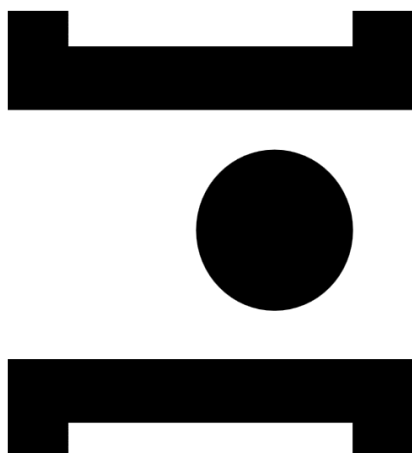


INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
Escola Superior de Desporto de Rio Maior



POLITÉCNICO
DE SANTARÉM

Mestrado em Treino Desportivo

Projeto de Estágio em Treino Desportivo – Surf Grau II

Acompanhamento dos escalões de formação de Surf do Ericeira Surf Clube e o estudo do perfil de atividade dos atletas em prova no Allianz Ericeira PRO

Mestrado em Treino Desportivo

Arnaldo Maria Gomes da Silva

Orientação:

Professor Adjunto Telmo Teotónio
Treinador Filipe Valadão

31 de Dezembro de 2025

Dedico este trabalho, com todo o meu carinho e gratidão, à minha família. O meu porto seguro e a razão de cada esforço.

À minha mulher, agradeço-te de coração: pela paciência nas horas de estudo, pelos fins de semana em que estiveste sozinha com os nossos filhos, pelo apoio incondicional nas noites longas e por acreditares em mim quando eu duvidava. Este trabalho é tanto teu quanto meu, sem a tua força e dedicação nada disto teria sido possível.

Ao meu filho e à minha filha, agradeço a alegria e a leveza que trouxeram a cada dia. Vocês foram a motivação que me fez continuar, o sorriso que recompensou cada sacrifício e a promessa de que todo o esforço vale a pena.

À minha família alargada, pelo apoio e compreensão, o meu reconhecimento sincero. A todos vós, o meu obrigado profundo.

Agradecimentos

Agradeço, em primeiro lugar, ao Professor Telmo Teotónio, meu orientador de estágio, pela orientação rigorosa, disponibilidade constante e pelas críticas construtivas que orientaram todo o desenvolvimento deste trabalho. A sua experiência académica e pedagógica foi determinante para a estruturação do projeto, para a clarificação das opções metodológicas e para o amadurecimento das reflexões científicas aqui apresentadas.

Ao Sr. Presidente Miguel Barata, presidente do Ericeira Surf Clube, deixo o meu profundo reconhecimento pela confiança e pelo apoio institucional prestado ao longo do estágio. A abertura do clube para acolher as atividades, a logística facilitada e o incentivo à implementação de práticas de monitorização foram fundamentais para a concretização das sessões de treino e da investigação de campo.

Agradeço igualmente a toda a equipa técnica do Ericeira Surf Clube, aos treinadores, em especial ao Filipe Valadão e ao Francisco Romeiras, aos instrutores e colaboradores, pelo apoio prático, pela partilha de conhecimento e pela colaboração diária nas sessões. O ambiente de trabalho e a disponibilidade de todos tornaram possível um acompanhamento de qualidade dos atletas e a recolha de dados necessária ao estudo.

Às famílias dos atletas e aos próprios atletas, manifesto a minha gratidão pela disponibilidade, empenho e confiança demonstrados durante os treinos e competições. Sem a vossa colaboração e compromisso, este trabalho não teria sido viável.

Aos meus colegas e amigos que acompanharam este percurso, obrigado pelo incentivo, pelas discussões profissionais e pelo apoio moral nos momentos mais exigentes.

Por fim, agradeço à Escola Superior de Desporto de Rio Maior e ao Instituto Politécnico de Santarém pelo enquadramento académico e pelas condições que possibilitaram a realização deste mestrado, bem como a todas as entidades e pessoas que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a concretização deste estágio e investigação.

Acrónimos/Siglas

TPTD - Título Profissional de Treinador de Desporto

IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude

FPS - Federação Portuguesa de Surf

ESC - Ericeira Surf Clube

ISA - International Surfing Assotiation

WSL - World Surf League

Resumo

Este trabalho integra o estágio em Treino Desportivo de Surf no Ericeira Surf Clube e uma investigação sobre o perfil de atividade dos atletas no Allianz Ericeira PRO. O estágio visou a obtenção do grau de Mestre e do título profissional de Treinador Grau II, envolvendo orientação, planeamento e avaliação de sessões práticas (técnica, remada, posicionamento e manobras) e treino físico complementar, com adaptação individual e feedback contínuo.

A investigação analisou quantitativamente *heats* de competição, segmentando eventos como remada, períodos estacionários e deslizos na onda, para caracterizar a distribuição temporal e a frequência das ações. Os resultados mostram predominância de longos períodos de espera e remada de posicionamento, intercalados por episódios curtos e intensos de sprint e deslize.

Em conjunto, estágio e estudo fornecem evidência prática e empírica que apoia a planificação de treinos orientados para resistência específica, recuperação e capacidade explosiva, contribuindo para a preparação técnica, física e tática dos atletas.

Palavras-chave: surf, *surfing*, competição, perfil de atividade, Ericeira Surf Clube;

This work includes an internship in Surf Training at Ericeira Surf Club and research on the activity profile of athletes at Allianz Ericeira PRO. The internship aimed to obtain a Master's degree and the professional title of Grade II Coach, involving guidance, planning, and evaluation of practical sessions (technique, paddling, positioning, and maneuvers) and complementary physical training, with individual adaptation and continuous feedback.

The research quantitatively analyzed competition heats, segmenting events such as paddling, stationary periods, and wave slides to characterize the temporal distribution and frequency of actions. The results show a predominance of long periods of waiting and positioning paddling, interspersed with short, intense episodes of sprinting and sliding.

Together, the internship and study provide practical and empirical evidence that supports the planning of training sessions geared toward specific endurance, recovery, and explosive capacity, contributing to the technical, physical, and tactical preparation of athletes.

Keywords: surf, surfing, wave-riding, competition, activity profile, Ericeira Surf Clube.

Índice

Agradecimentos	2
Acrónimos/Siglas	2
Resumo	2
Lista de tabelas	2
Introdução	2
1. Parte I - Realização do Estágio	2
1.1. Avaliação do Contexto	2
1.1.1. Análise da atividade	2
1.1.2. Análise do envolvimento	2
1.1.3. Análise dos praticantes - equipa	2
1.2. Definição de objetivos	2
1.2.1. Objetivos da intervenção profissional	2
1.2.2. Objetivos a atingir com a população alvo	2
1.3. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional	2
1.3.1. Calendarização/Cronograma	2
1.4. Processo de avaliação e controlo do estudante	2
1.5. Conclusão	2
2. Parte II – Investigação	2
2.1. Introdução	2
2.2. Enquadramento Teórico	2
2.2.1. Estudos de aplicação já realizados	2
2.2.2. Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos de estudo	2
2.3. Apresentação do Problema / Objetivos	2
2.4. Hipóteses	2
2.5. Metodologia	2

2.5.1. Caracterização da Amostra	2
2.5.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários	2
2.5.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos.....	2
2.5.4. Estudo Transversal	2
2.5.5. Limitações	2
2.6. Resultados	2
2.7. Tratamento e Discussão dos Resultados	2
2.8. Conclusões	2
3. Conclusão	2
4. Bibliografia	2
Anexos	2

Lista de tabelas

Tabela 1: Macroциclo Ericeira Surf Clube

Tabela 2: Validação

Tabela 3: Atividade 1 - Remada de volta ao pico

Tabela 4: Atividade 2 - Remada de sprint para apanhar a onda

Tabela 5: Atividade 3 - Remada no pico

Tabela 6: Atividade 4 - Estacionário (Stationary)

Tabela 7: Atividade 5 - Deslize na onda

Tabela 8: Atividade 6 - Recuperação da prancha

Introdução

Este estágio enquadra-se no Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém e tem como objetivo, para além da obtenção do grau de Mestre de Treino Desportivo, o reconhecimento para atribuição do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) de Surf Grau II, pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) em concordância com as diretrizes da Federação Portuguesa de Surf (FPS).

Todo o processo de estágio decorreu no Ericeira Surf Clube e foi enquadrado de acordo com o regulamento de estágios do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior e com o regulamento de estágios para obtenção do TPTD de Grau II de Surf do IPDJ / FPS.

Durante o estágio no Ericeira Surf Clube, o principal objetivo foi de fomentar o espírito de grupo e cooperação entre os atletas, transmitindo-lhes os valores do respeito mútuo e da colaboração, apoio e suporte durante a prática, bem como a partilha de experiências, conhecimentos e feedbacks entre si

O objetivo central deste estágio consistiu em realizar um investimento quantitativo e real no apoio aos treinos e aos praticantes, abrangendo tanto o desenvolvimento técnico e tático, como a implementação de novas metodologias de monitorização do desempenho. Para tal, os atletas foram apoiados dentro de água, tendo existido intervenção em vários momentos, como por exemplo na entrada e saída da água, na remada para o “pico”, no posicionamento no “pico”, na escolha das ondas e após cada onda. Neste contexto foi possível ser fornecido feedback de forma a fomentar e correlacionar a experiência sentida em onda com os conhecimentos teóricos fornecidos

Adicionalmente, o estágio visou criar valor para o Ericeira Surf Clube, contribuindo para uma melhor organização, gestão e suporte dos treinos dos avançados, tentando oferecer um maior número de sessões de treino, bem como, a coordenação para que fosse possível que todos os atletas inscritos pudessem ter pelo menos uma sessão por semana acompanhados dentro de água.

1. Parte I - Realização do Estágio

1.1. Avaliação do Contexto

1.1.1. Análise da atividade

A principal atividade a ser desenvolvida durante este estágio foi de apoio ao treinador principal, exercendo a função de treinador-adjunto, bem como a de vídeo-grafo/analista. O acompanhamento das sessões de treino dos praticantes foi fulcral para o seu sucesso enquanto atletas e praticantes da modalidade. Sempre que possível as sessões foram coordenadas dentro de água, dando possibilidade a um feedback mais próximo, contínuo e progressivo. Sempre com o intuito de corrigir e aprimorar a técnica em cima da prancha de cada atleta, a sua remada, o seu deslize na onda, bem como a sua posição para apanhar as ondas, e por vezes até para transmitir conhecimentos sobre como melhor atravessar a rebentação em dias mais difíceis.

Uma das responsabilidades envolvidas neste cargo, foi a organização, preparação e decisão das sessões de treino. Tendo em conta o tipo de modalidade que é o surf, todas as semanas foram avaliadas as condições climatéricas e do mar, para assim organizar os treinos em função das condições do mar e da disponibilidade dos atletas e dos seus pais/ encarregados de educação.

Após a avaliação das condições, era determinado o local (praia) onde se iria realizar o treino, existindo sempre um plano secundário, para caso durante a chegada ao local previsto, caso fossem observadas as condições e estas não correspondessem ao pretendido e assim fosse necessária uma correção.

Era determinado o horário, que consoante a maré, o tamanho e a força da ondulação, bem como a velocidade/intensidade e direção do vento, estaria implicado não só em melhor ou piores condições para os praticantes, como a sua segurança no mar, desde o momento da entrada na água até à sua saída.

Foram também criados objetivos específicos para os atletas, a serem atingidos a curto, médio e longo prazo, de forma a garantir um progresso contínuo e estruturado. Além disso, foi possível apoiar a equipa durante as suas competições, promovendo um ambiente de coesão, cooperação e foco, que permitiu aos praticantes manterem-se motivados e unidos em busca dos seus objetivos comuns.

No que diz respeito à preparação física, foram transmitidas informações e ligeiros exercícios para que cada atleta pudesse treinar fora de água e de forma singular aquando estivessem fora das sessões, ou até afastados dos treinos durante alguns períodos de tempo (como por exemplo as férias). Estes treinos tinham como objetivo, manter a condição física dos atletas, principalmente a sua resistência aeróbia.

Para os atletas que praticavam *surfskate*, antes das sessões de treino, eram recolhidas informações sobre o seu dia-a-dia e os seus treinos com o *surfskate* e eram transmitidas novas informações, novos exercícios, objetivos e desafios para que fossem realizados durante a semana.

Este trabalho realizado nos *skateparks*, em condições adequadas para a prática de deslize, serviu para simular o comportamento do surfista nas ondas e contribuir para a aprendizagem e execução de novas técnicas.

Estas atividades, foram organizadas e supervisionadas de forma rigorosa, para permitir assim uma preparação completa dos atletas, tanto na vertente técnica quanto física, proporcionando-lhes as ferramentas necessárias para o seu desenvolvimento contínuo e a melhoria de seu desempenho na modalidade

1.1.2. Análise do envolvimento

O estágio em Treino Desportivo de Surf foi realizado no Ericeira Surf Clube, situado na Ericeira.

