

Formação de Treinadores

Surf Grau I

Surf e Performance

(5ª EDIÇÃO LISBOA)



Mensagem sobre o Percurso

A Universidade Lusófona tem já uma longa tradição no envolvimento com o Surf e designadamente como pioneira em várias iniciativas.

Na área da Competição, em 1996 fomos pela primeira vez campeões nacionais universitários e desde essa altura já arrecadámos mais de 12 títulos de campeões absolutos do campeonato nacional universitário. Houve também presença em provas oficiais da Federação Portuguesa de Surf, nomeadamente no Campeonato Nacional de Clubes onde alcançámos várias vezes o Top 5 do ranking e inclusivamente em 2006 conquistámos o Vice-Campeonato. Referir também que ao longo dos últimos 20 anos apoiamos surfistas através de programas de redução de propinas escolares.

Na área da Formação, em 2002-2003 e pela primeira vez em Portugal, colocámos o Surf como matéria curricular obrigatória no Ensino Superior e desde essa altura que o surf na universidade tem vindo a ganhar uma importância cada vez maior, ocupando actualmente um lugar de destaque nas opções de especialização e estágios da Licenciatura de Educação Física e Desporto. Em 2004 criámos a Academia Lusófona Surf, autónoma e sediada na Costa da Caparica, com aulas de surf semanais envolvendo alunos de dentro e fora da universidade, bem como aulas de surf faladas em inglês no âmbito dos programas Erasmus. Mais recentemente, em 2014, também organizámos um ciclo inédito de seis conferências sobre surf, intituladas “Surf e Performance”, com um total de 28 convidados distribuídos pelos diversos temas abordados.

Neste momento estamos na linha da frente na Formação de Treinadores de Surf na Europa, com um programa completo e actualizado, leccionado por uma equipa de trabalho especializada e qualificada. Trabalhamos para estar à altura das responsabilidades assumidas e corresponder às expectativas que depositam em nós para esta importante etapa da vossa formação.

Bom Trabalho e Boas Ondas

Sandro Maximiliano

Director da Formação de Treinadores Surf e Performance

Carga Horária:**Formação Curricular 102 Horas**

(componente geral 42h, componente específica 60h)

Estágio 6 a 12 Meses

(550h trabalho total, 120h contacto mínimo obrigatório com o praticante em processo de ensino-aprendizagem)

Horário: 5ªfeira e 6ªfeira pós laboral; Sábados (manhã, tarde)

Locais:

Aulas Teóricas - Universidade Lusófona de Lisboa

Aulas Teórico-Práticas – Linha do Estoril e Costa da Caparica

Objectivos:

Formar profissionais no ensino e no treino do surf em todas as vertentes dentro e fora da água contemplando vários níveis de aprendizagem sempre contextualizados de forma moderna e actualizada. Assegurar aprendizagens relacionadas com os conhecimentos científicos do exercício, do treino e do atleta, aplicando-os à modalidade de surf.

Pretende-se uma formação prática fundamentada, valorizando todas as questões do surf contemporâneo e as diversas dimensões do ensino e do treino dos surfistas, desde os níveis de iniciação aos níveis avançados.

Destinatários:

Todos os agentes desportivos das modalidades de prancha - praticantes, treinadores, atletas, fisioterapeutas, dirigentes e outros - que queiram aprofundar os seus conhecimentos e as suas competências no âmbito do ensino e treino do surf.

Licenciados em Ciências do Desporto que pretendam desenvolver os seus conhecimentos sobre a modalidade e sobre o treino.

