

# NIVELES PARA EL APRENDIZAJE EN BRISA SCHOOL.

EN BRISA SCHOOL CREEMOS EN LA ENSEÑANZA DEL SURFING MEDIANTE UNA METODOLOGÍA BASADA EN CLASES CON GRUPOS REDUCIDOS Y CON ALUMNOS DIVIDIDOS SEGÚN SU NIVEL DE SURFING. DE ESTA MANERA SE EXPLICARÁN DIFERENTES ASPECTOS EN CADA ETAPA DEL APRENDIZAJE. ES MUY IMPORTANTE QUE CONOZCAS CUAL ES TU NIVEL DE SURFING A LA HORA DE APUNTARTE EN LA ESCUELA Y ASÍ AVANZAR CORRECTAMENTE.

ES NECESARIO QUE CONOZCAMOS TU NIVEL A LA HORA DE RESERVAR CLASES EN NUESTRA ESCUELA, PARA PODER UBICARTE EN EL GRUPO APROPIADO. NORMALMENTE CUANDO UN ALUMNO LLEGA EL PRIMER DÍA A LA ESCUELA LE REALIZAMOS UN PEQUEÑO TEST MEDIANTE PREGUNTAS ACERCA DE SU EXPERIENCIA PORQUE PUEDE HABER APRENDIENDO DE MANERA AUTODIDACTA, CON ALGÚN FAMILIAR, CON UN AMIGO O HABER TOMADO CON ANTERIORIDAD CLASES DE SURFING EN OTRO LUGAR.

FINALMENTE EL ALUMNO/A REALIZARÁ LA PRIMERA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO EN EL GRUPO QUE MEJOR SE ADAPTE A SUS NECESIDADES, EN CASO NECESARIO SERÁ UBICADO EN UN GRUPO DE MAYOR O MENOR NIVEL BAJO EL CRITERIO DE LOS ENTRENADORES PARA SU CORRECTA PROGRESIÓN.

EN BRISA SCHOOL HEMOS IMPLANTADO UNA METODOLOGÍA BASADA EN 3 NIVELES:

**1. INICIACIÓN**

**2. INTERMEDIO.**

**3. TECNIFICACIÓN / COMPETICIÓN.**

SI ESTÁS PENSANDO EN APRENDER EN NUESTRA ESCUELA Y QUIERES HACERTE UNA IDEA DE LO QUE VAS A APRENDER EN TUS CLASES DE SURFING, A CONTINUACIÓN TE EXPLICAREMOS UN POCO LOS CONTENIDOS:



**NIVEL 3: TECNIFICACIÓN/COMPETICIÓN**

**NIVEL 2: INTERMEDIO**

**NIVEL 1: INICIACIÓN**

## NIVEL 1: INICIACIÓN

ESTE PRIMER NIVEL DE APRENDIZAJE DE SURFING CONSTA DE 2 ETAPAS: PRIMER DÍA DE SURFING Y PRINCIPIANTES.

### ETAPA 1: PRIMER DÍA DE SURFING.

LA METODOLOGÍA QUE SE SUELE APLICAR EN LA PRIMERA ETAPA, BÁSICA PARA LOS ALUMNOS DE INICIACIÓN, EN EL APRENDIZAJE DE SURFING ES LA SIGUIENTE:

- FAMILIARIZACIÓN CON EL MATERIAL DE SURF O BODYBOARD.
- POR SEGURIDAD SE UTILIZARÁ MATERIAL BLANDO (SOFTBOARD O BODYBOARD) PARA EVITAR GOLPEES.
- APRENDERÁS LAS NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD EN LA ORILLA Y A MOVERTE CON TU TABLA O BODYBOARD.
- LAS CLASES SE HARÁN EN PLAYAS DE ARENA Y EN LAS ESPUMAS, ES DECIR, LA OLA YA HA ROTO.
- APRENDERÁS COMO SELECCIONAR ESPUMAS Y A COGERLAS CON LA AYUDA DEL MONITOR.
- CONOCERÁS BÁSICAMENTE COMO POSICIONARTE SOBRE LA TABLA, REMAR Y A PONERTE DE PIE SOBRE LA TABLA.

### ETAPA 2: PRINCIPIANTES

EN ESTA SEGUNDA ETAPA DEL PRIMER NIVEL DE APRENDIZAJE DE SURFING CONTINUAREMOS EN LA ORILLA COGIENDO ESPUMAS CON MATERIAL BLANDO. PRACTICARÁS Y PERFECCIONARÁS LAS SIGUIENTES HABILIDADES:

- POSTURA BÁSICA PARA IR ACOSTADO CORRECTAMENTE SOBRE LA TABLA O BODYBOARD SIN PERDER EL EQUILIBRIO.
- ENSEÑAREMOS LA TÉCNICA DE LA REMADA Y COMO PROGRESIVAMENTE PUEDES COGER ESPUMAS O PEQUEÑAS OLAS TU SOLO.
- APRENDERÁS A REALIZAR EL TAKE OFF O BAJAR LA ESPUMA ACOSTADO.
- CONOCERÁS LA POSICIÓN BÁSICA:
  - STAND UP O A PONERTE DE PIE (SURF) / PRONE O TUMBADO (BODYBOARD)
- TE DESLIZARÁS SURFEANDO EN LA ESPUMA PARA AVANZAR EN LÍNEA RECTA HACIA LA PLAYA.
- INICIARÁS EL BOTTOM TURN O MARCARÁS UNA DIRECCIÓN PARA IR DE IZQUIERDAS O DE DERECHAS, DE CARA (FRONTISDE) O DE ESPALDA (BACKSIDE).
- APRENDEREMOS COMO CAERNOS SI PERDEMOS EL EQUILIBRIO CON SEGURIDAD.