A **Ericeira**, situada na costa oeste de Portugal e integrada no concelho de Mafra, é hoje reconhecida como um dos destinos turísticos mais emblemáticos do país, combinando a autenticidade de uma antiga vila piscatória com uma forte projeção internacional ligada ao surf. O seu ambiente característico, marcado por ruas estreitas, casas brancas, miradouros sobre o Atlântico e uma gastronomia centrada no peixe fresco e no marisco, atrai visitantes ao longo de todo o ano. A proximidade a Lisboa, a menos de uma hora de distância, reforça a sua acessibilidade e contribui para o crescimento contínuo do turismo, que se distribui entre famílias, amantes da natureza, praticantes de desportos de deslize e viajantes que procuram um estilo de vida descontraído e ligado ao mar.

A notoriedade global da Ericeira intensificou-se em 2011, quando a região recebeu o estatuto de Reserva Mundial de Surf, atribuído pela organização Save the Waves Coalition. Este reconhecimento colocou a Ericeira no restrito grupo de destinos de

excelência mundial, distinguindo a qualidade, consistência e diversidade das suas ondas, bem como o valor ambiental e cultural da sua costa.

A Reserva Mundial de Surf abrange cerca de quatro quilómetros de litoral, entre a praia da Empa e a praia de São Lourenço, englobando sete ondas de classe mundial que fazem da região um verdadeiro laboratório natural para surfistas de todos os níveis.

Entre estas ondas destacam-se Ribeira d'Ilhas, uma das mais icónicas da Europa e palco de competições internacionais. A praia dos Coxos, considerada por muitos como uma das melhores direitas do mundo, e a praia de São Lourenço, conhecida pela sua força e exigência técnica. Outras ondas, como a Pedra Branca, *Reef*, *Backdoor* e *Crazy Left*, completam este conjunto único, oferecendo condições variadas que atraem surfistas experientes e profissionais ao longo de todo o ano.

Para além das ondas incluídas na Reserva, a Ericeira possui ainda diversas praias que reforçam a sua atratividade turística. A Praia do Sul, situada junto ao centro da vila, combina boas condições de surf com um ambiente familiar e urbano. A Foz do Lizandro, com a sua extensa faixa de areia e a presença simultânea de zona fluvial e marítima, é especialmente procurada por famílias, escolas de surf e praticantes iniciantes. Cada praia da Ericeira apresenta características próprias, contribuindo para uma oferta diversificada que integra lazer, desporto e contacto com a natureza.

A conjugação entre património natural, cultura marítima e excelência das condições para o surf transformou a Ericeira num destino de referência internacional.

A vila acolhe uma comunidade vibrante de surfistas locais e estrangeiros, escolas de surf, alojamentos especializados e eventos desportivos que dinamizam a economia e reforçam a identidade da região. Paralelamente, o estatuto de Reserva Mundial de Surf impulsionou práticas de sustentabilidade e iniciativas de preservação ambiental, garantindo que o crescimento turístico se desenvolve de forma responsável e em harmonia com os ecossistemas costeiros. Assim, a Ericeira afirma-se como um território onde natureza, desporto e cultura se articulam de forma exemplar, consolidando a sua posição como um dos mais importantes destinos de surf e turismo costeiro a nível global.

O **Ericeira Surf Clube** (ESC), fundado em 1999, afirma-se como uma das instituições mais influentes no panorama do surf português, desempenhando um papel determinante na formação de atletas, na dinamização de eventos desportivos e na

consolidação da Ericeira como referência mundial na modalidade. Inserido numa região reconhecida internacionalmente pela excelência das suas ondas e pelo estatuto de Reserva Mundial de Surf, o clube beneficia de um contexto natural e cultural único, que potencia o desenvolvimento técnico, social e ambiental das suas atividades.

Ao longo das últimas décadas, o ESC tem contribuído de forma decisiva para a evolução do surf na Ericeira, acompanhando o crescimento da vila enquanto destino global para surfistas de todos os níveis. A sua atuação assenta numa filosofia que combina rigor técnico, inclusão social e responsabilidade ambiental, refletindo uma visão moderna e sustentável do desporto.

A missão do Ericeira Surf Clube centra-se na promoção do surf como prática acessível, segura e sustentável, garantindo oportunidades de aprendizagem e evolução para surfistas de todas as idades e níveis de experiência.

O clube procura:

- Desenvolver competências técnicas e físicas nos seus atletas, através de programas de treino estruturados e adaptados às necessidades individuais.
- Fomentar uma cultura de respeito, cooperação e espírito desportivo, valorizando o fair play e a convivência saudável entre praticantes.
- Promover e organizar competições, criando oportunidades para que os atletas testem as suas capacidades em contextos formais e competitivos.
- Preservar o património natural da Ericeira, integrando práticas sustentáveis e ações de sensibilização ambiental nas suas atividades.
- Fortalecer a comunidade local de surf, proporcionando um ambiente acolhedor e inclusivo para atletas, famílias e visitantes.

Estes princípios orientadores refletem o compromisso do ESC com o desenvolvimento integral dos seus membros, combinando vertentes desportivas, educativas e ambientais.

O Ericeira Surf Clube dispõe de uma infraestrutura sólida que sustenta a sua atividade formativa e competitiva. Entre os principais recursos destacam-se, a escolas de surf com instrutores certificados, vocacionada tanto para iniciantes como para atletas em fase de especialização.

Programas de treino técnico e físico, que incluem sessões dentro e fora de água, planeamento de épocas desportivas e acompanhamento individualizado.

Diversos tipos de equipamentos, facilitando assim a troca de pranchas entre atletas de forma a treinarem nas melhores condições.

Organização de competições locais, regionais e nacionais, que reforçam o papel do clube no desenvolvimento do surf competitivo em Portugal.

Para além das sessões de surf, o clube integra treinos complementares, como preparação física ao ar livre e treinos de skate, potenciando a transferência de competências motoras essenciais para o desempenho no mar.

A comunidade do ESC é composta por surfistas locais, atletas federados, jovens em formação e praticantes ocasionais. Este ambiente diversificado contribui para um espírito de camaradagem e partilha, reforçando a identidade coletiva do clube.

O ESC desempenha também um papel relevante no turismo desportivo da região, ao atrair praticantes e famílias que procuram experiências de qualidade, integradas num contexto natural preservado. A sua atuação em prol da sustentabilidade através de ações de limpeza de praias, campanhas de sensibilização e práticas de gestão ambiental reforça o compromisso com a proteção das condições naturais que fazem da Ericeira um destino de excelência.

No Ericeira Surf Clube foram desenvolvidas as atividades do estágio, organizadas em duas fases complementares (fase prática e fase teórica) e realizadas entre 2 de novembro de 2024 e 31 de agosto de 2025. Os treinos decorreram aos fins de semana por corresponderem ao período de maior disponibilidade dos atletas e por se adequarem à distribuição mensal do pacote de aulas comercializado pelo clube.

A fase prática compreendeu a realização de 44 sessões na água, cada uma com a duração total de quatro horas, distribuídas da seguinte forma: uma hora destinada à avaliação das condições de prática, decisão final do local, preparação da sessão e briefing aos atletas, duas horas de trabalho prático na água, e uma hora para *debriefing*, recolha de material e encerramento. Esta componente perfaz um total de 176 horas de trabalho prático.

A fase teórica implicou, em média, uma hora por dia de treino, totalizando 44 horas no período em análise, e destinou-se à descrição e registo do decurso das sessões, à consolidação das informações transmitidas aos atletas e à planificação das sessões subsequentes. Incluiu igualmente a avaliação das previsões meteorológicas e

marítimas, a seleção do local mais adequado para cada treino e a comunicação dessas decisões aos praticantes.

Estas atividades foram por norma desenvolvidas nas instalações do clube e abrangeram também a elaboração de relatórios, a conceção de planos de treino, a organização da época desportiva, a definição de calendários de provas e a estruturação dos ciclos de treino.

1.1.3. Análise dos praticantes - equipa

A equipa é composta por quinze atletas com idades entre os dez e os dezasseis anos, sendo sete do género masculino (André, Daniel, Guilherme “Gui”, Miguel, Salvador “Sal”, William, Xavier “Xavi”) e oito do género feminino (Clara, Concha “Conchita”, Leonor “Nono”, Lua, Margarida “Maggui”, Maria, Mariana e Marta “as Gémeas”).

O nível de surf dos atletas apresenta uma grande diversidade, embora todos possuam a capacidade de entrar e sair do mar em segurança, de se deslocarem dentro de água através da remada na posição deitado sobre a prancha, e de conseguirem interpretar a ondulação, preparando-se adequadamente para apanhar as ondas. No entanto, os níveis de habilidade variam de acordo com a idade e nível de experiência e os anos de prática de cada atleta.

Com este grupo de atletas, e após uma avaliação inicial, foi interpretado de que apesar de terem capacidade para surfar as ondas, quando as conseguiam apanhar, grande parte do grupo tinha grandes dificuldades com a remada, tendo pouca resistência aeróbia, bem como pouca destreza ao apanhar as ondas. Sendo assim, como objetivo principal, foi trabalhada a sua resistência, de forma que se tornassem mais capazes de remar durante mais tempo e por distâncias maiores.

1.2. Definição de objetivos

1.2.1. Objetivos da intervenção profissional

Os objetivos gerais de intervenção profissional são os seguintes:

- Desenvolver trabalho, em contexto real de treino, sob supervisão, visando a consolidação de competências técnicas relacionais e organizacionais relevantes para o perfil de desempenho do treinador

- Criação de hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os praticantes desportivos, utilizando esta sua prática como meio e oportunidade de formação
- Proporcionar uma experiência prática de relacionamento profissional com treinadores mais experientes
- Participar na vida de um clube desportivo, ou de outra organização em que o estágio decorra, envolvendo o relacionamento com diferentes membros de uma comunidade desportiva
- Integrar o treinador estagiário no sistema desportivo, no nível local, regional e nacional.
- Desenvolver a necessidade de uma constante atualização nos domínios do conhecimento científico e pedagógico

Os objetivos específicos de intervenção profissional na modalidade são os seguintes:

- Desenvolver as capacidades para intervir como treinador de praticantes dos diversos escalões (sub10, sub12, sub14 e sub16), da via de competição e etapa 3 (avanzados) da via da participação.
- Desenvolver a capacidade de coadjuvar treinadores de nível III em tarefas de planeamento e treino de praticantes de etapas/níveis superiores.
- Produzir um documento de base pessoal, registando as atividades desenvolvidas, as sessões de treino, as competições realizadas, e as rotinas existentes, como as responsabilidades do treinador.
- Criar rotinas de trabalho para uma evolução na carreira enquanto treinador, através da análise e reflexão.

1.2.2. Objetivos a atingir com a população alvo

Os objetivos a realizar com a população alvo passaram por conseguir elevar/melhorar o nível dos praticantes dentro da equipa, melhorar a sua performance técnica e tática, como o seu nível físico e psicológico.

Periodizar a aprendizagem dos praticantes e entender os seus pontos fortes e fracos, realizando treinos baseados nessa informação, focando sempre no fortalecimento dos seus pontos menos fortes.

Aprender ao longo do processo, como transmitir a informação pretendida aos vários níveis de praticantes e nos diferentes contextos de prática, bem como adequar a informação às diferentes idades e estados de maturidade

1.3. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional

Os conteúdos e estratégias de intervenção profissional que foram desenvolvidos foram divididos em cinco fases, sendo a condução de sessões de treino, orientação dos praticantes durante as competições, o trabalho individual, as reuniões com o Tutor e outras tarefas relacionadas com o exercício da função de treinador.

A condução de sessões de treino em conjunto com o treinador principal e posteriormente a condução de sessões de forma autónoma.

Orientação dos praticantes durante as competições, apoiando na organização logística (viagens, alojamentos, alimentação), prestar apoio realizando momentos de motivação e concentração antes da competição, bem como momentos de retorno à calma após a competição e realização de reuniões para ministrar feedbacks aos praticantes.

Durante o trabalho individual, executar as seguintes tarefas, sendo a preparação das sessões de treino e competição, bem como a avaliação e reflexão pedagógica sobre a forma como as unidades de treino e competição decorreram, sobre o grau de sucesso das medidas e propostas de trabalho aplicadas e sobre os efeitos provocados nos praticantes. A preparação e atualização diária de um dossiê de estágio e a realização e preparação das tarefas necessárias à avaliação do estágio

Realização de reuniões periódicas com o Tutor para acompanhamento do estágio e para apoio na organização do dossiê de estágio.

Realização de outras tarefas relacionadas com o exercício da função do treinador, como as reuniões com os pais/ encarregados de educação dos praticantes, reuniões com a estrutura técnica e dirigentes do clube ou departamento e participação em iniciativas de formação.

