

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU III

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

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. TREINO TÉCNICO E TÁTICO	8
2. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA	14
3. SAÚDE NO SURF	19
4. NUTRIÇÃO NO SURF	23
5. DESENVOLVIMENTO DO SURFISTA A LONGO PRAZO	24
6. RELAÇÃO COM A COMUNIDADE	27
7. COORDENAÇÃO DE EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES	30
C. Organização da Formação	33
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	34
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS PARA REALIZAÇÃO DO CURSO	34

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 III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. TREINO TÉCNICO E TÁTICO	46
2. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA	24
3. SAÚDE NO SURF	8
4. NUTRIÇÃO NO SURF	6
5. DESENVOLVIMENTO DO SURFISTA A LONGO PRAZO	6
6. RELAÇÃO COM A COMUNIDADE	6
7. COORDENAÇÃO DE EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES	4
Total	100

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Treino técnico e tático

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. TREINO TÉCNICO E TÁTICO NAS DIFERENTES ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE	4	0/4
1.2. TREINO RENDIMENTO NO SURF	20	0/20
1.3. TREINO RENDIMENTO NO LONGBOARD	12	0/12
1.4. TREINO TÉCNICO COM APOIO DA GINÁSTICA	6	0/6
1.5. TREINO TÉCNICO COM SKATE	4	0/4
Total	46	0/46

SUBUNIDADE 1.

1.1. Treino técnico e tático nas diferentes etapas de desenvolvimento do praticante

- 1.1.1. Diferenças na estrutura da sessão em função das etapas de desenvolvimento do praticante
 - a. Adequação das condições da sessão (tipo de ondas, correntes, marés), de acordo com os objetivos para cada etapa de formação
 - b. Diferentes tipos de aquecimento (duração, intensidade e conteúdos) no período preparatório e no período competitivo
 - c. Diferenças na Parte principal (duração e conteúdos)
 - i. Conteúdos técnicos no período preparatório e no período competitivo
 - ii. Conteúdos táticos no período preparatório e no período competitivo
 - d. Diferenças na Finalização (duração e conteúdos)
 - i. Retorno à calma
 - ii. Balanço da sessão
- 1.1.2. Organização dos conteúdos didáticos para o treino de formação (inter-relações)
 - a. A aprendizagem das técnicas e o treino de ligações de manobras
 - b. Incremento no rendimento (treino em seco, condição física, treino mental)
- 1.1.3. Avaliação dos conteúdos e das estratégias, de treino de formação
 - a. Sistemas de avaliação da qualidade dos treinos
 - b. Sistemas de avaliação da prestação dos treinadores
 - c. Análise dos dados de acordo com as etapas de formação

<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 • Analisar as diferentes técnicas base do Surf, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes • Identificar os problemas técnicos dos praticantes e as soluções adequadas • Selecionar as progressões técnicas adequadas tendo em conta o nível do praticante • Analisar as diferentes táticas base do Surf, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes • Identificar os problemas táticos dos praticantes e as soluções adequadas • Caracterizar as condições de prática, em função do treino tático • Selecionar as progressões táticas adequadas tendo em conta o nível do praticante • Planear o desenvolvimento dos conteúdos para o treino de formação em cooperação com diferentes elementos da equipa técnica 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 aplica as correções técnicas • Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas, tendo em conta o nível do praticante • Identifica as diferentes opções táticas 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 • Debate e fundamenta o planeamento dos conteúdos de treino de formação, com os membros da equipa técnica • Distribui as atividades pelos membros da equipa técnica, acompanha a atividade e avalia a prestação individual e da equipa • Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, para encontrar soluções para os problemas identificados
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relatório da observação direta da prática, com aplicação de grelhas de observação, em contexto de trabalho a pares e • Questionamento oral 	

SUBUNIDADE 2.

1.2. Treino rendimento no Surf

1.2.1. Aplicação das técnicas competitivas

- Treino da técnica
 - As manobras de rail
 - Os aéreos
- Ligação de manobras
- Rendimento na onda
 - Surf segundo critérios de julgamento WSL (WQS/WCT)
 - Surf segundo critérios de julgamento ISA

1.2.2. Aplicação das Táticas Competitivas

- Observação das condições e definição da estratégia e respetivas táticas
- Gestão do tempo da bateria
- Sistemas de prioridade “3 a 4 competidores” e “man on man”.
 - Análise dos pontos comuns e das principais diferenças

- ii. As particularidades das baterias em simultâneo
- iii. As novas tendências
- d. Táticas do Surf nas baterias “3 a 4 competidores” e “man on man”.
- e. Escolha de ondas.
- f. Conjugação de manobras.
- g. Trajetórias na onda.
- 1.2.3. Especificidades táticas nas seleções nacionais
 - a. Quadro principal e repescagens
 - b. Participação individual e equipa Portugal
- 1.2.4. Organização dos conteúdos didáticos para o treino de alto rendimento no surf (inter-relações)
 - a. A aprendizagem das técnicas e o treino de ligações de manobras
 - b. Incremento no rendimento (treino em seco, condição física, treino mental)
- 1.2.5. Avaliação dos conteúdos e das estratégias, de treino de alto rendimento
 - a. Sistemas de avaliação da qualidade dos treinos
 - b. Sistemas de avaliação da prestação dos treinadores
 - c. Análise dos dados de acordo com as etapas de desenvolvimento do praticante

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as condições de prática, em função do treino técnico
- Analisar as diferentes técnicas competitivas do Surf, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes
- Identificar os problemas técnicos dos praticantes e as soluções adequadas
- Selecionar as progressões técnicas adequadas tendo em conta o nível do praticant
- Caracterizar as condições de prática, em função do treino tático
- Analisar as diferentes táticas competitivas do Surf, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes
- Identificar os problemas táticos dos praticantes e as soluções adequadas
- Selecionar as progressões táticas adequadas tendo em conta o nível do praticante
- Planear o desenvolvimento dos conteúdos para o treino de competição em cooperação com diferentes elementos da equipa técnica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Analisa 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 aplica as correções técnicas
- Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas, tendo em conta o nível do praticante
- Identifica as diferentes opções táticas 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
- Apresenta uma atitude reflexiva com sentido crítico, e debate o planeamento dos conteúdos de treino de alto rendimento, aos membros da equipa técnica
- Distribui as atividades pelos membros da equipa técnica
- Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, para encontrar soluções para os problemas identificados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

