

HÓQUEI SUBAQUÁTICO BRASIL – ACRE UFAC



RIO BRANCO

2017

Hóquei Subaquático: Mergulhe Nesse Esporte

Com imenso prazer, apresentamos aqui o Hóquei Subaquático. Este é um esporte que reúne habilidades de natação, mergulho, apnéia e muito trabalho em equipe, sendo apropriado para todas as idades, sexo e estaturas corporais. Este esporte aquático tem como objetivo manter a posse do disco e marcar gols contra a equipe adversária. Habilidade, velocidade e controle da respiração são necessários para despistar o oponente e cumprir o objetivo.

O hóquei subaquático foi inventado em 1954 pelo britânico Alan Blake, com o objetivo de entreter mergulhadores durante o



inverno. O esporte foi chamada originalmente “octopush”, nome pelo qual ainda é conhecido no Reino Unido, porque antes era jogado por duas equipes com oito jogadores cada.

Hoje, o jogo conta com seis jogadores por equipe em campo, ou melhor, na piscina. As equipes podem ter até dez jogadores cada, de forma que os jogadores podem alternar várias vezes durante o jogo. As características do jogo são parecidas com o hóquei tradicional, exceto que o jogo

acontece debaixo d’água. O disco, que é feito de chumbo e revestido com plástico, pesa cerca de 1,5 kg e é colocado no meio da piscina para iniciar a partida, que tem uma baliza em cada lado e um objetivo: marcar gols.

Qualquer um que saiba nadar e possa prender a respiração por pelo menos trinta segundos pode participar do jogo, que é disputado todo no fundo da piscina e sem ajuda de cilindro de ar comprimido. O jogo requer somente uma máscara de mergulho, snorkel, nadadeiras, touca de pólo aquático e um bastão especial (stick). O diferencial é o fôlego que os jogadores tem que manter sob a água para disputar e conduzir o disco.

Para a prática do hockey subaquático, a piscina deve ter 25 x 15 metros, com 1,8 a 3 metros de profundidade (medidas aproximadas). O taco nunca sai do fundo da piscina e não pode ter mais de 350 mm. O jogo divide-se em duas partes de 10 minutos (ou 15 minutos em campeonatos mundiais), havendo mudança de campo depois do intervalo.

A idéia é manter a posse do disco e despistar seus adversários usando habilidade, velocidade e manobras, e mantendo a respiração. De acordo com a Confederação Mundial de Atividades Subaquáticas, o hóquei subaquático é um esporte que não causa lesões, pois não se pode cair ao nadar, parar de repente, ou em sua execução.



O esporte continua a crescer e mantém muitos jogadores interessados. Cada jogo é diferente, pois cada jogador tem que superar o seu oponente em movimento na água, controlando a necessidade inata de respirar. O trabalho em equipe e de antecipação é essencial, principalmente porque a comunicação só acontece antes e depois do jogo.

Regras Básicas do Hóquei Subaquático

- Um jogador não pode tocar o adversário com a mão livre;
- O disco não deve ser posicionado sobre a luva;
- O disco só pode ser tocado com o bastão;

- Cada time possui seis jogadores em campo, mas pode-se jogar com menos ou mais jogadores.

O Jogo

O disco é colocado no meio da piscina e dois times que ocupam respectivamente as duas laterais da piscina devem nadar até o disco para tomar posse dele.

Para marcar um gol, os jogadores tem que colocar o disco dentro da baliza (estrutura metálica de 3 metros de comprimento e outras características oficiais) na parede do time adversário.

Qualquer violação das regras é julgada por dois árbitros na água, que dão o sinal para iniciar e parar o jogo, e um árbitro fora da piscina, que soa a campainha ouvida pelos jogadores.

Atualmente, o hóquei subaquático é praticado em quase todos os países da Europa com destaque para o Reino Unido, França e Holanda, que são as maiores potências, e a nível mundial temos países como África do Sul, Austrália, Nova Zelândia, Colômbia, Argentina, Estados Unidos e Canadá. Infelizmente, no Brasil o esporte ainda é desconhecido pela maioria das pessoas, mas poderia ter praticantes em escolas com piscina.