1.4. Processo de avaliação e controlo do estudante

Foi criado um plano de avaliação pessoal, dividido em quatro pontos fulcrais, sendo a avaliação do desempenho no exercício das funções de treino e competição, a avaliação do dossiê de treinador, a avaliação do relatório de estágio e avaliação dos praticantes, do seu nível de performance e de conhecimentos técnicos e táticos.

A avaliação deverá ser efetuada com as seguintes ponderações apresentadas na tabela infra:

Elementos de avaliação	Ponderação
Desempenho no exercício das funções	60%
Dossiê de treinador	30%
Relatório de estágio	10%

Sendo a apresentação do relatório de estágio e do dossiê de treinador de carácter obrigatório.

Os critérios e atividades de avaliação são aferidas de seguinte forma:

- Cumprimento dos objetivos propostos;
- Competências técnicas, rigor e habilidade demonstrada para a função;
- Participação ativa nas atividades propostas;
- Capacidade de iniciativa;
- Relacionamento interpessoal;
- Utilização de uma linguagem clara e uma correta terminologia específica;
- Aplicação das normas de segurança;
- Integração na entidade de acolhimento.

1.5. Conclusão

Com o término do estágio desenvolvido no Ericeira Surf Clube, foi elaborada uma análise SWOT com o objetivo de identificar os principais aspetos que marcaram esta experiência. Através desta avaliação, destacaram-se as forças e oportunidades que potenciaram o crescimento profissional e técnico, bem como as fraquezas e

ameaças que exigiram maior capacidade de adaptação e reflexão crítica ao longo do processo.

Entre as **Forças (Strengths)** identificadas, sobressai a experiência prática adquirida através do desempenho das funções de treinador-adjunto e analista de vídeo, que possibilitou o desenvolvimento de competências técnicas e pedagógicas fundamentais para a evolução profissional. O estágio beneficiou ainda do facto de ter decorrido na Ericeira, reconhecida internacionalmente como a primeira Reserva Mundial de Surf na Europa e segunda a nível mundial, oferecendo condições excecionais para o treino e a competição praticamente durante todo o ano.

A oportunidade de apoiar atletas pertencentes a diferentes escalões, desde os sub10 até aos sub16, proporcionou uma experiência enriquecedora na gestão de grupos heterogéneos, permitindo compreender e intervir em distintos níveis de maturidade e competência desportiva.

A integração no Ericeira Surf Clube, instituição de referência nacional com reputação consolidada e reconhecida pela formação de atletas de elite, constituiu igualmente uma mais-valia, não apenas pela sua infraestrutura, mas também pelo ambiente profissional e competitivo que oferece.

Outro aspeto relevante foi a possibilidade de desenvolver e aplicar um planeamento estruturado das sessões de treino, ajustado às condições meteorológicas e marítimas, garantindo simultaneamente segurança, eficácia e um ambiente motivador para os praticantes.

A definição de objetivos a curto, médio e longo prazo contribuiu para assegurar uma evolução contínua e sustentada dos atletas, promovendo o seu progresso técnico e físico.

Por fim, o envolvimento em competições locais e regionais permitiu ampliar a experiência no domínio da logística, da motivação e do acompanhamento competitivo, não apenas no apoio direto aos atletas, mas também na observação e recolha de dados em provas de maior exigência, consolidando assim uma visão mais abrangente sobre o contexto competitivo do surf.

Foram igualmente identificadas algumas **Fraquezas (Weaknesses)** que condicionaram o processo formativo e a intervenção profissional. A primeira prende-se com a dependência das condições do mar e do clima, fatores que influenciaram diretamente

a regularidade, a qualidade e a confiabilidade dos treinos, tornando por vezes necessário ajustar, modificar ou mesmo cancelar sessões previamente planeadas.

Outro aspeto relevante relaciona-se com as características da equipa, composta maioritariamente por jovens atletas que apresentavam baixa resistência aeróbia e dificuldades técnicas em elementos fundamentais da prática do surf, como a remada e a execução do “bico de pato”. Esta realidade exigiu um maior investimento de tempo e esforço na intervenção, de modo a possibilitar progressos significativos na performance dos praticantes.

Acresce ainda a necessidade de conciliar funções múltiplas, nomeadamente as de treinador, videógrafo e analista, o que em determinados momentos acabou por dispersar o foco e a energia, dificultando a concentração exclusiva na vertente técnica e pedagógica. A experiência, ainda em fase inicial, revelou igualmente a necessidade de maior autonomia e consolidação de competências para o exercício pleno das funções de treinador principal.

Por fim, verificaram-se limitações na carga horária dedicada aos treinos fora de água, cuja eficácia dependia em grande medida da motivação individual dos atletas para manterem a sua condição física. Esta dependência reduziu a consistência do trabalho complementar, impactando o desenvolvimento global dos praticantes.

No âmbito da análise SWOT, foram igualmente identificadas diversas **Oportunidades (Opportunities)** que se revelaram determinantes para o crescimento e consolidação da carreira profissional. Uma das mais relevantes é a possibilidade de evolução dentro do próprio Ericeira Surf Clube, ampliando responsabilidades e aumentando a visibilidade tanto a nível pessoal como institucional, com impacto não apenas no panorama nacional, mas também no cenário internacional do surf.

Outro ponto de destaque é o desenvolvimento de competências específicas no treino de *surfskate*, uma ferramenta complementar e inovadora que contribui significativamente para a evolução técnica dos atletas, permitindo a transferência de aprendizagens para a prática em ondas. A integração numa comunidade internacional de surf constitui igualmente uma oportunidade valiosa, favorecendo o networking e a criação de futuras colaborações que podem enriquecer a experiência profissional e abrir novas perspetivas de atuação.

A participação em competições e eventos organizados pelo clube representa também uma via de crescimento, ao proporcionar maior experiência prática, reconhecimento e contacto direto com diferentes contextos competitivos. Acresce ainda o potencial para aplicar metodologias sustentáveis e inovadoras, em consonância com a imagem da Ericeira como destino de surf ecológico, reforçando o compromisso com o turismo responsável e sustentável em Portugal.

Por fim, destaca-se a possibilidade de expansão da carreira como treinador especializado em surf de competição, com perspetivas de atuação em escalões superiores e até em contextos de elite, consolidando assim um percurso profissional de excelência e de impacto no desenvolvimento da modalidade.

No que toca às **Ameaças (Threats)** que poderiam influenciar negativamente o desenvolvimento do estágio e o progresso dos atletas. Em primeiro lugar, as condições meteorológicas adversas representam um fator de risco constante, uma vez que podem comprometer a realização dos treinos e das competições, afetando diretamente o planeamento e a execução das sessões.

A elevada competitividade existente no setor do surf constitui também uma ameaça significativa, exigindo uma atualização permanente e uma diferenciação contínua por parte de atletas, treinadores e até dos *shapers*, de forma a manterem-se relevantes e competitivos no panorama nacional e internacional.

Outro ponto crítico prende-se com o risco de desmotivação dos atletas, sobretudo em períodos de menor evolução ou em treinos realizados em condições mais difíceis ou menos estimulantes, o que pode comprometer a sua dedicação e empenho. Acresce ainda a dependência da infraestrutura e dos recursos disponibilizados pelo clube, que, embora essenciais, podem limitar a autonomia e a capacidade de inovação do treinador.

As possíveis lesões dos atletas durante treinos ou competições constituem igualmente uma ameaça, uma vez que podem impactar o progresso individual, obrigando a adaptações no planeamento e na definição dos objetivos pessoais e profissionais. Por último, destaca-se a pressão para alcançar resultados rápidos em competições, que pode gerar frustração ou desgaste emocional, tanto nos atletas como nos treinadores, colocando em risco a motivação e o equilíbrio psicológico necessários para um desenvolvimento sustentado.

Em síntese, a análise SWOT evidenciou que o estágio no Ericeira Surf Clube constituiu uma experiência formativa abrangente e enriquecedora, marcada por um ambiente propício ao desenvolvimento de competências técnicas, pedagógicas e organizacionais. As oportunidades de crescimento profissional e de integração numa comunidade de referência internacional reforçaram o valor desta experiência, ao mesmo tempo que os desafios inerentes, como a dependência das condições naturais, a diversidade de níveis dos atletas e a necessidade de conciliar múltiplas funções, exigiram resiliência, capacidade de adaptação e espírito crítico.

Assim, o estágio revelou-se não apenas como um espaço de aprendizagem prática, mas também como um processo de maturação pessoal e profissional, fundamental para a consolidação de uma futura carreira na área do treino desportivo de surf.

2. Parte II – Investigação

2.1. Introdução

No âmbito do estágio em treino desportivo de surf, pretendeu-se realizar um estudo sobre a carga física imposta aos praticantes de surf, tendo como base a recolha de dados provenientes da análise do perfil de atividade no surf.

O perfil de atividade identifica e analisa de forma quantitativa as várias atividades que caracterizam uma sessão de surf e permite analisar o comportamento físico e as exigências de treino dos atletas. Considerando que o surf é uma modalidade desportiva com características específicas, que envolvem diferentes níveis de intensidade de esforço, dependendo tanto do momento da remada quanto das condições físicas do atleta, esta ferramenta revela ser de grande importância para compreender as variações na carga de treino.

O estudo tem como objetivo principal analisar o perfil de atividade dos atletas em prova no Allianz Ericeira Pro que decorreu entre os dias 16, 17 e 18 de maio de 2025 com a finalidade de avaliar a carga física a que estiveram sujeitos durante esta prova. Identificar os padrões de deslocamento nas diferentes baterias (*heats*) e otimizar os treinos e a performance dos surfistas. Através da análise detalhada destes dados, será possível ajustar os programas de treino dos praticantes do Ericeira Surf Clube, de modo a tornar as sessões mais eficientes e adaptadas às necessidades individuais dos atletas.

Com a recolha e interpretação dos dados, o objetivo é compartilhar os conhecimentos adquiridos com a equipa técnica e os próprios praticantes, permitindo a implementação de ritmos de treino mais eficientes e adequados ao perfil físico de cada surfista.

2.2. Enquadramento Teórico

O surf é um desporto aquático que se caracteriza por uma sequência de fases distintas, que envolvem uma série de movimentos e manobras executadas pelos praticantes. Estas fases podem ser enumeradas de acordo com a ordem cronológica do movimento realizado, começando pela remada, seguida pelo *take-off* (a descolagem da prancha), o deslize na onda, as manobras realizadas durante a onda e, por fim, a saída da onda. Cada uma destas etapas é fundamental para a execução bem-sucedida da

prática do surf, exigindo habilidades técnicas específicas e uma boa compreensão do comportamento das ondas.

Enquanto desporto de natureza, o surf possui características próprias que dependem das condições ambientais e meteorológicas dos locais onde é praticado. A qualidade das ondas, a força do vento, a maré e outros fatores naturais têm um impacto direto no desempenho dos surfistas e na escolha dos melhores locais para a prática da modalidade. Assim, o surf está intimamente ligado ao meio ambiente, o que confere ao desporto uma componente ecológica e de respeito pela natureza.

Além das suas dimensões técnicas e ambientais, o surf tem uma forte influência cultural e social, especialmente em regiões costeiras. Este desporto contribui para a formação de uma comunidade coesa de praticantes, que partilham não apenas o gosto pelo desporto, mas também valores comuns de respeito, solidariedade e preservação ambiental. O surf também desempenha um papel significativo na promoção do turismo sustentável, atraindo turistas que procuram não apenas a prática do desporto, mas também o contato com a cultura local e com as paisagens naturais das áreas costeiras.

A nível internacional, o surf é regulamentado pela *International Surfing Association* (ISA), que define as normas e os critérios técnicos para a prática da modalidade. Além disso, o circuito mundial de surf é organizado e regulamentado pela *World Surf League* (WSL), que promove competições de nível mundial e estabelece as diretrizes para os atletas que competem nas diversas etapas do circuito profissional.

Para compreender o surf de forma abrangente, é necessário analisar as informações disponíveis, e segundo Moreira (2009) o surf consiste em deslizar na parede da onda, numa prancha, em direção à praia. “Estamos perante um desporto de natureza de adaptação ao meio, praticado em meio aquático e à superfície, embora existam algumas técnicas em submersão. Meio este que serve de suporte, mas também de fonte energética, tendo por isso uma função combinada”. Refere também de que o surf, como modalidade desportiva e olímpica que conhecemos, pode ser também denominado por “*shortboarding*”, tendo em conta o tipo de prancha utilizado, com uma dimensão reduzida e alta manobrabilidade.

Posteriormente Eurich, Brown, Coburn, Noffal, Nguyen, Khamoui, & Uribe (2010) definem “*surfing*” como um desporto dinâmico, na natureza, que é multidirecional e que tem como requisito o desempenho de excelência em condições de mar variáveis.

