

**Formação Livre • Lisboa**

# **SURF E PERFORMANCE - FORMAÇÃO DE TREINADORES GRAU III - LISBOA-COSTA DA CAPARICA**



## **Direção**

Sandro Maximiliano  
sandro.maximiliano@ulusofona.pt

## **Secretariado**

### **Duração**

150h

### **Créditos**

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