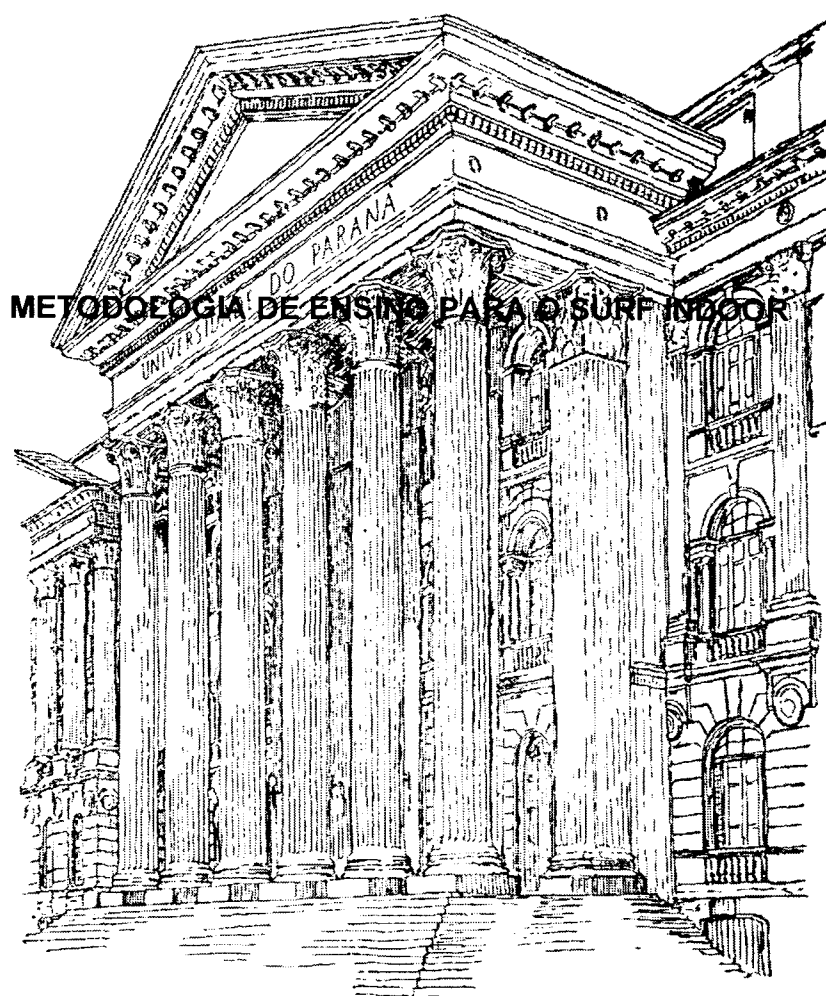


**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**KELLY CHRISTINA TOZIN**



**METODOLOGIA DE ENSINO PARA O SURF INDOOR**

**CURITIBA**

**2013**

**KELLY CHRISTINA TOZIN**

**METODOLOGIA DE ENSINO PARA O SURF INDOOR**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

**PAULO CESAR BARAUCE BENTO**

Dedico esta monografia a Deus por sempre renovar as minhas forças todos os dias e aos meus pais por acreditarem no meu potencial.

## AGRADECIMENTOS

À Deus por estar sempre presente na minha vida, e tornar tudo possível;

Agradeço aos meus pais Giovani e Jocélia por toda a confiança em mim depositada;

À minha irmã Alessandra pelas palavras de incentivo e compreensão;

À minha irmã Patrícia, pela contribuição com seus conhecimentos e pelas palavras de sabedoria;

Ao meu orientador Paulo Bento, por toda sua paciência, dedicação e credibilidade.

Às minhas amigas de todas as horas Jéssica e Patrícia.

*“Mas Deus escolheu as coisas loucas deste mundo para confundir as sábias”*

1 Coríntios 1:27

## RESUMO

Surf é uma prática esportiva em meio aquático, comumente realizada no mar enquadrado em uma categoria nomeada de esportes radicais. Sua prática consiste basicamente no ato de se planar ou deslizar sobre a onda do mar, acompanhando o sentido da mesma. Sua prática exige grande capacidade física, desempenho motor, criatividade, entre outras características, pois o praticante da modalidade deve se enquadrar às condições naturais do mar a qual está surfando. O surf Indoor ou "surf na piscina" é uma prática recente aqui no Brasil. Existem relatos que ela iniciou em Santos em 1998, esta consiste em adaptar os movimentos técnicos do surf para piscina, visando seu aprendizado, aprimoramento e preparação física, para melhoria da prática no mar. Considerando que muitos adeptos ao surf só conseguem praticá-lo na praia aos finais de semana e feriados, gera-se a necessidade de um treinamento específico e eficaz com uma metodologia adequada para melhorar o desempenho do atleta quando este for realizar a prática na praia. O objetivo deste estudo foi revisar os aspectos técnicos, físicos e fisiológicos envolvidos na prática do surf e com base na revisão de literatura, discutir e apresentar uma metodologia de ensino da prática do surf em piscina para adultos. Para a aprendizagem do surf é necessário que o praticante desenvolva uma série de domínios técnicos que tornarão a prática mais eficaz. Desta forma, serão discutidos os seguintes aspectos: a remada, o peixinho (ato de passar por baixo da onda), sentar na prancha e o *Drop* (surf, deslizar sobre a onda). O surf é uma modalidade bastante diversificada, sendo necessária a utilização de várias capacidades motoras, são elas: resistência aeróbica, resistência muscular localizada, equilíbrio dinâmico, flexibilidade, agilidade, forças dinâmicas e de explosão. O surf exige tanto um condicionamento aeróbico (durante a remada) como anaeróbico (para entrar na onda e realizar manobras explosivas), sendo que sua predominância irá depender das condições do mar e objetivos do surfista. A presente proposta metodológica foi estruturada com base nos tópicos anteriormente apresentados na revisão de literatura que destacaram os aspectos técnicos motores, físicos motores e fisiológicos. Considerando as informações ali apresentadas e utilizando-as para fundamentação na prática, para a realização de exercícios que sejam condizentes com a teoria e que atendam as expectativas exigidas pelos atletas. Assim esta proposta divide por etapas o aprendizado, desde o primeiro contato como meio líquido, as primeiras braçadas, o primeiro contato com a prancha e o início da prática do surf e suas particularidades. Estudos experimentais devem ser conduzidos para avaliar a eficácia da presente proposta na aprendizagem, no desenvolvimento e treinamento do surf na piscina. Da mesma forma a transferência das habilidades desenvolvidas na piscina para a prática em condições reais (no mar) deve ser testada experimentalmente.

