

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

ROMÁRIO DE SOUSA

“MANUAL ILUSTRADO DO SKIMBOARD”

**VITÓRIA
2018**

ROMÁRIO DE SOUSA

“MANUAL ILUSTRADO DO SKIMBOARD”

Trabalho de Conclusão de Curso Apresentado
ao curso de Educação Física e Desportos da
Universidade Federal do Espírito Santo, como
requisito parcial para obtenção do grau de
Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Professor Dr. Edson Castardeli.

VITÓRIA
2018

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	4
INTRODUÇÃO.....	5
OBJETIVOS.....	6
REVISÃO DE LITERATURA.....	7
A CHEGADA DO SKIMBOARD NO BRASIL.....	9
SKIMBOARD NO ESPÍRITO SANTO.....	9
O CONCEITO DO SKIMBOARD.....	10
REGRAS	11
EQUIPAMENTOS GERAIS UTILIZADOS NO SKIMBOARD.....	12
ROUPA DE BORRACHA	14
CAPA PARA PRANCHA.....	14
DECKS.....	15
PARAFINA.....	15
RASPADOR.....	16
LOCALIZAÇÃO.....	16
DROP.....	17
SURFE.....	17
WRAP.....	18
TUBO.....	18
AÉREO.....	19
360° AÉREO.....	19
CONCLUSÃO.....	20
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21

AGRADECIMENTOS

Para mim é muito difícil agradecer todas as pessoas que de alguma maneira contribuíram nessa jornada, foram momentos difíceis, porém gratificantes, no qual agradeço a todos de coração.

Agradeço a minha mãe Marluze de Sousa, pela determinação e luta na minha formação, não me deixando desistir no meio dessa caminhada tão longa.

Agradeço a todos os familiares, amigos e a Samela que de alguma maneira contribui com a minha formação. Os amigos de turma que sempre estiveram do meu lado, em todos os dias dessa longa jornada.

Agradeço aos professores que desempenharam com dedicação as aulas ministradas.

Agradeço o Orientador Doutor Edson Castardeli, que aceitou o desafio e teve muita paciência, e por ser um excelente professor e profissional, no qual me espelho.

E finalmente agradeço a Deus, sem ele nada é possível, sempre me deu força e esperança naquilo que almejo.

INTRODUÇÃO

Percebendo que a prática do skimboard tem crescido muito nos últimos anos, faz-se necessário compreender como esse esporte tem evoluído, perceber quais os benefícios ele pode trazer para o desenvolvimento das crianças, dos adolescentes e também dos adultos, tendo como referências os aspectos físicos, motores, psíquicos e sociais como dimensões que devem fazer parte de um processo educativo.

Como praticante desse esporte sei que ele tem contribuído para o equilíbrio entre o meu corpo e a minha mente, o que me ajuda a fugir da vida estressante na cidade, procurando a paz e harmonia que o contato com o oceano pode me fornecer. Neste trabalho elabora se um manual ilustrado de skimboard que tenta explicar as generalidades do desporto e promover formas de treinamento, com a finalidade que sejam difundidos e utilizados por treinadores, praticantes de skimboard e todos aqueles que desejam aventurar-se neste esporte.

Porém, poucas pessoas conhecem o esporte, visto isso, a discussão esportiva passa por uma discussão local, como se conhece pouco do esporte, faz-se necessária a discussão sobre o conhecimento pedagógico.

O objetivo do trabalho é a construção do manual ilustrado de skimboard, para uma ampliação do conhecimento pedagógico sobre o contexto da prática, os equipamentos, o planejamento e a instrução, onde mostra passo a passo a prática, todos os detalhes, tanto no tipo de prancha utilizada até o posicionamento do praticante. O conjunto de conhecimento encontra respaldo na literatura, de modo que contribuam para a compreensão da prática, principalmente pelas novas possibilidades que essa modalidade tem representado em um campo importante para a intervenção pedagógica do profissional de Educação Física. É um guia para aquele quer iniciar no esporte, para o público que irá assistir a prática e também para um professor de educação física que pretende trabalhar com a modalidade.

