



**Formação Livre • Lisboa**  
**SURF E PERFORMANCE – FORMAÇÃO**  
**DE TREINADORES GRAU**  
**III – LISBOA-COSTA DA CAPARICA**



### **Direção**

Sandro Maximiliano  
[sandro.maximiliano@ulusofona.pt](mailto:sandro.maximiliano@ulusofona.pt)

### **Secretariado**

<b>Duração</b>	<b>Créditos</b>
150h	0 ects

### **Apresentação**

O mais elevado Grau de Treinador de Surf até ao momento em Portugal - Grau III. Conteúdos formação geral: Teoria e metodologia do treino desportivo Fisiologia do desporto Gestão e organização do desporto Biomecânica do desporto Coaching do treino desportivo Pedagogia do desporto Psicologia do desporto Nutrição no desporto Traumatologia do desporto Antidoping Conteúdos formação específica: Treino técnico e tático em várias dimensões do surf Metodologia do treino em várias dimensões do surf Saúde no surf Nutrição no surf Relação com a comunidade Coordenação de equipas multidisciplinares Seminários Temáticos

# PLANO DE ESTUDOS

## 1º Ano / Tronco comum

Anual	ects
Surf Grau III	0

Linha direta  
para o teu futuro

 963 640 100  217 515 500  info@ulusofona.pt  @u.lusofona.pt [WWW.ULUSOFONA.PT](http://WWW.ULUSOFONA.PT)