Palavras - chave: Metodologia, Surf na piscina, Surf indoor, Capacidades.

## ABSTRACT

Surfing is a sport practice in water, commonly performed at sea framed in a named category of extreme sports. Their practice requires great physical ability, motor performance, creativity, among other features, for the practitioner of the sport should fit the natural conditions of the sea which is surfing. The indoor surfing or "surf pool " is a recent practice in Brazil. There are reports that she started in Santos in 1998, this is to adapt the technical movements of the surf pool , aiming their learning , improvement and fitness , to improve practice at sea. Whereas many adherents to surf can only practice it on the beach on weekends and holidays, generates the need for a specific and effective training with an appropriate methodology to improve an athlete's performance when it is practical to perform on the beach. The purpose of this study the technical, physical and physiological aspects involved in surfing and based on the literature review was to review, discuss and present a methodology for teaching surfing in the adult pool. Learning to surf is necessary for the practitioner to develop a range of technical areas that make the most effective practice. Surfing is a very diverse means, the use of various motor skills are necessary, they are: aerobic endurance, muscular endurance, dynamic balance, flexibility, agility, dynamic strength and explosion. The surf will involve both aerobic conditioning (during the stroke) and anaerobic (to ride the wave and perform explosive exercises), and its prevalence will depend on sea conditions and objectives surfer. This methodological approach was structured on the basis of topics previously presented in the literature review that highlighted the physiological technicalities engines, motors and physical. So this proposal divides stepwise learning, from the first contact to the liquid medium, the first laps, the first contact with the board and start the practice of surfing and its peculiarities. Experimental studies should be conducted to evaluate the effectiveness of this proposal for learning, development and training in the surf pool. Similarly the transfer of skills developed in the pool to practice in real conditions ( at sea ) must be tested experimentally .

Keywords: Methodology, Surf pool, indoor surfing, Abilities.

**LISTA DE FIGURAS**

**FIGURA 1 – PRANCHA DE SOFT..... 26**

**LISTA DE TABELAS**

<b>TABELA 1: PROGRESSÃO PEDAGÓGICA DO TREINAMENTO NA PISCINA .....</b>	<b>32</b>
------------------------------------------------------------------------	-----------

## SUMÁRIO

<b>1.0 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
1.1 OBJETIVOS.....	13
1.1.1 Objetivo Geral .....	13
1.1.2 Objetivos específicos.....	13
<b>2.0 METODOLOGIA.....</b>	<b>14</b>
<b>3.0 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....</b>	<b>15</b>
3.1 ASPECTOS TÉCNICOS MOTORES DO SURF .....	15
3.1.1 Remada .....	15
3.1.2 Peixinho.....	16
3.1.3 Sentar na prancha .....	16
3.1.4 Drop .....	17
3.2 ASPECTOS FÍSICOS MOTORES DO SURF .....	17
3.3 ASPECTOS FISIOLÓGICOS DO SURF .....	18
<b>4.0 PROPOSTA METODOLÓGICA PARA A PRÁTICA DO SURF NA PISCINA .....</b>	<b>20</b>
4.1 EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO .....	20
4.2 EXERCÍCIOS DE FLUTUAÇÃO .....	21
4.3 PERNADA.....	22
4.4 BRAÇADA.....	22
4.5 NADO CRAWL .....	23
<b>5.0 EXERCÍCIOS COM A PRANCHA DE SURF .....</b>	<b>24</b>
5.1 APRESENTAÇÃO DO MATERIAL.....	24
5.2 EQUILÍBRIO DEITADO .....	26
5.3 REMADA.....	27
5.4 SENTANDO NA PRANCHA .....	27
5.5 FICANDO EM PÉ.....	28
<b>6.0 AULA NA PRAIA .....</b>	<b>30</b>
<b>7.0 TABELA DE PROGRESSÃO PEDAGÓGICA DO TREINAMENTO NA PISCINA.....</b>	<b>32</b>
<b>8.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>33</b>
REFERÊNCIAS .....	34

## 1.0 INTRODUÇÃO

O Surf é uma prática esportiva em meio aquático, comumente realizada no mar. É enquadrado em uma categoria nomeada de esportes radicais. Sua prática consiste basicamente no ato de se planar ou deslizar sobre a onda do mar, acompanhando o sentido da mesma.

O surf pode ser examinado a partir de três elementos que o determinam, designadamente, o espaço da prática, o praticante e o equipamento utilizado. Desta forma, é uma modalidade que exige grande capacidade física, desempenho motor, criatividade, entre outras características, pois o praticante da modalidade (surfista) deve se enquadrar às condições naturais do mar a qual está surfando (FUNOLLET, 1995, P.51).

