

Vitor Miguel Cardoso Ferreira

Relatório Final Do Estágio Em Treino
Desportivo Especializado Na Modalidade
Do Surf
2016/2017

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professora Doutora Raquel Maria dos Santos Barreto Sajara
Madeira

Arguente: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Co-Orientador: Professor Sandro Maximiliano da Trindade de Meneses
Cabral

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Lisboa

2017

Vitor Miguel Cardoso Ferreira

Relatório Final Do Estágio Em Treino
Desportivo Especializado Na Modalidade
Do Surf
2016/2017

Relatório final de estágio, apresentado para a obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo com especialização em surf, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 6 de Junho de 2019, com o Despacho de Nomeação de Júri nº 210/2018, do dia 25 de Maio de 2018, mediante a seguinte composição do júri:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professora Doutora Raquel Maria dos Santos Barreto Sajara Madeira

Arguente: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Co-Orientador: Professor Sandro Maximiliano da Trindade de Meneses Cabral

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Lisboa
2017

Agradecimentos

Este estágio e relatório de estágio não seriam possíveis sem a ajuda de outras pessoas, por isso queria agradecer a todos os que contribuíram para a realização deste relatório:

Queria agradecer ao professor Sandro Maximiliano pela orientação que forneceu, tanto no decorrer do estágio, como na elaboração do relatório, o seu contínuo feedback permitiu aumentar a qualidade de ambos.

Queria agradecer ao professor Paulo Cunha pela orientação que forneceu na fase final do relatório, sem a qual uma grande quantidade de melhorias ao mesmo não teriam sido possíveis, e este não se encontraria em condições de ser entregue.

Queria agradecer aos praticantes que participaram nos treinos e aos meus colegas de estágio pelas suas contribuições e empenho ao longo dos treinos.

E queria agradecer aos meus pais cujo apoio e financiamento foram essenciais para a minha educação, sem a qual não teria a possibilidade de me encontrar a realizar este mestrado.

Resumo

Este trabalho foi feito no âmbito do estágio do Mestrado em Treino Desportivo, na modalidade do surf onde organizei e dei os treinos dos praticantes da Academia Lusófona de Surf.

Com este trabalho irei relatar as minhas experiências e aprendizagens ao longo do estágio e também aprofundar os conhecimentos que utilizei e obtive nele.

Eu treinei com 2 tipos de praticantes, a turma de praticantes estrangeiros provenientes do programa de Erasmus que acompanhei durante todo o estágio, e as turmas de praticantes portugueses da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona a cumprir a disciplina de Desporto Aventura que tiveram 8 treinos cada.

Neste relatório irei abordar vários temas que considere relevantes no contexto deste estágio, incluindo o conhecimento no qual me baseei para orientar a minha ação.

Apesar de ter treinado com as turmas inteiras, escolhi 3 praticantes em específico para relatar neste trabalho como forma de exemplo mais específico do progresso e evolução dos praticantes, os 3 praticantes foram escolhidos por se encontrarem em 3 situações diferentes, sendo que o praticante X foi um praticante da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona com mais dificuldades no surf, o praticante Y foi um praticante da Faculdade de Educação Física Desporto com mais aptidão no surf, e o praticante Z foi um praticante da turma de Erasmus que acompanhei durante todo o estágio.

Durante todo o processo foi-me possível ajudar muitos praticantes a evoluir na modalidade e ao mesmo tempo aprendi várias ferramentas e métodos de potenciar o sucesso dos praticantes e a eficácia dos meus treinos.

Os 3 praticantes x, y e z, apesar de com diferentes ritmos e evolução, terminaram todos os treinos bastante melhores do que começaram e alcançaram todos o objectivo de conseguir completar ondas inteiras de pé sozinhos.

Palavras-chave: Surf, Treino desportivo, Estágio, Jovens desportistas.

Abstract

This work was carried out within the scope of the Master's Degree in Sports Training, in the surfing modality, where I organized and gave the training of the athletes of Academia Lusófona de Surf.

With this work, I will report my experiences and learnings throughout the internship and also explore the knowledge I have used and obtained in it.

I trained 2 types of athletes, the classes of foreign athletes included in the Erasmus program who trained during the whole internship, and the classes of Portuguese athletes from the Faculty of Sports from Lusófona University that were fulfilling the Sports Adventure discipline who had 8 trains each.

In this report I will explore several themes that I considered to be relevant in the context of this internship, including the knowledge that guided my actions throughout it.

Even though I trained with the whole classes, I chose 3 specific athletes to report in this work as a more specific example of progress and evolution of the athletes, the 3 athletes were chosen because they were in 3 different situations, being that athlete X was an athlete of the Faculty of Sport with more difficulties in surfing, athlete Y was an athlete of the Faculty of Sport with more surfing aptitude, and athlete Z was an athlete of the class of Erasmus who I accompanied during the whole internship.

Throughout the process I was able to help many students to evolve in the modality and at the same time I learned several new tools and methods to enhance the athlete's success and the effectiveness of my training.

The 3 athletes X, Y and Z, although with different rhythms and evolution, finished all the training sessions much better than when they started and they all achieved the goal of being able to complete whole waves while standing by themselves.

Keywords: Surf, Sports training, Internship, Young athletes.

Índice

Agradecimentos.....	2
Resumo.....	3
Abstract.....	4
Índice.....	5
Índice de tabelas.....	7
1. Introdução.....	10
2. Descrição da entidade de acolhimento.....	12
2.1. História da academia.....	12
2.2. Normas e regulamentos.....	12
2.3. Orientações e expectativas institucionais.....	12
2.4. Objectivos gerais e planeamento anual.....	12
2.5. Recursos humanos e materiais.....	13
2.6. Caracterização da população-alvo.....	13
3. Revisão de literatura.....	14
3.1. Aspectos mecânicos do surf.....	14
3.2. História, valores e cultura do surf.....	17
3.3. Treino Complementar.....	19
3.4. Planeamento e organização dos treinos.....	21
4. Execução do processo.....	24
4.1. Descrição geral.....	24
4.2. Descrição dos praticantes.....	32
4.3. Tabela de planeamento.....	33
4.4. Descrição dos treinos do Praticante X.....	34
4.4.1. 1º Objectivo geral: Introdução à modalidade e Adaptação ao Meio Aquático (equilíbrio deitado sobre a prancha, movimento de remada e viagem na onda deitado).....	34
4.4.2. 2º Objectivo geral: Aprendizagem do movimento Take Off.....	36
4.4.3. 3º Objectivo geral: Permanecer de pé nas espumas até a areia.....	38
4.5. Descrição dos treinos do praticante Y.....	41
4.5.1. 1º Objectivo geral: Permanecer de pé nas espumas até a areia.....	41
4.5.2. 2º Objectivo geral: Aprender a cortar as espumas.....	43
4.5.3. 3º Objectivo geral: Aprender a dropar e cortar ondas com parede.....	45

4.6. Descrição dos treinos do praticante Z.....	47
4.6.1. 1º Objectivo geral: Introdução à modalidade e Adaptação ao Meio Aquático (equilíbrio deitado sobre a prancha, movimento de remada e viagem na onda deitado).....	47
4.6.2. 2º Objectivo geral: Aprendizagem do movimento Take Off.....	49
4.6.3. 3º Objectivo geral: Permanecer de pé nas espumas até à areia.....	51
4.6.4. 4º Objectivo geral: Aprender a cortar espumas.....	53
4.6.5. 5º Objectivo geral: Aprender a dropar ondas com parede.....	56
4.6.6. 6º Objectivo geral: aprender a cortar ondas com parede.....	58
4.6.7. 7º Objectivo: Dropar ondas com a Shortboard e aprender a técnica Duck Dive.....	63
4.6.8. 8º Objectivo geral: Aprender a cortar ondas com Shortboard.....	67
4.6.9. 9º Objectivo geral: Aprender a manobra Bottom Turn.....	72
4.6.10. 10º Objectivo geral: Aprender a viragem no topo da onda para voltar a descê-la.....	79
4.6.11. 11º Objectivo geral: Viajar ao longo da onda, deslocando-se entre a base e o topo da onda, até a onda terminar.....	81
5. Conclusão.....	84
6. Bibliografia.....	85
7. Glossário.....	87

Índice de tabelas

Tabela 1 - Ficha caracterizadora do praticante X.....	32
Tabela 2 - Ficha caracterizadora do praticante Y.....	32
Tabela 3 - Ficha caracterizadora do praticante Z.....	32
Tabela 4 - Planeamento dos treinos.....	33
Tabela 5 - Sessão de treino nº 1 (21/11/16).....	34
Tabela 6 - Sessão de treino nº 2 (28/11/16).....	35
Tabela 7 - Sessão de treino nº 3 (5/12/16).....	36
Tabela 8 - Sessão de treino nº4 (12/12/16).....	37
Tabela 9 - Sessão de treino nº 5 (9/1/17).....	38
Tabela 10 - Sessão de treino nº 6 (16/1/17).....	39
Tabela 11 - Sessão de treino nº 7 (23/1/17).....	39
Tabela 12 - Sessão de treino nº 8 (30/1/17).....	40
Tabela 13 - Sessão de treino nº 1 (1/2/17).....	41
Tabela 14 - Sessão de treino nº 2 (8/2/17).....	42
Tabela 15 - Sessão de treino nº 3 (15/2/17).....	43
Tabela 16 - Sessão de treino nº 4 (22/2/17).....	44
Tabela 17 - Sessão de treino nº 5 (8/3/17).....	44
Tabela 17 - Sessão de treino nº 5 (8/3/17).....	45
Tabela 19 - Sessão de treino nº 7 (22/3/17).....	46
Tabela 20 - Sessão de treino nº 8 (29/3/17).....	46
Tabela 21 - Sessão de treino nº 1 (15/10/16).....	47
Tabela 22 - Sessão de treino nº 2 (16/10/16).....	48
Tabela 23 - Sessão de treino nº 3 (22/10/16).....	49
Tabela 24 - Sessão de treino nº 4 (23/10/16).....	50
Tabela 25 - Sessão de treino nº 5 (29/10/16).....	51
Tabela 26 - Sessão de treino nº 6 (30/10/16).....	52
Tabela 27 - Sessão de treino nº 7 (5/11/16).....	53
Tabela 28 - Sessão de treino nº 8 (6/11/16).....	54
Tabela 29 - Sessão de treino nº 9 (12/11/16).....	54
Tabela 30 - Sessão de treino nº 11 (19/11/16).....	55

Tabela 31 - Sessão de treino nº 12 (20/11/16).....	55
Tabela 32 - Sessão de treino nº 13 (26/11/16).....	56
Tabela 33 - Sessão de treino nº 14 (27/11/16).....	57
Tabela 34 - Sessão de treino nº 15 (3/12/16).....	58
Tabela 35 - Sessão de treino nº 16 (4/12/16).....	59
Tabela 36 - Sessão de treino nº 17 (10/12/16).....	59
Tabela 37 - Sessão de treino nº 18 (11/12/16).....	60
Tabela 38 - Sessão de treino nº 19 (7/1/17).....	60
Tabela 39 - Sessão de treino nº 20 (8/1/17).....	61
Tabela 40 - Sessão de treino nº 21 (14/1/17).....	61
Tabela 41 - Sessão de treino nº 22 (15/1/17).....	62
Tabela 42 - Sessão de treino nº 23 (21/1/17).....	63
Tabela 43 - Sessão de treino nº 24 (22/1/17).....	64
Tabela 44 - Sessão de treino nº 25 (28/1/17).....	64
Tabela 45 - Sessão de treino nº 26 (29/1/17).....	65
Tabela 46 - Sessão de treino nº 27 (4/2/17).....	65
Tabela 47 - Sessão de treino nº 28 (5/2/17).....	66
Tabela 48 - Sessão de treino nº 29 (11/2/17).....	67
Tabela 49 - Sessão de treino nº 30 (12/2/17).....	68
Tabela 50 - Sessão de treino nº 31 (18/2/17).....	68
Tabela 51 - Sessão de treino nº 32 (19/2/17).....	69
Tabela 52 - Sessão de treino nº 33 (25/2/17)	70
Tabela 53 - Sessão de treino nº 34 (26/2/17)	70
Tabela 54 - Sessão de treino nº 35 (4/3/17).....	71
Tabela 55 - Sessão de treino nº 36 (5/3/17).....	71
Tabela 56 - Sessão de treino nº 37 (11/3/17).....	72
Tabela 57 - Sessão de treino nº 38 (12/3/17).....	73
Tabela 58 - Sessão de treino nº 39 (18/3/17).....	73
Tabela 59 - Sessão de treino nº 40 (19/3/17).....	74
Tabela 60 - Sessão de treino nº 41 (25/3/17).....	75
Tabela 61 - Sessão de treino nº 42 (26/3/17).....	75

Tabela 62 - Sessão de treino nº 43 (1/4/17).....	76
Tabela 63 - Sessão de treino nº 44 (2/4/17).....	76
Tabela 64 - Sessão de treino nº 45 (22/4/17).....	77
Tabela 65 - Sessão de treino nº 46 (23/4/17).....	77
Tabela 66 - Sessão de treino nº 47 (29/4/17).....	78
Tabela 67 - Sessão de treino nº 48 (30/4/17).....	79
Tabela 68 - Sessão de treino nº 49 (6/5/17).....	80
Tabela 69 - Sessão de treino nº 50 (7/5/17).....	80
Tabela 70 - Sessão de treino nº 51 (13/5/17).....	81
Tabela 71 - Sessão de treino nº 52 (14/5/17).....	82
Tabela 72 - Sessão de treino 53 (20/5/17).....	82
Tabela 73 - Sessão de treino nº 54 (21/5/17).....	83

1. Introdução

Neste relatório tenho como objectivo relatar a minha actividade contínua no decorrer do estágio em Formação do Jovem Desportista da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, que realizei no decorrer do ano lectivo de 2016/2017, este estágio foi feito no âmbito do 2º ano do mestrado em treino desportivo sendo que foi especializado na modalidade do surf.

Eu realizei o estágio com Academia Lusófona de Surf, que está situada na praia da Rainha na Costa da Caparica, sendo o meu orientador o professor Sandro Maximiliano.

Ao longo do estágio eu tive de planear e organizar os treinos, completar eficazmente as diferentes partes do treino, lidar com as dificuldades que apareceram no decorrer dos mesmos, detectar os problemas dos praticantes tanto a nível físico como psicológico e criar objectivos que os permitam superá-los.

Neste estágio eu tive de planear e realizar os treinos de surf com 2 tipos de praticantes diferentes: Treinei com jovens praticantes da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona a completar a disciplina de Desporto Aventura, sendo que estes tinham treinos durante apenas 2 meses, e treinei com jovens praticantes provenientes do programa de Erasmus, que treinaram continuamente ao longo do estágio.

Em ambos os tipos de treino tive como objectivo principal potenciar o desempenho e evolução dos praticantes de forma a que conseguissem atingir o mais alto nível de surf possível, como se tratavam de praticantes iniciados o objectivo principal foi normalmente conseguir que os praticantes conseguissem chegar a um ponto onde já se colocassem de pé na prancha e viajassem ao longo dela com facilidade e com uma posição correcta, mas houve casos de praticantes, principalmente nos treinos de erasmus, que ultrapassaram esse nível e tive de adequar os treinos de acordo.

Também foi importante conseguir usar o surf como veículo para contribuir para formação dos jovens, melhorar as competências psicológicas envolvidas na prática desportiva (motivação, atenção e concentração), e promover o bem estar físico e mental e estilos de vida saudáveis, de uma forma que permita fidelizar o praticante na actividade física para que ele se mantenha fisicamente activo durante toda a sua vida.

Para acompanhar os acontecimentos dos treinos e o progresso dos praticantes utilizei um dossier de estágio, nele eu registei todas as informações que considerei relevantes ao longo dos treinos, para poder, desta forma, rever acontecimentos passados e

fazer a comparação entre os diferentes treinos de modo a conseguir ver se houve evolução, tanto no desempenho dos praticantes como na minha forma de ensinar.

Para fazer um balanço do meu progresso vou contar com o feedback do professor e dos meus colegas e com as minhas anotações no dossier de estágio.

Para além disso, registei através de grelhas de treino os treinos de 3 praticantes com características diferentes, um praticante da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona com mais dificuldades que irei chamar de praticante X, outro praticante da Faculdade de Educação Física e Desporto que demonstrou facilidade na modalidade que vou chamar praticante Y, e um praticante da turma de Erasmus que acompanhei ao longo do estágio e que vou chamar praticante Z, as grelhas de treino encontram-se na secção de execução do processo junto das descrições dos treinos dos praticantes X, Y e Z. Também utilizei uma ficha para cada praticante onde recolhi as características de cada um, coloquei-as na parte da execução do processo, antes da descrição dos treinos dos praticantes X,Y e Z.

No final todos os praticantes saíram dos treinos a surfar melhor do quando chegaram e os praticantes X,Y e Z conseguiram todos, pelo menos, completar o objectivo de apanhar e surfar sozinhos ondas até à areia.

2. Descrição da entidade de acolhimento

2.1 História da Academia.

A Academia Lusófona de Surf foi criada em 2004, para ser uma escola de surf ligada à Universidade Lusófona que foi pioneira em Portugal em várias vertentes de envolvimento e apoio ao Surf, ela já leccionava Surf como conteúdo programático no Ensino Superior desde 2002/2003, e patrocinava surfistas de competição, com presenças em provas oficiais da Federação Portuguesa de Surf desde 1996.

A Lusófona também é a entidade responsável pela organização do Campeonato Nacional de Surf Universitário desde 2007 e é vencedora absoluta em mais de 10 épocas desportivas, dos títulos de Campeões Nacionais Universitários de Surf masculino e feminino.

a Academia de Surf da Universidade Lusófona tem actualmente uma média de 350 praticantes por ano... provenientes de:

- cerca de 150 da Licenciatura de Educação Física e Desporto
- cerca de 100 do Programa intercâmbio Erasmus
- cerca de 100 dos Programas de Verão com Colégios

2.2 Normas e regulamentos.

Normas de Funcionamento das Escolas definido pela FPS, seguindo as orientações de posicionamento e segurança definidas pela Capitania do Porto de Lisboa e a Polícia Marítima.

2.3 Orientações e expectativas institucionais.

Leccionar surf no meio escolar e universitário, contribuir para oficializar e credibilizar cada vez mais a modalidade perante a comunidade, criar padrões de vida saudáveis e promover o bem estar físico e mental através da modalidade.

2.4 Objectivos gerais e planeamento anual.

Seguir o calendário do ano lectivo universitário e acompanhar os jovens praticantes no seu percurso académico e desportivo, criando programas de actividade articulados com a vida escolar, existe também um programa com crianças de colégio no final do ano escolar (Junho-Julho).

2.5 Recursos humanos e materiais.

Os recursos humanos existentes na escola de surf são os seguintes: 1 Treinador de Grau II, 1 de Grau I e 5 Treinadores em formação.

Os recursos materiais disponíveis são os seguintes: 18 pranchas de iniciação softboard, 40 fatos de neoprene, acessórios e leashes, espaço físico com cerca de 10 metros quadrados, localizado na Praia da Rainha, na Costa da Caparica, mesmo em frente ao local de treino.

2.6 Caracterização da população-alvo.

Jovens praticantes dos 12 anos aos 25 anos, em níveis de Iniciação com progressão para níveis Médios.

3. Revisão de Literatura

3.1 História, valores e cultura do surf

A prática de surf teve início no Havaí, e após a 2ª guerra mundial desenvolveu-se como desporto organizado de recreação, nessa altura começou a ser promovida maior liberdade e tolerância quanto à procura de estilos de vida mais hedonísticos, mas também começaram a surgir preocupações quanto ao impacto desse estilo de vida na disciplina dos jovens, e as autoridades locais tentaram regular a prática de surf fechando as praias e colocando impostos nas pranchas de surf. Os surfistas responderam estabelecendo associações administrativas para regular e legitimizar o surf que passou a ser definido como um desporto (Booth, 1995).