Esta modalidade esportiva é considerada uma atividade de lazer divertida e um excelente condicionador físico, pois além dos benefícios da prática da natação à saúde, os quais são amplamente difundidos, o esporte combina atividades aeróbicas e anaeróbicas com os benefícios de esportes em equipe. Em caráter profissional, há muito campeonatos disputados em nível regional e internacional em todos os continentes.

O Brasil possui um clima perfeito para a prática de esportes aquáticos, inclusive do hóquei subaquático, pois é possível treinar durante o ano todo sem a necessidade de aquecer a água em qualquer piscina a céu aberto, sendo inclusive refrescante para os dias quentes.

Breve Histórico na UFAC e no ACRE

Somos a primeira equipe de Hóquei Subaquático do Brasil. Somos pioneiros em um esporte que tem um enorme potencial para o nosso País.

A modalidade surgiu a partir do interesse do acadêmico de Medicina Marcelo Valadares da Universidade Federal do Acre, que descobriu o esporte ao participar de um intercâmbio na Hungria. Praticada como forma de socialização, a modalidade esportiva acabou agradando o estudante. Ao fim do intercâmbio, o treinador húngaro incentivou o estudante a não parar de praticar o esporte e a formar uma equipe, e, assim, continuar os seus treinos. Outro incentivo recebido foi o de uma brasileira jogadora do time suíço.

No início, usamos o nome da UFAC para a equipe, mesmo sem receber nenhum incentivo financeiro desta instituição, que nos concedeu o uso da piscina, onde pudemos iniciar o ensino e treino deste esporte. Enfrentamos muitas dificuldades, tais como:

- Falta de apoio financeiro para os treinadores, atletas e material.
- Aquisição de material específico, que ainda vem do exterior.
- Reposição de itens danificados do material de mergulho, pois trabalhamos com empréstimo de material para a iniciação de novatos e necessitamos material com boas condições de uso.
- Falta de tempo e compromisso de todos os participantes para a prática regular do esporte, pois não tínhamos nenhum bolsista ou profissional contratado/cedido, o que também interferia nos treinos, uma vez que os compromissos individuais da vida contemporânea comprometiam a continuidade do trabalho. Todo o nosso esforço e conquistas só foram possíveis através do trabalho voluntário dos participantes.

Somos muito gratos ao Prof. Carlos Roberto Silva do Centro de Ciências de Saúde e Desporto (CCSD) por sua contribuição, nos cadastrando como atividade de extensão voluntária. Porém, por

precisarmos de maior apoio e também de orientação para o desenvolvimento e sucesso da modalidade esportiva, submetemos um projeto de extensão remunerado, com o auxílio do Prof. Dr. Wagner Pinto do CCSD, que foi aceito em julho de 2017.

Como pioneiros deste projeto, conversamos com várias pessoas no Acre e sempre ouvíamos a seguinte afirmação: *"Nada iniciado no Acre dá certo, as pessoas não tem compromisso, não há incentivo...."*. Entretanto, isso funcionou para nós como mais um desafio pessoal, um incentivo para que este projeto não seja mais um projeto iniciado na UFAC e logo extinto, como acontecera há tempos atrás com o Polo Aquático, o grupo de navegação noturna, a ginástica e outras atividades. No Acre, queremos formar parcerias fortes com a UFAC, Corpo de Bombeiros, Secretaria Estadual de Esportes e Secretaria Municipal de Esportes.

Temos plena consciência de que mesmo com toda a dedicação de um estudante de medicina motivado e outros tantos apoiadores, há muito trabalho a ser feito e precisamos de mais pessoas comprometidas. Precisamos de toda ajuda possível para difundir o esporte que tanto amamos no Acre e em todo o Brasil.



OS BENEFÍCIOS DOS ESPORTES AQUÁTICOS

Aproveite que o calor chegou e invista em um esporte dentro da água



Conforme vai chegando o verão, a procura pelos esportes aquáticos aumenta por diversos motivos. O primeiro é que malhar na água ajuda a refrescar no calorão. O segundo é que qualquer esporte feito na água não apenas queima, mas evapora calorias e ajuda a deixar os músculos tonificados e torneados.