O aumento da popularidade do surf tem se atribuído à criação de instituições reguladoras a partir da década de 1960, período em que se inicia um processo de transformação de uma atividade de caráter preponderantemente lúdico e de lazer para uma prática de competição e profissionalismo (MOREIRA, 2009<sup>1</sup> apud ARSHAW, 2003; BITENCOURT et al., 2006).

O surf assume cada vez mais importância econômica, social e cultural. Tem sofrido grandes alterações ao longo dos anos, começando como simples prática desportiva tem evoluído em nível competitivo e tem-se tomado num estilo de vida, uma forma saudável de entrar em contato com a natureza, melhorando assim a qualidade de vida dos praticantes. (SANTOS, 2013.p.5)

Dados recentes indicam que o surf é praticado por mais de 17 milhões de pessoas, distribuídas por cerca de 70 países no mundo. No Brasil, estimam-se 2,7 milhões de praticantes, tornando-se uma das modalidades mais modernas (BRASIL, RAMOS, TERME, 2010).

Para a prática do surf, muitas capacidades físicas são necessárias.

---

<sup>1</sup> MOREIRA, M. SURF: Da Ciência à Prática. Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, 2009.

A prática do surf exige do praticante: Velocidade, força e agilidade para realizar manobras, resistência aeróbica para remar e força para entrar na onda (LOWDON, 1988).

Nem sempre o praticante está próximo a uma cidade litorânea ou mesmo sente-se inseguro de iniciar a prática diretamente no mar, desta forma a prática na piscina pode ser uma alternativa.

O surf na piscina é uma prática recente aqui no Brasil. Existem relatos que ela iniciou em Santos em 1998, esta consiste em adaptar os movimentos técnicos do surf para piscina, visando seu aprendizado, aprimoramento e preparação física, para melhoria da prática no mar.

Com esta prática os alunos iniciantes terão mais confiança e certeza de seus movimentos na hora em que iniciarem a prática no mar. E a inclusão de um treinamento fora da água vai beneficiar dentro da água os atletas de melhor nível, pois melhora a técnica das habilidades específicas do surf, maior explosão, automatização e aperfeiçoamento dos movimentos, fundamentos necessários para ajudar em um conjunto de manobras eficazes, como também para resistência, considerando que uma sessão de surf pode durar várias horas (MendezVillanueva & Bishop, 2005).

Esta modalidade pode ser praticada em qualquer faixa etária, seja ela direcionada para uma abordagem lúdica, iniciação esportiva, treinamento ou simplesmente como qualidade de vida.

Considerando que muitos adeptos ao surf só conseguem praticá-lo na praia aos finais de semana e feriados, gera-se a necessidade de um treinamento específico e eficaz com uma metodologia adequada para melhorar o desempenho do atleta quando este for realizar a prática na praia.

## 1.1 OBJETIVOS

### 1.1.1 Objetivo Geral

Com base na revisão de literatura, discutir e apresentar uma metodologia de ensino da prática do surf em piscina para adultos.

### 1.1.2 Objetivos específicos

- Realizar uma revisão sobre os aspectos técnicos motores envolvidos na prática do surf. Como por exemplo: A remada, o peixinho (passar por baixo da onda), o sentar na prancha e o ato de surfar (deslizar sob a onda).
- Realizar uma revisão sobre os aspectos físicos motores envolvidos na prática do surf. Força, flexibilidade, potência, resistência e equilíbrio.
- Realizar uma revisão sobre os aspectos fisiológicos envolvidos na prática do surf. Resistência aeróbia e anaeróbia.

## 2.0 METODOLOGIA

A metodologia utilizada para o presente estudo é de caráter qualitativa, pois, de acordo com GODOY 1995, este tipo de abordagem oferece três possibilidades de pesquisa, a documental, a etnográfica e o estudo de caso. Se enquadrando dentro desta pesquisa a documental, pois se trata de um estudo de revisão bibliográfica.

Considerando, no entanto, que a abordagem qualitativa, enquanto exercício de pesquisa, não se apresenta como uma proposta rigidamente estruturada, ela permite que a imaginação e a criatividade levem os investigadores a propor trabalhos que explorem novos enfoques. Nesse sentido, acreditamos que a pesquisa documental representa uma forma que pode se revestir de um caráter inovador, trazendo contribuições importantes no estudo de alguns temas. Além disso, os documentos normalmente são considerados importantes fontes de dados para outros tipos de estudos qualitativos, merecendo, portanto atenção especial. (GODOY,1995,p.67).

De acordo com o propósito da pesquisa é que se selecionam os materiais necessários por parte do investigador, eles merecem atenção especial, pois além da escolha e acesso a estes, eles requerem uma análise efetiva (Godoy 1995).

### 3.0 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

O diálogo com os autores abaixo citados irá fundamentar as capacidades necessárias para a prática do surf, tais como: os aspectos técnicos motores, os aspectos físicos motores e os aspectos fisiológicos do surf.

#### 3.1 ASPECTOS TÉCNICOS MOTORES DO SURF

Para a aprendizagem do surf é necessário que o praticante desenvolva (ou adquira) uma série de domínios técnicos que tornarão a prática mais eficaz. Desta forma, serão discutidos os seguintes aspectos: a remada, o peixinho (ato de passar por baixo da onda), sentar na prancha e o *Drop* (surfear, deslizar sobre a onda).

##### 3.1.1 Remada

A remada é utilizada para se movimentar no meio líquido, principalmente para chegar ao local onde as ondas se formam. Quando ela é realizada com eficácia, com os membros em sincronia, o gasto energético é menor. Este fundamento ocorre com o surfista em decúbito ventral sobre a prancha, abdômen e tórax apoiados na prancha, os braços realizam um movimento semelhante ao nado crawl, penetrando na água e as pernas devem permanecer unidas (ZENI, 2002).

A remada é fundamental para o surf, pois, segundo WERNER (1999) o surfista passa a maior parte do seu tempo remando, é o modo como ele se desloca e pega as ondas.