De início, esta cultura hedonística Havaiana não foi aceite no resto do mundo, na Austrália por exemplo, era criticada como sendo indecente e inapropriada. O surf só começou a ser aceite e respeitado pelo público ao unir-se a causas humanitárias, e ao começarem a existir competições organizadas (Booth, 1995).

A ambivalência quanto à competição é uma característica definidora da cultura do surf, por um lado os surfistas reconhecem que a competição organizada é essencial para a aceitação pública do desporto, permitindo que os surfistas sejam respeitados como os praticantes de outros desportos, por outro lado, muitos surfistas acham que a competição retira muito do prazer do surf, pois vai contra o espírito da modalidade que é suposto promover a comunhão com a natureza, e não a perseguição agitada de pontos (Booth, 1995).

Segundo R. J. Farmer (1992), os surfistas tendem a ter uma motivação diferente da maioria dos desportistas de outras modalidades, já que não costumam dar valor à competição com outros indivíduos, e, sendo o surf um desporto que implica certos riscos, quando o surfista cai numa onda, está exposto a correntes fortes, a magoar-se nas quilhas, ou a perder a consciência, mas, para a maioria, as recompensas da modalidade superam a dor ocasional, parece que os surfistas estão mais interessados na sensação que o surf lhes dá, e também tendem a dar menos valor ao trabalho árduo, trabalho de equipa, e competitividade, como é normal noutras modalidades.

Sendo o surf um desporto de contacto com a natureza, é o envolvimento ideal para promover valores e incutir hábitos ecológicos de combate à poluição e protecção da natureza (Macedo & Monteiro, 2015).

Segundo Maximiliano, S. (2013), o impacto ecológico e ambientalista do surf é muito grande actualmente, existem várias instituições internacionais que defendem os oceanos e a natureza. O surf promove o combate à poluição e à destruição de recursos naturais que não são só prejudiciais à modalidade mas também à saúde pública. Não há dúvida que o valor do surf para a sociedade e o seu impacto no estilo de vida das pessoas tem aumentado significativamente nas últimas décadas, isso combinado com o grande crescimento na participação e popularidade da modalidade em muitos países significa que a importância económica do surf não pode ser subestimada, o surf tem um grande papel nas estratégias turísticas de muitos países costais, os turistas que são encorajados a participar na modalidade podem vir a adotar o surf no futuro, e podem ser motivados a investir na preservação das zonas de surf.

É claro que a influência do surf vai para além da recreação e turismo, ela ajuda a definir pessoas e comunidades, o surf como actividade e cultura pode conectar gerações, unir pessoas, servir como meio de actividade física ao ar livre, ser bom para o negócio, e ajudar a construir cidades e comunidades (Lazarow, Miller, Marc & Blackwell, 2008).

Segundo Fuchs & Schomer (2007), para muitos surfistas o desporto é uma âncora crucial na vida, é um aspecto que permite ao indivíduo recuperar o senso de equilíbrio no meio do stress interior que advém das demandas externas, servindo de factor alivante do stress e fornecendo uma sensação de bem estar pessoal; e é também uma acção que gera um entusiasmo extraordinário, sendo intrinsecamente gratificante ao ponto de se tornar viciante.

Sendo o surf uma actividade de lazer derivada da procura de emoções fortes, torna-se muitas vezes orientado para a procura de riscos cada vez maiores como forma de se transcender a si próprio, à medida que um surfista evolui, as emoções das ondas menores e mais fáceis, embora consigam proporcionar alguma satisfação, tornam-se insuficientes e o surfista procura emoções mais intensas em ondas maiores e mais perigosas, embora, tipicamente, os surfistas não procurem conscientemente aumentar o nível de risco, isso torna-se resultado da procura de emoções fortes (Stranger, 1999).

3.2 Aspectos mecânicos do surf

Os surfistas remam deitados na prancha e esperam pelas ondas deitados ou sentados, de acordo com o princípio de Arquimedes, a prancha flutua por causa da existência de uma força de impulsão igual ao peso do volume de água deslocado pelo corpo que está submerso, o ponto de aplicação é o centro volumétrico do corpo, e denomina-se centro de flutuação, sendo esta força de sentido contrário à da força da gravidade, e é por isso que temos uma situação de equilíbrio e flutuação, logo, quando o surfista está deitado na prancha, ao distribuir o seu peso, está mais estável se o centro de massa estiver por cima do centro de flutuação, enquanto sentado é mais difícil manter o equilíbrio pois a prancha afunda-se devido à maior pressão, já que a área de contacto com a prancha é menor, e a flutuação é maior quanto mais fria e salgada for a água (Moreira, 2009).

Os surfistas têm de remar em cima da prancha para se deslocarem e apanhar as ondas, existem 3 tipos de remada associadas à duração possível para manter determinada velocidade, lenta, moderada e rápida, sendo que a remada lenta pode durar até 10m enquanto que a moderada dura pouco tempo e a rápida é usada exclusivamente para apanhar ondas (Moreira, 2009).

Depois de escolher a onda segundo o seu potencial o surfista terá de a apanhar através da remada, para apanhar a onda o surfista tem que antecipar o seu movimento, mantendo-se à sua frente até que esta consiga empurrar a prancha e o surfista comece a deslizar, isto só acontece quando a velocidade da remada associada à força da gravidade é igual à velocidade da onda, percebe-se então que para além da propulsão da remada há também uma propulsão causada pela força da água através da rebentação da onda e pela gravidade quando se começa a descer a parede da onda (Moreira, 2009).

Quando o surfista já se encontra a deslizar na onda, está na hora de realizar o take off para se levantar, ao alterar a sua posição na prancha o surfista terá de conseguir manter o equilíbrio, que é a capacidade de manter o corpo numa posição, relacionada com a coordenação e o controlo das forças da gravidade, resistência da água e do ar, e sendo a estabilidade a capacidade do surfista manter o equilíbrio contrariando as forças perturbadoras da tarefa, percebe-se que ao se aumentar a estabilidade perde-se mobilidade, e como no surf a mobilidade é imprescindível, as acções motoras são efectuadas em equilíbrio dinâmico, que, de um modo geral, não é mais do que evitar a queda enquanto o movimento provoca uma constante alteração na colocação do centro de

massa, logo na posição base a projecção do centro de massa tem de ser efectuada junto ao pé da frente, que está próximo do centro de flutuação da prancha (Moreira, 2009).

Quando o surfista já conseguir viajar na parede da onda, começa a aprender as manobras do surf, que segundo L. Lundgren et al (2014) podem ser divididas em três categorias: curvas, tubos e aéreos, sendo os últimos 2 manobras avançadas de alta dificuldade e que permitem obter resultados elevados quando utilizados em competição.

Após colocar-se de pé na prancha numa onda com parede, o surfista desliza com um movimento de translação curvilíneo de acordo com o percurso da rebentação, alternando entre o topo e a base da onda, e executa as técnicas do surf ao longo desta trajectória. É fundamental o surfista ter esta noção de trajectória e sincronismo com o movimento da rebentação para poder rentabilizar a velocidade necessária à execução das técnicas. No momento em que o surfista arranca no topo da onda ele possui uma energia potencial que se transforma em energia cinética ao longo da descida da onda, depois ao voltar a subir a onda o surfista obtém energia potencial novamente, que será maior quanto mais alto ele alcançar, a energia cinética está directamente relacionada com a velocidade do surfista, que aumenta com a descida e diminui com a subida da onda (Moreira, 2009).

Percebe-se então a importância da velocidade de deslize na execução das técnicas e sincronização com a trajectória da onda, podendo ser considerada a existência de uma velocidade vertical, para subir e descer a onda, e uma velocidade horizontal, para deslizar na parede ou por cima da onda. Para se alcançarem velocidades mais elevadas é importante que o surfista coloque o centro de massa por cima do centro de flutuação da prancha, de forma a ela ficar paralela à superfície da água, diminuindo a secção em contacto com a mesma, pois quanto menor for essa secção menor será a resistência entre o fundo da prancha e a parede da onda. Outra forma de diminuir a secção da prancha que se encontra em contacto com a água e, portanto, aumentar a velocidade é através da flexão do corpo, que aumenta a pressão da prancha sobre a água, provocando uma reacção de impulsão da água sobre a prancha que a fará descolar da superfície da água, e esse efeito pode ser potenciado com a extensão do tronco. Por isso é que na travagem coloca-se o centro de massa próximo do tail da prancha, de forma a se aumentar rapidamente a secção da prancha em contacto com a água. É através desta aceleração e travagem que o surfista controla a entrada e saída de um tubo (Moreira, 2009).

Após a descida da onda e necessário realizar-se o bottom turn para se iniciar a subida da onda, e para se executar o bottom turn de forma a se perder o mínimo de velocidade, a viragem deve ser efectuada com base na força centrífuga e velocidade angular, para tal, é necessário que o surfista esteja inclinado para o centro da curva e que a

prancha esteja em contacto com a água através do bordo, sendo a inclinação maior quanto maior for a velocidade, mantendo-se o equilíbrio dinâmico. Esta técnica também é utilizada para viragens no meio da onda, incluindo cutbacks. Viragens com velocidades e inclinações maiores têm um grau de dificuldade maior, sendo-lhes atribuídas mais pontos em situações de competição (Moreira, 2009).

Ao se alcançar o topo da onda é necessário realizar-se um top turn de forma a voltar-se a descer a mesma, esta técnica é baseada na rotação do tronco no sentido da base da onda, que, devido à lei da acção/reacção que diz que um movimento de parte do corpo para um lado implica o movimento oposto pelo resto do corpo quando em meio aéreo ou aquático, irá causar uma rotação dos membros inferiores no sentido oposto, aumentando a pressão sobre a prancha e a onda, que dará o impulso para a rotação final da prancha em direcção a base da onda (Moreira, 2009).

Para se alcançar o outside é preciso passar-se pelas ondas que rebentam em direcção à praia, existem duas técnicas que permitem passar por baixo das ondas e facilitar o acesso ao outside, o Duck Dive e o Turtle Roll, segundo Moreira, M. (2009) o Duck Dive executa-se agarrando a prancha pelos bordos, no terço anterior, avançando o tronco para colocar-se peso no nose da prancha, imergindo-o através da extensão dos braços, depois, à medida que a prancha afunda, empurra-se a prancha com um dos joelhos, para depois procurar-se a posição deitado com uma inclinação da prancha em direcção à superfície, provocando-se a subida da mesma enquanto a onda passa. Já o Turtle Roll é uma técnica que consiste em agarrar a prancha pelos bordos e executar uma viragem pelo eixo longitudinal, fazendo a prancha ficar com o fundo para cima e o surfista por baixo da mesma, depois da onda passar por cima faz-se uma nova viragem para se regressar à posição de deitado na prancha.

Quanto às características das ondas, para ser surfável a onda tem de ser íngreme e a zona onde a onda quebra deve percorrer uma trajectória de translação lateral, de forma a permitir que o surfista produza velocidade para a realização de manobras, a zona da parede da onda mais próxima do local onde a onda quebra é a mais íngreme e a que fornece maior velocidade ao surfista. Quanto mais íngreme for a parede da onda, mais velocidade ela fornece, logo os surfistas mais iniciados costumam preferir ondas menos íngremes pois são mais fáceis de surfar, por outro lado os surfistas mais experientes costumam preferir ondas mais íngremes pois permitem maior obtenção de velocidade (Mead & Black, 2001).

Se a onda se desenvolve para o lado direito pela perspectiva do surfista, ela é considerada uma “direita”, se a onda se desenvolve para o lado esquerdo pela perspectiva

do surfista, ela é considerada uma “esquerda”, a velocidade da onda e o tipo de rebentação determinam o nível de capacidade requeridos para necessários para se poder surfá-la, e os tipos de manobras que é possível realizar-se. As características das ondas não mudam apenas entre localizações, mas também ao longo dos dias com as alterações de maré e ondulação, mesmo ondas sucessivas podem demonstrar diferenças consideráveis, as ondas podem ser caracterizadas segundo 4 parâmetros: A altura da onda, o ângulo de rebentação, a intensidade da rebentação e o comprimento da secção da onda (Scarfe, Elwany, Mead & Black, 2003).

3.3 Treino complementar

Entende-se como treino complementar os treinos que se faz no âmbito da modalidade, mas que não envolvem praticar a modalidade em si, no caso do surf trata-se de treinos que desenvolvem capacidades que permitam melhorar a prática de surf, mas que não envolvem surfar.

Embora não tenham havido situações de treino complementar no decorrer do estágio, penso que trata-se de um conhecimento indispensável para qualquer treinador da modalidade, e que é algo de relevante a adicionar neste relatório.

Os surfistas tendem a manter a sua aptidão física através da prática de surf regular, mas devido as várias razões, como por exemplo as fracas condições do mar, viver longe do mar ou por causa de uma lesão, muitas vezes pode não ser possível ir-se surfar, nesses casos, é possível praticar-se treino físico que simule as demandas específicas da prática de surf, e que ajudam a manter a aptidão física ótima nos momentos em que o surf está inacessível, além disso, pode ser usado como complemento para melhorar fraquezas fisiológicas específicas (Mendez-Villanueva, Bishop & Hamer, 2016).

É benéfico complementar o tempo no mar com treino de preparação física, que ajuda na consistência, prevenção de lesões e força mental do surfista, estes treinos podem vir de várias formas desde treinos de ginásio a andar de skate, deve-se é ter cuidado para que o treino complementar não faça com que o surfista perca horas dentro de água (Macedo & Monteiro, 2015).

Uma boa forma de encaixar o treino complementar é surfar quando as condições são propícias para o surf e treinar quando não o são (falta de ondas, condições climáticas, etc.). O surf requer um esforço de alta intensidade com períodos de descanso, o surfista pode ter que fazer múltiplas ondas por tempo indeterminado, logo, a aptidão aeróbica e força e resistência muscular podem ser um componente importante para um treino intervalado prescrito em mesociclos, permitindo uma boa recuperação e um maior volume de treino (Everline, 2007).

Segundo J. Freeman, S. Bird e J. Sheppard (2013), as características fisiológicas mais importantes para potenciar o sucesso de um surfista são, principalmente, a aptidão anaeróbica, a resistência muscular ao limiar de lactato e o equilíbrio e controlo postural. E segundo um estudo realizado por Secomb et al. (2015), os surfistas com maior força e poder na zona inferior do corpo demonstram ter maior performance nas manobras e viragens, logo

é importante os surfistas de competição possuírem uma força inferior dinâmica e isométrica bem desenvolvida.

Segundo J. Macedo e P. Monteiro (2015), existem duas categorias de treino físico complementar, o treino fundacional, que está dirigido ao desenvolvimento de capacidades físicas para executar movimentos motores fundamentais para o surf, como agachamentos, saltos, saltos longitudinais, aterragens, e movimentos tridimensionais do corpo que implicam também torções do corpo, e o treino específico, que está relacionado com o desenvolvimento de qualidades e exigências específicas ao surf, ou seja, movimentos que simulem as manobras dentro de água. Ambos tem de ser adaptados às condições e características dos surfistas e é recomendado um leque variado de formas de preparação como piscina, ginásio, yoga, Pilates ou treinos na praia que integrem e fortaleçam os padrões de movimento descritos.

Os mesmos autores afirmam que na fase de treino fundacional usa-se predominantemente exercícios de mobilidade e estabilidade dirigidos a melhorar fraquezas individuais nas ancas, tronco, ombros e pescoço, a fase de treino específica desenvolve-se a partir daí de forma a se produzir força explosiva e rápida nas pernas, remada e resistência sub-aquática, tal como potência nos movimentos integrados do corpo. Ou seja, é preciso primeiro criar uma base sólida com boa força, equilíbrio e capacidades de movimento antes de se implementar técnicas motoras específicas como força explosiva, elasticidade e velocidade dinâmica, este trabalho não só apoia o alto desempenho do surf como ajuda a minimizar lesões e retarda a exaustão muscular.

3.4 Planeamento e organização dos treinos

Ao lidar com um praticante completamente principiante, a primeira coisa que se deve fazer é uma rápida apresentação teórica onde se explica como avaliar e observar as condições do mar (tamanho das ondas, marés, vento, pessoas na água.), diferenciar os tipos de prancha (tamanhos, utilidades, etc.), as regras de conduta dentro de água (respeitar a prioridade dos surfistas, não se colocar no percurso dos mesmos, etc.) (Macedo & Monteiro, 2015).

De seguida deve-se passar à prática, e as primeiras coisas que um surfista deve aprender é a remar na prancha, a virar a prancha para apanhar ondas, a fazer o duck dive e a fazer o take off, estes são os movimentos mais básicos no surf e são completamente essências na prática do mesmo, é a partir deles que um surfista vai ser capaz de começar a apanhar espumas e, mais tarde, ondas com parede (Macedo & Monteiro, 2015).

No planeamento de um treino é fundamental conhecermos os factores de risco da modalidade, de forma a garantir a segurança e prevenir e minorar a gravidade das lesões. Existem 3 tipos de condicionantes que podem colocar o surfista em risco, as condicionantes do surfista, as condicionantes do meio e as condicionantes do equipamento (Moreira, 2009).

As condicionantes do surfista são o nível de capacidade do surfista, pois surfistas menos experientes estão menos preparados para lidar com os perigos do mar, o tempo que se permanece na água, pois a instalação do cansaço reduz a capacidade de resposta do surfista aumentando o perigo de lesões, o conhecimento das regras do surf, nomeadamente em relação à movimentação na zona de surf para se chegar ao pico e às regras de prioridade de forma a se evitar chocar com outros surfistas, e a condição física do surfista, pois pode ser necessário ter que se remar ou nadar contra as correntes ou aguentar muito tempo debaixo de água (Moreira, 2009).

As condicionantes do meio são a altura e intensidade de rebentação das ondas, já que quanto maior elas forem maior é o risco e a gravidade das quedas, o tipo de fundo, porque fundos de rocha ou de coral são mais perigosos do que fundos de areia, as correntes, que podem ser benéficas, ajudando a chegar ao pico, ou podem ser perigosas ao impedir-nos de sair da água, cansar-nos ou arrastar-nos contra zonas perigosas como as rochas, as marés, que alteram as características das ondas e podem tornar um pico mais raso, o clima, incluindo ventos fortes e tempestades que são especialmente perigosas devido à condutividade da água e ao menor número de edifícios e pára-raios na praia, a exposição solar, que causa queimaduras ou cancro de pele, a água do mar, que em

contacto com os ouvidos pode causar exostose e otites, em contacto com os olhos pode causar irritações e inflamações e se estiver contaminada pode causar doenças, a vida marinha, como alforrecas, peixe-aranha, ouriços-do-mar, coral, tubarões, etc., e os outros surfistas, que quantos mais forem maior se torna o risco de haver acidentes e choques entre surfistas (Moreira, 2009).

E as condicionantes do equipamento são relativas às pranchas, seja a própria ou as dos outros, pois é possível lesionar-se embatendo contra a prancha ou cortando-se nas quilhas, e também se pode queimar a pele através da fricção coma prancha coberta de cera, e o fato pois também gera queimaduras de fricção (Moreira, 2009).

Na organização do treino temos de ter em atenção o tipo de onda onde o treino vai decorrer, pois existe uma relação entre as ondas e as manobras que os surfistas vão executar (Moreira, 2009).

O tipo de onda também tem relação com o nível de capacidade dos surfistas, pois quanto mais avançado for o surfista ele conseguirá fazer ondas cada vez mais verticais, e cada vez maiores e mais fortes (Moreira, 2009).

E existe também uma relação entre o nível de capacidade dos surfistas e as manobras que ele vai executar, sendo que surfistas menos experientes realizam manobras mais básicas como o take off o trimming e o bottom turn, surfistas intermédios realizam manobras um pouco mais complexas como cutbacks, floaters e top turns, e os mais avançados fazem manobras mais difíceis como os tubos e aéreos (Moreira, 2009).