E isso sem falar nos benefícios para a saúde. Eles desenvolvem equilíbrio, exercitam o sistema cardiovascular, flexibilidade e a força.

Além disso, exercita-se na água diminui o impacto sobre as juntas e articulações e tem efeito relaxante, já que a pressão aquática favorece a circulação sanguínea. Exercita-se dentro da água, diferente de outros esportes, faz o corpo se manter na mesma temperatura, o que permite malhar por mais tempo, se cansando menos e alcançando melhores resultados. As gestantes também se beneficiam, pois a água consegue reduzir em até 90% o peso corporal, tornando o ato de fazer exercícios, mais leve.

Conheça melhor os benefícios dos esportes aquáticos mais comuns.

Natação

A natação trabalha todos os grupos musculares de forma intensa, ajudando a eliminar gordura e a modelar o corpo. Uma aula queima, em média, 550 calorias. O trabalho braçal fortalece os músculos cardíacos, evitando futuros problemas cardiovasculares e combatendo os radicais livres. Quem nada deve tomar cuidados extras com o cabelo, já que é difícil não molhá-lo, mesmo com touca de silicone.

Hidrogenástica

A hidrogenástica é outro esporte bastante completo e indicado para pessoas que gostam de atividades dinâmicas. Ela aumenta a flexibilidade, coordenação, capacidade respiratória, além de trabalhar todos os grupos musculares e deixar o corpo torneado. Quer mais um ponto positivo? Os movimentos ativam a circulação e massageiam pernas e glúteos, ajudando a amenizar o quadro da celulite. Uma aula torra 450 calorias em média.

Mergulho

O fundo do mar representa todo um atrativo para a maioria das pessoas e é por isso que cada vez são mais as pessoas que procuram a prática do mergulho como uma atividade. É verdade que o verão costuma ser a temporada na qual mais aproveitamos. Mas além de ser uma moda a mais, o mergulho nos fornecerá uma série de benefícios físicos que queremos rever com este artigo.

Para muitas pessoas o mergulho não é considerado um esporte, simplesmente é visto como um hobby. É verdade que tem uma parte de passatempo, mas também é essencial ter uma boa forma física para poder resistir debaixo d'água, respirar corretamente e se movimentar com a carga de equipamentos e a resistência oferecida pela água, que devemos superar e nos movimentarmos sem problemas. Por isso, é uma atividade muito completa que nos oferece vários benefícios.

Benefícios Do Mergulho

Uma atividade muito relaxante.

Em primeiro lugar é um esporte que nos ajudará a aliviar a tensão e o estresse. Isto é porque a água é um meio no qual reina a calma. Experimentaremos uma sensação de leveza que nos relaxará ao máximo, o que é muito benéfico no momento de se desconectar e conseguir eliminar a tensão. Mantermos-nos suspensos na água é uma boa terapia de relaxamento que experimentaremos com o mergulho.

Pulmões de aço.

O trabalho pulmonar é muito intenso, já que é necessário controlar perfeitamente a respiração, pois devemos realizar a inspiração e a expiração pela boca. Isso nos ajudará a conseguir fundo pulmonar, melhorando significativamente a capacidade respiratória e, especialmente, a otimização de oxigênio, o que nos ajudará na prática de qualquer exercício aeróbico.

Tonificar os músculos.

O exercício físico que vamos desenvolver também é importante, já que, como mencionamos acima, todo o equipamento supõe uma carga extra com a qual teremos que nos movimentar na água. A isto é preciso adicionar a resistência do meio, que nos ajudará a conseguir uma boa tonificação muscular e uma elevada queima de calorias durante o tempo em que duram os mergulhos.

Controle corporal e orientação através de um tubo.

Em relação ao controle do corpo também o mergulho desempenha um papel importante, já que conseguiremos controlar melhor os movimentos e todas as partes do corpo, pois disso depende se vamos nos movimentar mais lentos ou mais rápidos, porque devemos coordenar todas as partes do corpo nos deslocamentos. A isto é preciso adicionar a orientação, pois no fundo do mar apenas existem referências, e por isso devemos aguçar o sentido de direção, que manteremos em constante trabalho durante o tempo que durarem os mergulhos.