1.3. Treino rendimento no Longboard

- 1.3.1.** Aplicação das técnicas competitivas
- Prestação clássica versus progressiva
 - Ligação de manobras
 - Rendimento na onda
 - Surf segundo critérios de julgamento WSL
 - Surf segundo critérios de julgamento ISA
- 1.3.2.** Aplicação das Táticas Competitivas
- Observação das condições e definição da estratégia e respetivas táticas
 - Gestão do tempo da bateria
 - Sistemas de prioridade “3 a 4 competidores” e “man on man”.
 - Análise dos pontos comuns e das principais diferenças
 - As particularidades das baterias em simultâneo
 - As novas tendências
 - Táticas do Surf nas baterias “3 a 4 competidores” e “man on man”
 - Escolha de ondas
 - Conjugação de manobras
 - Trajetórias na onda
- 1.3.3.** Especificidades táticas nas seleções nacionais
- Quadro principal e repescagens
 - Participação individual e equipa Portugal
- 1.3.4.** Organização dos conteúdos didáticos para o treino de alto rendimento no Longboard (inter-relações)
- A aprendizagem das técnicas e o treino de ligações de manobras
 - Incremento no rendimento (treino em seco, condição física, treino mental)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as condições de prática, em função do treino técnico
- Analisar as diferentes técnicas competitivas do Longboard, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes
- Identificar os problemas técnicos dos praticantes e as soluções adequadas
- Selecionar as progressões técnicas adequadas tendo em conta o nível do praticante
- Caracterizar as condições de prática, em função do treino tático
- Analisar as diferentes táticas competitivas do Longboard, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes
- Identificar os problemas táticos dos praticantes e as soluções adequadas
- Selecionar as progressões táticas adequadas tendo em conta o nível do praticante
- Planear o desenvolvimento dos conteúdos para o treino de competição em cooperação com diferentes elementos da equipa técnica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Analisa 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 aplica as correções técnicas
- Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas, tendo em conta o nível do praticante
- Identifica as diferentes opções táticas 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
- Apresenta uma atitude reflexiva com sentido crítico, e debate o planeamento dos conteúdos de treino de alto rendimento, aos membros da equipa técnica
- Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, para encontrar soluções para os problemas identificados

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 4.

1.4. Treino técnico com apoio da ginástica

1.4.1. Revisão do treino técnico no solo

1.4.2. Treino técnico no trampolim

- a. Saltos verticais com prancha (progressões)
 - i. Vela, engrupado e pirueta
- b. Receções (progressões)
 - i. Dorsal para de pé, sem prancha e com prancha
 - ii. Dorsal para de pé com piruetas, sem prancha e com prancha
- c. Mortal à retaguarda
 - i. Progressões sem prancha
 - ii. Progressões com prancha

1.4.3. A integração no planeamento

- a. Propostas de inclusão dos treinos com apoio da ginástica, no período preparatório específico e no período pré-competitivo
- b. Exemplos de boas práticas

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
- Selecionar e adequar os conteúdos em função do praticante
- Organizar uma sessão de treino com apoio da ginástica para o treino do surf
- Planear o desenvolvimento dos conteúdos gímnicos, para o treino do surf, em cooperação com diferentes elementos da equipa técnica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica e elabora um conjunto de progressões, das técnicas de base, adequadas ao nível do praticante
- Aplica os exercícios de acordo com o nível de prática de cada praticante, 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
- Apresenta uma atitude reflexiva com sentido crítico, e debate o planeamento dos conteúdos de treino de ginástica, aos membros da equipa técnica
- Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, para encontrar soluções para os problemas identificados
- Desenvolve uma abordagem reflexiva, de acordo com os exemplos de boas práticas, conducente ao desenvolvimento de processos de autoformação e de inovação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 5.

1.5. Treino técnico com skate

- 1.5.1. Deslize com skate em superfície plana
 - a. Viragens *frontside* e *backside*
 - b. *Ollie*
- 1.5.2. Deslize com skate em superfície com declive (rampas)
 - a. *Drop*
 - b. Viragens no topo *frontside* e *backside*
- 1.5.3. Deslize com skate em *Half Pipe* e *Bowls*
 - a. Colocar e retirar pressão da prancha (flexão/extensão)
 - b. *Run* com viragens e saltos
- 1.5.4. A integração no planeamento
 - a. Propostas de inclusão dos treinos com skate, no período preparatório específico e no período pré-competitivo
 - b. Exemplos de boas práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar fundamentos do treino com skates no processo de treino do Surf
- Identificar e aplicar as progressões pedagógicas dos vários elementos
- Selecionar e adequar os conteúdos em função do praticante
- Organizar uma sessão de treino com skates para o treino do Surf
- Planear o desenvolvimento dos conteúdos de skate, para o treino do Surf, em cooperação com diferentes elementos da equipa técnica

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 praticante, respeitando as progressões pedagógicas e a intervenção manual
- Respeita os princípios do transfeire entre as técnicas e utiliza as diferentes prancha
- Reconhece erros, determinando causas e meios de correção
- Controla as cargas de treino
- Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, e debate o planeamento dos conteúdos de treino de skate, aos membros da equipa técnica
- Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, para encontrar soluções para os problemas identificados
- Desenvolve uma abordagem reflexiva, de acordo com os exemplos de boas práticas, conducente ao desenvolvimento de processos de autoformação e de inovação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

1. Treinador de Surf com grau III com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos, pelo menos num dos seguintes escalões: Open e Internacionais)
ou
2. Mestre em ciências do desporto com especialização em Treino Desportivo – Opção de Surf, com um mínimo de 5 anos de experiência quer de prática pedagógica quer como formador

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Metodologia do treino específica

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO	4	2/2
2.2. MÉTODOS AVANÇADOS PARA MONITORIZAÇÃO DA CARGA DE TREINO	2	2/0
2.3. APLICAÇÃO E ANÁLISE DOS TESTES DE CONDIÇÃO FÍSICA	6	2/4
2.4. TREINO FÍSICO NO SURF	8	0/8
2.5. ANÁLISE VÍDEO EM TREINO E COMPETIÇÃO	2	0/2
2.6. ANÁLISE DAS BATERIAS: PRÁTICA AVANÇADA	2	0/2
Total	24	6/18

SUBUNIDADE 1.

