



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Curso Académico 2016/2017

**Aspectos a tener en cuenta en la planificación de sesiones para la
iniciación en el surf**

Aspects to take into account when planning surfing initiation lessons

Autor: Ángel Díaz Diestro

Tutora: Concepción Eloína Tuero del Prado

JULIO DEL 2017

VºBº TUTORA

VºBº AUTOR

Fdo: Concepción Eloína Tuero del Prado

Fdo: Ángel Díaz Diestro

ÍNDICE

RESUMEN/ABSTRACT	2
1. INTRODUCCIÓN	3
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1 Definición del surf	4
2.2 Evolución del surf en España.....	5
2.3 Problemática actual	6
2.4 La enseñanza del surf.....	11
3. OBJETIVOS	14
4. METODOLOGÍA.....	14
5. PROPUESTA METODOLÓGICA DE ENSEÑANZA DE SURF	16
5.1 Contextualización.....	16
5.2 El alumno.....	16
5.3 El equipamiento	17
5.4 El entorno de práctica	18
5.5 Los contenidos de enseñanza.....	19
5.5.1 Contenidos prácticos.....	19
5.5.2 Contenidos teóricos.....	20
5.5.3 Secuenciación de los contenidos.....	21
5.6 Las actividades de enseñanza	22
5.6.1 Sesión 1	22
5.6.2 Sesión 2	24
5.6.3 Sesión 3	25
6. CONCLUSIONES	26
7. BIBLIOGRAFÍA	27

RESUMEN

La masificación que se está produciendo con la evolución del surf ha dado lugar a algunos problemas, muchos de ellos podrían evitarse si los principiantes tuvieran una formación adecuada, por lo que debería empezar a resolverse en las escuelas de surf. El objetivo general de este trabajo fue analizar la situación actual de la enseñanza del surf y hacer propuestas de mejora referentes a los diferentes apartados a considerar en la planificación. La metodología utilizada ha sido una revisión bibliográfica en distintos motores de búsqueda de fuentes documentales. Para la selección de documentos, como para su análisis ha sido relevante la experiencia en el mundo del surf. Se consideró importante tener en cuenta diferentes aspectos referentes al alumno, el equipamiento, el entorno de práctica, los contenidos y las actividades de enseñanza a la hora de planificar un curso de surf.

PALABRAS CLAVE: Enseñanza, surf, iniciación, planificación.

ABSTRACT

The widespread increase in popularity of surfing has created some problems. A lot of these problems could be avoided if the correct training was given to beginner surfers. Surfing schools have to start addressing the problems. The main purpose of this study was to analyse the current surfing teaching methodologies and the make suggestions for improved outcomes. The methodology used to develop this study consist in a literature review, using different search engines. To select relevant documents and to analyse them, the experience in the surfing world has been important. It has been considered that the aspects of students, equipment, place of practice, contents and teaching activities are particularly significant during the planning stage.

KEY WORDS: Teaching, surfing, initiation, planning.

1. INTRODUCCIÓN

En este trabajo se pretende efectuar un análisis de la evolución del surf en España, señalando diferentes problemas, referentes a su práctica, que han aparecido como consecuencia de ella. También se analizan los procesos de enseñanza-aprendizaje utilizados en la iniciación del deporte, con la intención de hacer propuestas encaminadas a solucionar dichos problemas desde las escuelas de surf.

El surf está incrementando cada vez más su presencia en las costas europeas y españolas (Gómez, Montero y Fuster, 2006; Méndez-Villanueva y Bishop, 2005; López y González 2012). El número de practicantes, tanto a nivel competitivo como a nivel recreativo, es mayor cada año. Se estima que hay actualmente 482.000 surfistas en nuestro país (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015).

Teniendo en cuenta que los lugares de surf se encuentran limitados por condiciones naturales, es común que muchos se encuentran masificados habitualmente. Hecho que facilita la aparición de lesiones y disminuye el disfrute de la actividad (Walker, Palmer y Kukea, 1973) entre otros problemas. A esto se añade que muchos surfistas novatos no están preparados para compartir una rompiente, bien por cuestiones de técnicas o por carecer de otros conocimientos teórico-prácticos necesarios.

Para la difusión cuantitativa y cualitativa del deporte se requieren profesionales cada vez más especializados en las diferentes manifestaciones de la actividad físico deportiva: pedagógica, competitiva, gestión, recreativa (Romero, 2002). Y, aunque ya existe cierto grado de codificación de la enseñanza del surf, queda mucho por hacer. Por tanto, es interesante y necesario contribuir a la creación de métodos de enseñanza del surf.

Tras los años de carrera en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y la experiencia adquirida practicando surf habitualmente, así como trabajando de profesor, se ha podido desarrollar una crítica constructiva de los métodos que se utilizan para enseñar a los alumnos. De manera que, el presente trabajo está enfocado a su mejora, buscando que se enseñen todos los contenidos necesarios a través de los procedimientos más adecuados.

Asimismo, este trabajo se vincula fundamentalmente con las siguientes competencias generales (CG) y específicas (CE) recogidas en la memoria de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León:

- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte (CG).

- Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en los distintos niveles y la realización de programas de actividades físico-deportivas (CG).
- Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios (CG).
- Conocer y comprender los procesos educativos del cuerpo, así como elaborar propuestas de transformación educativa a partir del análisis y crítica documentada de la realidad pedagógica (CE).
- Diseñar, aplicar y analizar intervenciones didácticas en contextos propios de actividad física (CE).
- Diseñar progresiones de aprendizaje y plantear tareas específicas para utilizar los fundamentos de los deportes en el ámbito de la enseñanza y en el proceso de iniciación deportiva (CE).

Se ha estructurado el trabajo partiendo del marco teórico relativo al surf, su evolución en España, la problemática que plantea actualmente y los procesos de enseñanza-aprendizaje. Posteriormente se establecen los objetivos del trabajo, y a nivel metodológico, el procedimiento correspondiente a la revisión bibliográfica y la propuesta de enseñanza desarrolladas para la consecución de los objetivos. A modo de resultados se expone la propuesta de enseñanza-aprendizaje elaborada, finalizando el trabajo con las correspondientes conclusiones.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. ¿Qué es el surf?

El surf se encuadra dentro de los deportes de deslizamiento, caracterizados por el desplazamiento lineal (Tomlinson, 1996; Brymer, Downey y Gray, 2009). En concreto se produce un desplazamiento lineal en una ola, lo que comprende, dependiendo de si se utilizan o no tablas y sus tipos, se pueden diferenciar las siguientes disciplinas: bodysurfing, bodyboarding, kneeboarding, skimboarding, longboarding y shortboarding (Moreira y Peixoto, 2014).

Es decir, de forma genérica, el surf hace referencia a la acción de deslizarse por una ola con o sin tabla, sin importar la postura que se use (Bueno, 2011). En este trabajo, en cambio, nos referiremos con la palabra surf, a la modalidad concreta “consistente en mantenerse en equilibrio encima de una tabla especial que se desliza sobre la cresta de las olas” (Diccionario de la Real Academia Española, 2014).

Si se analiza la actividad con mayor profundidad se puede decir que el proceso de surfear consiste en: remar hacia dentro tumbados sobre la tabla en posición prona hasta alcanzar la zona de rompiente. Una vez aquí, cuando una ola adecuada se aproxima, se necesitan algunas remadas potentes para dar suficiente velocidad a la tabla y que sea arrastrada por la ola. Cuando la ola ha sido cogida es necesario ponerse de pie rápido para realizar maniobras en la pared de la ola hasta que rompa completamente sobre la playa. Este mismo proceso se repite una y otra vez a lo largo de una sesión de surf (Lowdon, 1983).

Las olas son generadas por la acción del viento sobre la superficie del mar en una zona concreta desde donde se propagan hasta la rompiente (Butt, 2014). Pero actualmente, también se están empezando a generar olas de forma artificial, en piscinas y en espacios naturales como ríos y canales, lo que puede suponer una revolución para el aprendizaje y perfeccionamiento del deporte.

También es necesario mencionar que el surf ha adquirido una creciente relevancia social, identificándose con singularidades que difunden la imagen de esta disciplina más allá del deporte. Estos rasgos se definen a partir de términos como corriente fun, cultura alternativa, underground marginal, rebelde, rareza, modo de vida, viajes... (Guibert, 2007; Peignist, 2011). En definitiva, una tendencia que se incrementa, y en la que tan importante es el deporte, como estos aspectos asociados al mismo.