Sim, é muito importante que antes de nos lançarmos a prática do mergulho estejamos preparados e acompanhados pela supervisão de um profissional com mais controle, já que não podemos esquecer que estamos em um ambiente que não é o nosso e que o corpo deve se acostumar. A isto é preciso acrescentar que previamente devemos realizar um estudo médico para saber se o nosso corpo será capaz de lidar com a pressão e as diferentes alterações que vamos experimentar.

Aliando todos essas atividades físicas temos o hóquei subaquático.



Hóquei Subaquático

Jogar hóquei subaquático pode parecer uma brincadeira, mas a modalidade já é disputada em mais de 50 países, entre eles Portugal, que tem inclusive um campeonato nacional. Fomos para a piscina do Instituto Superior Técnico para descobrir os segredos desta modalidade.

Haja fôlego...

O material

Para ter o material completo do hóquei subaquático cada atleta deverá desembolsar cerca de 300 reais, embora seja possível treinar de graça porque o material para a prática da modalidade é emprestado para o iniciante nas 4 primeiras aulas, tempo necessário para o participante ter uma noção se vai ou não gostar do esporte. A princípio as luvas podem ser personalizadas, já que há manufaturas que concretizam o sonho de qualquer jogador, ou as mesmas podem ser confeccionadas pelo próprio jogador.



Touca (iguais às do pólo aquático), **Tube**, **Máscara de mergulho**, **sunga**, **pé de pato** fechado, **Stick** (taco), **Luva**, e o **Disco**.

O aquecimento

Como em qualquer esporte, o aquecimento é fundamental na preparação do hóquei subaquático. Antes do treino em si, os hoquistas nadam cerca de 1500 metros, tendo em vista a preparação para as exigências posteriores. O aquecimento é realizado com todo o material, preparando assim o nadador para a

realidade que vai encontrar no jogo. Evidentemente que o aquecimento varia, mas, no geral, é o seguinte:

- 400 metros livres, 400 metros livres com nadadeiras, 400 metros golfinho, 4x50 metros debaixo d'água.

As principais regras:

- O jogo começa com as duas equipes em cada lado, com o disco no centro do campo. Quando o árbitro dá o sinal, as duas equipas começam a nadar e mergulham com o objetivo de empurrar o disco até à baliza adversária.

- O hóquei subaquático realiza-se numa piscina ou num espaço dentro de uma piscina com as medidas entre 20 e 25 metros de comprimento e 12 a 15 metros de largura. A profundidade pode variar entre 2 e 3,65 metros, mas o piso da piscina tem de ter uma profundidade constante com um desnível não superior a 10%.



- Uma equipe é constituída por 10 jogadores, seis iniciais e quatro suplentes. Há substituições ilimitadas e não é necessário parar a partida para realizar a substituição.

- As equipes diferenciam-se pelas tocas (pretas ou brancas) e pela cor do stick.

- O disco tem cerca de 1,3 quilos e é todo revestido de plástico ou borracha de forma a não danificar a piscina. Ao mesmo tempo, estes materiais fazem com que o disco deslize no fundo, tornando o jogo extremamente rápido.

- Há três árbitros, dois dentro da água e um fora. Quando querem assinalar alguma infração ou falta, os dois árbitros dentro de água levantam o braço e o árbitro que está fora aciona uma buzina colocada no fundo da piscina, interrompendo o jogo.

- Os espectadores que estão na arquibancada podem observar o jogo através de telões que estão diretamente ligadas a câmaras subaquáticas, que transmitem a partida.

As características dos jogadores

O hóquei subaquático é disputado por seis jogadores na piscina, com quatro suplentes. A equipe é dividida por guarda-balizas, defesas, centrais e avançados. O guarda-balizas pode ser qualquer um dos seis na piscina, não é um jogador fixo na posição. Habitualmente, Portugal utiliza o sistema tático 1x4x1, um sistema bem defensivo, haja vista que a seleção ainda não tem grande experiência a nível internacional. Segundo o professor e jogador da equipe portuguesa João José, o guarda-balizas e os centrais são as peças fundamentais no jogo.