2.1. Planeamento e periodização para atletas de alto rendimento

2.1.1. A macroestrutura do surf (componente teórica)

- a. Anual e olímpica
- b. A periodização dupla e tripla
- c. A periodização da técnica e da tática
- d. Microciclos de treino
- e. Microciclos de competição

2.1.2. Construção de macrociclos do surf: exemplos práticos (WQS/WCT/Olímpicos)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar e aplicar coerentemente os modelos de periodização anual e olímpica, que melhor se adequam ao surf, de alto rendimento
- Planear e periodizar o processo de treino, de acordo com o nível competitivo de referência, para o macrociclo, em cooperação com diferentes elementos da equipa técnica
- Disponibilizar, argumentar, e debater com a equipa técnica, as opções relativas ao planeamento e à periodização

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- De acordo com os diferentes quadros competitivos, e a capacidade de resposta dos atletas, justifica o processo de planeamento e periodização do treino, com exemplos práticos
- Justifica a escolha de distintos modelos de periodização, de acordo com os diferentes quadros competitivos
- Elucida os membros da equipa técnica, relativamente aos conteúdos e opções do planeamento, e à sua aplicação
- Desenvolve uma abordagem reflexiva, de acordo com os exemplos práticos, conducente ao desenvolvimento de processos de autoformação e de inovação

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Realização de trabalho com aplicação da periodização, em contexto de trabalho a pares, em que no mínimo, constarão:

- Modelo resumido do DSLP de uma modalidade / instituição
- Características de uma equipa de nível avançado
- Condições de treino: infraestruturais e humanas
- Objetivos (finais e intermédios) da época de treino
- Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DSLP e objetivos definidos
- Situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, etc.
- Exemplos de Microciclos de preparação, pré-competitivos e competitivos e Sessões de treino dos mesmos períodos
- Planeamento da técnica, da tática e da condição física

SUBUNIDADE 2.

2.2. Métodos avançados para monitorização da carga de treino

2.2.1. A influência das condições de prática

2.2.2. Análise espacial (GPS)

2.2.3. Análise temporal (*Time motion analysis*)

2.2.4. Análise da técnica (*Phase analysis*)

2.2.5. Análise da Perceção de esforço (Escala Preceptiva Esforço)

2.2.6. A integração no planeamento

- a. Propostas de inclusão dos treinos de avaliação, no período preparatório específico e no período pré-competitivo
- b. Exemplos de boas práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as diferentes formas para a monitorização da carga de treino no surf
- Escolher as formas de monitorização da carga de treino, mais adequadas à variável pretendida
- Organizar o processo de monitorização do treino do surf
- Analisar os dados obtidos, relacionando-os com os resultados da investigação desenvolvida na área do treino, em geral, e do surf em particular
- Planear a aplicação do processo de monitorização, para o treino do surf, em cooperação com diferentes elementos da equipa técnica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Justifica o processo de monitorização da carga de treino, para análise da capacidade de resposta, com o intuito de melhorar o rendimento dos surfistas, nas suas prestações em treino e na competição
- Discute e interpreta resultados da monitorização das cargas de treino
- Debate e fundamenta o processo de monitorização do treino, com os membros da equipa técnica
- Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, para encontrar soluções para os problemas identificados
- Desenvolve uma abordagem reflexiva, de acordo com os exemplos de boas práticas, conducente ao desenvolvimento de processos de autoformação e de inovação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 3.

2.3. Aplicação e análise dos testes e condição física

2.3.1. Testes de mobilidade (FMS, YBT, *Knee to Wall*, ...)

2.3.2. Testes de agilidade (T teste; *Hexagon agility test*)

2.3.3. Testes de força (Membros inferiores; CMJ)

2.3.4. Aplicação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os diferentes testes de condição física, para a monitorização da prestação no surf
- Escolher as formas de avaliação da mobilidade, da agilidade, e da força, mais adequadas ao surf
- Organizar o processo de análise da condição física no surf
- Analisar os dados obtidos, relacionando-os com os resultados da investigação desenvolvida na área do treino, em geral, e do surf em particular
- Planear a aplicação do processo de análise da condição física no surf, em cooperação com diferentes elementos da equipa técnica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Justifica o processo de análise da condição física, para análise da capacidade de resposta, com o intuito de melhorar o rendimento dos surfistas, nas suas prestações em treino e na competição
- Discute e interpreta resultados de testes da mobilidade, da agilidade, e da força, mais adequadas ao surf
- Debate e fundamenta o processo de análise da condição física, com os membros da equipa técnica
- Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, para encontrar soluções para os problemas identificados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 4.

2.4. Treino físico no Surf

2.4.1. Desenvolvimento da mobilidade

2.4.2. Desenvolvimento da agilidade

2.4.3. Desenvolvimento da força

2.4.4. Programas de treino interrelacionados

2.4.5. Análise das novas tendências, no treino de alto rendimento

2.4.6. A integração no planeamento

a. Propostas de inclusão dos treinos físicos, no período preparatório específico e no período pré-competitivo

b. Exemplos de boas práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar exercícios de treino da mobilidade, da agilidade, e da força, de acordo com os objetivos, respeitando os princípios metodológicos e adaptando-os às características dos surfistas
- Disponibilizar, argumentar, e debater com a equipa técnica, as opções relativas ao planeamento e à periodização, do treino físico

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Escolhe e respeita a sequência dos exercícios, no treino e no microciclo, para o desenvolvimento da mobilidade, da agilidade, e da força, em função das restantes capacidades motoras
- Elucida os membros da equipa técnica, relativamente aos conteúdos do planeamento, do treino físico, e à sua aplicação
- Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, para encontrar soluções para os problemas identificados

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenvolve uma abordagem reflexiva, de acordo com os exemplos de boas práticas, conducente ao desenvolvimento de processos de autoformação e de inovação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Incluída no trabalho proposto na subunidade 2.1

SUBUNIDADE 5.

