

I. INTRODUCCIÓN

El surf y el bodyboard son actividades que fascinan, que atraen, que apasionan, que enganchan... Estamos quizás ante dos de las modalidades deportivas englobadas dentro de las prácticas en la naturaleza que mayor auge y expansión han tenido en los últimos años. Hasta el punto de haberse convertido en una cultura, en una historia, en un modo de vida, de espíritu, en una cierta ética, en una actitud ante la naturaleza.

Si algo caracteriza a los amantes de surf y bodyboard es el tiempo y dedicación que a lo largo de su vida han volcado horas y horas de una práctica convertida en hobby por algunos, en deporte por otros, en un estilo de vida por muchos.

Estamos quizás ante dos actividades desarrolladas en el medio natural (sin obviar que tal ha sido la evolución de estas prácticas que hasta en piscina se desarrollan) que no entiende de razas, ni de política y economía, ni de hombres y mujeres,... sólo cuenta con un único medio de convicción, el mar y las olas.

De ahí, que en la misma playa, en un mismo océano,... confluyen decenas, miles de personas que sin hablar el mismo idioma son capaces de comunicarse entre olas y olas.

No obstante, y como futuros educadores, debemos sacar el lado más provechoso de estas actividades y siendo realistas ya que su práctica queda muy limitada en nuestros centros escolares, no debemos huir del empeño que cada vez son más los cursos de verano, campamentos,... que se inician en la práctica de estas actividades y las cuales, ya sean por sus connotaciones, por su novedad o por qué "diablos" será deja una huella importante en la persona que experimenta las múltiples diversas y más variopintas de las sensaciones que jamás uno haya podido imaginar y percibir.

Finalmente, recalcar que este trabajo, no pretende servir como un manual técnico, aunque en ocasiones lo parezca, sino que lo que pretendemos es acercar a todas esas personas que ven el surf y el bodyboard como prácticas de "locos", "chalados" y demás calificativos que se asocian por tradición a la práctica de estas modalidades deportivas, a su goce y disfrute, y a pesar de resultar caras en cuanto a equipación y material, decir que en la actualidad, existen equipos completos que cualquier persona padre / madre o hijo y por qué no abuelo se pueden permitir.

Y por otro lado destacar que el litoral español y en especial el de nuestra comunidad autónoma no serán los culpables de que nos perdamos días espléndidos de buen surf y bodyboard, y si éste ha sido un regalo de la naturaleza a Galicia, desde aquí os sugerimos que no dudéis en aprovecharlo, eso sí, sin destruirlo.

II. EL MEDIO: SPOT

Conocer las características y peculiaridades de aquellos lugares, playas pueden ahorrarnos muchos disgustos. Por ello e intentando huir de que el conocimiento de una playa le quita "incertidumbre" emoción, riesgo,... estamos muy equivocados si nos atrevemos a afirmar que conocemos a la perfección una playa, sus olas, sus corrientes, sus rompientes,.. Por todo eso venos necesario saber estudiar y realizar ese spot en el cual queremos disfrutar con la práctica de surf y/o bodyboard, y en el presente apartado eso intentaremos.

II.1. OLAS: formación y tipos

Para estudiar todo lo relacionado con las olas (formación, tipo,...) lo primero que hemos de tener en cuenta es que estamos hablando de un fenómeno físico. Cada partícula de agua está sometida a la acción de dos fuerzas fundamentales: la gravedad de la tierra, que empuja hacia abajo, y la presión del agua misma. En un sistema de reposo estas fuerzas se equilibran, dando como resultado una superficie en calma.

La perturbación más normal de este equilibrio, que es la que nos interesa, es el viento: Al soplar sobre el agua, éste produce unos rizos que se desplazan en su dirección. Para ello ha de tener una velocidad mínima aproximada de unos seis nudos, pues velocidades inferiores no logran vencer la oposición creada debido a la viscosidad del agua del mar. Hay que especificar que lo que avanza es la ondulación y no el agua misma, cuyas partículas se mueven de forma circular, provocando de hecho dicha ondulación. La velocidad del viento, su duración en horas y la distancia sobre la cual sopla -denominada "alcance"-serán los factores que determinen las características de las olas formadas, que en un principio tendrán diferentes longitudes, y alcanzarán un nivel en que la altura de la ola es aproximadamente $1/7$ de la distancia entre las crestas.