Uma das características que distingue o surf dos outros desportos de deslize nas ondas é o facto de se utilizar duas posições distintas na prancha durante a prática: uma

posição horizontal, em apoio ventral na prancha para remar, movimentar-se e posicionar-se no local de prática e uma posição vertical, de pés apoiados na prancha para deslizar na onda. A transição da posição deitado para a posição de pé é denominada de “*pop up*”. Esta técnica é uma das mais importantes do surf, tendo em conta a forma como pode influenciar toda a viagem na onda. Corresponde a uma das fases do arranque na onda, que é denominado de “*take-off*”. As outras duas fases do *take-off* são a remada para apanhar a onda, que antecede o pop-up e a fase de estabilização na posição de deslize em pé e consequente início de deslize.

Sobre o perfil de atividade, que é uma ferramenta usada para descrever e avaliar as atividades que uma pessoa realiza ao longo de um período, frequentemente com foco em aspetos como frequência, duração e intensidade das atividades.

No contexto da área de saúde, educação e reabilitação, o perfil de atividade pode ser utilizado para entender o padrão de atividades de indivíduos e/ou grupos, ajudando na prescrição de intervenções e programas mais eficazes.

O perfil de atividade refere-se à análise e à avaliação de todas as atividades físicas e não físicas realizadas por um indivíduo durante um período de tempo específico. Em termos gerais, pode ser dividido em atividades de lazer, trabalho e/ou deslocamento.

Como referido por Bauman et al. (2012), um perfil de atividade ajuda a identificar como os comportamentos diários impactam a saúde, com ênfase no sedentarismo, no exercício físico e em atividades relacionadas ao bem-estar psicológico e social. Ao entender os padrões de atividade de um indivíduo, é possível planejar intervenções que promovam melhorias nas suas condições de vida.

De acordo com Caspersen et al. (1985), as atividades físicas podem ser categorizadas em três dimensões principais: frequência, intensidade e duração. A combinação dessas variáveis no perfil de atividade pode ser usada para definir o nível de atividade física de um indivíduo e como pode afetar o seu estado de saúde, incluindo a prevenção de doenças crônicas como obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes.

Além disso, o perfil de atividade é importante para profissionais de saúde mental, como psicólogos e terapeutas ocupacionais, uma vez que ele também pode abranger atividades que impactam o estado emocional, o nível de *stress* e a qualidade de vida.

E Schulz et al. (2018) destacam que atividades que envolvem interações sociais, lazer ou voluntariado estão positivamente correlacionadas com maior bem-estar e saúde mental.

O perfil de atividade no contexto do surf pode ser uma ferramenta importante para entender o padrão de atividades realizadas pelos surfistas, ajudando a avaliar o seu desempenho, saúde e condição física. Este panorama descreve as atividades relacionadas ao surf, incluindo os tipos de movimentos, a frequência, a intensidade, a duração das sessões, o tipo de onda, e o impacto físico e psicológico do desporto.

Refere-se à análise das atividades físicas e comportamentais de um surfista durante as sessões de treino ou competição. Envolve a análise de diversos aspetos, como por exemplo a frequência com que o atleta vai surfar, a duração das sessões, a intensidade e/ou os movimentos específicos, os tipos de movimentos executados, como remada, manobras e posicionamento na prancha e/ou no “pico”

De acordo com Dewhurst et al. (2021), o surf é um desporto que exige força, resistência cardiovascular, flexibilidade e equilíbrio. E ao ser analisado, o perfil de atividade, pode avaliar como as variáveis influenciam o desempenho e como se ajustam a diferentes condições das ondas e do mar.

Brito et al. (2015) destaca que o surf, além de ser uma prática física, envolve uma forte componente mental, pois os surfistas precisam de lidar com a imprevisibilidade das ondas e tomar decisões rápidas, o que exige um alto nível de concentração e controlo emocional.

O perfil de atividade pode ser fundamental para o planeamento de treinos mais eficazes e específicos. Considerando que o surf exige uma combinação de força, flexibilidade e resistência, é possível usar os dados para ajustar os treinos, prevenir lesões e avaliar a evolução do atleta.

2.2.1. Estudos de aplicação já realizados

Conforme as pesquisas realizadas durante o primeiro ano do mestrado em treino desportivo, foi tido em consideração um estudo realizado em 2015, por Secomb, J. L., Sheppard, J. M., e Dascombe, B. J., sobre *Time–Motion analysis of a 2-hour surfing training session*, e publicado no *International Journal of Sports Physiology and Performance*, que refere o tempo de movimentação dos praticantes, recolhido através das

filmagens em plano aberto. Estes dados são divididos em sete momentos, apresentados como:

Remada (*Paddling*) - A propulsão da prancha de surf com deslocação frontal, através da utilização de remadas de braços alternadamente.

Remada de regresso ao “pico” (*Paddling to return to lineup*) - O tempo total necessário para o surfista regressar ao *lineup*, através da realização de remadas, depois de apanhar uma onda.

Remada de sprint para apanhar a onda (*Sprint paddle for wave*) - O tempo total desde a primeira remada “agressiva” de braços, na direção de uma onda que se aproxima, até à última braçada.

Remada/movimentação no “pico” (*General paddling in the lineup*) - O tempo total decorrido desde a primeira braçada até à última, antes de o participante começar a remar para apanhar uma onda ou a ficar parado. Esta atividade exige que o participante já esteja no “pico”.

Fixo/Estacionário (*Stationary*) - Qualquer ocorrência quando o participante estava deitado em decúbito ventral na prancha de surf, ou sentado na prancha de surf e não efetua qualquer movimento de braços.

Deslize na onda (*Wave riding*) - O tempo total decorrido entre o momento em que o atleta inicia o “*pop-up*” e o momento em que sai da parte de trás da onda ou perde o contacto com a prancha de surf.

Recuperação da prancha de surf (*Recovery of the surfboard*) - O tempo total decorrido entre o momento em que o participante perde o contacto com a prancha de surf e o momento em que assume a posição de deitado ou sentado na prancha de surf.

2.2.2. Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos de estudo

No contexto do estágio de treino desportivo em surf, com o objetivo de obtenção do grau II, foi planeado que o estágio fosse desenvolvido em ambiente competitivo. Nesse sentido, o presente estudo tem como principal função a recolha sistemática de dados relativos aos atletas que participaram no campeonato nacional, com a finalidade de obter informações que possam ser analisadas e utilizadas para aprendizagem

peçoal, bem como para comparação com outros estudos já realizados e efetuar as devidas comparações

2.3. Apresentação do Problema / Objetivos

O presente estudo tem como principal objetivo a comparação dos conhecimentos adquiridos a partir das avaliações realizadas, com o intuito de gerar conhecimento dentro da comunidade do surf, de forma a fazer crescer um pouco mais este desporto de forma estatística e científica.

2.4. Hipóteses

O presente estudo tem como objetivo descrever o perfil temporal das atividades dos surfistas durante as baterias competitivas de 20 minutos, quantificando a distribuição do tempo pelas diferentes categorias de atividade e explorando relações entre essas categorias e o contexto competitivo, sem avaliar diretamente a condição física geral dos atletas.

Adicionalmente, o estudo procura explorar se, através da análise desse perfil, os dados obtidos podem ser utilizados como ferramenta para otimizar as capacidades físicas dos surfistas, contribuindo para o aprimoramento da sua performance em sessões de treino e competição.

Com base na descrição das seis categorias de atividade identificadas, foi possível formular hipóteses de investigação que orientaram a análise do perfil de atividade dos atletas. Estas hipóteses foram organizadas em três grupos distintos, sendo as hipóteses descritivas, comparativas e relacionais.

Hipóteses Descritivas

H1: A maior parte do tempo de uma sessão de surf é dedicada à remada em comparação com o tempo efetivo de deslize na onda.

H2: O tempo em posição fixa/estacionária representa uma proporção significativa da sessão, refletindo períodos de espera no *lineup*.

H3: O tempo de recuperação da prancha é relativamente baixo em relação às outras atividades, mas pode variar conforme o nível técnico do surfista.

Hipóteses Comparativas

H4: Surfistas de nível avançado passam mais tempo em deslize na onda e menos tempo em recuperação da prancha do que surfistas iniciantes.

H5: O tempo médio de remada de sprint para apanhar a onda é menor em surfistas experientes, devido à eficiência técnica.

H6: O tempo de remada de regresso ao pico é maior em condições de mar com ondas maiores, comparado a condições de mar mais calmo e ondas mais pequenas.

Hipóteses Relacionais

H7: Existe uma relação inversa entre o tempo gasto em remada no pico e o tempo de deslize na onda. Quanto mais tempo o surfista passa a remar no *lineup*, menor é o tempo efetivo de surf na onda.

H8: O número de ondas surfadas está positivamente correlacionado com o tempo total de remada de sprint para apanhar a onda.

H9: O tempo de recuperação da prancha está associado ao nível de fadiga do atleta, aumentando progressivamente ao longo da sessão.

2.5. Metodologia

2.5.1. Caracterização da Amostra

A amostra do presente estudo foi composta pelos oitenta e três atletas (sessenta e quatro de género masculino e dezanove do género feminino) a competirem no campeonato nacional de 2025 e que estiveram presentes na terceira etapa do campeonato nacional de surf, num total de cinco etapas. Destes oitenta e três atletas, foram recolhidas filmagens de 25 baterias, totalizando 500 minutos de imagens recolhidas.

2.5.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários

Este estudo foi conduzido por meio da recolha de imagens em tempo real durante as baterias que decorreram no campeonato nacional de surf na Ericeira, o Allianz Ericeira PRO entre os dias 16, 17 e 18 de maio de 2025, tendo sido posteriormente

realizadas análises detalhadas das imagens recolhidas e cronometrados os tempos de deslocação dos atletas dentro de água, caracterizando de forma quantitativa os diferentes tipos de atividades. Os tempos a serem cronometrados incluíram: a remada em direção/regresso ao "pico", remada de sprint para apanhar a onda, o tempo de deslize na onda, remada/movimentação no "pico", o tempo parado/fixo/estacionário, e o tempo de recuperação da prancha de surf após queda ou perda da mesma.

Os materiais que foram utilizados nas recolhas de imagem de vídeo incluem os dispositivos tecnológicos, tendo sido utilizada uma câmara de filmar (SONY HDR-CX405) montada em um tripé (Tripé VCTR640.AE) para realizar as filmagens necessárias em tempo real. Adicionalmente, foi utilizado um computador (HP 240 G8 Notebook PC) onde foi efetuada a análise dos dados, tendo sido efetuada a recolha para o software Microsoft Office Excel e tendo sido transportados para o IBM SPSS para tratamento estatístico.

Os dados recolhidos durante as baterias do campeonato nacional foram inseridos no software Microsoft Office Excel e tendo sido processados e interpretados no IBM SPSS. Estas ferramentas permitiram organizar e analisar de forma eficiente as informações obtidas através da cronometragem.

Para se efetuar a recolha destes dados, foram também necessários os materiais utilizados pelos atletas durante a competição, sendo, as suas pranchas de surf, o vestuário adequado (como fatos de neoprene), e outros acessórios necessários para a prática da modalidade. Estes equipamentos pertencem aos próprios atletas e são fundamentais para a prática desta modalidade.

Desta forma, o estudo baseou-se num conjunto de ferramentas tecnológicas, metodológicas e de avaliação para fornecer uma análise abrangente sobre o desempenho físico dos atletas.

2.5.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

Neste estudo, a recolha de dados foi realizada durante a terceira etapa do campeonato nacional de surf, o Allianz Ericeira Pro, incidindo especificamente sobre baterias com a duração de 20 minutos. As filmagens foram organizadas em blocos de duas horas, intercalados por pausas de uma hora destinadas ao recarregamento da bateria da câmara e à verificação técnica do equipamento. A análise incidiu exclusivamente sobre dados temporais, categorizados em seis tipos de atividade: remada de regresso

ao pico, remada de sprint, remada no pico, estacionário, deslize na onda e recuperação da prancha.

Para garantir consistência e facilitar o reconhecimento visual, foi selecionado como alvo de observação o atleta que competia com a licra branca, sendo registada integralmente cada bateria de 20 minutos, sem interrupções. Os tempos correspondentes às diferentes categorias de atividade foram extraídos a partir das gravações e posteriormente consolidados por bateria e por bloco de filmagem, permitindo tanto a análise intra como inter-bateria.

A recolha das imagens foi efetuada a partir de um ponto fixo em terra, escolhido por se tratar de um local elevado e estável, assegurando que todas as filmagens, realizadas ao longo dos três dias de prova, mantivessem o enquadramento e maximizassem o campo de visão. Procurou manter-se sempre o atleta de licra branca centrado no enquadramento, ajustando o zoom conforme a sua posição no pico ou na zona de rebenetação. A configuração técnica da câmara foi definida de modo a garantir uma taxa de frames e resolução adequadas à marcação precisa dos eventos. Antes de cada bateria, procedia-se regularmente à verificação da bateria e da memória da câmara.

