

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

STAND UP PADDLE [SUP]

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. REGULAMENTOS E ARBITRAGEM	10
3. DIDÁTICA ESPECÍFICA	13
4. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA	20
C. Organização da Formação	25
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	26
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS PARA REALIZAÇÃO DO CURSO	27
3. ESTÁGIOS	27

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. REGULAMENTOS E ARBITRAGEM	3
3. DIDÁTICA ESPECÍFICA	34
4. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA	22
Total	61

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Organização e gestão

GRAU DE FORMAÇÃO_II

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

SUBUNIDADE 1.

1.1. Gestão da escola de SUP

- 1.1.1. A estrutura da escola de SUP
- 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 SUP 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 SUP
- Enumera os seguros e licenças necessárias para o exercício da atividade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

1.2. SUP e turismo ativo

- 1.2.1. Conceito de turismo ativo
- 1.2.2. Caracterização do turismo de *surfing* e de SUP
- 1.2.3. Sustentabilidade do turismo de SUP
- 1.2.4. Exemplos diferenciadores
 - a. Norte (Viana do Castelo/ Matosinhos/ Aveiro)
 - b. Centro (Peniche/ Óbidos)
 - c. Lisboa (Cascais/ Almada)
 - d. Costa Alentejana
 - e. Algarve

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar o turismo de SUP e organizar a escola de SUP, 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 SUP

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

1. Treinador de SUP 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 especialização em treino desportivo opção SUP, reconhecida pelo IPDJ, com mínimo de 5 anos de experiência prática, e também com experiência como formador

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Regulamentos e arbitragem

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. CRITÉRIOS DE JULGAMENTO SUP SURF	1	1/0
2.2. MÉTODO DE JULGAMENTO NO SUP SURF	0,5	0,5/0
2.3. REGRAS SUP RACE	1	1/0
2.4. RACE DIRECTION SUP RACE E PADDLEBOARD	0,5	0,5/0
Total	3	3/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Critérios de julgamento SUP surf

- 2.1.1. Introdução às especificidades do SUP Surf
- 2.1.2. Critérios de julgamento específicos do SUP Surf
- 2.1.3. Empenho e grau de dificuldade
- 2.1.4. Manobras progressivas e inovadoras
- 2.1.5. Combinação de manobras fortes
- 2.1.6. Variedade de manobras
- 2.1.7. Velocidade, potência e fluidez

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os critérios de julgamento para os transmitir aos stand up paddlers, 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 stand up paddler, às regras de julgamento das provas de SUP
- Seleciona a informação a transmitir, em função das características do SUP 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 SUP surf

- 2.2.1. Escala de pontuação (revisão)
- 2.2.2. Cálculo da nota final (revisão)
- 2.2.3. Julgamento em condições difíceis (provas EuroSUP, ISA, APP)
- 2.2.4. Julgamento em baterias difíceis (provas EuroSUP, ISA, APP)

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever os métodos de julgamento para os transmitir aos stand up paddlers, para que estes consigam rentabilizar a sua prestação, em função das condições de prova 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica exemplos práticos para a adequação da prestação do stand up paddler, aos métodos de julgamento das provas de SUP • Seleciona a informação a transmitir, em função das características do SUP e do contexto da prova
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito e questionamento oral sobre exemplos práticos 	

SUBUNIDADE 3.

2.3. Regras SUP Race

- 2.3.1. Introdução às especificidades do SUP Race
- 2.3.2. SUP Race Racing Rules ISA
- 2.3.3. Especificidades e classes de equipamento SUP Race
- 2.3.4. Disciplinas SUP Race e Paddleboard
 - a. Technical Race (SUP e Paddleboard)
 - b. Long Distance Race (SUP e Paddleboard)
 - c. Sprint (SUP)
 - d. Team Paddle Relay
- 2.3.5. Regras específicas SUP Race e Paddleboard
 - a. Regras de largada
 - i. Beach start
 - ii. Water start
 - iii. False start
 - b. Regras rodagem bóias
 - c. Regras drafting
 - d. Conduta anti-desportiva

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transmitir aos stand up paddlers os regulamentos específicos que regram as provas de SUP Race e Paddleboard, para que estes consigam rentabilizar a sua prestação, em função da tipologia de prova 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica exemplos práticos para a adequação da prestação do stand up paddler, às regras das provas de SUP Race e Paddleboard • Seleciona a informação a transmitir, em função das características do SUP Race e Paddleboard e do tipo de prova
--	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e questionamento oral sobre exemplos práticos