2.2. Evolución del surf en España

Según Guibert (2007), el surf se introduce en Europa por Francia, a través de las playas de la costa vasco-francesa, en concreto en Biarritz, a finales de la década de los 50 del pasado siglo, a través de un cineasta de origen alemán, Peter Viertel, que había conocido esta disciplina en la costa californiana.

En España, el surf nace en los años 60 gracias a informaciones que fueron llegando del exterior, el surf se había popularizado en EEUU en los años 50 y los medios de comunicación le fueron prestando más atención al nuevo deporte. Esto junto con el éxodo de surfistas americanos y australianos por el resto del mundo, y más tarde con los viajes de británicos y franceses, fue lo que dio origen en España al deporte del surf en nuestro país. Se empezó a surfear en varios núcleos simultáneamente: por un lado, la zona norte, en País Vasco, Cantabria, Asturias y Galicia, en Andalucía, concretamente en Cádiz, en la zona mediterránea de Málaga, y finalmente también en las Islas Canarias (Esparza, 2014).

En los últimos años, el aumento del bienestar, especialmente en los países desarrollados, y el modelo territorial que concentra a la población en el medio urbano e invita a huir de lo

cotidiano, han sido los motivos principales del gran aumento del número de practicantes en diferentes actividades físicas en el medio natural (Fuster y Queixalós, 2008).

Entre ellas se encuentra el deporte del surf, que está incrementando cada vez más su presencia en las costas europeas y españolas (Gómez, Montero y Fuster, 2006; Méndez-Villanueva y Bishop, 2005; López y González 2012). Este fenómeno se debe en primer lugar a una mayor conciencia entre la población de la existencia de este deporte, y a otros factores como la disminución del coste del equipo o la proliferación de escuelas de surf (Prado, Fernández-Miranda y García, 2015).

En la última encuesta sobre hábitos deportivos en España, el surf aparece identificado con un 2,3% del total de personas que practican deporte, lo que se estimaría en 482.000 surfistas. De ellos el 40,9% hicieron surf al menos una vez al año, el 41,9% al menos una vez al mes, y solo el 17,2% al menos una vez a la semana (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte 2015).

A nivel competitivo, ha habido un gran incremento en el número de practicantes, la cantidad de licencias federativas ha ido aumentando considerablemente año tras año, y se sigue manteniendo esa tendencia.

Año	1971	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Licencias	185	4601	5469	6582	23089	23249	25892	27624

Tabla 1. Licencias federativas de surf en España. Extraído del histórico de licencias del CSD (2015).

Pero si se compara el número total estimado de surfistas con la cantidad de licencias federativas, y se tienen en cuenta, por un lado, los porcentajes de practicantes anuales o mensuales, y los de practicantes semanales por otro. Se observa, además de que el surf es un deporte cada día más practicado, que el volumen de práctica de ámbito recreativo es el más grande.

2.3. Problemática actual

Un lugar de surf es aquel en el que las olas rompen de forma consistente y deseable bajo unas determinadas condiciones de viento y oleaje. Son lugares limitados por condiciones naturales, que debido al incremento de la popularidad del deporte se encuentran masificados habitualmente. La concentración de gente en un mismo lugar de surf produce consecuencias como el aumento del número de lesiones y el descenso del grado en que se disfruta de la actividad. (Walker, Palmer y Kukea, 1973).

En ocasiones el problema se ve acrecentado, y además de estas consecuencias se observan otras, como discusiones e incluso peleas en el agua. El motivo es que muchos principiantes no están lo suficientemente preparados para entrar a surfear junto a surfistas más avanzados.

Una de las causas son las características de las olas que se surfear. Las olas tienen cuatro componentes: tamaño, ángulo de descrestamiento, fuerza de rotura y longitud (Hutt, Black y Mead, 2001).

El grado de dificultad o *surfabilidad* de una ola viene definido por una función del tamaño de la ola y del ángulo en que rompe, denominado ángulo de descrestamiento (Walker, Palmer y Kukea, 1973; Walker, 1974; Dally, 1990). Este último define la velocidad que necesita el surfista para deslizarse a través de la cara de la ola exitosamente (Walker, 1974). Deslizarse sobre la pared de la ola en dirección al avance es más difícil si el frente de la ola rompe a la vez, o con muy poco intervalo de tiempo (Olivas y Palomar, 2006).

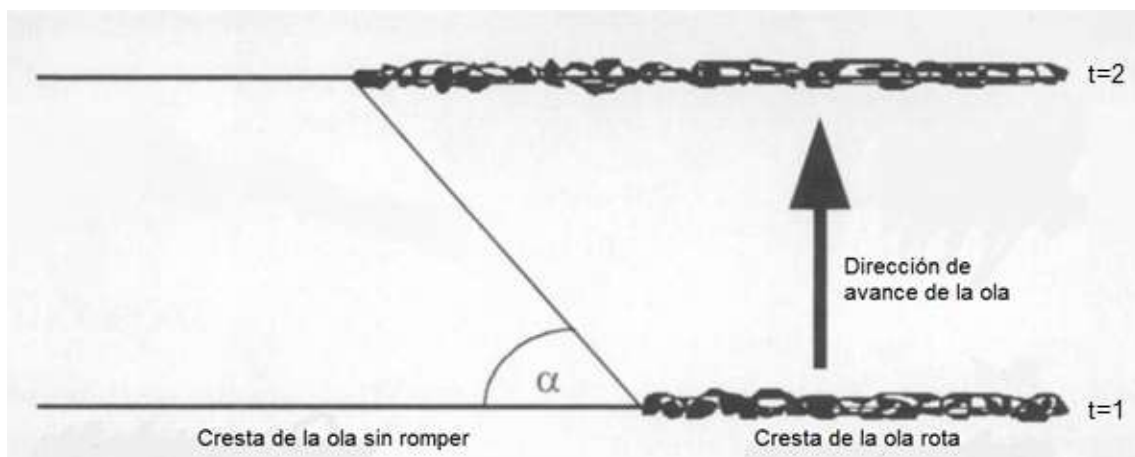


Tabla 2. Esquema del ángulo de descrestamiento (α) que forma una ola en un intervalo de tiempo (modificado de Hutt, Black y Mead, 2001).

Clasificación	Descripción de la clasificación	Altura de la ola (m)	Ángulo (°)
1	No son capaces de surfear la cara de la ola, simplemente se desplazan hacia delante a medida que la ola avanza.	0,70 - 1,00	90
2	Surfean lateralmente a lo largo de la cresta de la ola.	0,65 - 1,50	70
3	Generan velocidad bombeando en la cara de la ola.	0,60 - 2,50	60
4	Ejecutan maniobras sencillas ocasionalmente.	0,55 - 4,00	55
5	Ejecutan maniobras sencillas consecutivamente en la misma ola.	0,50 - >4,00	50
6	Ejecutan maniobras avanzadas ocasionalmente.	0,45 - >4,00	40
7	Ejecutan maniobras avanzadas consecutivamente en la misma ola.	0,40 - >4,00	29
8	Surfistas profesionales	0,35 - >4,00	27
9	Élite mundial	0,30 - >4,00	-
10	Surfistas en el futuro	0,30 - >4,00	-

Tabla 3. Clasificación del nivel de habilidad de los surfistas. Modificado de Hutt, Black y Mead (2001).

También va a influir en el grado de dificultad de la ola el tipo de rotura, que marcará su fuerza. Hay 4 tipos de rotura (Galvin, 1968):

- Spilling: su cresta se va desmoronando poco a poco, perdiendo algo su simetría y apareciendo los denominados borreguillos (pequeñas espumas a lo largo de la cresta de la ola). Este tipo de ola es apto para el surf (Dally, 1990; Mead; 2003) y es el más adecuado a la hora de iniciarse, la razón es que ofrece un mayor espacio de tiempo para coger la ola y ponerse de pie.
- Plunging: la parte superior de la ola avanza, balanceándose y cayendo delante de la ola produciendo un vortex, conocido como tubo en el mundo del surf. Este tipo de ola es ideal para la práctica del surf (Mead, 2003) pero solo para surfistas avanzados. A diferencia de las anteriores, estas olas exigen una buena sincronización temporal y espacial a la hora de ponerse de pie, lo que exige además de un mayor dominio técnico por ser la cara de la ola más empinada, experiencia previa para identificar el instante y lugar adecuados.
- Collapsing: la cresta se mantiene intacta y la cara frontal presenta escalones, cayendo posteriormente. Produce una situación irregular y turbulenta en la superficie del agua. No apta para el surf.
- Surging: la cresta se mantiene constante y la cara frontal intacta, avanzando la ola hasta la playa. No apta para el surf.