Foi ainda registado um conjunto mínimo de dados contextuais sobre as condições gerais do mar (maré, vento, tamanho e direção das ondas). Não foi recolhida informação de identificação pessoal dos atletas, assegurando que a recolha se mantivesse homogénea e não centrada em indivíduos específicos.

No que respeita aos protocolos de codificação e análise temporal, foram estabelecidas categorias distintas: a remada de regresso ao pico, correspondente ao movimento contínuo após sair da onda até regressar ao *lineup*; a remada de sprint, caracterizada pelas braçadas agressivas até ao momento do *pop-up*; a remada no pico, referente a deslocações entre posições no *lineup* sem intenção imediata de apanhar a onda; a posição estacionária, em que o atleta permanece deitado ou sentado sem movimento dos braços; o deslize na onda, desde o *pop-up* até à saída da onda ou perda de contacto com a prancha, e, por fim, a recuperação da prancha, que decorre desde a perda de contacto até ao retomar da posição deitado ou sentado.

A unidade de análise foi definida por bateria, considerando o somatório e as proporções temporais de cada categoria ao longo dos 20 minutos. Para assegurar rigor na marcação dos eventos, foi utilizada a técnica de *time-stamping*, registando com precisão ao segundo os momentos de início e fim de cada atividade.

2.5.4. Estudo Transversal

O presente estudo enquadra-se na tipologia transversal e observacional, uma vez que os dados foram recolhidos num único momento temporal, durante a competição Allianz Ericeira Pro, sem qualquer intervenção experimental. A recolha incidiu sobre sessões pontuais, correspondentes às baterias de 20 minutos, e teve como objetivo principal descrever o perfil de atividade dos surfistas naquele contexto competitivo específico.

Não houve seguimento temporal prolongado nem manipulação das condições de desempenho, limitando-se o procedimento à observação e ao registo dos comportamentos dos atletas. A análise foi realizada exclusivamente com base em filmagens, assegurando que não existisse interferência no rendimento dos participantes.

Deste modo, o estudo caracteriza-se como transversal e observacional, centrado na descrição do perfil temporal das atividades dos surfistas durante as baterias, constituindo uma abordagem descritiva que privilegia a objetividade e a não intervenção.

2.5.5. Limitações

O presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Do ponto de vista metodológico, a amostra revelou-se restrita, uma vez que apenas o atleta de licra branca foi filmado em cada bateria, o que compromete a representatividade global. Além disso, os dados recolhidos foram exclusivamente temporais, não incluindo variáveis fisiológicas, como frequência cardíaca, GPS ou lactato, o que limita a compreensão da carga física envolvida.

A dependência das filmagens constitui outra limitação, dado que a saída do atleta do enquadramento ou a sua ocultação por ondas ou outros surfistas pode ter conduzido à perda de eventos relevantes. Acresce ainda o facto de a observação ter sido realizada a partir de um único ângulo em terra, o que pode ter dificultado a precisão em momentos críticos, como a recuperação da prancha ou situações na zona de rebentação. A análise manual dos vídeos, baseada na marcação temporal, também pode ter introduzido erro humano na codificação dos tempos.

No plano contextual, as condições ambientais variáveis, incluindo maré, vento, tamanho e frequência das ondas, podem ter influenciado significativamente o perfil de atividade dos surfistas, dificultando a comparação entre baterias.

A própria natureza competitiva da prova constitui uma limitação, dado que o comportamento dos atletas em competição pode diferir substancialmente do treino, nomeadamente pela maior intensidade na remada de *sprint* ou pela assunção de riscos acrescidos nas ondas. A curta duração das baterias, limitadas a 20 minutos, não reflete uma sessão típica de surf, que geralmente se prolonga por uma a duas horas, restringindo assim a extrapolação dos resultados para contextos de prática mais alargados.

Do ponto de vista analítico, a ausência de dados provenientes de diferentes níveis de experiência (iniciantes versus avançados) impossibilitou a comparação entre perfis técnicos distintos. Do mesmo modo, a inexistência de uma análise longitudinal, que acompanhasse os mesmos atletas ao longo do tempo, impediu a observação de fenómenos como a evolução técnica ou a fadiga acumulada. Finalmente, a generalização dos resultados encontra-se limitada, uma vez que estes refletem apenas uma etapa específica da competição, realizada em condições particulares na praia de Ribeira d'Ilhas na Ericeira.

Em síntese, as principais limitações do estudo prendem-se com a restrição da amostra, a recolha exclusiva de dados temporais, a dependência de filmagens em plano único e a influência das condições ambientais e competitivas.

Estas limitações reduzem a capacidade de generalização dos resultados e apontam para a necessidade de investigações futuras que incluam amostras mais amplas, recolha multimodal de dados e diferentes contextos de prática, de modo a enriquecer a compreensão do perfil de atividade dos surfistas.

2.6. Resultados

Foram analisados 25 vídeos, correspondendo à totalidade da amostra prevista. Não houve dados em falta, o que garante consistência e completude na análise.

N	Válido	25
	<i>Missing</i>	0

Tabela 2: Validação

Apresentando agora os resultados por atividade, em valores totais, com a seguinte legenda:

- TT - Tempo total em segundos;
- TT% - Tempo total em segundos em percentagem;
- FE - Frequência de eventos;
- DM - Duração média em segundos.

Atividade 1 – Remada de volta para o pico				
	TT	%TT	FE	DM
Média	272.32	22.49	4.04	64.77
Mediana	222	18	4	57
Desvio-padrão	133.16	10.73	1.02	29.45
Mínimo	124	10.33	2	4.00
Máximo	589	49.08	6	143.00

Tabela 3: Atividade 1 – Remada de volta para o pico

A análise da 1ª atividade (remada de volta ao pico) mostra uma variação considerável entre os praticantes, tanto no tempo despendido como na frequência e duração dos eventos.

- O Tempo Total (TT) apresenta uma média de 272,32s, com valores entre 124s e 589s. Este resultado representa, em média, 22,49% do tempo total das baterias;

- A Frequência de Eventos (FE) com um valor médio de 4,04 remadas, variando entre 2 e 6 eventos. Representa assim que por norma os atletas apanham entre 2 a 6 ondas por bateria;
- A Duração Média (DM): onde cada remada dura, em média, 64,77s, podendo ir de 4s até 143s.
- A mediana do Tempo Total (TT) é de 222s, um valor inferior à média 272,32s. Este valor indica que metade dos surfistas realizou esta atividade durante 222s ou menos, enquanto alguns valores mais elevados puxaram acabaram por subir a média desta atividade. Este resultado representa que consoante o nível física do atleta, bem como a distância a que se encontra do pico, influencia em grande parte a duração da remada.

Os resultados mostram que a remada de volta para o pico é uma atividade com grande variabilidade entre surfistas, tanto no tempo total gasto como na duração de cada evento. A mediana mais baixa que a média na duração, sugere que alguns valores muito elevados aumentam a média, especialmente no tempo total e no seu valor de duração médio.

Atividade 2 – Remada de sprint para apanhar a onda				
	TT	%TT	FE	DM
Média	14.36	1.19	5.12	4.06
Mediana	15	1	5	3
Desvio-padrão	4.58	0.38	1.45	4.74
Mínimo	5	0.42	2	2
Máximo	24	2	8	26

Tabela 4: Atividade 2 – Remada de sprint para apanhar a onda

A análise da 2ª atividade (remada de sprint para apanhar a onda) representa o esforço explosivo imediatamente antes de apanhar a onda. Os resultados mostram que, apesar de ser uma ação curta, ocorre com bastante frequência ao longo da bateria.

- Os principais indicadores são referem que o valor médio do Tempo Total (TT), sendo de 14,36 s, variando entre 5s e 24s;
- Este valor corresponde a apenas 1,19% do tempo total da sessão, o que confirma o carácter breve e intenso desta atividade;

- A Frequência de Eventos (FE) apresenta um valor médio de 5,12 sprints por sessão, com valores entre 2 e 8 eventos, demonstrando que o surfista realiza várias tentativas de apanhar ondas ao longo da bateria;
- A Duração Média (DM) em que cada sprint dura, em média, 4,06 s, podendo variar entre 2s e 26s;
- A mediana de 3s indica que a maioria dos sprints é bastante curta, com alguns casos mais longos a elevar o valor médio.

A remada de sprint é uma atividade curta, mas repetida várias vezes durante a bateria. A baixa percentagem de tempo total confirma que se trata de um esforço pontual e explosivo, enquanto a frequência relativamente elevada mostra a dinâmica constante de tentativa de entrada nas ondas. A variabilidade na duração dos sprints sugere diferenças no timing, posicionamento e necessidade de aceleração entre surfistas ou situações.

Atividade 3 – Remada no pico				
	TT	%TT	FE	DM
Média	331.24	27.49	17.92	19.09
Mediana	332	28	18	19
Desvio-padrão	94.77	7.94	4.97	5.31
Mínimo	168	14.00	7	11.10
Máximo	564	47.00	27	33.18

Tabela 5: Atividade 3 – Remada no pico

A remada no pico corresponde ao período em que o surfista se mantém ativo na zona de espera pelas ondas, ajustando constantemente a posição. É uma das atividades mais longas e frequentes da sessão, refletindo o carácter estratégico desta fase.

- Os indicadores principais referem que o Tempo Total (TT) tem uma média de 331,2s, com valores entre 168s e 564s. Este valor representa 27,49% do tempo total da sessão, sendo uma das atividades mais prolongadas e predominantes.
- A Frequência de Eventos (FE) tem uma média de 17,92 eventos, variando entre 7 e 27. Isto demonstra que o surfista está constantemente a ajustar a sua posição no pico.

- A Duração Média (DM) de cada evento, tem em média, 19,09s, com uma amplitude entre 11,10s e 33,18s.
- A mediana de 19s indica uma distribuição bastante equilibrada, com pouca influência de valores extremos.

A remada no pico é uma atividade contínua e essencial para o posicionamento estratégico do surfista. O elevado tempo total e a alta frequência de eventos mostram que esta fase exige atenção constante e microajustes frequentes. A variabilidade moderada sugere diferenças individuais no estilo de navegação e nas condições do mar, mas sem grandes discrepâncias extremas.

Atividade 4 – Estacionário (Stationary)				
	TT	%TT	FE	DM
Média	517.40	42.93	17.16	31.18
Mediana	549	45	18	30
Desvio-padrão	140.13	11.75	4.60	8.65
Mínimo	252	21.00	6	18.70
Máximo	774	64.50	25	54.33

Tabela 6: Atividade 4 – Estacionário (Stationary)

Esta atividade, designada como estacionária, corresponde aos períodos em que o surfista permanece parado na água, seja deitado ou sentado na prancha, sem realizar movimentos que resultem em remada ou deslocação. Estes momentos ocorrem, sobretudo, enquanto o atleta aguarda a formação das ondas ou recupera energia. Como demonstram os resultados, esta foi a atividade predominante nesta etapa.

- O Tempo Total (TT) apresenta uma média de 517,40s, com valores entre 252s e 774s, representando 42,93% do tempo total da bateria. Estes resultados confirmam que se trata da atividade com maior duração ao longo da sessão;
- A Frequência de Eventos (FE) tem uma média de 17,16 episódios, variando entre 6 e 25, o que indica que o surfista alterna frequentemente entre períodos de espera e outras atividades;
- A Duração Média (DM) de cada paragem é de 31,18s, podendo variar entre 18,70s e 54,33s, refletindo períodos de espera relativamente prolongados.

- As medianas 549s para TT, 45% para %TT, 18 para FE e 30s para DM reforçam que estes períodos estacionários são, na maioria dos casos, longos e consistentes. Isto sugere que os atletas não necessitam de realizar muitos ajustes enquanto aguardam pelas ondas, mantendo-se estáveis na sua posição.

A atividade estacionária é, portanto, a que ocupa maior parte da sessão, refletindo a natureza intermitente do surf, longos períodos de espera intercalados com ações mais curtas e intensas. A variabilidade moderada observada no tempo total e na duração média indica diferenças nas condições do mar e no estilo de cada surfista, mas mantém-se um padrão claro de predominância desta atividade.

Atividade 5 – Deslize na onda				
	TT	%TT	FE	DM
Média	52.40	4.31	4.24	12.33
Mediana	52	4	4	12
Desvio-padrão	21.04	1.53	1.23	3.15
Mínimo	19	1.58	2	8.67
Máximo	120	8.00	7	20.25

Tabela 7: Atividade 5 – Deslize na onda

O deslize na onda corresponde ao momento mais desejado de qualquer sessão de surf. É quando o surfista efetivamente apanha a onda e se desloca impulsionado por ela. Apesar de ser a ação central do surf, representa apenas uma pequena fração do tempo total da sessão, e desta etapa.

