

INTRODUCCION

¿QUÉ ES EL DEPORTE?

Deporte, conjunto de actividades físicas que el ser humano realiza con intención lúdica o competitiva. Los deportes de competición, que se realizan bajo el respeto de códigos y reglamentos establecidos, implican la superación de un elemento, ya sea humano (el deportista o equipo rival) o físico (la distancia, el tiempo, obstáculos naturales). Considerado en la antigüedad como una actividad lúdica que redundaba en una mejor salud, el deporte empezó a profesionalizarse durante el siglo XX.

HISTORIA DEL DEPORTE

Hasta los pueblos más antiguos han dejado vestigios de la práctica de actividades deportivas. Incluso se pueden calificar como "proezas deportivas" actos que el hombre ha realizado desde la prehistoria: correr para escapar a los animales, saltar para franquear los obstáculos naturales, atravesar a nado los cursos de agua, lanzar armas como jabalinas o luchar cuerpo a cuerpo con sus enemigos. En la antigüedad se ritualizaron estas gestas, que quedaron asociadas a la religión o a las celebraciones. Las civilizaciones precolombinas practicaban cierto juego con una pelota (el tlachtli), los egipcios eran apasionados del tiro con arco y de las justas náuticas y, 500 años antes de que tuvieran lugar los primeros Juegos Olímpicos, los griegos ya medían sus fuerzas en carreras de carros y en combates. Muchos frescos testimonian las hazañas de los campeones de aquella época.

Los primeros Juegos olímpicos de la antigüedad, así llamados por disputarse en Olimpia, se celebraron hacia el año 776 a.C. Duraban seis días y consistían en combates y carreras hípicas y atléticas. En el siglo IV, con el declive de la civilización griega, iniciaron su decadencia. El deporte de competición no renació hasta el siglo XIX. Entretanto, se fortaleció el vínculo entre el deporte y la guerra (con el auge del tiro con arco, los torneos y la esgrima); sólo ciertas actividades como el juego de pelota en Francia o el golf en Escocia escaparon a esta tendencia general.

INDICE

INTRODUCCION

INDICE

DEDICATORIA

PROLOGO

SURF

HISTORIA DEL SURF

ALGUNAS ASOCIACIONES DEL SURF

LOS TIPOD DE TABLA PARA SURFEAR

¿CÓMO SURFEAR?

¿QUÉ SE NECESITA PARA SURFEAR?

LAS MANIOBRAS LOS PELIGROS DEL SURF

WIP OUTS!

BIBLIOGRAFIA

DEDICATORIAS

Este trabajo se lo dedico a mis padres, mi
hermana,

mi amiga Abril y mi novio.

Para ver si así un día se animan a ir a surfear
conmigo.

Y a toda persona que lo lea.

Espero que le agrade e interese.

PROLOGO

En este trabajo hablo sobre lo que es el surf, su historia, donde se practica, cuales son los riesgos que existen al surfear, como y cuales son las tablas mas convenientes para surfear.

Yo escogí hablar de este deporte por que es del cual casi no se sabe nada o no es muy común. Este deporte me encanta, aunque nunca lo e practicado.

En este deporte hay que tener mucho equilibrio y concentración, pero bueno, mejor veamos mi trabajo.

!ESPERO QUE TE GUSTE!



SURF

El surf es un deporte muy completo, te lo puede ofrecer casi todo. El surf te obliga a mejorar, es intrigante, excitante, agotador y rompe con las actividades que se pueden hacer en tierra. Una vez embistes una gran ola ya no puedes parar, te engancha como si de una droga se tratase.



HISTORIA DEL SURF

La práctica del surf se remonta a antes de la edad media. Las gentes de la Polinesia se han estado encontrando desde entonces, en sus playas, para surfear y realizar campeonatos. Campeonatos por otro lado, con toda una serie de connotaciones religiosas y sociales; en ellos era costumbre las apuestas entre los nativos, a favor de sus estrellas de surf favoritas.

En alguna ocasión el surf se utilizaba como "duelo"; por los motivos que fueran, generalmente amorosos, un nativo retaba a otro a coger olas en los rompientes más arriesgados.

Los cánticos y las historias orales que se fueron transmitiendo de generación en generación es lo único que queda de esos primeros siglos de la práctica de ese deporte tan antiguo a parte de las pinturas y dibujos grabados en piedra volcánica. Más adelante, ya dentro del siglo XVIII, aparecen los primeros escritos donde se habla de surf, generalmente eran descripciones de los navegantes como por ejemplo el capitán James Cook. Cook en su diario describió "el curioso ejercicio acuático, que realizaban sobre planchas de madera los nativos..." el cual lo denominaban "CHOROEE".