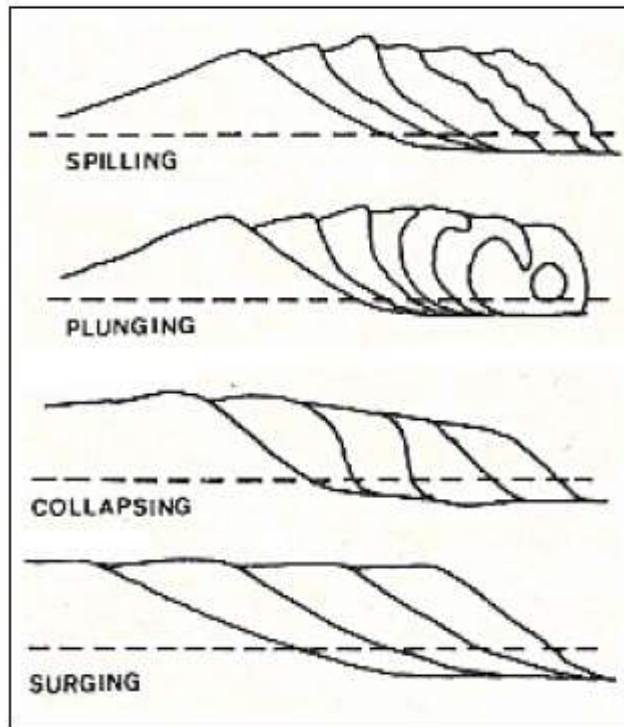


Tabla 4. Tipos de rotura de oleaje (Galvin, 1968).

Los componentes de las olas cambian según la ubicación y también de un día para otro, ya que en ellos influyen varios modificadores: el oleaje, la estructura de la costa, las corrientes, las mareas y los vientos locales (Moreira y Peixoto, 2014).

En cuanto a los aspectos técnicos, se debe señalar, además, que la acción de ponerse de pie y surfear la pared de la ola, tan solo representa el 2,5% del tiempo en una sesión de surf de 2 horas, por lo que es necesario considerar si también se poseen otras habilidades previas imprescindibles para surfear. La remada para remontar (42,6%), la remada a sprint para coger olas (4,1%), estar sentado sobre la tabla (52,8%), y la recuperación de la tabla (2,1%) (Secomb, Sheppard y Dascombe, 2015).

Por otro lado, se puede no estar preparado por cuestiones ajenas a la técnica. Es común el desconocimiento de las diferentes áreas que comprende el lugar de surf: zona de puesta en pie, zona de surf, zona de final de surf, zona para remontar, espuma y zona de recuperación de la tabla. Las cuales están delimitadas por las acciones que llevan a cabo los surfistas dentro de cada una de ellas (Walker, Palmer y Kukea, 1973).

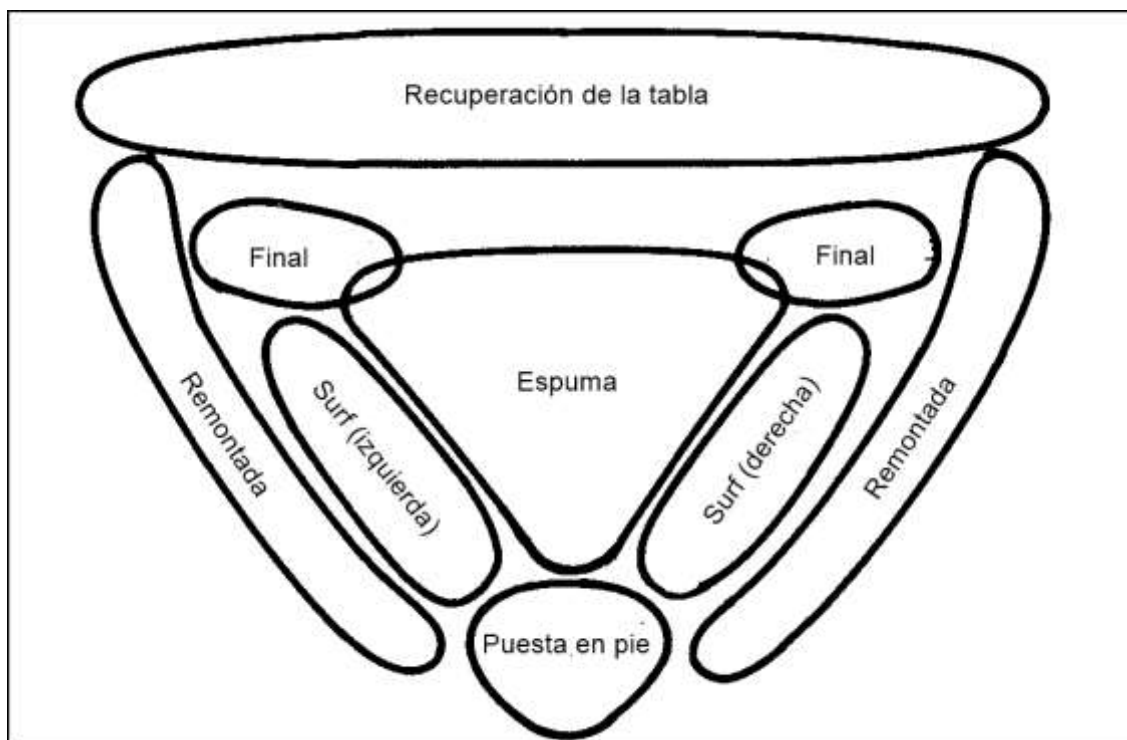


Tabla 5. Áreas que comprende el lugar de surf. Modificado de Walker, Palmer y Kukea (1973).

También la ignorancia del código de conducta del surf, el cómo se utilizan las citadas zonas, ya que, a diferencia de otros deportes, para el surf recreativo no existe un libro de reglas escrito. Sin embargo, hay un cierto nivel de entendimiento entre surfistas más expertos, que define este código de conducta, lo que denominamos la etiqueta del surf.

	<p>Un surfista por ola. El surfista más cercano al pico de la ola tiene la prioridad. Si un surfista ya está de pie sobre la tabla surfando la ola, no importa que otro este remando en mejor posición, el primero tiene la prioridad.</p>
	<p>Nunca se debe "saltar" la ola, hay que mirar sobre el hombro cuando se rema una ola para ver si alguien se encuentra mejor colocado.</p>
	<p>Si un surfista esta mejor colocado y empieza a remar una ola, mientras otro le rodea y se sitúa mejor, el primero sigue teniendo la prioridad. No se debe "hacer la culebra".</p>
	<p>Cuando hay dos surfistas en el pico y la ola rompe tanto de derechas como de izquierdas, cada uno tiene la prioridad hacia su lado. Comunica siempre "derecha" o "izquierda".</p>
	<p>Cuando dos surfistas están surfando la</p>




	<p>misma ola aproximándose en direcciones opuestas, ambos tienen la obligación de abandonar la ola antes de que se produzca una colisión.</p>
	<p>Se debe remontar utilizando la zona de remontada, nunca a través de la zona de surf, hay que evitar interferir a los demás surfistas.</p>
	<p>Si alguien se ve atrapado dentro de la zona de espumas debe permanecer ahí hasta poder remontar sin interferir a nadie atravesando la zona de surf. Nunca soltar la tabla para bucear las olas.</p>

Tabla 6. Etiqueta del surf (elaboración propia).

Un último problema aparecido con la evolución del surf, que no tiene que ver con los que pueden causar surfistas con deficiencias en aspectos técnicos o tácticos, sino con su dimensión social, es el localismo.

Como cualquier deporte, el surf es una construcción social que representa las ideas dominantes, y su globalización se ve atrapada por un movimiento simultáneo de globalización y localismo (Gomes y Puig, 2009). En el mundo del surf se utiliza expresamente el término localismo para hacer referencia a que, en determinado lugar, los surfistas locales, en mayor o menor medida, tratan de evadir a otras personas foráneas, o que no pertenecen a su grupo cercano, de ir a practicar surf donde ellos lo hacen.

2.4. La enseñanza del surf

El surf se ha configurado e institucionalizado según el modelo deportivo tradicional de tipo anglosajón (Guibert, 2007) si se observa el sistema competitivo. Pero esto, no se corresponde con procesos de enseñanza-aprendizaje similares a los de otras disciplinas deportivas evolucionadas. Esos rasgos identificativos del surf determinan, entre otros, los modelos de enseñanza de este deporte.

