li>2 Pranchas</li> <li>4 Bolas de Pilates</li> </ul>
<b>Unidade de formação Metodologia do Treino Específica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ginásio ou skate parque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 skates</li> <li>4 skates sistema carver ou idêntico</li> <li>2 indo boards ou sistema idêntico</li> <li>2 skates para take-off</li> <li>1 banco sueco</li> <li>2 bolas pilates</li> <li>8 cones</li> </ul>
<b>Unidade de formação Metodologia do Treino Específica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Praia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Tiralô</li> <li>4 Pranchas de Surf de iniciação</li> <li>2 Bandeiras marcação zona formação na praia</li> <li>30 Lycras</li> </ul>

## 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](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.