2.5. Análise vídeo em treino e competição

- 2.5.1. A recolha e o visionamento das imagens
 - a. O posicionamento e os ajustamentos da camara
 - b. A velocidade das imagens (normal, camara lenta e fotograma a fotograma)
 - c. O foco de observação (global e analítico)
- 2.5.2. Aspetos positivos e aspetos negativos da prestação
- 2.5.3. Relação da prestação com o perfil do surfista
- 2.5.4. Relação da prestação com os objetivos
- 2.5.5. Análise vídeo com recurso ao Kinovea (software gratuito) e/ou outros software
 - a. Distâncias (apoios e deslocamentos)
 - b. Ângulos (tronco-pernas; joelho; tibiotársica)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o modelo de análise da prestação, a sua relação com o perfil do surfista, e com os objetivos
- Adotar a análise de vídeo, para análise do treino e da competição, para potenciar a prestação dos surfistas
- Realizar, em conjunto com a equipa técnica, o processo de análise do desempenho, para a avaliação da prestação dos surfistas
- Disponibilizar, argumentar, e debater com a equipa técnica, as conclusões relativas ao processo de análise

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Recorre à análise de vídeo, em treino e em competição, para potenciar a prestação dos surfistas
- Relaciona o processo de desempenho em competição com os conceitos: objetivos de resultado e objetivos de desempenho
- Analisa o desempenho em competição, com o intuito de melhorar o rendimento dos surfistas, no momento, e no seu processo evolutivo
- Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, e debate o processo de análise do desempenho, aos membros da equipa técnica
- Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, para encontrar soluções para os problemas identificados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 6.

2.6. Análise das baterias: prática avançada

- 2.6.1. A recolha de dados
- 2.6.2. Análise dos dados por bateria e na prova (total, média)
 - a. Ondas surfadas
 - b. Manobras efetuadas
 - c. Pontuação (por onda, por bateria)
 - d. Relação com restantes competidores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o modelo para a análise da prestação na bateria e na competição
- Adotar a análise das baterias, para análise da competição, para potenciar a prestação dos surfistas
- Realizar, em conjunto com a equipa técnica, o processo de análise do desempenho, para a avaliação da prestação dos surfistas
- Disponibilizar argumentar, e debater com a equipa técnica, as conclusões relativas ao processo de análise

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Recorre à análise das baterias, em competição, para potenciar a prestação dos surfistas
- Analisa as baterias, com o intuito de melhorar o rendimento dos surfistas, nas suas prestações em treino e competição
- Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, e debate o processo de análise do desempenho, aos membros da equipa técnica
- Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, para encontrar soluções para os problemas identificados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

PERFIL DO FORMADOR

1. Treinador de Surf com grau III com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos, pelo menos num dos seguintes escalões: Open e Internacionais)
ou
2. Mestre em ciências do desporto com especialização em Treino Desportivo – Opção de Surf, com um mínimo de 5 anos de experiência quer de prática pedagógica quer como formador

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Saúde no Surf

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. PREVENÇÃO E RECUPERAÇÃO DE LESÕES	4	0/4
3.2. PROBLEMAS DE SAÚDE, PREVENÇÃO E PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS	2	2/0
3.3. PREPARAÇÃO E GESTÃO DAS VIAGENS	2	2/0
Total	8	4/4

SUBUNIDADE 1.

3.1. Prevenção e recuperação de lesões

- 3.1.1.** A importância da identificação precoce da lesão e do apoio médico
- Lacerações (face, cabeça, perna e pé)
 - Entorses e estiramentos (tornozelo, joelho)
 - Fraturas e luxações (face, peito)
- 3.1.2.** Efeitos da inatividade nas estruturas do sistema músculo-esquelético e cuidados durante a recuperação
- Lesões crónicas (ombro, rotador da coifa, *upper-crossed syndrome*, *thoracic outlet syndrome*, dores lombares)
- 3.1.3.** Diferentes formas de prevenção de lesões
- A adequação do equipamento (leash, fato, capacete)
 - O aquecimento e a recuperação pós-surf
 - O conhecimento e o treino das quedas
 - Exemplos de programas de treino neuromuscular para prevenção
- 3.1.4.** A integração da prevenção de lesões no planeamento
- Propostas de inclusão dos treinos de prevenção de lesões
 - Exemplos de boas práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a importância da identificação precoce da lesão e do apoio médico
- Identificar os efeitos da inatividade e os cuidados a ter na recuperação
- Reconhecer a importância do aquecimento e da recuperação pós-surf na prevenção de lesões
- Identificar a estrutura e os conteúdos de um programa de treino neuromuscular
- Planear e gerir um programa de treino neuromuscular
- Disponibilizar, argumentar, e debater com a equipa técnica, as opções relativas ao programa de prevenção e recuperação de lesões

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve estratégias de intervenção precoce com apoio médico
- Identifica os efeitos da inatividade e adota estratégias de compensação, durante a recuperação
- Descreve estratégias para a implementação de aquecimento e recuperação pós-surf
- Descreve a estrutura e os conteúdos de um programa de treino neuromuscular
- Descreve estratégias para a implementação de programas de treino neuromuscular incluindo o apoio em equipas multidisciplinares
- Debate e fundamenta o programa de prevenção e recuperação de lesões, com os membros da equipa técnica
- Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, para encontrar soluções para os problemas identificados

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenvolve uma abordagem reflexiva, de acordo com os exemplos de boas práticas, conducente ao desenvolvimento de processos de autoformação e de inovação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Realização de um trabalho centrado na saúde do surf em contexto de trabalho a pares, em que no mínimo, constarão:

- Uma situação hipotética com a apresentação de um cenário, com a identificação de uma lesão e a respetiva abordagem
- Exemplo de um programa de treino neuromuscular para prevenção
- Apresentação de uma hipotética viagem, com a respetiva preparação e gestão

SUBUNIDADE 2.