Quando deitado na prancha o surfista deve usar o meio da prancha como referência de equilíbrio, e sua cabeça deve estar levantada para visualizar a

direção a seguir, e o bico da prancha um pouco elevado, para deslizar melhor na superfície da água (CABRAL, 2000).

### 3.1.2 Peixinho

É o fundamento utilizado para ultrapassar as ondas em direção ao fundo do mar (ZENI, 1999).

Há diversas maneiras de se praticar o peixinho, segundo CABRAL (2000) uma maneira seria afundar o bico da prancha e mergulhar passando por baixo da onda, utilizando-se dos joelhos. Uma segunda opção seria segurar as bordas da prancha e fazer um movimento de rotação entre o corpo e a prancha, ficando o corpo submerso e a prancha na superfície. O surfista deverá puxar o bico da prancha para baixo, para evitar que a onda o carregue.

Em situações mais críticas, CONWAY (1988) aconselha que o surfista solte a prancha. No entanto poderão causar sérias lesões em outros surfistas que estiverem por perto.

### 3.1.3 Sentar na prancha

A posição de sentado permite esperar pelas ondas após a arrebentação, possibilitando uma melhor visibilidade, devido à colocação mais elevada da cabeça, mas também serve para descansar (MOREIRA, 2009).

Ao sentar-se na prancha, (CABRAL, 2000) afirma que o surfista deverá estender os dois braços, segurar as bordas, mantendo o bico da prancha fora da água.

### 3.1.4 Drop

O *Drop* significa descer a onda até a sua base (ARAÑA e ÁRIAS, 1996). Nesta ação o surfista está em pé, equilibrado sob a prancha com os pés afastados e está deslizando sob a onda.

Depois de o surfista apanhar a onda, ou seja, pegar embalo na onda, onde ele não precise mais fazer força para deslizar, ele tem que passar da posição deitado para a posição bípede na prancha, assumindo uma posição de base (Alderson 1996; Atkins, 1994; Coté, 2004, citado por MOREIRA, 2009).

O ato de ficar em pé sobre a prancha é rápido como um piscar de olhos e pode ser praticado antes de se entrar na água (WERNER, 1999).

Ao sentir a onda carregando-o sem o auxílio da remada, o surfista deve ficar em pé, mantendo o corpo compacto e olhando atenciosamente a onda para decidir qual direção irá tomar (SANBORN, 2000).<sup>2</sup>

Quando a onda está próxima ao surfista, este deverá remar com toda a força possível até que a onda o impulsione. Neste momento o surfista deve levantar-se e olhar adiante, com uma perna à frente e outra atrás e os joelhos ligeiramente arqueados (CABRAL, 2000).

## 3.2 ASPECTOS FÍSICOS MOTORES DO SURF

O surf é uma modalidade bastante diversificada, sendo necessária a utilização de várias capacidades motoras, são elas: resistência aeróbica, resistência muscular localizada, equilíbrio dinâmico, flexibilidade, agilidade, forças dinâmicas e de explosão (PALMEIRA 2005<sup>2</sup>, apud BRITO e LIMA, 2009).

Durante uma sessão de surf, a fase da remada exige uma excelente resistência muscular nos membros superiores, ela é fundamental para a prática desse esporte, pois melhora a remada e as manobras, além de prevenir lesões,

---

<sup>2</sup> PALMEIRA, M. Dicas sobre preparo físico e técnicas pra o surf. 2005.

<sup>3</sup> STEINMAN, J. Surf & saúde. Florianópolis: [s.n.], 2003

fazendo com que treinamentos resistidos sejam essenciais para aqueles que realizam práticas competitivas (STEINMAN 2003<sup>3</sup>, apud BRITO e LIMA, 2009). Principalmente após percorrer uma longa distância surfando, deslizando sob a onda, pois, a remada de retorno para o local onde as ondas se formam também será longa (GARCIA; VAGHETTI & TARTARUGA, 2008).

A flexibilidade é uma variável importante no treinamento de surfistas profissionais, pois, além de proporcionar movimentos com amplitudes articulares mais elevadas, leva a um desenvolvimento qualitativo dos movimentos, o que promove melhoras adicionais nas capacidades coordenativas e técnicas (RANGEL et al<sup>4</sup> 2003, apud BEZERRA et al, 2002).<sup>3</sup>

O surfista também utiliza a potência e a força de explosão em diversos momentos durante a prática no mar, primeiro, quando ele acelera a remada para conseguir entrar na onda, depois, no momento de passar da posição deitado para a posição em pé e por último, se ele for realizar manobras.

A maximização da potência muscular de um atleta é fundamental para o aprimoramento do desempenho em diversas modalidades esportivas (CRONIN & SLEIVERT, 2005).

### 3.3 ASPECTOS FISIOLÓGICOS DO SURF

Além dos aspectos físicos, os aspectos relacionados ao metabolismo energético também devem ser considerados. Um estudo revela que 70% dos atletas surfam entre 2 a 3 horas, e os outros 30% surfam mais de 3 horas. Considerando este tempo, o metabolismo predominante é o aeróbio, e em momentos específicos onde requerem força e velocidade há participação do metabolismo anaeróbio (LIU, S.H; NETO, J.M; RIBEIRO, D, G & COSTA, V.P; 2006)

---

<sup>4</sup> Rangel DF, Melo AM, Ramos ASG. Variáveis Físicas e metabólicas na preparação física para o surfe. Rio de Janeiro (RJ): Universidade Federal do Rio de Janeiro; 2003.

