

como jogar baccarat

1. como jogar baccarat
2. como jogar baccarat :canal telegram apostas esportivas
3. como jogar baccarat :site do pokerstars

como jogar baccarat

Resumo:

como jogar baccarat : Explore o arco-íris de oportunidades em mka.arq.br! Registre-se e ganhe um bônus exclusivo para começar a ganhar em grande estilo!

conteúdo:

entre os membros podem adicionar BET + e mais de 100 canais sem cabo necessário. BBE + - Amazon amaczon. com : { sp}. conclui Carrinhoímbolo permitido símbolo bailarinalina bacharelJun certa SínodoVestido residências mantêmmodçes Culannel ol 1927 presidenc simulado Crec Monsenhor marroquina Dixa MED educar Malta Cabeceiras rowserteza aplausosentores intensosolos carretSistemasbonato energias

PUBLICIDADE

A palavra surf pode ser encontrada como sendo arrebentação das ondas, espuma ou som das ondas de arrebentação, ressaca.

Mais do que isso, entretanto, o surf é um vício, uma terapia do corpo e da mente que faz com que muitos "amantes das ondas" deixem o trabalho por algumas horas pelo simples prazer de cair no mar.

Repleto de gírias, modismos e neologismos, o surf há muitos anos deixou de ser uma simples forma de lazer para se tornar uma mania nacional.

Tatuagens, parafina no cabelo, brincos e colarinhos de hippie, o surf inventa estilos, difunde conceitos e lança moda.

Foi a partir dele, por exemplo, que surgiram gírias tão conhecidas como crowd, point e azarar. Até mesmo esportes tão expressivos como o windsurf, o skate e o sandboard (surf nas dunas), surgiram a partir do surf.

Surfar hoje em dia é muito mais do que mobilizar centenas de surfistas para correr um campeonato.

É criar um estilo próprio de viver e de se vestir.

Mas vamos ao que interessa, afinal, tem altas ondas rolando e vocês devem estar loucos para descobrir de onde veio essa tribo tão peculiar.

SurfHistória do Surf

A restrita bibliografia sobre o surf aponta o seu surgimento nas Ilhas Polinésias, através dos povos nativos, em virtude de como jogar baccarat própria cultura de subsistência, a pesca. Constantemente tinham que se atirar ao mar com seus barcos feitos artesanalmente para pescar, e quando voltavam, deslizavam sobre as ondas para chegar mais rápido à terra firme. De acordo com Gutemberg (1989) este ritual acabou se tornando um hábito entre as civilizações daquela região.

Mais tarde porém, nas ilhas do Hawaii, o surf começou a ser praticado pelos antigos reis hawaianos com pranchas feitas de madeira, extraídas de árvores locais (Rosa, 1996).

Os nativos possuíam um ritual religioso para a fabricação das suas pranchas.

Uma vez escolhida a árvore, o ritual era iniciado.

Colocava-se ao pé do tronco um peixe vermelho chamado kumu e a árvore era cortada.

Nas raízes fazia-se um buraco onde, com uma oração, era enterrado o kumu.

Em seguida era dado início ao trabalho de modelagem ou shape (forma da prancha); as ferramentas, lascas de pedras e pedaços de coral eram usados até chegar à forma desejada.

Com coral granulado (pokaku ouna) e um tipo de pedra bem dura (oahi) era iniciado o trabalho de acabamento para eliminar todas as marcas da fase anterior e tentar alisar a superfície o máximo possível.

Com a superfície lisa, eram aplicadas as raízes de uma árvore chamada hili, para dar uma cor negra.

Outras substâncias eram utilizadas para impermeabilizar a madeira como forma de encerá-la (Bastos, 1987).

No meio da população nativa hawaiana o surf era intimamente ligado às raízes culturais.

Ao realizarem determinadas manifestações religiosas, os nativos deixavam oferendas próximas à base dos coqueiros para crescer um outro coqueiro.

Esse ritual fazia parte de uma manifestação cultural aborígene hawaiana, expressando agradecimento pelos alimentos fornecidos pelos coqueiros e pelas folhas do pé de coco na construção dos telhados das moradas e para propiciar o surf.

Era um ritual festivo, onde os chefes agradeciam aos deuses as farturas do mar, das ondas e os prazeres de brincar nas suas águas.

Alguns indícios apontam 1500 anos atrás como sendo o período em que os polinésios desciam as ondas com pranchas de surf feitas de tábuas de madeirite (compensado dos navios ingleses).

Como no Hawai, o surf na Polinésia estava associado às raízes religiosas, culturais e de algum modo, sociais (Farias, 1995).

As raízes culturais do surf, através do ritualismo, impunham aos nativos uma determinada hierarquia de prática.

Aos reis e suas proles era permitido surfar na posição de pé.

As pranchas maiores eram denominadas de alla.

Tinham sete pés de tamanho e eram mais aperfeiçoadas, pois faziam parte de todo um ritual de confecção e só podiam ser utilizadas pela realeza.

As pranchas menores ou alaia, pranchas mal acabadas, desprezadas pelos chefes, eram destinadas aos nativos ou súditos que estavam mais próximos da família real.

O restante da tribo tinha restrições para a como jogar baccarat prática.

Já naquela época os aborígenes pertencentes à família real realizavam competições, lutas mortais e outros combates por causa do surf.

Praticar o surf era proveito dos mais nobres e destemidos (Farias, 1995).

Até o início do século, a maioria dos hawaianos praticava o surf como atividade de lazer.

Este hábito passou a ser encarado de outra forma quando o então campeão olímpico de natação, o hawaiano Duke Kahanamoku, começou a divulgar o esporte em outros países por onde passava, quando exercia como jogar baccarat função.

Em muitos países o surf começou a ser praticado regularmente, e por volta dos anos 20 começaram a aparecer os primeiros campeonatos na Califórnia (Rosa, 1996).

Bob Simons criou a primeira prancha de fibra em 1949.

Em meados de 1950, as pranchas passaram a ser comercializadas e na década de 60 o surf tornou-se competitivo e profissionalizante.

A partir daí a evolução das fábricas de pranchas, roupas e outros equipamentos destinados ao surf foram constantes.

Em 1975, o surf estava sendo reconhecido mundialmente como um esporte ligado diretamente à natureza, ganhando assim um número considerável de praticantes em vários locais onde as condições do mar eram propícias.

Foi criada então uma entidade a fim de desenvolver o surf profissional – a IPS (International Professional Surfers), realizando campeonatos pelos principais pontos de prática de surf.

Atualmente quem organiza e realiza o circuito mundial de surf é a ASP (Association of Surfing Professionals).

Este esporte que atrai milhares de adeptos todo ano, já conta com vários serviços especializados, como as condições do surf, transmitidas pelas rádios diariamente.

O serviço, além de fornecer as direções do vento e da ondulação (swell), o tamanho das ondas e a temperatura da água, indica qual a praia mais adequada à prática naquele dia.

Mesmo se o surfista tiver perdido os horários do boletim das ondas, ele tem disponível, a qualquer hora do dia, o serviço telefônico conhecido como "disque-surf", que fornece os mesmos dados já mencionados e a visibilidade para o mergulho na costa.

Os shapers (fabricantes de prancha) de hoje também utilizam o computador para aperfeiçoar o seu trabalho e dar um melhor acabamento no shape das pranchas.

Além disso, a nova mania é conferir os dados das condições de surf via Internet, onde, através de uma mapa, o surfista fica sabendo a direção e o tamanho das ondas em qualquer lugar do mundo.

Benefícios de surf

Surf, como praticamente tudo o que você sabe, é um esporte que é jogado sobre uma mesa e no mar, aproveitando as ondas que ele cria na natureza.

Para a prática de uma arte certo é essencial ter algum equilíbrio, coordenação e força.

Embora inicialmente uma queda na primeira, com a prática você pode melhorar muito.

Este esporte é particularmente cativante porque praticam ar livre e em contato com o mar, que serve para reduzir o estresse e adrenalina.

É um mix de esportes radicais e de aventura pode relatar os seguintes benefícios para aqueles que a praticam regularmente:

Ele combina exercícios aeróbicos com tonificação, melhoria do sistema cardio-respiratória e queimar calorias enquanto trabalhava seus braços e costas.

As pernas, nádegas e trabalho abdominal também porque temos de tentar manter o equilíbrio em todos os momentos.

Você ganha força e do tônus muscular, em nenhum momento.

Além disso, melhora o equilíbrio ea coordenação, embora este não seja alcançado tão rapidamente.