## NIVEL 2: INTERMEDIO

EN ESTE SEGUNDO NIVEL DE SURFING COMENZAREMOS A ENTRAR EN EL PICO EN DÍAS CON BUENAS CONDICIONES PARA NUESTRO NIVEL. COMENZAREMOS A COGER LAS OLAS ANTES DE QUE ROMPAN.

APRENDEREMOS LAS SIGUIENTES HABILIDADES:

- CÓMO REMAR Y DESPLAZARNOS EN EL PICO.
- SELECCIONAR Y COGER OLAS DE SERIES.
- ENTENDER EL CÓDIGO DEL SURFING: PRIORIDAD EN LA OLA, ÉTICA DEL SURFING, RELACIÓN CON LOS DEMÁS SURFISTAS O 'LOCALES', ETC.
- CÓMO TRATAR CON SEGURIDAD Y CONFIANZA CUALQUIER SITUACIÓN QUE PUEDA PRESENTARSE.
- A POSICIONARSE DE FORMA APROPIADA EN EL PICO PARA ALCANZAR LA OLA SELECCIONADA.
- EL USO CORRECTO DE LAS CORRIENTES Y LOS CANALES.
- MEJORAR EL TAKE OFF PARA COGER LAS OLAS ANTES DE QUE ROMPAN.
- BAJAR CON EL PESO ADELANTE PARA PERFECCIONAR EL BOTTON TURN: BIEN FLEXIONADOS Y LLEVANDO LA MANO TRASERA HASTA TOCAR EL AGUA (SURF).
- BAJAR DE MANERA CORRECTA HACIENDO USO DE LAS ALETAS (BODYBOARD).
- MOVIMIENTOS COORDINADOS DE FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PARA ACELERAR.
- COMENZAR A LEER LA OLA; SI ES DE IZQUIERDA O DERECHA, IR EN TODO MOMENTO POR LA PARTE CORRECTA DE LA OLA BUSCANDO LA ZONA DE MÁS VERTICAL.
- INICIARSE EN LAS MANIOBRAS BÁSICAS EN LA PARED DE LA OLA (SURF / BODYBOARD).



## NIVEL 3: TECNIFICACIÓN/COMPETICIÓN

EN ESTE TERCER NIVEL DE APRENDIZAJE DE SURFING ALGUNAS DE LAS CLASES SE GRABARÁN Y POSTERIORMENTE SE ANALIZARÁN PARA MEJORAR NUESTRO APRENDIZAJE.

### TECNIFICACIÓN:

EN ESTE TERCER NIVEL LAS CLASES DE SURFING INCLUYEN EL APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES SIGUIENTES:

- APRENDER A SURFEAR FLUIDAMENTE.
- TENER UNA BUENA LECTURA DE LA OLA Y SABER CUÁNDO REALIZAR LAS MANIOBRAS.
- DEPURAR NUESTRA TÉCNICA PARA CONSEGUIR ENTRAR LAS MANIOBRAS CON FUERZA Y FLUIDEZ.
- CONTROLAR LAS MANIOBRAS AVANZADAS EN LA PARED DE LA OLA.
- INICIARSE EN LAS MANIOBRAS AÉREAS.
- TRABAJAREMOS NUESTRO PROPIO ESTILO PERSONAL.
- DAREMOS MÁS IMPORTANCIA A LA PREPARACIÓN FÍSICA.
- SURFEAREMOS CON OLAS MÁS GRANDES.

### COMPETICIÓN:

LAS CLASES ESTARÁN ORIENTADAS HACIA LA PREPARACIÓN DE UN CAMPEONATO O CIRCUITO DE SURFING.

- REALIZAR MANIOBRAS EN LA PARTE CRÍTICA DE LA OLA Y RECEPCIÓN DE LAS MISMAS.
- AMPLIAR EL REPERTORIO DE MANIOBRAS AÉREAS.
- SE ENTRENARÁ LA POTENCIA Y VELOCIDAD PARA CONECTAR MANIOBRAS.
- SE TRABAJARÁ EL ASPECTO PSICOLÓGICO Y LA TÁCTICA.
- REFORZAREMOS EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y PREPARAREMOS LA TEMPORADA DE COMPETICIONES.
- CONSEGUIREMOS DOMINAR Y FLUIR EN LAS OLAS DE CUALQUIER TIPO.
- DEFINIREMOS NUESTRO ESTILO PROPIO.
- CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO DE COMPETICIÓN.