A esta distancia se le denomina **longitud de onda**. Cuanto más largo sople el viento, más dominarán las longitudes de onda más largas, debido a que las cortas alcanzan su altura crítica antes que las largas y por tanto rompen antes, generando turbulencias. Este proceso continúa hasta que el mar esté completamente "evolucionado", momento en el cual la energía aplicada al agua por el viento es exactamente igual a la cantidad de energía gastada en turbulencia. Los trenes de ondas resultantes constituyen el oleaje llamado "*sweil*" o "*mar de fondo*". Hay una serie de fórmulas para relacionar los parámetros antes citados con la altura resultante de las olas.

¿Qué pasa durante el trayecto de acercamiento a la costa?

Evidentemente, las olas van perdiendo altura; esto sucede según una ecuación de tipo exponencial que se puede resumir diciendo que la altura de la ola del

"swell" disminuye en $1/3$ cuando ha recorrido una distancia, en millas náuticas, igual a su longitud de onda en pies.

Por eso suele suceder que haya interferencias y que se encuentren en una misma zona trenes de ondas diferentes, procedentes de distintos centros de formación, dando lugar a un oleaje variable. Esa es la razón por la que los pronósticos de olas se refieren a "alturas significativas", que es la altura media del tercio de olas más altas, pero no la altura máxima. Algo que probablemente todo el mundo ha observado alguna vez es el hecho de que las olas siempre llegan paralelas a la playa, sea ésta la que sea y sin importar si su orientación coincide con la dirección de la marejada. La explicación a esto reside en el carácter de la ola de agua profunda: en su superficie, las partículas de agua se mueven en círculo.

Cuando la ola se acerca a la playa la presencia de la superficie comienza a interferir con el movimiento ordenado de la parte más profunda de la ola, por tanto el movimiento de la misma se frena y su forma empieza a cambiar, pasando de ola de aguas profundas a ola de superficie tipo "rompiente". Esto, por supuesto, es relativo en función tanto de la altura de la ola como de la profundidad del agua; así, una ola de 3 m. sería una ola de aguas profundas en una parte del océano de 10 m. de profundidad, pero una ola rompiente cuando la profundidad decreciera a 2m..

Esto sucede porque si el agua es poco profunda, entonces el movimiento circular correspondiente a la zona más baja se hace imposible; el movimiento del agua en el fondo es necesariamente hacia atrás y hacia delante. Justo por encima del fondo es posible algún movimiento vertical, y por eso el agua se mueve en pequeñas elipses que se hacen menos aplastadas según nos alejamos del fondo

El frenado de la ola es producido, como hemos visto, por la distorsión de las trayectorias de las partículas de agua.

II.1.1.1. **Cómo y por qué rompen las olas.**

Se pueden agrupar las roturas en cuatro tipos:

- **Rompiente de zambullida; El tubo.** Rompiente en que la ola gira y la parte superior se mueve hacia delante más rápido que la ola.
- **Rompientes reventadas o derramantes.** La espuma cae en cascada sobre la falda delantera de la ola.
- **Rompientes colapsadas.** Pequeñas olas que se mueven sobre una playa de forma que el frente de onda es un escalón perpendicular.
- **Rompientes refluentes.** Olas que llegan a la playa sin romperse.

Las dos primeras son con diferencia las más corrientes; las otras se ven sólo en aguas resguardadas o lagos donde la rompiente es menos turbulenta. Aquellas poseen también la propiedad de poder ser provocadas por el viento o la naturaleza del fondo. Las olas que se zambullen o revientan pueden verse tanto en mar abierto como cerca de la costa, pero vamos a centrarnos en ésta, y en primer lugar en las playas de pendiente poco acusada y uniforme.

Cuando una ola se acerca a la costa en el momento en que el fondo marino está a una profundidad igual a su longitud de onda, la ola comienza a deformarse, pues el fondo distorsiona la trayectoria de las partículas. Gradualmente la profundidad se hará tan pequeña que el agua no podrá completar su trayectoria elíptica. Esto sucede cuando la profundidad del agua es aproximadamente 1,3 veces la altura de la ola (una ola de 1 m. romperá a una profundidad de 1,3 m.). El agua, que a mayores profundidades se elevaría para formar la ola, es frenada e incluso detenida por la presencia del fondo. La cresta de la ola se encuentra de repente sin soporte, y rompe. Este proceso básico, con la tipología de pendiente señalada, finalizará con una rotura derramante, habitual en nuestras playas de arena.