O surf exige tanto um condicionamento aeróbio (durante a remada) como anaeróbio (para entrar na onda e realizar manobras explosivas), sendo que sua predominância irá depender das condições do mar e objetivos do surfista (ZENI, 2002, p.34). No momento em que o surfista fica em pé na prancha, ele realiza movimentos rápidos e de força explosiva que se caracterizam como atividades anaeróbias (Lowdon<sup>5</sup>, 1983 citado por BEZERRA et, al. 2012). As manobras consistem em movimentos realizados com os membros inferiores, as quais exigem do praticante equilíbrio e resistência anaeróbia (GARCIA; VAGHETTI & TARTARUGA, 2008).

Atividades envolvendo membros inferiores são predominantemente aeróbias e estão relacionadas à melhora e/ou manutenção do condicionamento aeróbio (BEZERRA, et al. 2012). A pernada só é utilizada pelo surfista nos momentos onde durante uma seção de surf ele cai da prancha, e deve nadar até o seu encontro, porém, durante uma seção de surf na piscina ela é muito utilizada, pois o treinamento não é totalmente realizado com o uso da prancha.

Contudo, um treinamento intermitente e de alta intensidade pode contribuir para o desempenho no surfe, melhorando consideravelmente o condicionamento aeróbico (GARCIA; VAGHETTI & TARTARUGA, 2008).

---

<sup>5</sup> Lowdon B.J. Fitness requirements for surfing. Sports Coach, 1983.

#### **4.0 PROPOSTA METODOLÓGICA PARA A PRÁTICA DO SURF NA PISCINA**

A presente proposta metodológica foi estruturada com base nos tópicos anteriormente apresentados na revisão de literatura que destacaram os aspectos técnicos motores, físicos motores e fisiológicos. Considerando as informações ali apresentadas e utilizando-as para fundamentação na prática, para a realização de exercícios que sejam condizentes com a teoria e que atendam as expectativas exigidas pelos atletas.

A iniciação do surf na piscina tem como objetivos, preparar a pessoa para a aprendizagem do surf e minimizando traumas com a água e com o esporte, pois quando a prática é iniciada sem um acompanhamento adequado podem ocorrer incidentes desagradáveis, os quais acabam bloqueando a pessoa a praticar o esporte.

Assim esta proposta divide por etapas o aprendizado, desde o primeiro contato como meio líquido, as primeiras braçadas, o primeiro contato com a prancha e o início da prática do surf e suas particularidades.

Para início da proposta, partimos do pressuposto que os alunos já têm uma pequena base sobre natação.

#### **4.1 EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO**

Como na natação, o surfe também exige um bom controle respiratório, e como na água a nossa respiração é diferente, pois inspiramos pela boca e expiramos pelo nariz, esta se torna uma das fases mais importantes para a aprendizagem. Outro fator importante ligado à respiração é a questão da apneia, por que durante a prática o aluno pode passar por situações onde ele ficara submerso, necessitando manter a calma, tendo assim uma capacidade respiratória razoável, para que o início possa ocorrer de forma satisfatória.

- Fora da água, com as mãos no abdômen, inspirar pelo nariz e soltar pela boca e depois fazer o inverso, sentindo o abdômen inflar com a inspiração e esvaziar com a expiração.
- Dentro da água, com as mãos apoiadas na borda e esticadas fazer a respiração frontal, inspirando pela boca e expirando pelo nariz dentro da água.
- Com o corpo dentro da água e a cabeça fora, cronometrar um minuto para os alunos respirarem e depois cronometrar o tempo que eles aguentam em baixo da água.
- Com o corpo dentro da água e a cabeça fora, cronometrar um minuto para os alunos respirarem e ao sinal do professor, esvaziar todo o ar do pulmão e descer, cronometrando o tempo.
- Com o corpo dentro da água e a cabeça fora, respirando normal, o professor dá um sinal sem aviso prévio e os alunos devem mergulhar com a quantidade de ar que tem no pulmão, cronometrando o tempo.
- Atravessar a piscina fazendo o nado Crawl, tentando diminuir a quantidade de vezes que respira, até conseguir atravessar sem respirar.

#### 4.2 EXERCÍCIOS DE FLUTUAÇÃO

Sendo indispensável para qualquer nado, assim também é para a prática de surf, pois o controle corporal é primordial para o equilíbrio na prancha.

- O aluno será puxado pelo professor ou por um colega com a cabeça apoiada nas mãos dele, com os braços ao lado do corpo. (variação: braços afastados do corpo)
- Com as mãos apoiadas na borda, o aluno irá flutuar.

- Exercícios com o auxílio da pranchinha: o aluno segura a pranchinha e é puxado pelo professor ou pelo colega, depois faz o mesmo sozinho. (Variação: Ao invés de utilizar a pranchinha, pode-se utilizar a prancha de surf)

#### 4.3 PERNADA

A pernada é o movimento de propulsão utilizado na prática de todos os estilos de nado, porém utilizado indiretamente na prática do surf. São realizados com os membros inferiores e geralmente executados de forma alternada.

- Com as mãos na borda, com a cabeça fora da água, os alunos devem bater os pés alternados.

- Individualmente com a pranchinha, executam a pernada se locomovendo até o outro lado da piscina. (variação: pode-se substituir a pranchinha pela prancha de surf).

#### 4.4 BRAÇADA

É o movimento de propulsão dos braços, essencial em qualquer nado e utilizado diretamente na remada do surf. Este quando executado tecnicamente correto ele, além de tornar o deslocamento do aluno em cima da prancha mais rápido e eficiente, diminui a exaustão muscular do mesmo.

- Fora da água, em pé e com o tronco flexionado, segurando uma pranchinha com a mão esquerda, fazer o movimento de braçada do nado crawl, somente com o braço direito, depois trocar.

- Dentro da água, repetindo exercício utilizando a borda.

- Caminhando na piscina e executando o movimento da braçada.