- Os principais indicadores referem que o Tempo Total (TT) tem em média 52,40s, com valores entre 19s e 120s, num total de 1200s (20 minutos). Correspondendo assim a apenas 4,31% do tempo total da bateria, evidenciando que o tempo efetivo de deslize é muito curto em comparação com o restante das atividades;
- A Frequência de Eventos (FE) é em média 4,24 ondas surfadas, variando entre 2 e 7 eventos. Demonstra assim que, em média, o surfista consegue apanhar algumas ondas por bateria, mas não em grande quantidade;
- A Duração Média (DM) de cada onda é de 12,33s, com uma amplitude entre 8,67s e 20,25s;

- A mediana de 12s indica consistência na duração típica das ondas surfadas, ou seja, não se observa grande discrepância entre as ondas de diferentes atletas

O deslize na onda é uma atividade curta, mas altamente significativa, por ser a única atividade em que o atleta é avaliado na competição, representando assim o objetivo principal do surf. A baixa percentagem de tempo total reflete a natureza intermitente do desporto: longos períodos de espera e preparação culminam em momentos breves de ação. A variabilidade moderada na duração das ondas sugere diferenças nas condições do mar e na habilidade ou estilo dos surfistas, mas mantém-se um padrão relativamente estável.

Atividade 6 – Recuperação da prancha				
	TT	%TT	FE	DM
Média	19.24	1.59	2.72	6.28
Mediana	19	2	3	7
Desvio-padrão	12.18	1.01	1.28	2.63
Mínimo	0	0	0	0
Máximo	49	4.08	5	10.33

Tabela 8: Atividade 6 – Recuperação da prancha

A recuperação da prancha corresponde aos momentos em que o surfista perde a prancha após uma queda ou saída da onda e precisa de a alcançar novamente. É uma atividade breve, mas que pode ocorrer várias vezes ao longo da bateria, dependendo das condições do mar e da performance do surfista.

- O Tempo Total (TT) desta atividade é em média de 19,24s, variando entre 0s e 49s. Esta atividade representa apenas 1,59% do tempo total da bateria, mostrando que esta atividade é pontual e de curta duração;
- A Frequência de Eventos (FE) é em média de 2,72 recuperações, com valores entre 0 e 5 eventos. A presença de valores mínimos iguais a zero indica que em alguns momentos o atleta ao sair da onda acaba por não perder a prancha e começar logo a remar, demonstrando assim um grande nível de controlo da prancha;
- A Duração Média (DM) de cada recuperação, dura em média 6,28s, podendo variar entre 0s e 10,33s;

- A mediana de 7s sugere que, quando ocorre, a recuperação tende a ser relativamente rápida.

A recuperação da prancha é uma atividade pouco frequente e de curta duração, refletindo tanto a habilidade dos surfistas como as condições do mar. A variabilidade observada especialmente a presença de valores mínimos iguais a zero demonstra que nem todos os surfistas enfrentam esta situação, enquanto outros podem ter episódios ocasionais de perda de prancha. No geral, trata-se de uma atividade breve, mas relevante para compreender a dinâmica da sessão.

2.7. Tratamento e Discussão dos Resultados

Os dados analisados provêm de 25 vídeos completos. As seis atividades definidas descrevem a dinâmica típica de uma bateria de surf: remada de volta ao pico, remada de sprint, remada no pico, estacionário, deslize na onda e recuperação da prancha.

Em termos de tempo relativo, a atividade estacionária domina a sessão, seguida pela remada no pico e pela remada de volta ao pico; as ações de maior intensidade (sprint e deslize) ocupam uma pequena fração do tempo total.

Aas médias e medianas mostram que as atividades de espera têm médias e medianas próximas como por exemplo: TT Atividade 4 (estacionário) tem uma média de 517,40s e uma mediana de 549s, o que indica que a predominância do tempo estacionário é consistente entre os atletas. Em contraste, na Atividade 1 (remada de volta ao pico) a mediana do TT é de 222s, que é substancialmente inferior à média 272,32s, sinalizando assimetria positiva e presença de valores extremos que elevam a média.

Os maiores desvios-padrão em TT ocorrem nas atividades de maior duração (estacionário e remada no pico), refletindo diferenças individuais e/ou condições de mar distintas. As atividades curtas (sprint e recuperação) apresentam menor dispersão relativa, embora a DM do sprint apresente alguns valores máximos que sugerem episódios atípicos.

A Frequência de Eventos (FE), a remada no pico e o estacionário apresentam as maiores FE médias (≈ 18 e ≈ 17), indicando que o tempo total dessas atividades é fragmentado em múltiplos episódios curtos a médios, não em um único bloco contínuo.

A Duração média por Evento (DM) dos momentos estacionários dura em média 31s, e as remadas no pico 19s, a remada de volta ao pico 65 s e deslizes em onda 12s. Estes valores caracterizam claramente o perfil temporal de cada atividade (espera longa e fragmentada, remadas de reposicionamento mais longas e ações de competição curtas).

Interpretando um pouco melhor os dados mais relevantes pode observar-se que as estratégias de energia e recuperação representam 43% do tempo estacionário. Este indicador sugere que a gestão de energia e a capacidade de recuperação são cruciais. Treinos que melhorem a eficiência de recuperação podem aumentar a disponibilidade para ações decisivas.

A remada no pico e a remada de volta ao pico consomem grande parte do tempo ativo, portanto, programas de treino devem enfatizar resistência de membros superiores e do tronco para suportar repetições longas e frequentes.

Apesar de representarem pouco tempo total, sprints e deslizes são determinantes para o desempenho competitivo. Realização de treinos específicos de potência e técnica de entrada na onda são essenciais para converter tentativas em ondas surfadas.

A existência de atletas com TT estacionário muito elevado (valores máximos de 54,33 de DM, ou seja, quase um minuto parados) pode refletir estratégias seletivas dos atletas, condições de mar pobres, ou a necessidade de recuperação do atleta, o que representa uma falha na sua forma física.

Os resultados mostram um perfil de sessão em que espera e posicionamento (estacionário e remada no pico) dominam o tempo, enquanto ações decisivas (sprint e deslize) são curtas e repetidas.

Essa estrutura reforça a necessidade de treinos que combinem resistência (para suportar longos períodos de remada e espera) com potência e técnica (para maximizar a eficácia nos sprints e deslizes).

Após a realização de um estudo deste género, e efetuando correções de eventuais erros de anotação, bem como a inclusão de métricas de desempenho permitirão transformar estas observações em recomendações de treino e tática mais precisas e com um maior fator de impacto nos treinos dos atletas.

2.8. Conclusões

Os resultados mostram um perfil de sessão em que espera e posicionamento (estacionário e remada no pico) dominam o tempo, enquanto ações decisivas (sprint e deslize) são curtas e repetidas.

Essa estrutura reforça a necessidade de treinos que combinem resistência (para suportar longos períodos de remada e espera) com potência e técnica (para maximizar a eficácia nos sprints e deslizes).

Após a realização de um estudo deste género, e efetuando correções de eventuais erros de anotação, bem como a inclusão de métricas de desempenho permitirão transformar estas observações em recomendações de treino e tática mais precisas e com um maior fator de impacto nos treinos dos atletas.

3. Conclusão

Conclusão sobre o estágio

O estágio no Ericeira Surf Clube permitiu consolidar competências práticas e pedagógicas essenciais para a atuação como treinador. O planeamento de sessões, observação técnica em contexto real, feedback in loco e gestão de grupos com idades e níveis distintos. A intervenção foi operacionalizada através de 44 sessões práticas e 44 horas teóricas, integrando trabalho dentro e fora de água, preparação de conteúdos e acompanhamento em competição. A utilização rotineira da análise de vídeo tornou o feedback mais objetivo e facilitou a adaptação imediata dos conteúdos de treino às necessidades individuais. Em termos de desenvolvimento profissional, o estágio reforçou a capacidade de tomada de decisão contextualizada (condições do mar, perfil dos atletas) e a aptidão para articular objetivos técnicos, táticos e físicos num plano de treino coerente.

Conclusões sobre o estudo do perfil de atividade

A análise dos 25 vídeos mostrou um perfil de bateria caracterizado pela predominância do tempo estacionário (43% do tempo total) e por remadas frequentes no pico, enquanto sprints e deslizes ocupam uma fração reduzida do tempo. As métricas principais indicam que o tempo estacionário tem média 517,40s e mediana 549s, a remada no pico apresenta média 331,24s, e o deslize na onda tem média 52,40s. Estes padrões confirmam a natureza intermitente do surf, tendo longos períodos de espera e

posicionamento intercalados com episódios curtos e intensos. Do ponto de vista prático, os resultados sustentam a necessidade de combinar treino de resistência e recuperação com blocos específicos de potência e técnica de entrada na onda.

Conclusão final

O estágio no Ericeira Surf Clube constituiu uma experiência formativa sólida, que permitiu consolidar competências de planeamento, observação técnica, feedback em contexto real e gestão de grupos. A prática diária, a interação com atletas de diferentes idades e níveis e a utilização sistemática da análise vídeo contribuíram para o desenvolvimento profissional e para uma compreensão mais aprofundada das exigências pedagógicas e contextuais inerentes ao treino de surf.

O estudo do perfil de atividade, realizado em paralelo, revelou um padrão claro da dinâmica de uma bateria. A predominância de períodos estacionários e remadas de posicionamento, intercalados por episódios curtos e intensos de sprint e deslize. As métricas obtidas (TT, %TT, FE e DM) descrevem uma realidade temporal em que a gestão do tempo e do esforço se mostra central para o desempenho, evidenciando diferenças individuais e variações condicionadas pelo contexto de cada bateria.

Em conjunto, estágio e investigação ofereceram uma visão integrada entre intervenção prática e análise empírica, reforçando a importância da observação sistemática para informar a prática pedagógica. A experiência permitiu não só validar observações de campo como também aprofundar a capacidade crítica na interpretação de dados aplicados ao treino. Assim, o trabalho realizado contribuiu para o conhecimento prático e científico sobre a dinâmica das sessões de surf e para a formação profissional, deixando um registo consistente das aprendizagens e das reflexões emergentes ao longo do processo.

4. Bibliografia

A bibliografia deve ser apresentada por ordem alfabética, de acordo com as regras APA, 7.^a edição, e listar apenas as referências bibliográficas utilizadas no texto (<https://apastyle.apa.org/instructional-aids/reference-examples.pdf>).

<https://apastyle.apa.org/instructional-aids/reference-examples.pdf>).

Secomb, J. L., Sheppard, J. M., & Dascombe, B. J. (2015). Time-motion analysis of a 2-hour surfing training session. *International journal of sports physiology and performance*, 10(1), 17–22. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0002>

Bernards, Jake; Blaisdell, Robert; Light, Thaddeus J.; and Stone, Michael H.. 2017. Prescribing an Annual Plan for the Competitive Surf Athlete: Optimal Methods and Barriers to Implementation. *Strength and Conditioning Journal*. Vol.39(6). 36-45. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000335>

Donaldson, T., Scantlebury, M., Furness, J., Kemp-Smith, K., Newcomer, S., & Climstein, M. (2022). Training methods in the sport of surfing: A scoping review. *Strength & Conditioning Journal*, 44(3), 21-32. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000674>

Farley, O. R., Abbiss, C. R., & Sheppard, J. M. (2017). Performance analysis of surfing: a review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(1), 260-271. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001442>

Forsyth, J. R., Riddiford-Harland, D. L., Whitting, J. W., Sheppard, J. M., & Steele, J. R. (2020). Essential Skills for Superior Wave-Riding Performance: A Systematic Review. *Journal of strength and conditioning research*, 34(10), 3003–3011. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003402>

Stone, H., Douglas, L., Furness, J., Kemp-Smith, K., Climstein, M., & Newcomer, S. (2021). Physiological, musculoskeletal & anthropometric characteristics & performance between competitive & recreational surfers: a scoping review. *International Journal of Exercise Science*, 14(6), 1277-1293. <https://doi.org/>

Furness, J. W., Hing, W. A., Sheppard, J. M., Newcomer, S. C., Schram, B. L., & Climstein, M. (2018). Physiological Profile of Male Competitive and Recreational Surfers. *Journal of strength and conditioning research*, 32(2), 372–378. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001623>

Mendez-Villanueva, A., & Bishop, D. (2005). Physiological aspects of surfboard riding performance. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 35(1), 55–70.
<https://doi.org/10.2165/00007256-200535010-00005>

