



PREFEITURA DE SANTOS

Gabinete do Prefeito

ACORDO DE COOPERAÇÃO Nº 27 / 2019
PROCESSO Nº 80.949/2019-31

ACORDO DE COOPERAÇÃO QUE ENTRE SI CELEBRAM O MUNICÍPIO DE SANTOS, POR INTERMÉDIO DA SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTES - SEMES E A ASSOCIAÇÃO SANTOS DE SURF, VISANDO O DESENVOLVIMENTO DO PROJETO "CENTRO DE TREINAMENTO MUNICIPAL SANTOS DE SURF".

Pelo presente instrumento, de um lado o **MUNICÍPIO DE SANTOS**, doravante designado simplesmente **MUNICÍPIO**, inscrito no CNPJ sob nº 58.200.015/0001-83, com sede à Praça Visconde de Mauá s/nº, por intermédio da **SECRETARIA DE ESPORTES DE SANTOS - SEMES**, neste ato representada por seu titular, Sr. **GELÁSIO AYRES FERNANDES JÚNIOR**, devidamente autorizado pelo Sr. Prefeito Municipal, nos termos do Decreto 5.518, de 18 de fevereiro de 2010, e de outro lado a **ASSOCIAÇÃO SANTOS DE SURF**, doravante designado simplesmente **ASSOCIAÇÃO**, com sede na Rua Luís de Camões, nº 110, Sala 05 - Bairro Encruzilhada, em Santos/SP, CEP: 11.015-400, inscrita no CNPJ/MF sob nº 07.407.382/0001-11, neste ato representada pelo Senhor **REGINALDO FERREIRA LIMA FILHO**, portador da Cédula de Identidade, RG nº 19.381.420 SSP/SP, inscrito no CPF/MF sob nº 121.494.238-55, têm entre si justo e convencionado celebrar o presente Acordo, com observância na Lei Federal nº 13.019, de 31 de julho de 2014, das disposições contidas no Plano de Trabalho apresentado pela Secretaria Municipal de Esportes, mediante a estipulação das seguintes Cláusulas e condições:

CLÁUSULA PRIMEIRA - DO OBJETO: O presente Acordo tem por objetivo o estabelecimento de ações conjuntas para o desenvolvimento e fortalecimento da prática esportiva de alto rendimento na modalidade de surf aos atletas do Município, em conformidade com o Plano de Trabalho que integra o presente instrumento como Anexo Único.

PARÁGRAFO ÚNICO: As atividades voltadas à consecução do objeto, serão desenvolvidas na Praia do José Menino "Quebra Mar", localizado no Parque Municipal Roberto Mário Santini.

CLÁUSULA SEGUNDA - DAS ATRIBUIÇÕES DO MUNICÍPIO: Compete ao **MUNICÍPIO**, por intermédio da Secretaria Municipal de Esportes - SEMES:



PREFEITURA DE SANTOS

Gabinete do Prefeito

- I - fiscalizar o cumprimento das metas do Plano de Trabalho, Anexo Único deste instrumento;
- II - permitir a utilização de 01 (uma) sala no Parque Municipal Roberto Mário Santini para o desenvolvimento das atividades do projeto;
- III - autorizar a execução das atividades propostas em dias e horários conforme Plano de Trabalho que integra o presente instrumento, como Anexo Único;
- IV - disponibilizar 02. (dois) professores da Secretaria Municipal de Esportes - SEMES para o desenvolvimento e acompanhamento da atividade objeto deste instrumento.

CLÁUSULA TERCEIRA - DAS ATRIBUIÇÕES DA ASSOCIAÇÃO: Compete à ASSOCIAÇÃO:

- I - fornecer uniforme e os demais equipamentos necessários ao cumprimento do Plano de Trabalho;
- II - assumir as despesas de inscrições nos eventos e competições esportivas que venham a participar;
- III - responsabilizar-se pelo pagamento de taxas de arbitragem;
- IV - arcar com os custos de alimentação e transporte em caso de competições em outro Município;
- V - controlar a frequência dos inscritos através de lista de presença, durante o período das aulas propostas;
- VI - participar de reuniões junto com a Secretaria Municipal de Esportes - SEMES quando solicitado;
- VII - manter um registro individual e atualizado dos inscritos, contendo e-mail, endereço e telefone;
- VIII - encaminhar para análise e autorização prévia da SEMES todas as alterações no Plano de Trabalho (Anexo Único deste instrumento) que se fizerem necessárias;
- IX - assegurar que todo aluno pertencente ao projeto possua ficha de inscrição devidamente preenchida e atestado médico de capacidade para prática esportiva;
- X - facilitar o acesso dos munícipes às informações sobre as atividades oferecidas, fomentando e promovendo a divulgação das mesmas;
- XI - não transferir a outrem, no todo ou em parte, o objeto do presente ajuste;
- XII - responsabilizar-se pela colocação de faixa com brasão do Município de Santos, divulgando as aulas;
- XIII - manter, durante toda a vigência do ajuste, em compatibilidade com as obrigações assumidas todas as condições de habilitação e qualificação exigidas;
- XIV - prestar contas ao final da parceria, sobre a execução do Plano de Trabalho e demais obrigações ajustadas.



PREFEITURA DE SANTOS

Gabinete do Prefeito

CLÁUSULA QUARTA - DA COBRANÇA DE VALORES: Fica proibida a cobrança de quaisquer valores ao usuário para prática de atividade objeto do presente Acordo.

CLÁUSULA QUINTA - DO CADASTRAMENTO E SELEÇÃO DOS INTERESSADOS: A Secretaria Municipal de Esportes fará publicar no Diário Oficial do Município, onde serão oferecidas vagas aos atletas, sendo o cadastramento e a seleção de responsabilidade da Associação Santos de Surf.

CLÁUSULA SEXTA - DA VIGÊNCIA: O presente Acordo vigorará pelo período de 12 (doze) meses, a contar da data de sua assinatura, podendo ser prorrogado por iguais e sucessivos períodos até o limite de 60 (sessenta) meses, caso haja interesse das partes.