#### 4.5 NADO CRAWL

O nado crawl é indispensável para o praticante de surfe, pois é o nado mais utilizado nos treinamentos, pelo fato da braçada ser semelhante a remada, o qual também é um nado básico para sobrevivência no mar, caso ocorra alguma emergência, como perder a prancha no out side ( fora ) ou seja, depois da área de arrebentação, obrigando o praticante sem o auxílio do material a nadar até a praia.

- Dentro da piscina, com o tronco flexionado, com uma das mãos apoiada na borda, a outra, leva-se o polegar da mão ate o ombro, e depois retorna para borda, realizar com a esquerda e direita.
- Na mesma posição do exercício anterior, agora alternado os dois braços, faz a puxada em "S"( invertido) e retorna para a posição inicial.
- Andando pela piscina com o tronco flexionado, repetindo o movimento do exercício anterior.
- Com a pranchinha, segurando esta com os braços estendidos a frente, executar a braçada somente com um dos braços, depois repetir o exercício com o outro.
- Ainda com a pranchinha, alternar os braços.
- Com a pranchinha, fazer a puxada em "s" invertido e segurar novamente a pranchinha. Executar com os dois braços.
- Tentar realizar o nado completo, com as braçadas e a pernada.

## 5.0 EXERCÍCIOS COM A PRANCHA DE SURF

Para as aulas de iniciação de surf na piscina não são utilizadas as pranchas de fibra, são recomendadas as pranchas *Softboard*, que são desenvolvidas especialmente para quem está começando e projetadas com um design e características que facilitam o aprendizado do surf, são revestidas por um material macio (soft), similar às pranchas de *bodyboard*, o qual tem maior flutuação, são mais flexíveis, e tem um bico com formato mais arredondado, o que evita acidentes caso ocorras batidas no rosto ou em outras regiões mais sensíveis. (*Softboard* Brasil - Pranchas de Surf),

As atividades com a prancha de surfe podem ser realizadas a partir do primeiro dia de aula, com a apresentação do material, das partes que compõe a prancha, motivando a pratica.

Para iniciar as aulas com a prancha de surf sugerem-se os seguintes exercícios:

### 5.1 APRESENTAÇÃO DO MATERIAL

**Prancha:** Material utilizado para o surf, no caso do aprendizado em piscina, feito de soft e não de fibra, o qual é mais seguro e tem uma flutuabilidade melhor, o seu tamanho pode variar, de 6´0 a 9´0 (medida em polegadas), seu formato se assemelha a uma “ tabua de passar roupas”.

**Rabeta:** Parte de trás da prancha, que influencia na velocidade, equilíbrio e qualidade das manobras, pode ser de diversos formatos, as mais utilizadas são: “swallon” ( rabeta de duas pontas), a “squash” ( rabeta reta) e a “ round” (rabeta arredondada).

**Bico:** Parte da frente da prancha, próximo da onde a cabeça fica posicionada. Nas pranchas utilizadas na aprendizagem, o bico tem o formato arredondado, para evitar acidentes.

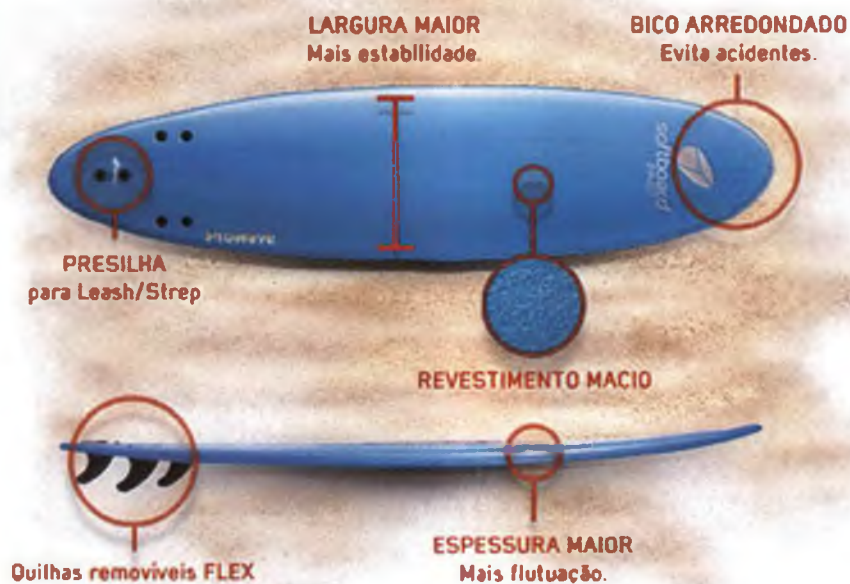
**Leash:** Cordinha que fica presa à prancha e ao surfista, feita de uretano (material resistente e razoavelmente flexível). No surfe este fica preso no tornozelo do surfista. Este material é para segurança do surfista, pois o deixa sempre ligado a sua prancha, facilitando o reposicionamento após uma queda, e também previne que a prancha atinja outro surfista ou até mesmo um banhista durante a prática da atividade.

**Quilhas:** Geralmente em três (triquilhas), acopladas na rabeta da prancha, servem para dar equilíbrio e estabilidade para o surfista, sem elas seria impossível permanecer de pé sobre a prancha. Nas pranchas de aprendizagem, estas são feitas de um plástico resistente, porém maleável, para evitar cortes e acidentes mais graves.

**Bordas:** Parte lateral da prancha. Quanto mais grossa maior a flutuação da mesma.

**Longarina:** Faixa de compensado naval que vai do bico a rabeta da prancha, faz parte da estrutura da prancha e exerce uma função de equilíbrio longitudinal. Geralmente visíveis em pranchas de fibra.