El surf estaba tan profundamente vinculado a la sociedad, que cuando aparecían las olas, el trabajo, la familia etc... quedaban en un segundo plano, el único pensamiento para esos cabalgadores de olas era el "choroee". Se construían templos (HEYAU); en los que se rezaba por el surf y se dejaban ofrendas. Incluso el "KAHUMA" (brujo de la tribu) rezaba por buenas olas cuando estas no aparecían. Uno de los templos más antiguos era el llamado KUEMAN (descrito por el arqueólogo Jhon Francis Grey Stokes entre 1876-1960), este templo estaba constituido por una especie de soporte para los espectadores y una piscina donde los surfistas se bañaban después de un día de surf.

Después de la muerte de Cook, James King, habló también en sus escritos sobre el surf. En ellos explica la "diversión favorita" de los Hawaianos, habla de las maniobras "asombrosas y peligrosas" difíciles de creer si no se contemplaban. Docenas de aventureros, misioneros y escritores que viajaron a las islas, también hablaron de ello.

Pero poco a poco iban llegando, junto con la gente, que admiraba ese deporte, misioneros, cristianos que vieron en la práctica de ese deporte fenómenos sociales decididamente "no cristianos". Exacerbaba las connotaciones religiosas, sociales y sexuales (al practicarlo desnudos o semidesnudos) que tenía este deporte, junto con la fiesta, apuestas y su influencia en las relaciones amorosas (duales), llegando a calificar de "inmorales" a los que lo practicaban. A partir de ese momento el surf y la danza "Hula" fueron duramente reprimidas. Por si esto fuera poco, la población además fue diezmada con la llegada de los "extranjeros" (enfermedades nuevas, cambios sociales, etc...). Todo ello contribuyó a que la práctica del surf cada vez fuera más escasa.

Años después de este "golpe bajo" propinado contra la práctica del surf, surgieron círculos de intelectuales Hawaianos, que al ir recopilando su propia historia fueron encontrando que en los acontecimientos de cada día, tanto prácticos como mitológicos, el surf estaba presente en cada momento. Uno de los intelectuales (John Papa Li 1800-1870), escribió con gran detalle sobre los distintos tipos de maderas que eran empleados en la construcción de tablas y diversidad de formas que adoptaban dependiendo del tipo de ola que se pudiera cabalgar.

Pero aunque el surf en nuestros días, ha sufrido una gran ascensión y propagación por todo el mundo, no han vuelto esos días en los que el surf estaba íntimamente ligado la vida de cada día, relacionándose íntimamente con religión, sociedad y sentimientos. De todas maneras, algo muy especial se ha ido transmitiendo entre los practicantes de éste deporte, sintiendo en su interior como el surf es algo más que un deporte, mezclándose sensaciones interiores y naturaleza, soledad y gentío, fuerzas internas y fuerzas universales. Estos surfistas del siglo XX continúan sintiendo en su interior, como los primeros polinesios una dedicación y obsesión a veces hasta "irracional" cuando en el mar despuntan esas olas.

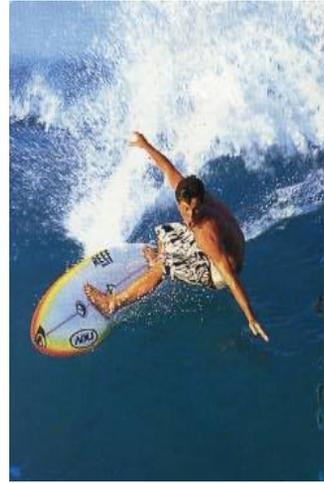
ALGUNAS ASOCIACIONES DE SURF

PASA Panamerican Surf Association

Presidente
Fernando Aguerre (USA)
surf@isasurf.org

Vicepresidente
Rafael Sánchez (URU)
lhermet@adinet.com.uy

Secretario
Cadú Villela (BRA)
cadu@isasurf.org



ISA International Surfing Association

Presidente
Fernando Aguerre (USA)
surf@isasurf.org

Vicepresidentes

LOS TIPOS DE TABLAS PARA SURFEAR

Existen varios tipos de tablas de surf, según su tamaño y según para que tipo de ola se van a usar, pero esta es la más usada y recomendada

1- Longboard o Tablón.

El longboard, como su nombre lo indica es una tabla que se reconoce por su gran tamaño, es larga y alcanza a medir más de 12 pies (3 metros y medio) y su punta es redondeada. Las primeras tablas en la era del Surf Moderno fueron de este tipo. Llevan una sola quilla grande en general, para darle estabilidad a la tabla y para poder doblar en la ola. Son las más costosas, a partir de los 500 o 600 dólares.

