

A preparação do Campeão Mundial de Surf

Pela primeira vez na história um brasileiro conquista o WCT (World Championship Tour), o circuito mundial de surf, e chega ao topo da elite mundial do esporte. O título inédito de Gabriel Medina vem confirmar a atual fase do surf nacional, cada vez mais profissional.



Allan Menache posa com os craques Medina e Miguel Pupo.

Com a Copa do Mundo Fifa sendo realizada no país, o ano de 2014 encheu de esperança o coração de muitos brasileiros. Entretanto, não foi dos gramados, mas sim do mar que o Brasil foi reconhecido internacionalmente e teve, pela primeira vez, um campeão mundial de Surf. Gabriel Medina é o nome dele, diria Galvão Bueno. Com 21 anos de idade, Medina - o mais jovem surfista a ingressar no Circuito Mundial, aos 15, é o ídolo e a cara da nova geração do surf nacional, que vem investindo cada vez mais na preparação física.

Vê-lo flutuar sob as ondas, atravessar tubos com perfeição e executar aéreos com naturalidade parece simples aos espectadores, mas por trás do talento inerente ao atleta existe uma intensa preparação física, médica e psicológica, como explica o seu preparador físico, o Profissional de Educação Física, Allan Menache [CREF 048967-G/SP].

O preparo físico de Medina, um dos diferenciais para a conquista do título, é mantido através do sistema CORE 360°, que envolve habilidades físicas, trabalhando a agilidade, mobilidade, coordenação e potência, habilidades que o surfista desenvolve na água de uma forma bastante precisa. O treinamento funcional reúne, basicamente, exercícios que repetem movimentos do cotidia-



Allan Menache, do instituto Mar Azul, acompanha o surfista desde seu ingresso à elite mundial, em 2012.

no, como agachar, avançar, puxar, empurrar, levantar e girar.

“É um treino que contempla as mais variadas técnicas e estratégias possíveis para serem aplicadas a um atleta. No caso dele, a atividade é voltada para o surf. O planejamento trabalha especificidades, mas também os aspectos gerais”, explica Allan.

Atualmente, boa parte da temporada de um surfista profissional é feita exatamente assim, com treinos pesados e específicos para a modalidade. Com o desenvolvimento da força, elasticidade e equilíbrio desses surfistas, o resultado não poderia ser diferente: manobras cada vez mais espetaculares surgem nas ondas do mundo inteiro.

Com a valorização da preparação física, o mercado de profissionais especializados em preparar atletas para a modalidade também vem crescendo. Para saber mais sobre o avanço na profissionalização do esporte, conversamos com um dos representantes desse mercado de profissionais, Allan Menache. Ele que é Diretor da AV Treinamento Inteligente, treinador CORE 360° e preparador físico de atletas do naipe de Medina e Jadson André.

Revista Educação Física - Qual é a importância da preparação física para os surfistas profissionais?

Allan Menache - *É a mesma que a de outros atletas profissionais. A preparação tem como função melhorar a autoconfiança do atleta e a execução dos movimentos. Diferente de 15 anos atrás, hoje em dia vários atletas já realizam a preparação física. Cresceu o profissionalismo e o foco na parte física e na saúde e, com isso, houve uma mudança de panorama.*

REV - Como você reagiu à conquista do título do Gabriel Medina?

Allan Menache - *Foi uma emoção sem limite, principalmente porque eu pude assistir à conquista ao vivo. Esse título foi um divisor de águas não só para o esporte, mas também para a carreira do Gabriel e para a minha.*

REV - Como foi o seu preparo para trabalhar com o surf? Pode nos contar mais da sua experiência?

Allan Menache - *Eu sou formado em Educação Física e Pós Graduado em Treinamento Desportivo pela Universidade Gama Filho. Além disso, os dez anos de vivência com surfistas fez com que eu desenvolvesse uma metodologia específica. Meu trabalho consiste no conhecimento adquirido na faculdade, nas pesquisas de campo e na vivência com o esporte.*