Logo é importante ter em conta este triângulo de relações ao se planejar o treino, pois os objectivos do treino devem de estar adequados aos tipos de onda e ao nível do surfista, que também devem de se adequar um ao outro. E outro factor que se deve adaptar a estes 3 é as características da prancha.

Em geral, os surfistas iniciados surfam com pranchas maiores que oferecem maior estabilidade mas dificultam a execução de manobras, por isso à medida que vai evoluindo o surfista vai conseguindo surfar com pranchas menores (Macedo & Monteiro, 2015).

A prancha deve de ser feita à medida das características individuais do surfista, o tamanho, largura e grossura da prancha devem de estar adequados ao peso, altura, tamanho do pé e posicionamento do surfista (Macedo & Monteiro, 2015).

4. Execução do processo

Na execução do processo vou descrever os acontecimentos dos treinos ao longo do estágio, vou começar por descrever os treinos de um modo geral, descrevendo os acontecimentos relativos a todos os grupos e praticantes, e depois vou fazer uma descrição relativa aos 3 praticantes que salientei para servirem de exemplo mais específico, colocando as grelhas de treino utilizadas no decorrer dos treinos.

Os treinos foram organizados de forma a que cada semana de treino correspondesse a um microciclo, e cada 2 meses de treino correspondessem a um mesociclo, desta forma, os praticantes da faculdade tiveram um treino por microciclo/semana e os praticantes de Erasmus tiveram 2 treinos por microciclo/semana.

Os treinos com os praticantes de nacionalidade estrangeira, englobados no programa de Erasmus decorreram de 15/10/16 a 21/5/2017, e os treinos com os praticantes portugueses, provenientes da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona decorreram de 21/11/16 a 24/5/17, sendo que o Praticante X treinou de 21/11/16 até 30/1/17 e o praticante Y treinou de 1/2/17 a 29/3/17.

4.1 Descrição geral

Nesta parte do relatório pretendo descrever o que foi feito durante os treinos da Academia Lusófona Surf. Embora este relatório seja principalmente focado nos praticantes X,Y e Z, no decorrer do estágio eu treinei com todos os praticantes, por isso, como informação complementar vou aproveitar esta secção para falar dos conhecimentos que aprendi e transmiti aos praticantes, descrever quais as metodologias utilizadas e as diferentes estratégias desenvolvidas para superar as dificuldades de aprendizagem que encontrei durante os períodos de treino.

Preparação inicial dos treinos

No início de todos os treinos eu e os outros treinadores preparávamos o material, retirávamos as pranchas que iriam ser utilizadas do local onde são armazenadas, colocávamos os leashes nas pranchas e colocávamos as bandeiras que marcam o local de treino na areia, normalmente era o professor Sandro que marcava as presenças e distribuía

os fatos de surf, depois, todos equipávamos os fatos e dirigimo-nos para a praia onde o treino ia decorrer.

Logo no primeiro treino fazíamos uma introdução às características das pranchas e do mar, e explicávamos as regras de segurança e de conduta, que as pranchas são softboards grandes e largas com grande flutuação para facilitar a aprendizagem, sendo as pranchas e quilhas de um material mole para evitar lesões, as pranchas de maior dimensão eram entregues aos praticantes de maior volume, e as de menor dimensão eram entregues aos praticantes de menor volume, quanto ao mar é importante dizer todos os treinos como agir perante as boas ou más condições e orientarmos os praticantes para evitar que sejam levados por correntes, as regras de segurança e conduta principais que os praticantes deviam seguir eram manterem-se afastados uns dos outros e dos outros surfistas para evitarem choques, nunca saltar da prancha de cabeça pois podem estar numa zona rasa e bater com a cabeça na areia, não carregar a prancha entre o corpo e a direcção de onde vêm as ondas pois as ondas vão empurrar a prancha contra o corpo do praticante, e, sempre que se encontrem debaixo de água devem de vir ao de cima com os braços a proteger a cabeça pois pode estar uma prancha a flutuar sobre o praticante, também foi sempre realizado um aquecimento adequado antes de se iniciar a prática.

Prática na areia: Posição deitado

Na primeira vez que o praticante experimenta a modalidade, e também em outras ocasiões em que julgasse necessário, colocava-os a praticar os movimentos do surf fora de água já que iria ser mais complicado realizá-los quando estivessem no mar expostos a ondas e correntes, a primeira coisa que os praticantes praticaram era a posição de deitado na prancha, é a partir desta posição que eles iriam ser capazes de realizar a remada, para tal, os praticantes colocavam-se de barriga para baixo sobre a prancha com a cabeça voltada para o nose da mesma, eles deviam de conseguir colocar-se bem centrados, se estivessem mais para um dos lados a prancha, quando estivessem dentro de água, iria virar-se para esse lado em vez de ir a direito, se estivessem muito à frente o nose da prancha afundaria debaixo de água fazendo a prancha travar ou até virar-se ao contrário, e se estivessem muito atrás o tail da prancha afundaria fazendo a prancha perder velocidade até travar por completo, o local exacto onde os praticantes se deviam colocar dependia muito da estrutura corporal de cada um, logo os praticantes deviam de encontrar o seu ponto ideal, para além disso também expliquei aos praticantes que era importante que mantivessem as pernas juntas e elevassem o peito de forma a que este não tocasse na prancha, não só para se obter maior visibilidade mas também porque desta forma aumenta-

se a pressão do corpo sobre a prancha na zona da barriga sendo mais difícil escorregar da mesma e tornando possível utilizar a força dos abdominais para manter o equilíbrio em cima da prancha.

Prática na areia: Remada

Logo de seguida os praticantes praticavam a remada, pois ela é uma capacidade fundamental para o surf, eu explicáva-lhes que a remada permite deslocar-se nas zonas onde não se tem pé e apanhar as ondas, e que quanto melhor for a remada do surfista mais facilidade ele terá a colocar-se no pico, a enfrentar a rebentação e a apanhar ondas, logo pode-se afirmar que a remada é a base de onde tudo o resto parte. Para terem uma remada eficaz, os praticantes deviam efectuá-la com uma boa posição de deitado na prancha, depois, com as mãos colocadas de forma a se arrastar o maior volume de água possível, passar os braços alternadamente por baixo da prancha, com as palmas das mãos viradas para trás, de forma a empurrarem a água para trás e propulsionar a prancha e o corpo para a frente.

Prática na areia: Take off

Depois de praticarem a remada está na hora de se praticar o take off, primeiro os praticantes devem descobrir qual o pé que preferem colocar à frente, para determinarem se são regulares ou goofy's, Nós ensinávamos 2 métodos pelos quais os praticantes podem optar quando são introduzidos ao take off, o primeiro método adequa-se a praticantes mais ágeis e com maior facilidade na modalidade, neste método pedíamos simplesmente para que o praticante saltasse da posição deitado para a posição de pé num movimento rápido, este método tem a vantagem de ser mais rápido o que permitia que o praticante se colocasse logo de pé na zona de maior potencial da onda antes que ela perca demasiada força, mas também é um método de maior dificuldade para praticantes menos ágeis, por isso utilizávamos um segundo método mais fácil, este método consistia na execução do take off em três passos, primeiro o praticante devia de levantar o tronco com os braços, nesta parte, se o praticante colocasse as mãos muito à frente o afastamento do corpo da prancha seria menor tornando os passos seguintes mais difíceis, logo eu dizia aos praticantes que o ideal era colocar as mãos mais atrás perto da bacia, em certos casos, ao executarem o take off dentro de água, houve praticantes que perdiam o controlo da prancha nesta fase e uma boa forma de contrariar isso era pedir para que agarrassem a prancha pelos rails de forma a

conseguirem controlá-la com os braços, isto por vezes causava outro problema que era que quando ao agarrar a prancha pelos rails as mãos do praticante escorregavam para fora da prancha, por isso, uma forma que arranjei de ultrapassar ambas as dificuldades foi pedir para que colocassem as mãos de forma a que as palmas se encontrassem em cima da prancha mas com os dedos colocados nos rails, conseguindo assim controlar a prancha mas não escorregar, mas cada praticante podia ter uma maneira própria que lhe desse mais jeito, no segundo passo o surfista devia de colocar o pé de trás no sítio onde ele irá se encontrar durante a posição de pé, com a sola para baixo e o pé na perpendicular com a prancha, depois, apoiado em ambas as mãos e num pé, ele devia elevar a bacia, de forma a aumentar a distância entre o corpo e a prancha e facilitar o terceiro passo, que era colocar o pé da frente no sítio, sendo que ele fica entre as mãos na perpendicular com a prancha, no fim eles deviam de tirar as mãos da prancha.

Prática na areia: Posição Base

E com isto chegamos à última coisa que os praticantes deviam de praticar antes de entrar dentro de água, a posição base, que é a posição de pé sobre a prancha que um surfista deve adquirir para potenciar o seu desempenho na onda, tal como a posição deitado, na posição de pé os praticantes não se podiam colocar demasiado à frente, atrás ou dos lados da prancha pelos mesmos motivos, os pés deviam de estar alinhados sobre uma linha imaginária que divide a prancha em 2 partes iguais e vai do nose ao tail da mesma, alguns praticantes que colocavam os pés desalinhados tendiam a ter dificuldade em controlar a prancha já que colocam mais peso de um dos lados da prancha, os pés também deviam de estar bem afastados pois uma base maior gera maior estabilidade, e deviam de estar perpendiculares com a prancha de forma a que os praticantes consigam controlar o equilíbrio na prancha, e mais tarde a direcção a que a prancha se desloca, utilizando a pressão que colocam nos dedos dos pés ou calcanhares para fazer a prancha rodar para um lado ou para o outro, o tronco pode estar de lado paralelo com a prancha numa fase inicial, mas eu sugeria aos praticantes que o virássem para a frente de forma a ganhar o hábito para fases mais avançadas, eu dizia-lhes para manterem uma posição baixa pois se aproximarem o centro de gravidade da prancha vão obter maior estabilidade, dito isto, eu chamava à atenção que o agachamento deve ser feito dobrando os joelhos e não o tronco, o tronco devia manter-se vertical, ou dobrado na direcção do nose da prancha, muitos praticantes ao tentarem se agachar dobram o tronco para o lado do peito, tornando fácil perder o equilíbrio e cair para esse lado, por outro lado houveram praticantes que faziam o oposto esticando tanto o tronco para trás que colocavam o peso do corpo fora da prancha,

caindo para o lado das costas, eu aconselhá-va os praticantes com dificuldade a equilibrar-se a colocar as mãos na prancha para se equilibrar numa fase inicial, mas ele devia colocar uma mão de cada lado da prancha, colocar as mãos de um só lado fará o praticante dobrar o tronco incorretamente para esse lado, outro conceito que considerei importante os praticantes interiorizarem era como aplicar mais peso á frente e atrás da prancha, para tal os praticantes deviam de flectir a perna onde queriam colocar mais peso, e esticar a perna de onde queriam retirar peso, logo, se por exemplo o praticante quisesse colocar mais peso à frente de forma a ganhar mais velocidade na descida da onda, ele deve de flectir mais a perna da frente e esticar a de trás, já se ele quisesse colocar mais peso atrás de forma a fazer a prancha perder velocidade, ele deve de flectir mais a perna de trás e esticar a da frente, só que em ambos os casos, exagerar na colocação de peso vai fazer com que a viagem na onda termine, logo os praticantes deviam de aprender a controlá-lo.

Entrada no mar e aplicação do que foi aprendido na areia

Depois de aprenderem a teoria e praticarem na areia é altura de se entrar no mar e começar a apanhar ondas, nos treinos o professor Sandro distribuía os praticantes pelos diferentes treinadores e os diferentes grupos procuravam entrar com algum espaço entre eles de forma a evitar colisões entre os praticantes ao longo do treino, ao entrar dentro de água, os praticantes iniciados eram avisados para não sair para onde não têm pé, não só pois seria mais fácil serem levados pelas corrente mas também pois seria mais difícil o treinador controlá-los e ajudá-los se não tiver pé, além disso, numa fase inicial os praticantes deviam começar por surfar espumas que normalmente só quebram mais no inside.

Nos treinos eu devia circular pelos praticantes e ajudá-los a colocarem-se nas ondas para que possam pôr em prática o que aprenderam, para tal eu segurava na prancha onde o surfista se encontrava deitado e guiava-o até à zona onde a onda tem maior potencial, aí eu escolhia uma boa onda que potenciase ao máximo o sucesso e segurança do praticante (ex: uma onda que pareça que vai manter energia suficiente para carregar o praticante do início até à areia e que não seja demasiado vertical ou ainda não tenha quebrado de modo a fazer o praticante embicar), e empurrava a prancha de forma a facilitar a entrada do praticante na onda, era importante pedir ao praticante que entrasse a remar na onda para ganhar logo o hábito e não ficar dependente do meu empurrão, e apesar da minha permanente ajuda, quando eu estivesse a ajudar um praticante, os outros não deviam de ficar parados, eles deviam de procurar apanhar ondas sozinhos desenvolvendo logo a

capacidade de ler e escolher as ondas e entrar nelas sem ajuda, nesta fase os praticantes tinham muitas vezes dificuldades a apanhar ondas pois a onda passava por eles e eles ficavam para trás sendo incapazes de fazer com que a onda transportasse a prancha, e várias vezes depois disso tentavam fazer o take off numa onda que não estava a empurrar a prancha, ficando para trás da mesma, isso acontecia devido a uma remada insuficiente, pois a onda por si só, normalmente, não tem força suficiente para colocar uma prancha parada em movimento, sendo necessário que o praticante ganhasse alguma velocidade primeiro para que a onda faça o resto, para tal, eu dizia aos praticantes que deviam de executar uma remada correcta como foi explicado antes de entrarem, que deviam de remar com a máxima intensidade para garantir que se colocavam na onda, que deviam de começar a remar com bastante tempo antes da onda os alcançarem, para poderem ter tempo de se colocar corretamente deitados na prancha com estabilidade, e ganhar alguma velocidade antes da onda os apanharem, que deviam de manter uma remada continuada até ao momento do take off sem paragens, e que só deviam de parar de remar e realizar o take off quando conseguissem sentir que a prancha estava a ser transportada pela onda e que não precisam mais de remar para que ela se movesse.

Ao se dirigirem para o local onde apanham ondas os praticantes podiam ir a remar, principalmente se tivessem dificuldades na posição deitado e na remada, dessa forma aproveitavam para a irem praticando, mas, de um modo geral, eu sugeria que era mais vantajoso aproveitarem que estão na zona menos funda e irem a pé, para serem menos arrastados pela corrente e perderem menos tempo entre cada onda. Nas primeiras ondas que os praticantes apanhavam eles podiam fazer a viagem deitados, de forma a aprenderem a controlar a prancha na onda deitados e habituarem-se ao comportamento da prancha durante a viagem na onda.

Depois chegava a altura de começarem a realizar o take off e a tentar viajar na onda de pé o maior tempo possível, nesta fase eu observava o desempenho dos praticantes e identificava os erros que eles demonstravam, a seguir criava um objectivo que permitisse o praticante superar o erro que eu considerava mais significativo e pedia para o praticante se concentrar principalmente em cumpri-lo, e assim sucessivamente, os surfistas iam superando um problema de cada vez.

Passagem ao surf de outside

Em certos casos os praticantes conseguiram evoluir até um ponto onde já não fazia sentido continuarem a treinar em ondas de espuma, e passou a ser necessário levá-los

para o outside, para tal fazíamos um grupo à parte onde inseríamos os praticantes mais avançados e um treinador ficava encarregado desse grupo com um esquema de treino diferente, como estes praticantes iriam surfar no outside onde não tem pé o treinador que os acompanhava não iria conseguir acompanhá-los a nado, logo, quando eu acompanhava um dos grupos de outside devia de levar uma prancha comigo. Quando um praticante passava para o surf de outside significava que ia passar a surfar um tipo de onda diferente, enquanto que no inside os praticantes começaram por surfar em espumas, ou seja, as ondas depois de já terem rebentado, no outside eles passaram a surfar ondas com parede antes de rebentarem, portanto a forma como os praticantes deviam de abordar estas ondas tinha de ser diferente, por isso eu explicá-los que enquanto que as espumas podem ser apanhadas em qualquer parte do seu comprimento e em qualquer altura desde que ainda tenham força suficiente para os transportarem, e que ao apanhá-las eles podiam ir em frente ou cortar para um lado à escolha, as ondas com parede só tinham um lado específico, podendo ser esquerdas ou direitas, e tinham um local ideal onde podem ser apanhadas, ou seja, quanto mais perto da zona de rebentação mais força teria a onda, conseguindo projectar a prancha com mais velocidade, só que também seria mais vertical, e portanto mais difícil de dropar e de não ser apanhado pela rebentação, ficando-se para trás na onda, logo, ao se começar a fazer ondas com parede eles não deviam começar logo a dropar ondas junto à rebentação, deviam de começar numa zona mais fácil com alguma distância da rebentação, e iam-se aproximando à medida que iam ganhando experiência, dito isto, se o praticante se encontrasse demasiado longe da zona de rebentação, a onda não teria força suficiente para transportá-lo.

Por causa disso, era importante os praticantes desenvolverem uma boa leitura de onda, mas os praticantes que estão a iniciar-se no surf de outside ainda não tinham uma boa percepção de onde se deviam colocar para apanhar as ondas, logo quando eu acompanhava o grupo dos mais avançados eu devia de guiá-los e de me colocar na zona correcta onde eles deviam de estar, depois eu devia indicar quais as ondas com qualidade para eles apanharem, e como era a melhor maneira de as apanhar, por exemplo, não podia deixar que tentassem ir em close outs e devia indicar se a onda era uma esquerda ou uma direita.

Métodos para passar a rebentação

Outra coisa que os praticantes tiveram de aprender no surf de outside foi como passar a rebentação, pois para se alcançar o outside era preciso ir contra as ondas que os

empurravam para o inside, eles podiam utilizar 2 técnicas diferentes de forma a passarem por baixo das ondas, a técnica que eu ensinava aos praticantes dependia do tipo de prancha que eles possuíam, para os praticantes que utilizavam as pranchas fornecidas pela escola, que eram de grande tamanho e flutuação, eu pedia que utilizassem o Turtle Roll, e para os praticantes que traziam pranchas pessoais menores, eu sugeria a utilização do Duck Dive, pois as pranchas de maior volume não permitiam a execução de Duck Dive, pois trata-se de uma técnica que requer a submersão da prancha, algo que não é possível de se realizar quando a prancha tem demasiada flutuação.

Viagem nas ondas com parede

Depois de conseguirem dropar uma onda no local correcto, os praticantes já estariam aptos a iniciar o treino de corte da parede da onda do início ao fim, para tal os praticantes tinham de ser capazes de controlar a velocidade e direcção da prancha, se eles fossem muito lentos eram apanhados pela espuma e perdiam a oportunidade de surfar a parede da onda, que é o objectivo do surf de outside, se por outro lado fossem muito rápidos, iam para demasiado longe da zona de rebentação onde a onda não tinha força suficiente para continuar a transportá-los, logo explicava-lhes a importância de controlarem a velocidade da prancha para não ficarem nem demasiado à frente nem demasiado atrás na onda, já a direcção era importante porque para eles manterem uma viagem continuada na onda não bastava descender a onda, quando alcançavam a base da onda era necessário que virassem a prancha de forma a utilizar a energia da descida para voltar a subir a onda, repetindo este ciclo até o final da mesma.

Numa fase mais inicial a forma mais fácil dos praticantes começarem a controlar a velocidade nas ondas com parede era colocarem mais peso à frente para acelerar e mais peso atrás para travar, tal como os praticantes já tinham feito nas ondas de espuma, já para controlarem a direcção da prancha, eu dizia para direccionarem o olhar e o tronco para onde queriam ir, depois inclinarem o corpo nesse sentido e colocarem pressão nos dedos dos pés ou calcanhares, consoante o lado para onde queriam ir, de forma a fazer a prancha virar para esse lado, que é, novamente, outra capacidade que os praticantes já tinham praticado nas ondas de espuma e que agora deviam de transferir para o surf de outside.