Anexos

PLANO DE TREINO SURF 1

SESSÃO	TS1	LOCAL: Praia Ribeira d'Ilhas	TEMPOS PARCIAIS
		DURAÇÃO DO TREINO: 2 horas (120 minutos)	
MATERIAL NECESSÁRIO		<ul style="list-style-type: none"> Prancha adequada ao nível do atleta (softboard, shortboard conforme caso) Leash e fato de neoprene adequados Água e material de primeiros socorros 	
RECEÇÃO E APRESENTAÇÃO		<ul style="list-style-type: none"> Breve apresentação entre o treinador e os atletas presentes 	10 minutos
INTRODUÇÃO INSTRUÇÃO		<p>Objetivo da sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> combinar resistência específica, técnica de entrada, posicionamento no pico e execução de manobras básicas, culminando numa simulação de heat. <p>Regras de segurança</p> <ul style="list-style-type: none"> prioridades, comunicação no pico, procedimentos em caso de wipeout. <p>Postura e comportamento</p> <ul style="list-style-type: none"> postura básica na prancha (pés alinhados, pernas esticadas, olhar em frente e ligeira extensão das costas) e conduta no pico 	15 min
AQUECIMENTO		<ul style="list-style-type: none"> Exercícios de mobilidade e equilíbrio Simulação de take-off com remada 	15 min
PARTE PRINCIPAL		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação remada, do take-off e da leitura de onda de cada atleta Realocação no pico e orientação dos atletas Feedback após cada onda/ correções individuais Apoio a apanhar ondas aos atletas com maiores dificuldades (empurrar para entrar na onda em caso de necessidade) 	70 min
RETORNO À CALMA BALANÇO FINAL		<p>Feedback individual e registo das observações</p> <p>Pequeno diálogo com o grupo</p>	10 min

Resultados esperados:

- Identificação do nível técnico e da condição física de cada atleta;
- Registo de quais os pontos fortes e fracos

PLANO DE TREINO SURF 2

SESSÃO	TS2	LOCAL: Praia Ribeira d'Ilhas	TEMPOS PARCIAIS
		DURAÇÃO DO TREINO: 2 horas (120 minutos)	
MATERIAL NECESSÁRIO		<ul style="list-style-type: none"> Prancha adequada ao nível do atleta (softboard, shortboard conforme caso) Leash e fato de neoprene adequados Água e material de primeiros socorros 	
RECEÇÃO E APRESENTAÇÃO		<ul style="list-style-type: none"> Breve apresentação entre o treinador e os atletas presentes 	10 minutos
INTRODUÇÃO INSTRUÇÃO		<p>Objetivos da Sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> Melhorar resistência aeróbia específica de remada. Otimizar a técnica de remada Aumentar a capacidade de orientação no pico. <p>Recomendações Efetuadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hidratação; Aquecimento adequado; <p>Outros Assuntos Abordados:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ritmo de remada a dois tempos (começa devagar e ao aproximar da onda acelera até apanhar a onda) Técnicas de respiração; Segurança e as correntes. 	15 min
AQUECIMENTO		<ul style="list-style-type: none"> Exercícios de mobilidade e equilíbrio Simulação de take-off com remada 	15 min
PARTE PRINCIPAL		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação remada, do take-off e da leitura de onda de cada atleta Realocação no pico e orientação dos atletas Feedback após cada onda/ correções individuais Apoio a apanhar ondas aos atletas com maiores dificuldades (empurrar para entrar na onda em caso de necessidade) Aos mais avançados, realização de competição de posicionamento no pico 	70 min
RETORNO À CALMA BALANÇO FINAL		<p>Feedback individual e registo das observações</p> <p>Avaliação do esforço e técnica</p> <p>Pequeno diálogo com o grupo</p>	10 min

Resultados esperados:

- Aumento da resistência de remada; Melhor compreensão e melhor posicionamento no pico; Registo de ritmos de cada atleta.

PLANO DE TREINO SURF 3

SESSÃO	TS3	LOCAL: Praia do Matadouro	TEMPOS PARCIAIS
		DURAÇÃO DO TREINO: 2 horas (120 minutos)	
MATERIAL NECESSÁRIO		<ul style="list-style-type: none"> Prancha adequada ao nível do atleta (softboard, shortboard conforme caso) Leash e fato de neoprene adequados Água e material de primeiros socorros 	
INTRODUÇÃO INSTRUÇÃO		<p>Objetivos da Sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> Melhorar aceleração de remada e tempo de reação para take-off. Treinar técnica de pop-up sob pressão. <p>Recomendações Efetuadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Séries curtas; Recuperação completa entre repetições; Foco na técnica. <p>Outros Assuntos Abordados:</p> <ul style="list-style-type: none"> Priorizar segurança em manobras rápidas. 	15 minutos
AQUECIMENTO		<ul style="list-style-type: none"> Exercícios de mobilidade e equilíbrio Simulação de take-off com remada em dois tempos 	15 min
PARTE PRINCIPAL		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação remada, do take-off e da leitura de onda de cada atleta Apoio a apanhar ondas aos atletas com maiores dificuldades (empurrar para entrar na onda em caso de necessidade) Orientação dos atletas para o melhor local para apanhar a onda (<i>peak</i>), de forma a tornar mais fácil a remada para apanhar a onda 	80 min
RETORNO Á CALMA BALANÇO FINAL		<p>Feedback individual e registo das observações</p> <p>Breve explicação entre a remada e a posição no pico (as duas têm ligação direta – quanto mais no <i>peak</i> estiverem, menos precisam de remar)</p> <p>Avaliação do esforço e técnica</p> <p>Pequeno diálogo com o grupo</p>	10 min

Resultados esperados:

- Melhoria do tempo de entrada nas ondas e maior número de ondas apanhadas;
- Maior taxa de sucesso em take-offs rápidos.

PLANO DE TREINO SURF 4

SESSÃO	TS4	LOCAL: Praia do Matadouro	TEMPOS PARCIAIS
		DURAÇÃO DO TREINO: 2 horas (120 minutos)	
MATERIAL NECES-SÁRIO		<ul style="list-style-type: none"> Prancha adequada ao nível do atleta (softboard, shortboard conforme caso) Leash e fato de neoprene adequados Água e material de primeiros socorros 	
INTRODUÇÃO INSTRUÇÃO		<p>Objetivos da Sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aperfeiçoar o posicionamento estratégico no pico. Desenvolver a leitura de sets e seleção de ondas. <p>Recomendações Efetuadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Observação prévia do mar; Discussão sobre as linhas e sets antes de entrar na água. <p>Outros Assuntos Abordados:</p> <ul style="list-style-type: none"> Comunicação entre atletas; Sinais para mudança de posição no pico e movimentação entre o <i>crowd</i>. 	15 minutos
AQUECIMENTO		<p>Exercícios de mobilidade e equilíbrio</p> <p>Simulação de take-off com remada em dois tempos</p> <p>Movimentos de <i>drop</i> e <i>bottom-turn</i></p>	15 min
PARTE PRINCIPAL		<p>Avaliação remada, do take-off e da leitura de onda de cada atleta</p> <p>Apoio a apanhar ondas aos atletas com maiores dificuldades (empurrar para entrar na onda em caso de necessidade)</p> <p>Orientação dos atletas para o melhor local para apanhar a onda (<i>peak</i>), de forma a tornar mais fácil a remada para apanhar a onda</p>	80 min
RETORNO À CALMA BALANÇO FINAL		<p>Feedback individual e registo das observações</p> <p>Breve explicação entre a remada e a posição no pico (as duas têm ligação direta – quanto mais no <i>peak</i> estiverem, menos precisam de remar)</p> <p>Pequeno diálogo com o grupo</p>	10 min

Resultados esperados:

- Melhor tomada de decisão;
- Redução de deslocamentos desnecessários;
- Maior eficiência no pico.

PLANO DE TREINO SURF 5

SESSÃO	TS5	LOCAL: Praia do Matadouro	TEMPOS PARCIAIS
		DURAÇÃO DO TREINO: 2 horas (120 minutos)	
MATERIAL NECESSÁRIO		<ul style="list-style-type: none"> • Prancha adequada ao nível do atleta (softboard, shortboard conforme caso) • Leash e fato de neoprene adequados • Água e material de primeiros socorros 	
INTRODUÇÃO INSTRUÇÃO		<p>Objetivos da Sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a técnica de take-off e a postura inicial. • Melhorar o equilíbrio e controlo da prancha nos primeiros segundos da onda. <p>Recomendações Efetuadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de pranchas adequadas ao nível; • Foco em repetições de qualidade. <p>Outros Assuntos Abordados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajustes de <i>stance</i> e distribuição de peso. 	15 minutos
AQUECIMENTO		<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de mobilidade e equilíbrio • Simulação de take-off • Movimentos de <i>drop</i> e <i>bottom-turn</i> 	15 min
PARTE PRINCIPAL		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do take-off e da leitura de onda de cada atleta • Orientação dos atletas para o melhor local para apanhar a onda (<i>peak</i>), de forma a tornar mais fácil a remada para apanhar a onda • Quando possível, remar com o atleta lado a lado e apanhar a mesma onda atrás do atleta de forma a apoiar nos momentos mais críticos • Feedback após cada onda surfada 	80 min
RETORNO À CALMA BALANÇO FINAL		<p>Feedback individual e registo das observações</p> <p>Pequeno diálogo com o grupo</p>	10 min

Resultados esperados:

- Take-offs mais rápidos e estáveis;
- Melhor controlo da prancha na parte inicial da onda.

PLANO DE TREINO SURF 6

SESSÃO	TS6	LOCAL: Praia do Matadouro	TEMPOS PARCIAIS
		DURAÇÃO DO TREINO: 2 horas (120 minutos)	
MATERIAL NECESSÁRIO		<ul style="list-style-type: none"> • Prancha adequada ao nível do atleta (softboard, shortboard conforme caso) • Leash e fato de neoprene adequados • Água e material de primeiros socorros 	
INTRODUÇÃO INSTRUÇÃO		<p>Objetivos da Sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduzir e consolidar <i>bottom turn</i> e <i>cutback</i>. • Trabalhar transição entre manobras. <p>Recomendações Efetuadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escolher ondas com secção suficiente; • Progressão por níveis. <p>Outros Assuntos Abordados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sequência técnica e leitura de secções. 	15 minutos
AQUECIMENTO		<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de mobilidade e equilíbrio • Simulação de take-off • Movimentos de <i>drop</i> e <i>bottom-turn</i> de <i>frontside</i> e <i>backside</i> 	15 min
PARTE PRINCIPAL		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do take-off e da leitura de onda de cada atleta • Orientação dos atletas para o melhor local para apanhar a onda (<i>peak</i>), de forma a tornar mais fácil a remada para apanhar a onda • Quando possível, remar com o atleta lado a lado e apanhar a mesma onda atrás do atleta de forma a apoiar nos momentos mais críticos • Feedback após cada onda surfada 	80 min
RETORNO Á CALMA BALANÇO FINAL		<p>Feedback individual e registo das observações</p> <p>Pequeno diálogo com o grupo</p>	10 min

Resultados esperados:

- Execução controlada de *bottom turns* e *cutbacks*;
- Melhor fluidez de execução das manobras.

PLANO DE TREINO SURF 7

SESSÃO	TS7	LOCAL: Praia dos Pescadores	TEMPOS PARCIAIS
		DURAÇÃO DO TREINO: 2 horas (120 minutos)	
MATERIAL NECES- SÁRIO		<ul style="list-style-type: none"> Prancha adequada ao nível do atleta (softboard, shortboard conforme caso) Leash e fato de neoprene adequados Água e material de primeiros socorros 	
INTRODUÇÃO INSTRUÇÃO		<p>Objetivos da Sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> Treinar recuperação da prancha após queda. Melhorar técnicas de respiração e calma em situações de <i>wipeout</i>. <p>Recomendações Efetuadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Simular quedas em condições controladas; Supervisão próxima dos atletas. <p>Outros Assuntos Abordados:</p> <ul style="list-style-type: none"> Segurança no uso do <i>leash</i>; Procedimentos a efetuar caso fiquem presos em correntes. 	15 minutos
AQUECIMENTO		<ul style="list-style-type: none"> Exercícios de mobilidade e equilíbrio Simulação de take-off e queda (após execução do take-off o atleta deita-se na areia e rebola quase até à água de forma a simular uma queda) 	15 min
PARTE PRINCIPAL		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação do take-off e da leitura de onda de cada atleta Orientação dos atletas para o melhor local para apanhar a onda (<i>peak</i>), de forma a tornar mais fácil a remada para apanhar a onda; Permanência próxima dos atletas e apoio motivacional constante Em caso de necessidade, se algum atleta ficar preso na zona de rebentação, ir acompanhar o atleta enquanto rema de volta ao pico Feedback após cada onda surfada 	80 min
RETORNO Á CALMA BALANÇO FINAL		<p>Feedback individual e registo das observações</p> <p>Pequeno diálogo com o grupo e parabenização pelo esforço contínuo contra as difíceis condições</p>	10 min

Resultados esperados:

- Recuperações mais rápidas;
- Maior segurança e confiança em quedas.

