

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 6/05 a 8/05 e 13/05 a 15/05

6ªfeira 19h - 22h

Sábado 9.30h - 13.30h / 15h - 19h

Domingo 10h - 14h

Local: Universidade Lusófona do Porto

Preço de inscrição –160 €

Ação certificado com 6 Unidades de Crédito.