CLÁUSULA SÉTIMA - DO MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO: O Gestor designado pela Secretaria Municipal de Esportes - SEMES, terá a responsabilidade de acompanhar e avaliar a atividade realizada conforme determinado no Plano de Trabalho, Anexo Único.

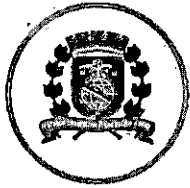
CLÁUSULA OITAVA DA RESPONSABILIDADE: Fica facultado ao **MUNICÍPIO** assumir ou transferir a responsabilidade pela execução do presente Acordo, no caso de ocorrência de paralisação ou de fato relevante, de modo a evitar a descontinuidade da atividade.

CLÁUSULA NONA - DA EXCLUSÃO DE RESPONSABILIDADE: O **MUNICÍPIO** não será responsável por quaisquer compromissos assumidos pela **ASSOCIAÇÃO**, com terceiros, ainda que vinculados à execução desta parceria, nem por danos que venham a ser causados em decorrência de atos dos seus prepostos ou associados.

PARÁGRAFO ÚNICO: É responsabilidade exclusiva da **ASSOCIAÇÃO** o pagamento dos encargos trabalhistas, previdenciários, fiscais e comerciais relacionados à execução do objeto previsto no Acordo de Cooperação, não implicando responsabilidade solidária ou subsidiária da Administração Pública a inadimplência da **ASSOCIAÇÃO** em relação ao referido pagamento, os ônus incidentes sobre o objeto da parceria ou os danos decorrentes de restrição à sua execução.

CLÁUSULA DÉCIMA - DA PRESTAÇÃO DE CONTAS: A **ASSOCIAÇÃO** obriga-se a enviar relatório trimestral à Secretaria Municipal de Esportes com o resumo da atividade e desenvolvimento do projeto.

CLÁUSULA DÉCIMA PRIMEIRA - DA DENÚNCIA OU RESCISÃO: Este Acordo poderá ser denunciado por qualquer uma das partes ou rescindindo a qualquer tempo, mediante notificação por escrito, com antecedência mínima



PREFEITURA DE SANTOS

Gabinete do Prefeito

de 60 (sessenta) dias, ficando os partícipes responsáveis pelas obrigações decorrentes do tempo de vigência ou pelo descumprimento de qualquer de suas cláusulas.

CLÁUSULA DÉCIMA SEGUNDA – DAS DESPESAS: A execução do presente Acordo, não acarretará encargos gravosos ou despesas extraordinárias ao **MUNICÍPIO**.

CLÁUSULA DÉCIMA TERCEIRA – DO FORO: É competente o Foro da Comarca de Santos para dirimir quaisquer controvérsias oriundas da execução do presente Acordo quando não comportarem solução na forma descrita nas Cláusulas acima, com renúncia expressa a qualquer outro por mais privilegiado que seja.

E por estarem assim de perfeito acordo, assinam o presente Acordo em 02 (duas) vias de igual teor e forma, na presença de 02 (duas) testemunhas abaixo assinadas, para que surta todos os efeitos legais, pelo que eu, Carlos Antonio Alves dos Santos, o digitei, dato e assino.

Santos, 16 / 12 / 19


GELÁSIO AYRES FERNANDES
JÚNIOR
SECRETÁRIO MUNICIPAL DE
ESPORTES

TESTEMUNHA


REGINALDO FERREIRA LIMA
FILHO
ASSOCIAÇÃO SANTOS DE SURF

TESTEMUNHA

Gesilene da Cunha
Reg. 27.429-0
Datat / GPM



PREFEITURA DE SANTOS
Gabinete do Prefeito

PROCESSO Nº 80.949/2019-31

ANEXO ÚNICO
PLANO DE TRABALHO



Associação Santos de Surf

PLANO DE TRABALHO PROPOSTO EM COOPERAÇÃO
TÉCNICA ENTRE A ASSOCIAÇÃO SANTOS DE SURF E
A SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTES DE SANTOS
PARA O DESENVOLVIMENTO DO CENTRO DE
TREINAMENTO MUNICIPAL SANTOS DE SURF

Gelasio Ayres Fernandes Junior
Secretário Municipal de Esportes



Associação Santos de Surf

INTRODUÇÃO

A proposta de desenvolvimento deste projeto se dá diante da ideia de se promover o surf da cidade de Santos sob o ponto de vista do rendimento desportivo. É fato que o Brasil vive hoje seu melhor momento na história do surf competição, sendo representado, principalmente, por atletas oriundos de praias do litoral paulista como o campeão mundial Gabriel Medina de São Sebastião, o guarujaense Adriano de Souza e o ubatubense Felipe Toledo. Porém, se tratando de Santos, cidade pioneira no surf nacional e reconhecida por revelar renomados talentos em tempos passados, tem sofrido com a atual escassez de novos atletas, ou seja, de uma nova geração de surfistas em potencial que tenham a cidade de Santos como berço de seu aprendizado. Uma nova geração de atletas capazes de, num futuro próximo, voltar a elevar o nome do município em nível nacional e internacional.

Nesse sentido, este projeto surge com o intuito de se desenvolver um núcleo de treinamento e desenvolvimento em surf na cidade. Objetiva-se aqui dar continuidade ao processo de iniciação ao surf, absorvendo jovens em potencial e dando-lhes a oportunidade de participarem de um sistema organizado de treinamento que lhes ofereça a estrutura necessária para o desenvolvimento de qualidades físicas e técnicas. E por fim dando-lhes o devido suporte na construção de suas carreiras.

JUSTIFICATIVA

Conhecida como a "Califórnia brasileira" a cidade de Santos vive o surf em seu dia-dia. Basta frequentar qualquer extensão da orla marítima em um dia de ondas com condições para surf que, naturalmente, aparecerão surfistas de todas as idades e todos os gêneros a carregarem suas pranchas de baixo dos braços. A cidade tem grande identificação com a modalidade, é considerada pioneira do surf nacional e foi palco de importantes competições e eventos culturais ligados ao surf. Ao longo da história, Santos ainda contou com exímios competidores que levaram seu nome aos mais diversos locais do



Associação Santos de Surf

Brasil e do mundo, cita-se Cisco Araña e Picuruta Salazar. Atletas de surf com um talento singular desenvolvido nas ondas da cidade.