Para la difusión cuantitativa y cualitativa del deporte se requieren profesionales cada vez más especializados en las diferentes manifestaciones de la actividad físico deportiva: pedagógica, competitiva, gestión, recreativa (Romero, 2002). Pero la realidad es que el entrenamiento y la práctica de un deporte suele ser atendida en ocasiones por personas con poca cualificación que, a pesar de sus buenas intenciones protagonizan actuaciones erróneas o sin la eficacia deseada (Romero, 2005).

La formación de los técnicos deportivos, está atravesando actualmente un periodo de transición que desembocará en una nueva situación más acorde con las necesidades actuales (Prado y de Mesa, 2012).

En el caso concreto del surf, debido a su rápida evolución, las federaciones han comenzado con el proceso de formación de acuerdo a la legislación. Los cursos de formación de técnicos deportivos son impartidos por la Federación Española de Surf y por algunas federaciones autonómicas con la aprobación del CSD y las diferentes Direcciones Generales de Deportes (Prado y de Mesa, 2012).

En el manual del bloque específico del curso de monitor de surf nivel I de la Federación Cántabra de Surf, se propone una enseñanza integrada, que transmita todos los conocimientos necesarios para desarrollar la actividad, enseñando a utilizarlos eficazmente de forma autónoma. Resalta la importancia del aprendizaje técnico por observación e imitación de modelos, definiendo una metodología didáctica de la técnica básica del surf (Tabla 7). También se hace mención especial a la necesidad de buscar *la economía del aprendizaje* en las clases de surf, planificar para conseguir obtener el mayor retorno de aprendizaje en el menor tiempo. Para ello el objetivo es conseguir el mayor número posible de repeticiones y correcciones de calidad posibles. Un último dato a tener en cuenta es la propuesta de no sobrepasar la cifra de 4-5 alumnos por profesor, argumentando que “el surf es una práctica tremendamente individual, que paradójicamente se enseña en grupo en muchas ocasiones” (Bueno, 2011, p.34).

1. Introducción del gesto técnico
2. Explicación verbal del gesto técnico
3. Demostración del gesto técnico
4. Práctica del gesto técnico
5. Correcciones del gesto técnico, Re-aprendizaje
6. Consolidación del gesto técnico

Tabla 7. Metodología didáctica de la técnica básica del surf (Bueno, 2011).

En los últimos años también han ido apareciendo en la literatura científica trabajos específicos en torno a la práctica y docencia del surf. Así como DVDs y libros editados por expertos en la enseñanza del surf.

En ellos, se propone evolucionar a través de tres espacios, centro educativo, piscina y espacio natural (Prado, Fernández-Miranda y García 2015; Fernández de Gamboa, 2015).

Sin exceder en el espacio natural la ratio propuesto por la ISA (International Surfing Association), de 6 alumnos máximo por profesor (Fernández de Gamboa, 2015).

Están justificadas actividades previas que faciliten el proceso de aprendizaje por las dificultades de transmisión y demostración que aparecen en el agua (Prado, Fernández-Miranda y García, 2015). La transferencia desde otras actividades de deslizamiento, como el skate, hacen más fácil y rápido el aprendizaje. Practicar la puesta en pie fuera del agua, reduciendo la base y aumentando la altura (en un banco) e introducir la tarea en deslizamiento, pero también en el medio terrestre, es una buena progresión para acabar haciéndolo en el medio acuático, primero en las espumas y después en la cara de las olas (Moreira y Peixoto, 2014).

La planificación es esencial, indicando los objetivos, contenidos y estrategias. Y dando especial importancia al entorno de práctica, al equipo utilizado y a las características de los aprendices (Zeilmann, Ramos, Rodrigues de Souza, da Silva y Vieira, 2016).

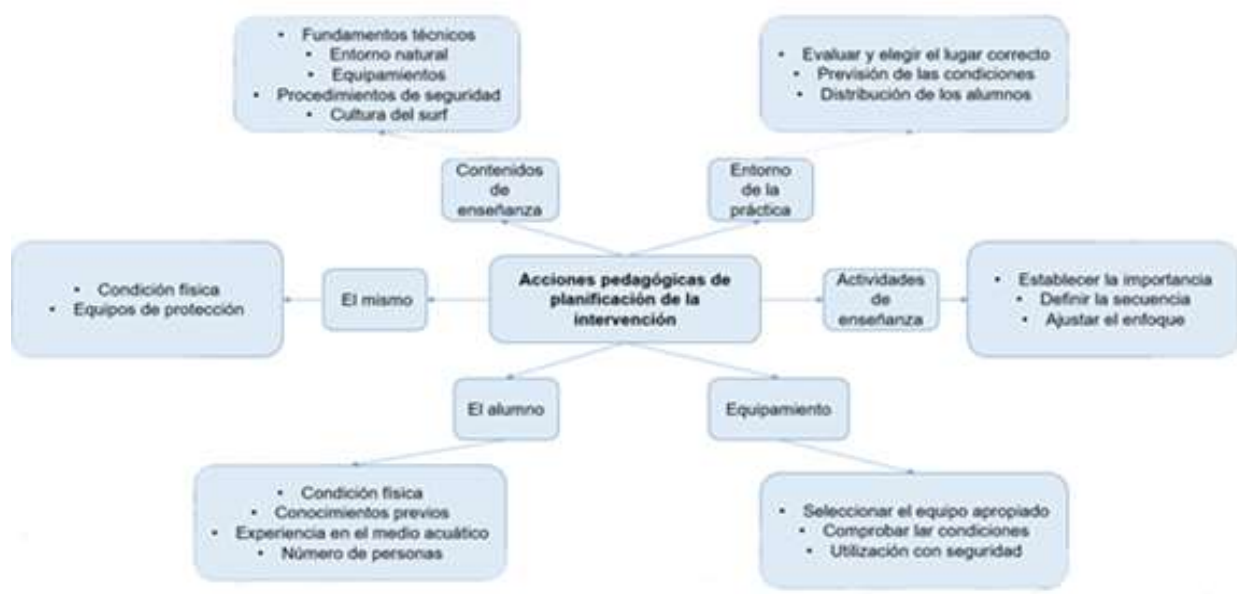


Tabla 8. Aspectos a tener en cuenta en la planificación de las sesiones de surf. Modificado de Zeilmann, Ramos, Rodrigues de Souza, da Silva y Vieira, 2016.

Los contenidos de enseñanza deben estar basados en las fases del surf. Los más importantes a la hora de aprender a surfear son: condiciones de la playa, meteorología, material a utilizar, seguridad, remontar, sentarse en la tabla, coger la ola, puesta en pie, y surfear una pared. Para marcar la diferencia se añaden la preparación física, la psicología y la alimentación (Francesena y Sánchez, 2014).

Aunque la información anterior refleja la codificación, en cierto grado, de la enseñanza del surf, queda mucho por hacer. La carencia principal del proceso de enseñanza aprendizaje es que en muchos casos la teoría no se lleva a la práctica. Por el contrario, las clases de nivel iniciación se toman como algo sin trascendencia, focalizando la preocupación simplemente en la diversión del alumno.

Bajo esta mentalidad el objetivo único de las clases es maximizar el tiempo en el agua para conseguir que el alumno se ponga de pie en la tabla. Obviando muchos contenidos, tanto prácticos como teóricos, que son importantes. De esta forma se crean alumnos dependientes hasta el extremo de que solo saben levantarse, y para coger una ola necesitan que el profesor empuje su tabla.

Se ha de tener en cuenta que muchas de las personas que se apuntan a estos cursos, terminan practicando surf de forma habitual. Las escuelas de surf han de preparar a sus alumnos para poder disfrutar del surf de forma autónoma. Para ello, es necesario, además de este cambio de mentalidad, llevar los conocimientos a propuestas de enseñanza concretas y fácilmente aplicables que sirvan de referencia a los profesores de surf.

3. OBJETIVOS

El objetivo general de este trabajo es analizar la situación actual de la enseñanza del surf y hacer propuestas de mejora referentes a los diferentes apartados a considerar en la planificación. Este objetivo general se concreta en los siguientes objetivos específicos:

- Exponer los aspectos a tener en cuenta sobre el alumno, el material y el entorno de la práctica.
- Exponer los diferentes contenidos a incluir en un curso de iniciación, su secuenciación y algunas actividades de enseñanza concretas para desarrollarlos.

4. METODOLOGÍA

Para la realización de este trabajo se hizo uso de una metodología basada en la revisión de los diferentes estudios y documentos (Guirao-Goris, Olmedo y Ferrer, 2008). En este caso relacionados con la enseñanza del surf. El procedimiento seguido fue el siguiente:

- A. Definición de objetivos: partiendo de una idea principal, se estableció lo que se quería conseguir, punto de partida para recopilar información.

