

MANUAL TEÓRICO INTRODUÇÃO AO SURF 2022

**AUTOR
TELMO TEOTÓNIO**

FICHA TÉCNICA

Título: Manual Teórico - Introdução ao Surf 2022

Autor: Telmo Teotónio

Edição: Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém

Suporte: Eletrónico

Formato: PDF

Ano: 2022

ISBN: 978-989-8768-48-3

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	2
1. HISTÓRIA DO SURF	2
1.1. NASCIMENTO E EXPANSÃO NO MUNDO	2
1.2. EVOLUÇÃO DO SURF	4
2. CARACTERIZAÇÃO DO SURF	6
2.1. ESPECIFICIDADE DA MODALIDADE	7
2.2. EQUIPAMENTO	7
2.2.1. PRANCHA	7
2.2.2. FATO ISOTÉRMICO	9
2.2.3. LEASH	11
2.2.4. WAX	11
3. CONDIÇÕES E CARACTERÍSTICAS DO MEIO	11
3.1. ONDAS – FORMAÇÃO E ANATOMIA	11
3.2. VENTOS LOCAIS	12
3.3. TIPOS DE FUNDO	13
3.3.1. REBENTAÇÃO NA AREIA	13
3.3.2. REBENTAÇÃO EM ROCHA	13
3.4. MARÉS	14
3.5. CORRENTES	14
4. REGRAS DE SEGURANÇA	16
4.1. NA PRÁTICA LIVRE	16
4.1.1. PRIORIDADE E REGRAS	16
4.2. NAS AULAS DE SURF	18
5. LATERALIDADE	18
6. POSIÇÃO DE DESLIZE E ATITUDE	19
7. VIRAGENS E CENTRO DE GRAVIDADE	20
8. POP-UP	21
9. MANOBRAS BASE	24
10. BIBLIOGRAFIA	26

INTRODUÇÃO

Este manual pretende servir de documento de apoio às disciplinas práticas e teórico-práticas de Surf dadas na Escola Superior de Desporto de Rio Maior nos diferentes cursos existentes. Tem como objetivo enquadrar de forma teórica os conteúdos lecionados e resumir a bibliografia que aborda as várias temáticas relacionadas com o Surf. O documento está organizado por capítulos iniciando-se com a história e evolução do Surf, passando pela sua caracterização como modalidade, abordando os materiais específicos utilizados, fazendo referencia às características e condições do meio de prática e terminando com a definição das técnicas base de iniciação do Surf.

1. HISTÓRIA DO SURF

1.1. NASCIMENTO E EXPANSÃO NO MUNDO

O início da história do Surf perde-se no tempo. Provavelmente os primeiros surfistas fizeram-no de uma forma inconsciente. Talvez os habitantes das ilhas que se dedicavam à pesca, aproveitassem as ondas como forma mais rápida de trazer de volta as suas canoas para terra ou talvez utilizando apenas o corpo se deixassem deslizar nas ondas. Em data indefinida estas habilidades utilizadas no trabalho ou no lazer tornaram-se uma prática autónoma, uma forma de jogo. Sabe-se que já 200 anos antes de Cristo se esculpiam pranchas de madeiras como a *Koa* e *wili wili*.

Já no século XII os surfistas havaianos gravaram nas rochas vulcânicas a sua tradição, supondo-se que foi nestas ilhas que pela primeira vez se tenham surfado ondas com uma prancha.

As primeiras pranchas eram grandes e feitas de madeira vermelha. A sua forma e composição apenas permitia que fossem dirigidas diretamente em direção à praia ou no melhor dos casos de través seguindo a linha da onda.

Inicialmente o Surf era uma prática reservada a uma elite, desporto de reis, reservado aos nobres que o praticavam em pranchas e praias reservadas. Com o passar do tempo o acesso foi alargado ao povo.

Os europeus tomaram pela primeira vez contacto com o Surf quando em 1778 o Capitão James Cook descobriu as ilhas havaianas. Os missionários que foram para estas ilhas não estavam de acordo com estas práticas e por sua influência o Surf quase desapareceu. Tal devia-se à importância cultural e religiosa do Surf na comunidade havaiana que se constituía como uma potente arma contra os costumes e crenças ocidentais.

No início do século XX os havaianos que viviam perto de Waikiki recomeçaram a surfar pelo simples prazer desta prática. Em 1907, Jack London instala-se em Waikiki e face ao que assistiu publica no final deste ano o livro *“A Royal Sport: Surfing in Waikiki”*, que contribui fortemente para a sobrevivência e propagação do Surf. No ano de 1908 é fundado o primeiro clube de Surf *“The Outtrigger Canoe and Surfboard Club”*.

O pai do Surf tal como o conhecemos foi Duke Kahanamoku. Verdadeira lenda, atleta olímpico de natação em 1912, 1920 e 1924, com inúmeros títulos e recordes, bem como uma medalha de ouro olímpica em 1932 em pólo aquático com 42 anos, dele se contam muitas histórias como aquela em Newport Beach onde salvou com a sua prancha de 54 quilos, 8 náufragos do iate Thelma, acidente no qual morreram 17 pessoas. Supõe-se que surfou nos Estados Unidos pela primeira vez em Santa Cruz em 1885.

O Surf foi introduzido nos Estados Unidos em 1907 por George Preeth (filho de uma havaiana e de um marinheiro irlandês) que utilizou uma versão reduzida das pranchas utilizadas pelos havaianos, tendo o Duke surfado em Corona Del Mar em 1912. Duke Kahanamoku utilizou um tipo semelhante de pranchas para introduzir o Surf na Austrália em 1915.