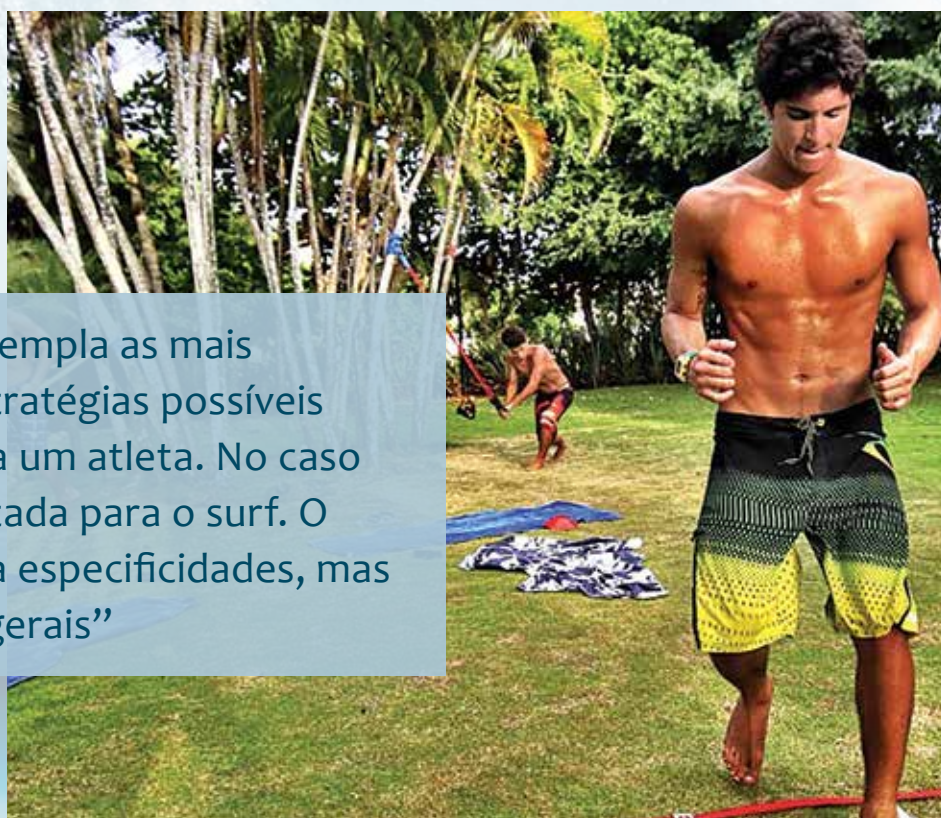
REV - O campo de atuação do Profissional de Educação Física é extenso. Que dicas você daria para os Profissionais que querem atuar fora das academias e salas de aula?

Allan Menache - *É preciso primeiramente estar comprometido com a profissão, estar sempre se atualizando, ter vontade de trabalhar e estudar, pois a nossa profissão exige tanto a parte física quanto a mental. É necessário estar bem consigo para desempenhar bem as atividades.*

REV - Quais são os próximos objetivos?

Allan Menache - *A nossa meta é manter o título de Campeão Mundial de Surf no Brasil. O Gabriel está muito focado para buscar o bicampeonato. Nós temos o pé no chão, mas vamos atrás do objetivo.*

“É um treino que contempla as mais variadas técnicas e estratégias possíveis para serem aplicadas a um atleta. No caso dele, a atividade é voltada para o surf. O planejamento trabalha especificidades, mas também os aspectos gerais”



Se por um lado o surf nacional nunca esteve tão bem representado, a situação do esporte no país ainda enfrenta dificuldades. Em entrevista à Revista Educação Física, o Presidente da Confederação Brasileira de Surf (CBS), Adalvo Argolo, explicou os problemas enfrentados para a profissionalização dos atletas.

“Podemos dizer que hoje é o melhor momento dos surfistas, mas o pior momento para o surf no país. A gente não tem um circuito profissional há três anos. Não há um centro profissional, não há verba federal para incentivar os atletas amadores”, lamenta.

Ainda de acordo com Argolo, a orientação do Profissional de Educação Física é fundamental para a preparação física do surfista. “Infelizmente ainda encontramos nas escolinhas de surf, profissionais não graduados em Educação Física, como ex-atletas que atuam irregularmente. É preciso que estes professores sejam habilitados, pois o esporte lida com uma coisa muito perigosa que é a natureza, o mar”, defende.

Além da união entre as entidades relacionadas ao surf, a fim de que o esporte receba mais apoio, Argolo defende ainda que haja uma maior preocupação com o futuro do esporte para que as vitórias não fiquem restritas apenas a essa geração de jovens talentos, da qual Medina faz parte. A esperança é que o título mundial possa abrir uma “janela de oportunidades” para a estruturação da modalidade no país, beneficiando atletas de alto rendimento e atraindo novos adeptos.

“Infelizmente ainda encontramos nas escolinhas de surf, profissionais não graduados em Educação Física, como ex-atletas que atuam irregularmente. É preciso que estes professores sejam habilitados, pois o esporte lida com uma coisa muito perigosa que é a natureza, o mar”



Adalvo Argolo, presidente da CBS, defende união entre entidades relacionadas ao esporte.