OBJETIVOS

Objetivo Geral:

- Elaborar um manual ilustrado de skimboard que contenha informações para um aprendizado rápido de como é o esporte e exercícios para o desenvolvimento da técnica e capacidade física de quem queira começar na modalidade.

Objetivos Específicos:

- Aprender o básico do skimboard para um entendimento inicial.
- Compreender como utilizar os movimentos básicos do skimboard para melhorar diferentes capacidades.
- Utilizar o manual como um guia para um processo de ensino.

REVISÃO DE LITERATURA

O Skimboard, conhecido pelos praticantes também por apenas Skim, é uma prancha utilizada para pegar ondas no mar, uma prancha um pouco menor que a de Surf, medindo em torno de 1,35 cm com uma espessura fina. O Skimboard é um esporte praticado nas ondas que quebram na beira do mar, sendo assim, o praticante não precisa necessariamente ficar no fundo do mar.

A modalidade teve início com Jim Kauer, um californiano que, nos anos de 1930, juntamente com seus amigos, construíram pranchas para os dias de maré baixa. Com o tempo, a prática se estendeu por toda a costa da Califórnia. Com os adventos tecnológicos incentivados pela Segunda Guerra Mundial, novos materiais provenientes do petróleo surgiram, como a resina e a fibra de vidro, o que contribuiu para o aprimoramento das pranchas de skim. (BITENCOUR; NAVARRO; AMORIM, acesso em 08 agosto.2017)

Através desses novos adventos e tecnologias o Skimboard só foi crescendo, tendo campeonatos em diversos lugares do Brasil, onde se encontram com misturas de manobras radicais de modalidades como Skate, Snowboard, Surf, e todas as modalidades que contribuem para os praticantes do Skimboard, e importante enfatizar segundo Bitencour, Navarro e Amorim (acesso em 8 agos. 2017), [...] o skimboard tem origem no “sonrisal”, uma prancha redonda de madeira, usada entre os anos 1960 e 1980 com a mesma finalidade.



Como era o skimboard antigamente. Fonte fotográfica George Griffith.

A prancha de skimboard passou por um processo de diversas fabricações que facilitaram para o uso e realizações de manobras radicais, que deixaram as pranchas mais leves e resistentes, os americanos dizem que "[...] começam a aparecer pranchas de formatos alongados que permitiam ao skimmer andar na base, inovando com manobras como batidas, floats, entre outras. (BITENCOUR; NAVARRO; AMORIM, acesso em 08 agosto. 2017).

De acordo com sucesso do esporte, muitas oportunidades foram ocorrendo, no qual surgiram eventos que marcaram a história do skimboard, em 1999, foi montada a maior estrutura de ondas artificiais que ocorreu em Florença ITALIA.

Os skimboards americanos são mais resistentes do que os produtos similares nacionais, suportando até cinco anos de atividades intensas. (BITENCOUR; NAVARRO; AMORIM, acesso em 08 agosto.2017). Apesar das pranchas americanas serem mais resistentes, as pranchas nacionais estão em ascensão e grandes são os avanços nas fabricações de skimboards, onde observamos que o número de pranchas quebradas vem diminuindo em quanto o número de adesão a pranchas nacionais vem aumentando, o formato da prancha se faz a partir da necessidade do praticante.



Campeonato Mundial de Skimboard - UST 2014. Fonte fotográfica Skimonline.

A Chegada do Skimboard no Brasil

No Brasil, as primeiras pranchas de skimboard começaram a aparecer, no estado do Rio de Janeiro-RJ, o pioneiro e surfista Wilson Alexandre iniciou nas águas do Leblon, além de surfar as ondas a sua paixão pelo skimboard e estilo de vida imprimiu um novo ritmo ao esporte, que começa a evoluir.