Esta precoce introdução do Surf nestes países explica o porquê de estes serem ainda hoje, junto com o Hawaii, as potências do Surf mundial.

A popularidade do Surf ganhou expressão nos anos 30 e ganhou a aderência igualmente de algumas mulheres. É nesta década, mais precisamente em 1937 que se dá o nascimento do Surf na Europa, através do inglês Jimmy Dix.

1.2. EVOLUÇÃO DO SURF

A evolução deste desporto ou arte está intimamente relacionado com a evolução das pranchas. Após a 1ª Guerra Mundial sentiu-se necessidade de aligeirar as pesadas pranchas utilizadas até então. Tom Blake, surfista e designer de pranchas, efetuou centenas de furos numa prancha de madeira vermelha para a tornar côncava em 1928 em Corona Del Mar, Califórnia. Esta prancha rapidamente se tornou moda nas costas da Austrália e Califórnia. Foi igualmente Tom Blake que ao observar as quilhas dos barcos à vela se lembrou de, em 1935, acrescentar um “estabilizador” na parte inferior da prancha o que permitia maior estabilidade direcional e evitar a sua tendência para rodar para os lados. Apesar de ser rudimentar comparado com as quilhas usadas atualmente, esta inovadora invenção foi utilizada na sua forma primitiva até ao final dos anos 60.

Surfistas como Wally Froiseth e Pete Petersen surfaram com estreitas pranchas “hot curl” experimentando as formas de virar na face da onda. Estas pranchas ainda não usavam a quilha inventada por Tom Blake.

Seguidamente apareceram pranchas mais pequenas feitas de balsa e designers como Bob Simmons e Joe Quigg. Surge igualmente uma nova geração de surfistas como Phil Edwards e Mickey Dora que lidera o estilo “hot dog” de surfar no início dos anos 50.

Fruto do desenvolvimento dos materiais de construção impulsionada pela 2ª Guerra Mundial surgiu a fibra de vidro, tendo sido Bob Simmons o primeiro surfista a cobrir uma prancha com esta fibra, primeiro sobre balsa e depois sobre contraplacado. A prancha de Surf continuou a evoluir. Bob Mc Tavish, George Greenough e Nat Young encurtam ainda mais as pranchas e introduzem V-bottoms. Quando Nat Young ganha o campeonato do mundo em San Diego toda uma nova era se iniciou.

A grande evolução na redução do peso e tamanho das pranchas surgiu com o poliuretano, que após diversas tentativas conseguiu ganhar uma consistência apropriada para a fabricação de pranchas de Surf através das experiências de Gordon Clark e Hobie Alter durante os anos 50, mais precisamente em 1957. As pranchas tornam-se cada vez mais pequenas e leves, os rails mais refinados, os surfistas experimentam swallow tail, canais, twin fins e trifins. O estilo de surfar evolui também. Da antiga posição estática o Surf evolui para as trajetórias curvas e nose-riding.

No final dos anos 60 um surfista da Califórnia, George Greenough desenhou uma quilha revolucionária semelhante às barbatanas de um peixe de alta velocidade, finas, curvas e mais espessas à frente que atrás. Desta evolução surge igualmente a Thruster (3 quilhas) cujo objetivo era combinar a estabilidade de uma single fin com a capacidade de manobra de um twin fin. Igualmente por esta altura no Hawaii os residentes começavam a experimentar pranchas com formas bastante semelhantes às das atuais “guns”, pontiagudas e pouco largas.

Depois surgiu o método “power” australiano, que era muito mais agressivo e radical do que o antigo estilo. Surfistas como os havaianos Jack Stherland e Gerry Lopez e mais tarde o sul-africano Shaun Thompson mudam a ênfase para o “tube riding”. Tudo isto é refinado e desenvolvido por surfistas como Jeff Hackman, Terry Fitzgerald, Ian Cairns e Pete Townend. Mais recentemente

surgem as manobras mais radicais de surfistas como Mark Richards, Tom Carrol, Tom Curran, Kelly Slater, etc.

2. CARACTERIZAÇÃO DO SURF

Para pudermos definir uma modalidade, temos obrigatoriamente de perceber a sua origem e a razão da sua denominação.

A palavra “Surf” na sua língua original, o Inglês, tem diversos significados:

Surf (Substantivo)

- a) “The swell of the sea that breaks upon a shore.”
(A ondulação do mar que rebenta na costa)

Surf (Verbo)

- b) “To ride a surfboard.”
(Praticar Surf)
- c) “To float on the crest of a wave toward shore.”
(Deslizar nas ondas)
- d) “To swim, play, or bathe in the surf.”
(Nadar ou brincar na rebentação)

No que respeita à língua portuguesa, a palavra Surf é utilizada como substantivo para denominar uma modalidade desportiva específica, “Surf”, e como verbo para conjugar a ação de praticar vários desportos em que se deslize nas ondas “surfear” (ex. Surf, Bodyboard, Bodysurf).

2.1. ESPECIFICIDADE DA MODALIDADE

Quando falamos em surfar, falamos em deslizar na onda. Quando um principiante consegue apanhar uma onda, e nela segue deitado já está a surfar. Sendo suficiente para o Bodyboard, não significa que esteja a fazer Surf, pois a atitude básica desta modalidade é na posição de pé. Assim, para a modalidade Surf, “surfar” será apanhar a onda, colocar-se de pé e seguir deslizando na onda, em frente ou permanecendo na face da onda após viragem. Inclui várias habilidades básicas: remar, o “take-off” ou arranque na onda, o “pop-up” ou colocar-se de pé, o “drop” ou descer a onda e o deslizar na posição de pé.