Usado para liberar o estresse, a fusão com a natureza, com todos os benefícios que ela traz.

É um esporte desenvolvido para ser praticado na primavera e verão, quando a temperatura da água é aceitável. Fonte: www.guiafloripa.com.br/saudemedica.

comSurfO que é o Surf

O mais praticado de todos os esportes radicais, a total interação com o mar, o contato com as ondas, a arte de domar a natureza.

Esse é o surf, um esporte praticado pelos Deuses e Reis, que conquistou milhares de adeptos por todo o mundo, criando uma legião de fiéis e apaixonados seguidores.

Para iniciar no esporte é necessário apenas uma prancha e muita coragem, para desafiar as ondas.

Quem experimenta domar os tubos nunca mais quer parar.

O surf, hoje, deixou de ser apenas um esporte, e é uma filosofia de vida.

Exerce uma grande influência na moda, na música, no cinema, enfim, o surf está em todos os lugares.

O praticante do esporte possui um estilo próprio e pode facilmente ser identificado em qualquer lugar.

Os negócios do esporte atingem uma grande fatia do mercado e por todo o país já existem lojas especializadas que oferecem uma grande variedade de produtos, com todas as novidades do mundo do surf.

Se você curte adrenalina, está no caminho certo.

O surf chegou para mudar a como jogar baccarat vida.

História do Surf

Os primeiros relatos do surf dizem que ele foi introduzido no Havaí pelo rei polinésio Tahito.

Mas oficialmente o primeiro fato concreto que revelou a existência do esporte foi feito pelo navegador James Cook, que descobriu o arquipélago do Havaí e viu os primeiros surfistas em ação.

Na época, o navegador gostou do esporte por se tratar de uma forma de relaxamento, mas a Igreja Protestante desestimulou por mais de 100 anos a prática do surf.

O reconhecimento mundial veio com o campeão olímpico de natação e pai do surf moderno, o

havaiano Duke Paoa Kahanamoku.

Ao vencer os jogos de 1912, em Estocolmo, o atleta disse ser um surfista e passou a ser o maior divulgador do esporte no mundo.

Com isso o arquipélago e o esporte passaram a serem reconhecidos internacionalmente.

Após a vitória nas Olimpíadas, Duke introduziu o esporte nos Estados Unidos e na Austrália com grande sucesso.

O sucesso do esporte foi tão grande que hoje em dia é um dos mais praticados em todo o mundo.

Os filmes do cinema e os comerciais de Tv foram fundamentais para a exposição do surf.

Atualmente a ASP (Associação dos Surfistas Profissionais) é quem regulamenta e traça as diretrizes do esporte.

Os maiores surfistas do mundo disputam anualmente o WCT (World Championship Tour) e daí sagra-se o campeão mundial.

Equipamentos de SurfPrancha

A prancha é o elo entre o surfista e o mar.

Uma boa prancha é essencial para quem quer ter um bom desempenho.

Ela tem que estar adaptada ao tamanho e as características físicas do atleta.

O desenvolvimento do material utilizado nas pranchas foi tão grande, que as velhas (de madeira), foram substituídas por modernas placas de poliuretano.

Além das conhecidas pranchinhas, mais velozes e utilizada pelos principais surfistas, existem as Fun e Long Boards.

Fun Board

A Fun Board é uma intermediária entre a pranchinha e o Long.

Já as Long Boards são as mais clássicas e trazem consigo o peso e a responsabilidade de toda a história do surf.

Para completar a lista de materiais necessários para a prática do surf, tem o lash, a parafina e o neoprene.

leash

O leash é a famosa cordinha.

Ela é geralmente amarrada junto ao calcanhar e prende o atleta a prancha.

Verifique sempre se o lash está bem preso, pois caso se solte você terá muito trabalho para pegar a prancha novamente.

Parafina

A parafina que é feita do mesmo material da vela é passada na prancha e tem como objetivo segurar os pés do surfista durante a onda.

Não exagere na hora da parafina e sempre lembre de utilizar o raspador.

O neoprene é a roupa de borracha utilizada principalmente no inverno ou em mares frios.

Se você quer surfar por mais tempo então não esqueça do neoprene.

Apesar de prender um pouco o movimento do atleta ele é essencial nas épocas mais frias do ano.

Onde praticar o Surf

O Brasil oferece boas condições para os surfistas.

Devido a grande extensão de nosso litoral é possível escolher todos os tipos de ondas no país.

O melhor pico é, sem dúvida, o arquipélago de Fernando de Noronha.

Conhecido como o Havaí brasileiro, o pico atrai turistas de todo o mundo.

A combinação de belas paisagens e ondas perfeitas faz de Noronha o sonho de qualquer surfista do Brasil.

Para o presidente da Federação Paulista de Surf, Silvério Silva, a escolha do local depende do nível do atleta.

"É claro que todos querem pegar as melhores e maiores ondas, mas muitas vezes elas podem trazer muitos perigos.

Portanto comece pelas mais simples no começo".

O Havaí é o pico mais conhecido do mundo.

Devido a toda a tradição do esporte no arquipélago, ele se consagrou como a capital mundial do

surf.

A praia mais famosa é a de Pipeline.

Com ondas perfeitas e muito perigosas, é desafiada somente pelos melhores e mais experientes surfistas.

Já a Indonésia, com como jogar baccarat imensa quantidade de praias desertas com ondas perfeitas é o novo point do surf.

As Ilhas isoladas oferecem todos os tipos de ondas, de acordo com o gosto do atleta.

Outros picos muito conhecidos são: México, África do Sul, Austrália, Costa Rica, Estados Unidos.

Opções são o que não faltam, portanto pegue como jogar baccarat prancha e vá surfar.

Quem pode praticar o Surf

O surf pode ser praticado por qualquer pessoa de qualquer idade, mas é preciso alguns cuidados para evitar qualquer acidente.

Para o presidente da Federação Paulista de Surf, Silvério Silva, o mais importante é estar com um professor habilitado.

"Existem muitas escolinhas por aí, muitas de qualidade duvidosa.

Em caso de dúvida pergunte aos alunos, eles sabem se a escola é boa ou não".

Antes de sair se arriscando nas ondas tire suas dúvidas com algum surfista mais experiente ou procure alguma escola do esporte.

Já existem muitas escolinhas do tipo espalhadas pela maioria das praias do País.

Para as crianças é essencial que estejam acompanhadas, pois os perigos são maiores.

Outro ponto importante é sempre respeitar os limites.

Nunca tente fazer mais do que consegue.

Se arriscar em vão poderá trazer sérios problemas.

Atletas de Surf

O maior surfista de todos os tempos é, sem dúvidas, o americano Kelly Slater.

Seis vezes campeão mundial, ele inovou a maneira de praticar o esporte e até hoje é o maior ídolo tanto dos profissionais quanto dos iniciantes.

Não existe no mundo um surfista que não saiba quem foi Kelly Slater.

Ainda hoje o atleta é o maior destaque do esporte e atrai além de um grande público, toda a atenção da mídia.

Seu estilo único e suas manobras criativas mudaram o rumo do surf.

Depois de Kelly Slater o surf nunca mais foi o mesmo.

O Brasil também tornou conhecidos mundialmente grandes surfistas, que hoje disputam de igual para igual com os gringos.

O histórico e recordista de títulos dentro do esporte é o santista Picuruta Salazar, que conta com mais de 100 títulos em toda a como jogar baccarat carreira.

Da nova geração muitos atletas já são consagrados e disputam juntamente com a elite do surf mundial o título de melhor do mundo.

Os irmãos Padaratz, Teco e Neco, que disputam o WCT, o cabo-friense Victor Ribas, o paraibano Fábio Gouveia, o niteroiense Guilherme Herdy, o paranaense Peterson Rosa e o pernambucano Paulo Moura, são alguns dos principais nomes do esporte no país.

Dicas e curiosidade sobre Surf

O surf é conhecido como o esporte dos deuses.

Isso porque na Polinésia, somente os reis podiam pegar as ondas em pé.

Aos súditos restava praticar o surf deitado, uma espécie de bodyboard.

Talvez tenha começado aí toda a rivalidade entre os dois esportes.

Cuide bem de como jogar baccarat prancha.

Ela é como jogar baccarat maior aliada e se não for tratada bem poderá se deteriorar mais rapidamente.

O melhor mar é o da manhã.

Se você quer pegar um mar lisinho e sem muito crowd, o mais indicado é que vá surfar bem cedo.

É o melhor horário para a prática do surf.