PLANO DE TREINO SURF 8

SESSÃO	TS8	LOCAL: Praia do Matadouro	TEMPOS PARCIAIS
		DURAÇÃO DO TREINO: 2 horas (120 minutos)	
MATERIAL NECESSÁRIO		<ul style="list-style-type: none"> • Prancha adequada ao nível do atleta (softboard, shortboard conforme caso) • Leash e fato de neoprene adequados • Água e material de primeiros socorros 	
INTRODUÇÃO INSTRUÇÃO		<p>Objetivos da Sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transferir manobras e postura para o surf através das manobras aprendidas no surfskate. • Trabalhar força funcional e estabilidade. <p>Recomendações Efetuadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Progressão controlada. <p>Outros Assuntos Abordados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introdução a programas de treino fora de água para complementar as sessões no mar. 	15 minutos
AQUECIMENTO		<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de mobilidade e equilíbrio • Simulação de take-off e com execução de manobras 	15 min
PARTE PRINCIPAL		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do take-off e da leitura de onda de cada atleta • Orientação dos atletas para o melhor local para apanhar a onda (<i>peak</i>), de forma a tornar mais fácil a remada para apanhar a onda; • Feedback após cada onda surfada 	80 min
RETORNO À CALMA BALANÇO FINAL		Feedback individual e registo das observações	10 min

Resultados esperados:

- Melhoria na coordenação e técnica;
- Ganhos de força aplicáveis ao surf.

PLANO DE TREINO SURF 9

SESSÃO	TS9	LOCAL: Praia do Matadouro	TEMPOS PARCIAIS
		DURAÇÃO DO TREINO: 2 horas (120 minutos)	
MATERIAL NECES-SÁRIO		<ul style="list-style-type: none"> • Prancha adequada ao nível do atleta (softboard, shortboard conforme caso) • Leash e fato de neoprene adequados • Água e material de primeiros socorros 	
INTRODUÇÃO INSTRUÇÃO		<p>Objetivos da Sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproduzir condições de competição (tempo, prioridades, gestão de bateria). • Treinar tomada de decisão sob pressão. <p>Recomendações Efetuadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regras de prioridade; • Rotação de atletas; • Registo de desempenho. <p>Outros Assuntos Abordados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estratégias de seleção de ondas • Gestão de energia. 	15 minutos
AQUECIMENTO		<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de mobilidade e equilíbrio • Simulação de take-off e com execução de manobras 	15 min
PARTE PRINCIPAL		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do take-off e da leitura de onda de cada atleta • Feedback após cada onda surfada com atribuição de nota de 0 a 10 (como efetuado em competição) 	80 min
RETORNO À CALMA BALANÇO FINAL		<p>Parabenização a todos os atletas e referenciação do esforço contínuo ao longo das baterias por forma a chegarem mais longe</p> <p>Feedback individual e registo das observações</p>	10 min

Resultados esperados:

- Melhoria na gestão da bateria;
- Maior assertividade tática.

PLANO DE TREINO SURF 10

SESSÃO	TS10	LOCAL: Praia de São Julião	TEMPOS PARCIAIS
		DURAÇÃO DO TREINO: 2 horas (120 minutos)	
MATERIAL NECESSÁRIO		<ul style="list-style-type: none"> • Prancha adequada ao nível do atleta (softboard, shortboard conforme caso) • Leash e fato de neoprene adequados • Água e material de primeiros socorros 	
INTRODUÇÃO INSTRUÇÃO		<p>Objetivos da Sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuperação ativa após ciclo de treino; • Avaliação dos progressos. • Reavaliação técnica e definição de metas futuras. <p>Recomendações Efetuadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hidratação, alongamento e descanso pós-sessão. <p>Outros Assuntos Abordados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feedback global; • Plano individual de continuidade. 	15 minutos
AQUECIMENTO		<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de mobilidade e equilíbrio • Simulação de take-off e com execução de manobras 	15 min
PARTE PRINCIPAL		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do take-off e da leitura de onda de cada atleta • Feedback após cada onda surfada • Sessão mais livre onde os atletas podem testar novas manobras e técnicas 	80 min
RETORNO À CALMA BALANÇO FINAL		<p>Feedback individual e registo das observações</p> <p>Discussão de progressos e próximos passos</p>	10 min

Resultados esperados:

- Avaliação clara dos ganhos;
- Definição de prioridades para treino futuro;
- Sensação de recuperação.

PLANO DE TREINO SURFSKATE 1

SESSÃO	TSS1	LOCAL: Skatepark	TEMPOS PARCIAIS
		DURAÇÃO DO TREINO: 1 hora (60 minutos)	
MATERIAL NECESSÁRIO		<ul style="list-style-type: none"> • Surf skate ou Carve • EPI – Capacete, Cotoveleiras, proteções de pulsos, joelheiras • Água e material de primeiros socorros 	
INTRODUÇÃO INSTRUÇÃO		<p>Objetivo da sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Familiarizar os atletas com o surf skate e postura correta. • Trabalhar equilíbrio e coordenação motora. • Introduzir movimentos básicos: pump em linha reta, curvas suaves e travagem. • Criar confiança e segurança na prática. <p>Regras de segurança</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso obrigatório de capacete e proteções (joelheiras, cotoveleiras, proteções de punho). • Progressão lenta e adaptada ao ritmo de cada atleta. • Reforçar a importância da postura e da fluidez, sem pressa em executar manobras avançadas. • Incentivar os atletas a partilhar como se sentiram durante o treino. 	10 minutos
AQUECIMENTO		<ul style="list-style-type: none"> • Execução de exercícios de mobilidade dinâmica • Exercícios de equilíbrio dinâmico fora do skate (saltos laterais e deslocamentos no chão). 	10 min
PARTE PRINCIPAL		<p>Pump em linha reta: aprender a ganhar velocidade com movimentos suaves das ancas.</p> <p>Curvas largas: deslocar o peso para frente e para trás, simulando o <i>bottom turn</i> de forma menos acentuada.</p> <p>Travagem: aprender a controlar e parar o skate com segurança, com a aba de trás ou com o pé no chão.</p> <p>Circuito simples com cones em linha reta e curvas largas</p> <p>Sessão livre para experimentar movimentos básicos, sempre supervisionados</p>	30 min
RETORNO À CALMA BALANÇO FINAL		<p>Debriefing onde é ouvido as opiniões dos atletas, bem como explicado como correram os exercícios, fornecendo feedback pessoal</p> <p>Executados alguns exercícios de alongamentos.</p>	10 min

PLANO DE TREINO SURFSKATE 2

SESSÃO	TSS2	LOCAL: Skatepark	TEMPOS PARCIAIS
		DURAÇÃO DO TREINO: 1 hora (60 minutos)	
MATERIAL NECES- SÁRIO		<ul style="list-style-type: none"> • Surf skate ou Carve • EPI – Capacete, Cotoveleiras, proteções de pulsos, joelheiras • Água e material de primeiros socorros 	
INTRODUÇÃO INSTRUÇÃO		<p>Objetivo da sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a postura básica e equilíbrio dinâmico. • Trabalhar movimentos fundamentais do surf: bottom turn, top turn, pump e flow. • Melhorar a coordenação motora e consciência corporal. • Simular as situações de surf em diferentes tipos de onda. <p>Recomendações efetuadas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usar sempre capacete e proteções (joelheiras, cotoveleiras). • Reforçar a importância da fluidez e não da força bruta. 	10 minutos
AQUECIMENTO		<ul style="list-style-type: none"> • Execução de exercícios de mobilidade dinâmica • Exercícios de equilíbrio dinâmico fora do skate (saltos laterais e deslocamentos no chão). 	10 min
PARTE PRINCIPAL		<p>Simulação de movimentos em manobras do surf:</p> <p>Movimento de <i>bottom turn</i> – efetuar movimento de curva para o um dos lados, de forma a “mergulhar” e fazer com que o skate vire para o lado pretendido.</p> <p>Este exercício é realizado uma vez para um lado, e na segunda vez para o outro</p> <p>Movimento de <i>bottom turn</i> e <i>top turn</i> – executar curvas largas com o objetivo de transferir o peso de um bordo para o outro do skate</p> <p>Criação de um minicircuito com obstáculos, de forma a trabalhar a passagem de um bordo para o outro de forma contínua – efetuar uma espécie que S contínuo</p>	30 min
RETORNO À CALMA BALANÇO FINAL		<p>Debriefing onde é ouvido as opiniões dos atletas, bem como explicado como correram os exercícios, fornecendo feedback pessoal</p> <p>Executados alguns exercícios de alongamentos, em especial nas pernas e costas</p>	10 min

PLANO DE TREINO SURFSKATE 3

SESSÃO	TSS3	LOCAL: Skatepark	
--------	------	------------------	--

		DURAÇÃO DO TREINO: 1 hora (60 minutos)	TEMPOS PARCIAIS
MATERIAL NECESSÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> • Surf skate ou Carve • EPI – Capacete, Cotoveleiras, proteções de pulsos, joelheiras • Água e material de primeiros socorros 		
INTRODUÇÃO INSTRUÇÃO	<p>Objetivo da sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consolidar postura e fluidez adquiridas na sessão anterior. • Introduzir manobras de transição: snaps, re-entry e carves mais profundos. • Trabalhar a leitura de linhas contínuas e alternância entre velocidade e controlo. • Melhorar a capacidade de adaptação a diferentes “tipos de onda” simuladas em terra. <p>Recomendações efetuadas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usar proteções (capacete, joelheiras, cotoveleiras). • Incentivar cada atleta a experimentar diferentes linhas e estilos, simulando ondas rápidas ou lentas. 		10 minutos
AQUECIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Execução de exercícios de mobilidade dinâmica • Exercícios de equilíbrio dinâmico fora do skate (saltos laterais e deslocamentos no chão). • <i>Pumping</i> leve em linha reta para ativar o corpo. 		10 min
PARTE PRINCIPAL	<p>Realização de curvas mais acentuadas e num piso com elevação para simular as ondas do mar: Trabalhar com objetivo de efetuar curvas amplas, transferindo peso entre pés e usando a inclinação do corpo.</p> <p>Execução de movimentos rápidos no topo da curva, simulando o <i>top turn</i>.</p> <p>Realizar as duas manobras em conjunto, o <i>bottom turn</i> com o <i>top turn</i>.</p> <p>Criação de um minicircuito com obstáculos, de forma a trabalhar a passagem de um bordo para o outro de forma contínua – efetuar uma espécie que S contínuo</p> <p>Sessão livre na zona de rampas, incentivando criatividade e fluidez</p>		30 min
RETORNO À CALMA BALANÇO FINAL	<p>Debriefing onde é ouvido as opiniões dos atletas, bem como explicado como correram os exercícios, fornecendo feedback pessoal</p> <p>Executados alguns exercícios de alongamentos, em especial nas pernas e costas</p>		10 min

PLANO DE TREINO SURFSKATE 4

SESSÃO	TSS4	LOCAL: Skatepark	
---------------	-------------	-------------------------	--

		DURAÇÃO DO TREINO: 1 hora (60 minutos)	TEMPOS PARCIAIS
MATERIAL NECESSÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> • Surfskate ou Carve • EPI – Capacete, Cotoveleiras, proteções de pulsos, joelheiras • Água e material de primeiros socorros 		
INTRODUÇÃO INSTRUÇÃO	<p>Objetivo da sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consolidar postura e fluidez adquiridas na sessão anterior. • Introduzir manobras de transição: snaps, re-entry e carves mais profundos. • Trabalhar a leitura de linhas contínuas e alternância entre velocidade e controlo. • Melhorar a capacidade de adaptação a diferentes “tipos de onda” simuladas em terra. <p>Recomendações efetuadas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usar proteções (capacete, joelheiras, cotoveleiras). • Incentivar cada atleta a experimentar diferentes linhas e estilos, simulando ondas rápidas ou lentas. 		10 minutos
AQUECIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Execução de exercícios de mobilidade dinâmica • Exercícios de equilíbrio dinâmico fora do skate (saltos laterais e deslocamentos no chão). • <i>Pumping</i> leve em linha reta para ativar o corpo. 		10 min
PARTE PRINCIPAL	<p>Realização de curvas mais acentuadas e num piso com elevação para simular as ondas do mar: Trabalhar com objetivo de efetuar curvas amplas, transferindo peso entre pés e usando a inclinação do corpo.</p> <p>Execução de movimentos rápidos no topo da curva, simulando o <i>top turn</i>.</p> <p>Realizar as duas manobras em conjunto, o <i>bottom turn</i> com o <i>top turn</i>.</p> <p>Criação de um minicircuito com obstáculos, de forma a trabalhar a passagem de um bordo para o outro de forma contínua – efetuar uma espécie que S contínuo</p> <p>Sessão livre na zona de rampas, incentivando criatividade e fluidez</p>		30 min
RETORNO À CALMA BALANÇO FINAL	<p>Debriefing onde é ouvido as opiniões dos atletas, bem como explicado como correram os exercícios, fornecendo feedback pessoal</p> <p>Executados alguns exercícios de alongamentos, em especial nas pernas e costas</p>		10 min