Sin embargo, si la transición es brusca, provocada bien por la presencia de una barra de arena, un núcleo de rocas o una plataforma o arrecife de coral, el frenado será violento y la masa de agua sin soporte en la cresta se proyectará por delante de la propia ondulación proporcionando el tubo de la rotura en zambullida.

En Galicia tenemos la suerte de contar con gran cantidad de playas y en todas las orientaciones posibles debido a lo accidentado del litoral. Esto, aparte de permitirnos tener playas más o menos resguardadas o casi siempre alguna bien orientada de viento y mar, nos proporciona roturas de todo tipo. Incluso el perfil de nuestras playas es tan cambiante que donde hay un día una ola derramante, a la semana siguiente y en otras condiciones de fondo y vientos puede haber un precioso tubo.

II.2. LAS CORRIENTES

Hay unos conocimientos básicos que todo surfista debiera tener sobre el comportamiento del mar en playas y costas. Puede ser interesante saber y comprender cómo y por qué se forman las olas, pero es absolutamente imprescindible entender cómo se forman las corrientes, dónde suelen estar, y como actuar para evitarlas o utilizarlas.

Existen corrientes que siempre están presentes en una playa, por pequeña que sea.

En ambos extremos, y pegadas a las rocas, hay corrientes de salida mar adentro. Esto sucede porque las rompientes, la marejada, entran directamente a la playa y desplazan una cantidad de agua que hay que desalojar: así, se crea una

comente paralela a la línea de costa cerca de los extremos, donde se conducirá mar adentro.

Hay otras corrientes típicas, que son las que se producen cuando en una playa hay varios picos separados. Normalmente, habrá corrientes de mayor o menor intensidad entre ellos, y también suelen terminar en cuanto sobrepasan la línea de rompientes. Sería la corriente marcada por la flecha del medio en la figura anterior.

Otra situación de fuerte corriente es la que se da cuando en una playa tenemos una desembocadura de río, de arroyo o pequeña ría; en este último caso, además, la bajada de la marea haría la zona especialmente peligrosa. También, en estos casos, hay una fuerte corriente paralela a la costa, cercana a ella, y en dirección a la salida del río. Además, éstas son zonas frecuentadas por los surfistas, porque el movimiento del agua en dichas corrientes arrastra arena que se deposita formando "bajos" que forman picos bastante estables.

Por supuesto, y como no hay dos playas iguales, las situaciones posibles son casi infinitas; pero comprendiendo estas sencillas normas básicas, podremos interpretar una playa y reconocer las zonas y situaciones de peligro. De todos modos, la prudencia es la mejor decisión ante una playa desconocida. Normalmente, podemos adivinar su presencia en la zona de rompiente por la formación de espumas sobre ellas, lo que nos advierte que el fondo ahí está más cerca.

Siguiendo con la prudencia, hay que decir que estas condiciones o funcionamiento de corrientes en las playas, se pueden ver variadas cuando hay mucho mar, sobre todo con mar de fondo y revuelto. En todo caso, se hacen más fuertes y la atención que hay que tener es mayor. El desconocimiento puede dar lugar a graves situaciones de peligro. Hay incluso posibilidades con un mar muy fuerte y revuelto de que se deshaga o rompa una barra de arena de las "estables", produciéndose entonces corrientes inusuales o fenómenos de más peligro, como fuertes remolinos de profundidad.

Pero el surf no tiene porque ser peligroso. Basta con que cada uno conozca sus límites y respete el mar, acercándose a él como nos acercamos a cualquier otro deporte: aprendiendo y avanzando en dificultad según progresamos.

III. El equipo y material para la práctica.

En este apartado especificaremos de la forma más detallada posible cuál es esa "equipación" necesaria para poder disfrutar y gozar de la práctica de surf y bodyboard. Para ello hemos distinguido entre el equipo y material necesario de bodyboard, que como comprobaremos a continuación poseen materiales comunes y otros específicos. Además abordamos otro punto que titularemos "otros accesorios", en el que hablaremos de útiles como: parafina, cascos, peines o reaspadores,... los cuales es necesario conocerlos a pesar que desechemos emplearlos.

III.1. Equipo y material: SURF

Son 3 los materiales básicos, para la práctica del surf, a pesar de que existen lugares donde el clima haga necesario el uso de alguno de ellos (como el traje). En este apartado especificaremos y analizaremos, los que en condiciones normales, tomando como referencia el clima y las condiciones meteorológicas, ... de nuestra comunidad autónoma Galicia.