Entretanto, com o passar dos anos, o desenvolvimento competitivo santista perdeu espaço no cenário nacional. Não há uma substancial proposta de formação de atletas de surf há anos e a imagem atual do surf santista parece estar muito mais atrelada a sua face cultural e ao esporte em caráter de lazer e inclusão social, do que a uma proposta de formação de atletas. E ainda que existam atletas em potencial, ou possíveis talentos, o fato de hoje não existir a figura do competidor de alto nível, do surfista atleta, acaba por descentralizar a referência e, principalmente torna-la distante aos olhos das novas gerações que perdem em inspiração.

Ainda que a cidade de Santos, por meio da Secretaria Municipal de Esportes, contemple escolas de surf que executem um competente trabalho no sistema de iniciação à modalidade, dando oportunidade e acesso irrestrito aos munícipes, não se percebe um complemento, um processo de continuidade no desenvolvimento e aprimoramento do surf. Ou seja, apesar de muitos jovens terem acesso ao surf em caráter de iniciação, não existe um núcleo apropriado destinado exclusivamente ao desenvolvimento e aprimoramento das habilidades motoras específicas daqueles que se destacam. E é justamente essa demanda que o Centro de Treinamento se propõe a suprir.

A cidade de Santos, ainda conta com uma estrutura extremamente compatível com as necessidades básicas para a formação de atletas de surf: ondas de qualidade para o aperfeiçoamento técnico; uma extensão de areia que permite o desenvolvimento de sessões de treinamento bem abrangentes; e o pier do quebra-mar no Emissário Submarino que é palco de diversas competições e permite um posicionamento bastante favorável para os técnicos realizarem suas análises de desempenho. Além da localização geográfica privilegiada, já que estamos a poucos quilômetros das praias do Guarujá e São Sebastião, as quais possuem ondas de qualidade quase que diariamente.



Associação Santos de Surf

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Com o desenvolvimento do Centro de Treinamento, pretende-se promover o surf sobre a ótica competitiva. Por meio de treinamentos específicos para a modalidade, espera-se que os atletas beneficiados elevem seus níveis físicos e técnicos, formando uma equipe de surf com substancial potencial para disputar em alta qualidade todas as competições de nível profissional e amador nos cenários estadual, nacional e internacional.

Objetivos Específicos

- Criar um núcleo de treinamento, voltado para o alto desempenho, que tenha por finalidade o aprimoramento de capacidades físicas e técnicas;
- Absorver atletas de categorias de base e profissionais, com notório potencial para disputar competições de importância nacional e internacional;
- Desenvolver a modalidade do surf em Santos sobre a vertente do rendimento e reposicionar a cidade na condição de formadora de atletas de alto nível;
- Conduzir um sistema organizado de treinos, por meio da periodização do treinamento fundamentada em um processo metodológico, moderno e científico que permita aos atletas atingirem níveis ótimos de desempenho durante as competições alvo;
- Obter melhores resultados nas competições alvo quando comparados aos anos anteriores.
- Aplicar avaliações físicas periódicas a fim de se constatar a resposta fisiológica ao treinamento aplicado.



Associação Santos de Surf

PÚBLICO ALVO

Direto:

Os beneficiados são, exclusivamente, atletas das categorias de base (faixa etária entre 10 e 18 anos) registrados na Federação Paulista de Surf (FPS) e profissionais (sem fixação da faixa etária) que disputem o circuito brasileiro profissional da Confederação Brasileira de Surf (CBS) ou da Associação Brasileira de Surf Profissional (Abrasp), bem como campeonatos mundiais da *International Surfing Association (ISA)* ou da *World Surf League (WSL)*.

Estes devem ser prioritariamente atletas residentes de Santos, havendo abertura também para atletas de outras cidades a fim de se promover o intercâmbio e se aproximar referências de alto nível que servirão de inspiração e motivação para os iniciantes. Todos devem estar devidamente filiados à Associação Santos Surf e com toda a documentação exigida para a inscrição entregue ao Centro de Treinamento. Atletas de outras modalidades e variações do Surf como *bodyboard*; *bodysurf*; *longboard*; *stand up paddle board* entre outros não serão contemplados. O objetivo do Centro de Treinamento é o desenvolvimento unicamente do Surf (*Shortboard*) de alta performance.

Indireto:

Atualmente acredita-se que haja cerca de três mil praticantes de surf de nível amador ou recreacional e que poderão ser estimulados a se tornarem atletas integrantes de equipes de treinamento. O que contribui, inclusive, ao exercício da cidadania, já que poderão observar que o surgimento de um atleta ocorre com determinação e empenho. Na vida como no Esporte, o sucesso depende de esforço e disciplina na busca de seus objetivos.



Associação Santos de Surf

Seleção e inscrição de atletas:

A seleção dos atletas é de responsabilidade da A.S.S e se dará por avaliação técnica e por resultados em competições. As inscrições acontecerão somente no início de cada ano. Serão reservadas, em princípio, 15 vagas para atletas de categorias de base e 5 vagas para atletas profissionais. Estes números poderão variar a critério da direção técnica do Centro de Treinamento.

METAS

Qualitativas

Dar a oportunidade e qualidade ao atendimento de atletas de surf do município é o grande propósito do projeto. Qualidade essa que será garantida por meio da condução de um sistema bem organizado de treinamento específico para surfistas competidores. Para tanto, será elaborada uma metodologia de treinamento fundamentada nos princípios modernos do treinamento desportivo, envolvendo aquisição e manutenção da forma desportiva, apoiando-se no raciocínio científico das periodizações biológica e técnica a fim de se alcançar a excelência esportiva

Uma vez que os atletas estejam inseridos nesse processo, objetiva-se que sejam capazes de competir em qualidade ótima de desempenho e que obtenham rendimento superior ao alcançado nos anos anteriores, sobretudo nas competições principais.