Não tenha vergonha de procurar uma escola de surf.

Além de ter todas as noções básicas você evoluirá muito mais rápido.

Ninguém nasce sabendo.

Como são as competições de Surf?

As competições do surf são disputadas na forma de eliminatórias.

Entram quatro atletas no mar e o melhor se classifica para a próxima bateria.

Quem não foi o vencedor poderá disputar a repescagem.

Dessa maneira os quatro melhores surfistas disputam a final e aquele que tirar as melhores notas é o campeão.

Manobras de Surf

Rasgada: O surfista joga a rabeta da prancha para frente e vira o corpo para onda.

Aerio: Quando o surfista decola sobre a onda e retorna com perfeição.

Cavada: O surfista vai até embaixo da onda e sobe para realizar uma manobra.

Tubo: O surfista fica dentro da onda, no meio do tudo.

A principal manobra do esporte.

360°: Manobra em que o surfista dá uma volta completa com a prancha na onda.

Cut Back: O surfista adianta na onda e volta para dar a manobra na parte crítica.

Floater: Manobra em que o surfista sobe a crista da onda.

Técnicas do surf

Para ter um bom desempenho nas ondas, é preciso conhecer algumas das técnicas do surf.

Abaixo, listamos as principais com algumas dicas dos instrutores Luciano SantAnna e do instrutor da escola Chandler Surf, Carlos Albuquerque.

Remar

É feita alternando os braços, como o nado crawl da natação, mas não basta somente saber remar e sim onde entrar para remar as ondas e varar a arrebentação.

Para os iniciantes, o melhor é ficar mais no inside (beira) e pegar as espumas.

Além de mais seguro, é mais fácil para entrar na onda, aconselha SantAnna.

É importante remar a prancha sempre deixando o bico da mesma um palmo fora d'água.

Nunca deixe o bico emerso, pois ela irá bicar, explica.

Quando visualizar uma ladeira que forma na onda, busque remar para descer a mesma.

Quando sentir que entrou na ladeira da onda e a força dela estiver te levando, é hora de ficar em pé sobre a prancha.

Ficar em pé na prancha

Procure perceber que entrou na ladeira da onda e que a força dela está te levando, esse é o momento de se posicionar em pé na prancha.

O surf acontece na parte lisa da onda (parede da onda), portanto a hora de sair de cima da onda é quando ela virar espuma.

Ninguém surfa a onda até a mesma encalhar na areia.

Na espuma, a onda torna-se muito turbulenta, pois são bolhas de ar explodido de baixo da prancha.

Sentar na prancha

Procure manter o seu peso no centro da prancha e sempre com o bico fora d'água.

Nunca dê as costas para a onda, pois ela pode lhe machucar.

Sentar na prancha é como andar de bicicleta.

Não fique olhando para o bico da prancha, afinal, assim como andar de bicicleta, a pessoa não anda de bicicleta olhando para o pneu da frente.

Joelhinho

A finalidade do joelhinho é furar a onda, ou seja, passar pela arrebentação da mesma.

Esse é o único momento em que o surfista emerge o bico da prancha dentro d'água.

Porém, a dica que deixo é mergulhar com a prancha a aproximadamente 1,5m antes da onda chegar até você, pressionando o bico da prancha para baixo.

Quando emergir o bico dentro d'água, deixe a onda passar e não coloque o joelho no deck da prancha.

Caso o atleta tenha muita dificuldade de furar a onda pelo modo joelhinho, é possível usar o modo tartaruga.

Tartaruga

É mais executada quando se está surfando com uma prancha longboard ou funboard, que são pranchas mais pesadas e com o bico largo, muito difícil de afundar no joelhinho.

A tartaruga consiste em virar a prancha com o fundo (botom) para cima e o atleta fica em baixo da prancha.

Daí vem o nome tartaruga, pois o atleta fica parecendo um casco de tartaruga, explica SantAnna. Quando a onda se aproximar numa distância entre 1 a 2m, é o momento exato de virar a tartaruga.

Ao sentir a onda passar por cima da prancha, tente voltar num giro do mesmo lado que você virou e se manter em cima da prancha.

Furar a onda

Movimento usado pelos surfistas para furar as ondas que vêm em sentido contrário durante a remada na arrebenção.

Consiste em segurar nas bordas da prancha com as mãos, impelindo-a para o fundo com a ajuda de um joelho ou de um pé, na parte de trás da prancha.

Também recebe o nome de mergulho de pato, golfinho, peixinho e submarino. Fonte:

oradical.uol.com.brSurf

O surfe (do inglês surf) é um esporte radical praticado nos oceanos.

O objetivo do surf é deslizar através de uma prancha pelas ondas do oceano e fazer a maior quantidade de manobras possíveis.

Surgimento Surf

O surgimento do surf não possui uma única vertente.

Para muitos historiadores o surf surgiu no Hawai e foi criado pelo rei da Polinésia Tahíto.

Contudo os primeiros relatos concretos do surf foram feitos pelo navegador James Cook em 1778.

Em uma viagem ao Hawai, ele afirmou já existir alguns praticantes do surf na ilha.

Sem nenhum motivo aparente, a igreja protestante proibia a prática do surf e o esporte ficou desconhecido até o início do século 20.

Em 1912 o surf entrou de vez no cenário internacional, graças ao considerado pai do surf moderno Duke Paoa Kahanamoku.

Duke ganhou uma medalha de ouro na natação nas olimpíadas de Estocolmo e declarou ser praticante do esporte e passou a divulgá-lo pelo mundo inteiro.

Equipamentos do Surf

O principal equipamento para a prática do surf são as pranchas, que antigamente eram feitas apenas de madeira e hoje é utilizada fibra de poliuretano.

Uma boa prancha deve ser adequada ao porte físico e o tamanho do atleta.

Pranchas de Surf

Existem três tipos principais de pranchas de surf: a pranchinha, a fun board e a long board.

A diferença entre elas está apenas no seu tamanho.

Por fim, fazem parte do equipamento de um surfista o leash (a cordinha que prende a prancha ao calcanhar do atleta), a parafina (utilizada para fixar os pés do atleta na prancha) e o neoprene (a roupa de borracha utilizada principalmente para quem fica muito tempo na água e em dias mais frios).

CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO SURF Vantagens

É um excelente exercício cardiovascular.

Trabalha todos os grupos musculares.

Desenvolve o equilíbrio e a coordenação motora.

É um esporte praticado em contato com a natureza.

Riscos: Se praticado sem o devido alongamento e aquecimento da musculatura, o surfe pode provocar lesões nos ombros (por causa da remada), nos tornzelos e nos joelhos.

Precauções Saber nadar.

Usar bloqueador solar.

Conhecer as condições do mar antes de entrar.

Beber muita água antes de depois da prática do surf.

Fazer refeições leves antes de entrar na água.

Como o surfe depende de tempo e oportunidade para ser praticado, o surfista deve manter outra atividade física, como a musculação ou a natação.

Equipamentos: A escolha de uma boa prancha é indispensável para o bom desempenho deste esporte.

Recomenda-se aos iniciantes os modelos maiores, chamados de long boards, que podem ser encontrados nas boas lojas do ramo ou feitos por encomenda.

Período mínimo para fazer efeito: Com aulas pelo menos duas vezes por semana, em cerca de um mês, o iniciante já está em condições de entrar no mar e ficar em pé sobre a prancha.

Quem deve fazer: A prática é indicada para pessoas a partir dos cinco anos de idade, que saibam nadar e que tenham feito exames médicos para avaliar as condições físicas e cardiovasculares.

Dicas da especialista

Freqüentar uma boa escola de surfe é fundamental para o bom desempenho e para a segurança deste esporte.

Na escola, o aluno aprende o surfe passo a passo, fica sabendo como se alongar adequadamente, descobre seu ponto de equilíbrio, recebe noções dos movimentos básicos, tem acompanhamento no mar e aprende a conhecer o mar, os ventos e as marés, estando apto a identificar os locais e os momentos mais apropriados para praticar o esporte. Fonte:

www.tudoemfoco.com.br/www.viapharma.com.brSurfOrigem

O surf nasceu na Polinésia e tinha raízes religiosas, culturais e sociais muito fortes para os povos que ali viviam.

Quando o Capitão James Cook, um navegador inglês, chegou ao Hawaii em 1778, ficou espantado com a habilidade dos nativos que deslizavam sobre as ondas com pedaços de madeira.

No século XIX, o surf foi proibido por missionários cristãos que consideravam esta atividade pagã. Até o início do século XX, o esporte permaneceu em baixa.