2.2. EQUIPAMENTO

Uma das formas de distinção do Surf em relação às outras modalidades passa pela análise do equipamento utilizado para a sua prática. Neste ponto analisaremos detalhadamente todo o material utilizado, suas características e cuidados de utilização e manutenção.

2.2.1. PRANCHA

As pranchas de surf mais comuns da atualidade são feitas a partir de um bloco de espuma branca de poliuretano (blank), revestidas por fibra de vidro e resina líquida. A forma final dada ao bloco pelo fabricante é denominada por “shape”. O tamanho e forma da prancha devem ser adequados às características físicas do praticante, assim como ao seu nível técnico.

Existem vários tipos de pranchas:

Longboard – prancha acima dos 9 pés (2,73 metros), com o bico arredondado. Apresentam bastante flutuação e estabilidade.

Funboard – prancha com menor dimensão que o longboard, com bico arredondado. Boa estabilidade e flutuação. É o tipo ideal de prancha para iniciantes.

Gun – prancha de grandes dimensões, com bico estreito e pontiagudo. Pranchas concebidas para ondas grandes.

Shortboard – prancha de pequenas dimensões, com bico estreito e pontiagudo. Possuem maior agilidade e velocidade. São caracterizadas por menor estabilidade e flutuabilidade. Pranchas para praticantes mais experientes.

Apesar de haver inúmeras variantes de conceção possíveis, as denominações aplicadas às várias partes da prancha são simples e comuns. A imagem seguinte ilustra todas elas.

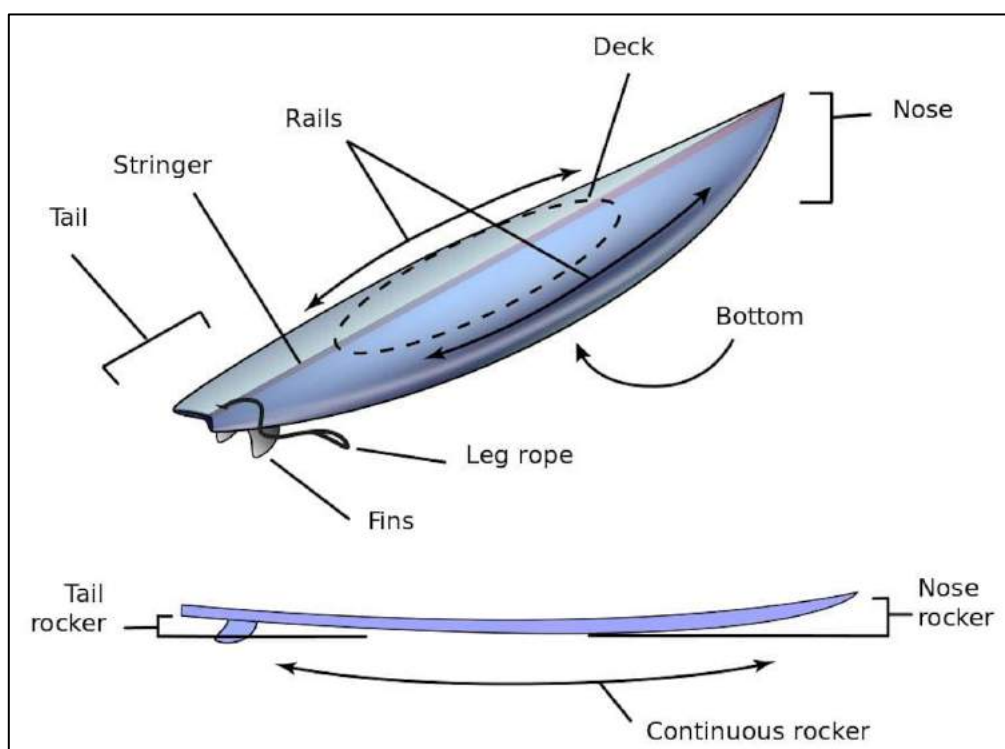


Fig.1 – Partes da Prancha (fonte da imagem:

<https://www.surfnation.com.au/blogs/news/understanding-the-parts-of-a-surfboard>)

Para que a prancha mantenha a sua qualidade e aparência, existe uma lista de cuidados a ter no seu manuseamento e armazenamento:

- a) Evitar ao máximo a exposição direta à luz solar;
- b) Sempre que utilizada no mar deverá ser passada por água doce;
- c) Transportar em saco próprio, resistente e de dimensões adequadas;
- d) Reparar imediatamente qualquer dano que a torna permeável;
- e) Não guardar a prancha deitada com objetos pesados em cima;
- f) Fixar bem a prancha sempre que a transporta no tejadilho do carro.

2.2.2. FATO ISOTÉRMICO

Em todos os climas, excepto os mais quentes, os praticantes utilizam diversos tipos de equipamento para manter a temperatura corporal e consequentemente aumentar o tempo de prática. A passo com a evolução da modalidade, das pranchas e materiais, os fatos isotérmicos evoluíram e tornaram-se fundamentais para a prática do surf em quase todo o mundo. Atualmente os fatos isotérmicos são maioritariamente feitos de uma borracha sintética denominada de “neoprene”. Este material apareceu na confeção de fatos de surf no início dos anos cinquenta, pela mão dos irmãos O’Neill e dos irmãos Meistrell (Body Glove).

Estes fatos evitam o contacto direto do corpo com a água. Não sendo totalmente estanques, permitem a entrada de uma pequena camada de água que é aquecida pela nossa temperatura corporal. Por estas razões devemos adquirir um fato ajustado às nossas medidas e tamanho.

Atualmente existem diversas marcas a comercializar este tipo de equipamento. Independentemente da marca existem características que diferenciam os fatos na qualidade e no nível de proteção.