Quando os praticantes já dominassem a viagem nas ondas com parede seria a hora de começar a executar as manobras do surf, mas no decorrer dos treinos nenhum praticante chegou tão longe.

4.2 Descrição dos praticantes

Para caracterizar os praticantes X,Y e Z, utilizei uma ficha caracterizadora onde recolhi informação que considerei relevante saber sobre os praticantes:

Tabela 1- Ficha Caracterizadora do Praticante X

Género:	Masculino
Idade:	22 anos
Contacto anterior com a modalidade:	Nenhum
Prática de actividade física regular:	Sedentário
Problemas de saúde que possam ter implicações no treino:	Nenhum

Tabela 2- Ficha Caracterizadora do Praticante Y

Género:	Masculino
Idade:	24 anos
Contacto anterior com a modalidade:	Uma aula de surf
Prática de actividade física regular:	Muito activo
Problemas de saúde que possam ter implicações no treino:	Nenhum

Tabela 3- Ficha Caracterizadora do Praticante Z

Género:	Masculino
Idade:	22 anos
Contacto anterior com a modalidade:	Nenhum
Prática de actividade física regular:	Activo
Problemas de saúde que possam ter implicações no treino:	Nenhum

4.3 Tabela de planeamento

Tabela 4- Planeamento dos treinos:

	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago
Praticantes de Nacionalidade Estrangeira												
Praticantes da Licenciatura de Educação Física												
Praticante X												
Praticante Y												
Praticante Z												

4.4 Descrição dos treinos do PRATICANTE X

O Praticante X foi um dos praticantes da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona que treinou de 21/11/16 a 30/1/17, eu escolhi relatar os seus treinos em maior detalhe para servir de exemplo de um praticante que demonstrou ter maiores dificuldades com a modalidade.

4.4.1 1º Objectivo geral: Introdução à modalidade e Adaptação ao Meio Aquático (equilíbrio deitado sobre a prancha, movimento de remada e viagem na onda deitado)

No 1º treino, decorrido a 21/11/16, o Praticante X demonstrou logo dificuldades ao praticarmos os movimentos do surf na areia, não conseguia fazer o take off correctamente e colocava os pés incorrectamente na posição base, dentro de água não conseguia manter-se equilibrado na posição de deitado sobre a prancha, e sendo isso uma capacidade indispensável para apanhar ondas dei-lhe o objectivo de tentar remar de um lado para o outro para se habituar à prancha, dando-lhe o apoio e as instruções e dicas apropriadas para lhe facilitar o processo, e ele conseguiu melhorar a sua deslocação deitado, embora com alguma instabilidade.

Tabela 5 - Sessão de treino nº 1 (21/11/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
02:00 - 02:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
02:15 - 02:45	Explicação dos conceitos teóricos essenciais para a prática da modalidade e ensaio dos movimentos básicos na areia.	Demonstrou bastante dificuldade a executar os movimentos, teve problemas a fazer o take off e tinha tendência a colocar mal os pés na posição de pé.	Ele aparentou ter uma flexibilidade, agilidade e coordenação relativamente baixas, fazendo com que se atrapalha-se com os movimentos.
02:45 - 03:20	Entrada na água e primeiro contacto com as ondas, deviam de tentar aplicar o que praticaram na areia dentro de água.	Ele tinha muita dificuldade apenas a manter-se equilibrado na posição de deitado na prancha, se tentasse apanhar ondas caía da prancha antes de se tentar levantar.	Ele não conseguia colocar-se bem centrado na prancha, e não erguia o peito, penso que precisa de um período de habituação à prancha.
3:20 4:00	Tentar levantar o peito da prancha e usar os abdominais para manter-se equilibrado na posição deitado, e remar de um lado para o outro até conseguir remar a direito sem cair.	Conseguiu percorrer alguma distância a remar sem cair, embora ainda com alguma instabilidade.	/

No 2º treino, decorrido a 28/11/16, já dominou melhor o equilíbrio na posição deitado na prancha, conseguindo até completar algumas ondas deitado, mas ao fazer o take off com a técnica dos 3 passos, perdia o controlo ao elevar o tronco e caía sempre que tentava colocar os pés sobre a prancha.

Tabela 6 - Sessão de treino nº 2 (28/11/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
02:00 - 02:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
02:15 - 03:00	Continuar a tentar corrigir a posição de remada como no treino passado, enquanto tenta apanhar algumas ondas e viajar ao longo delas na posição deitado.	Conseguiu dominar a colocação e equilíbrio na posição deitado com algum sucesso, e completou com sucesso algumas ondas deitado sobre a prancha.	/
03:00 - 04:00	Continuar a apanhar ondas e tentar executar o take off.	Teve muita dificuldade na passagem para a posição de pé e não conseguiu completar um único take off.	Ao tentar fazer o take off com a técnica dos 3 passos, pois é a mais fácil, ele não consegue manter a prancha estável após elevar o tronco com os braços, e ao tentar colocar os pés no sítio cai.

4.4.2 2º Objectivo geral: Aprendizagem do movimento Take Off

No 3º treino, decorrido a 5/12/16, continuou a treinar o take off, e com o auxílio de alguma prática na areia, conseguiu começar a elevar a bacia no take off, aumentando desta forma a distância entre o corpo e a prancha, o que facilita a passagem da perna da frente por baixo do corpo, melhorando assim o seu take off, só que colocava os pés demasiado juntos, atrás e desalinhados, fazendo com que a prancha se enterrasse e ele caísse antes de completar o take off.

Tabela 7 - Sessão de treino nº 3 (5/12/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
02:00 - 02:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
02:15 - 02:45	Apanhar ondas e tentar executar o take off com a técnica dos 3 passos.	Não conseguiu completar o take off, pois após levantar o tronco não é capaz de passar a perna da frente por baixo do tronco e colocá-la no sítio correcto.	Ele não consegue passar a perna por baixo do corpo porque não coloca espaço suficiente entre o corpo e a prancha para que a perna passe, ele deve de elevar a bacia ao mesmo tempo que levanta o tronco de modo a facilitar a passagem da perna.
02:45 - 03:00	Praticar na areia o take off com a técnica dos 3 passos, tendo atenção a levantamento da bacia para aumentar a distância entre o corpo e a prancha, facilitando a passagem da perna da frente.	Conseguiu fazer algumas vezes o take off com elevação da bacia.	/
03:00 - 04:00	Continuar a treinar a execução do take off, tentando repetir na água o treinado na areia.	Melhorou a técnica do take off, demonstrando maior facilidade na passagem da perna, embora ainda não consiga completá-lo.	Ele finaliza o take off colocando os pés demasiado juntos, atrás e desalinhados, a prancha enterra-se e ele cai antes de conseguir tirar as mãos da prancha.

No 4º treino, decorrido a 12/12/16, a prática do take off continuou, pedi-lhe que fizesse alguns take offs no sítio, enquanto eu suportava a prancha, desta forma pude colocar-lhe os pés no sítio certo manualmente, e ele conseguiu sentir como deve colocá-los, depois disso ele conseguiu completar vários take offs, só que quando estava de pé colocava demasiado peso atrás e estava demasiado esticado fazendo com que a prancha perdesse velocidade, ficando para trás da onda.

Tabela 8 - Sessão de treino nº4 (12/12/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
02:00 - 02:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
02:15 - 02:45	Continuar a apanhar ondas e a tentar executar o take off.	Continuou a demonstrar dificuldades na colocação dos pés na parte final do take off.	/
02:45 - 03:00	Comigo a apoiar a prancha por baixo, tentar fazer o take off dos 3 passos no sítio, colocando os pés no sítio certo.	Executou alguns take off com os pés bem colocados.	Este exercício permitiu que eu agarrasse o pés do praticante e colocásse-os manualmente no sítio correcto, desta forma ele conseguia sentir como devia de os colocar.
03:00 - 04:00	Continuar a praticar o take off, tentando colocar os pés como praticado no exercício interior.	A execução do take off melhorou bastante, ele conseguiu completá-lo várias vezes, embora não aguentasse em pé muito tempo.	Ele conseguiu várias vezes colocar o pés bem o suficiente para completar o take off e colocar-se completamente de pé, só que colocava demasiado esticado e com muito peso na perna de trás fazendo a prancha travar e ficando para trás na onda.

4.4.3 3º Objectivo geral: Permanecer de pé nas espumas até a areia

No 5º treino, decorrido a 9/1/17, treinámos a posição base, eu insisti para que ele dobrasse mais a perna da frente de forma a colocar mais peso à frente, mas ele não conseguia manter o equilíbrio quando tentava, logo, disse-lhe que tentasse tocar na prancha com uma mão de cada lado do pé, nessa posição ele é forçado a dobrar a perna da frente e pode apoiar-se na prancha, de início ele apoiou-se só no lado da prancha que está do lado do peito, inclinando-se para esse lado e fazendo a prancha virar, mas depois conseguiu fazê-lo bem e fez algumas ondas completas a segurar a prancha.

Tabela 9 - Sessão de treino nº 5 (9/1/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
02:00 - 02:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
02:15 - 03:00	Tentar completar a onda até chegar à areia, colocando peso à frente para a prancha não travar.	Continuou sem colocar peso suficiente à frente não conseguindo completar as ondas.	Eu disse-lhe para tentar dobrar mais a perna da frente e esticar mais a de trás para ter mais peso à frente mas ele teve dificuldades em fazê-lo sem se desequilibrar.
03:00 - 03:30	Depois de fazer o take off tentar tocar com as mãos na prancha uma de cada lado do pé da frente, de forma a forçar o joelho da frente a dobrar, colocando mais peso à frente.	Por um lado conseguiu colocar mais peso à frente com esta estratégia, mas também criou o hábito de colocar as 2 mãos apenas de um lado da prancha (o lado do peito), o que fazia com se dobrasse para esse lado fazendo com que a prancha adquirisse um trajectória curva até ficar de lado na onda e se virasse, causando a queda do praticante.	Ele conseguia manter-se mais tempo na onda desta forma e já não travava, mas como a sua trajectória não era recta ele não completava a onda, muitas vezes é mais fácil para um praticante curvar-se na direcção do peito para ganhar estabilidade mas isso estraga a trajectória da prancha, ele deve tentar dobrar-se na direcção do joelho da frente.
03:30 - 04:00	Focar-se em colocar as mãos de cada lado do pé e não do mesmo lado, se for preciso, nem chegar a tirar as mãos da prancha depois do take off	Depois de alguma insistência conseguiu colocar-se de forma a completar ondas inteiras só que sempre a segurar a prancha com as mãos.	Quando conseguiu começar a agarrar a prancha correctamente, esse acto colocou-o na posição ideal, agachado e com o peso bem distribuído pelas pernas conseguiu percorrer algumas ondas completas, agora só tem de conseguir tirar as mãos e manter a posição.

No 6º treino, decorrido a 16/1/17, o foco principal foi conseguir que ele fizesse ondas sem segurar a prancha, de início ao tirar as mãos da prancha perdia o equilíbrio e esticava as pernas à procura de estabilidade, mas elevar o centro de gravidade tinha o efeito contrário e ele caía para trás, depois dei-lhe o objectivo de tentar manter o peito

próximo do joelho para que não se esticasse e aconselhei a utilizar a pressão nos dedos dos pés ou calcanhares para contrariar o movimento da prancha e manter a estabilidade, mas para melhorar o seu equilíbrio o mais importante é a prática.

Tabela 10 - Sessão de treino nº 6 (16/1/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
02:00 - 02:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
02:15 - 03:00	Tentar, no decorrer da onda, tirar as mãos da prancha e manter a posição.	Sempre que tirava as mãos da prancha desequilibrava-se e acabava por cair.	Sem o apoio das mãos na prancha ele não conseguia equilibrar-se usando apenas os pés, por isso esticava as pernas à procura de estabilidade só que ao elevar o centro de gravidade fazia pior e caía para trás.
03:00 - 04:00	Focar-se em manter a posição baixa, mantendo o peito próximo do joelho da frente.	Conseguiu completar algumas ondas de pé, mas com muita instabilidade e de um modo esporádico.	Ao pedir para ele tentar manter o peito próximo do joelho, impedi que ele esticasse-se para trás quando perde o equilíbrio mas isso não muda o facto de que ele não tinha muito, eu disse para ele pôr pressão nos dedos dos pés ou calcanhares de forma a contrariar os movimentos da prancha e manter a estabilidade, mas para ganhar equilíbrio o mais importante é continuar a praticar.

O 7º treino, decorrido a 23/1/17, foi dedicado a superar a falta de equilíbrio do Praticante X, através de várias dicas e prática, o praticante foi gradualmente habituando-se à prancha, e pelo final do treino já foi capaz de fazer algumas ondas até a areia numa posição estável.

Tabela 11 - Sessão de treino nº 7 (23/1/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
02:00 - 02:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
02:15 - 04:00	Continuar a treinar o equilíbrio na posição base, e tentar aguentar o máximo tempo possível na onda.	Melhorou bastante a posição base, e conseguiu fazer várias ondas até à areia numa posição estável.	Este treino foi inteiramente dedicado a superar a falta de equilíbrio do praticante, ao longo do treino foi possível observar-se a sua gradual habituação à prancha, até ser capaz de fazer ondas completas.

No 8º treino, decorrido a 30/1/17, o praticante já conseguia completar ondas inteiras de pé com alguma facilidade, por isso ajustei alguns problemas na posição base, e começamos a praticar o controlo da velocidade e direcção da prancha, utilizando a inclinação do corpo e a pressão nos dedos dos pés e calcanhares para controlar a direcção,

e a troca de peso entre a perna de trás e da frente para controlar a velocidade, para desta forma começar a tentar ser ele a decidir a trajectória da prancha, em vez de apenas tentar aguentar-se em cima dela, e ele começou a conseguir ter algum controlo da prancha.

Tabela 12 - Sessão de treino nº 8 (30/1/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
02:00 - 02:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
02:15 - 03:00	Tentar apanhar o maior número de ondas e completá-las até à areia.	Demonstrou já conseguir completar ondas inteiras de pé com alguma facilidade.	Agora que o praticante já mostrou conseguir fazer ondas, aproveitei para fazer alguns ajustes pequenos na posição base.
03:00 - 04:00	Começar a praticar o controlo da velocidade e direcção da prancha, utilizando a inclinação do corpo e a pressão nos dedos dos pés e calcanhares para controlar a direcção, e a troca de peso entre a perna de trás e da frente para controlar a velocidade.	Demonstrou começar a ter algum domínio no controlo da prancha.	Como o praticante já praticamente dominava o surf de espumas a direito, pensei que estava na altura de começar a tentar ser ele a decidir a trajectória da prancha, em vez de apenas tentar aguentar-se em cima dela.

4.5 Descrição dos treinos do PRATICANTE Y

O praticante Y foi outro dos praticantes da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona e ele treinou de 1/2/17 a 29/3/17, eu escolhi relatar os seus treinos em maior detalhe para servir de exemplo de um praticante que demonstrou ter maior aptidão para a modalidade.

4.5.1 1º Objectivo geral: Permanecer de pé nas espumas até a areia

No 1º treino, que decorreu a 1/2/17, o praticante Y demonstrou bastante facilidade a executar os movimentos na areia, e dentro de água também foi rapidamente capaz de se colocar de pé na prancha e viajar de pé na onda por algum tempo, apesar de ter uma posição base pouco correcta pois não tinha o pé da frente perpendicular à prancha, e estava demasiado levantado na prancha.

Tabela 13 - Sessão de treino nº 1 (1/2/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
02:00 - 02:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
02:15 - 02:45	Explicação dos conceitos teóricos essenciais para a prática da modalidade e ensaio dos movimentos básicos na areia.	Demonstrou facilidade na execução dos movimentos na areia.	/
02:45 - 04:00	Entrada na água e primeiro contacto com as ondas, deviam de tentar aplicar o que praticaram na areia dentro de água.	Conseguiu logo colocar-se de pé na prancha e viajar de pé na onda por algum tempo, mas com uma posição base pouco correcta.	Apesar de não ter experiência na modalidade, como se pôde ver pela incorrecta posição base, ele demonstrou ter um bom equilíbrio e coordenação motora que lhe permitiu aguentar-se em cima da prancha.

O 2º treino, decorrido a 8/2/17, foi dedicado a corrigir os erros da posição base do praticante Y, pois apesar de ele ter mostrado conseguir fazer ondas com alguma facilidade, ele cometia alguns erros que tornavam-lhe o trabalho mais difícil e não o iriam permitir continuar a evoluir na modalidade, nomeadamente, colocava o pé da frente virado para a frente e esticava os joelhos em demasia, ambos esse problemas foram superados no decorrer deste treino.

Tabela 14 - Sessão de treino nº 2 (8/2/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
02:00 - 02:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
02:15 - 03:00	Tentar completar ondas até à areia.	Conseguiu completar algumas ondas.	Apesar de ele ter algum sucesso, demonstrou erros na posição base que lhe dificultam um pouco o processo, e não permitam uma evolução contínua, nomeadamente colocava o pé da frente virado para a frente e tinha os joelhos demasiado esticados.
03:00 - 04:00	Apanhar ondas focado em manter uma posição base mais baixa e o pé da frente perpendicular à prancha.	Após alguma prática conseguiu ultrapassar os erros que tinha e adoptou uma posição base correcta nas ondas.	/

4.5.2 2º Objectivo geral: Aprender a cortar as espumas

No 3º treino, decorrido a 15/2/17, começámos a praticar o controlo da velocidade e direcção de deslocamento da prancha, para tal dei ao praticante Y o objectivo de tentar controlar a velocidade da prancha colocando mais peso na perna da frente para aumentar a velocidade e mais peso na perna de trás para diminuir a velocidade, e colocar pressão nos dedos dos pés ou calcanhares para fazer a prancha virar para um lado ou para o outro, só que de início, apesar dos meus avisos, o praticante Y tentou várias vezes apanhar ondas demasiado no outside antes de terem quebrado, embicando várias vezes e colocando-se a si e ao material em risco, por isso dei-lhe um 2º objectivo em que não podia ir mais para o outside do que eu, sendo eu a escolher e colocá-lo nas ondas sempre que possível, e após várias ondas foi possível observar que o praticante Y conseguiu começar a ter controlo sobre a prancha.

Tabela 15 - Sessão de treino nº 3 (15/2/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
02:00 - 02:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	<i>/</i>
02:15 - 02:45	Começar a tentar controlar a trajectória da prancha utilizando a pressão nos dedos dos pés e calcanhares, e a velocidade colocando mais peso na perna da frente ou trás.	Obteve pouco sucesso mas estava a insistir em ir mais para o outside do que devia e tentava apanhar ondas em close out, caindo várias vezes.	Talvez por excesso de confiança, e apesar dos meus avisos, o praticante Y tentou várias vezes apanhar ondas demasiado no outside antes de terem quebrado, embicando várias vezes e colocando-se a si e ao material em risco.
02:45 - 04:00	Continuar focado no objectivo anterior mas sem poder ir mais para o outside do que eu, sendo eu a escolher e colocá-lo nas ondas sempre que possível.	Conseguiu demonstrar ter ganho algum controlo da trajectória e velocidade da prancha.	<i>/</i>

No 4º treino, decorrido a 22/2/17, começámos a praticar o corte da onda, o praticante Y preferiu começar a cortar a onda para a direita, e sendo ele regular era necessário inclinar o corpo nessa direcção e fazer pressão nos dedos dos pés para fazer a prancha virar, de início ele inclinava o corpo sem fazer pressão nos dedos dos pés, fazendo com que a prancha não acompanhasse o movimento, e acabasse por cair, dei-lhe um objectivo para rectificar esse problema e ele conseguiu cortar para a direita com sucesso, depois ainda começámos a tentar cortar para a esquerda mas não conseguiu fazê-lo.