El longboard tiene la ventaja de poder usarse cuando las olas son chicas, y es más fácil pararse. Pero son un poco pesadas para remar, y su transporte hasta la playa puede ser difícil.

Tiene también la ventaja de que las olas duran más, o sea que podemos estar más tiempo parados, y hasta surfear en las espumas.

Se dificulta la entrada al mar cuando las olas crecen de tamaño, y también se hace difícil filtrar por debajo de las olas ya que no es tan fácil hundir un tablón. En general se emplea la técnica de la ``Tortuga´´, que se llama así porque consiste en darse vuelta campana agarrando la tabla y dejar que la ola pase por arriba. De esta manera la tabla es como el caparazón de la tortuga...

Hoy en día se suele asociar Tablón con los surfistas de más edad, es decir y sin ánimos de ofender, los más viejos. Sin embargo, muchos jóvenes se están volcando al Longboard y se están viendo cada vez más en nuestras playas.

Se lo asocia también con lo que se conoce como Sol Surfing, o el surf más tranquilo, en el que el surfista se va con la ola, siguiendo su rompimiento y sin movimientos bruscos y frenéticos como los que se pueden hacer con las tablas cortas,



Clásico Longboard de 9 pies.

¿CÓMO SURFEAR?

AVISO : es fundamental saber nadar, no entrar solos al mar, no entrar con tormentas eléctricas y tampoco si ven alguno de estos carteles!



PASO 1 : es importante meterse al agua primero en días calmos (consultar y avisar al salvavidas) y remar, practicar sentarse en la tabla y después acostarse...tienes que domar tu tabla . Recuerda atarte la Pita (leash) al tobillo trasero.

PASO 2 : elegí un dia de olas chicas, y quédate en la zona de las espumas. Remá en dirección a la costa hasta que una espuma te alcance, seguí remando y no dejes de remar hasta que la ola te lleve, y sientas que ya no es necesario seguir remando para impulsarte.

PASO 3 : en ese momento trata de incorporarte en un solo movimiento, tratando de caer con los 2 pies juntos y sin empujar la tabla hacia adelante.

PASO 4, 5, 6 1000 000, etc, etc, etc : sigue intentando hasta que domines las espumas y estés listo para lanzarte a las olas!



¿QUÉ SE NECESITA PARA SURFEAR?

Para ir con las olas, hace falta un mínimo de condición física. El mejor entrenamiento para el surf es la natación: el crawl; con este estilo conseguirás desarrollar la musculatura de los hombros y en las olas podrás remar mejor.

El surf es un deporte que se practica en el mar e incluso, aunque no estés lejos de la orilla, puede ser peligroso. Donde vayas a surfear, mira bien antes de entrar como son las olas, donde están las rocas, las mareas, como se desplaza la corriente. Si tu no conoces el terreno, no dudes en pedir consejo a otro surfista. En tanto no vayas a ningún terreno conquistado, siempre encontrarás surfistas amigables.

Cuando surfeas, no esperes a salir cuando ya estés agotado. En el momento que tengas frío o estés cansado, sal del agua. Es mejor surfear varias veces por un corto período de tiempo que estar varias horas seguidas en el agua.

Cuando haya olas durante varios días y quieras aprovecharlas, come por la noche azúcares lentos (pastas, arroz), es mejor que tomar una tableta de chocolate antes de entrar en el agua. El surf es más una carrera de fondo que un sprint.

El surf no es solamente una atmósfera oceánica. Date el placer de ser un poco más contemplativo en el agua.

El surf es una cultura, es una historia, un modo de vida, de espíritu, una cierta ética, una actitud ante la naturaleza... sé sensible aún te asombrarás más. Cuando en las olas hay buenos surfistas contigo, no te enfades si te cogen muchas olas, mas bien obsérvalos. Observa su posición en las maniobras, como encadenan las mismas, donde se sitúan en las mismas, como arrancan...

Inversamente, no te quedes sentado sobre tu plancha esperando. Muévete, rema, deslízate entre los surfistas; es así como tendrás tu turno y tu ola. Si encuentras un spot sin demasiada gente, incluso si las olas son mas pequeñas aprovéchalas. Aunque salgas del agua alucinado o decepcionado (el surf, es una mezcla de frustración y de gran dicha), piensa que siempre vale la pena el haber ido al agua (a menos que sea peligroso

LAS MANIOBRAS

Antes de comenzar convendrá aclarar que el realizar maniobras en olas grandes o en olas pequeñas puede tener la misma dificultad.

Al igual que hay surfers que van mejor de cara a la ola y otros a la inversa, también hay surfers que tienen más potencial en ola grande y otros que lo tienen en olas más pequeñas.