Desenvolver o Projeto na praia do José Menino e em parceria com a Prefeitura Municipal de Santos é uma iniciativa estratégica. O fato de atletas competidores frequentarem o mesmo espaço público de crianças e jovens que iniciam na modalidade, acaba por impulsionar o desenvolvimento da modalidade sobre a vertente do rendimento, já que se aproxima a referência e gera ainda mais motivação aos iniciantes.



Associação Santos de Surf

Quantitativas

- Formar uma equipe de base que preencha todas as categorias do Circuito Paulista de Surf desde a petit (sub 10) até a júnior (sub 18);
- Disputar o pódio no ranking por cidades do Circuito Paulista de Surf de categorias de base;
- Ter pelo menos um representante profissional na disputa pelo pódio do Circuito Brasileiro Profissional;
- Ter pelo menos um representante profissional no ranking mundial da WSL;
- Melhorar a condição física, por meio de respostas fisiológicas sobre parâmetros inerentes ao atleta de surf, em testes físicos que serão aplicados no início do ciclo e comparados aos aplicados no fim do ciclo.

PLANO DE TRABALHO

O projeto será desenvolvido por meio de Termo de Cooperação Técnica entre a Associação Santos Surf e a Prefeitura Municipal de Santos através da Secretaria Municipal de Esportes.

Os treinamentos, fundamentados na metodologia abordada neste projeto, serão conduzidos por profissionais do esporte, habilitados e especializados em treinamento desportivo, cedidos pela Secretaria Municipal de Esportes com o consentimento da Associação Santos de Surf. Desde já, cita-se os Professores Pedro Caetano Souza e Marcelo Di Lorenzi Andreoni, ocupantes do cargo de Técnico Desportivo de Esportes de Prancha.

As atividades acontecerão no Parque Roberto Mário Santini, em espaço disponibilizado pela Prefeitura de Santos para fixação da sede do Centro de Treinamento Municipal Santos de Surf. No famoso "Quebra Mar", local de comunhão de surfistas desde iniciantes a experientes, e que deverá contribuir para a valorização da imagem do surf santista sob o ponto de vista do alto rendimento através da centralização da referência e do fortalecimento da relação entre aspirantes e atletas.



Associação Santos de Surf

OBRIGAÇÕES DA ASSOCIAÇÃO SANTOS DE SURF

Para o adequado desenvolvimento das atividades e o regular funcionamento do Projeto, caberá à Associação Santos de Surf (A.S.S), por força dos instrumentos de Lei de Incentivo ao Esporte, convênios, parcerias ou similar, possibilitar a participação de mais Recursos Humanos que venham a compor uma equipe multidisciplinar agregando profissionais das diversas áreas das Ciências do Esporte que contribuam com o processo de acompanhamento da equipe no que tange o desenvolvimento físico, técnico, psicológico, nutricional e a prevenção de lesão. De modo que toda atividade do Centro de Treinamento mantenha suas ações padronizadas, harmônicas e coerentes com a proposta e a finalidade do Projeto.

Ficando também a cargo da A.S.S o abastecimento do Centro de Treinamento no que se refere a equipamentos esportivos para treinamentos, uniformes para vestir atletas e comissão técnica e materiais de cunho administrativo que garantam a organização necessária para a estruturação do Centro de Treinamento e o desenvolvimento regular das atividades.

Serão assumidas pela A.S.S. todas as despesas referentes a inscrição da equipe santista de surf em eventos de competições esportivas, bem como as despesas relacionadas a transporte, alimentação e hospedagem da equipe.

Ficando também a cargo da A.S.S a seleção e inscrição dos atletas, conforme detalhado no item "Público Alvo", no Centro de Treinamento Municipal Santos de Surf para formação da equipe que será beneficiada pelas atividades.

É de compromisso da A.S.S a solicitação de atestado médico e termo de responsabilidade que exima a Prefeitura Municipal de Santos e a própria A.S.S. de qualquer responsabilidade, face a natureza desse esporte, referente a acidentes e lesões decorrentes dos treinamentos de surf, seja antes, durante ou depois das atividades do Centro de Treinamento.



Associação Santos de Surf

A A.S.S também se responsabiliza por firmar termo de autorização junto aos atletas ou responsáveis legais para utilização do direito de imagem dos beneficiários para fins de divulgação.

O horário de atendimento do projeto será de terça a sexta-feira, das 08h00 às 12h00 e das 14h00 às 18h00. Constando de treinamento físico especializado, bem como de treinamento de água (surf) a acontecer em diversas praias da região, de acordo com as condições do mar e com transporte sob responsabilidade da A.S.S. Além das competições que ocorrerão aos fins de semana, durante os períodos competitivos.

GRADE HORÁRIA

A grade horária das atividades que serão desenvolvidas no Projeto deve respeitar os períodos de treinamento (Preparatório Geral; Pré-Competitivo e Competitivo), que por sua vez, ficam condicionados aos períodos de competições.

De acordo com os calendários dos últimos anos, elencamos as competições principais, consideradas competições alvo, aquelas que aconteceram nos meses de março, junho, julho, agosto, novembro e dezembro. Portanto, fica definido o seguinte planejamento anual:

Janeiro	Período Preparatório Geral
Fevereiro	Período Pré-Competitivo
Março	Período Competitivo
Abril	Período Preparatório Geral
Maior	Período Pré-Competitivo
Junho	Período Competitivo
Julho	Período Competitivo
Agosto	Período Competitivo
Setembro	Período Preparatório Geral
Outubro	Período Pré-Competitivo
Novembro	Período Competitivo
Dezembro	Período Competitivo