3.2. Problemas de saúde, prevenção e procedimentos específicos

3.2.1. Os problemas e cuidados com a pele

- Os tipos de pele e a respetiva vulnerabilidade
- Efeitos da exposição solar (queratose e cancro de pele)
- Problemas relacionados com os fatos de surf
 - Erupções cutâneas
 - Acne e dermatite
- Problemas relacionados com a água fria
 - Urticária do frio
 - Síndrome de Raynaud
- Outros traumas
 - Lábio do surfista e herpes labial
 - Úlceras

3.2.2. Os problemas e cuidados com os olhos

- Efeitos da exposição solar (queimadura da córnea)
- Outros traumas
 - Pinguécula e Pterígio
 - Descolamento da retina

3.2.3. Os problemas e cuidados com os ouvidos

- Ouvido do surfista
- Sinusite

3.2.4. Perigos da vida marinha

- Tubarão, Raia, Ouriço, Peixe aranha, Medusa, Anémonas, Cobras
- Coral

3.2.5. Hipotermia

3.2.6. A inclusão nos procedimentos de preparação do surfista

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os problemas na pele e reconhecer os cuidados a ter • Identificar os problemas nos olhos e reconhecer os cuidados a ter • Identificar os problemas nos ouvidos e reconhecer os cuidados a ter • Identificar os perigos da vida marinha e reconhecer os cuidados a ter • Disponibilizar, argumentar, e debater com a equipa técnica, as opções relativas aos problemas de saúde, prevenção e procedimentos específicos 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descreve estratégias para proteção da pele e reconhece o procedimento, caso seja identificado um problema • Descreve estratégias para proteção dos olhos e reconhece o procedimento, caso seja identificado um problema • Descreve estratégias para proteção dos ouvidos e reconhece o procedimento, caso seja identificado um problema • Descreve estratégias para prevenção dos perigos da vida marinha e reconhece o procedimento, caso seja identificado um problema • Debate e fundamenta os procedimentos de preparação do surfista com os membros da equipa técnica • Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, para encontrar soluções para os problemas identificados
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incluída no trabalho proposto na subunidade 3.1 	

SUBUNIDADE 3.

3.3. Preparação e gestão das viagens

3.3.1. Plano de viagem

- Locais, estadias e meios de transporte
- Programa
- Kit pessoal de viagem
- Kit médico do surfista

3.3.2. Previsão de cuidados médicos e plano de evacuação

3.3.3. Prevenção de enjoo no ar e no mar

3.3.4. Prevenção, diagnóstico e tratamento de infeções relacionadas com os destinos de surf

- Doenças transmissíveis e prevalente nos países de destino (Picadas de insetos)
- Vacinação recomendada e obrigatória (consulta do viajante)
- Alimentação e água potável

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planear uma viagem para um destino de surf • Identificar os conteúdos do kit pessoal e do kit médico do surfista • Identificar os cuidados médicos e o plano de evacuação de acordo com o local • Reconhecer a importância de prevenção de situações de enjoo no ar e no mar • Reconhecer as situações de infeções relacionadas com os destinos de surf e a importância da sua prevenção • Disponibilizar, argumentar, e debater com a equipa técnica, as opções relativas à preparação e gestão das viagens 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definir situações concretas para decidir sobre a estadia, os meios de transporte e o programa da viagem • Descreve os conteúdos do kit pessoal e do kit médico do surfista • Descreve os cuidados médicos e o plano de evacuação em função de um local • Identifica uma solução para o enjoo • Descreve as situações de infeções relacionadas com os destinos de surf e identifica possíveis tratamentos • Debate e fundamenta os procedimentos de preparação e gestão das viagens com os membros da equipa técnica
---	---

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, para encontrar soluções para os problemas identificados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Incluída no trabalho proposto na subunidade 3.1

PERFIL DO FORMADOR

1. Treinador de Surf com grau III com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos, pelo menos num dos seguintes escalões: Open e Internacionais)
ou
2. Licenciado em Medicina com especialização na área do desporto ou com um mínimo de 5 anos de experiência quer de prática na área do desporto quer como formador

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Nutrição no Surf

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. NUTRIÇÃO PARA O ALTO RENDIMENTO	6	0/6
Total	6	0/6

SUBUNIDADE 1.

4.1. Nutrição para o alto rendimento

- 4.1.1. Educação alimentar para o surfista
- 4.1.2. A prescrição alimentar no surf
 - a. Dietas específicas no treino
 - b. Dietas específicas na competição (viagem)
 - c. Dietas específicas na recuperação
 - d. Desenvolvimento de exemplos práticos
- 4.1.3. A inclusão da nutrição, no processo de preparação do surfista
- 4.1.4. Exemplos de boas práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer a importância da educação alimentar e do apoio de um nutricionista
- Identificar as diferenças nas dietas adequadas ao treino, à competição e à recuperação
- Planear e gerir processo de preparação do surfista, incluindo a nutrição
- Disponibilizar, argumentar, e debater com a equipa técnica, a nutrição, no processo de preparação do surfista

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve estratégias para a implementação de um programa de educação alimentar
- Descreve estratégias para a implementação de diferentes dietas
- Debate e fundamenta os procedimentos de preparação do surfista com os membros da equipa técnica
- Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, para encontrar soluções para os problemas identificados
- Desenvolve uma abordagem reflexiva, de acordo com os exemplos de boas práticas, conducente ao desenvolvimento de processos de autoformação e de inovação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Realização de trabalho, em contexto de trabalho a pares, com exemplos de dietas específicas

PERFIL DO FORMADOR

1. Treinador de Surf com grau III com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos, pelo menos num dos seguintes escalões: Open e Internacionais)
ou
2. Licenciado em Nutrição com um mínimo de 5 de experiência quer de prática na área do desporto quer como formador

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Desenvolvimento do surfista a longo prazo

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. IDENTIFICAÇÃO E ORIENTAÇÃO DE TALENTOS	2	2/0
5.2. PERCURSO NAS EQUIPAS NACIONAIS	2	2/0
5.3. A GESTÃO DA CARREIRA	2	2/0
Total	6	6/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Identificação e orientação de talentos