Guarda-balizas: é o jogador com uma cultura tática extrema, já que muito do jogo começa pelo seu stick.

Defesa: é o atleta que nunca desiste, tem uma capacidade de sofrimento muito grande. ‘

Central: é o jogador perfeito, a combinação de todos. Raramente é substituído. É o pensador da equipe, a estrela.

Avançado: a sua principal característica é a explosão, a força, a velocidade pura.

Material de Treino e Jogo



1. **Máscara de mergulho** » usamos a máscara dado que o jogo disputa-se sempre no fundo da piscina e assim temos não só uma melhor visão debaixo de água sem esforçar a vista mas também mais uma proteção a nível da face.
2. **Toucas** » São usadas para proteção e para ajudar a distinguir as equipas.
3. **Tubo** » O uso do tubo é fundamental no jogo porque assim não precisamos de tirar a cara debaixo de água para respirar e assim nunca perdemos o contacto visual com o disco.

4. **Luva** » Mais uma maneira de distinguir as equipas e de proteção da mão que agarra o stick dado que cada jogador só usa uma luva.

5. **Nadadeiras, barbatanas ou pé-de-pato** » Existem vários tipos e formas de barbatanas que podem ser utilizadas no Underwater Hockey. Temos é de ter sempre atenção num fator de segurança para nós e para os outros jogadores, as barbatanas a sua volta tem que acabar sempre em borracha pois o contacto com os outros jogador e inevitável e se não tiver essa proteção poderíamos nos cortar . Quanto ao tipo de barbatana pode ser aquela a que nos adaptamo-nos melhor.

6. **Stick ou taco**» É a única maneira que temos para poder tocar no disco. Cada pessoa deverá numa fase mais avançada ter os seus próprios sticks dado que para podermos fazer tanto os passes como a nível de técnica individual estar bem habituados a jogar sempre com os mesmos sticks. Existem variadíssimas formas e desenhos de sticks para todos os gostos mas apenas tem que respeitar a alguns aspectos de dimensões. Os sticks para destros e esquerдинhos são iguais mas simétricos. Servem também para distinguir as equipas através das cores.

7. **Disco** » a peça fundamental para um jogo. O disco pode ter várias cores mas sempre com as mesmas dimensões . De altura tem 3cm podendo variar entre 2mm, de diâmetro tem 8cm e o seu peso pode variar entre 1.3kg e 1.5kg . O disco a sua volta no exterior é envolvido por uma borracha para que assim não estrague a piscina nem os sticks. O stick permanece sempre no fundo da piscina.

CONTATOS & MÍDIAS

WhatsApp: [68 9.9603-9515](tel:68996039515) – MARCELO

[68 9.9954-8233](tel:68999548233) – LUANDSON

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/hockeysubbrasil/>

EMAIL: hoqueiufac@gmail.com

2. Grupo no facebook

<https://www.facebook.com/groups/hockeysubbrasil/permalink/475789192627751/>

3. Vídeos Internacionais sobre o Esporte

<http://youtu.be/tNyBWBTjFTY>

<http://youtu.be/cO5UDVyt92A>

<https://vimeo.com/2315027>

3.1 Video da nossa equipe Acreana!!!

3.1 Treino: <https://youtu.be/UI7cqk1YChM>

4. Reportagens na mídia Acreana

4.1 Contilnet: <http://contilnetnoticias.com.br/2015/12/06/estudante-acreano-que-morou-na-hungria-traz-o-hoquei-subaquatico-para-rio-branco/>

4.2 UFAC: <http://www.ufac.br/portal/news/projeto-da-ufac-promove-hoquei-subaquatico>

4.3 Balanço Geral

Geral: <https://www.youtube.com/watch?v=cgrPnbKL2eQ>

4.4 A Gazeta: <http://agazetadoacre.com/modalidade-pouco-conhecida-pode-formar-primeira-equipe-nacional-no-acre/>

4.5 Boa noite Rio Branco:

<https://www.youtube.com/watch?v=Rr7Boq-1354#t=208>

4.6 Contilnet: <http://contilnetnoticias.com.br/2016/11/28/acreanos-inovam-e-mergulham-de-cabeca-na-pratica-do-hoquei-subaquatico/>