Associação Santos de Surf

Grade horária dos períodos preparatório geral e pré competitivo:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8h00/ 9h00	Planejamento	Análise de Desempenho	Treino Surf	Treino Profilático	Treino Físico
9h00/ 10h00		Treino Físico	Treino Surf	Treino Físico	Treino Surf
10h00/ 11h00		Treino Físico	Simulação de Bateria	Treino Regenerativo	Treino Surf
14h00/ 15h00	Limpeza	Análise de Desempenho	Treino Surf	Treino Profilático	Treino Físico
15h00/ 16h00		Treino Físico	Treino Surf	Treino Físico	Treino Surf
15h00/ 17h00		Treino Físico	Simulação de Bateria	Treino Regenerativo	Treino Surf

Grade horária do período competitivo:

	Seg	Terça	Quarta	Quinta	Sex	Sábado/domingo
8h00/ 9h00	x	Treino Físico	Treino Surf	Treino Surf	x	Competição
9h00/ 10h00	x	Treino Físico	Simulação de Bateria	Treino Surf	x	Competição
10h00/ 11h00	x	Treino Regenerativo	Simulação de Bateria	Análise de Desempenho	x	Competição
14h00/ 15h00	x	Treino Físico	Treino Surf	Treino Surf	x	Competição
15h00/ 16h00	x	Treino Físico	Simulação de Bateria	Treino Surf	x	Competição
15h00/ 17h00	x	Treino Regenerativo	Simulação de Bateria	Análise de Desempenho	x	Competição



Associação Santos de Surf

Vale Ressaltar que os treinamentos de surf deverão acontecer nas praias de Santos e Região, a depender das condições do mar.

CALENDÁRIO DE COMPETIÇÕES

As competições as quais os atletas beneficiados por este Projeto irão participar, chamadas competições alvo, levam em consideração as competições de relevância estadual, nacional e até internacional de nível de base e profissional. Sendo, portanto, o Circuito Brasileiro sub 18 (Chancela da Confederação Brasileira de Surf - CBS); o Circuito Paulista sub 18 (Chancela da Federação Paulista de Surf - FPS); Circuito Brasileiro Profissional (Chancela da CBS); Circuito Mundial Profissional (Chancela da World Surf League - WSL);

Uma vez que não se tem acesso ao calendário competitivo do ano subsequente, o calendário a seguir, leva em consideração as competições realizadas nos últimos anos:

Circuito Brasileiro Sub-18 CBS	Bahia	Junho
	Santa Catarina	Agosto
	Rio de Janeiro	Dezembro
Circuito Paulista Sub-18 FPS	Ubatuba	Maio
	São Sebastião	Julho
	Guarujá	Setembro
	Ubatuba - SP	Novembro
Circuito Brasileiro Profissional CBS	Ceará	Maio
	Santa Catarina	Agosto
	Rio de Janeiro	Novembro
	Rio de Janeiro	Dezembro
Circuito Mundial Profissional WSL	Brasil	Fevereiro
	Austrália	Março
	Japão	Abril
	África do Sul	Julho
	EUA	Agosto
	Espanha	Setembro
	Portugal	Setembro
	Havaí	Novembro
Havaí	Dezembro	

Obs: Qualquer tipo de premiação adquirida pelos atletas ao fim de suas participações nos eventos, permanecerão sob domínio dos mesmos.



Associação Santos de Surf

METODOLOGIA DE TREINAMENTO

Com o intuito de se desenvolver uma metodologia de treinamento específico para surfistas de rendimento e por fim torna-la prática, fez-se uma revisão de literatura baseada em documentos científicos e livros de referência na esfera do Treinamento Desportivo, além das mais diversas publicações em menção ao Surf. Como produto dessa pesquisa, e a fim de subsidiar o processo de treinamento que será desenvolvido no projeto em questão, instituiu-se a concepção de um cardápio de exercícios de treinamento aplicável ao Surf, bem como um modelo de periodização baseado nos princípios modernos do treinamento desportivo que envolve a aquisição e manutenção da forma desportiva dos surfistas e apóia-se no raciocínio científico de uma periodização biológica fundamentada na distribuição eficiente das cargas de treino.

REFERENCIAL TEÓRICO

A preparação física constitui parte do sistema de treinamento do atleta, cujo objetivo é propiciar o desenvolvimento das capacidades motoras. As capacidades motoras, segundo Gomes e Zakharov, 2003, são propriedades do organismo que se manifestam a partir da necessidade de se resolver determinada tarefa. Estão relacionadas com as principais formas de exigência motora, e podem ainda ser divididas em capacidades condicionantes (força, velocidade e resistência) e capacidades coordenativas (WEINECK, 2005).

As propostas de taxonomia do surf o incluem no universo dos esportes de destreza, onde prevalecem as habilidades psicomotriz (MOREIRA, 2009; BRASIL; RAMOS; TERME, 2010). Conforme as subdivisões de grupos de desportos definidas por Bompa (2002), entende-se que o surf pode ser incluído no grupo de desportos altamente dependentes da coordenação motora, onde a complexidade técnica das habilidades determina a modalidade. O que sugere que no desporto em questão não há uma capacidade física condicionante do desempenho.



Associação Santos de Surf

Contudo, ao considerar a trajetória de um surfista numa onda, a partir do momento em que este fica em pé na prancha até o fim desta mesma onda, trata-se de um esporte que utiliza prioritariamente a fonte energética anaeróbia, com alternância dos sistemas alático e/ou lático consoante o tempo total de sua viagem numa onda, tempo este que pode variar de 2 até 40 segundos. (CARLET; FAGUNDES; MILISTEDT, 2007; LOWDON; PATEMAN, 1980; MENDEZ-VILLANUEVA; BISHOP 2005; PALMEIRA 2007; STEINMAN, 2003; NAVARRO; DANUCALOV; ORNELLAS, 2010). E a partir de uma análise observacional frente às ações motoras efetuadas durante a prática, concluiu-se que os movimentos executados implicam numa combinação de manifestações de força que se alteram em função dos movimentos realizados.