No que respeita à forma como é feita a junção das várias peças de neoprene os fatos podem ser:

- a) Cosidos – Junções cosidas com linha de nylon.
- b) Colados – Junções coladas com cola.
- c) Selados – Junções seladas com banda de borracha (vulcanizada).

É importante salientar que a conjugação dos vários tipos de processos resultam numa impermeabilização mais efetiva, sendo os melhores fatos, os que são simultaneamente cosidos, colados e selados.

A espessura do neoprene utilizado na confeção do fato está diretamente relacionada com a proteção que este oferece ao praticante. As medidas mais comuns para quase todas as marcas são dadas em milímetros e para o nosso clima são: 3.2 mm para fatos de Verão e 4.3 mm para fatos de Inverno. Os mais friorentos podem também contar com fatos 5.4 mm para Invernos mais rigorosos. Embora os fatos de qualidade ofereçam bastante elasticidade, normalmente, quanto maior a espessura do neoprene, menor a mobilidade.

Para que o fato mantenha as suas características e para aumentar a sua durabilidade, devemos ter os seguintes cuidados:

- a) Depois de usado deve ser lavado com água doce e fria;
- b) Estender do avesso até secar;
- c) Evitar a exposição solar direta;
- d) Evitar dobrar e colocar objetos pesados em cima.

Para além do fato isotérmico existem equipamentos suplementares com as mesmas características que aumentam a proteção, tais como botas, meias, luvas e gorros.

2.2.3. LEASH

Também denominado por “Shop”, correia ou cordinha, consiste num cabo que une o tail da prancha ao tornozelo de trás do praticante. É utilizado com o objetivo de evitar que o surfista perca a prancha quando cai ou perde o seu controlo.

2.2.4. WAX

Cera ou parafina utilizada para “barrar” o deck da prancha. Quando aplicada na prancha, esta cera tem um efeito antiderrapante que evita que os pés e o corpo do praticante escorreguem na superfície da prancha, facilitando o equilíbrio e a execução das manobras.

3. CONDIÇÕES E CARACTERÍSTICAS DO MEIO

3.1. ONDAS – FORMAÇÃO E ANATOMIA

Um vento regular incidindo sobre a superfície de uma grande massa de água produz ondas cujas dimensões dependem dos seguintes fatores:

- a) Força do vento;
- b) Período de tempo durante o qual o vento sopra;
- c) Distância na água sobre a qual o vento sopra a uma velocidade relativamente regular e numa direção relativamente constante;
- d) Profundidade da água. Uma profundidade reduzida impede o crescimento das ondas.

Pelas razões acima referidas a ondulação tende a ser maior e mais frequente em costas viradas para os oceanos, onde a distância ao longo da qual o vento pode soprar é significativamente maior e onde as ondas e o vento não chegam simultaneamente (o ideal consiste em o vento nem sequer chegar à costa).

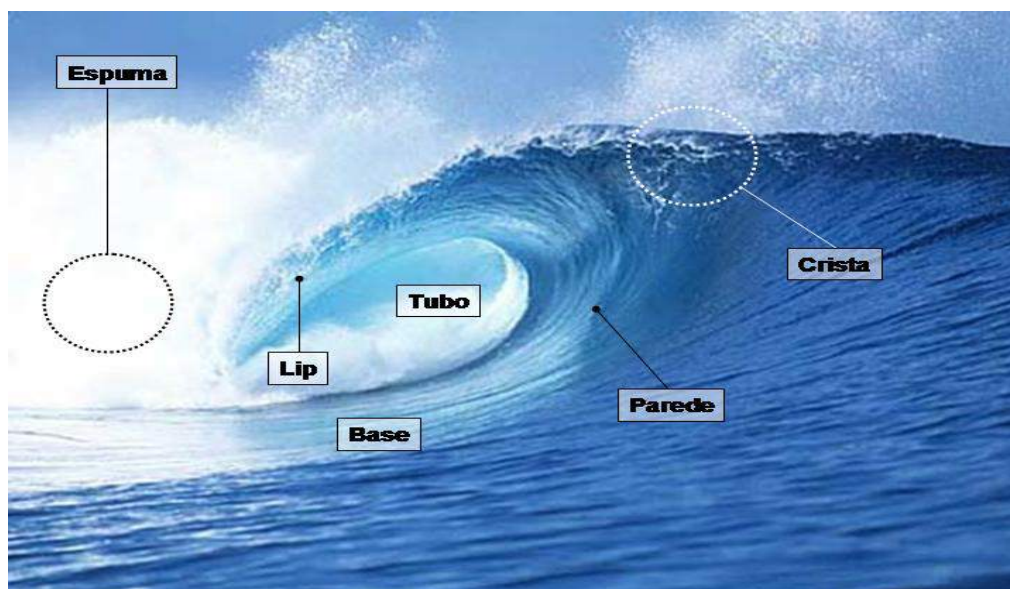


Fig. 2 – Anatomia da Onda (adaptado de fonte da imagem:
<https://quizizz.com/admin/quiz/56e611c48d50c9ed35991474/oceanography>)

3.2. VENTOS LOCAIS

A ondulação, ao chegar à costa, depara-se com ventos locais que alteram a sua forma e o modo como quebra. Existem três tipos de ventos locais:

- a) Vento Offshore – vento direcionado da terra para o mar (vento terral) que retarda a queda da crista da onda, favorecendo a formação de ondas tipo mergulhante, ou seja, tubulares.
- b) Vento Onshore – vento direcionado do mar para a terra (vento maral) que acelera a queda da crista da onda, favorecendo a formação de ondas tipo deslizante.
- c) Vento Sideshore – vento direcionado lateralmente à costa, que torna a ondulação irregular.