- 5.1.1. Identificação do talento no surf**
- Características físicas em função da idade
 - Relação com o mar
 - Viagem na onda
 - Relação com a prancha
- 5.1.2. Definição de deteção, seleção e orientação de talentos**
- Modelo Bio-ecológico do desenvolvimento de talentos desportivos
- 5.1.3. Fatores de referência no processo de deteção e orientação de talentos**
- Trajectoria na onda e repertório de manobras
 - Capacidade volitiva de treino e superação
 - Capacidade competitiva
- 5.1.4. A relação entre a deteção de talentos e o Plano de Desenvolvimento do Surfista a Longo Prazo**
- A idade e as etapas de desenvolvimento do praticante
 - O desenvolvimento técnico e as etapas de desenvolvimento do praticante
 - O desenvolvimento físico e as etapas de desenvolvimento do praticante
- 5.1.5. Tendências atuais, nacionais e internacionais: uma reflexão**
- Manobras impactantes (tubos e aéreos)
 - Eventos de referência
 - Percurso competitivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar os critérios que permitem identificar um talento no surf
- Diferenciar as definições de deteção, seleção e orientação de talentos
- Identificar os fatores de referência no processo de deteção e orientação de talentos
- Reconhecer a importância de uma relação direta entre o processo de deteção de talentos e o plano de desenvolvimento do surfista a longo prazo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta os critérios que permitem identificar um talento no surf
- Descreve as definições de deteção, seleção e orientação de talentos
- Identifica os fatores de referência no processo de deteção e orientação de talentos
- Descreve a relação entre o processo de deteção de talentos e o plano de desenvolvimento do surfista a longo prazo

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Realização de um trabalho centrado na saúde do surf em contexto de trabalho a pares, em que no mínimo, constarão:

- Modelo resumido do DSLP de uma modalidade / instituição
- Características de uma equipa de nível avançado
- Condições de treino: infraestruturais e humanas
- Objetivos (finais e intermédios) da época de treino
- Periodização do treino da época desportiva, em função de: quadro competitivo, DSLP e objetivos definidos
- Situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, etc
- Exemplos de Microciclos de preparação, pré-competitivos e competitivos e Sessões de treino dos mesmos períodos
- Planeamento da técnica, da tática e da condição física

SUBUNIDADE 2.

5.2. Percurso nas equipas nacionais

- 5.2.1. O Regulamento Equipa Nacional, Seleções Nacionais e Alto Rendimento
- 5.2.2. A equipa Júnior
 - a. Critérios de entrada
 - b. Critérios de seleção
 - c. As referências técnicas e táticas
- 5.2.3. A equipa Open/ Olímpica
 - a. Critérios de entrada
 - b. Critérios de seleção
 - c. As referências técnicas e táticas
- 5.2.4. Os treinos das equipas nacionais
 - a. Reforço de rotinas de treino e competição
 - b. Apresentação das referências técnicas e táticas
 - c. Avaliações
 - d. Dinâmica de grupo
- 5.2.5. As avaliações e o apoio médico
 - a. Avaliação técnica e tática
 - b. Avaliação e apoio na condição física
 - c. Apoio médico/ fisioterapeuta
- 5.2.6. A integração no planeamento
 - a. Propostas de inclusão dos treinos e objetivos da equipa nacional, no planeamento individual
 - b. Exemplos de boas práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar os tópicos do regulamento Equipa Nacional, Seleções Nacionais e Alto Rendimento
- Identificar o percurso nas equipas nacionais diferenciando os critérios e referências da equipa Júnior e da equipa Open/ Olímpica
- Enumerar as áreas de intervenção nos treinos das equipas nacionais
- Reconhecer a importância do processo de avaliação da condição física e do apoio médico

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os pontos de referência do regulamento Equipa Nacional, Seleções Nacionais e Alto Rendimento
- Diferencia os critérios e referências da equipa Júnior e da equipa Open/ Olímpica
- Descreve as áreas de intervenção nos treinos das equipas nacionais
- Identifica o processo de avaliação da condição física e do apoio médico

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Incluída no trabalho proposto na subunidade 5.1

SUBUNIDADE 3.

5.3. A gestão da carreira

- 5.3.1. Planeamento da época respeitando as etapas desenvolvimento do praticante
- 5.3.2. O apoio de uma equipa multidisciplinar
- 5.3.3. A previsão de custos
- 5.3.4. Os patrocínios
- 5.3.5. A construção do currículo
- 5.3.6. A criação de uma imagem de marca
- 5.3.7. Tendências atuais, nacionais e internacionais: uma reflexão
 - a. Viagens competição vs viagens promoção e produção de conteúdos
 - b. Ações de promoção da imagem
 - c. Ações de divulgação de conteúdos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Respeitar as etapas de desenvolvimento do praticante na elaboração do planeamento da época
- Identificar as valências de uma equipa multidisciplinar
- Calcular os custos relativos às diferentes etapas de desenvolvimento do praticante
- Identificar os potenciais patrocínios e a sua adequação de acordo com as etapas de desenvolvimento do praticante
- Elaborar um currículo, identificando a componente académica e a componente desportiva, incluindo outras áreas de intervenção
- Identificar os fatores chave para a criação de uma imagem de marca

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as etapas de desenvolvimento do praticante e a sua relação com a elaboração do planeamento da época
- Enumera as valências de uma equipa multidisciplinar
- Prevê os custos relativos à carreira
- Encontra os potenciais patrocínios e identifica a sua adequação de acordo com as etapas de desenvolvimento do praticante
- Elabora um currículo, identificando a componente académica e a componente desportiva, incluindo outras áreas de intervenção
- Enumera os fatores chave para a criação de uma imagem de marca, de acordo com as características do surfista

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Incluída no trabalho proposto na subunidade 5.1

PERFIL DO FORMADOR

1. Treinador de Surf com grau III com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos, pelo menos num dos seguintes escalões: Open e Internacionais)
ou
2. Mestre em ciências do desporto com especialização em Treino Desportivo – Opção de Surf, com um mínimo de 5 anos de experiência quer de prática pedagógica quer como formador