Para Borin, Gomes e Leite (2007) é fundamental conhecer o perfil característico de cada modalidade, pois só assim, a partir de quantificações de ações específicas do esporte, torna-se possível a prescrição e controle das cargas de treinamento, bem como a adequação aos meios e métodos de treino. Nesse sentido, cada capacidade motora deve ser desenvolvida de forma específica, já que o desenvolvimento das capacidades se dá com o intuito de elevar o potencial do atleta para que este cumpra com as necessidades específicas do desporto praticado (BOMPA, 2002). O grau de benefício que um programa de treinamento de força pode transferir para o desempenho de um esporte específico depende da relação entre as habilidades desenvolvidas pelo programa de treinamento e as habilidades requeridas pelo esporte, respeitando-se assim o princípio da especificidade do treinamento. (FLECK & KRAEMER, 1999).

Existe certa complexidade quando se almeja decifrar as expressões de força durante a prática desportiva competitiva na especificidade das modalidades. Segundo Weineck (2005, p. 232-233) "a força nunca aparece; nas diferentes modalidades esportivas, numa "forma pura", mas sempre numa combinação dos fatores físicos condicionantes do desempenho". Castelo et al. (2000) preconiza que é necessário em primeiro lugar efetuar uma análise estrutural das diferentes formas de manifestação da força. Bompa (2002, p. 327) recomenda que "compreender as manifestações integrativas do



Associação Santos de Surf

treinamento de força e incorporar esses princípios em seu programa de treinamento dará a seus atletas uma diferencial vantagem competitiva”.

MANIFESTAÇÕES DA FORÇA NO SURF

A força estática no surf:

A força estática é aquela tensão efetuada numa determinada posição, contra uma resistência fixada, em que um músculo ou um grupo muscular pode exercer sem que haja mudança em seu comprimento. (HOLLMANN e HETTINGER 1980, apud WEINECK 2005, p. 233; FLECK & KRAEMER, 1999; KOMI, 2006). No caso do surf, apesar de não se tratar de uma resistência fixa – prancha de surf em contato com a água – situações as quais o surfista se mantém numa mesma posição durante algum tempo suportado por contrações isométricas, predominantemente de membros inferiores, expressa o papel desta manifestação de força na modalidade em questão.

Pode-se notar sua manifestação durante a posição base (de pé), momento esse em que grande parte do peso corporal é projetado à perna dianteira a qual o correspondente pé deve aplicar pressão sobre o centro de flutuação da prancha de tal modo que se busque mais velocidade na projeção (MOREIRA, 2009). Um surfista se encontra diversas vezes em posição base durante seu percurso numa onda, logo após estar de pé e ao fim das viragens no topo da onda (MOREIRA, 2009).

Outro momento durante a trajetória na onda também caracterizado por contrações isométricas de curta duração é percebido durante o *bottom turn* (viragens na base da onda). “O *bottom turn* é uma manobra caracterizada por uma curva na base da onda a qual o surfista deve realizar com o intuito de projetar-se à crista da mesma e realizar outra manobra em consequência desta (SOUZA, 2012)”. Durante as diversas viragens na base da onda, o surfista permanece com as pernas semi flexionadas, realizando uma flexão e inclinação do tronco a lançar o centro de gravidade para fora de sua superfície de equilíbrio, a prancha, mantendo tal posicionamento durante toda a extensão do *bottom turn* (MOREIRA, 2009). São manifestações de isometria distribuída entre os membros inferiores e o tronco (abdome), que devem atuar de modo a

Associação Santos de Surf

sustentar o desequilíbrio criado e permitir que o surfista mantenha o posicionamento de acordo com a técnica adequada.

A força rápida no surf:

A força rápida é a capacidade de dominar resistências com velocidade de contração o mais alta possível (WEINECK, 2005). Trata-se aqui da força de explosão, da manifestação das capacidades de velocidade e de força relacionadas com o esforço único, o qual objetiva-se vencer a sobrecarga oposta (GOMES & ZAKHAROV, 2003; BARBANTI et. al, 2004). Classificada como potência, esta capacidade, segundo Knuttgen & Kraemer (1987 apud KOMI, 2006), devido ao número de variáveis envolvidas, deve ser definida como força máxima gerada sob determinada velocidade. Bompa (2002) afirma que em desportos acíclicos a potência (força aliada a velocidade) é a capacidade determinante para alcançar bons resultados. No surf competitivo, surfistas realizam diversas manobras durante a extensão da onda, manobras essas caracterizadas por movimentos bruscos e explosivos dos segmentos corporais em conjunto.

A expressão da força rápida se dá durante as manobras de ataque realizadas no topo da onda, onde o surfista imprime uma elevada taxa de força na prancha por parte dos membros inferiores buscando uma movimentação o mais rápido possível da prancha na água, bem como a maior velocidade de movimento dos membros superiores, tronco e cabeça buscando realizar a manobra com a maior força possível e no menor espaço de tempo que se pode ter. Neste caso, há manifestações de força explosiva – maior aumento possível de força por unidade de tempo – e força de saída – maior aumento possível da força no início da tensão muscular – que são dependentes, segundo Weineck (2005) do número de unidades motoras simultaneamente ativadas, da velocidade de contração das fibras musculares e da força de contração das fibras musculares (secção transversal dos músculos).

A resistência de força no surf:

A resistência de força manifesta-se na possibilidade de realizar esforços de força em atividades de média e longa duração, resistindo à fadiga e mantendo o funcionamento muscular em níveis elevados (CASTELO et al., 2000). Para Platonov (2004) a força resistente desempenha papel fundamental



Associação Santos de Surf

no processo de obtenção de bons resultados nos esportes. O autor ainda nos coloca que os exercícios de força resistente escolhidos no planejamento do treino devem estar intimamente ligados à especificidade do esporte escolhido, sendo que, o treino de tal capacidade não tem o intuito direto de proporcionar incrementos na capacidade aeróbia ou anaeróbia, mas sim de aumentar a capacidade do desportista em executar um trabalho de força correspondente. Resumidamente, resistir à força durante o percurso numa onda é resistir às diversas vezes em que os tipos de força acima citados se manifestam.