EQUIPO Y MATERIAL: SURF
* TRAJE DE NEOPRENO
* TABLA
* INVENTO

III.1.1.- Traje isotérmico.

Absolutamente necesario durante la mayor época del año por la temperatura del agua, tiene además otras ventajas como protegernos de los posibles golpes o heridas (los fondos, la propia tabla y sus quillas), y aumenta la flotabilidad; también nos protege de la excesiva radiación solar en las largas sesiones de verano.

Su principal inconveniente radica en la disminución de movilidad, y por tanto de agilidad de movimientos; de todas formas, estos trajes están en continua evolución y los neoprenos son cada vez más flexibles y ligeros.

En surf y bodyboard se utilizan los llamados "trajes húmedos", porque penetra una fina película de agua en su interior que no se renueva y que calentamos con nuestro cuerpo, por lo que nos sirve de protección térmica. En su fabricación se utiliza el neopreno celular y normalmente se forra con nylon, lo que le confiere mayor resistencia a la rotura. El neopreno celular es un tipo de goma con celdillas de aire que proporcionan gran aislamiento térmico. El espesor del neopreno va desde los 2 mm. para los más finos hasta 5 mm. Para los mas gruesos, con combinaciones de

grosor. Se aconseja un traje 4/3 ya que es un traje óptimo tanto para verano como para épocas más frías.

Lo más importante a la hora de elegir el modelo es que nos quede bien ajustado al cuerpo, de manera que no forme arrugas ni bolsas donde se pueda almacenar una gran cantidad de agua. Otro aspecto importante es observar la calidad del neopreno y las costuras que tenga el traje. Este debe ser flexible y de porosidad uniforme, y mejor con costuras selladas además de cosidas.

Hay que acostumbrarse a lavarlo con agua dulce después de cada sesión y dejarlo secar a la sombra. De este modo se conservará mejor y durará más tiempo.

III.1.2.- Tablas

Hay muchos tipos de tablas, tantos como tipos de surfista. Es el centro y el comienzo de todo lo demás, y a lo largo de estos ¡siglos! han evolucionado tanto que un antiguo Polinesio ya no reconocería a una de las nuestras. Pero la evolución más importante se ha dado en las últimas décadas.

Las primeras tablas que conocemos, ya en este siglo, podían medir 4.5 m. de largo y pesar más de 50 kilos de peso, como las primeras de Kahanamoku. Hoy conocemos un "revival" del longboard, pero éste fue en realidad el original, y por sus características se desarrolló un determinado tipo de surf, mucho más suave, de amplios movimientos y figuras tanto estéticas como acrobáticas.

Hoy en día la fabricación de tablas parece un poco racionalizada, y existen unas cuantas formas standard. Prácticamente todas las tablas son de tres quillas, y varían su tamaño, cantos cola y grosor o anchura dependiendo del tipo de ola que se vaya a coger y su tamaño, así como las características (tanto físicas-antropomórficas como deportivas) del deportista. Hay unos cuantos principios base en cuanto a la forma de una tabla:

* **ROCKER:** Mirando la tabla de perfil vemos la curva vertical. Un rocker pronunciado (abananado) es sinónimo de una tabla maniobrable. Un rocker tendido, más plano, hará una tabla que se desliza mejor, más rápida, pero más difícil de girar.

* **OUTLINE:** Mirando la tabla por debajo, de frente, lo detectaremos, la forma general de la tabla. Un outline redondo y largo conviene para olas pequeñas y sin fuerza. Un outline más estrecho conviene para olas más potentes.

* **TAIL:** La popa o cola es más larga para olas suaves y más estrecha para olas huecas; es redonda (mejor deslizamiento) para maniobras más suaves y cuadrada (con más agarre) para maniobras más cerradas.

* NOSE: La parte delantera está más levantada para el encadenamiento de maniobras radicales al apoyarse en la parte trasera. Es más plana para trayectorias deslizantes en apoyo sobre la parte trasera y central de la tabla.

Todos estos factores se combinan para dar un resultado concreto de velocidad, maniobrabilidad y estabilidad. El problema es que, en principio, velocidad y maniobrabilidad se oponen a estabilidad. Los dos primeros serían los que primarían en olas pequeñas y el tercero en olas grandes, pero esto se complica cuando entramos en detalles. Por ejemplo, para aumentar la velocidad se disminuye el rocker, pero esto implica una disminución de la maniobrabilidad de la tabla en los giros sobre el canto y una pérdida de control en olas huecas.