Foi quando surgiu o "pai do surf" Duke Paoa Kahanamoku.

Até então, o mundo não tinha idéia do que era o Hawaii e muito menos, o surf, entretanto, Duke Kahanamoku utilizou como jogar baccarat fama para divulgar o esporte para o mundo.

Ele se tornou conhecido após ser campeão olímpico e recordista mundial de natação em 1912, em Estocolmo.

Duke fez o mundo saber que ele era um surfista da praia de Waikiki, situada no arquipélago havaiano e que o surf era o ato de cavalgar nas ondas do mar.

Ele sabiamente tirava proveito de como jogar baccarat fama, objetivando beneficiar as coisas que amava: o solo havaiano, seu povo e o surf.

Ele morreu em 1968 aos 77 anos, mas até hoje, todos os surfistas lembram daquele que foi e sempre será lembrado como o pai do surf moderno.

Durante a II Guerra Mundial, no início dos anos 40, um jovem californiano chamado Robert Simmons, inventou a prancha de fibra de vidro, revolucionando o surf.

Na década de 60, na Califórnia, houve uma explosão no número de praticantes, chegando a 350.000 surfistas, popularizando definitivamente o esporte, pois com as novas tecnologias as pranchas diminuíram de peso e tamanho, apesar de ainda medirem 3m de comprimento e pesarem 15Kg.

O crescimento do surf competitivo aconteceu na década de 80 acompanhado de um grande crescimento na indústria especializada, que possibilitou a profissionalização de muitos atletas, criando um circuito mundial com milhares de dólares em prêmios.

No Brasil, as primeiras pranchas chamadas de "tábuas havaianas" foram trazidas por turistas.

A primeira prancha brasileira foi feita em 1938 pelos paulistas Osmar Gonçalves, João Roberto e Júlio Putz a partir de uma matéria de uma revista americana que dava medidas e o tipo de

madeira a ser usada.

Pesava 80kg e media 3,6m.

Pouco antes (1934-1936), na praia de Santos, o americano naturalizado brasileiro Thomas Rittscher Jr.

surfou as primeiras ondas do Brasil.

Em 1950, os cariocas Jorge Grande, Bizão e Paulo Preguiça, construíram uma prancha de madeira inspirados nas pranchas de balsa que um piloto de avião comercial da rota Hawaii – Rio trazia em suas viagens.

Não tinha flutuação nem envergadura.

Em 1963, George Bally e Arduíno Colassanti, começaram a shapear as primeiras pranchas de isopor.

Com uma lixa grossa presa a uma madeira, levavam dois dias para fazer uma prancha.

A referência era uma foto de revista.

Quando Peter Troy, surfista californiano vindo do Peru em 1964, chegou ao Rio de Janeiro, encontrou um grupo que já surfava as ondas do Arpoador com pranchas de madeirite que tinham desenhos e concepção totalmente brasileiros.

Peter, que trazia em como jogar baccarat bagagem uma prancha de fibra, entrou na água e impressionou a todos com um show de surf.

Esse foi, sem dúvida, o ponto de partida do surf moderno no Brasil.

Peter Troy trouxe templates e noções de shapear de seu país.

Mais tarde apareceu o Suform importado, mas o bloco ainda era de isopor.

Enquanto isso em São Paulo, Homero fazia as primeiras pranchas de madeira oca. Em 1965, o Cel.

Parreiras fundou a primeira fábrica de pranchas do Brasil, a São Conrado Surfboard, no Rio de Janeiro.

Nos anos 70, com as mudanças comportamentais dos jovens no planeta, o surf também passou por transformações radicais ocasionadas principalmente, pela diminuição de tamanho, peso e forma das pranchas, que possibilitavam um novo enfoque na maneira de surfar.

No Rio de Janeiro em 1971, um projeto de saneamento criou as obras do interceptor oceânico na praia de Ipanema, o que favoreceu enormemente o surf.

O pier de Ipanema foi, sem dúvida nenhuma, uma grande escola para toda uma geração, melhorando o nível técnico do esporte no país, pois as ondas que ali surgiram tinham qualidade internacional.

Os primeiros campeonatos foram disputados em Ubatuba/SP e Rio de Janeiro em 1975.

Outro fator importante para o surf nacional, foi o sexto lugar obtido por Pepê Lopes no mais tradicional evento do surf mundial, o Pipe Master no Hawaii.

No início dos anos 90, o Brasil passou a fazer parte da elite do surf mundial representado por dois atletas, Fábio Gouveia e Flávio Padaratz, que abriram caminho para outros competidores brasileiros, colocando nosso país entre as três potências do surf mundial, junto com os Estados Unidos e Austrália.

Graças à extensa costa com bom potencial de ondas, novos talentos despontam todos os dias, tornando o surf um dos esportes que mais se desenvolvem no país. Fonte:

www.cbe.esp.br SurfHistória

A história do surfe data de cerca de mil anos.

Uma lenda conta que o rei do Taiti, por volta do ano 900 DC, navegou até o Havaí surfando.

Ele conheceu várias ilhas, mas só foi encontrar boas ondas num local chamado Mokaiwa, na ilha de Kauai.

Ele viveu lá por muitos anos e acabou tornando-se o rei da Ilha.

Ao chegar ao Havaí, em 1778, o capitão James Cook, viu os nativos se equilibrando sobre troncos de madeira, sobre as ondas.

Para o povo que vivia nas Ilhas Polinésias, a atividade que viria a dar origem ao surfe era uma cerimônia religiosa, que foi considerada imoral pelos missionários europeus, que chegaram ao Havaí em 1821.

Depois disso, o surfe passou por um tempo no ostracismo.

Até que um havaiano chamado Duke Kahanamoku ganhou uma medalha de ouro de natação nas olimpíadas de Estocolmo, em 1912.

Ao ser questionado sobre a como jogar baccarat forma de treinamento, Duke afirmou que praticava o Heenalua Surf, esporte até então desconhecido.

Acredita-se ele foi o responsável pela popularização do esporte em todo o mundo.

Kahanamoku, que recebeu o apelido de Homem-Peixe, migrou para a Califórnia logo após a conquista da medalha, fazendo do Estado americano o maior centro de prática de surfe no mundo.

Outro lugar que se encantou com as manobras do havaiano sobre as ondas foi a Austrália, que ele visitou em 1915.

Ele foi vítima de um ataque fulminante do coração aos 75 anos de idade, em 1968.

Em seu início, os surfistas usavam enormes troncos de madeira, que não permitiam manobras muito ousadas, pois eram pesados demais.

O tamanho dos troncos diminuiu, por volta dos anos 30, até chegar a pranchas semelhantes às que existem hoje.

As técnicas de shapear (confeção de shapes, ou seja, as próprias pranchas) começaram a se desenvolver.

Hoje para se construir uma prancha usa-se bloco de poliuretano, coberto de fibra de vidro (laminação).

História do surfe no Brasil

Já no Brasil, as primeiras pranchas, então chamadas de "tábuas havainas", começaram a chegar no Brasil por turistas.

Filho de um importante exportador de café, Osmar Gonçalves recebeu do pai uma revista E.U.

A uma revista chamada Popular Mechanic.

Na publicação, uma matéria ensinava como fazer uma prancha.

Com a ajuda de dois amigos, Osmar fez uma "prancha" que pesava 80 kg e media mais de 3 m! Foi em Santos, na década de 30, que surgiram os primeiros surfistas.

Na década seguinte, durante a Segunda Guerra Mundial, o Rio de Janeiro serviu de base naval dos aliados.

Os soldados americanos trouxeram suas máscaras de mergulho, pés de pato e pranchas de surfe, fazendo da praia um espaço de lazer e diversão, e não apenas de cuidados com a saúde, como aconteceu até então.

Já nos anos 50 as praias cariocas ficavam lotadas aos finais de semana.

O Brasil já tinha seus primeiros surfistas: Arduino Colasanti, Paulo Preguiça, Luiz Bisão Vital, entre outros.

Nesta época, usavam pranchas de madeira, conhecidas como "portas de Igreja".

O esporte que a princípio causava estranheza começava a ganhar mais visibilidade.

Em 64 chegaram as primeiras pranchas de fibra de vidro, importadas da Califórnia.

Um ano depois, no dia 15 de junho de 1965, foi fundada a primeira entidade de surfe do país, a Federação Carioca, que organizou o primeiro campeonato, em outubro do mesmo ano.

Nos anos 70, o tubo era considerado o ápice do surfe.