3.3. TIPOS DE FUNDO

A qualidade das ondas não depende só da ondulação e direção do vento. Um dos fatores de maior preponderância para a fisionomia das ondas é a forma da costa e a configuração do leito do mar na zona de rebentação.

3.3.1. REBENTAÇÃO NA AREIA

A área mais utilizada para a prática do surf é a praia arenosa, com ou sem baixios ou barreiras arenosas. Este tipo de fundo é o mais favorável para principiantes por não apresentar rochas contra as quais o praticante possa embater.

Devido ao facto de a areia ser leve e móvel, é natural que haja alterações do fundo do mar, mesmo de um dia para o outro. As barreiras arenosas encontram-se invariavelmente paralelas às ondas pelo que estas tendem a quebrar por inteiro em grandes secções.

3.3.2. REBENTAÇÃO EM ROCHA

Este tipo de rebentação é o preferido dos praticantes experientes pela consistência e qualidade das ondas. Como o fundo é constituído de material fixo e permanente, produz uma rebentação mais fácil de prever e ondas mais longas que quebram sempre no mesmo local e com a mesma forma.

O risco é maior devido ao perigo de embater no fundo. Normalmente são zonas de perfil acidentado, com pedras soltas e outros obstáculos. No caso de previsão de queda o surfista deve procurar entrar “de chapa” na água para evitar o afundamento excessivo e o contacto com o fundo.

É aconselhado, caso haja necessidade de deslocamento a pé sobre estas superfícies rochosas, a utilização de botas ou meias para evitar cortes, picadas e outros acidentes.

3.4. MARÉS

Uma das alterações resultantes da interferência do Sol e da Lua sobre o campo gravítico da Terra é a variação da altura dos mares e oceanos. A esta variação damos o nome de marés. Em média as marés oscilam num período de 12 horas e 24 minutos. Quando a maré atinge o seu ponto mais alto damos o nome de maré-alta, maré-cheia ou preia-mar. Quando atinge o valor mínimo denomina-se de maré baixa, maré vazia ou baixa-mar.

A altura das marés altas e baixas também varia. Na lua nova e cheia o nível das marés atinge alturas mais elevadas, nas luas minguante e crescente atinge alturas, em relação à altura média do nível do mar, mais reduzidas.

Nas áreas do mundo onde se observa uma maior variação da altura da água, o estado da maré assume uma importância primordial na prática dos desportos de mar e na procura da onda perfeita. Dado que nas áreas de marés grandes, é coberta e descoberta uma vasta variedade de leitos marinhos, depressa sentimos a necessidade de perceber o tempo e variação da altura da água para concluir em que altura e em que fundo as ondas apresentam melhor forma.

3.5. CORRENTES

Quando estão a rebentar ondas muito fortes numa praia, o volume extra de água que é transportado para a costa tem de escapar novamente para o mar. Para tal, a água a mais escolhe evidentemente a via que lhe oferece menor resistência. Numa praia aberta, esta água correrá paralelamente à costa ao longo de um canal no interior do banco de areia mais próximo da praia,

passando para o mar através do primeiro canal que encontra nesse banco. Numa pequena baía com rochas de ambos os lados, ou na extremidade rochosa de uma baía larga, a corrente formar-se-á num canal constituído ao longo das rochas.

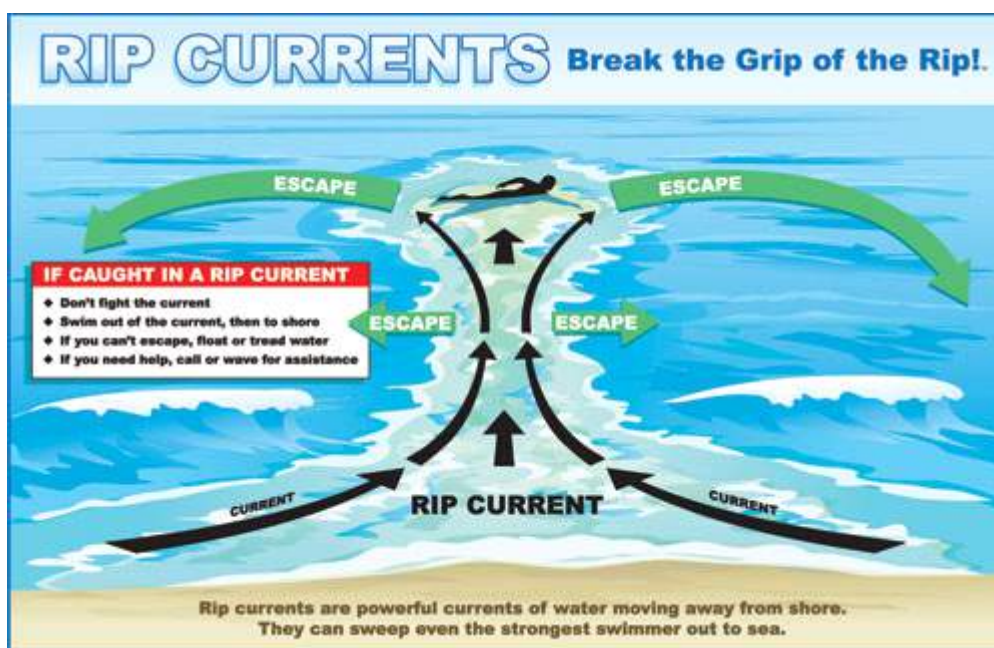


Fig. 3 – Corrente ou Agueiro

(fonte da imagem: <https://firstaidmart.com/blog/category/preparedness/>)

Na ótica do praticante de surf experiente estas correntes denominam-se de canais e permitem que este, após terminar uma onda, se afaste da praia rapidamente e sem esforço e retorne ao local onde inicialmente apanhou a onda.