Para iniciarse es recomendable una tabla con suficiente tamaño, lo que nos proporcionará estabilidad y margen de error en el take-off, es decir en nuestra colocación al ponernos de pie para bajar. También nos resultará más fácil que nos lleve la ola; esto mismo se ve favorecido en tablas con buen volumen en la popa. Asimismo, nos proporcionará estabilidad para la remada y el take-off una plantilla (outline) ancha. Los cantos deben ser redondeados para que no se "claven" al intentar pequeños giros como los que se hacen al principio, sin pivotar lo suficiente sobre la popa.

II.1.3 El invento.

Es la goma que nos sujetamos a la muñeca (en bodyboard) o al tobillo (en el surf). En este extremo tiene una pieza de velcro que nos ajustamos; hay otro velcro en el otro extremo, que se sujeta a un "tapón" de la tabla. La goma en sí es de un material elástico que recupera lentamente, para amolar los posibles golpes después de un tirón. También hay en los extremos unas piezas giratorias para evitar que el invento se enrede.

Hay muchos tipos de inventos, pero la característica fundamental que los diferencia es el grosor, que habrá de ser mayor a más tamaño de olas; también se recomienda más grosor para el longboard, por su mayor peso.

En el caso de surf este invento fijado a la tabla se sujeta al tobillo del surfista.

III.2. Equipo y material: BODYBOARD

El equipo de "bodyboarder" es mínimamente más complejo y completo que el de surfista. Al traje de neopreno y al invento (este último posee ciertas connotaciones que diferencian al invento para practicar el surf o el bodyboard, las cuales se detallarán más adelante); se unen las aletas, indispensables para la

práctica del bodyboard, no solamente para disfrutar más de la actividad sino también aumenta mucho más la seguridad en el agua.

EQUIPO Y MATERIAL: BODYBOARD
* BODYBOARD/BOOGY o corcho
* TRAJE DE NEOPRENO
* INVENTO
* ALETAS
* OTROS ACCESORIOS

III.2.1. BODYBOARD:

También llamado "boogey" o "corcho". Hay infinidad de ellos en el mercado, en cuanto a su forma, tamaño, y prestaciones. Para iniciarse, son recomendables con un rocker acusado, para que no se claven de punta, y con un tamaño suficiente que ofrezca una buena flotabilidad. El corcho no lleva quillas, y son los cantos los que nos fijan a la pared de la ola junto con la acción de timón de las aletas.

Están fabricados de una gomaespuma que varía en densidad según la calidad y precio; también se utilizan diferentes densidades para cantos, zona de deslizamiento y otras. Llevan una especie de listones de fibra de vidrio emplazados en el interior, que son los *stingers* y que sirven para proporcionarle rigidez. Están recubiertos de una película de material plástico por la zona de deslizamiento, llamada *speed skin* y que sirve para facilitar la velocidad. La historia del bodyboard es muy reciente, pues el primero fue construido en 1970 por Tom Morey, en Estados Unidos. No se parecía mucho a los actuales, pues era mucho más grande, fabricado a mano en polietileno y pensado para deslizarse tumbado y para olas grandes.

III.2.2. El traje de neopreno

Traje isotérmico.- absolutamente necesario durante la mayor época del año por la temperatura del agua, tiene además otras ventajas como protegernos de los posibles golpes o heridas (los fondos, la propia tabla y sus quillas), y aumenta la flotabilidad; también nos protege de la excesiva radiación solar en las largas sesiones de verano.

Su principal inconveniente radica en la disminución de movilidad, y por tanto de agilidad de movimientos; de todas formas, estos trajes están en continua evolución y los neoprenos son cada vez más flexibles y ligeros.

En surf y bodyboard se utilizan los llamados "trajes húmedos", porque penetra una fina película de agua en su interior que no se renueva y que calentamos con nuestro cuerpo, por lo que nos sirve de protección térmica. En su fabricación se utiliza el neopreno celular y normalmente se forra con nylon, lo que le confiere mayor resistencia a la rotura. El neopreno celular es un tipo de goma con celdillas de aire que proporcionan gran aislamiento térmico. El espesor del neopreno va desde los 2 mm. para los más finos hasta 5 mm. Para los más gruesos, con combinaciones de grosor. Se aconseja un traje 4/3 ya que es un traje óptimo tanto para verano como para épocas más frías.