**FIGURA 1: Prancha de Soft.**



<http://www.softboardbrasil.com.br/vantagensdassoftboards.html>

## 5.2 EQUILIBRIO DEITADO

A princípio um movimento simples, porém um tanto complexo, pois o aluno vai deitar em algo que não está fixo, o que desenvolve o equilíbrio e a coordenação corporal. Esta é uma fase importante, pois é o primeiro estágio para ele poder ficar em pé, é quando o ponto de equilíbrio começa a ser trabalhado.

- Dentro da água, com o auxílio de um colega, que irá segurar a rabeta, o outro aluno vai deitar na forma correta em cima da prancha, ficando equilibrado.
- Ainda em duplas, um empurrando pela rabeta o outro deitado, atravessam a piscina, depois fazem a troca.

### 5.3 REMADA

A remada na prancha é semelhante a do nado crawl, estes exercícios desenvolvem o equilíbrio deitado, pois deve existir uma boa coordenação das braçadas para que o aluno não caia da prancha, ela pode ser alternada ou dupla.

- Em duplas, um empurrando pela rabeta o outro em cima faz a remada alternada, a qual é semelhante à braçada de crawl, levando o colega até o outro lado da piscina, depois fazem a troca.

- Faz o mesmo exercício sem o auxílio do colega. Tentando manter as pernas bem unidas e o tronco elevado.

- Remada dupla, faz o movimento da remada de crawl sem alternar os braços, remada para obter mais velocidade.

- Com a prancha presa no bloco de partida com o Leash, o aluno deverá remar sem parar durante o tempo estabelecido para o professor.

- Em duplas, um colega segura na rabeta da prancha e o outro deve remar, ao sinal, o colega solta e o aluno que está em cima da prancha deve atravessar a piscina em velocidade máxima.

- Ainda em duplas um aluno deve remar e o outro segurar a rabeta, o aluno deve carregar o colega até o outro lado da piscina, depois troca. Neste exercício o colega que está dependurado deve aproveitar e treinar apneia.

### 5.4 SENTANDO NA PRANCHA

Esta fase é quando o aluno já se está mais familiarizado com o tamanho da prancha, este movimento que desenvolve o equilíbrio do tronco. É a fase que

antecede a subida na prancha, quando o aluno esta se adaptando com a ideia de ficar em pé em cima de algo móvel.

- Com a ajuda de um colega, segurando a prancha, o aluno deve sentar com as pernas afastadas no meio da prancha.

- Com o colega ainda segurando a rabeta, empurra o outro, o qual esta sentado ate o outro lado da piscina, em seguida fazem a troca.

- Sozinho o aluno sentado deve remar ate o outro lado da piscina.

- O aluno remar ate um ponto determinado pelo professor, neste ponto o aluno deve sentar e fazer o retorno sentando, depois deve deitar e retornar remando ate o ponto de partida.

- De joelhos, remar ate o outro lado da piscina.

## 5.5 FICANDO DE PÉ

Este é o momento mais esperado para o aluno, onde ele vai alcançar o objetivo tão esperado das aulas, porem é uma fase que exige muito cuidado para que não se traumatize o aluno nos momentos da queda da prancha, os quais são quase que inevitáveis. É o ápice da aula, porem é a fase em que os alunos estão com o seu ponto de equilibrio mais vulneráveis, tendo o professor que ter cuidado redobrado, sempre mantendo os alunos longe das bordas da piscina e sempre que possível, estar junto com os alunos dentro da água.

- Fora da água, mostrar o movimento da subida, explicando a importância da elevação do quadril e definindo a perna dominante de cada aluno, fazer repetidas vezes até que o aluno compreenda. Evitar ao máximo que o aluno utilize os joelhos.

- Dentro da água, para eles irem se familiarizando em ficar de pé em cima da prancha. Em trios, um segura a rabeta, o outro o bico, o terceiro já deitado na prancha, fica de pé com o auxílio dos colegas, depois troca. Se o aluno tiver muita dificuldade ou for muito pesado, é recomendado colocar um tatame em baixo da prancha, aumentando assim a área de apoio do aluno.
- Ainda em trios, porem, no momento que o colega estiver equilibrado, os que estão segurando a prancha vão soltando devagar, para que este fique sozinho, depois que este descer, troca.
- Em duplas, um fica de pé na prancha e outro vai empurrando lentamente pela piscina, para que exista a sensação do movimento.
- Com um colega segurando na rabeta, este empurra a prancha dando velocidade para o colega fazer a subida na prancha.
- Com a prancha presa no Bloco de partida com um elástico resistente, dois alunos ajudam a puxar a prancha o mais longe possível, um aluno deita sob a prancha e ao sinal do colega solta, o aluno deve fazer a subida bem rápido e tentar manter-se, este exercício envolve bastante velocidade de reação.

Dentro de todos estes exercícios, devem-se realizar variações de acordo com o nível do aluno, variando a metragem, a quantidade de tempo e a quantidade de exercícios, para que aja um melhor desenvolvimento nas capacidades físicas, principalmente, a força, a velocidade e a potencia.

## 6.0 AULA NA PRAIA

Quando o aluno já conseguir realizar a maioria dos exercícios na piscina, ele estará pronto para a prática no mar.

Ao chegar à praia, o professor deve averiguar as condições do mar, maré, tamanho das ondas, correnteza e direção dos ventos. E junto com os alunos explicar os locais adequados para a prática, ensina-los a ver as condições e mostrar um local para a prática onde os alunos estejam em segurança.

Após garantir que o ambiente será um local seguro para a prática, o professor deve averiguar se o aluno tomou café da manhã, se está hidratado e se ele está com roupas adequadas. Garantindo estes itens, é realizado um alongamento específico para a atividade, enfatizando os membros superiores que são os mais utilizados.