- B. Búsqueda bibliográfica: se dividió en varias etapas que se explican a continuación:
- Bases de datos y fuentes documentales: la recogida de datos tuvo lugar mediante la consulta de fuentes primarias y secundarias, recopilando un total de 40 documentos que dieron la posibilidad de desarrollar el tema. Estos se han localizado en el catálogo de la Universidad de León y la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Dialnet y Google Académico.
 - Estrategia de búsqueda: las palabras clave para encontrar información fueron: surf, aprendizaje, enseñanza, educación física, surfing, learning, teaching, physical education.
 - Criterios de selección: se han tenido en cuenta diferentes aspectos: los títulos, el resumen, la bibliografía.
- C. Organización de la información: se completó una tabla modelo de fuentes documentales que incluía la naturaleza de los documentos, los autores, el título, la revista o libro, el año de publicación y las ideas fundamentales.
- D. Redacción del documento: se tuvieron en cuenta la claridad (organización de las ideas y su redacción), precisión (expresar de forma correcta la información), sencillez y naturalidad (evitando ser vulgar, pero utilizando un lenguaje común), como cualidades importantes a la hora de escribir el trabajo (Bobenrieth, 1994).

Tanto en la definición de objetivos y la búsqueda bibliográfica, como en la redacción del documento fue fundamental la experiencia adquirida como practicante habitual de surf y también como profesor en una escuela de surf específicamente en el nivel educación. Gracias a ello se pudo relacionar toda la información recopilada con las diferentes realidades a las que hacía referencia, lo que permitió una mejor interpretación de los datos, así como la elaboración de una propuesta más ajustada a la realidad.

Esta propuesta está basada fundamentalmente en el enfoque comprensivo, que sigue premisas relacionadas con las teorías del aprendizaje cognitivo, constructivista y situado. En él se diferencian tres partes clave: el deporte, como contenido de enseñanza contextualizada a través de juegos modificados, con transferencia de aprendizajes de un deporte a otro y combinando técnica-táctica, el alumno como centro del aprendizaje, en el que tienen gran importancia sus conocimientos previos y su motivación, y finalmente, el profesor, como creador de la progresión de enseñanza, que se lleva a cabo a través de la resolución de problemas y del conocimiento de los resultados interrogativo (Abad, Benito, Giménez y Robles , 2013).

5. PROPUESTA METODOLÓGICA DE ENSEÑANZA DE SURF

5.1. Contextualización

En primer lugar, es necesario destacar en qué momento se considera un curso de surf de nivel iniciación superado con éxito. La respuesta es cuando el alumno posee los conocimientos, tanto teóricos como prácticos, suficientes para entrar a hacer surf de forma autónoma sin suponer un peligro ni para él mismo, ni para el resto de personas con las que comparte el lugar de surf.

La siguiente propuesta se estructura en varios apartados, siguiendo los aspectos a tener en cuenta en la planificación de las sesiones de surf: el alumno, el equipamiento, el entorno de la práctica, los contenidos de enseñanza y las actividades de enseñanza (Zilmann y cols., 2016).

Primero, se tratan el alumno de iniciación, así como el equipamiento y el entorno de la práctica. En ellos, se definen los materiales y lugares de surf ideales para este tipo concreto de alumno en su primera aproximación al surf.

A continuación, establecemos los contenidos de enseñanza a tratar para asegurar la consecución del objetivo, así como su secuenciación. Por último, en relación a los contenidos se detallan los gestos técnicos y se proponen algunas actividades de enseñanza para su aprendizaje y consolidación.

Como se señaló en el epígrafe de metodología, el desarrollo de los contenidos está basado en un enfoque comprensivo, combinando técnica y táctica, que si bien es más propio de los deportes de equipo, se ha podido implementar. El surf cuenta con un componente táctico muy importante, no sólo al enfrentarse a la ola, sino también en las acciones previas a surfearla, que son las que realmente nos van a interesar a este nivel.

5.2. El alumno

El surf es un deporte que atrae a una amplia variedad de personas. Se encuentran alumnos muy diferentes en cuanto a edad (niños, adolescentes, adultos, personas mayores), como en cuanto a capacidades físicas y psicológicas (deportistas de élite, personas activas, personas sedentarias, discapacitados...).

Es necesario adaptar, no solo las diferentes explicaciones y actividades, sino también los materiales y el entorno a escoger, en función de las características de las personas a las que se enseña. Ello sólo será posible formando grupos lo más homogéneos posibles.

El tamaño de los grupos es otro aspecto importante, cada profesor ha de supervisar un máximo de 6 alumnos (Fernández de Gamboa, 2015), o incluso menos, 4-5 alumnos (Bueno, 2011). Respetando estas indicaciones las clases son más seguras y además optimizamos el aprendizaje.

En los gestos técnicos, para conseguir el aprendizaje óptimo de los alumnos, debemos buscar la economía del aprendizaje: máximo número de repeticiones de la técnica, tanto en la arena como en el agua, con el máximo número de correcciones individuales para asegurarnos de que las repeticiones son de calidad (Bueno, 2011).

Se alcanza la máxima economía de aprendizaje en el alumno cuando el profesor observa y corrige todos sus intentos. A medida que aumenta el número de alumnos a su cargo, puede que observar o corregir a uno vaya en detrimento de los demás alumnos.

5.3. El equipamiento

La correcta elección de los equipos, especialmente de la tabla, favorecerá experiencias positivas, al mismo tiempo que minimiza los riesgos (Zilmann y cols., 2016). Como principales características de las tablas de surf tenemos la forma (tamaño, patrón, sección y rocker), el material que la compone (interior y cubierta) y las quillas (número, colocación, forma, composición y sistema), todos ellos asociados a la calidad de la tabla (Gudimetla, Kelson y El-Atm 2009).

Modificando las características de la tabla se pueden obtener las cualidades que necesitamos para ella, y que son diferentes para cada surfista. El tamaño y la forma están relacionados con la estabilidad (capacidad de la tabla para mantenerse en una posición específica), la sección está relacionada con la flotabilidad (capacidad que empuja la tabla fuera del agua) (Moreira y Peixoto, 2014).

Son estas dos cualidades las que más nos interesan en la iniciación, ya que, a mayor estabilidad y mayor flotabilidad más sencillo será remar, sentarse en la tabla, ponerse de pie y deslizarse por la ola. Por este motivo la tabla para aprender ha de ser grande, redondeada y gruesa. Estos estilos de tablas se conocen por los nombres de Longboard o Malibu (Mini-Longboard).

Longboard y Malibu	
Peso del surfista	Longitud de la tabla
<55 kg	6'8"-7'2"
55-65 kg	7'2"-7'6"
65-75 kg	8'0"-8'6"
75-85 kg	8'6"-9'2"
85-95 kg	9'2"-9'6"
>95 kg	9'6" +

Tabla 9. Longitud de las tablas Longboard y Malibu para principiantes en función de su peso (modificado de Surfboardsdirect.com.au, 2017).

5.4. El entorno de la práctica

Existen muchos factores que contribuyen a hacer las olas como son. La calidad del oleaje, su dirección, el viento, la marea, la batimetría y otras muchas variables hacen difícil predecir las condiciones de surf (Butt, 2014). El profesor es el encargado de interpretar la información y seleccionar la playa más adecuada en función de los objetivos de la sesión.

Siguiendo la idea de evolucionar a través de tres espacios, centro educativo, piscina y espacio natural que se hace en diferentes propuestas para integrar el surf en la educación física (Prado, Fernández-Miranda y García 2015; Fernández de Gamboa, 2015). Se propone evolucionar a través de tres entornos en la misma línea, uno terrestre, la arena, y dos acuáticos, el mar en calma y el mar con oleaje.

En el primero de ellos, la arena, adoptaremos una distribución circular o semicircular alrededor del profesor, de forma que todos los alumnos puedan escuchar las descripciones de los gestos técnicos y observar las demostraciones en las actividades previas.

En el mar en calma la distribución se realiza en función de los requerimientos de cada actividad, que serán muy variadas. En cambio, para las actividades en el mar con oleaje, que se centran principalmente en coger olas y ponerse de pie, se propone utilizar los siguientes modelos:

La sesión en la orilla se desarrollará en la zona de espuma (Walker, Palmer y Kukea, 1973). Se utilizará el método circular, una simplificación de la etiqueta del surf que permite optimizar la seguridad y el aprendizaje. Dentro del espacio delimitado para nuestro grupo de

alumnos, se cogerán las olas en uno de los lados. Si se cuenta con espacio suficiente varios alumnos podrán coger la misma ola a la vez, dejando siempre separación suficiente para evitar cualquier tipo de choque. El otro lado, o los dos laterales, se emplearán para volver a entrar sin interferir en la trayectoria del siguiente compañero que va a surfear en dirección a la orilla.