Do ponto de vista de segurança, tanto para nadadores como praticantes de surf, é essencial ter cuidado com estas correntes e compreender que nadar sobre a prancha ou sem ela contra essa massa de água é impossível.

Se pretende sair de uma corrente de maré ou agueiro deve seguir as seguintes recomendações:

- a) Nunca nadar contra a corrente;
- b) Deve nadar paralelamente à costa em direção à zona de rebentação;
- c) Uma vez na rebentação mantenha a calma, as ondas irão empurrá-lo até à praia;
- c) Se estiver cansado e não conseguir escapar da corrente, mantenha-se calmo à superfície, tente chamar a atenção e aguarde por ajuda.

4. REGRAS DE SEGURANÇA

4.1. NA PRÁTICA LIVRE

O Surf como modalidade de evasão é relativamente seguro. Porém, devemos ter sempre alguns cuidados básicos para minimizarmos os riscos:

- a) Nunca surfar sozinho;
- b) Nunca surfar cansado, com frio ou em má condição física;
- c) Utilizar material apropriado e em bom estado;
- d) Não surfar em condições superiores às nossas capacidades;
- e) Sempre que necessário utilizar protecções (térmicas, solares, mecânicas);
- f) Realizar sempre aquecimento antes de surfar;
- g) Avaliar adequadamente as condições de prática;
- h) Observar e informar-se sobre as características da praia em locais novos;
- i) Informar-se sobre as condições meteorológicas, marés, etc.
- j) Avaliar os praticantes e nadadores dentro de água;
- k) Respeitar todos os praticantes e banhistas;
- l) Respeitar sempre as regras de prioridade.

4.1.1. PRIORIDADE E REGRAS

Existem regras de prioridade no Surf que, quando utilizadas, ajudam a tornar esta modalidade mais organizada e civilizada. É importante que os principiantes compreendam este código, a fim de evitar complicações.

Numa zona com vários praticantes à espera de ondas, tem prioridade o surfista que estiver mais perto do pico, ou seja, do ponto onde a onda se forma e quebra pela primeira vez. Caso queiramos apanhar uma onda mas já venha um surfista a surfar na parede, devemos imediatamente parar de remar e puxar a prancha para trás. Nunca devemos dropar à frente de um surfista que já venha na parede (dropinar).

Respeitando a regra anterior, quando chegamos ao outside e já estão surfistas à espera de ondas, nunca devemos roubar a prioridade, colocando-nos num ponto mais próximo do pico (voltinha).

Outro ponto importante para evitar choques e interferências é o caminho pelo qual remamos para o outside. Devemos sempre remar por fora da zona surfável das ondas para não atrapalhar os outros praticantes. Se formos apanhados na zona de rebentação devemos remar em direção à espuma e deixar a parede para quem apanha a onda. Nunca largar a prancha com outros praticantes por perto.



Fig. 4 – Regras do Surf

(fonte da imagem: <https://atlantiksrf.com/en/golden-surf-rules/>)

4.2. NAS AULAS DE SURF

No que respeita às aulas de surf as regras resumem-se às aplicadas na aprendizagem de surf nas espumas, acrescidas de todas as outras regras inerentes à modalidade:

- a) O aluno deve observar constantemente as ondas;
- b) Nunca permitir que a prancha fique paralela às ondas que chegam, deve-se ter a prancha sempre apontada diretamente contra ou a favor das ondas;
- c) Nunca mergulhar da prancha para a água, deve-se cair sempre de chapa;
- d) Nunca saltar de pé da prancha para o chão;
- f) Nunca apanhar uma onda quando temos alguém no caminho da prancha;
- g) Nas sessões de espumas a água nunca deve ultrapassar o nível da cintura;
- h) Nunca afastar-se demasiado do resto do grupo, voltar sempre para próximo do professor e colegas;
- i) Em caso de queda, proteger sempre a cabeça com os braços;
- j) Em caso de ferimento, frio ou indisposição parar imediatamente a prática.

5. LATERALIDADE

Um dos primeiros passos na aprendizagem do Surf é a definição do pé que o praticante coloca à frente. Denomina-se de “Regular” o surfista que coloca o pé esquerdo à frente na prancha. O surfista que coloca o pé direito à frente denomina-se de “Goofy”. É importante referir que um surfista utiliza sempre o mesmo pé na frente da prancha, independentemente do lado para onde segue na onda. Sendo assim, nas ondas em que o surfista faz a viragem e segue na parede virado de frente para a onda, consideramos que este está a surfar de “frontside”, nas ondas em que realiza a viragem e segue na parede virado de costas para a onda, consideramos que está a surfar de “backside”.



Fig. 5 – Surfista Regular a surfar uma direita de Frontside
(fonte da imagem: <https://www.worldsurfleague.com/posts/462232>)



Fig. 6 – Surfista Regular a surfar uma esquerda de Backside.
(fonte da Imagem: <https://www.outsideonline.com/outdoor-adventure/water-activities/dominance-kelly-slater/>)

6. POSIÇÃO DE DESLIZE E ATITUDE

A postura que o surfista adota quando se coloca de pé na prancha é o ponto-chave para garantir um equilíbrio ótimo e uma correta colocação do seu centro de gravidade.

Como o principiante tende a desequilibrar-se facilmente, pelo grande número de erros que comete, a atitude do principiante de Surf terá de ser sempre a manutenção de uma posição baixa e estável: após take-off, manter as pernas em flexão e os braços afastados.