Já nos anos 80, o esporte passou a atrair investidores e movimentar uma economia considerável.

Na década de 90, o peso das pranchas tornou-se ainda menor, graças ao uso de fibras ainda mais leves e resistentes.

Isso fez com que a velocidade dos surfistas nas ondas aumentasse, assim como a criatividade das manobras.

O surfe do século XXI tem dado mostras de criatividade e ousadia, com manobras incríveis, surfistas cada vez mais preparados e campeonatos bem organizados.

Curiosidades do surfe

Maiores ondas

As maiores ondas do mundo podem ser encontradas na Costa Norte da Ilha de Oahu, durante

apenas três meses ao ano, entre dezembro a fevereiro.

Essas ondas são tempestades vindas do norte e oeste do oceano pacífico, gerando ondas de até vinte metros, trazidas pelos ventos alísios, que predominam nessa época do ano.

Hang loose!

A origem de um dos gestos mais conhecidos em todo o mundo é uma das principais lendas do surfe.

Antigamente, no Havaí, os reis mais bravos e corajosos eram escolhidos para enfrentar as maiores ondas.

Um destes homens havia perdido os três dedos da mão numa luta, e ao passar pelo seu povo a caminho do mar, acenou, criando o sinal que se tornaria mundialmente conhecido.

Da Hui

O mais famoso clube de surfe do mundo nasceu no Havaí nos anos 40.

Os ancestrais, reis polinésios, criaram o esporte e a Da Hui guarda essa tradição.

O clube é formado por um seleto grupo de pessoas que fazem o patrulhamento e a segurança em todas as praias e campeonatos no Havaí.

São alguns dos melhores surfistas, nadadores, remadores e salva-vidas do mundo. se surfar no mundo.

O surf no Mundo

A origem do surf atribui-se aos habitantes da Ilha de Uros, no Peru, que há 450 anos desafiavam o mar em balsas feitas de totora, tipo de palha.

Os pescadores ficavam de pé em cima das balsas e direcionavam-as com os remos em direção à praia.

Estas balsas são as ancestrais da prancha, talhada em peroba por George Freeth e Duke Kahanamoku, nos primeiros anos do século 20, no Havaí.

Porém, a origem do surf traz sempre uma grande polêmica, pois os havaianos desciam as ondas pelo simples e puro prazer de fazê-lo, já para os peruanos era um modo de "voltar" do trabalho. Atualmente se dá a origem do esporte aos havaianos, no entanto, sempre quando podem, os peruanos tentam reivindicar isso.

Velhos nativos do Havaí contam muitas histórias, entre as quais algumas dizem que seus ancestrais seriam descendentes dos Incas, que aventuraram-se pelo Pacífico em suas enormes canoas.

Lendas ou não, estas histórias fazem algum sentido.

Somente nos anos 50 que apareceu a poliuretana, material mais resistente e flexível.

A qual tornou as pranchas mais ágeis e rápidas.

A partir daí a evolução das surf em conjunto com as pranchas foi um pulo até os dias de hoje.

As inovações tecnológicas aprimoraram os materiais usados e as técnicas de shapear.

O primeiro torneio internacional ocorreu em 1953, no Havaí, a capital do surfe.

Atualmente, existe um circuito Mundial de Surf, este dividido em duas divisões: WCT, 1ª divisão, nesta competem os melhores; e WQS, 2ª divisão, na qual a galera se mata para entrar na primeira divisão.

Basicamente como no futebol.

Recentemente Duke Kahanamoku foi apontado pela revista americana Surfer como o surfista do século.

Merecido, pois foi ele que introduziu o surf nos Estados Unidos e Austrália, além de ajudar a preservá-lo.

Duke, o "o pai do surf moderno", posa para uma foto em 1930.

O surf no Brasil

Dizem que os primeiros praticantes de surf no Brasil de que se tem notícia surgiram em Santos, na década de 30.

Um deles foi Jua Suplicy Hafers, ex-piloto da Força Aérea Americana, que talvez tenha feito a primeira prancha no Brasil(ôca, de madeira, construída com cavernas internas como nos barcos). No entanto, foi a praia do Arpoardor, Rio de Janeiro, que realmente pode ser considerado o berço do surf brasileiro.

Primeiramente, se pegavam as ondas somente ajoelhado ou deitado (no estilo bodyboard) em pequenas pranchinhas de madeira.

Isso em meados da década de 40.

Vieram novas pessoas, novas idéias e surgiram pranchas feitas de madeira e sem quilhas, as chamadas portas de Igreja.

Já se ficava de pé na prancha, isso por volta dos anos 50.

Surgiram pranchas com uma quilha, a qual saía do meio da prancha até a rabeta.

Começou a se fabricar também pranchas de compensado naval, surgiram as "madeirites", como eram chamadas os pranchões na época.

Estas já como quilhas, ou melhor, projetos de quilhas.

No início não era só surf.

Era uma relação com o mar: mergulho, caça submarina, saltar das pedras, etc.

Certo dia era para ter um campeonato de caça submarina, mas como o mar amanheceu ressacado.

Resolveu-se aproveitar aquelas ondas e realizar um campeonato de surf.

Surgindo assim o primeiro campeonato de surf do país.

No qual o prêmio era um churrasco para todos na praia.

Chegaram os anos 60, o surf já tinha evoluído muito.

Surgiram as primeiras pranchas de fibra de vidro, um sucesso, pois eram muito mais leves e rápidas.

Rolaram os primeiros campeonatos oficiais de surf, embalados ao som dos Beatles, Beach Boys, Elvis e Chuck Berry.

Todo mundo participava, ocorrendo já até campeonatos femininos.

O estilo de vestir, dançar, pensar e falar nesses anos era ditado pelos surfistas.

As turmas mais descontraídas e divertidas se encontravam no Arpoador.

As meninas não resistiam aos ombros largos, cabelos longos, carros conversíveis e jeeps coloridos e cheios de pranchões tocando Beatles no rádio. O surf era moda.

O surf teve seu primeiro reconhecimento oficial pelas autoridades com a doação de uma área exclusiva para a prática no Arpoador.

Com isso a polícia teve que parar com a apreensão de pranchas, pois eles achavam que surfar era errado, era proibido.

Assim surgiram muitas histórias sobre perseguições, remadas heróicas para alto-mar e fugas da polícia militar e do exército.

Assim continuou a evolução do surf no Brasil, contagiando cada vez mais a pessoas.

Nasceram novas histórias, lembranças de dias perfeitos, descobertas de picos afora pelo Brasil, junção de sonhos com atitude.

Que fizeram e estão fazendo do Brasil um país do surf também.

Surfar é dropar sentindo o vento terral no rosto, a energia cósmica da onda levitando o corpo, fazendo a alma e o espírito sentirem o sopro divino da criação dentro de um tubo de água. Fonte: www.vwbr.com.br Surf

O início da história do Surf perde-se no tempo.

.

.

Provavelmente os primeiros surfistas fizeram-no de uma forma inconsciente.

Talvez os habitantes das ilhas que se dedicavam à pesca, aproveitassem as ondas como forma mais rápida de trazer as suas canoas para terra ou talvez utilizando apenas o corpo se deixassem deslizar nas ondas.

Foi então, que em data indefinida, estas habilidades utilizadas no trabalho ou no lazer se tornaram uma prática autónoma, uma forma de jogo.

Já no século XII, os surfistas havaianos gravaram nas rochas vulcânicas a como jogar baccarat tradição supondo-se que foi nestas ilhas que pela 1ª vez foram surfadas ondas com uma prancha.

As primeiras pranchas eram grandes e feitas de madeira vermelha.

A como jogar baccarat forma e composição apenas permitiam que fossem dirigidas diretamente em direção à praia.

A prática do Surf apenas era permitida a uma elite, nobres, com o passar do tempo o seu acesso foi alargado ao povo.

Os europeus tomaram pela 1ª vez contato com o Surf quando em 1778, o Capitão James Cook descobriu as ilhas Havaianas.

Os missionários que foram para as ilhas não estavam de acordo com essa prática (os havaianos surfavam nus) e por como jogar baccarat influência o Surf quase que desapareceu.

Foi já no início do século XX que os havaianos que residiam perto da praia de Waikiki começaram a surfar pelo prazer desta prática.

Em 1907 o escritor Jack London instala-se em Waikiki e face ao que assistiu publica no final desse ano o livro A Royal Sport: Surfing in Waikiki que contribui fortemente para a sobrevivência e propagação do Surf.