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Relação com a comunidade

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. SURF SUSTENTÁVEL	2	2/0
6.2. A COMUNICAÇÃO E INTERAÇÃO COM OS MEDIA	2	2/0
6.3. A PRESENÇA E A IMAGEM DO SURFISTA NAS REDES SOCIAIS	2	2/0
Total	6	6/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Surf sustentável

- 6.1.1. A preservação do meio ambiente
 - a. A praia
 - b. O oceano
- 6.1.2. A pegada ecológica do surfista
 - a. As viagens
 - b. Os materiais utilizados nos fatos, nas pranchas e restantes acessórios
- 6.1.3. A importância dos surfistas no alerta e identificação de situações de degradação do meio ambiente

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os fatores de referência no processo de preservação do meio ambiente
- Apresentar os fatores que contribuem para a pegada ecológica do surfista
- Enumerar soluções para diminuir a pegada ecológica
- Identificar situações onde os surfistas são importantes na monitorização do meio ambiente

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os fatores de referência no processo de preservação do meio ambiente
- Identifica os fatores que contribuem para a pegada ecológica do surfista
- Descreve soluções para diminuir a pegada ecológica
- Descreve situações onde os surfistas são importantes na monitorização do meio ambiente
- Desenvolve uma abordagem reflexiva, de acordo com a preservação do ambiente, conducente ao desenvolvimento de processos de autoformação e de inovação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Trabalho de grupo, com uma proposta de projeto de surf sustentável, em que no mínimo, constarão:

- Um exemplo de intervenção, com a identificação de um cenário, preservando o meio ambiente
- Um exemplo com uma hipotética viagem, comparando duas soluções, procurando comprovar a diminuição da pegada ecológica
- Um exemplo de um hipotético surfista, identificando a respetiva preparação, para interação com os media
- Um exemplo de um hipotético surfista, e a preparação da sua presença nas redes sociais

SUBUNIDADE 2.

6.2. A comunicação e interação com os media

- 6.2.1. O discurso dos surfistas nos campeonatos
 - a. No final da bateria
 - b. No final do campeonato
- 6.2.2. As entrevistas (surfista e treinador)
 - a. Antes e depois das competições
 - b. Sobre a carreira
- 6.2.3. As conversas em off
- 6.2.4. A inclusão nos procedimentos de preparação do surfista

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Preparar os conteúdos para o surfista transmitir nos discursos em competição
- Enumerar diferentes fatores da carreira do surfista e do treinador que devem ser abordados durante as entrevistas
- Conhecer os momentos adequados para disponibilizar informação
- Adequar as suas respostas e preparar o surfista para responder, de acordo com a sua agenda, controlando as questões colocadas
- Controlar a informação disponibilizada nas conversas em off
- Disponibilizar, argumentar, e debater com a equipa técnica, a interação com os media, no processo de preparação do surfista

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os conteúdos e prepara o surfista para os discursos em competição
- Descreve os diferentes fatores da carreira do surfista e do treinador que devem ser abordados durante as entrevistas
- Identifica os momentos adequados para disponibilizar informação
- Prepara e ajuda o surfista para responderem de acordo com a sua agenda, controlando as questões colocadas
- Controla e adequa a informação disponibilizada nas conversas em off
- Apresenta, explica e debate os procedimentos de preparação do surfista com os membros da equipa técnica
- Apresenta uma atitude reflexiva com elevado sentido crítico, para encontrar soluções para os problemas identificados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Incluída no trabalho proposto na subunidade 6.1

SUBUNIDADE 3.

6.3. A presença e a imagem do surfista nas redes sociais

- 6.3.1. Definição do público-alvo
- 6.3.2. Adequação das plataformas utilizadas
 - a. Conteúdos
 - b. Imagem do surfista
 - c. Carreira do surfista
- 6.3.3. Objetivos, estratégia e calendarização de publicações
- 6.3.4. Tipos de publicação (fotos, vídeos, stories, lives, publicidade, ...)
- 6.3.5. Formas de interação com o público
- 6.3.6. Análise das métricas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os aspetos fundamentais para a produção de conteúdos
- Produzir diferentes conteúdos para várias plataformas
- Analisar e potenciar os resultados das publicações

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os aspetos fundamentais para a produção de conteúdos
- Descreve como se produzem diferentes conteúdos para várias plataformas
- Explica como se analisam e potenciam os resultados das publicações

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Incluída no trabalho proposto na subunidade 6.1

PERFIL DO FORMADOR

1. Treinador de Surf com grau III com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos, pelo menos num dos seguintes escalões: Open e Internacionais)
ou
2. Mestre em ciências do desporto com especialização em Treino Desportivo – Opção de Surf, com um mínimo de 5 anos de experiência quer de prática pedagógica quer como formador

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Coordenação de equipas multidisciplinares

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. ESTRUTURA DAS EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES	2	2/0
7.2. O DIRETOR TÉCNICO	1	1/0
7.3. O PERFIL, O PAPEL E ÁREA DE INTERVENÇÃO DE CADA UM DOS ELEMENTOS DA EQUIPA MULTIDISCIPLINAR	1	1/0
Total	4	4/0

SUBUNIDADE 1.