Nos anos seguintes, Wilson foi aprimorando o design de sua tábua, até que encontrou um americano com um skimboard, fabricado na Califórnia com o material polivac, semelhante aos das pranchas de surfe. Filhos de militares que faziam intercâmbio na Califórnia e também trouxeram pranchas produzidas industrialmente e iniciaram a modalidade que hoje tem cerca de 30mil praticantes. (BITENCOUR; NAVARRO; AMORIM, acesso em 08 agosto.2017)

Com a chegada de diversas marcas nacionais e internacionais, o esporte se expandiu bastante, chegando no Espírito Santo, São Paulo, Pernambuco, Santa Catarina, Ceará, Bahia, Rio Grande do Sul, Paraná e a várias outras cidades do litoral do país, como Recife, onde encontrou favoráveis condições para crescer.

A praia de Boa Viagem em Recife é muito boa para o surf, mas infelizmente possui um número muito grande de tubarões, por causa dos restos de peixes que são jogados no mar pelo porto de Suape, como também pelas suas águas mornas. Com os ataques de tubarão, veio a proibição da prática do surf. O local mais frequentado pelos surfistas, atualmente, é a praia de Maracáípe, que fica a cerca de 80 km do Recife. A distância levou muitos surfistas a substituir a prancha de surf pela pranchinha do Skimboard. (CARVALHO, acesso em 20 setembro. 2017).

Skimboard no Espírito Santo

Em 2012, afim de se adequar a legislação brasileira, três associações estaduais fundaram a Federação de Skimboard do Espírito Santo (FESKIM), entidade e órgão mais importante responsável pela promoção e regulamentação da prática do esporte no Estado do Espírito Santo e no Brasil. Assim começou a realização de grandes eventos municipais, estaduais, nacionais e internacionais promovidos pela federação. Movimentos organizados como Workshop, encontros e campeonatos estão se desenvolvendo na capital Vitória-ES, pelo movimento "SkimCamburi", grupo de amigos que praticam skimboard na capital Vitória e ao perceberem a progressão do esporte criam uma tribo que vem para

contribuir a divulgar Fotos, Vídeos e realizar outros tipos de trabalhos envolvendo skimboard na Praia de Camburi-ES.

A modalidade vem crescendo em todo estado, praticado em grande maioria dos municípios litorâneos, tendo um total de 1000 atletas federados e praticantes entre crianças, jovens e adultos nas categorias masculinas e femininas. E como demonstração da qualidade do skimboard praticado no estado do Espírito Santo, o circuito brasileiro e mundial sempre conta com atletas capixabas no ranking principal, tendo como destaque os atletas Marcos Casterluber, Pablo Marreco e Romário de Sousa.



Skimboarders Capixaba. Fonte fotográfica Pedro Paulo.

O conceito do skimboard

O skimboard é um desporto aquático que consiste em correr da areia para água, deslizando sobre as ondas do mar com uma prancha, efetuando, simultaneamente, diversas manobras com diferentes graus de dificuldade.

REGRAS

Diferente de quase todos os desportos, o skimboard não tem regras escritas pelas quais os praticantes possam seguir. Parte dos praticantes se encontram em competição, mas a maioria dos praticantes não competem, só querem divertir-se e disfrutar do esporte, sozinhos ou acompanhados. Por isso o esporte carrega consigo uma liberdade e um estilo de aventura que não existe nos outros desportos. Algumas regras básicas para praticar skimboard devem ser respeitadas quando for praticar em uma praia com banhistas e praticantes do desporto.