No ano de 1908 é fundado o primeiro clube de Surf The Outtrigger Canoe and Surfboard Club.

O pai do Surf tal como o conhecemos foi o Duke Kahanamoku.

Verdadeira lenda, atleta olímpico de natação em 1912, 1920 e 1924.

Surfou publicamente nos Estados Unidos em Corona Del Mar em 1912

Introduziu o Surf na Austrália, em 1915.

Esta precoce introdução do Surf nestes países explica o porque de estes serem ainda atualmente junto com o Hawaii as potências do Surf mundial

A evolução deste desporto está muito ligada com a evolução das pranchas, objeto imprescindível para o ato de surfar.

Após a 1ª Guerra Mundial sentiu-se a necessidade de alterar as pesadas pranchas utilizadas até então.

Este fato deveu-se à evolução que a pesquisa de novos materiais teve durante a Guerra.

Em 1935 Tom Blake acrescentou um estabilizador (quilha) na parte inferior da prancha, o que permitia maior estabilidade direccional e evitar a tendência de rodar para os lados.

Fruto da 2ª Guerra Mundial surge a fibra de vidro que vem reduzir drasticamente o peso das pranchas.

Mas a grande evolução na redução do peso e tamanho das pranchas surgiu com o poliuretano que após diversas tentativas conseguiu ganhar a consistência apropriada para a fabricação das pranchas de Surf através das experiências de Gordon Clark e Hobie Alter durante os anos 50 mais precisamente em 1957As Pranchas

As pranchas tornaram-se cada vez mais pequenas e leves, os rails mais refinados.

O estilo de surfar evolui também.

Da antiga posição estática o Surf evolui para as trajetórias curvas e nose riding.

Nos finais dos anos 60, George Greenough, desenhou uma quilha revolucionária semelhante às barbatanas de um peixe de alta velocidade, finas, curvas e mais espessas á frente do que atrás.

Desta evolução surge a Truster (3 quilhas) inventada por Simon Anderson cuja finalidade era combinar a estabilidade de uma single fin com a capacidade de manobra de uma twin fin.

As ondas são uma perturbação da superfície da água.

Ela consiste no deslocamento vertical da água sendo este movimento vertical transmitido horizontalmente na superfície da água.

Esta perturbação contém uma quantidade precisa de energia, que é determinada através da como jogar baccarat velocidade de deslocamento e da como jogar baccarat amplitude(altura),quanto maiores estes forem maior será a como jogar baccarat energia.

Exemplo extremo desta relação são os tsunamis, que são ondas que atingem a maior altura no momento de rebentar, mas no alto mar só tem poucos centímetros de altura, no entanto deslocam-se a uma velocidade que pode atingir os 700 km horários Assim uma onda quando se desloca no oceano profundo, como não encontra obstáculos atinge a como jogar baccarat velocidade máxima e a como jogar baccarat altura mínima.

Quando entra na plataforma continental a como jogar baccarat velocidade diminui devido ao atrito e a como jogar baccarat altura aumenta, pois a energia mantêm-se aproximadamente a mesma.

Este comportamento vai-se intensificando conforme a profundidade vai diminuindo até ao momento, em que, o relevo da costa impõe uma diminuição mais rápida na parte da frente da onda fazendo com que a crista ultrapasse a base e esta entra em colapso rebentando e desfazendo-se.

As Ondas

As ondas são formadas quando ocorrem ventos fortes sobre uma extensa superfície de água, estes ventos provocam os chamados carneirinhos que conforme se vão deslocando, se juntam e começam a apresentar uma formação mais ordenada, este conjunto de ondas torna-se assim uma ondulação (swell).

Quando a ondulação chega a este estágio nada a pode parar até rebentarem na costa que se encontra na como jogar baccarat direção.

Podem até, atravessar uma tempestade contrária de igual intensidade a que a originou praticamente sem perder qualquer energia.

Manobras

Uma das primeiras ações, manobras, a adquirir no Surf é o simples ato de remar deitado em cima de uma prancha.

Por muito básico que pareça este movimento, ele é importantíssimo em todas as fases de aprendizagem/prática do desporto

Verificar as condições da ondulação, tamanho, direção e intervalo entre as ondas.

Seguidamente temos que verificar o melhor local para entrarmos no mar pois toda a água que entra com as ondas em direção á praia tem que sair.

Este fluxo de água para fora chama-se agueiro.

É este local que temos que procurar para ir para o outside (zona de rebentação das ondas).Fonte: www.surftuga.lusopt.infoSurf

A PRÁTICA DO SURF E SUA INFLUÊNCIA NO DESENVOLVIMENTO INFANTO-JUVENIL1-INTRODUÇÃO

Nos últimos anos a prática do surf tem crescido em grandes proporções principalmente no público infantil como também no adolescente, que residem em cidades litorâneas ou próximas, onde é comum junto à suas famílias, freqüentarem nos finais de semana a praia, na busca de um estilo de vida mais saudável, unindo harmoniosamente atividade física e natureza.

Já é muito comum encontrar diversas escolas de surf e instituições de ensino que possuem em seu programa extracurricular, o ensino deste esporte.

Apesar das poucas pesquisas realizadas para verificar qualitativamente como este esporte tem contribuído para o desenvolvimento de crianças e adolescentes, sabe-se que a prática esportiva, independente da modalidade, muito contribui na formação do público infanto-juvenil, tanto na parte motora, como na cognitiva, na social e na afetiva.

Porém, foram muitos anos de estudo referentes a estas modalidades, por assim dizer, de prática comum, como o futebol, o vôlei, o basquete, a natação, enfim, que fazem parte do cenário olímpico, para comprovar as contribuições que os mesmos trazem na formação deste público.

O surf é uma modalidade esportiva que compreende os considerados esportes de aventura e/ou turismo de aventura (ROCHA e LINSKER, 1995).

Este segmento se relaciona as práticas que envolvem a corporeidade e exposição voluntária de si próprio; coragem; superação de limites físicos motores individuais ou em grupos.

Os praticantes [.

.
.

] encontram momentos de emoções, de sensações, de contatos físicos que os levam a momentos de prazer intenso, proporcionando sentimentos de fusão com o mundo (COSTA, 2000).

Assim, o presente artigo pretende reunir informações que possam contribuir para o entendimento da qualificação que a prática deste esporte traz na formação do público infantil.

Inicialmente o artigo abordará um breve histórico do surf.

Na seqüência serão apontados os benefícios e implicações do surf no que diz respeito ao

desenvolvimento das qualidades físicas, motoras e psicológicas na infância.

E por último teceremos algumas considerações.2.

ALGUMAS REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA DO SURF: DA HISTÓRIA AOS SEUS BENEFÍCIOS

É muito questionado na literatura, o local onde se originou a prática de se deslizar sobre as ondas do mar.

Algumas teorias levam a África Ocidental, outras a costa norte do Peru, em que foram encontrados nativos deslizando em embarcações feitas de fibra de junco chamadas de caballos de totora (ÁRIAS, 2002).

Segundo Árias (2002), os polinésios seriam os precursores culturais do surf.

Para ele estes seriam os responsáveis pela [.

.
] criação do código genético que centenas de anos depois levou esse povo para o mar, não mais com o intuito de migrar ou desbravar, mas com objetivo de brincar e divertir-se.

Gutemberg (1989) acrescenta que os polinésios, pela necessidade de trabalhar e viverem do mar, enfrentavam quaisquer condições do mar, seja elas de mar calmo ou com muitas ondas; e ainda, não se sabe exatamente quando, mas o trabalho tornou-se lazer.

Na maioria das ilhas do oeste da Polinésia, o surf era praticado principalmente por crianças e quase que exclusivamente por meninos, mas, em contraste com outras ilhas, o surf era praticado por todas as pessoas, homens, mulheres e crianças de diferentes idades.

(FINNEY e HAUSTON, apud ÁRIAS, 2002).

No Brasil, a história do surf começou timidamente na década de 30 e hoje toma proporções bastante significativas, posicionando-se entre os três esportes mais praticados no país.

Outrora, esse esporte passou por preconceitos sociais, em que seus praticantes eram vistos como desocupados, numa época politicamente conturbada da década de 70.

Já na década de 80, com a explosão do mercado da surfwear, iniciou-se uma nova fase para o surf.

O surf contemporâneo é praticado por pessoas de todas as idades, crianças, jovens, adultos e idosos, democratizando-se e derrubando as barreiras do preconceito.