Tabela 16 - Sessão de treino nº 4 (22/2/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
02:00 - 02:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
02:15 - 03:00	Tentar começar a cortar a onda para o lado que der mais jeito.	Tendeu a cair para a direita porque inclinava o corpo sem colocar pressão nos dedos dos pés.	Ele decidiu começar a cortar para a direita, e sendo o praticante Y regular, significa que devia de colocar pressão nos dedos dos pés para fazer a prancha virar, ao não fazê-lo, a prancha não acompanhou a inclinação do corpo para a direita causando a queda.
03:00 - 03:30	Continuar a tentar cortar para a direita, colocando pressão nos dedos dos pés para a prancha virar.	Conseguiu com sucesso cortar algumas ondas para a direita.	/
03:30 - 04:00	Começar a tentar cortar para a esquerda também.	Não conseguiu cortar nenhuma onda para a esquerda com sucesso.	/

No 5º treino, decorrido a 8/3/17, continuámos a praticar o corte da onda, principalmente para a esquerda que o praticante Y ainda não conseguia fazer, de início ele esticava o tronco para trás em vez de direccionar o olhar e tronco para a esquerda mantendo uma posição agachada, por isso caia, mas depois de praticar para contrariar esse problema conseguiu cortar várias ondas para a esquerda.

Tabela 17 - Sessão de treino nº 5 (8/3/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
02:00 - 02:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
02:15 - 03:00	Continuar a praticar o corte da onda para ambos os lados.	Completo algumas ondas para a direita, mas nenhuma para a esquerda.	Ele caia para trás ao tentar cortar para a esquerda porque inclinava o corpo de um modo incorrecto, esticava as costas para trás enquanto devia de manter agachado e apontar a cara e peito na direcção para onde quer ir.
03:00 - 04:00	Focar-se em cortar para a esquerda, mantendo uma posição agachada, e a apontar o olhar e tronco para onde quer ir.	Conseguiu com sucesso cortar algumas ondas para a esquerda.	/

4.5.3 3º Objectivo geral: Aprender a dropar e cortar ondas com parede

No 6º treino, decorrido a 15/3/17, após verificar que o praticante Y já não tinha nada mais a aprender no surf de espumas, começámos a tentar dropar as primeiras ondas com parede, de início o praticante Y hesitava um pouco no take off, e com um take off lento ele alcançava a base da onda ainda deitado, fazendo com que o nose da prancha se enterrasse debaixo de água e ele embicasse, depois com alguma prática ele começou a conseguir dropar algumas ondas.

Tabela 18 - Sessão de treino nº 6 (15/3/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
02:00 - 02:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	<i>/</i>
02:15 - 02:50	Apanhar muitas ondas e cortá-las para a esquerda ou direita.	Conseguiu fazer várias ondas para ambos os lados.	Com este objectivo eu quis observar se o praticante Y conseguia escolher para que lado ir voluntariamente, sendo ele a escolher a trajectória.
02:50 - 03:20	Tentar começar a dropar ondas com parede.	Demonstrou alguma dificuldade inicial a adaptar-se a ondas com parede, embicando frequentemente.	Agora que ele já tinha grande domínio no surf em espumas, estava na hora de começar a fazer ondas com parede.
03:20 - 04:00	Continuar a tentar dropar ondas com parede, mas para evitar embicar, fazer um take off rápido antes de chegar à base da onda.	Conseguiu descer algumas ondas sem cair.	Para ser capaz de dropar uma parede ele tinha de ser capaz de se por de pé rápido, pois alcançar a base da onda ainda deitado, fazia com que o nose da prancha se enterrasse debaixo de água e o surfista embicasse.

No 7º treino, que decorreu a 22/3/17, tentei que ele começasse a cortar as ondas com parede que já conseguia dropar, e embora tenha visto em algumas poucas ondas que conseguiu transferir bem a técnica de corte da onda para as ondas com parede, ele demonstrou ter dificuldade na leitura de onda, não conseguindo muitas vezes perceber para que lado devia cortar a onda e onde se devia colocar para as apanhar.

Tabela 19 - Sessão de treino nº 7 (22/3/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
02:00 - 02:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
02:15 - 03:00	Continuar a tentar dropar ondas com parede.	Conseguiu completar várias com bastante sucesso.	/
03:00 - 04:00	Tentar cortar as ondas com parede.	Conseguiu cortar poucas ondas, mas teve principalmente problemas a perceber para que lado devia cortar e onde se devia posicionar.	Em poucas ondas, pude ver que transferiu bem a técnica de corte para as ondas com parede, mas surgiu outro problema, ele tinha dificuldade a ler as ondas com parede que, ao contrário das espumas têm um lado para o qual devem ser cortadas (esquerdas ou direitas), e têm de ser apanhadas numa zona específica.

No 8º treino, que decorreu a 29/3/17, continuámos a treinar o corte de ondas com parede, principalmente a capacidade de ler a onda do praticante Y, e ao longo do treino eu fui guiando-o para onde se devia colocar e para que lado devia apanhar as ondas, e ele mostrou conseguir ter bastante sucesso. No final pedi para tentar apanhar ondas sem a minha ajuda para garantir que ele já era capaz de ler a onda sozinho, e de facto ele foi capaz de fazer várias ondas sem a minha ajuda.

Tabela 20 - Sessão de treino nº 8 (29/3/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
02:00 - 02:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
02:15 - 03:30	Continuar a tentar cortar ondas com parede, colocando-se no sítio certo e cortando para o lado correcto.	Conseguiu apanhar várias ondas correctamente, e cortá-las para o lado correcto.	Ao longo do treino ele foi melhorando e pelo meio já tinha bastante sucesso.
03:30 - 04:00	Tentar o mesmo, mas desta vez deve ser ele a decidir onde se colocar, e para que lado cortar.	Conseguiu apanhar várias ondas correctamente, e cortá-las para o lado correcto.	Eu queria ver se ele já conseguia ler as ondas sem eu estar sempre a guiá-lo, e de facto ele mostrou conseguir.

4.6 Descrição dos treinos do PRATICANTE Z

O praticante Z foi um dos jovens estrangeiros que veio treinar através do programa de Erasmus, ele teve 2 treinos por semana, de 15/10/16 a 21/5/2017.

4.6.1 1º Objectivo geral: Introdução à modalidade e Adaptação ao Meio Aquático (equilíbrio deitado sobre a prancha, movimento de remada e viagem na onda deitado)

No 1º treino, decorrido a 15/10/16, o praticante Z foi capaz de completar os movimentos na areia com desempenho razoável, mas dentro de água ele mostrou ter pouco equilíbrio deitado na prancha, isso não ajudava a ter uma remada eficiente, que por sua vez dificultava o apanhar das ondas, ele conseguia colocar-se nas ondas quando era eu a colocá-lo, mas a falta de estabilidade na prancha fazia com que ele não fosse a direito virando-se de lado e caindo.

Tabela 21 - Sessão de treino nº 1 (15/10/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 12:45	Explicação dos conceitos teóricos essenciais para a prática da modalidade e ensaio dos movimentos básicos na areia.	Demonstrou alguma dificuldade inicial, mas conseguiu completar os movimentos razoavelmente.	/
12:45 - 02:00	Entrada na água e primeiro contacto com as ondas, deviam de tentar aplicar o que praticaram na areia dentro de água.	Ele teve dificuldades com a remada, equilíbrio deitado na prancha e colocação na onda.	Ele tinha pouco equilíbrio deitado na prancha, isso não ajudava a ter uma remada eficiente, que por sua vez dificultava o apanhar das ondas, e nas ondas onde eu empurrava a falta de estabilidade fazia com que ele não fosse a direito.

No 2º treino, decorrido a 16/10/16, treinámos principalmente 2 coisas, melhorar a capacidade de apanhar ondas, para tal eu disse-lhe para começar a remar mais cedo antes da onda o alcançar para ter tempo de ganhar velocidade e colocar-se na onda, e melhorar o equilíbrio e controlo da prancha na posição deitado, para isso disse-lhe que tentasse usar a força dos abdominais para contrariar a instabilidade da prancha, tanto quando está a remar para apanhar ondas como durante as mesmas, quer ele a tenha apanhado sozinho ou com a minha ajuda, depois de ter conseguido fazer algumas ondas a direito, tentei começar a introduzir o take off mas não foi capaz de fazer nenhum.

Tabela 22 - Sessão de treino nº 2 (16/10/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:30	Tentar apanhar o maior número de ondas possíveis e viajar deitado numa linha recta até à areia.	Conseguiu completar algumas ondas a direito até à areia.	Com este objectivo tentei 2 coisas, melhorar a capacidade de ele apanhar ondas, para tal disse-lhe para começar a remar mais cedo antes da onda o alcançar de forma a ter tempo de ganhar velocidade e colocar-se na onda, e melhorar o equilíbrio e controlo da prancha na posição deitado, para isso disse-lhe que tentasse usar a força dos abdominais para contrariar a instabilidade da prancha, tanto ao apanhar ondas como durante as mesmas.
01:30 - 02:00	Tentar e executar o take off nas ondas.	Não conseguiu completar nenhum take off	/

4.6.2 2º Objectivo geral: Aprendizagem do movimento Take Off

No 3º treino, decorrido a 22/10/16, Continuámos a praticar o take off e o praticante Z demonstrou dificuldade a levantar o corpo da prancha com os braços sem escorregar, por isso dei-lhe um objectivo onde devia de tentar permancer na posição de deitado sobre a prancha com o corpo elevado pelos braços, ele tentou várias estratégias, quando colocava as mãos nos rails da prancha elas escorregavam para baixo porque não tinham o suporte da prancha, por outro lado, ao colocar as mãos sobre a prancha era-lhe difícil ter controlo sobre a estabilidade da prancha e caia, eu aconselhei a misturar ambas as técnicas, colocando a palma da mão sobre a prancha e com os dedos para fora a envolver os rails, e ao erguer-se não fazer só força para baixo, mas também para dentro, depois disso ele continuou a falhar o take off mas já era por outra razão, ao levantar-se colocava mal os pés e caia.

Tabela 23 - Sessão de treino nº 3 (22/10/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:00	Continuar a tentar fazer o take off nas ondas.	Sempre que tentava fazer o take off escorregava e caia.	O praticante Z reclamava que sempre que tentava erguer o corpo as mãos escorregavam e ele caía.
01:00 - 01:15	Praticar a pega da prancha, tentando manter-se sobre ela deitado e elevar o tronco com os braços e manter a posição.	Conseguiu encontrar forma de manter a posição de tronco erguido sobre a prancha.	O praticante Z tentou várias estratégias, se colocava as mãos nos rails da prancha elas escorregavam para baixo porque não tinham a prancha a suportar, por outro lado, ao colocar as mãos sobre a prancha era-lhe difícil ter controlo sobre a prancha e caia, eu aconselhei que podia misturar ambas as técnicas, colocando a palma da mão sobre a prancha com os dedos para fora a envolver os rails, e ao erguer-se não fazer apenas força para baixo, mas também para dentro.
01:15 - 02:00	Voltar a tentar fazer o take off nas ondas, colocando em acção o que praticou no objectivo anterior.	Ainda não conseguiu completar o take off mas desta vez foi por má colocação dos pés.	/

No 4º treino, que foi a 23/10/16, Treinámos mais o take off, o praticante Z tendia a colocar os pés incorrectamente, demasiado à frente, juntos e desalinhados, depois de perceber que ele não estava a conseguir superar o erro apesar de lho ter indicado várias vezes, pedi para que praticasse um pouco o take off na areia para tentar identificar o problema, ao colocá-lo a fazer take offs na areia consegui perceber porque ele os colocava tão juntos e à frente, quando ele colocava o pé de trás na técnica dos 3 passos, avançava muito a perna para a frente quase como que a dar um passo em frente, quando na verdade devia de deixar o pé atrás onde estava, com o pé de trás tão à frente, não tinha outra

escolha se não tentar compensar colocando o pé da frente mais ao pé do de trás, depois de resolvermos esse problema ele conseguiu completar alguns take offs, se bem que com os pés ainda desalinhados.

Tabela 24 - Sessão de treino nº 4 (23/10/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 12:45	Continuar a tentar fazer o take off, tentando colocar os pés correctamente.	Não obteve grande sucesso.	Ao colocar os pés na prancha o praticante Z insistia em pô-los demasiado juntos e a frente na prancha, para além disso não os colocava alinhados no centro da prancha.
12:45 - 01:00	Praticar os take offs na areia para corrigir os erros.	Conseguiu melhorar a colocação dos pés.	Ao colocá-lo a fazer take offs na areia consegui perceber porque ele os colocava tão juntos e à frente, ao colocar o pé de trás na técnica dos 3 passos, ele avançava muito a perna para a frente quase como que a dar um passo em frente, quando na verdade devia de deixar o pé atrás onde estava, com o pé de trás tão à frente, ele não tinha outra escolha se não tentar compensar colocando o pé da frente mais ao pé do de trás.
01:00 - 02:00	Voltar a tentar fazer o take off nas ondas, colocando em acção o que praticou no objectivo anterior.	Conseguiu completar um take off adequado, se bem que com os pés ainda desalinhados	/

4.6.3 3º Objectivo geral: Permanecer de pé nas espumas até à areia

No 5º treino, decorrido a 29/10/16, Começámos a treinar a posição base, ao reparar que a prancha virava para o lado das costas do praticante Z, que era para a direita já que ele é goofy, durante a trajectória na onda porque o praticante Z colocava o pé demasiado à direita, pedi-lhe que tentasse pôr o pé da frente alinhado ao centro, mas ao fazê-lo o praticante Z caía para o lado do peito, com isso percebi que ele colocava mal o pé para compensar o facto de colocar demasiado peso no lado esquerdo ao inclinar o tronco para o lado do peito, por isso pedi-lhe para inclinar o corpo para a frente, na direcção do joelho da frente e não para o lado, mantendo os pés alinhados, com isso a sua posição base melhorou bastante, embora ainda com alguma instabilidade.

Tabela 25 - Sessão de treino nº 5 (29/10/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 12:45	Fazer o take off e viajar na onda até à areia.	Conseguiu completar alguns take offs, mas não se mantém equilibrado.	Ele coloca o pé da frente demasiado para a direita, e sendo o praticante Z goofy, significa que a prancha tende a virar-se para o lado das costas dele, ao virar-se a prancha chega a um ponto onde recebe a onda de lado, virando-se ao contrário e causando a queda do praticante Z.
12:45 - 01:15	Focar-se na colocação dos pés alinhado com o centro da prancha no decorrer do take off.	Ao tentar colocar o pé da frente mais ao meio tendia a perder o equilíbrio para o lado do peito e caía.	Aqui consegui perceber que ele colocava o pé da frente demasiado para a direita para compensar o facto de inclinava o tronco demasiado para o lado do peito, e ao colocar o pé no sítio esse erro causava a sua queda.
01:15 - 02:00	Na posição base, manter o tronco inclinado para a frente e não para o lado do peito, e os pés alinhados.	A posição base melhorou bastante, embora ainda algo instável.	/

No 6º treino, que decorreu a 30/10/16, Praticámos 2 coisas, na 1ª parte do treino praticámos a estabilidade na prancha durante a viagem na onda, aconselhei-o a utilizar a pressão nos dedos dos pés e calcanhares para contrariar a instabilidade da prancha, e ele melhorou bastante nesse aspecto, na 2ª parte do treino começámos a praticar a capacidade de controlar a velocidade durante a viagem na onda, através da alteração do peso entre as pernas, e após alguma dificuldade inicial, ele demonstrou ter obtido algum controlo.

Tabela 26 - Sessão de treino nº 6 (30/10/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:00	Fazer ondas até à areia.	Conseguiu completar algumas ondas.	Ele já tinha uma boa posição base, embora instável, eu disse-lhe para usar a pressão nos dedos dos pés e calcanhares para contrariar a instabilidade da prancha e após alguma prática ele melhorou nesse aspecto.
01:00 - 02:00	Começar a tentar exercer controlo sobre a velocidade da prancha, alternando o peso entre a perna de trás e da frente.	Após alguma dificuldade inicial, conseguiu demonstrar alguma capacidade de controlo da velocidade da prancha.	/

4.6.4 4º Objectivo geral: Aprender a cortar as espumas

No 7º treino, que foi a 5/11/16, começámos a treinar o corte da onda, começando pelo lado que desse mais jeito ao praticante Z, ele decidiu tentar cortar para o lado do peito, que era para a esquerda já que ele era goofy, de início ele não inclinava o corpo nem virava o olhar e tronco para onde queria ir, fazendo com que a prancha virasse muito pouco, mas quando lhe dei o objectivo de começar a fazê-lo ficou com o problema inverso, não tinha controlo sobre a inclinação do corpo, muitas vezes inclinando mais do que a prancha era capaz de acompanhar e caía, o tipo de prancha também não ajudava, porque as pranchas de iniciação, sendo grandes e largas, oferecem muita estabilidade, mas sacrificam manobrabilidade, não sendo fáceis de virar, logo quando o praticante Z inclinava corpo em demasia a prancha não tinha capacidade de viragem suficiente para acompanhar o movimento e ele caía.

Tabela 27 - Sessão de treino nº 7 (5/11/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	<i>/</i>
12:15 - 01:00	Começar a tentar ganhar controlo sobre a trajectória da prancha, tentando virar para o lado que lhe der mais jeito.	Ele tentou virar a prancha para a esquerda, que sendo ele goofy era o lado do seu peito, mas não inclinava o corpo nem virava o tronco na direcção que pretendia ir, logo a prancha não virava muito.	Embora colocasse pressão nos dedos dos pés, se ele não inclinar o corpo a prancha não vira o suficiente pois é preciso usar o peso do corpo para fazer a prancha virar.
01:00 - 02:00	Tentar usar a inclinação do corpo para fazer uma viragem mais acentuada e olhar para onde quer ir.	Não tinha controlo sobre a inclinação do tronco inclinando várias vezes o corpo mais do que a prancha conseguia acompanhar, causando a queda.	Estando o praticante Z a utilizar uma prancha de iniciação, ela é grande e larga, que tem maior estabilidade mas menor capacidade de viragem, logo quando o praticante Z inclinava o corpo em demasia a prancha não era capaz de acompanhar.

No 8º treino, decorrido a 6/11/16, continuámos a praticar o corte para a esquerda, dediquei este treino a permitir que o praticante Z desenvolvesse uma certa sensibilidade com a prancha, onde seria capaz de sentir quanta pressão nos dedos dos pés e inclinação do corpo era necessário fazer para potenciar a viragem da prancha, tal só é possível através de muita repetição e prática, depois de ele parecer já conseguir cortar para a esquerda com bastante sucesso ainda tentei que começasse a tentar cortar para a direita, mas não conseguiu fazê-lo.

Tabela 28 - Sessão de treino nº 8 (6/11/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:30	Continuar a tentar cortar a onda para a esquerda, focado em corrigir os erros do treino anterior.	Através de continua prática ao longo do treino foi melhorando gradualmente até já ter bastante sucesso a cortar para a esquerda.	Este era um problema que requeria que o praticante Z desenvolvesse uma sensibilidade onde era capaz de sentir quanta pressão nos dedos dos pés e inclinação do corpo era necessário fazer para potenciar a viragem da prancha, tal só é possível através de muita repetição e prática.
01:30 - 02:00	Tentar agora começar a cortar para a direita.	Não conseguiu cortar nenhuma onda para a direita.	/

No 9º treino, que decorreu a 12/11/16, continuámos a praticar o corte da onda, principalmente para o lado direito que ele ainda não conseguia fazer, no início apesar de ele virar bem o corpo e olhava bem para onde queria ir, colocava pressão insuficiente nos calcanhares, por isso a prancha não virava, não acompanhando o movimento do corpo, mas depois de lhe ter dado o objectivo de colocar mais pressão nos calcanhares, a prancha já começou a virar, embora ele caísse logo a seguir.