Pré-Requisitos:

Idade mínima de 18 anos

Escolaridade mínima obrigatória (de acordo com a data de nascimento)

Cumprir os requisitos específicos da modalidade (análise do currículo ou realização de prova prática)



PLANO DE ESTUDOS - COMPONENTE GERAL

DIDÁCTICA DO DESPORTO 8H (Sérgio Ramos) novo formador

- didáctica aplicada ao contexto desportivo: o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino
- a unidade de treino como estrutura da didáctica aplicada ao desporto: construção, aplicação, avaliação e documentos de suporte da unidade de treino

PEDAGOGIA DO DESPORTO 6H (Sérgio Ramos) novo formador

- caracterização da pedagogia aplicada ao contexto desportivo
- o treinador de grau I no contexto da pedagogia aplicada ao desporto: a relação interpessoal na estruturação e condução de grupos de praticantes, factores condicionantes e facilitadores, habilidades e estratégias de ensino
- a intervenção pedagógica do treinador grau I: o comportamento reflexivo do treinador como progresso pessoal: auto-avaliação, auto-escopia, tutoria e supervisão pedagógica
- os pais e a prática desportiva dos jovens

APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO MOTOR 4H (Raquel Madeira)

- processo de aprendizagem, maturação e desenvolvimento humano
- características antropométricas e de composição corporal dos surfistas
- características anatómicas e fisiológicas relevantes para a prestação do surf

METODOLOGIA DO TREINO 6H (Luís Cardoso)

Surf, Modalidade Individual

- o treino desportivo como um sistema integrado: princípios, organização e periodização; carga de treino e os processos adaptativos
- treino e desenvolvimento integrado das qualidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade e capacidades coordenativas
- a sessão de treino: avaliação e controlo do treino

OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DAS HABILIDADES DESPORTIVAS 4H (Pedro Barbudo)

- observação como ferramenta do processo de treino
- observação e avaliação da técnica e da tática

PSICOLOGIA DO DESPORTO 4H (Pedro Almeida)

- factores psicológicos e psicossociais da prestação desportiva
- a filosofia do treinador e a liderança
- a dimensão das emoções e o controlo emocional
- a motivação e o processo de treino

COMPLEMENTO DE SAÚDE NO SURF 6H (Nuno Oliveira, Mafalda Teixeira)

- fisiologia e funcionamento do corpo humano: aparelho cardio-respiratório, aparelho locomotor,
- traumatologia desportiva no surf: ombro, coluna, anca, joelho e tornozelo.
- diagnóstico, tratamento e aplicação de primeiros socorros
- lesões desportivas: lesões tipo na prática do surf, prevenção e recuperação
- nutrição: metabolismo energético, glicogénio, vitaminas e hidratação

FUNDAMENTOS DA LUTA CONTRA A DOPAGEM 2H (António Nunes)

- objectivos, controlo dentro e fora da competição, educação e informação

DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA 2H (Nuno Vitorino)

- desporto adaptado, ajudas técnicas, elegibilidade e classificação
- metodologia de treino específica com populações especiais



PLANO DE ESTUDOS - COMPONENTE ESPECÍFICA

PROVA PRÁTICA FREE SURF 3H* (Sandro Maximiliano)

- baterias 3 surfistas, 15min

REGULAMENTAÇÃO, ORGANIZAÇÃO, HISTÓRIA 3H (Sandro Maximiliano)

MATERIAL TÉCNICO, LOCAIS DE PRÁTICA 4H (Sandro Maximiliano)

- título treinador de desporto, normas de funcionamento nas escolas, instituições reguladoras, história do surf nacional e internacional
- materiais: tipos de pranchas, fatos de neoprene, acessórios
- locais de prática: conhecimento do mar, sazonalidade da ondulação, praias de areia e praias de rocha, formação das ondas, terminologia diversa

SEGURANÇA ISN 8H* (Albano Viana)

- enquadramento geral da função de nadador salvador
- perigos naturais, primeiros socorros, tipos de naufragos, algoritmo de salvamento, meios e métodos de salvamento, evacuação e técnicas de reboque, posições de segurança e métodos de reanimação
- aplicação do suporte básico de vida
- técnicas de salvamento no mar e procedimentos “surf salva”