- **Esperar pela sua vez.**
Quem esperar mais tempo, tem prioridade na próxima onda.
- **Se perder a onda, deve esperar pela sua vez.**
Agora deve esperar pela sua vez e deixar passar algumas ondas.
- **O skimboarder que estiver melhor posicionado tem prioridade.**
Os experientes e iniciantes, devem alternar-se para surfar as ondas.
- **Não vá na onda de outro skimboarder.**
É perigoso ir na onda de outro skimboarder é a maior falta no skim.
- **Compartilhar as ondas que quebram para os dois lados.**
Um pode ir pela esquerda e outro pela direita, aproveitando toda a onda.
- **Não vá em todas as ondas.**
Deixar algumas ondas para os skimboarders que também foram surfar.
- **Não abuse dos seus direitos.**
Embora tenha a 'prioridade', quando for a uma onda e ver que vai chocar contra outro skimboarder, evitar a todo o custo, mesmo que tenha de sair da onda, de outro modo poderá causar um acidente mais ou menos grave.
- **Não usar a violência.**
Mesmo que outro skimboarder tenha ido em sua onda, nunca atire a sua prancha, nunca ir ao confronto, nunca usar a violência.
- **Cuidar do meio ambiente.**
Cuidar da praia e recolher algum lixo, toda vez que sair da praia para agradecer à natureza as boas ondas que acaba de disfrutar.
- **Ser amável com os outros skimboards.**
Cumprimentar todos outros skimboards com simpatia, somos uma família.

EQUIPAMENTOS GERAIS UTILIZADOS NO SKIMBOARD

O equipamento básico que você precisa para praticar o esporte em ondas é a prancha de skimboard.



Modelos de pranchas de skimboard. Fonte fotográfica surftoday.com

As pranchas de Skimboard só vem ganhando resistências, pois estão sendo construídas através de materiais e blocos de alta densidade, como materiais de fibra de vidro, fibra de carbono e resina, sendo assim, a busca por pranchas que facilitem as manobras radicais dos atletas de skimboard ficou mais fácil em sua procura, para praticar o esporte.

Para aqueles que procuram Pranchas de Skimboard de entrada a fibra de vidro é uma das grandes pranchas utilizadas para iniciantes do esporte, além de ser mais barata do que a de carbono, no entanto, ela não é tão resistente e leve. Os profissionais de alta performance, geralmente utiliza as pranchas feitas de fibra

de carbono para seus treinos e competições, levando em consideração o material repleto de resistência para executar as manobras radicais. Segundo os praticantes,

O tamanho de cada prancha dependerá diretamente da altura e peso do atleta. Ou seja, suas medidas são proporcionais às medidas da prancha. Cada modelo possui uma faixa de peso específica, que varia de acordo com o tamanho da prancha. Na prática, dependendo do caso as pranchas podem aguentar ainda mais do que o peso máximo. (NEWSKIM, acesso em 02 abril. 2018)

Existem alguns formatos de pranchas, onde chamamos de "Shape" que é caracterizado pelo contorno, formato e espessura. Através de contornos mais arredondados permite que a prancha flutue com mais facilidade, com movimentos suaves em suas manobras. Entretanto, existem, as que tem um bico ou rabetas mais afinadas (estreitos), fazendo assim a prancha ser mais rápida, mas com pouca flutuabilidade, diferentemente da outra, as manobras acabam sendo mais agressivas.

Outro ponto extremamente importante é a borda do Skimboard, pois ela define o controle das manobras nas ondas, se serão de maneira suave ou agressivas.

O bloco de 3/4 de espessura mede 1,8 cm, aproximadamente (é o bloco mais grosso). Já o bloco de 5/8 de espessura mede 1,5cm, aproximadamente (é o bloco mais fino). O bloco de 3/4 é o que possuirá maior poder de flutuação sob a água, porém menor poder de velocidade e controle. Já o bloco de 5/8 possuirá menor poder de flutuação em relação ao outro bloco, porém pode alcançar maiores velocidades e permite maior controle sobre a prancha. (NEWSKIM, acesso em 02 abril. 2018)

Existe outro aspecto que contribuem para a facilitação das manobras sobre a prancha, sendo ela chamada de rocker, considerada uma curva entre o bico e a rabetas, e a concavidade que seu corpo forma. Um rocker mais acentuado facilita as manobras e um rocker mais plano ajuda na estabilidade na prancha.