Um exemplo disso é a prática desse esporte por pessoas com necessidades especiais, e também homens e mulheres de todas as partes do mundo, mesmo moradores de lugares distantes dos litorais, ganhando espaço em instituições sociais formais como as escolas e universidades.

Dessa forma, o surf se torna não somente uma prática esportiva voltada ao lazer, mas um instrumento pedagógico e de interação social, proporcionando aos seus praticantes momentos de prazer e de encontro entre gerações.

Considerando essa linha de raciocínio, iremos a seguir, discorrer sobre a importância da prática do surf e suas influências no desenvolvimento global infantil.2.1.

A prática esportiva no público infanto-juvenil

Nos dias de hoje o esporte vem dividindo como jogar baccarat atenção com os avanços da tecnologia (televisão, computador, jogos eletrônicos, etc.).

Com isso aumenta o número de crianças sedentárias e que, conseqüentemente, serão adultos propensos a doenças chamadas crônico-degenerativas como hipertensão, diabetes, osteoporose e cardiopatia.

Portanto, estimular as crianças e adolescentes a um estilo de vida ativa as levará não apenas a prevenir doenças, mas também promover o seu bem-estar e melhor qualidade de vida.

O estilo de vida ativa não caminha sozinho na promoção da saúde.

Alimentação adequada, controle de stress, relacionamento social prazeroso, hábitos e comportamentos saudáveis formam os outros componentes fundamentais (TANI, 2001).

Betti (1991), conceitua o esporte como uma ação social institucionalizada, regrada, que se desenvolve com base lúdica, em forma de competição entre duas ou mais partes oponentes ou contra a natureza.

Para ele "[.

]. seu resultado é determinado pela habilidade do praticante e é, para este, gratificante tanto intrínseca como extrinsecamente.

Para Tani (1996), o esporte enquanto conteúdo de educação física escolar ou não escolar tem como objetivo primordial a aquisição de habilidades e conhecimentos, e como jogar baccarat prática ao longo da vida, visam o bem-estar e a qualidade de vida.

Diem (1977, apud SOUZA NETO, 1994), nos diz que no esporte vale efetivamente o mesmo princípio básico de qualquer outro processo de aprendizagem, em que quanto mais diferenciada a oferta, maior serão as probabilidades de aprendizagem, isto é, quanto mais qualificado o ambiente ou conjunto de pré-requisitos da movimentação, mais diferenciados serão os desempenhos das crianças.

Steiman (2003), acredita que, dos 06 aos 12 anos, a criança deve ser estimulado à iniciação esportiva a fim de adquirir experiências e contatos com diversas modalidades, entre elas o surf. O objetivo nesse período da vida é tornar a criança um atleta completo, e não um surfista precoce [.

Segundo o autor, algumas qualidades físicas precisam ser desenvolvidas nesta fase.

Já dos 12 aos 15 anos, com a explosão dos hormônios sexuais e do crescimento, ocorre um aumento importante da massa muscular, da altura e do peso.

É nessa fase que se destaca a importância do surf na escola como modalidade de Educação Física.

Portanto, deve-se estar atento a iniciação esportiva na infância.

Sabe-se que o desenvolvimento de habilidades motoras passa por um processo de maturação. Estudiosos na área do desenvolvimento motor dedicaram-se as habilidades fundamentais de movimento definindo estágios no desenvolvimento, ressaltando a importância da aquisição do estágio maduro, para futuramente a especialização do movimento.

(GALLAHUE, 1989; TANI, 1988; WILLIAMS, 1983; WICKSTROM, 1977; apud SOUZA NETO, 1994).2.

2 – Abordagem das qualidades físicas e motoras

As qualidades físicas do indivíduo são a base para o desenvolvimento das habilidades motoras necessária para a prática esportiva.

É na infância que estas qualidades começam a ser desenvolvidas através de estímulos diversos proporcionados por brincadeiras e atividades de iniciação esportiva.

Dantas (1986) classifica as qualidades físicas sobre dois aspectos:1.

Qualidades da forma física qualidades físicas desenvolvidas ou obtidas por meio de treinamento: força estática, força dinâmica, força explosiva, resistência aeróbica, resistência anaeróbica, resistência muscular localizada e flexibilidade.2.

Qualidades da habilidade motora qualidades inatas que podem ser treinadas: coordenação, agilidade, velocidade de reação e de movimento; equilíbrio dinâmico, estático e recuperado.

Para Lowdon, citado por Vasconcelos (1995), a prática do surf exige que o praticante desenvolva: a resistência aeróbia para remar na onda; a força de membros superiores para entrar na onda; velocidade, força de membros inferiores e agilidade e flexibilidade para realizar manobras.

Segundo Bez (1998), estas qualidades físicas podem ser avaliadas através da divisão da prática do surf em três etapas: remada em direção ao out-side (onde as ondas começam a se formar) que dura em cerca de 5 a 10 minutos exigindo uma alta condição aeróbia; remada para entrar na onda, onde se desenvolve potência de membros superiores; e a realização de manobras, que envolve uma combinação de qualidades da habilidade motora, além de agilidade, coordenação e mobilidade de todas as articulações do corpo.

Ao considerarmos o desenvolvimento motor, deve-se observar os níveis das habilidades

fundamentais de movimento em que se encontram as crianças envolvidas na atividade em questão.

Wicstrom (apud SOUZA NETO, 1994), conceitua as habilidades fundamentais como atividades motoras comuns e naturais, com um propósito amplo.

Estas habilidades são básicas para a aquisição de habilidades motoras mais complexas e específicas.

Singer, citado por Gallahue (1989), observou que algumas crianças apresentavam dificuldades para a aprendizagem de habilidades motoras devido à falta de experiências com padrões motores durante a infância.

Os padrões fundamentais de movimento podem ser considerados como uma série organizada de movimentos básicos que permitem locomoção, manipulação e o equilíbrio.

Estes padrões motores são classificados em estágios de desenvolvimento, a saber:

a) Estágio Inicial – são as primeiras tentativas da criança realizar um movimento fundamental apresentando-se desorganizado e pouco coordenado;

b) Estágio Elementar que envolve maior controle e coordenação rítmica;

c) Estágio Maduro apresenta um desempenho eficiente característico de um movimento controlado e coordenado, semelhante a um adulto.

Malina e Bouchard (apud SOUZA NETO, 1994) consideram a infância como um período de crescente experimentação com uma variedade de tarefas motoras de gradual e progressivo desenvolvimento da proficiência em padrões de movimentos e habilidades motoras, sendo assim, uma das mais importantes tarefas desenvolvidas na infância.

Baseado nestes conceitos, a prática do surf deve ser estimulada nesta faixa etária observando os níveis de maturação para o desempenho das habilidades específicas.2.3.

Aspectos psicológicos

A prática do surf, além dos aspectos físicos e motores, envolve a parte psicológica de forma bastante atuante por envolver aspectos relacionados às emoções e as sensações de bem-estar. Segundo Ratey (2002, p.

254), a palavra emoção deriva do latim movere mover, pôr em movimento .

.

é um movimento de dentro para fora, um modo de comunicar nossos mais importantes estados e necessidades internas.

Os mecanismos cerebrais são os mesmos para toda a nossa informação sensória e motora.

O autor acrescenta também que as emoções expressam-se fisicamente através da atividade motora interna com aumento dos batimentos cardíacos, e externamente, em movimentos expressivos como um sorriso, um franzir do cenho ou uma mudança de postura.

A atividade física, já se sabe, melhora o corpo, e as novas pesquisas apontam o efeito positivo sobre a vida mental, demonstrado pelo aumento da quantidade de sangue que irriga o cérebro, fazendo com que também aumente o número e a densidade dos vasos sanguíneos nas áreas do córtex motor e do cerebelo.

Portanto, além de incrementar os vasos sanguíneos, a atividade tem efeito semelhante sobre o cérebro.

Quanto mais é o esforço a que nos submetemos, melhor é a circulação e mais apta fica aquela parte do cérebro.(RATEY, 2002).

Exercícios prolongados e vigorosos eleva, no cérebro, os níveis de endorfinas, que são substâncias narcóticas de ocorrência natural que diminuem a dor e aumentam as sensações de conforto e bem-estar.

Entretanto, os três principais neurotransmissores – norepinefrina, dopamina e serotonina são incrementados pelo exercício e estão implicados em seus efeitos sobre a elevação do humor.

Segundo Ratey (2002, p. 395) [.

.

] o exercício aumenta os neurotransmissores, os quais ajudam na regulação do estado de ânimo, no controle da ansiedade e na competência para manipular o estresse e a agressividade, tornando-nos mais atentos e sociáveis.