Generalmente el surf con "ola grande" es un surf más puro, de más calidad y muy vistoso; casi siempre las olas son perfectas o por lo menos tienen una dirección clara, lo que te permite realizar maniobras más tradicionales como tubos, reentries, cutbacks... mientras que las "olas pequeñas", no muy ordenadas y de dirección variable, son más aptas para realizar estos otros giros: floater, snap, 360°, aéreos y todo tipo de giros derivados de estos y de los anteriores que seamos capaces de hacer.

Porque si en el surfing de "ola grande" es el movimiento y la ola el que te marca lo que debes hacer, con "ola pequeña" es la propia iniciativa y creatividad del surfer la que se impone sobre el mar y unas olas.

A continuación paso a detallaros unas breves indicaciones sobre los giros más reconocidos del surf.

DOS DIRECCIONES

Todas las maniobras que a continuación se van a comentar pueden realizarse en dos sentidos: frontside y backside.

Frontside significa ir de cara a la ola y por contra Backside quiere decir ir de espaldas a ella.

Aparte de esto, todas las maniobras se ejecutan por igual, de cara o de espaldas, en izquierdas o en derechas. Cada una a su vez también tiene una denominación: a la gente que surfea de cara una ola de izquierdas, como puede ser Mundaka, Rodiles o Pipeline, se les denomina "GOOFIES" y a la gente que surfea de cara olas de derechas como Sunset Beach, Guethary o Jeffreys Bay, se les denomina "NATURAL".

El nivel de dificultad a la hora de surfear en "front" o en "back" es similar y generalmente depende de las olas que se surfeen y de la destreza del surfer.



LOS PELIGROS DEL SURF

El Sol



Los rayos ultra violetas son muy peligrosos, hay que evitar la exposición prolongada en horas del medio día. Las quemaduras en verano pueden ser muy intensas, como las de este chico australiano. Son muy riesgosas para la salud (cáncer de piel) y te obligaran a estar fuera del agua por mucho tiempo. Cuídense del Sol, en piel y labios. Factores 30 y mas son recomendados.

Stone Fish.

Es el pez mas venenoso que se conoce. Mide hasta 20 cm y tiene el aspecto de una roca, por lo que se lo puede pisar accidentalmente. Y ahi está el peligro...posee una espina dorsal envenenada y resistente, capaz de atravesar la suela de tu zapato

El dolor puede durar por meses si no es tratado a tiempo, llegando a ser necesario en ocasiones, la amputación...Tengan cuidado por donde caminan!
Existen en islas del Pacifico, Hawaii e Indonesia.



Wipe Outs!

En ingles Wipe Out se les dice a las caídas terribles que sufren algunos surfistas al querer agarrar olas muy grandes o empinadas...y fallar. Pueden ser muy peligrosas, de hecho varios han perdido la vida, tanto en Hawai como en California, o Tahití.

Las imágenes que van a ver aca nos recuerdan que con el mar y con cualquier fuerza de la naturaleza, hay que ser muy respetuoso...



En los momentos críticos hay que saber guardar la calma. ´´ (proverbio Chino)

En las 4 tomas de arriba podemos ver a un surfista tratando de poner en practica el sabio consejo de los chinos...

Esto ocurrió en la temible rompiente de Pipeline, en Hawai. A punto de recibir el impacto de 3 metros de pared de ola, que lo van a mandar bien al fondo. Y ahí está el problema, el fondo está a escasos Metro y Medio (1,5 m) de profundidad y está compuesto por arrecife de coral y rocas muy filosas. Me duele de pensarlo! Y eso que todavía no vieron lo que viene abajo...



Las olas en la bahía Waimea, en la Costa Norte de Oahu (Hawai) son unas de las mas grandes del planeta. Estas olas se arman en contadas ocasiones, durante el invierno boreal (diciembre-enero-febrero). Al encontrarse esas olas gigantes originadas por las fuertes tormentas del ártico Norte, con las aguas poco profundas de la orilla, el rompimiento es tan brusco que la ola se deforma como se puede ver en las fotos de arriba. En general las olas orilleras son aprovechadas por los bodyboarders (esos que andan con una esponja y patas de rana). El que no parece haber entendido bien la consigna es este surfista brasilero que intentó correr semejante bestia de ola con su tabla de surf...tal vez debería haberse quedado en Florianopolis...

BIBLIOGRAFIA

- www.monografias.com
- www.yahoo.com
- www.google.com
- www.ctv.es
- www.amsmain.com/amsw/surfplanet
- www.monografias.com
- Encarta Microsoft 2002
- www.tresquillas.tripod.com.ar