Tabela 29 - Sessão de treino nº 9 (12/11/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:00	Continuar a praticar o corte na onda, principalmente para a direita.	Conseguiu fazer algumas ondas para a esquerda, mas ainda nenhuma para a direita.	Quando tentava virar para a direita virava o tronco e o olhar correctamente mas a prancha não acompanhava o movimento porque ele não colocava pressão nos calcanhares o suficiente para virá-la.
01:00 - 02:00	Focar-se em cortar para a direita, tentando virar a prancha através da pressão nos calcanhares.	Após alguma prática conseguiu fazer a prancha virar para a direita, embora caísse sempre pouco depois.	/

No 10º treino, decorrido 13/11/16, o praticante Z não veio ao treino, dei o treino ao resto da turma de Erasmus como sempre, mas não há nada a relatar sobre o praticante Z em específico.

No 11º treino, a 19/11/16, o praticante Z continuou a praticar o corte da onda, principalmente para a direita, ele já executava os movimentos correctamente, mas continuava a cair da prancha, deduzi que era apenas questão de se habituar à prancha e ao movimento, por isso dei-lhe objectivo de apanhar muitas ondas e tentar cortar para a direita de forma a dar-lhe oportunidade de praticar, e após algum treino conseguiu fazer algumas ondas para a direita com sucesso.

Tabela 30 - Sessão de treino nº 11 (19/11/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:00	Continuar a praticar o corte na onda, principalmente para a direita.	Fez várias ondas correctamente para a esquerda, mas quando tentava para a direita desequilibrava-se e caia.	Ele parecia fazer bem todos os movimentos, mas mesmo assim acabava por cair, penso que se trata de uma questão de se habituar à prancha e ao movimento, logo, o melhor a fazer é proporcionar oportunidades para praticar a técnica.
01:00 - 02:00	Fazer muitas ondas e praticar o corte para a esquerda.	Conseguiu fazer algumas ondas para a esquerda sem cair.	/

No 12º treino, a 20/11/16, o praticante Z demonstrou já conseguir cortar as espumas para ambos os lados com relativo sucesso, por isso decidi que estava na altura de fazer a transição para ondas com parede e dei-lhe esse objectivo, para tal foi preciso deslocarmo-nos um pouco mais para o outside e colocarmo-nos no local correcto, mas apesar das minhas indicações ele não conseguia posicionar-se bem quando não tinha ajuda, não sendo capaz de se colocar nas ondas.

Tabela 31 - Sessão de treino nº 12 (20/11/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:00	Tentar cortar ondas para ambos os lados.	Conseguiu fazer algumas ondas para ambos os lados com relativo sucesso.	/
01:00 - 02:00	Começar a tentar dropar ondas com parede.	Demonstrou ser incapaz de se colocar no ponto correcto para apanhar as ondas com parede, apenas fazendo-o bem quando se colocava onde eu pedia, essas poucas vezes não foram suficientes para fazer uma onda com sucesso.	Agora que não havia mais nada a aprender nas espumas, tentei fazer a transição para ondas com parede, para tal era preciso deslocarmo-nos um pouco mais para o outside e colocarmo-nos no local correcto, e apesar das minhas indicações ele não conseguia posicionar-se bem quando não tinha ajuda, não sendo capaz de se colocar nas ondas.

4.6.5 5º Objectivo geral: Aprender a dropar ondas com parede

No 13º treino, que foi a 26/11/16, continuámos a treinar o drop em ondas com parede, na primeira metade do treino, dediquei-me a ensinar e guiar o praticante Z de forma a ele ser capaz de se posicionar melhor, quando ele já se mostrava capaz de se posicionar o objectivo passou a ser conseguir dropar ondas eficazmente, mas para dropar uma onda ele precisava de um take off rápido de forma a levantar-se antes da onda rebentar, só que ele hesitava sempre e acabava por cair ou apenas levantar-se depois da rebentação da onda, surfando apenas a espuma, ele conseguiu descer uma parede uma vez mas não conseguiu repetir o feito.

Tabela 32 - Sessão de treino nº 13 (26/11/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:00	Continuar a tentar dropar ondas com parede, posicionando-se correctamente para tal.	Não conseguiu dropar nenhuma onda, embora tenha sido capaz de se posicionar correctamente algumas vezes.	Durante este objectivo dediquei-me a explicar e guiar o praticante Z para que se posiciona-se melhor, e após alguma prática, lá começou a compreender onde se devia posicionar, embora ainda não fosse capaz de dropar as ondas.
01:00 - 02:00	Focar-se em conseguir dropar as ondas com parede a partir do local correcto.	Conseguiu dropar apenas uma onda, mas não conseguiu repetir o feito.	Pra dropar uma onda ele precisava de um take off rápido de forma a levantar-se antes da onda rebentar, mas ele hesitava sempre acabando por cair ou apenas levantar-se depois da rebentação, surfando apenas a espuma, ele conseguiu descer uma parede uma vez mas não conseguiu fazê-lo de novo.

No 14º treino, decorrido a 27/11/16, continuámos o treino do drop em ondas com parede, sendo o objectivo principal a execução de um take off mais rápido de forma a que ele se levantasse antes da rebentação da onda, esse objectivo durou o treino inteiro pois foi bastante difícil de fazer o praticante Z fazer um take off mais rápido, ele fazia-o bem nas espumas mas nas ondas com parede hesitava bastante, ele parecia ter algum receio, e todas as quedas que sofria quando tentava fazê-lo não estavam a ajudar, foi preciso muita insistência e apoio para que ele superasse o medo, mas pelo final do treino já conseguiu dropar algumas ondas em frente.

Tabela 33 - Sessão de treino nº 14 (27/11/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	<i>/</i>
12:15 - 02:00	Continuar a treinar o drop de ondas com parede, sendo o foco principal a execução de um take off rápido para que se levante antes da onda quebrar.	Após muita prática ele foi capaz de dropar algumas ondas em frente.	Foi bastante difícil de fazer o praticante Z fazer um take off mais rápido, ele fazia-o bem nas espumas mas nas ondas com parede hesitava bastante, ele parecia ter algum receio, e todas as quedas que sofria quando tentava não estavam a ajudar, foi preciso muita insistência e apoio para que ele superasse o medo.

4.6.6 6º Objectivo geral: aprender a cortar ondas com parede

No 15º treino, que decorreu a 3/12/16, dei continuação ao treino em ondas com parede, tentando já que o praticante Z comesse a tentar cortá-las, mas ele tentava várias vezes cortar para o lado errado, e tinha dificuldade em virar a prancha durante o drop, principalmente porque as pranchas de iniciação são mais difíceis de virar, por isso disse-lhe que se fosse possível, ele devia de arranjar uma prancha própria mais pequena, que se adequasse melhor ao treino no outside. Por isso dei-lhe o objectivo de ler as ondas, identificar qual o lado delas e remar já virado para o lado correcto de forma a facilitar o corte da onda, mas ele não sabia dizer muitas vezes qual o lado da onda quando não era muito óbvio, e tinha dificuldade a dropar de lado.

Tabela 34 - Sessão de treino nº 15 (3/12/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:30	Dropar ondas com parede, e tentar começar a cortá-las.	Conseguiu dropar algumas ondas, mas não cortou nenhuma.	Ele tentava várias vezes cortar para o lado errado, e tinha dificuldade em virar a prancha durante o drop, principalmente porque as pranchas de iniciação são mais difíceis de virar, por isso disse-lhe que se fosse possível, ele devia de arranjar uma prancha própria mais avançada, que se adequasse melhor ao treino no outside.
01:30 - 02:00	Identificar o lado correcto das ondas e remar para elas já virado para o lado certo, de forma a facilitar o corte.	Demostrou dificuldade a identificar o lado certo quando era menos óbvio, e a colocar-se nas ondas de lado.	/

No 16º treino, que foi a 4/12/16, continuei o treino do corte em ondas com parede, pedi-lhe que tentasse identificar para que lado devia cortar a onda, e que se colocasse correctamente para a apnhar, e neste treino as ondas foram na sua maioria esquerdas, o que até foi bom pois era o lado para que o praticante Z tinha maior facilidade a cortar, durante este treino fui guiando-o para que se colocasse correctamente nas ondas, e ele foi capaz de descer algumas ondas e cortar ligeiramente para a esquerda.

Tabela 35 - Sessão de treino nº 16 (4/12/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 02:00	Continuar a tentar cortar as ondas com parede, identificando o lado correcto e colocando-se virado para esse lado.	Conseguiu dropar várias ondas e cortou algumas ligeiramente para a esquerda.	Neste treino as ondas eram na sua maioria esquerdas, o que até foi bom pois era o lado para que o praticante Z tinha maior facilidade a cortar, durante este treino fui guiando-o para que se colocasse correctamente nas ondas, e ele foi capaz de descer algumas ondas a cortar ligeiramente para a esquerda.

No 17º treino, que decorreu a 10/12/16, dei continuação ao treino de corte de ondas com parede, neste treino haviam várias direitas e esquerdas por onde escolher, mas o praticante Z insistia em só apanhar as esquerdas, provavelmente fazia-o porque lhe era mais fácil, mas era importante que ele também tentasse apanhar direitas, por isso dei-lhe o objectivo de também tentar apanhar as direitas, e ao longo do treino ele cortou ligeiramente várias ondas para a esquerda e uma para a direita.

Tabela 36 - Sessão de treino nº 17 (10/12/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:1	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:00	Continuar a treinar o corte de ondas com parede.	Cortou algumas ondas ligeiramente para a esquerda, mas nenhuma para a direita.	Neste treino haviam ondas para ambos os lados, mas o praticante Z insistia em só apanhar esquerdas, provavelmente porque se sentia mais à vontade com essas, mas também era importante que ele apanhasse direitas.
01:00 - 02:00	Tentar também apanhar algumas direitas e não só esquerdas.	Ele tentou ir em algumas direitas mas só cortou ligeiramente uma delas.	/

No 18º treino, a 11/12/16, avançámos com o treino do corte de ondas com parede, neste treino houve abundância do ondas para ambos os lados, isso permitiu que o praticante Z praticasse bastante, e ao longo do treino foi capaz de cortar ligeiramente algumas ondas para ambos os lados.

Tabela 37 - Sessão de treino nº 18 (11/12/16)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 02:00	Continuar com o treino do corte de ondas com parede para ambos os lados.	Conseguiu cortar ligeiramente algumas ondas para ambos os lados.	Neste treino houve abundância de ondas para ambos os lados, que permitiu o praticante Z praticar bastante.

No 19º treino, decorrido a 7/1/17, Comecei por tentar prosseguir com o treino de corte de ondas com parede, mas devido à forte corrente e à elevada força das ondas foi muito difícil o praticante Z chegar ao outside onde estavam as ondas com parede, principalmente porque a sua prancha de iniciação como tem muita flutuabilidade também era mais arrastada pelas ondas, e não permitia a utilização do duck dive, sugeri que ele optasse pelo turtle roll mas não é tão eficaz e não foi suficiente para passar a rebentação, por isso dei-lhe o objectivo de ficar pelas espumas e cortá-las até à areia numa posição base correcta, e ele completou esse objectivo com sucesso muitas vezes ao longo do treino.

Tabela 38 - Sessão de treino nº 19 (7/1/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 12:45	Continuar a praticar o corte de ondas com parede.	Não conseguiu chegar ao outside por causa das condições.	Neste treino a forte corrente e a força das ondas fez com que fosse muito difícil o praticante Z chegar ao outside onde estavam as ondas com parede, principalmente porque a sua prancha de iniciação como tem muita flutuabilidade também é mais arrastada pelas ondas, e não permite a utilização do duck dive, sugeri que ele optasse pelo turtle roll mas não é tão eficaz e não foi suficiente para passar a rebentação.
12:45 - 02:00	Ficar pelas espumas do inside e tentar cortá-las até à areia com uma posição base correcta.	Conseguiu completar muitas ondas com sucesso.	/

No 20º treino, decorrido a 8/1/17, as condições do mar não tinham melhorado desde o treino do dia anterior, e o praticante Z voltou a não conseguir chegar ao outside, por isso introduzi a técnica do switch (o switch é uma técnica onde o surfista salta e troca a perna de trás pela da frente ficando com a lateralidade contrária) para fornecer algum

desafio ao praticante Z, dei-lhe o objectivo de cortar as espumas até a areia e tentar realizar alguns switches e aguentar em cima da prancha, e ele foi capaz de completar muitas ondas com sucesso e fazer alguns switches.

Tabela 39 - Sessão de treino nº 20 (8/1/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	<i>/</i>
12:15 - 02:00	Cortar as espumas até a areia e tentar realizar alguns switches e aguentar em cima da prancha (o switch é uma técnica onde o surfista salta e troca a perna de trás pela da frente ficando com a lateralidade contrária).	Completo muitas ondas com sucesso e foi capaz de fazer alguns switches.	As condições do mar não melhoraram desde o treino do dia anterior, e o praticante Z voltou a não conseguir chegar ao outside, por isso introduzi o switch para dar algum desafio ao praticante Z.

No 21º treino, que foi a 14/1/17, o praticante Z chegou 30m atrasado ao treino e por isso teve menos tempo de prática, ele continuou a treinar o corte de ondas com parede, e neste treino as ondas foram maioritariamente direitas, o que permitiu que o praticante Z praticasse mais para o lado para onde tinha mais dificuldade, ao longo do treino ele cortou várias ondas ligeiramente, principalmente direitas.

Tabela 40 - Sessão de treino nº 21 (14/1/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:30	<i>/</i>	<i>/</i>	<i>Neste treino o praticante Z chegou atrasado.</i>
12:30 - 12:45	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	<i>/</i>
12:45 - 02:00	Continuar a treinar o corte de ondas com parede.	Cortou algumas ondas ligeiramente, maioritariamente direitas.	Neste treino as ondas eram maioritariamente direitas, isso permitiu que o praticante Z praticasse mais para o lado que tinha mais dificuldade.

No 22º treino, que decorreu a 15/1/17, haviam muitas direitas e algumas esquerdas, eu tentei que o praticante Z tentasse fazer a prancha virar mais para ambos os lados, e ao longo do treino ele foi conseguindo realizar cortes cada vez mais acentuados.~

Tabela 41 - Sessão de treino nº 22 (15/1/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	<i>/</i>
12:15 - 02:00	Continuar a cortar ondas com parede, tentando fazer um corte mais acentuado.	Conseguiu cortar muitas ondas, algumas com um corte mais pronunciado.	Neste treino haviam muitas direitas e algumas esquerdas, eu tentei que o praticante Z tentasse fazer a prancha virar mais para ambos os lados, e ao longo do treino ele foi conseguindo realizar cortes cada vez mais acentuados.

4.6.7 7º Objectivo: Dropar ondas com a Shortboard e aprender a técnica Duck Dive

No 23º treino, a 21/1/17, o praticante Z trouxe uma prancha de surf mais avançada tal como lhe tinha sido pedido, e por isso tivemos de começar o processo de readaptação à prancha, de início o praticante Z teve dificuldade a apanhar ondas, porque como a nova prancha era menor e tinha menor flutuação, a sua remada tornou-se menos eficiente e não proporcionava velocidade suficiente para ele se colocar na onda, por isso dei-lhe o objectivo de iniciar a remada mais cedo antes de apanhar uma onda e remar com mais intensidade de modo a facilitar a colocação na onda, com isso ele conseguiu apanhar umas poucas ondas mas caiu em todas porque a maior instabilidade da prancha fez com que ele não fosse capaz de se aguentar em cima dela.

Tabela 42 - Sessão de treino nº 23 (21/1/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 02:00	Tentar dropar ondas com a prancha nova.	Não conseguia colocar-se nas ondas.	O praticante Z trouxe uma prancha de surf mais avançada para o treino, tal como lhe tinha sido antes pedido, por isso tornou-se necessário fazer uma readaptação à prancha. Como esta prancha era menor e tinha menos flutuação, também tornava a remada menos eficaz e ficou mais difícil de apanhar as ondas.
01:00 - 02:00	Iniciar a remada mais cedo antes de se apanhar uma onda e remar com mais intensidade de modo a facilitar a colocação na onda.	Conseguiu apanhar poucas ondas mas caiu em todas.	Ele conseguiu colocar-se em algumas ondas mas a maior instabilidade da prancha fez com que ele não fosse capaz de se aguentar em cima dela.

No 24º treino, que foi a 22/1/17, continuei a tentar que o praticante Z dropasse ondas com a prancha nova, de início ele conseguiu fazer alguns take offs, mas embicava muito e caía, ele colocava-se muito à frente na prancha porque nas pranchas maiores de iniciação é normal que o surfista tenha de avançar um pouco na prancha para distribuir bem o peso pela mesma, só que se o mesmo for feito numa shortboard ele coloca-se demasiado à frente, e afunda o nose da prancha, por isso pedi-lhe que ao fazer o take off, tentasse em colocar o pé de trás junto a parte de trás do deck da prancha, e o pé da frente no centro da prancha, na zona onde ela é mais larga, e após alguma prática ele começou a colocar melhor os pés, embora tenha continuado a não se aguentar muito tempo na prancha.

Tabela 43 - Sessão de treino nº 24 (22/1/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:00	Continuar a tentar dropar ondas com a prancha nova.	Conseguiu fazer alguns take offs, mas embicava muito e caía.	Nas pranchas maiores de iniciação é normal que o surfista tenha de avançar um pouco na prancha para distribuir bem o peso pela mesma, só que se o mesmo for feito numa shortboard ele colocar-se-á demasiado a frente, afundando o nose da prancha.
01:00 - 02:00	Ao fazer o take off, focar-se em colocar o pé de trás junto a parte de trás do deck da prancha, e o pé da frente no centro da prancha, na zona onde ela é mais larga.	Após alguma prática começou a colocar melhor os pés, embora tenha continuado a não se aguentar muito tempo sobre a prancha.	/

No 25º treino, decorrido a 28/1/17, dei continuação ao treino com a prancha nova, e por esta altura o praticante Z não estava a cometer nenhum erro óbvio, mas continuava a cair quando tentava dropar ondas, eu deduzi que apenas precisava de prática para se ajustar à prancha nova por isso proporcionei o ambiente para que pudesse fazê-lo e durante o treino ele foi conseguindo aguentar mais tempo sobre a prancha, até que conseguiu dropar algumas ondas com sucesso.

Tabela 44 - Sessão de treino nº 25 (28/1/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 02:00	Continuar a tentar dropar ondas com a prancha nova.	Ao longo do treino foi conseguindo aguentar mais tempo sobre a prancha, até que conseguiu dropar algumas ondas com sucesso.	Neste momento o praticante Z não estava a cometer nenhum erro óbvio, mas continuava a cair ao tentar dropar ondas, deduzi que apenas precisava de prática para se ajustar à prancha nova por isso proporcionei o ambiente para que pudesse fazê-lo.

No 26º treino, que foi a 29/1/17, continuei com o treino do drop de ondas com parede com a shortboard, e como neste treino havia alguma dificuldade para se alcançar o outside, achei que era uma boa oportunidade para iniciar o treino do duck dive, ao longo do treino o praticante Z conseguiu dropar algumas ondas, mas não teve sucesso com o duck dive, ele não conseguia fazer os duck dives porque depois de enterrar o nose da prancha não o fazia com a parte de trás da prancha, por isso, a onda batia-lhe no tail e ele era

arrastado para trás, eu ainda lhe dei o objectivo de ao fazer duck dives, usar o pé ou joelho para enterrar a parte traseira da prancha, mas ele não foi capaz de enterrar a parte de trás da prancha no tempo correcto.

Tabela 45 - Sessão de treino nº 26 (29/1/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:30	Continuar a treinar o drop de ondas com parede e iniciar o treino do duck dive.	Conseguiu dropar algumas ondas mas nenhum duck dive.	Neste treino havia alguma dificuldade para se alcançar o outside, logo achei que era uma boa oportunidade para iniciar o treino do duck dive. Ele não conseguia fazer os duck dives porque depois de enterrar o nose da prancha não o fazia com a parte de trás, a onda batia-lhe no tail e ele era arrastado para trás.
01:30 - 02:00	Ao fazer duck dives, usar o pé ou joelho para enterrar a parte traseira da prancha.	Conseguiu dropar algumas ondas mas nenhum duck dive.	Não foi capaz de enterrar a parte de trás da prancha no tempo correcto.