SUBUNIDADE 3.**2.4. Race direction SUP Race e Paddleboard**

- 2.4.1. Papel do race director
- 2.4.2. Requisitos específicos provas SUP Race e Paddleboard
- 2.4.3. Gestão prova
 - a. Montagem percursos
 - b. Gestão largadas
 - c. Fiscalização ao longo do percurso
 - i. Fiscalização bóias
 - ii. Fiscalização Drafting
 - d. Protestos
 - e. Coordenação Equipa
 - i. Race Marshall
 - ii. Course Marshall
 - iii. Beach Marshall
 - iv. Board Marshall
 - v. Cronometristas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Transmitir aos stand up paddlers os princípios fundamentais de direção e gestão de prova nas provas de SUP Race e Paddleboard, para que estes consigam rentabilizar a sua prestação, em função da tipologia de prova

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica exemplos práticos para a adequação da prestação do stand up paddler, às regras das provas de SUP Race e Paddleboard
- Seleciona a informação a transmitir, em função das características do SUP Race e Paddleboard e do tipo de 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 SUP	22	0/22
3.3. A ANÁLISE DA TÉCNICA E DA TÁTICA	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 stand up paddler 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 stand up paddler 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 SUP
- Iniciar a prática numa lógica de progressão pedagógica
- Identificar e aplicar as progressões pedagógicas dos vários elementos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os fatores chave para preparar um plano de desenvolvimento do atleta a longo prazo
- Relaciona as etapas de desenvolvimento do SUP, enquanto desporto precoce
- Identifica as etapas de desenvolvimento do stand up paddler 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 stand up paddler a longo prazo

Continua >>

>> Continuação

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 SUP

3.2.1. Introdução à prática do SUP

- a. A segurança na prática
 - i. Segurança no SUP Surf
 - ii. Segurança no SUP passeios
 - iii. Escolha do material adequado ao nível do praticante e às condições de prática
- b. A prática livre
 - i. Análise das condições de prática
 - ii. Aquecimento
 - iii. Parte principal
 - iv. Finalização/Retorno à calma
- c. O treino do SUP
 - i. Análise das condições da sessão
 - ii. Aquecimento
 - iii. Parte principal
 1. Conteúdos técnicos
 2. Conteúdos táticos
 - iv. Finalização
 1. Retorno à calma
 2. Balanço da sessão

3.2.2. As Técnicas Base do SUP Race

- a. Técnica de remada base
 - i. Remadas (strokes): Foward, Backward, G stroke (L), Scully
 - ii. Fases da remada: Reach/Catch/Power/Release/Recovery
 - iii. Brace strokes: low front, cross deck (back)
 - iv. Cadência (amplitude e frequência)
 1. Micro-rotação da bacia
 2. Estabilidade do tronco
 - v. Stances: Pés paralelos, perpendicular nos rails, staggered
- b. Técnica base viragem
 - i. Viragens (turns): Front Sweep, Back sweep, Cross deck sweep, Step back turn, pivot turn

3.2.3. Aplicação das técnicas competitivas no SUP Race

- a. Técnicas avançadas de remada
 - i. Choke stoke
 - ii. Steering
- b. Técnicas avançadas de viragem
 - i. Abordagem as boias
 - ii. Abordagem as boias em zona de rebentação
- c. Técnicas de arranque
 - i. Beach Start

- ii. Water Start
 - iii. Técnicas
 - d. Técnicas de downwind
 - i. Aproveitamento do vento
 - ii. Posicionamento na prancha
 - iii. Posicionamento relativo a vaga e aproveitamento da vaga
 - iv. Apanhar a vaga, manter-se na crista
 - v. Leitura do mar
 - vi. Técnicas de remada downwind
 - vii. Navegação downwind
 - viii. Correntes, ventos e ondulação
 - e. Técnicas de Sprint
 - i. Cadência de remada
 - ii. Remada sempre do mesmo lado
 - iii. Posição mãos e pés
 - f. Técnicas de Race Técnico
 - i. Técnicas Beach Start: melhor momento de entrada na água
 - ii. Posicionamento dos pés na passagem da rebentação
 - iii. Diferentes trajetórias na rondagem de boia
 - iv. Aproveitamento das ondas
 - 3.2.4. Aplicação das Táticas Competitivas SUP Race
 - a. Táticas de drafting
 - b. Escolha: sozinho ou com pelotão de draft
 - c. Posicionamento na esteira
 - d. Direct draft vs. Bow Wave draft
 - e. Dinâmicas e táticas de pelotão
 - f. Gestão esforço durante a prova
 - g. Momentos chave de pressão, desgaste adversário
 - h. Momento de defesa de ataques de adversários
 - i. Momentos chave de ataque: Início, Meio, Sprint Final
 - j. Análise tática e tomada de decisão: forma física, elementos externos, fatores psicológicos
 - k. Ataque a meta_ sprint final vs. Resistência
 - 3.2.5. As Técnicas Base do SUP Surf
 - a. Técnicas de Arranque:
 - i. Take-Off;
 - ii. Take-Off Angulado;
 - 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. Passagem da rebentação;