ARBITRAGEM E JULGAMENTO EM COMPETIÇÃO 3H (Pedro Barbosa)

- critérios de julgamento, interferências e regras de prioridade
- composição do painel de julgamento e suas funções

DIDÁTICA ESPECÍFICA: TÉCNICA DO SURF 10H* (Sandro Maximiliano)

- metodologia de ensino da técnica base do surf: aquecimento, adaptação ao meio aquático, técnicas de remada, técnicas de take.off, lateralidade, arranque em espuma e na onda, técnicas de deslize e viragem
- principais regras de segurança na aula de surf em iniciação e diferenças nos “targets” de alunos
- como iniciar a prática (prática em terra e na água): equilíbrio no deslize deitado e em pé (plano e declive)

Didáctica Específica: Técnica do Bodyboard 2h* Pedro Carvalho

Didáctica Específica: Técnica do Longboard 2h* Pedro Neves

Didáctica Específica: Técnica do Stand Up Paddle 2h* Luís Menezes

Didáctica Específica: Técnica do Skimboard 2h* Pedro Bernardes

METODOLOGIA DE TREINO ESPECÍFICO NO SURF - MÉTODO 7 6H (João de Macedo)

- a dinâmica do Método 7: descrição e análise das técnicas e das bases do surf,
- a dinâmica do Método 7: os vários níveis de evolução e progressão, a criação de programas de treino
- formação ética de surfistas e atletas: a importância dos valores ambientais, da defesa da natureza e do respeito pelos outros surfistas

METODOLOGIA DE TREINO ESPECÍFICO NO SURF 6H* (Pedro Barbudo)

- orientação da sessão na praia: estrutura da sessão de treino e exercícios de observação/avaliação
- execução de sessão de treino I
- execução de sessão de treino II

METODOLOGIA DE TREINO ESPECÍFICO 3H* (Nuno Vitorino)

Treino com Populações Especiais: Surf Adaptado

METODOLOGIA DE TREINO ESPECÍFICA 6H* (Rui Abrantes)

Treino Complementar: Preparação Física e Treino Funcional Integrado

- bases e fundamentos do treino integrado; sistemas e métodos de treino; mobilidade articular geral e específica
- introdução ao treino integrado: tornar o surfista melhor
- desenvolvimento do treino integrado: fazer o surfista progredir

*conteúdos teórico-práticos

ESTÁGIO GRAU I

6 a 12 Meses - 550h Trabalho Total

O conceito de Estágio implica uma presença contínua e assídua do estagiário na sua entidade de acolhimento durante o período de tempo estabelecido no regulamento de estágio – 6 a 12 meses para Grau I - acompanhando activamente toda a envolvente de trabalho e funcionamento dessa estrutura.

Durante este período devem ser contabilizadas 550 horas de trabalho total, que englobam todas as tarefas, trabalhos e acompanhamentos feitos no âmbito do ensino e treino (preparação e observação de aulas ou treinos, deslocações com alunos ou atletas, entre outras tarefas).

Dentro das 550 horas de trabalho total, devem ser cumpridas como referência mínima obrigatória para validação do Estágio um período de 120 horas de contacto directo e efectivo em contexto de ensino-aprendizagem, designadamente em aulas de iniciação e/ou sessões de treino.

A progressão dos formandos para o Estágio está dependente do aproveitamento em todas as unidades de formação que compõem a Formação Curricular (componentes geral e específica).

O documento fornecido com o Regulamento de Estágio contém todas as informações detalhadas sobre as três etapas de avaliação do Plano de Estágio:

1ª Plano Individual de Estágio - 2ª Avaliação Intermédia - 3ª Relatório Final

O Regulamento de Estágio está ajustado com o Programa Nacional de Formadores do IPDJ e obedece a todas as especificidades do Regulamento de Estágio Surfing da Federação Portuguesa de Surf.

Coordenação: Sandro Maximiliano e Pedro Barbudo