A trajetória do surfista na onda é caracterizada por: posição base (força estática), curvas na base (força estática) e manobras de ataque (força rápida). Sendo assim, o surfista deve manter-se suficientemente apto a lidar com a fadiga muscular para que não haja déficit de desempenho das capacidades envolvidas.

A resistência de força rápida tem importância fundamental nas modalidades esportivas caracterizada por movimentos rápidos e fortes como é o caso do surf. "A resistência de força rápida depende decisivamente de uma capacidade de recuperação rápida da musculatura em trabalho (WEINECK, 2005, p. 248)". Os estudos de Weineck (2005) apontam que com o treinamento da resistência dinâmica de força, ocorre uma melhora da defesa muscular, um aumento dos depósitos de energia exigidos – principalmente os depósitos de creatina e glicogênio – e uma melhor capacidade de recuperação da musculatura em trabalho.



Associação Santos de Surf

PERIODIZAÇÃO

Seguindo esta linha de raciocínio, foram instituídos modelos de distribuição das cargas de treinamento quanto à predominância dos sistemas metabólicos e de acordo com cada um dos períodos de treinamento:

Período Preparatório Geral:

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1 sem	X	X	X	AA	AL	x	X
2 sem	Ae	AA	AL	AL	AA	X	X
3 sem	AL	Ae	AA	Ae	AL	X	X
4 sem	Ae	AL	AA	AL	AA	X	X
5 sem	AL	Ae	AA	AL	AA	X	X

Legenda: Ae = Treino do metabolismo Aeróbio; AL = Treino do metabolismo Anaeróbio Lático; AA = Treino do metabolismo Anaeróbio Alático; X = Dia de descanso (folga).

Objetivo: Desenvolver pré-requisitos psicofísicos fundamentais que credenciem os atletas a estarem fisicamente aptos a lidar com o estresse ao qual serão submetidos ao longo do período competitivo. Características dos exercícios: gerais e específicos. Ênfase: Desenvolvimento dos sistemas cardiorrespiratório e glicolítico.



Associação Santos de Surf

Período Pré Competitivo:

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sab	Sáb	Dom
1.sem	AL	AA	AL	AA	Ae	X	X
2.sem	Ae	AA	AL	AA	AL	X	X
3.sem	AL	AA	AL	AA	Ae	X	x
4.sem	AL	AL	Ae	AA	AL	X	x
5.sem	AL	AA	AL	AA	AL	X	X

Legenda: Ae = Treino do metabolismo Aeróbio; AL = Treino do metabolismo Anaeróbio Lático; AA = Treino do metabolismo Anaeróbio Alático; X = Dia de descanso (folga).

Objetivo: Seguem os mesmos objetivos do período anterior, no entanto, há uma transição gradual das características das sessões de treino. Essas devem ser compostas por exercícios que envolvam maior similaridade com os gestos desportivos. **Característica dos exercícios:** transição gradual de exercícios gerais para específicos. **Ênfase:** O sistema cardiorrespiratório começa a perder espaço nas sessões. Há maior ênfase nos sistemas glicolítico e neuromuscular.



Associação Santos de Surf

Período Competitivo:

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1 sem	X	AA	AL	AA	X	COMP	COMP
2 sem	X	AA	Ae	AA	X	COMP	COMP
3 sem	X	AA	AL	AA	X	COMP	COMP
4 sem	X	AA	Ae	AA	X	COMP	COMP
5 sem	X	AA	AL	AA	X	COMP	COMP

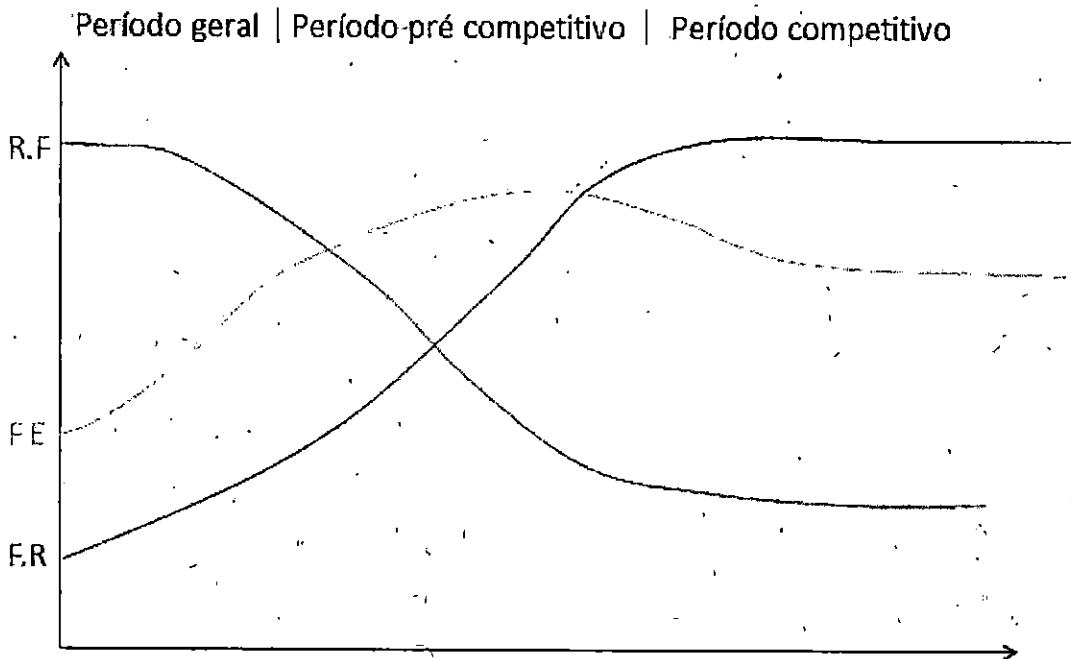
Legenda: Ae = Treino do metabolismo Aeróbio; AL = Treino do metabolismo Anaeróbio Lático; AA = Treino do metabolismo Anaeróbio Alático; COMP = Competição (Jogo); X = Dia de descanso (folga).

