

# SNOWBOARD



- Definición
- Modalidades
- Aprendizaje
- Normas y seguridad



## DEFINICIÓN

El Snowboard es una disciplina que se realiza con una tabla deslizante, colocado de pie en posición lateral y con un pie delante del otro.

Este deporte se inicio en el año 1965 con la primera tabla llamada snurfer palabra formada por snow y surfer. Se desarrollo a partir del surf y su evolución ha sido influida por el esquí y el skateboard.

Tuvimos que esperar hasta 1998 para que este deporte se hiciera olímpico.

## MODALIDADES

El Snowboard tiene diferentes modalidades entre ellas las más destacadas son:

- Freestyle
- Freeride
- Alpino

Todas ellas necesitan aprendizajes diferentes pero siempre partiendo de una base de enseñanza mínima hasta poder alcanzar suficiente nivel como para desarrollar cada una de ellas.

Hoy en día en las escuelas podemos encontrar profesionales especializados en cada modalidad.

Texto: Chema López Armengol

### **Freestyle: la habilidad**

Modalidad en la que se desempeñan diferentes trucos y habilidades con la tabla, bien sobre pista como en zonas habilitadas para ello que se denominan Snowpark.

En el Snowpark podemos ver diferentes obstáculos, desde el Jibbing que consiste en deslizarse por módulos; puedan ser entre otros cajones o barandillas o también saltos, como Pirámides, Big jumps, Kuarters etc... e incluso Half pipe en los que podemos realizar diferentes trucos o maniobras. A todo ello junto lo podemos denominar marcándolo en un circuito Slope style.



### **Freeride: la esencia**

Esta modalidad se basa en descender por la montaña (naturaleza en su estado más puro) eligiendo rutas que conlleven diferentes obstáculos, tal y como Dios los trajo al mundo.

Es el lado más salvaje y puro del snowboard lo cual indica la importancia de tener un buen conocimiento de la montaña para practicarlo y así reducir riesgos.



Casi siempre se practica fuera de las zonas delimitadas de la estación.

### **Alpino: la técnica**

En esta disciplina se traza un itinerario de curvas sobre terreno firme. En ella hay variedades como Gigantes, Slalom, Paralelos...

En sus comienzos fue muy practicada y con el tiempo fue perdiendo adeptos.

La evolución la fue marcando las tablas de Freestyle y Freeride las cuales eran más polivalentes, permitiendo un mayor deslizamiento por toda clase de terrenos.



Texto: Chema López Armengol

A la hora de aprender cada modalidad es imprescindible antes tener muy claros los conocimientos de base de este deporte para luego desarrollar y perfeccionar de una manera adecuada cada modalidad.

Para poder realizar las diferentes disciplinas que existen dentro del snowboard hay una metodología de enseñanza base y de ahí enseñanzas específicas para cada modalidad.

## APRENDIZAJE

Cuando te inicias en esta disciplina hay que tener en cuenta varios puntos:

1. El snowboarder va sujeto a una tabla con los dos pies enganchados y se desplaza de forma lateral esto dificulta bastante el aprendizaje ya que no tiene nada que ver con la posición que llevamos al andar.
2. El snowboarder no tiene más puntos de apoyo que los de la tabla.
3. Las caídas son más frecuentes en consecuencia a los dos puntos anteriores y arriesgadas por caer de frente o de espaldas.

Los que ya tienen experiencia en el medio o bien han practicado deportes de deslizamiento en una posición similar el aprendizaje les resultara más fácil y podrán disfrutar de él más rápidamente.

Por todo ello, a la hora de iniciarse en esta disciplina, se recomienda recibir clases de un monitor especializado.

Los diferentes cursos según el nivel serian los siguientes:

### Curso de iniciación:

5 días.....2 horas diarias

### Curso de nivel medio

2 días.....2 horas diarias

### Curso de perfeccionamiento

Clases particulares de 1 día.....2 horas



Estas serian las horas básicas pero es importante saber que para seguir el mejor desarrollo, aprendizaje de este deporte y poder ir viendo los cambios que se van desarrollando, habría que seguir realizando clases de apoyo cada cierto tiempo.

Texto: Chema López Armengol

## NORMAS Y SEGURIDAD

La persona que no ha tenido nunca contacto con la nieve ante todo necesita saber **las normas de seguridad** en ese medio antes de empezar su práctica. Esto le será explicado por el monitor especializado antes de comenzar su curso de aprendizaje.

A continuación os enumeramos las normas de la Federación Internacional de esquí (F.I.S):

1. Respeto de los otros

El esquiador o snowboarder debe comportarse de manera que no ponga en peligro o perjudique a los demás.

2. Control de la velocidad y el comportamiento

El esquiador o snowboarder debe esquiar de forma controlada. Debe adaptar su velocidad y forma de esquiar o deslizarse en snowboard a su habilidad personal y a las condiciones generales del terreno, nieve y tiempo así como la densidad del tráfico en las pistas.

3. Elección de la ruta

El esquiador o snowboarder que viene de atrás debe elegir su camino de forma que no ponga en peligro al esquiador o snowboarder de delante.

4. Adelantamientos

El adelantamiento puede efectuarse por arriba o abajo, derecha o izquierda, pero siempre de manera que se deje espacio suficiente para prevenir las evoluciones voluntarias o involuntarias del esquiador o snowboarder adelantado.

5. Entrar en la pista, comenzar a deslizarse y girar hacia arriba

Todo esquiador y snowboarder que penetra en una pista, reanuda su marcha después de parar o evoluciona hacia arriba debe mirar arriba y abajo de la pista para asegurarse que puede hacerlo sin provocar peligro para él o los demás.

6. Parar en la pista

Todo esquiador o snowboarder debe evitar estacionarse sin necesidad en los pasos estrechos o sin visibilidad de las pistas. En caso de caída en uno de estos lugares, debe apartarse y dejar libre la pista lo antes posible.

7. Subir y bajar a pie

El esquiador o snowboarder que suba o baje a pie debe hacerlo por el lateral de la pista.

8. Respeto del balizaje y la señalización

Todo esquiador o snowboarder debe respetar el balizaje y la señalización.

9. Prestación de ayuda

En caso de accidente todo esquiador o snowboarder debe prestar socorro.

10. Identificación

Todos los esquiadores o snowboarders que sean testigos de un accidente, sean o no responsables del mismo, deben identificarse e intercambiar nombres y direcciones.