Fig. 7 – Antigo logótipo da Federação Portuguesa de Surf (Atitude e Postura Modelo)

As componentes críticas para uma postura perfeita são:

- a) Pés à largura dos ombros ou mais;
- b) Pés paralelos orientados perpendicularmente à prancha;
- c) Pernas fletidas com o joelho ligeiramente projetado para a frente;
- d) Centro de gravidade baixo para dar estabilidade;
- e) Braços afastados para manter o equilíbrio, um de cada lado da prancha;
- f) Tronco rodado para a frente e olhar para o destino.

7. VIRAGENS E CENTRO DE GRAVIDADE

Quando o surfista descreve uma curva na onda, são as forças de atrito da onda na prancha (essencialmente nos rails e fins) que originam uma força resultante centrípeta, de aceleração no sentido do interior da curva. Ao inclinar-se, o surfista obriga o rail a “trocar” forças (lei ação-reação) com a onda, o que faz com que a força da gravidade e a reação da onda à força do rail nesta criem a força centrípeta necessária para descrever a curva.

Segundo Nat Young, todas as curvas no Surf são uma questão de expirar enquanto se flexiona as pernas e inspirar para terminar a viragem, que o surfista aprende e usa naturalmente. Há uma compressão e extensão associada com pôr e tirar peso na prancha. Quando se chega à base da onda curva-se através da flexão das pernas, como se uma mola fossem, e depois soltando-a pelo ato de levantar lentamente e inclinando-se na direção que se deseja para a prancha virar. Devem as pernas antes de cada viragem estar flexionadas. No caso de no início da viragem o surfista já tiver as pernas em total extensão, o efeito seguinte é o de perda do efeito da força que contraria a ação da gravidade (a prancha deixa de curvar), e se o surfista tiver o seu CG fora da base de sustentação cai. É preciso perceber ainda que os braços são utilizados como antecipação dos movimentos do corpo, e que o nose da prancha “segue” o movimento destes. A correta colocação do CG do surfista, durante as viragens, será predominantemente sobre o pé de trás. A ação dos fins na onda facilita o movimento de “pivot” sobre a parte de trás da prancha.

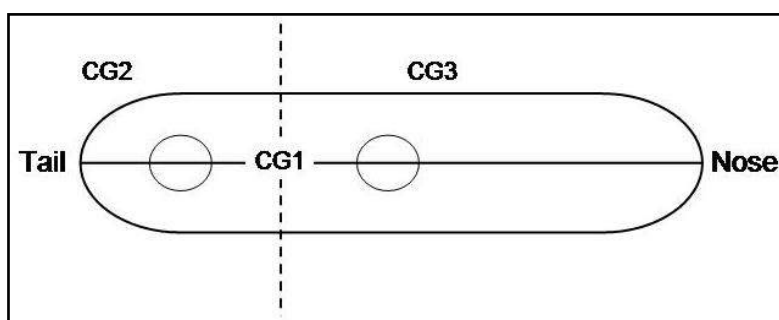


Fig. 8 – Drop e viragem para a esquerda (adaptado de João Brogueira)

CG1 – CG do surfista no drop.

CG2 – CG do surfista numa viragem em que perde velocidade e de arco curto.

CG3 – CG do surfista numa viragem em que ganha velocidade e de arco longo.

8. POP-UP

A denominação “Pop-up” é dada à técnica que define o ponto de início na onda, quando o surfista se coloca de pé. Realiza-se quando a onda já lança a crista ou atingiu a altura máxima imediatamente antes. Para iniciar a descida da onda não basta velocidade, tem de se forçar o nose da prancha para baixo

para que, tal como num skate num half-pipe, o CG do conjunto praticante/prancha ultrapasse o topo da inclinação. Isto consegue-se pelo encostar do queixo na prancha ou, se ainda não for suficiente, pelo avançar do corpo do surfista na prancha na direção do nose.

Os progressos na aprendizagem do surf serão muito mais rápidos se nos esforçarmos por nos colocarmos de pé na prancha de maneira correta. Isto significa que devemos passar da posição deitado para a posição de pé de forma fluida, controlada e rápida, sem ajoelhar no meio. A colocação do joelho é um dos principais erros dos iniciantes e é considerado o erro mais difícil de ultrapassar depois de interiorizado.

Existem duas formas de fazer o Pop-up: em três tempos e em salto.

O pop-up em três tempos é utilizado como progressão para iniciantes e caracteriza-se por uma colocação lenta e controlada de cada um dos apoios. Este movimento só é possível em pranchas com grande estabilidade e fluabilidade. A forma correta de realizar este pop-up segue os seguintes passos:

- **PREPARAÇÃO:** Apoiar as mãos no Deck, abaixo do peito, com os polegares junto às costelas e os cotovelos junto ao tronco;
- **1º TEMPO:** Realizar a extensão dos braços e consequente elevação do peito e bacia;
- **2º TEMPO:** Subir o pé de trás com o joelho para fora, apoiando os dedos do pé na prancha e o calcanhar na perna oposta, atrás do joelho;
- **3º TEMPO:** Subir o pé da frente entre os braços, direcionando os dedos do pé para a mão contrária. Soltar as mãos da prancha e apoiar os pés na totalidade.

O pop-up em salto é a forma mais rápida de passar para a posição de pé, sendo a técnica a utilizar quando usamos pranchas mais pequenas com menos estabilidade. O movimento divide-se nos seguintes passos:

- De uma só vez, usando o balanço das pernas e a extensão dos braços, levantar de forma explosiva o tronco e a bacia, com o apoio das mãos e dos joelhos.
- A perna da frente avança e o pé da frente fica apoiado onde as mãos estavam. A perna de trás acompanha o movimento, ficando o pé de trás apoiado onde estavam os joelhos.

