



# **Special Surf 78**

## NÍVEL DE SURF

### **Nível 1 iniciantes:**

(Neste nível de ação/aulas decorrem nas ondas brancas / espumas das ondas quebradas – no inside\*)

- Informação sobre o equipamento de surf
- Regras de segurança
- Informação sobre a posição correta deitado sobre a prancha
- Informação sobre a técnica da remada e dos seus diferentes ritmos
- Explicação da(s) técnica(s) de take-off\*\*
- Correção da posição básica de pé sobre a prancha (favorecendo o teu equilíbrio e velocidade de deslocamento da prancha na onda)
- Ensino e treino das viragens nas ondas brancas (espumas das ondas quebradas)
- Treino das competências psicológicas na relação com o novo meio (o mar, as ondas, surf)

Nota: Para passares para o próximo nível terás de ter a aquisição de forma consistente dos objetivos, take-off e viragens nas ondas brancas, para que assim os objetivos do próximo nível possam constituir um desafio ao teu alcance e não uma frustração.

\* Inside – dentro, perto da praia, ondas mais próximas da costa

\*\* take-off – pôr de pé em cima da prancha (standing up on your board)

## **Nível 2 Intermédio:**

(Neste nível de ação/aulas decorrem nas ondas por quebrar no outside\*)

Objetivos a trabalhar:

- Informação sobre as marés, correntes, ventos e ondas;
- Regras de segurança em contexto outside;
- Regras de prioridade;
- Passar as espumas (diferentes técnicas);
- Técnica da remada adaptada ao contexto de surf no outside;
- Posição correta no line-up para surfar ondas verdes;
- Sentar na prancha;
- Técnica específica de remada no momento crítico de apanhar as ondas por quebrar no outside;
- Take-off em ondas verdes;
- Take-off em ondas verdes e viragem (bottom-turn) para o “green\*\*”, “parede” da onda e surfar ondas em front-side\*\*\* e back-side\*\*\*\*;
- Treino das competências psicológicas na relação com novo contexto de surf nas ondas do outside.

\*Outside -fora, mais longe da praia, ondas mais distantes da costa

\*\* “Green”, “parede” da onda\* - significa ir para o lado da onda onde não tem espuma seguindo a “linha” da onda que esta por quebrar; lugar onde os surfistas mais avançados/intermédios realizam as suas trajetórias sobre a prancha de surf

\*\*\* Front side -surfing de frente para onda

\*\*\*\* Back side - surfing de costas para onda

Nota: Para passares para o próximo nível terás de ter a aquisição de forma consistente dos objetivos, Take-off on unbroken waves e viragem para o “verde”, “parede” da onda\*, Adaptação psicológica ao contexto de surf nas ondas do outside. Conhecimento das regras de segurança, regras de prioridade entre surfistas.

### ***Nível 3 Avançado:***

(Neste nível de ação/aulas decorrem nas ondas por quebrar no outside em ondas com mais tamanho e força)

Objetivos a trabalhar:

- Identificação das manobras básicas do surf;
- Leitura das ondas no sentido de perceber que tipo de manobras aplicar;
- Aperfeiçoamento técnico do “bottom turn\*”;
- Cutback\*\* front-side e back-side;
- Floater\*\*\*;
- Top Turn\*\*\*\*;
- Autonomia no contexto de surf no outside, nomeadamente posicionamento correto no line-up e no apanhar das ondas;
- Treino das competências psicológicas na relação com o novo contexto de surf nas ondas do outside com mais tamanho e força;

\* bottom turn – viragem na base da onda

\*\* cutback – trajetória inversa do surfista ao sentido de deslocamento da onda

\*\*\* floater – deslize por cima da espuma de uma onda quebrada

\*\*\*\* topturn – viragem no topo da onda

(a análise técnica destes movimentos/trajetórias poderão ser monitorizados com acompanhamento nas sessões de treino de vídeo e foto correção)

### ***Nível 4 (treino de atletas de elite para a competição)***

Duração das aulas:

- As aulas têm uma duração de 2 horas (\*)

(\*) As aulas para crianças podem ter menos de 2 horas, pois o cansaço e o frio podem determinar que a duração do tempo das aulas seja mais reduzida, no entanto, procuramos sempre que no mínimo as aulas tenham 1h e 30m.