7.1. Estrutura das equipas multidisciplinares

- 7.1.1. A constituição da equipa multidisciplinar no surf e outros desportos: exemplos internacionais
- 7.1.2. A equipa multidisciplinar da FPS e o apoio aos atletas
- 7.1.3. A estrutura do clube (direção, administrativa e técnica) e a equipa multidisciplinar
- 7.1.4. A coordenação da equipa multidisciplinar
 - a. A importância de um regulamento (definição de tarefas e de procedimentos)
 - b. A necessidade de um algoritmo de intervenção (exemplos práticos)
 - c. O respeito pelo perfil, papel e área de intervenção de cada um dos elementos da equipa multidisciplinar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar possíveis constituições de equipas multidisciplinares
- Identificar as estruturas orgânicas federativas e de um clube
- Identificar os fatores chave, na coordenação de uma equipa, de formação e de alto rendimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as funções e a ligação entre as diferentes valências da equipa multidisciplinar
- Apresenta uma atitude crítica relativamente, à estrutura federativa, do clube, e ao enquadramento da equipa
- Apresenta uma atitude crítica relativamente, à constituição da equipa multidisciplinar
- Desenvolve uma abordagem reflexiva, relativamente às necessidades de coordenação, na formação e no alto rendimento, conducente ao desenvolvimento de processos de autoformação e de inovação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Realização de trabalho com aplicação da periodização, em contexto de trabalho a pares, em que no mínimo constarão:

- Estrutura e características de uma equipa multidisciplinar
- Condições de treino: infraestruturais e humanas
- Objetivos (finais e intermédios) da época de treino
- Identificação das funções do diretor técnico
- Situações particulares: controlo de treino, estágios e competições no estrangeiro, etc.
- Exemplos de participação dos diferentes membros da equipa multidisciplinar

SUBUNIDADE 2.**7.2. O diretor técnico****7.2.1.** Perfil do diretor técnico**7.2.2.** Intervenção do diretor técnico**a.** No treino de formação

i. Coordenação da equipa técnica, avaliação dos conteúdos e das estratégias, de treino de formação

ii. A distribuição de tarefas e a supervisão da equipa técnica

iii. Sistemas de avaliação da qualidade dos treinos

iv. Sistemas de avaliação da prestação dos treinadores

b. No treino de rendimento

i. Análise dos dados de acordo com as etapas de desenvolvimento do praticante

7.2.3. Deveres do diretor técnico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as características fundamentais do diretor técnico • Descrever as funções do coordenador/diretor técnico, na formação e no alto rendimento • Orientar as atividades de alto rendimento, e supervisionar a equipa técnica e multidisciplinar 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona as características e as funções do diretor técnico • Apresenta uma atitude crítica relativamente às funções de coordenação, de acordo com o enquadramento institucional e a constituição da equipa técnica • Propõe formas de acompanhamento da atividade e de avaliação da prestação individual e da equipa técnica
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Incluída no trabalho proposto na subunidade 7.1 	

SUBUNIDADE 3.**7.3. O perfil, o papel e área de intervenção de cada um dos elementos da equipa multidisciplinar****7.3.1.** O perfil, o papel e área de intervenção do treinador de surf**a.** A diferença entre mentor e treinador**7.3.2.** Os elementos da equipa multidisciplinar**a.** O papel do treinador de ginástica**b.** O papel do treinador de skate**c.** O papel do analista**d.** O papel do preparador físico**e.** O papel do fisioterapeuta**f.** O papel do médico**g.** O papel do nutricionista**h.** O papel do treinador de elite**i.** O papel do especialista em comunicação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características fundamentais do treinador de Surf
- Descrever as funções do treinador de Surf, na formação e no alto rendimento
- Orientar as atividades de alto rendimento, e supervisionar a equipa multidisciplinar
- Integrar o treinador de ginástica na equipa multidisciplinar
- Integrar o treinador de skate na equipa multidisciplinar
- Integrar o analista na equipa multidisciplinar
- Integrar o preparador físico na equipa multidisciplinar
- Integrar o médico, o fisioterapeuta e o enfermeiro na equipa multidisciplinar
- Integrar o nutricionista na equipa multidisciplinar
- Integrar o especialista em comunicação na equipa multidisciplinar

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona as características e as funções do treinador de Surf
- Apresenta uma atitude crítica relativamente às funções do treinador de Surf, de acordo com o enquadramento institucional e a constituição da equipa multidisciplinar
- Propõe formas de acompanhamento da atividade e de avaliação da prestação individual e da equipa multidisciplinar
- Desenvolve uma abordagem reflexiva, relativamente às necessidades de coordenação, na formação e no alto rendimento, conducente ao desenvolvimento de processos de autoformação e de inovação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Incluída no trabalho proposto na subunidade 7.1

PERFIL DO FORMADOR

1. Treinador de Surf com grau III com experiência prática comprovada (mínimo 5 anos, pelo menos num dos seguintes escalões: Open e Internacionais)
ou
2. Mestre em ciências do desporto com especialização em Treino Desportivo – Opção de Surf, com um mínimo de 5 anos de experiência quer de prática pedagógica quer 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:

Sem critérios adicionais

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"> 2 Bandeiras marcação zona formação na praia 30 Lycras
Unidade de formação Didática Específica, Treino técnico com apoio da ginástica <ul style="list-style-type: none"> Ginásio ginástica 	<ul style="list-style-type: none"> 3 Minitrampolim 1 Trampolim (cama elástica) 3 Colchões de receção 1 Colchão de receção XL (60 cm altura) 3 Tapetes ginástica 3 Plintos 1 trampolim reuther 1 banco sueco
Unidade de formação Didática Específica, Treino técnico com skate <ul style="list-style-type: none"> skate parque com rampas, half pipe e bowl 	<ul style="list-style-type: none"> 5 skates 5 skates sistema carver ou idêntico 8 cones
Unidade de formação Didática Específica, Treino técnico e tático no alto rendimento do Surf Adaptado <ul style="list-style-type: none"> Praia 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Tiralô 4 Pranchas de Surf de iniciação 4 Pranchas de competição surf adaptado 2 Bandeiras marcação zona formação na praia 30 Lycras
Unidade de formação Metodologia do Treino Específica, Aplicação e análise dos testes de condição física: <ul style="list-style-type: none"> Ginásio ou pavilhão 	<ul style="list-style-type: none"> 1 sistema FMS 1 aparelho YBT 1 fita métrica 8 cones 1 plataforma de contacto com 1 laptop
Unidade de formação Metodologia do Treino Específica, Treino físico no surf: <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 8 cones
Unidade de formação Saúde no surf, Prevenção e recuperação de lesões: <ul style="list-style-type: none"> Ginásio, pavilhão ou estúdio 	<ul style="list-style-type: none"> 1 computador 1 projetor multimédia 4 caixas de Saltos 4 steps 4 bolas Medicinais 4 Bosus 8 elásticos 4 bandas 4 bolas de Pilates 8 cones



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.