

# ***Surf e Performance***

## **Formação Contínua Específica**

### **6 Créditos - 30Horas**

Após 14 Anos a leccionar Surf no Ensino Superior, área em que foi pioneira em Portugal, a Universidade Lusófona através do seu Instituto de Treino Desportivo Teotónio Lima promove agora acções de Formação Contínua, Geral e Específica, com o objectivo de proporcionar aos treinadores oportunidades de formação que lhes permitam obter as unidades de crédito necessárias para a revalidação da Cédula de Treinador de Desporto Grau I e Grau II. Pretende-se essencialmente actualizar conhecimentos e reforçar experiências no ensino e no treino do Surf, em todas as vertentes dentro e fora da água, sempre contextualizadas de forma moderna e actualizada e adequadas às exigências desde os níveis de iniciação aos níveis avançados de aprendizagem.



## Unidades de Formação - Cargas Horárias

### **PARTE I - 15 HORAS**

**Sandro Maximiliano**

#### **REGULAMENTAÇÃO, ORGANIZAÇÃO, HISTÓRIA 2H**

título treinador de desporto, normas e regulamentos IPDJ, licenças e funcionamento das escolas, instituições reguladoras e estruturas organizativas

história do surf nacional e internacional

#### **MATERIAL TÉCNICO, LOCAIS DE PRÁTICA, CONHECIMENTO DO MAR 2H**

- tipos de pranchas, fatos de neoprene, acessórios

- a sazonalidade da ondulação, praias de areia e praias de rocha, formação das ondas, terminologia diversa

#### **DIDÁTICA ESPECÍFICA: INICIAÇÃO AO SURF 6H (3h Prática)**

Iniciar a Prática (prática em terra e na água): equilíbrio no deslize (plano e declive), técnicas de remada, técnicas de take.off, lateralidade, viagem na onda

Metodologia de Ensino da Técnica Base: diferenças nos “targets” de alunos, descrição e ensino das técnicas do surf, a prática do surf, técnicas de arranque e deslize, técnicas de viragem

Regras de Segurança na Aula de Surf

#### **METODOLOGIA DE TREINO ESPECÍFICO 1H**

##### **I. Instrumentos para Controle de Treino em Níveis Avançados**

- grelha microciclo para controle diário de treino

- grelha para controle e avaliação de treino técnico

- grelha para análise de competição

##### **II. Avaliação de Competências Psicológicas nos Surfistas 1H**

- métodos de avaliação psicológica: observação, entrevista, questionários, diagnóstico de necessidades do atleta e da modalidade

- competências psicológicas: motivação, atenção e concentração, auto-confiança, auto-estima, controle de ansiedade, formulação de objectivos

#### **MESA REDONDA 1H**

- discussão sobre diferentes perspectivas no surf: legislação, escolas e treinadores, prática recreativa e competição, as diferentes gerações de surf, as diferentes culturas e diferentes comunidades locais no surf



## **PARTE II – 15 HORAS**

**Pedro Barbudo**

### **OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DAS HABILIDADES NO SURF 4H**

- observação e análise como ferramenta do processo de treino
- observação e avaliação da técnica nos movimentos base do surf
- fatores e condicionantes do treino do surf

### **METODOLOGIA DE TREINO EM NÍVEIS AVANÇADOS 4H**

- introdução ao planeamento anual de treino
- exercícios de treino e fichas de terreno
- orientação da sessão na praia: a estrutura da sessão de treino, exercícios de avaliação e a progressão ao longo do treino

### **ELABORAÇÃO E EXECUÇÃO DE SESSÕES DE TREINO 6H**

- sessão de treino I
- sessão de treino II

### **MESA REDONDA 1H**

- discussão sobre diferentes perspectivas de treino no surf: treino e competição, ideias e metodologias, as diferentes gerações de surf, as diferentes culturas e diferentes comunidades locais no surf

### **Outras Informações:**

**FORMADORES:** Sandro Maximiliano e Pedro Barbudo

**Datas e horário (total de 30 horas):**

**Horário – Fins de Semana de 27, 28 e 29 de Maio e 3, 4 e 5 de Junho**

6ªfeira 19h - 22h

Sábado 9.30h - 13.30h / 15h - 19h

Domingo 10h - 14h

**Local:** Universidade Lusófona de Lisboa

**Preço de inscrição** –160 €

**Ação certificado com 6 Unidades de Crédito.**