Roupa de Borracha

As roupas de borracha ou roupas de neoprene são apropriadas para a prática de esportes aquáticos, são usadas para a proteção isotérmica, contra a baixa temperatura da água, mantendo o corpo aquecido tanto dentro, quanto fora da água.



Roupa de borracha. Fonte fotográfica Surfguru.com.br

Capa para prancha

Capas de skimboard são usadas para o transporte da prancha, são elas que iram protege-la de eventuais pancadas durante a sua ida e volta para a praia.



Capa de skimboard. Fonte fotográfica Surfguru.com.br

DECKS

O deck é a parte em que pisamos na prancha, função antiderrapante, existem dois modelos, utilizado tanto no meio da prancha, como na parte traseira sendo essencial para a posição do pé traseiro.



Deck traseiro e dianteiro. Fonte fotográfica Surfguru.com.br

PARAFINA

Passar parafina em sua prancha de skimboard é fundamental, sem ela o pé poderá escorregar da prancha com muito mais facilidade, a parafina tem a função antiderrapante quando se está por cima da prancha.



Parafina. Fonte fotográfica Surfguru.com.br

RASPADOR

O raspador ou pente de parafina, serve para raspar da sua prancha aquela parafina velha, cheia de sujeira, areia, pelos, etc. Serve ainda para criar uma espécie de textura na prancha, para melhorar a aderência do praticante sobre a prancha.



Pente de parafina. Fonte fotográfica Surfguru.com.br

LOCALIZAÇÃO

O local ideal para prática do skimboard é preferencialmente uma praia com uma areia lisa e com poucos desníveis (para surfar na areia) ou uma praia com ondas que quebram bem próxima à costa (para surfar as ondas).



Praia de Camburi. Fonte fotográfica capiroabadagema.com.br

DROP

O Drop é o ponto inicial, segurando a prancha com a parte de cima virada para você, com uma das mãos na traseira e a outra na borda, espere até uma onda vir e começar o movimento de voltar, comece a correr em direção ao mar e lance a prancha à sua frente sobre uma fina camada d'água, tendo poucos segundos para pular em cima da prancha.



Pegada e Drop. Fonte fotográfica Lucas Fink (YouTube)

SURFE

Surfar contra as onda é o objetivo principal após realizarmos o drop. Você pode andar em linda reta ou tentar fazer curvas e manobras até perder toda a velocidade.



Surfando a onda. Fonte fotográfica Linda Fidelis

WRAP

Quando se aproximar da onda, comece a virar, deslocando o seu peso para dentro ou de fora da prancha, dependendo do sentido da curva. Ao atingir o topo da onda, você deve virar e voltar em direção à areia.



Wrap na parede da onda. Fonte fotográfica Linda Fidelis

TUBO

Ao atingir o topo da onda, deve virar e ir se abaixando, dobrando os joelhos, segundos antes da onda começar a quebrar. É importante que esteja no meio da onda, no túnel, com os seus olhos abertos.



Dentro do tudo (Túnel). Fonte fotográfica Pedro Paulo

AÉREO

Para a execução de manobra aérea, os itens principais são: velocidade e uma onda que forme uma rampa, essencial para "voar". Espere o lip (crista da onda) comece a formar, suba com tudo, no intuito de descolar. Assim que estiver no ar, lance a prancha para frente, para ganhar o máximo de projeção possível.



Aéreo. Fonte fotográfica Linda Fidelis

360° AÉREO

É necessário que a onda tenha uma boa parede para a executar. São os mesmos procedimentos de um aéreo. Após o voo, gire a cabeça e o corpo realizando um giro de 360° graus no próprio eixo. Na hora de voltar da manobra é importante que você se preocupe em ganhar projeção para frente pois, assim, a aterrissagem vai acontecer na onda e não atrás dela.