O 27º treino, que decorreu a 4/2/17, foi dedicado à aprendizagem do duck dive, porque as condições tornavam muito difícil alcançar o outside, e o praticante Z demonstrou muita dificuldade a fazê-lo, e após muitas repetições, conseguiu fazer uns duck dives razoáveis com algum sucesso.

Tabela 46 - Sessão de treino nº 27 (4/2/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 02:00	Pode fazer algumas ondas mas focar-se principalmente no duck dive.	Após muitas repetições, conseguiu fazer uns duck dives razoáveis com algum sucesso.	Neste treino, as condições tornavam muito difícil alcançar o outside, e o praticante Z demonstrou muita dificuldade a fazê-lo, por isso é que dediquei o treino à aprendizagem do duck dive.

No 28º treino, que foi a 5/2/17, comecei por continuar com o treino de drop de ondas e duck dives, e depois de ver que o praticante Z estava a conseguir cumprir o objectivo com algum sucesso, iniciei o treino do corte de ondas com a shortboard, mas o praticante Z não conseguiu cortar nenhuma.

Tabela 47 - Sessão de treino nº 28 (5/2/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:15	Continuar a treinar o duck dive, e o drop de ondas.	Conseguiu fazer alguns duck dives e drops com sucesso razoável	/
01:15 - 02:00	Começar a tentar cortar a onda com a shortboard.	Não foi capaz de cortar nenhuma onda.	/

4.6.8 8º Objectivo geral: Aprender a cortar ondas com Shortboard

No 29º, a 11/2/17, continuei com o treino do corte de ondas com a shortboard, de início quando o praticante Z tentava fazer a prancha virar desequilibrava-se e caía, isso acontecia porque comparativamente à softboard com que ele estava habituado a cortar as ondas, a shortboard é bastante mais manobrável, e portanto, mais sensível à colocação de peso nas viragens, logo, quando o praticante Z tentava virar a prancha, ela virava mais e mais rápido do que que estava habituado, por isso dei-lhe o objectivo de se habituar à maior manobrabilidade da prancha, e após alguma prática foi capaz de descer 2 esquerdas de lado mas para tal ele colocou-se de lado na remada e levantou-se logo de lado nas ondas, ou seja, ele não precisou de virar a prancha, e embora esta técnica lhe tenha permitido cortar um pouco as ondas, não é ideal porque ele tem de aprender a virar a prancha para poder controlar a intensidade do corte.

Tabela 48 - Sessão de treino 29 (11/2/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 12:45	Continuar a tentar cortar as ondas com a shortboard.	Ao tentar fazer a prancha virar desequilibrava-se e caía.	Comparativamente à softboard com que ele estava habituado a cortar as ondas, a shortboard é bastante mais manobrável, e portanto, mais sensível à colocação de peso nas viragens, logo, quando o praticante Z tentava virar a prancha, ela virava mais e mais rápido do que que estava habituado.
12:45 - 02:00	Habituar-se à maior manobrabilidade da prancha.	Após alguma prática foi capaz de descer 2 esquerdas de lado.	Ele conseguiu viajar ligeiramente de lado em duas esquerdas, mas para tal ele colocou-se de lado na remada e levantou-se logo de lado nas ondas, ou seja, ele não precisou de virar a prancha, e embora esta técnica lhe tenha permitido cortar um pouco as ondas, não é ideal porque ele tem de aprender a virar a prancha para poder controlar a intensidade do corte.

No 30º treino, que decorreu 12/2/17, continuei com o treino do corte de ondas, o praticante Z começou por demonstrar conseguir cortar ligeiramente algumas esquerdas, mas com a técnica do treino passado onde não precisava de virar a prancha, por isso disse para ele tentar também cortar direitas e tentar iniciar a onda virado para a praia de forma a forçá-lo a ter de virar a prancha, mas embora tenha conseguido cortar algumas esquerdas e ainda umas poucas direitas, foi sempre com a tal estratégia onde não precisa de virar a prancha, O praticante Z insistia em dropar as ondas já colocado de lado, ele ganhou esse hábito porque com a softboard isso era necessário para compensar a fraca manobrabilidade da prancha, mas com a shortboard isso trás alguns problemas, não só não

permite que o praticante aprenda a virar a prancha de forma a mais tarde poder controlar a trajectória, mas ele também consegue acumular mais velocidade se dropar a onda mais em frente antes da viragem.

Tabela 49 - Sessão de treino nº 30 (12/2/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:00	Continuar a tentar cortar ondas com parede.	Conseguiu cortar algumas esquerdas com a técnica do treino passado onde não precisa de virar a prancha.	/
01:00 - 02:00	Tentar também cortar direitas e tentar iniciar a onda virado para a praia de forma a forçá-lo a ter de virar a prancha.	Conseguiu cortar algumas esquerdas e ainda umas poucas direitas, mas sempre com a tal estratégia onde não precisa de virar a prancha.	O praticante Z insiste em dropar as ondas já colocado de lado, ele ganhou esse hábito porque com a softboard isso era necessário para compensar a fraca manobrabilidade da prancha, mas com a shortboard isso trás alguns problemas, não só não permite que o praticante aprenda a virar a prancha de forma a mais tarde poder controlar a trajectória, mas ele também consegue acumular mais velocidade se dropar a onda mais em frente antes da viragem.

No 31º treino, decorrido a 18/2/17, Continuei a tentar fazer o praticante Z dropar as ondas virado para a praia, e só depois virar para a esquerda ou direita, e após muita insistência, ele começou a dropar mais a direito e a conseguir virar na base da onda para a esquerda, embora ainda com bastante instabilidade, quando tentava fazê-lo para a direita virava pouco demais ficando para trás na onda.

Tabela 50 - Sessão de treino nº 31 (18/2/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 02:00	Continuar a tentar dropar as ondas virado para a praia, e só depois virar para a esquerda ou direita.	Após muita insistência começou a dropar mais a direito e a conseguir virar na base da onda para a esquerda, embora ainda com bastante instabilidade, quando tentava fazê-lo para a direita virava pouco demais ficando para trás na onda.	/

No 32º treino, decorrido a 19/2/17, continuei o treino de corte de ondas a dropar em frente e a virar só mais na base, no início ele conseguiu virar um pouco em algumas esquerdas mas nada em nenhuma direita, por isso pedi para ele tentar colocar mais pressão nos dedos dos pés ou calcanhares de forma a fazer um corte mais acentuado, e após alguma prática começou a virar mais a prancha, mas a instabilidade maior fazia-o cair frequentemente, foi então que percebi que a razão pelo qual o praticante Z estava a ter tanta dificuldade a fazer a prancha virar era porque devido à sua maior instabilidade as viragens mais acentuadas faziam-no cair, então para jogar pelo seguro ele não virava tanto, mas era necessário que ele não tivesse medo, pois é a arriscar e a cair que se aprende.

Tabela 51 - Sessão de treino nº 32 (19/2/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 12:45	Continuar o treino de corte de ondas dropando em frente e virando mais na base.	Ele conseguiu virar um pouco em algumas esquerdas mas nada em nenhuma direita.	/
12:45 - 02:00	Colocar mais pressão nos dedos dos pés ou calcanhares de forma a fazer um corte mais acentuado.	Após alguma prática começou a virar mais a prancha, mas a instabilidade maior fazia-o cair frequentemente.	Percebi que a razão pelo qual o praticante Z estava a ter tanta dificuldade a fazer a prancha virar era porque devido à sua maior instabilidade as viragens mais acentuadas faziam-no cair, então para jogar pelo seguro ele não virava tanto, mas era necessário que ele não tivesse medo, pois é a arriscar e a cair que se aprende.

No 33º treino, decorrido a 25/2/17, comecei por pedir ao praticante Z que tentasse cortar ondas com uma viragem mais acentuada, caindo as vezes que forem necessárias, e ele tentou fazê-lo em várias esquerdas, caindo sempre. Com isso reparei que quando ele sentia que a prancha virava repentinamente a seguir a colocar pressão nos dedos dos pés, ele hesitava puxando o corpo para trás, e era isso que causava a queda, por isso pedi-lhe para continuar com o mesmo objectivo, mas não hesitar, mantendo o corpo inclinado para o lado para onde quer ir, mas foi difícil de superar a hesitação, embora pelo final do treino já parecia ter melhorado um pouco nesse aspecto, embora tenha continuado a cair.

Tabela 52 - Sessão de treino nº 33 (25/2/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:00	Cortar ondas com uma viragem mais acentuada, caindo as vezes que forem necessárias.	Tentou fazer viragens mais acentuadas para a esquerda, e caia sempre.	Reparei que quando ele sentia que a prancha virava repentinamente depois de colocar pressão nos dedos dos pés ele hesitava puxando o corpo para trás, e era isso que causava a queda.
01:00 - 02:00	Continuar com o mesmo objectivo, mas não hesitar, mantendo o corpo inclinado para o lado para onde quer ir.	Foi difícil de superar a hesitação, mas pelo final do treino já parecia ter melhorado um pouco nesse aspecto, embora tenha continuado a cair.	/

O 34º treino, que foi a 26/2/17, foi dedicado a fazer com que o praticante Z parasse de hesitar nas viragens, para tal o objectivo do praticante Z foi conseguir realizar cortes mais acentuados para ambos os lados, sem hesitar nem cair, e ao longo do treino, ele conseguiu fazer algumas esquerdas com um corte mais acentuado, e também tentou algumas direitas mas caia. Eu penso que o treino foi sucedido a fazer o praticante Z hesitar menos, pois ele começou a não hesitar tanto, conseguindo cortar melhor as esquerdas e caindo nas direitas.

Tabela 53 - Sessão de treino nº 34 (26/2/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 02:00	Conseguir realizar cortes mais acentuados, sem hesitar nem cair para ambos os lados.	Ao longo do treino, conseguiu fazer algumas esquerdas com um corte mais acentuado, e também tentou algumas direitas mas caia.	Este treino foi dedicado a fazer com que o praticante Z parasse de hesitar nas viragens, e penso ter sido sucedido pois ele começou a não hesitar tanto, conseguindo cortar melhor as esquerdas e caindo nas direitas.

No 35º treino, que decorreu a 4/3/17, as ondas foram quase todas direitas, por isso aproveitei para melhorar a capacidade do praticante Z em direitas, para tal dei-lhe o objectivo de conseguir cortar direitas com o método adequado e sem cair, e depois de muitas tentativas e quedas conseguiu aguentar-se de pé em algumas direitas.

Tabela 54 - Sessão de treino nº 35 (4/3/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 02:00	Conseguir cortar direitas com o método adequado sem cair.	Depois de muitas tentativas e quedas conseguiu aguentar-se de pé em algumas direitas.	Neste treino as ondas eram quase todas direitas, por isso aproveitei para melhorar a capacidade do praticante Z em direitas.

No 36º treino, que foi a 5/3/17, começámos por continuar a tentar cortar as ondas com o método adequado, para ambos os lados, e embora neste treino as ondas tenham sido principalmente direitas, o praticante Z foi capaz de cortar algumas direitas e esquerdas com algum sucesso. Ele disse-me que sentia que quando alcançava a base da onda ele perdia velocidade e a prancha travava, isso acontecia porque ele ultrapassava a onda, alcançando a parte onde a onda já não exercia força sobre a prancha, por isso é que é necessário um surfista subir e descer a parede da onda ao longo da sua viagem na mesma, por essa razão e também pelo facto dele já conseguir virar a prancha com algum sucesso achei que estava na altura de introduzir o bottom turn, logo pedi-lhe que ao alcançar a base da onda tentasse virar a prancha o suficiente para começar a subi-la, mas ele não foi capaz de subir a onda nenhuma vez.

Tabela 55 - Sessão de treino nº 36 (5/3/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:30	Continuar a tentar cortar as ondas com o método adequado, para ambos os lados.	Foi capaz de cortar algumas direitas e esquerdas com algum sucesso.	Neste treino as ondas eram principalmente direitas, mas o praticante Z foi capaz de fazer algumas esquerdas também, ele disse-me que sentia que quando alcançava a base da onda ele perdia velocidade e a prancha travava, isso acontecia porque ele ultrapassava a onda, alcançando a parte onde a onda já não exercia força sobre a prancha, por isso é que é necessário um surfista subir e descer a parede da onda ao longo da sua viagem na mesma, por essa razão e também pelo facto dele já conseguir virar a prancha com algum sucesso achei que estava na altura de introduzir o bottom turn.
01:30 - 02:00	Ao alcançar a base da onda tentar virar a prancha o suficiente para começar a subi-la.	Não foi capaz de subir a onda nenhuma vez.	/

4.6.9 9º Objectivo geral: Aprender a manobra Bottom Turn

No 37º treino, que foi a 11/3/17, continuei com o treino do bottom turn, para tal, primeiro pedi ao praticante Z para tentar virar a prancha na base da onda o suficiente para começar a subi-la, mas ele olhava para o lado em vez de direccionar o olhar e o tronco para o topo da onda, para o local para onde quer ir, por isso dei-lhe o objectivo de dirigir correctamente o olhar ao alcançar a base da onda, e ele conseguiu fazê-lo com sucesso, embora não tenha conseguido virar a prancha o suficiente para subir a onda.

Tabela 56 - Sessão de treino nº 37 (11/3/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:00	Continuar a tentar virar a prancha na base da onda o suficiente para começar a subi-la.	Não conseguiu subir a onda nenhuma vez.	O praticante Z olhava para o lado que ia, mas como neste caso o objectivo era subir a onda ele devia de direccionar o olhar e o tronco para o topo da onda, para o local que quer alcançar.
01:00 - 02:00	Ao alcançar a base da onda, direccionar o olhar e o tronco para o local no topo da onda para o qual se deve dirigir.	Olhou para o topo da onda correctamente várias vezes, embora não tenha conseguido começar a subir a onda.	/

No 38º treino, decorrido a 12/3/17, o primeiro objectivo foi alcançar a base da onda, olhar para o local no cimo dela para onde se quer dirigir e colocar pressão no rail da prancha que está do lado da onda para fazer a prancha virar e subi-la, mas embora o praticante Z fizesse os movimentos correctamente o suficiente, ele não estava a colocar pressão suficiente no rail, numa viragem tão acentuada como o bottom turn, a prancha deve de estar completamente apoiada no rail do lado da onda, que se enterra na água no decorrer do movimento, por isso dei-lhe o objectivo de ao fazer o bottom turn enterrar bem o rail do lado da onda para fazer uma viragem mais acentuada, e ele começou a apoiar-se mais nos rails durante os bottom turns, tendo conseguido virar pouco mais nas esquerdas, embora não tenha notado muita diferença nas direitas.

Tabela 57 - Sessão de treino nº 38 (12/3/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 12:45	Ao alcançar a base da onda olhar para o local no cimo da onda para onde se quer dirigir e colocar pressão no rail da prancha que está do lado da onda para fazer a prancha virar e subir a onda.	Não foi capaz de subir a onda.	Ele fazia os movimentos correctamente o suficiente mas não estava a colocar pressão suficiente no rail, numa viragem tão acentuada como o bottom turn, a prancha deve de estar completamente apoiada no rail do lado da onda, que se enterra na água no decorrer do movimento.
12:45 - 02:00	Ao fazer o bottom turn enterrar bem o rail do lado da onda para fazer uma viragem mais acentuada.	Apoio-se mais nos rails durante os bottom turns, tendo conseguido virar um pouco mais nas esquerdas, não houve uma diferença notória nas direitas.	/

No 39º treino, decorrido a 18/3/17, as condições do mar estavam muito más, a corrente e as espumas estavam fortes e havia muita dificuldade para se passar a rebentação, as poucas ondas com parede que haviam eram close outs, por isso não foi possível continuar com o treino do bottom turn, logo pedi ao praticante Z para, simplesmente, tentar apanhar muitas ondas e surfá-las o maior tempo possível, e treinar o duck dive quando tenta alcançar o outside, e ao longo do treino ele apanhou várias ondas e fez vários duck dives.

Tabela 58 - Sessão de treino nº 39 (18/3/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 02:00	Tentar apanhar muitas ondas e surfá-las o maior tempo possível, e treinar o duck dive quando se tenta alcançar o outside.	Apanhou várias ondas e fez vários duck dives ao longo do treino.	Neste treino as condições do mar estavam muito más, a corrente e as espumas estavam fortes e havia muita dificuldade para se passar a rebentação, as poucas ondas com parede que haviam eram close outs, por isso não foi possível continuar com o treino do bottom turn.

No 40º treino, que foi a 19/3/17, as condições do mar não melhoraram desde o dia anterior, logo não se pode praticar o bottom turn novamente, dei o mesmo objectivo de tentar apanhar muitas ondas e surfá-las o maior tempo possível, e treinar o duck dive quando tentasse alcançar o outside, e ele apanhou várias ondas e fez vários duck dives novamente.

Tabela 59 - Sessão de treino nº 40 (19/3/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 02:00	Tentar apanhar muitas ondas e surfá-las o maior tempo possível, e treinar o duck dive quando se tenta alcançar o outside.	Apanhou várias ondas e fez vários duck dives ao longo do treino.	As condições do mar não melhoraram desde o dia anterior, logo não se pode praticar o bottom turn novamente.

No 41º treino, que decorreu a 25/3/17, pude continuar com o treino dos bottom turns, comecei por dar ao praticante Z o objectivo de tentar fazer os bottom turns enterrando bem o rail do lado da onda para virar mais a prancha, ele estava a conseguir virar um pouco mais a prancha nas esquerdas, embora não o suficiente para subir a onda, mas nas direitas perdia velocidade e não virava, isso acontecia porque nas direitas o praticante Z surfava com as costas do lado da onda, por isso quando tinha de direccionar o tronco para o topo da onda e colocar o peso do lado de dentro da prancha, tendia a inclinar as costas para trás e isso fazia com que colocasse peso na parte traseira da prancha e travasse.

Logo o segundo objectivo foi nas esquerdas continuar a tentar fazer uma viragem mais acentuada, mas nas direitas manter o peito próximo do joelho da frente durante o bottom turn, e ele nas direitas começou a perder menos velocidade ao tentar fazer o bottom turn pois já não inclinava tanto as costas para trás, nas esquerdas não houve melhorias notórias, mas ainda não conseguiu subir ondas em ambos os casos.

Tabela 60 - Sessão de treino nº 41 (25/3/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:00	Continuar a tentar realizar os bottom turn, enterrando bem o rail do lado da onda para virar mais a prancha.	Conseguiu virar um pouco mais a prancha nas esquerdas, embora não o suficiente para subir a onda, mas nas direitas perdia velocidade e não virava.	Nas direitas o praticante Z surfava com as costas do lado da onda, por isso quando tinha de direccionar o tronco para o topo da onda e colocar o peso do lado de dentro da prancha, tendia a inclinar as costas para trás e isso fazia com que colocasse peso na parte traseira da prancha e travasse.
01:00 - 02:00	Nas esquerdas continuar a tentar fazer uma viragem mais acentuada, nas direitas manter o peito próximo do joelho da frente durante o bottom turn.	Nas direitas começou a perder menos velocidade ao tentar fazer o bottom turn pois já não inclinava tanto as costas para trás, nas esquerdas não houve melhorias notórias, mas ainda não conseguiu subir ondas em ambos os casos.	/

No 42º treino, a 26/3/17, o praticante Z continuou a praticar a execução de bottom turns mais acentuados, e ao longo do treino ele conseguiu começar a subir a onda nas esquerdas mas não produzia velocidade suficiente para alcançar o topo da onda, nas direitas pareceu melhorar um pouco, mas não o suficiente para subir a onda.