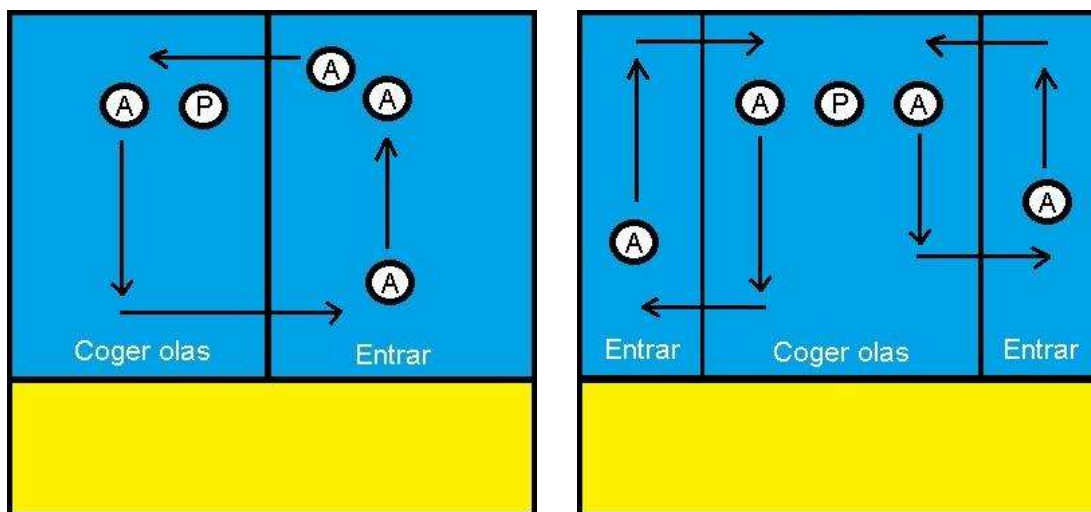


Tabla 10. Método circular de distribución de los alumnos para las sesiones en la orilla (elaboración propia).

El profesor podrá colocarse a la altura donde los alumnos cogen las olas o espumas para ayudar a los alumnos, pero también a un lado de la zona o en la arena, para tener diferentes perspectivas (lateral y frontal) de la ejecución, y aportar feedback.

La última distribución, en las rompientes principales del mar con oleaje, es la que delimita específicamente cada lugar de surf en el momento de la clase, ya que las áreas de puesta en pie, surf y remontada varían en función de las condiciones. Esto requiere que los alumnos conozcan y respeten la etiqueta del surf, especialmente si se comparte la rompiente con alumnos de otras escuelas o con surfistas libres.

5.5. Los contenidos de enseñanza

5.5.1. Contenidos prácticos

En los diferentes problemas motores que nos plantea la enseñanza del surf (remontar, sentarse en la tabla, coger la ola, puesta en pie, surfear una pared) existen soluciones de mayor eficacia que otras alternativas, son las técnicas de ejecución. Y para alcanzar la eficacia en estos casos basta con reproducir el modelo definido. Por lo que proporcionando

directamente al alumno una información precisa sobre qué hacer y cómo hacerlo reduciremos los costos de tiempo y energía.

Para ello se propone emplear el estilo de enseñanza-aprendizaje de asignación de tareas. En él, el profesor solicita a sus alumnos el desarrollo de una tarea o una serie de tareas. Responsabilizando al alumno de su propio proceso de aprendizaje, aumentamos su motivación, y además, liberaremos al profesor para que pueda dar conocimiento de los resultados interrogativo evolucionando por los diferentes alumnos.

Debido a la existencia de dificultades de transmisión y demostración por las características del espacio acuático (Prado, Fernández-Miranda y Garcia, 2015), dentro del agua se hace complicado aplicar la secuencia didáctica de la técnica del surf; introducción del gesto técnico, explicación verbal del gesto técnico, demostración del gesto técnico, práctica del gesto técnico, correcciones del gesto técnico y consolidación del gesto técnico (Bueno, 2011).

Por ello en la propuesta siempre realizaremos actividades previas completando todo el ciclo. Consisten en la simulación del gesto técnico en la arena. En cualquier caso, trataremos de contextualizar esa ejecución, con referencias espaciales y temporales como si estuviésemos en el agua. Posteriormente, se pasará a transferir los gestos aprendidos al medio acuático, su contexto real, hasta consolidarlos mediante la práctica y la corrección.

5.5.2. Contenido teóricos

Para los contenidos teóricos: condiciones de la playa, material a utilizar y seguridad. Indispensables para que un alumno termine el curso de iniciación capacitado para acceder a uno avanzado, o para seguir surfeando de forma autónoma sin ponerse en peligro y sin poner en peligro a los demás.

Se propone utilizar una metodología expositiva-receptiva, bien en la arena, antes o después de las clases de surf que se hagan en la playa, o bien en un aula dentro de la escuela. Y además, para su correcta comprensión y asimilación, hacer al alumno partícipe e integrar todos los conocimientos transmitidos en las actividades de enseñanza.

Algunas formas de hacerlo son: comentar con los alumnos las previsiones, preguntar qué parte de la playa creen que es mejor para la clase, en donde se encuentran las corrientes, hacerles responsables de seleccionar la tabla adecuada o, como se expuso en el apartado entorno de la práctica, aplicar la etiqueta del surf a las diferentes actividades que se realicen en el agua.

5.5.3. Secuenciación de los contenidos

Se propone introducir los contenidos prácticos en el orden que aparecen en el proceso de surfear: remar hacia dentro tumbado en la tabla, esperar sentados a que una ola adecuada se aproxime, remar de forma potente para coger la ola y ponerse de pie (Lowdon, 1983).

En cuanto a los contenidos teóricos, lo primero es conocer el material y la seguridad, a la que se añadirán conceptos cada vez más complejos en relación con los contenidos prácticos que se van a desarrollar. También es necesario introducir a los alumnos de iniciación en la interpretación de las condiciones de la playa (Francesena y Sánchez, 2014).

Contenido	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
Remar (remontar)	X		X
Sentarse en la tabla	X		X
Remar (coger la ola)		X	X
Puesta en pie		X	X
Material	X		
Seguridad	1	2	3
Condiciones de la playa			X

Tabla 11. Secuenciación de los contenidos de iniciación en surf a lo largo de las sesiones (elaboración propia).

Las sesiones propuestas no tienen por qué corresponderse con tres sesiones reales, sino que se repetirán los días que sean necesarios hasta que los alumnos sean competentes. La “sesión 1” y la “sesión 2” pueden desarrollarse en orden inverso si las condiciones son adecuadas, la “sesión 3” un puede llevarse a cabo sin haber completado las otras dos.

En relación con los entornos de práctica mencionados en el apartado anterior, se ha de relacionar la “sesión 1” con el mar en calma, la “sesión 2” en la orilla en el mar con oleaje y la “sesión 3” en la rompiente principal en el mar con oleaje. Además, en las tres se realizarán actividades previas en la arena.

5.6. Las actividades de enseñanza

A continuación, se presentan algunos indicadores sobre los que desarrollar los contenidos teóricos, se hace la descripción de los diferentes gestos técnicos necesarios, y se proponen algunas actividades concretas para trabajar los contenidos prácticos y también teóricos, especialmente en la sesión 2 y 3, ya que se considera necesario trabajarlos integrados.

5.6.1 Sesión 1

Los objetivos de esta sesión son conseguir remar y sentarse en la tabla, siendo capaces de pasar de una posición a otra y de realizar cambios de ritmo y de dirección sin perder la estabilidad.

- Material:
 - Repartir las tablas entre los alumnos de forma que se adecúen a sus características y explicar por qué.
 - Dar a conocer las partes básicas de la tabla: La punta, la cola, los cantos, las quillas y el invento.
- Seguridad:
 - Transporte de la tabla por la arena y entrada al agua.
 - Tabla de surf como “salvavidas” dentro del agua.
- Remontar:

Posición inicial:	Posición básica 1 (PB1): Haciendo coincidir nuestro eje longitudinal con el de la tabla. Los pies juntos sobresaliendo por la cola. (Posteriormente, en el agua, cada uno ha de reajustar su posición de forma que la tabla quede flotando plana). La columna extendida, elevando el pecho y la barbilla, y mirando al frente.
Procedimiento:	Impulsar desde adelante hacia atrás con los brazos cercanos a los cantos de forma alternativa, recobrar el brazo con el codo flexionado sacando la mano del agua. Ha de coincidir la propulsión de un brazo con la presión del muslo contrario para evitar el balanceo lateral, y el final de la propulsión de un brazo con el principio de la del otro para que la tabla no avance a tirones.