Aéreo 360°. Fonte fotográfica SkimPoint

CONCLUSÃO

Ao finalizar conclui-se que foi com grande empenho a elaboração deste manual ilustrado, que podemos ampliar os conhecimentos e buscar novas visões no caminho da preparação desse esporte. Que com o conhecimento e execução dos exercícios em diferentes etapas de planejamento, fica favorável a entrada de qualquer lugar, não necessariamente numa praia, basta ter uma lâmina de água, podendo ser um lago ou até mesmo em um terreno que tenho uma grande posa de água.

O manual também é de muito interesse para as pessoas que queiram trabalhar com o skimboard, mostra um conhecimento básico para a iniciação no esporte e até mesmo um conhecimento mais específico para aqueles profissionais de educação física.

É um trabalho técnico básico que apresenta a preparação física para uma pessoa que queira engrenar neste esporte, tanto de maneira amadora, onde visa somente uma condição adequada para prática, até mesmo um adepto que queira participar de competições e visa um condicionamento físico de atleta profissional. Havia dificuldades em encontrar informações relacionados ao tema. Assim o manual ilustrado buscou pequenos artigos e sites ligados ao Skimboard, informando todos os aspectos básicos para o entendimento fácil deste esporte que não para de crescer.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BITENCOUR, NAVARRO, AMORIM. **Sandboard & Skimboard:** Atlas do Esporte no Brasil. CONFEF. [2006]. Disponível em: <<http://www.atlasesportebraasil.org.br/textos/122.pdf>>. Acesso em: 08 agostos 2017.
- BLOG TRICKON. **Fonte fotográfica:** [s.d]. Disponível em: <<http://www.trickon.com/articulo/los-inicios-del-skimboard>>. Acesso em: 06 março 2017.
- BLOG PEDRO PAULO. **Fotos de skimboard:** [s.d]. Disponível em:<<https://pedropaulofw.46graus.com/>>. Acesso em: 09 maio 2018.
- CARVALHO. **O Skimboard - o esporte das pranchinhas:** SITE DSC UFCG. Esportes. UFCG. Dezembro. [2008]. Disponível em: <<http://www.dsc.ufcg.edu.br/~pet/jornal/dezembro2008/materias/esportes.html>>. Acesso em: 20 setembro 2017.
- INSTAGRAM LINDA FIDELIS. **Fotos de skimboard:** Brasil. São Paulo. [s.d]. Disponível em:<https://www.instagram.com/lindafidelis_skimboard/?hl=pt-br>. Acesso em: 09 maio 2018.
- GENINHO. **História do Skimboard:** SKIMBOARD PE SURF CLUB. [s.d]. Disponível em: <<http://skimboardpesurfclub.blogspot.com/2011/07/historia-do-skimboard.html>>. Acesso em: 17 abril 2017.
- NEWSKIM. **Material de pranchas de Skimboard:** Brasil. [s.d]. Disponível em: <<https://newskim1.wordpress.com/pranchas/>>. Acesso em: 02 abril. 2018.
- SITE SURFGURU. **Equipamentos para o surf:** [s.d]. Disponível em: <<https://www.surfguru.com.br/noticias/2014/10/como-escolher-o-seu-wetsuit.html>>. Acesso em: 19 março 2018.
- SITE CAPIXABA DA GEMA. **Foto praia de Camburi:** Brasil. Espírito Santo. [s.d]. Disponível em:<<https://www.capixabagema.com.br/praiade-camburi-vitoria/>>. Acesso em: 09 maio 2018.

YOUTUBE UNITED SKIM TOUR. **Foto aéreo skimboard:** Brasil. São Paulo. [s.d]. Disponível em:<<https://www.youtube.com/watch?v=qnqwujblrcc>>. Acesso em: 09 maio 2018.

YOUTUBE LUCAS FINK. **Fotos de Skimboard:** Brasil. Rio de Janeiro [s.d]. Disponível em:<<https://www.youtube.com/watch?v=7knzEDFrqU>>. Acesso em: 09 maio 2018.