Tabela 61 - Sessão de treino nº 42 (26/3/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 02:00	Continuar a praticar a execução de bottom turns mais acentuados.	Conseguiu começar a subir a onda nas esquerdas mas não produzia velocidade suficiente para alcançar o topo da onda, nas direitas pareceu melhorar um pouco, mas não o suficiente para subir a onda.	/

No 43º treino, decorrido a 1/4/17, dei continuação à prática de bottom turns mais acentuados, neste treino as ondas foram na sua grande maioria esquerdas, logo não foi possível treinar muito as direitas, e no início o praticante Z mostrou já conseguir começar a subir a onda nas esquerdas mas não produzia velocidade suficiente para alcançar o topo da onda, nas poucas direitas não virava o suficiente para subir a onda, por isso dei-lhe o objectivo de ao fazer o bottom turn nas esquerdas, esticar as pernas no momento em que vai começar a subir a onda, e voltar à posição base logo de seguida, de forma a projectar-se para cima e conseguir alcançar o topo da onda, e após alguma prática o praticante Z

pareceu subir um pouco mais nas esquerdas, embora não alcançasse ainda o topo da onda, ele não fez muitas direitas e não houve grandes melhorias nelas.

Tabela 62 - Sessão de treino nº 43 (1/4/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 12:45	Continuar a praticar a execução de bottom turns mais acentuados.	Conseguia começar a subir a onda nas esquerdas mas não produzia velocidade suficiente para alcançar o topo da onda, nas poucas direitas não virava o suficiente para subir a onda.	Neste treino as ondas foram na sua grande maioria esquerdas, logo não foi possível treinar muito as direitas.
12:45 - 02:00	Ao fazer o bottom turn nas esquerdas, esticar as pernas no momento em que vai começar a subir a onda, e voltar à posição base de seguida, para projectar-se para cima e conseguir alcançar o topo da onda.	Pareceu subir um pouco mais nas esquerdas, embora não alcançasse ainda o topo da onda, não fez muitas direitas e não houve grandes melhorias nelas.	/

No 44º treino, decorrido a 2/4/17, o objectivo foi continuar a tentar usar o esticar das pernas para se projectar para cima nas esquerdas, e realizar um bottom turn mais acentuado nas direitas, e o praticante Z conseguiu começar a subir as ondas nas direitas e melhorou um pouco a subida nas esquerdas.

Tabela 63 - Sessão de treino nº 44 (2/4/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 02:00	Continuar a tentar usar o esticar das pernas para se projectar para cima nas esquerdas, e realizar um bottom turn mais acentuado nas direitas.	Conseguiu começar a subir as ondas nas direitas e melhorou um pouco a subida nas esquerdas.	/

No 45º treino, que decorreu a 22/4/17, o praticante Z continuou a tentar subir a onda depois do bottom turn, para ambos os lados, ele melhorou um bocado na capacidade de ganhar velocidade e usá-la para subir a parede da onda, embora ainda precise de conseguir subir mais porque embora ele já conseguisse subir mais ou menos metade da parede da onda, a subida fazia-o perder toda a velocidade que tinha e como só tinha

metade da altura da onda para descer, era incapaz de produzir velocidade suficiente para manter-se na onda.

Tabela 64 - Sessão de treino nº 45 (22/4/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	<i>/</i>
12:15 - 02:00	Continuar a tentar subir a onda depois do bottom turn, para ambos os lados.	Melhorou um bocado na capacidade de ganhar velocidade e usá-la para subir a parede da onda, embora ainda precise de conseguir subir mais.	O praticante Z já conseguia subir mais ou menos metade da parede da onda, mas a subida fazia-o perder toda a velocidade que tinha e como só tinha metade da altura da onda para descer, era incapaz de produzir velocidade suficiente para manter-se na onda.

No 46º treino, que foi a 23/4/17, o praticante Z chegou bastante atrasado, no pouco tempo que treinou continuou a tentar subir a parede da onda depois do bottom turn, mas não houveram melhorias muito notórias.

Tabela 65 - Sessão de treino nº 46 (23/4/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 01:00	<i>/</i>	<i>/</i>	<i>O praticante Z chegou bastante atrasado</i>
01:00 - 01:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	<i>/</i>
01:15 - 02:00	Continuar a tentar subir a parede da onda depois do bottom turn.	Não houveram melhorias muito notórias.	<i>/</i>

No 47º treino, decorrido a 29/4/17, começámos por continuar com o treino da subida da parede da onda depois do bottom turn, e o praticante Z conseguiu alcançar o topo da onda em algumas esquerdas, e pareceu melhorar um pouco na subida das direitas. Nas esquerdas em que o praticante Z alcançava o topo, ele saltava para fora da onda, isso significa que chegou a altura de começar fazer a viragem no topo da onda, logo dei-lhe o objectivo de continuar a praticar a subida da onda nas direitas, e nas esquerdas ao alcançar o topo da onda fazer uma viragem de forma a apontar a prancha para a praia e voltar a descer a onda, só que não houve nenhuma evolução significativa neste treino.

Tabela 66 - Sessão de treino nº 47 (29/4/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:30	Continuar a tentar subir a parede da onda depois do bottom turn.	Conseguiu alcançar o topo da onda em algumas esquerdas, e pareceu melhorar um pouco na subida das direitas.	Nas esquerdas em que ele alcançava o topo, ele saltava para fora da onda, isso significa que chegou a altura de começar fazer a viragem no topo da onda.
01:30 - 02:00	Continuar a praticar a subida da onda nas direitas, e ao alcançar o topo da onda nas esquerdas fazer uma viragem de forma a apontar a prancha para a praia e voltar a descer a onda.	Não houve nenhuma evolução significativa.	/

4.6.10 10º Objectivo geral: Aprender a viragem no topo da onda para voltar a descê-la

No 48º treino, que foi a 30/4/17, A maioria das ondas foram direitas, permitindo que o Praticante Z praticasse mais para o lado em que tinha mais dificuldade, continuei com o objectivo de praticar a subida da onda nas direitas, e ao alcançar o topo da onda nas esquerdas fazer uma viragem de forma a apontar a prancha para a praia e voltar a descer a onda, e após bastante prática, o praticante Z alcançou o topo da onda em algumas direitas, ele não fez muitas esquerdas mas deu para ver que tentava fazer a viragem no topo da onda demasiado tarde, saltando para fora dela na mesma.

Tabela 67 - Sessão de treino nº 48 (30/4/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	<i>/</i>
12:15 - 02:00	Continuar a praticar a subida da onda nas direitas, e ao alcançar o topo da onda nas esquerdas fazer uma viragem de forma a apontar a prancha para a praia e voltar a descer a onda.	Após bastante prática alcançou o topo da onda em algumas direitas, não fez muitas esquerdas mas deu para ver que tentava fazer a viragem no topo da onda demasiado tarde, saltando para fora dela na mesma.	Neste treino a maioria das ondas eram direitas, permitindo que o Praticante Z praticasse mais para o lado em que tinha mais dificuldade.

No 49º treino, que decorreu a 6/5/17, o 1º objectivo foi tentar fazer a viragem ao alcançar topo da onda, de forma a voltar a descer a onda, para as direitas e esquerdas, mas o praticante Z continuou a não conseguir fazer a viragem a tempo, saindo por cima da onda, ele pareceu ter começado a virar mais cedo, mas não era o suficiente pois ele estava a tentar virar com o corpo todo ao mesmo tempo, e devia de primeiro virar o tronco, e só depois as pernas e a prancha.

Dei-lhe portanto o objectivo de tentar separar o tronco das pernas, e tentar alcançar o topo da onda já com o tronco virado para baixo e ele conseguiu melhorar um pouco as viragens, tendo sido capaz de voltar a descer a onda em 2 esquerdas.

Tabela 68 - Sessão de treino nº 49 (6/5/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:00	Tentar fazer a viragem ao alcançar topo da onda, de forma a voltar a descer a onda, para ambos os lados.	Continua a não conseguir fazer a viragem a tempo, saindo por cima da onda.	O praticante Z pareceu ter começado a virar mais cedo, mas não era o suficiente pois ele estava a tentar virar com o corpo todo ao mesmo tempo, e devia de primeiro virar o tronco, e só depois as pernas e a prancha.
01:00 - 02:00	Separar o tronco das pernas, e tentar alcançar o topo da onda já com o tronco virado para baixo.	Conseguiu melhorar um pouco as viragens, tendo sido capaz de voltar a descer a onda em 2 esquerdas.	/

No 50º treino, que foi a 7/5/17, o praticante Z continuou a treinar a viragem no topo da onda, virando 1º o tronco e só depois as pernas, para ambos os lados, e ao longo do treino foi capaz de fazer correctamente algumas viragens no topo da onda, tanto em algumas esquerdas como direitas.

Tabela 69 - Sessão de treino nº 50 (7/5/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 02:00	Continuar a treinar a viragem no topo da onda, virando 1º o tronco e só depois as pernas, para ambos os lados.	Ao longo do treino foi capaz de fazer correctamente algumas viragens no topo da onda, tanto em algumas esquerdas como direitas.	/

4.6.11 11º Objectivo geral: Viajar ao longo da onda, deslocando-se entre a base e o topo da onda, até a onda terminar

No 51º treino, decorrido a 13/5/17, dei ao praticante Z o objectivo de tentar subir e descer a onda mais do que uma vez, mas ele só conseguiu completar o objectivo uma vez porque depois da 1ª descida e subida da onda, ele tendia a perder muita velocidade e não conseguia continuar na onda.

Tabela 70 - Sessão de treino nº 51 (13/5/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	<i>/</i>
12:15 - 02:00	Tentar subir e descer a onda mais do que uma vez.	Só conseguiu completar o objectivo uma vez.	Depois da 1ª descida e subida da onda, ele tendia a perder muita velocidade e não conseguia continuar na onda.

No 52º treino, que decorreu a 14/5/17, o praticante Z continuou a tentar subir e descer a onda mais do que uma vez, mas ele perdia muita velocidade na 1ª viragem no topo da onda, não conseguindo subir a onda da segunda vez. Eu reparei que o praticante Z ao fazer a viragem no topo da onda dobrava muito os joelhos, para obter mais estabilidade e evitar cair na viragem, mas isso causava uma grande perda de velocidade da qual ele não conseguia recuperar. Disse-lhe para, ao fazer a viragem no topo da onda, manter as pernas esticadas para não perder velocidade, porque ao esticar mais as pernas o praticante Z aumenta a distância entre a prancha e o corpo, logo, durante a viragem ele percorre uma trajectória circular maior, percorrendo um percurso mais comprido no mesmo tempo, e gerando mais velocidade. De início foi difícil ajustar-se, mas ele pareceu melhorar um pouco pelo final do treino.

Tabela 71 - Sessão de treino nº 52 (14/5/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 01:00	Continuar a tentar subir e descer a onda mais do que uma vez.	Perdia muita velocidade na 1ª viragem no topo da onda, não conseguindo subir a onda da segunda vez.	Reparei que o praticante Z ao fazer a viragem no topo da onda dobrava muito os joelhos, ele fazia isso para obter mais estabilidade e evitar cair na viragem, mas isso causava uma grande perda de velocidade da qual ele não conseguia recuperar.
01:00 - 02:00	Ao fazer a viragem no topo da onda, manter as pernas esticadas para não perder velocidade.	De início foi difícil ajustar-se, mas pareceu melhorar um pouco pelo final do treino.	Ao esticar mais as pernas o praticante Z aumenta a distância entre a prancha e o corpo, logo, durante a viragem ele percorre uma trajectória circular maior, percorrendo um percurso mais comprido no mesmo tempo, e gerando mais velocidade.

No 53º treino, que foi a 20/5/17, o praticante Z continuou a tentar subir e descer as ondas várias vezes, sem perder velocidade, e após bastante prática, ele demonstrou conseguir subir e descer algumas ondas 2 ou mais vezes sem perda de velocidade significativa.

Tabela 72 - Sessão de treino 53 (20/5/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 02:00	Continuar a tentar subir e descer as ondas várias vezes, sem perder velocidade.	Após bastante prática, conseguiu subir e descer algumas ondas 2 ou mais vezes sem perda de velocidade significativa.	/

No 54º treino, decorrido a 21/5/17, dei ao praticante Z o objectivo de tentar manter-se nas ondas subindo e descendo as mesmas até terminarem, sem perder velocidade nem cair, e ele foi capaz de completar várias ondas até ao fim, deslocando-se várias vezes entre a base e o topo da onda.

Tabela 73 - Sessão de treino nº 54 (21/5/17)

Tempo	Objectivos Específicos	Resultados	Observações
12:00 - 12:15	<i>Preparação e aquecimento.</i>	<i>Completo o aquecimento normalmente</i>	/
12:15 - 02:00	Tentar manter-se nas ondas subindo e descendo as mesmas até terminarem.	O praticante Z foi capaz de completar várias ondas até ao fim, deslocando-se várias vezes entre a base e o topo da onda.	/

5. Conclusão

Posso concluir que, ao longo deste estágio, foi-me possível ganhar mais experiência útil para ser um melhor treinador de surf, os praticantes que acompanhei, conseguiram todos evoluir ao longo dos treinos que tiveram, alguns com mais facilidade e outros com menos, mas todos saíram melhores surfistas do que entraram, a grande quantidade e variedade de praticantes permitiu-me entrar em contacto com dificuldades variadas, e fui, portanto, forçado a encontrar métodos diferentes para ajudar os praticantes a superar as suas dificuldades, desta forma aprendi várias ferramentas novas que vou poder utilizar em futuros treinos quando me deparar com situações semelhantes.

Quanto aos praticantes x, y e z, todos conseguiram evoluir bastante, o praticante X apesar da sua dificuldade, no final dos treinos já era capaz de escolher uma onda, colocar-se nela sozinho, e viajar de pé até à areia com algum sucesso, o praticante Y conseguiu ir mais longe devido à sua maior aptidão e no final dos treinos já conseguia dropar e cortar algumas ondas com parede para ambos os lados, já o praticante Z foi o que chegou mais longe devido ao acompanhamento mais longo, no final dos treinos já ia com ele para o outside e ele já fazia ondas com parede para a direita e esquerda e conseguia subir e descer a parede da onda com bastante sucesso.

6. Bibliografia

Booth, D. (1995). Ambiguities in Pleasure and Discipline: The Development of Competitive Surfing. *Journal of Sport History*, 22 (3), 189-206.

Everline, C. (2007). Shortboard Performance Surfing: A Qualitative Assessment of Maneuvers and a Sample Periodized Strength and Conditioning Program In and Out of the Water. *National Strength and Conditioning Association*, 29 (3), 32-40.

Farmer, R. J. (1992). *Surfing: Motivations, values, and culture*, pp 241-257

Freeman, J., Bird, S. & Sheppard, J. (2013). Surfing Performance, Injuries and the Use of the Y Balance Test. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, 21 (2), 32-39.

Fuchs, O. & Schomer, H. (2007). Beyond Sport: A Thematic Analysis of Surfing. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 29(2), 11-25.

Lazarow, N., Miller, L., Marc, L. & Blackwell, B. (2008). The value of recreational surfing to society. *Tourism in Marine Environments*, vol 5, nº 2-3, 145-158. Cognizant Communication Corporation, EUA.

Lundgren, L., Newton, R., Tran, T., Dunn, M., Nimphius, S. & Sheppard, J. (2014). Analysis of Manoeuvres and Scoring in Competitive Surfing. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9 (4), 663-669.

Macedo, J. & Monteiro, P. (2015). *Ser Surfista - manual de iniciação e alta performance*, Prime Books.

Maximiliano, S. (2013). *O Surf na Sociedade Contemporânea*. Revista Gymnasium, vol 4: 1(5), 120-154.

Mead, S. T. & Black, K. P. (2001). Predicting the Breaking Intensity of Surfing Waves. *Journal of Coastal Research Special Issue No. 29*, pp. 51-65.

Mendez-Villanueva, A., Bishop, D., & Hamer, P. (2016). Activity Profile of World-Class Professional Surfers During Competition: A Case Study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20 (3), 477-482.

Moreira, M. (2009). *Surf: Da ciência à prática*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Scarfe, B.E., Elwany, M.H.S., Mead, S.T. & Black, K.P. (2003). *The Science of Surfing Waves and Surfing Breaks - A Review*. Scripps Institution of Oceanography Technical Report.

Secomb J.L., Farley O.R., Lundgren L., Tran T.T., King A., Nimphius S. & Sheppard J.M. (2015). Associations Between the Performance of Scoring Manoeuvres and Lower-Body Strength and Power in Elite Surfers. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 10 (5), 911-918.

Stranger, M. (1999). *The Aesthetics of Risk: The Case of Surfing*.

7. Glossário

Bottom turn: Viragem que o surfista executa ao alcançar a base da onda, de forma a começar a subida da parede da onda.

Close out: Ondas com parede que não têm um lado definido porque quebram por completo ao longo do seu comprimento, não sendo possíveis de surfar.

Cortar a onda: chama-se cortar a onda quando o surfista anda na onda de lado, dirigindo-se para a esquerda ou direita em vez de em direcção à areia.

Cutback: Técnica de surf onde o surfista realiza uma inversão do sentido de deslocamento ao longo da parede da onda.

Deck: Material anti-derrapante colocado na zona traseira de algumas pranchas.

Direita: chamam-se direitas às ondas com parede que se desenvolvem para o lado direito, quando se está virado do mar para a terra.

Drop: Técnica utilizada pelo surfista logo a seguir a apanhar uma onda com parede para descer desde o topo da onda até à sua base.

Duck Dive: Técnica utilizada pelo surfista quando está a remar para o outside para mergulhar com a prancha, passando por baixo de uma onda de forma a ultrapassá-la sem ser empurrado pela mesma.

Embicar: o acto de embicar acontece quando no decorrer de uma onda o nose da prancha enterra-se dentro de água, fazendo o tail levantar-se e projectando o surfista para a frente, é comum acontecer quando um surfista tenta dropar uma onda demasiado vertical para o seu nível de habilidade.

Espumas: São as ondas depois de já terem rebentado, normalmente apanhadas por surfistas iniciados.

Esquerda: chamam-se esquerdas às ondas com parede que se desenvolvem para o lado esquerdo, quando se está virado do mar para a terra.

Floater: Técnica de surf onde o surfista sobe até ao topo da parede da onda e permanece lá algum tempo antes de voltar a descer.

Goofy: surfista que prefere surfar com o pé direito à frente.

Inside: Local no mar mais próximo da areia onde se encontram as espumas e normalmente tem-se pé.

Leash: corda que liga a prancha ao pé do surfista para que ela não se afaste nem seja arrastada por correntes ou ondas.

Nose: Nome que se atribui a parte da frente da prancha.

Ondas com parede: São as ondas antes de terem rebentado, normalmente apanhadas por surfistas com mais experiência

Outside: Local no mar mais afastado da areia onde se encontram as ondas com parede e normalmente não se tem pé.

Posição base: Posição adquirida pelo surfista quando está de pé sobre a prancha, que potencia o desempenho na onda.

Quilhas: peças que se colocam nas parte de baixo traseira da prancha para controlar a direcção e estabilidade na onda.

Rails: Nomes atribuídos às duas laterais da prancha, são os lados mais finos da prancha por onde ela é, normalmente, pega.

Regular: Surfista que prefere surfar com o pé esquerdo à frente.

Shortboard: Prancha de fibra de vidro com menor tamanho, adequada a surf avançado.

Softboard: Prancha de material mole com maior tamanho, adequada a surf de iniciação.

Tail: Nome que se atribui a parte traseira da prancha de surf.

Take off: Técnica utilizada pelo surfista para passar da posição de deitado na prancha para a posição de pé.

Top turn: Técnica de surf onde o surfista realiza uma viragem acentuada no topo da onda alterando a trajectória na onda de ascendente para descendente, a intensidade da viragem faz com que a prancha projecte água para o ar.

Trimming: Técnica de surf onde o surfista sobe e desce a parede da onda em movimentos rápidos de forma a ganhar velocidade.

Turtle roll : Técnica utilizada pelo surfista quando está a remar para o outside onde ele vira-se ao contrário, ficando por baixo da prancha, e dessa forma tornando mais fácil a

ultrapassagem das ondas, normalmente utilizada quando a prancha é demasiado grande para se executar o duck dive.