Tabla 12. Gesto técnico de remada (elaboración propia).

- Actividad 1: Transportar la tabla por la arena y el agua caminando, subirse encima cuando la profundidad sea la altura de nuestra cintura y adoptar la PB1 para comenzar a remar. Después de avanzar hasta donde no podemos tocar el suelo, saltaremos de la tabla al agua para recuperarla tirando del invento y volver

a subirnos. Tras repetir varias veces, regresaremos a la arena.

- o Actividad 2: Transportar la tabla por la arena y el agua caminando, subirse encima cuando la profundidad sea la altura de nuestra cintura y adoptar la PB1 para comenzar a remar. El profesor marcará un recorrido, al principio en línea recta y después con curvas cada vez más pronunciadas. Finalmente regresaremos a la arena.

- Sentarse y girar en la tabla:

Posición inicial:	Posición básica 1 (PB1).
Procedimiento:	Agarrar la tabla por los dos cantos con las rodillas apoyadas, cuando la tabla se hunde ligeramente separar las piernas y llevarlas hacia adelante sentándose sobre la tabla, las piernas quedarán colgando a los lados y la tabla con la punta fuera del agua. Soltar los cantos y extender la espalda. Esta es la posición básica 2 (PB2).

Tabla 13. Gesto técnico para sentarse en la tabla (elaboración propia).

Posición inicial:	Posición básica 2 (PB2).
Procedimiento:	Agarrar los cantos de la tabla y sentarse más atrás, haciendo que la punta de la tabla salga más. Soltar una mano para remar por ese lado a la vez que movemos las piernas formando círculos con los pies. Cuando hemos girado lo que necesitábamos volver a agarrar la tabla con ambas manos y tumbarse saliendo la tabla impulsada a flote y adoptando la posición básica 1 (PB1) para volver a remar.

Tabla 14. Gesto técnico para girar sentado en la tabla (Elaboración propia).

- o Actividad 1: Transportar la tabla por la arena y el agua caminando, subirse encima cuando la profundidad sea la altura de nuestra cintura y adoptar la PB1 para comenzar a remar. Después de avanzar hasta donde no podemos tocar el suelo, nos sentaremos en la tabla formando un círculo y buscaremos el equilibrio. A continuación, el profesor introducirá una o varias pelotas de tenis o similar, que habrán de pasarse de unos a otros.
- o Actividad 2: En el mismo círculo, haremos giros completos hacia un lado y hacia otro. Después haremos medio giro y saldremos remando rápido unos metros, para después sentarnos de nuevo, habiendo formado un círculo más amplio. Repetiremos varias veces formando círculos más pequeños y más grandes.

5.6.2 Sesión 2

Los objetivos de esta sesión son conseguir coger espumas u olas remando por sí solos, ponerse de pie en la tabla y deslizarse en dirección a la orilla, y evitar interferir en las acciones de los demás compañeros usando el sistema circular.

- Seguridad:
 - Sobrepasar las olas cuando hay poca profundidad: coger la tabla a un lado de nuestro cuerpo, nunca por delante, y dar un paso o saltar apoyando la tabla sobre la ola cuando está delante. En ningún caso dejar la tabla suelta.
 - Caídas: protegernos la cabeza con los brazos hasta sacarla del agua, recuperar nuestra tabla y salir del lado en el que se está surfeando cuanto antes.
 - Método circular de distribución.
- Coger la ola:
 - Actividad 1: los alumnos formarán una línea y se tumbarán sobre sus tablas en la arena, el profesor se colocará detrás de ellos y se aproximará caminando hasta la cola de sus tablas simulando ser una ola. Los alumnos, tendrán que adaptar la técnica explicada en la remada para remontar, cuando la ola está justo detrás es el momento de remar con más potencia, para dar velocidad a la tabla.
 - Actividad 2: tratarán de hacer lo mismo en el agua para coger olas por si solos. Cuando venga una ola adoptarán la PB1 y empezarán a remar, en el momento que noten que les arrastra dejarán de remar y se deslizarán tumbados hasta la orilla, manteniendo la tabla estable en todo momento. En los primeros intentos el profesor puede dar un empujón a la tabla con la finalidad de que los alumnos vayan reconociendo ese preciso momento en el que han de remar más potente.
- Puesta en pie:

Posición inicial:	Posición básica 1 (PB1).
Procedimiento:	En primer lugar, se apoyan las palmas de las manos sobre la tabla a la altura del pecho. Se extienden los brazos elevando el tronco A continuación apoyaremos nuestro pie trasero en su totalidad a la altura de la otra rodilla y en el centro de la tabla. Seguidamente se lleva el pie delantero entre las manos a la vez que retiramos estas extendiendo el tronco. La posición final es la posición básica 3 (PB3) , los pies separados a la distancia correcta, las piernas semiflexionadas, los brazos arriba y adelante y la mirada al frente.

Tabla 15. Gesto técnico de puesta en pie (elaboración propia).

- Puesta en pie:
 - Actividad 1: añadir a la actividad 1 de coger la ola la técnica de puesta en pie al final.
 - Actividad 2: coger la ola y ponerse de pie, tratando de mantener el equilibrio y deslizándose con la ola el mayor tiempo posible. El profesor se situará en el lugar donde cogen las olas al principio, para dar información sobre la técnica de puesta en pie. A medida que van consiguiendo levantarse, se desplazará hacia la orilla para dar información sobre la PB3.

- Condiciones de la playa:
 - Identificar las diferentes partes de la rompiente: zona de puesta en pie, zona de surf (derecha e izquierda), zona de espumas y zona para remontar.
 - Delimitar el espacio que vamos a utilizar. Dentro de la zona de espumas.

5.6.3 Sesión 3

Los objetivos de esta sesión son conseguir llegar remando a la rompiente principal, coger olas remando por sí solos, ponerse de pie en la tabla y deslizarse en dirección a la orilla, y evitar interferir en las acciones de los demás surfistas respetando la etiqueta del surf.

- Seguridad
 - Sobrepassar las olas cuando hay profundidad: remando fuerte en dirección a la espuma y agarrando la tabla con las manos en la parte delantera, poniendo nuestro peso sobre ella para hundir levemente la punta bajo la ola. En caso de que venga la ola con mucha fuerza, tirándonos de la tabla y buceando por debajo de ella, agarrando el invento de la tabla por el cubrecantos para que no salga descontrolada.
 - Etiqueta del surf:
- Condiciones de la playa.
 - Identificar las diferentes partes de la rompiente: zona de puesta en pie, zona de surf (derecha e izquierda), zona de espumas y zona para remontar.
 - Delimitar la rompiente principal que vamos a utilizar.
- Remontar, sentarse en la tabla, coger la ola y puesta en pie. Se desarrollan integrados, completando la secuencia de surf.
 - Actividad 1: remontar por la zona de remontada, sentarse en la tabla a esperar el turno en la zona de puesta en pie, coger la ola y ponerse de pie aguantando el equilibrio y deslizándose la mayor distancia posible, volver a la zona de remontada y repetir la secuencia. El profesor entrará con los alumnos al pico en

un primer momento, después, si lo considera oportuno, puede salir o colocarse en la zona de remontada para observar e ir dando feedback a sus alumnos.

6. CONCLUSIONES

Para concluir con el presente trabajo, hay que resaltar la relevancia que tiene el tema elegido, no solo para los profesores de surf, sino para toda la comunidad surfera, ya que existe una clara necesidad de hacer un cambio en la forma de enseñar a nivel iniciación para dar respuesta a los diferentes problemas que hoy en día nos encontramos en nuestras playas.

El trabajo pretende proporcionar ayuda a los profesores de surf, en concreto en el momento de planificación de sus clases, desarrollando los diferentes aspectos que ha de considerar: alumno, equipamiento, entorno de la práctica, contenidos, actividades de enseñanza.

Sin embargo, se considera que los profesionales de la enseñanza deportiva han de estar adecuadamente cualificados, abogando por la eficacia de las competencias adquiridas por los Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, por encima de la titulación expedida por una federación, que, en cambio, puede ser un buen complemento, al igual que lo es la experiencia adquirida como practicante del deporte, en este caso del surf.