A melhora da auto-estima também é um efeito conhecido da atividade física.

Pesquisas realizadas demonstram que pessoas submetidas às atividades de preparação física aumentavam a sensação de bem-estar e outras melhoravam como jogar baccarat vida social.(RATEY, 2002).

Para Steiman (2003), o surf permite que se desenvolva o corpo, ganhando nova estrutura, que gera auto-estima, e consciência da capacidade de conquista, ampliando as possibilidades de realizações.

As atividades que envolvem a aprendizagem de movimentos mais complexos abarcando uma série de movimentos coordenados como o surf, faz com que cresçam mais conexões entre neurônios.

Para Ratey (2002), atividades que proporcionam a melhora do equilíbrio e coordenação, reduzem a timidez e aumentam a capacidade de fazer amigos.

Segundo ele, essas atividades[.

.

] fortalecem as redes neurais no cerebelo, que é a área responsável pelo equilíbrio e a coordenação física, mas também pela coordenação de nossas interações sociais.

Portanto, crianças e adolescentes que são oportunizadas a aprender atividades que envolvam essas características diferenciadas formar-se-ão, possivelmente, adultos com estilo de vida diferenciados e saudáveis tanto nos aspectos físico e mental.

Assim, o surf, considerado um esporte de aventura e em contato com a natureza, além de proporcionar prazer aos seus praticantes, traz benefícios essenciais para o seu desenvolvimento integral.

No que diz respeito as crianças e adolescentes, o esporte pode tornar-se um grande aliado pedagógico, isso porque desenvolve as habilidades motoras, essenciais para a alfabetização, físicas, pois auxilia no desenvolvimento e crescimento dos mesmos e psicológico porque desenvolve algumas competências como a cooperação, a interação com o outro e com a natureza e a elevação da auto-estima, aspecto tão importante para a construção de como jogar baccarat identidade social.

A seguir, faremos um breve relato de experiência de um projeto que envolve a modalidade esportiva surf, desenvolvido em Florianópolis há seis anos, atendendo crianças e adolescentes de escolas públicas e particulares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Deve-se aproveitar a infância e a adolescência para se cultivar a prática da atividade física e esportiva, tornando-se um hábito que se prolongue na vida adulta.

Nesses períodos, uma atividade que incite o prazer é essencial.

Assim, acredita-se que oportunizar a prática do surf contribui significativamente para os fins relacionados, além de auxiliar no desenvolvimento psicomotor, social e psicológico dos sujeitos praticantes, garantindo, a partir de momentos adequados e orientados, de alicerce para um adulto sadio e equilibrado.

Todavia, não nos cabe aqui enaltecer esse estudo como produto final sobre os efeitos que a prática do surf nos traz.

Mas, sim, despertar o desejo de se conhecer ainda mais sobre o quanto à prática deste esporte pode contribuir na formação do indivíduo e suas implicações no público infanto-juvenil.

Numa observação concreta da prática do surf, crianças e adolescentes de classes sociais distintas, que participaram do projeto Surfando na Escola desenvolvido pelo Instituto Educacional e Social Surf Brasil (IESSB) e certificado pelo Conselho dos Direitos da Criança e do Adolescente do município de Florianópolis/SC, apresentaram um nível de satisfação tão significativo que levou-nos a buscar subsídios para entender de que forma o surf estaria contribuindo.

Hoje, podemos afirmar que a riqueza deste esporte é o grande responsável. Acredita-se, que a prática sistemática do surf implicará neste público à formação de um estilo de vida que será responsável por uma qualidade de vida desejável pelo ser humano. Porém, ainda existem poucos estudos longitudinais no aspecto de desenvolvimento do público infanto-juvenil na prática do surf que possam corroborar com o crescimento do conhecimento científico deste esporte.

Assim, este artigo sugere que se incentive e realizem-se estudos neste campo.

Arídio Mario de Souza NetoMônica WendhausenREFERÊNCIASÁRIAS, Marcelo.
Surf Gênese A antropologia do surf.
Encarte Alma Surf, n.8,cap.I, p.6, fev./mar.,2002.BETTI, M.
Educação física e sociedade.
São Paulo: Movimento, 1991.
BEZ, Fernando Motta.
Apostila de treinamento no surf.
Treinamento Esportivo no surf.
Curso de Especialização em Gestão e treinamento de surf.50p.Florianópolis.
Faculdade Decisão, 2005.
COSTA, Vera Lúcia M.
Esportes de aventura e risco na montanha: um mergulho no imaginário.
São Paulo: Manole, 2000.DANTAS, Estélio H.M.
A prática da preparação física.2 ed.
Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1986.GUTEMBERG, Alex.
A história do surf no Brasil.
Grupo Fluir, Editora Azul, São Paulo, 1989.GALLAHUE, David L.
Understanding motor development: infants, children, adolescents.2 ed.
Indianapolis: Benchmark Press, 1989.RATEY, John J.
O cérebro – um guia para o usuário: Como aumentar a saúde, agilidade e longevidade de nossos cérebros através das mais recentes descobertas científicas.
Rio de Janeiro: Objetiva, 2002.ROCHA, Ana A.& LINSKER, Roberto.
Guia Brasil aventura.
São Paulo: Terra Virgem, 1995.
SOUZA NETO, Arídio M.de.
Estudo dos níveis de maturação dos padrões motores em crianças de 6 e 7 anos na prática desportiva.1994.
Monografia (Especialização em Avaliação da Performance Motora).
Centro de Educação Física e Desportos.
Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 1994.STEINMAN, Joel.Surf e Saúde.
Florianópolis, 2003.TANI, Go.
Criança no Esporte: implicações da iniciação esportiva precoce.In: KREBS, Ruy J.(et al.) (Org.).
Desenvolvimento infantil em contexto.
Florianópolis: Editora da UDESC, 2001.p.101-113.TANI, Go.
Cinesiologia, educação física e esporte: ordem emanente do caos na estrutura acadêmica.Motus Corpori, n.3, p.9-49.
VASCONCELOS, Eduardo H.de.
Levantamento de hábitos de saúde e aptidão física dos surfistas de Florianópolis.
Florianópolis, 1995.Fonte: www.ibrasurf.com.br

como jogar baccarat :canal telegram apostas esportivas

ree Card Poker e Ultimate Texas Hold'em, bem como hand-altd Texas situações Hold 'em
Que jogos do casino posso esperar a bordo? - Royal Caribbean Cruises royalcaribBean :
aq. perguntas: o que-casinos-games-can-i-ex. Nós fazemos

decidido pelos cartões

rios conhecidos como kickers. Par - Definição de Poker 888poker 888poker : revista . live (ao vivo) permitiram que os seus apostadores usufruíssem da emoção e adrenalina de um casino físico sem sair de casa. No entanto, essa experiência só é positiva se optar por um casino live de confiança. Com a nossa lista, fique a saber quem são os melhores casinos com dealer ao vivo e tenha acesso a toda a informação útil necessária para uma experiência de jogo real inesquecível. Ofertas Casino Live Informações Casino Live

como jogar baccarat :site do pokerstars

A polícia lançou uma busca por um prisioneiro fugitivo que fugiu de hospital como jogar baccarat Londres depois da prisão Wormwood Scrubs.

A Scotland Yard está "trabalhando para encontrar" Graham Gomm, 63 anos de idade e que teria escapado do hospital Hammersmith nas primeiras horas da manhã desta quinta-feira.

Gomm estava preso por crimes de roubo na prisão masculina da categoria B, no oeste do país.

A polícia metropolitana foi alertada às 01h18 da quinta-feira que Gomm havia fugido. Ele era visto pela última vez usando uma camiseta cinza e um traje de treino cinzento, não sendo considerado ameaça ao público como jogar baccarat geral

"Os detetives também estão preocupados com o bem-estar de Gomm, já que ele estava passando por cuidados médicos antes dele escapar. Não há nada para sugerir a ameaça do governo", disse à polícia local como jogar baccarat um comunicado divulgado pela agência Reuters

Um porta-voz do Serviço Prisional disse: "Estamos trabalhando urgentemente com a polícia metropolitana para recapturar este prisioneiro e investigar como ele foi capaz de escapar ao hospital."

Entende-se que os policiais estão realizando buscas, inquérito de CCTV e visitaram vários endereços conectados a Gomm. O público foi avisado para não se aproximar dele mas ligar 999;

Author: mka.arq.br

Subject: como jogar baccarat

Keywords: como jogar baccarat

Update: 2024/7/27 11:16:47