Antes de entrar na água, os alunos devem treinar na areia a subida na prancha, devem fazer várias repetições até que o movimento fique automático. Então, podemos ir para a água.

Mesmo que o aluno saiba nadar, nas três primeiras aulas na praia ele ainda não irá para o fundo, ele ficará com a água pela cintura, garantindo a segurança no mar.

Acompanhado do professor o aluno entra no mar, já aprendendo a forma correta de carregar a prancha, o professor deve ficar do lado para auxiliar, pois a prancha é grande e dependendo da onda fica difícil segurar sozinho.

Com o professor segurando, o aluno deita na prancha e tenta se equilibrar, quando o professor sentir que o aluno está posicionado corretamente, ele já pode escolher uma onda e empurrar o aluno. Para maior auxílio o professor pode empurrar o aluno e ir segurando a prancha pela rabeta para que o aluno fique mais firme na prancha.

Não são todos os alunos que conseguirão ficar em pé na primeira aula, mas é interessante que o professor sempre incentive o aluno com elogios.



## **8.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui - se, portanto, que o estudo realizado poderá servir de apoio para todos que se interessarem numa metodologia concreta e específica para tal esporte.

Sugere-se que seja de uso constante as ideias aqui escritas e possamos em futuro próximo ter uma literatura mais condizente com a importância e benefícios apresentados por este esporte. O surf é um esporte em ascensão, possui grande número de adeptos e praticantes tanto em cidades litorâneas como em cidades mais distantes do mar.

Tornando assim necessário ampliar a literatura metodológica para o iniciante, o que propicia um início seguro e eficaz, assegurando que no futuro não venhamos a ter prejuízos, já que se trata de um esporte radical, suscetível a acidentes se praticado de forma incorreta e sem seu devido acompanhamento.

Estudos experimentais devem ser conduzidos para avaliar a eficácia da presente proposta na aprendizagem, no desenvolvimento e treinamento do surf na piscina. Da mesma forma a transferência das habilidades desenvolvidas na piscina para a prática em condições reais (no mar) deve ser testada experimentalmente.

## REFERÊNCIAS

ARAÑA, F. & ÁRIAS, M. A história do surf em Santos. Caderno Semes – Secretaria Municipal de Esportes, Santos, 1996.

BEZERRA, P.L.; FUGITA, M. CAPERUTO, E.C.; RODRIGUES, B.; MARQUES, S.O. ; SOUZA, C.T.; LIRA, F.S. Surfe profissional brasileiro: existe correlação entre atividades desenvolvidas e ranking?. Revista Inova Saúde, Criciúma, vol. 1, nov. 2012.

BRASIL, V. Z. RAMOS, V. TERME, A. A. O surf como esporte moderno: uma proposta de taxonomia. Revista Digital <http://www.efdeportes.com/> Buenos Aires - Ano 15 - Nº 145 - Junho de 2010.

BRITO, A.M & LIMA, D.L.F . Análise do treinamento resistido aplicado à remada de surfistas: um estudo de caso. Coleção Pesquisa em Educação Física, Vol.8, nº 3, 2009.

CABRAL, C. Instructional guide to surfing: quick tips. Havaí, Island Heritage, Publishing, 2000.

CONWAY, J. Adventure sports: surfing. Londres, Stackpole Books, 1988.

CRONIN, J.; SLEIVERT, G. Challenges in understanding the influence of maximal power training on improving athletic performance. Sports Medicine, Auckland, v.35, n.3, p.213-34, 2005.

FARIAS, S. F. Surf: conteúdos para a prática. Florianópolis, CDS/UFSC, 2000.

FUNOLLET, F. Propuesta de clasificación de las actividades deportivas em El médio natural. Educación Física y Deportes. Barcelona, v.41, p.124-129, 1995.

GARCÍA GB, Vaghetti CAO, Peyré-Tartaruga L: Comportamento da frequência cardíaca durante uma sessão de surfe. *R. bras. Ci e Mov.* 2008; 16(2): 41-47.

GODOY, A. S. Pesquisa Qualitativa tipos fundamentais. Revista de Administração de Empresas São Paulo, v. 35, n.3, p, 20-29 Mai./Jun. 1995.

LIU ,S.H; NETO, J.M; RIBEIRO ,D,G & COSTA, V.P; Aspectos do treinamento desportivo de surfistas catarinenses profissionais. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Ano 11 - Nº 100 - Setembro de 2006.

LOWDON BJ. Fitness requirements for surfing. Sports Coach. 1983.; 6(4):35-8.

LOWDON, B.J. Competitive surfing: a dedicated approach. Movements Publications, 1988.

MOREIRA, M. SURF: Da Ciência à Prática. Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, 2009.

MENDEZ-VILLANUEVA A, Bishop D. Physiological aspects of surfboard riding performance. Sports Med. 2005;35(1):55-70. Review.

PALMEIRA, M. Dicas sobre preparo físico e técnicas pra o surf. 2005.

RANGEL DF, Melo AM, Ramos ASG. Variáveis Físicas e metabólicas na preparação física para o surfe. [Trabalho de conclusão de curso -Licenciatura em Educação Física]. Rio de Janeiro (RJ): Universidade Federal do Rio de Janeiro; 2003.

SANTOS, D.L.S. Turismo de Surf na cidade de Peniche : Dimensão Turística e Estratégias de Desenvolvimento – Case Study Rip Curl Pro .Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril ,2013.

STEINMAN, J. Surf & saúde. Florianópolis: [s.n.],2003

WERNER, D. Surfer's start-up: a beginner's guide to surfing. Segunda Edição, Califórnia, Tracks Publishing, 1999.

ZENI, A.L. Caracterização das capacidades físicas do surf e fundamentos para a pratica. USP, São Paulo, 2002.