- g. Apanhar a onda:
 - i. Remada rápida;
 - ii. Passagem para surf stance;
- 3.2.6. Aplicação das técnicas competitivas SUP Surf**
 - 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;
 - c. Técnicas de viragem no Topo:
 - i. Top turn;
 - ii. Vertical turn;
 - iii. Snap;
 - d. Finalizações
 - i. Kick out;
 - ii. Pull out;
 - iii. Step off;
 - e. Bail Out jump
- 3.2.7. Aplicação das Táticas Competitivas SUP Surf**
 - a. Dinâmica no uso das prioridades e das táticas do SUP 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)

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escolhe o material a utilizar por cada praticante, em função da técnica • Decide se existem condições de mar para a prática • Identifica as diferentes técnicas e demonstra-as dentro e fora de água • Decide e aplica as correções técnicas • Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas, tendo em conta o nível do praticante • Decide se existem condições de mar para a prática • Identifica as diferentes opções táticas e demonstra-as dentro e fora de água • Decide 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 • Decide e aplica as correções técnicas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares • Questionamento oral 	

SUBUNIDADE 3.

3.3. Análise da técnica e da tática

3.3.1. 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 (stand up paddler)
 - iii. Objetivos de treino vs resultado final
- d. Análise da competição
 - i. Quadro competitivo SUP Race (Disciplina, percurso, formato, sistema apuramento)

- ii. Quadro competitivo SUP Surf (nº baterias, nº atletas, sistema apuramento)
 - iii. Observação dos movimentos/ tarefas (atleta)
 - 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 SUP Race (padrão vs modelo)
 - i. Movimento da bacia e do tronco
 - ii. Posição do tronco e colocação do centro de massa
 - iii. Colocação da prancha e trajetória nas viragens de boia
 - d. Análise das técnicas SUP Surf (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
 - v. Colocação funcional da pagaia no deslize na onda
- 3.4.3. Análise do desempenho em treino**
- a. Relação entre constrangimentos da tarefa, do atleta e do envolvimento
 - b. Observação, diagnóstico e intervenção
 - i. Avaliar a prestação (técnica)
 - ii. Reajustar o treino (exercícios propostos)
 - c. Análise da intervenção do treinador
 - d. Análise da estrutura do treino (volume e intensidade)
- 3.4.4. Análise do desempenho em competição**
- a. Quadro competitivo
 - b. Condições do mar e características do local
 - c. Objetivos de resultado (classificação e pontuação ou classificação e tempos)
 - d. Objetivos de desempenho
 - i. Técnica, manobras
 - ii. Trajetórias
 - iii. Escolha de ondas
 - e. Aplicação prática
 - i. Análise da tática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o modelo para a avaliação, da execução das técnicas do SUP 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 stand up paddlers
- Identificar e descrever o processo de análise da tarefa, para a avaliação da execução das técnicas do SUP
- Identificar e descrever os métodos de instrução em treino desportivo
- Identificar e descrever os elementos básicos, para a avaliação da execução das técnicas do SUP Race e SUP Surf
- Adotar modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos stand up paddlers
- Identificar e descrever o processo de análise do desempenho em competição, para a avaliação da prestação dos stand up paddlers

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 stand up paddlers, 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 stand up paddlers, 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 stand up paddlers 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 stand up paddlers, 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 SUP 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 especialização em treino desportivo opção SUP, reconhecida pelo IPDJ, com mínimo de 5 anos de experiência prática, 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 SUP	10	0/10
4.2. TREINO PARA STAND UP PADDLERS 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 SUP

4.1.1. Coordenação no SUP

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

4.1.2. Flexibilidade no SUP

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

4.1.3. Velocidade no SUP

- a. Métodos de treino da velocidade adequados ao SUP
 - i. Tempo de reação
 - ii. Velocidade de remada / cadência
 - 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 SUP

- 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 SUP

- c. Avaliação da força
- 4.1.5. Resistência no SUP
 - a. Métodos de treino da resistência adequados ao SUP
 - i. Contínuo
 - ii. Intervalos
 - b. Avaliação da resistência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • 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 stand up paddlers • Escolher as formas de avaliação da coordenação, da flexibilidade, da velocidade, da força e da resistência, mais adequadas ao SUP (race ou surf) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 SUP (race ou surf)
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 stand up paddlers 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 Stand Up Paddlers 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 SUP
 - iii. Interação com aluno, ao nível de feedback(s) pertinentes na otimização da qualidade na manutenção da segurança e qualidade da sessão de SUP (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. Adaptação ao meio aquático (flat water)
 - i. Componentes de adaptação
 1. Relação com a água
 2. Relação com a prancha
 - 1. Técnicas para viagem flat water