Esta técnica em salto é muitas vezes denominada por pop-up a dois tempos. Esta denominação vem do facto de que, mesmo num salto só, os pés vão sempre ser apoiados na prancha em dois momentos separados embora que quase sobrepostos.

É importante lembrar que uma prancha maior permite um pop-up mais cedo, numa posição menos crítica. O surfista principiante deve realizar um arranque na parede da onda angulado, dirigindo a prancha (imediatamente após a remada e quando coloca as mãos na prancha) na direção a seguir. Elimina-se assim a necessidade de virar logo que se coloca de pé, e pode assim praticar-se estas ações separadamente. Após ter apanhado a onda e (ainda deitado) virado na direção desejada, deve nas primeiras fases de aprendizagem do pop-up prolongar o deslize na face da onda deitado, até sentir ter iniciado o trimming (cortar a onda). É então com outra segurança que pode pôr-se de pé.

Existe para além destas técnicas, adaptações ao pop-up em que se utilizam os joelhos. Na prática, a utilização do apoio do joelho de trás para ajudar a colocação do pé da frente pode ser ensinada quando as anteriores técnicas não funcionam. Há escolas que utilizam uma passagem de apoio nos dois joelhos. Deve-se ter em consideração que estas variações servem apenas para

aqueles que por falta de mobilidade ou agilidade não conseguem colocar-se de pé com as técnicas base.

9. MANOBRAS BASE

Drop – O drop é a descida da parede da onda, com o deslize em direção à base da mesma, sendo executado na posição base.

Trimming – Manobra para ganhar velocidade que consiste numa sequência de subir e descer na parede da onda, através de uma correspondente movimentação do centro de gravidade para o bordo interno e bordo externo da prancha. Para subir a onda deve ser colocado o peso no pé de trás e levantar ligeiramente o nose da prancha. Em oposição, para descer, o peso deve passar para o pé da frente, se necessário avançar ligeiramente o pé.

Bottom Turn – O bottom turn é uma viragem na base da onda que permite ganhar velocidade para subir a parede. Se for de frontside, é executada através da flexão e inclinação do tronco à frente, com os ombros paralelos ao stringer, de forma a colocar o bordo interno da prancha na água, seguida de uma extensão do tronco e das pernas ao longo da viragem, até se iniciar a subida da parede. No caso de ser efetuado de backside, implica a rotação do tronco no mesmo sentido do deslize, com o braço da frente na direção da parede da onda, para que os ombros fiquem perpendiculares ao stringer, possibilitando a aproximação da bacia à parede da onda, de forma a colocar o bordo interno da prancha na água.

Cutback – É uma viragem com uma amplitude entre 130 e 180°, alterando o sentido do deslize para a direção inversa ao sentido da rebentação. Para um cutback de frontside, a curva deve ser iniciada com a mesma técnica de um bottom turn de backside, enquanto para um cutback de backside, a curva deve ser iniciada com a mesma técnica de um bottom turn de frontside, sendo finalizado perto da base da onda na posição base.

Snap – É uma abreviatura de snapback e corresponde a uma viragem no topo da onda, com a prancha a iniciar a rotação antes de se alcançar a vertical relativamente à linha do horizonte, e com uma amplitude inferior a 270°, implicando uma inversão no sentido de rotação com uma amplitude máxima de 90°, para que se continue a deslizar no sentido da rebentação.

Floater – Esta manobra surge quando a onda tem uma secção que rebenta à frente do surfista, sendo necessário deslizar horizontalmente, por cima desta, para continuar no percurso da rebentação ou para terminar na base da onda à frente da espuma.

Aéreo – Utilizando a parede da onda como uma rampa, há uma descolagem a partir do lip, sendo efetuado um arco em trajetória aérea até chegar novamente à onda. Este movimento pode ser combinado com vários tipos de rotações, pegas e receções na onda.

Tubo – Quando o surfista desliza na parede, coberto pela cortina de água resultante da rebentação, ficando dentro da onda que é cavada e tubular, para depois reaparecer saindo do tubo.

10. BIBLIOGRAFIA

Abbott, R.; Baker, M. (1980) *Start Surfing*. 2nd Edição 1989. Lisboa: Editorial Presença, Lda.

Almond, E. (2009) *Surfing: Mastering Waves from Basic to Intermediate*. Canada: The Mountaineers Books.

Baker, T. (2007) *Go Surf*. Dorling Kindersley Limited.

Conway, J. (1988). *Surfing*. Salamander Books Ltd.

Kempton, J. (2008) *Surfing The Manual: Advanced*. Wavefinder Ltd.

Manual do Curso de Treinadores de Surfing – Federação Portuguesa de Surf.

Marcus, B. (2008). *Extreme Surf*. Pavilion.

Moreira, M. (2009). *Surf: Da Ciência à Prática*. Edições da Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.

Nathanson, A., Haynes, P., & Galanis, D. (2002). Surfing injuries. *The American Journal of Emergency Medicine*, 20(3), 155-160.

Rocha, J. (2008). *História do Surf em Portugal*. Quimera Editores.

Teotónio, T. (2016) *Ensino do Surf: fundamentação, estratégia e operacionalização*. Instituto Politécnico de Santarém

Warshaw, M. (2003) *The encyclopedia of surfing*. Orlando: Hartcourt, Inc.

Warshaw, M. (2010) *The history of surfing*. Califórnia: Chronicle Books LLC.