Las diferentes propuestas se han hecho desde un enfoque comprensivo, en el que se encuentra el deporte como contenido de enseñanza, el alumno como centro del aprendizaje y el profesor como creador de la progresión de enseñanza. Una metodología que se empieza a extender sobre todo en los deportes de equipo, pero del que podemos tomar algunas características también para deportes individuales, como el surf.

Participar en la apertura de un nuevo campo de estudio supone una dificultad añadida, que apenas existe documentación especializada sobre la enseñanza del surf es la principal limitación de este trabajo. En cambio, esto también le da valor al trabajo, ya que va a servir como impulsor para la aparición de otros estudios posteriores.

Una carencia más de este trabajo es que, al pretender exponer una visión de los diferentes aspectos a planificar para la enseñanza del surf, algunos de sus apartados, especialmente el de alumnos y entorno de práctica, no se han desarrollado en profundidad. Son necesarios trabajos que se centren en adaptar propuestas a distintos tipos de poblaciones, así como los que profundicen en el análisis de los muy variados lugares en los que se dan clases de surf.

Además, los estudios teóricos, como el que nos ocupa, deberían ser continuados por estudios que lleven a la práctica las diferentes propuestas que se han ido proponiendo. Con el objetivo de evaluar sus resultados y pertinencia, tanto desde el punto de vista docente como desde el punto de vista del alumno, una vez aplicados.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Abad, M. T.; Benito, P. J.; Giménez, F. J.; & Robles, J.; (2013). Fundamentos pedagógicos de la enseñanza comprensiva del deporte: Una revisión de la literatura. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 8(23), 137-146.
- Bobenrieth, A. (1994). *El artículo científico original: estructura, estilo y lectura crítica*. Granada: EASP.
- Booth, D (2005). Paradoxes of Material Culture: The Political Economy of Surfing. En J. Nauright & K.S. Schimmel (eds.), *The Political Economy of Sport* (pp: 104-125). Basingstoke: Palgrave Macmillan UK.
- Brymer, E., Downey, G., & Gray, T. (2009). Extreme sports as a precursor to environmental sustainability. *Journal of Sport & Tourism*, 14(2-3), 193-204.
- Bueno, H. (2011). Técnica, Táctica y Didáctica. En Federación Cántabra de Surf, *Manual Bloque Específico: Curso de monitor de surf nivel 1* (pp. 1-105). Santander: Federación Cántabra de Surf.
- Butt, T. (2014). *Surf science: an introduction to waves for surfing*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Consejo Superior de Deportes (2015). *Memoria 2015. Histórico de licencias 1941-2015*. [Consultado en <http://www.csd.gob.es>].
- Dally, W. R. (1990). Stochastic Modeling of Surfing Climate. *22nd International Conference on Coastal Engineering*, (pp. 516-529). Nueva York: ASCE.
- Esparza, D. (2014). *La historia del surf en España: de Magallanes a los años 80*. Olomouc: Olo Surf History.
- Fernández-de-Gamboa, I. (2015). *El surf como contenido en la asignatura de educación física: Propuesta de inclusión y guía para el docente*. Trabajo Fin de Master. Facultad de Educación. Universidad Internacional de la Rioja. [Recuperado de

<http://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2649/fernandez%20de%20gamboa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>].

- Francesena, A., & Sánchez, H. (2014). *Las olas contadas: Aprende a surfear*. Zarautz: Itxaropena.
- Fuster, J., & Queixalós, F. F. (2008). Características elementales de los nuevos deportes en el medio natural. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 7-8, 35-48.
- Galvin, C. J. (1968). Breaker type classification on three laboratory beaches. *Journal of geophysical research*, 73(12), 3651-3659.
- García Márquez, X. (2009). *Viabilidad de una estructura sumergida en el litoral catalán para la práctica del surf*. Tesina de Especialidad. Escola Tècnica Superior d'Enginyers de Camins, Canals i Ports de Barcelona. Universitat Politècnica de Catalunya. [Recuperado de <https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2099.1/8790/00.pdf?sequence=1&isAllowed=y>].
- Gomes, R. M., & Puig, N. (2009). El deporte, entre lo local y lo global: ¿una mirada europea? *Apunts. Educación física y deportes*, 3(97), 3-6.
- Gómez, J., Montero, A., & Fuster. (2006). La práctica del surfing en Galicia. *Congreso Internacional de Ciencias del Deporte*. [Recuperado de <http://altorendimiento.com/la-practica-del-surfing-en-galicia/>].
- Gudimetla, P., Kelson, N., & El-Atm, B. (2009). Analysis of the hydrodynamic performance of three-and four-fin surfboards using computational fluid dynamics. *Australian Journal of Mechanical Engineering*, 7(1), 61-67.
- Guibert, C. (2007). Le premier âge du surf en France: un sport socialemente sélectif. *Science et Motricité*, 61, 89-100.
- Guirao-Goris, J., Olmedo, A., & Ferrer, E. (2008). El artículo de revisión. *Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria*, 1(1). [Recuperado de <http://revista.enfermeriacomunitaria.org/articuloCompleto.php?ID=7>].
- Hutt, J. A., Black, K. P., & Mead, S. T. (2001). Classification of surf breaks in relation to surfing skill. *Journal of Coastal Research*, 29(1), 66-81.
- López, J., & González, C. (2012). La formación de los técnicos deportivos en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (397), 117-130.
- Lowdon, B. J. (1983). Fitness requirements for surfing. *Sports Coach*, 6(4), 35-38.

- Mead, S. (2003). Surfing Science. *3er international Surfing Reef Conference*. Kairoi Centre, Raglan, New Zealand. [Recuperado: <http://www.obbsrg.com/Append1.pdf>].
- Memoria para la verificación del título de grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. [Recuperado <http://seguimiento.calidad.unileon.es/descargas/MEMORIA-143-13-47-2011-01-05-10-21-24.pdf>].
- Méndez-Villanueva, A., & Bishop, D. (2005). Physiological aspects of surfboard riding performance. *Sports Medicine*, 35(1), 55-70.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). Encuesta de hábitos deportivos 2015. [Consultado en <http://www.mecd.gob.es>].
- Moreira, M., & Peixoto, C. (2014). Qualitative task analysis to enhance sports characterization: a surfing case study. *Journal of human kinetics*, 42(1), 245-257.
- Olivas, J., & Palomar, F. (2006). *Ordenación de playas para la práctica del surf*. Madrid: Centro de Estudios de Puertos y Costas del CEDEX-Ministerio de Fomento.
- Peignist, M. (2011). Eau vécue et "sens marin". *STAPS*, 92, 91-106.
- Prado, J. L., & de Mesa, C. G. G. (2012). La formación de los técnicos deportivos en España. Análisis de una modalidad en desarrollo: el surf. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 397, 117-131.
- Prado, J. L., Fernández-Miranda, S. P., & García, D. Á. (2015). Nuevos contenidos en Educación Física. Orientaciones didácticas para la integración del surf en el medio educativo. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 402, 95-108.
- Real Academia Española (2014). Diccionario de la lengua española (23ª edición). [Consultado en <http://www.rae.es>].
- Romero, C. (2005). La otra cara de la moneda: las federaciones, los clubes y los entrenadores en el deporte escolar. En *VI Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar*. Córdoba: Gymnos.
- Romero, S. (2002). *Formación deportiva en Andalucía: diagnóstico y evaluación*. Sevilla: Consejería de Turismo y Deporte.
- Secomb, J. L., Sheppard, J. M., & Dascombe, B. J. (2015). Time–motion analysis of a 2-hour surfing training session. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(1), 17-22.

- Surfboardsdirect.com.au (2017). *What Surfboard for a Beginner - Surfboards Direct*.
[Disponível em: <https://surfboardsdirect.com.au/pages/what-surfboard-for-a-beginner>].
- Tomlinson, J. (1996). *The Ultimate Encyclopedia of Extreme Sports: The Illustrated Guide to Maximum Adrenalin Thrills*. New York: Smithmark Publishers.
- Walker, J. R. (1974). *Recreational surf parameters*. Manoa: University of Hawaii.
- Walker, J., Palmer, R., & Kukea, J. (1972). Recreational Surfing on Hawaiian Reefs. En *13th International Conference on Coastal Engineering* (pp: 2609-2628). Vancouver: ASCE
- Zeilmann, V.; Ramos, V.; Rodrigues, J.; da Silva, T. E.; & Vieira, J. (2016). As ações pedagógicas para a intervenção do treinador de surf. *Movimento*, 22(2), 403-416.