- c. Deslize nas ondas
 - i. Relação com o mar
 - ii. Relação com a prancha no espaço/tempo
 - iii. Técnicas para viagem na onda
- d. Progressões
 - i. Equilíbrio deitado, sentado e em pé (flat water)
 - ii. Equilíbrio deitado, sentado e em pé (open water)
 - iii. Deslize deitado, sentado e em pé (SUP Surf)
 - iv. Deslize na espuma e na parede da onda (SUP Surf)
 - v. Deslize na parede da onda (SUP Surf)
 1. Drop
 2. Viragem na base, na parede e no topo 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 SUP para a prática de SUP adaptado
- Demonstra os cuidados a ter na relação SUP/tipo de deficiências
- Decide e aplica as correções táticas
- Avalia a escolha de ondas e apresenta novas soluções
- Decide e aplica as correções técnicas na conjugação das manobras
- Decide 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 stand up paddler, do nível técnico do stand up paddler e das condições do mar; escolhem em que categoria o stand up paddler poderá ser colocado segundo os padrões internacionais da ISA para a realização da sessão
- fazem o plano de uma sessão de SUP adaptado
- dirigem a sessão de acordo com o plano apresentado

SUBUNIDADE 3.

4.3. Treino complementar

4.3.1. Fundamentos gímnicos para o SUP

- a. Aquecimento
 - i. Posições base (deitado, sentado, de pé)
 - ii. Relação tronco pernas (fecho, abertura, flexão lateral)
 - iii. Colocação dos segmentos

4.3.2. Treino técnico com treino funcional

- a. Treino funcional
 - i. Plataformas
 - ii. Superfícies instáveis
 - iii. Sistemas de suspensão
 - iv. Resistências (treino com elásticos)
- b. Treino técnico
 - i. Posição base
 - ii. Take-off
 - iii. Rotações
 - iv. Técnica de remada
 - v. Técnica de viragem

c. Treino técnico em circuito

4.3.3. Treino técnico com skate e stick

- a. Posição base
- b. Aproveitamento pernas / tronco
- c. Exercícios trimming (SUP Surf)
- d. Exercícios (Cut Back)
- e. Exercícios Snap
- f. Exercícios de conjugação de manobras
- g. Exercícios trajetória ideal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar fundamentos do treino dos fundamentos gímnicos no processo de treino do SUP
- Identificar fundamentos do treino funcional no processo de treino do SUP
- Identificar fundamentos do treino com skates e stick no processo de treino do SUP
- 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 SUP
- Organizar uma sessão de treino funcional para o treino do SUP
- Organizar uma sessão de treino com skates e stick para o treino do SUP

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

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares, com questionamento oral e posterior entrega de trabalho de grupo
Ou
- Realização de trabalho de grupo, 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 SUP 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 especialização em treino desportivo opção SUP, reconhecida pelo IPDJ, com mínimo de 5 anos de experiência prática, 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. Comprovar 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 2'50".
 - (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.
2. Comprovar a capacidade técnica para prática do SUP, feita de forma optativa, através de uma das seguintes opções:
 - a. Documento emitido pela FPS comprovando o ranking de SUP federado, pelo menos durante 5 anos;
 - b. Aprovação na prova efetuada pela FPS/Entidade formadora, a pedido do candidato;
 - i. **Caracterização da prova (SUP Wave):**
 - (1) Ponto de partida na praia;
 - (2) Com prancha de SUP;
 - (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. **Caracterização da prova (SUP Race):**
 - (1) Ponto de partida na praia;
 - (2) Com prancha de SUP;
 - (3) Deslocamento controlado na água, respeitando as correntes, passar a rebentação até chegar a Bóia 1;
 - (4) Realizar o percurso indicado;
 - (5) Realizar duas rodagens de bóia dentro da linha de rebentação;
 - (6) Regressar à praia.
 - iii. **Condições especiais de realização da prova:**
 1. Material a utilizar é da responsabilidade do/a candidato/a.
 - iv. **Avaliação (processo e critérios):**
 1. A prestação não pode evidenciar erros técnicos graves, de acordo com critérios de julgamento, para competições oficiais;
 - v. **Perfil do avaliador:**
 1. Treinador com TPTD de SUP 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"> 12 Pranchas de SUP (8 pranchas Race/Allround, 4 pranchas SUP Surf) 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 borus 5 elásticos 24 banda elásticas 2 cordas “battle rope” 5 kettlebell 5kg 5 sacos areia 5kg 5 bolas medicinais 5kg 1 bomba para encher bolas 6 TRX
Unidade de formação Metodologia do Treino Específica <ul style="list-style-type: none"> Skate 	<ul style="list-style-type: none"> 6 Skates tipo Carver 6 Stick SUP Skate
Unidade de formação Metodologia do Treino Específica <ul style="list-style-type: none"> Praia 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Tiralô 4 Pranchas de SUP de iniciação 2 Bandeiras marcação zona formação na praia 30 Licras

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.