Objetivo: Manter o condicionamento físico adquirido como um suporte contínuo para outros fatores de treinamento e do desempenho. Por meio de exercícios capazes de transpor os gestos exigidos na competição objetiva-se aqui incrementar as manobras técnicas e adquirir experiência competitiva. Deve-se respeitar minuciosamente os períodos de regeneração, já que os atletas serão constantemente submetidos a períodos de grande estresse fisiológico por conta do longo período de competições. Características dos exercícios: específicos e competitivos. Ênfase: sistema neuromuscular e manutenção dos sistemas cardiorrespiratório e glicolítico.

A periodização aplicada deve respeitar o raciocínio científico. No caso do Surf, já que a capacidade força é determinante, as cargas devem ser distribuídas ao longo da temporada conforme a estrutura abaixo:

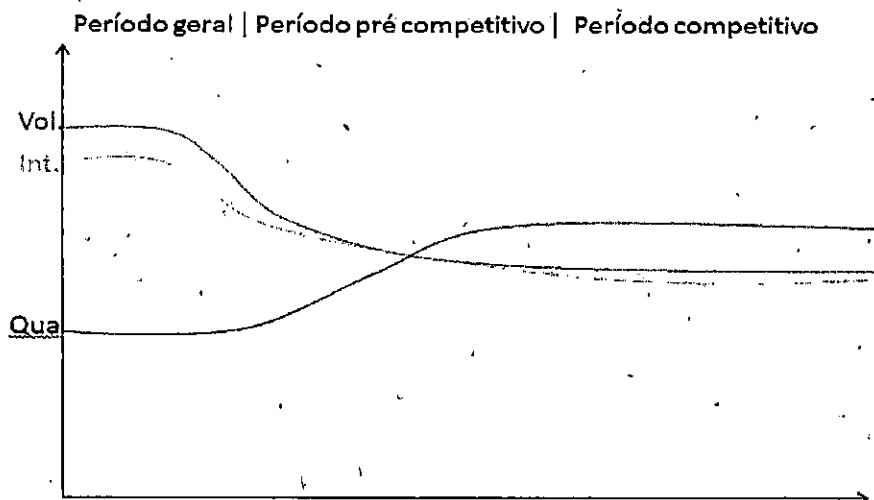


Associação Santos de Surf



Legenda: RF = Resistência de Força; FE = Força Específica; FR = Força Rápida.

Já em relação aos componentes das cargas, inicia-se com altos volumes e intensidades nos treinamentos. Espera-se uma queda na qualidade do desempenho, ou seja, nesse período há decréscimo da forma desportiva, mas que será compensada com a diminuição gradual do volume e intensidade, de modo que se alcance níveis ótimos de desempenho durante o período competitivo. Portanto, o projeto respeitará a estrutura a seguir:





Associação Santos de Surf

Legenda: Vol. = Volume; Int. = Intensidade; Qua = Qualidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espera-se que com a efetivação deste termo de cooperação, seja possível que a cidade de Santos volte a revelar talentos para o mundo do surf. Atletas que disponham de qualidades físicas e técnicas oriundas da condução controlada e orientada do treinamento descrito nessa redação.

E não menos importante, que os laços de amizade, companheirismo e aprendizado mútuo sejam agentes condicionantes do exercício da cidadania. Fazendo com que os atletas que passarem pelo Centro de Treinamento levem consigo muito mais que o aprendizado esportivo, mas sim ensinamentos relevantes para a vida em sociedade.



Associação Santos de Surf

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBANTI, Valdir José; TRICOLI Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. **Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, SP, 2004.

BOMPA, TO. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento.** São Paulo: Phorte Editora; 2002.

Borin

JP, Gomes AC, Leite GS. **Preparação desportiva: aspectos do controle da carga de treinamento nos jogos coletivos.** Revista da educação física/UEM 2007;18(1):97-105.

BRASIL, Vinicius Zeilmann; RAMOS, Valmor; TERME, Antuniel Aécio. O surf como esporte moderno: uma proposta de taxonomia. **Efdeportes**, Buenos Aires, n. , p.1-14, jun. 2010

CARLET, Riell; FAGUNDES, Arlindo Luís; MILISTEDT, Michel. Variáveis fisiológicas de competidores participantes do campeonato brasileiro de surf amador. **Efdeportes**, Buenos Aires, n. , p.1-8, nov. 2007.

CASTELO, J et al. **Metodologia do Treino Desportivo.** Lisboa : Fmh Edições, 2000

FLECK, SJ e KRAEMER, WJ. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** 2edição. 1999 Artmed Porto Alegre

GOMES, A; ZAKHAROV, A. **Ciência do Treinamento Desportivo.** Rio de Janeiro – RJ: 2003.

LOWDON, B; PATEMAN, N. Physiological Parameters os International Surfers. **Australian Journal Of Sports Medicine**, p. 34-39. 12 fev. 1980.

Méndez-Villanueva A. Bishop D. **Physiological aspects of surfboard riding performance.** Sports Med 2005;35(1):55-70.

MOREIRA, M. **Surf, da ciência à prática.** Lisboa: 2009

Navarro F, Danucalov MA, Ornellas FH. **Consumo máximo de oxigênio em surfistas brasileiros profissionais.** Rev Bras Ciênc Mov 2010;18(1):56-60



Associação Santos de Surf

P. V. KOMI. **Força e potência no esporte**, 2ª edição. Artmed- porto alegre, 2006

PALMEIRA, M.V. **Influência do sistema nervoso autônomo nas alterações cardiovasculares e metabólicas de surfistas profissionais**, São Paulo: 2007

PLATONOV, V. N. **Tratado Geral do Treinamento Desportivo Olímpico**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

Souza PC, et al. **Correlação da técnica bottom turn com as notas atribuídas no surf de alto rendimento**. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2012;14(5):554-561.

Steinman J, Vasconcelos EH, Ramos RM, Botelho JL, Nahas MV. **Epidemiologia dos acidentes no surfe no Brasil**. Rev Bras Med Esporte. 2000;6(1):9-15

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. Barueri – SP: 2005