Lo más importante a la hora de elegir el modelo es que nos quede bien ajustado al cuerpo, de manera que no forme arrugas ni bolsas donde se pueda almacenar una gran cantidad de agua. Otro aspecto importante es observar la calidad del neopreno y las costuras que tenga el traje. Este debe ser flexible y de porosidad uniforme, y mejor con costuras selladas además de cosidas.

Hay que acostumbrarse a lavarlo con agua dulce después de cada sesión y dejarlo secar a la sombra. De este modo se conservará mejor y durará más tiempo.

III.2.3. El invento.

Posee la misma función que el invento por las tablas de surf, con la particularidad de existir un tipo de invento denominado "de teléfono" (debido a su forma) que es muy utilizado en bodyboard. Además la sujeción del invento se realiza en bodyboard en la muñeca aunque existan personas que los sitúan a la altura del brazo (cerca del bíceps), por cuestión de comodidad.

III.2.4. Aletas.

Son indispensables para el body. Nos permiten avanzar y desplazarnos pero sobre todo nos facilitan la aceleración instantánea necesaria para coger la ola. También nos sirven de timón, para controlar y decidir la maniobra adecuada.

Las aletas de body son pequeñas de pala, con el fin de facilitar la maniobrabilidad del corcho. Para su fabricación se utilizan caucho y goma.

CRITERIOS DE SELECCION

Forma rigidez, flexibilidad, comfort, talla adecuada... hay que tener muchas cosas en cuenta para determinar qué aletas son las que nos convienen. No hay que

tomarse a la ligera la elección de las aletas, son tan importantes como la tabla. Todo depende del estilo de cada uno. Por ejemplo, si eres nervioso, sobre todo en el agua. y adepto a la posición de drop knee, tus aletas no deben ser ni muy grandes ni demasiado flexibles. Tampoco deben ser demasiado anchas. Por lo tanto, hay que definir ciertos criterios para andar lo más cómodo posible sean cuales sean las condiciones. Una aleta debe ser lo suficientemente ancha para que al remontar no haya que forzar los movimientos. Al mismo tiempo, debe ser suficientemente rígida para poder coger la ola sin forzar demasiado.

Cada aleta está estudiada y trabajada para adaptarse a la forma y al tamaño del pie. Además, deben adecuarse a diferentes tipos de propulsiones: flexible, amplia o todo en fuerza. Por último, es esencial que la aleta no moleste durante los cambios de posición en pleno deslizamiento (prone o drop knee). Siempre se puede modificar la forma de una aleta cortándola, pero así nos arriesgamos a que pierda sus facultades (nervio, potencia).

* COMODIDAD Y TALLAJE

Lo primero que debéis saber es que la aleta tiene un sentido: la parte flexible de la zona del empeine se pone por encima del pie (más fácil: los agujeros sirven para evacuar la arena y van bajo el pie. El número suele ir impreso en la parte superior del empeine. Las aletas no se llevan como los zapatos. Los dedos no deben tocar la punta, todo lo contrario. Para saber si una aleta os conviene, el empeine debe ir pegado al tobillo, no debe quedar flojo y la correa tiene que quedar tensa. Levantad los pies del suelo y estirad las piernas como si estuvierais en el agua. Así podréis comprobar si la zona del empeine baila y si la correa está tensa. Es difícil determinar el tallaje, así que os damos una tabla orientativa:

33-34 XX-Small (1-3)

35-36 X-Small (3-5)

38-39 Small (5-7)

40-41 Médium (7-9)

42-43 Medium-Large (8-10)

44-45 X-Large (11-13)

Todas las aletas no corresponden exactamente a este sistema de tallaje, pero si insistís, daréis con la talla adecuada.

* ¿RIGIDAS O FLEXIBLES?

Depende del body-boarder. Es sencillo, un bodyboarder que no entra al agua regularmente no está entrenado y por lo tanto no puede pretender la fuerza suficiente en las piernas para llevar aletas rígidas. Ocurre lo mismo con los jóvenes bodyboarders entre 13 y 16 años. Están en pleno crecimiento y sus piernas todavía no han adquirido la longitud y musculatura definitivas. Por el contrario,

un bodyboarder que coge olas varias veces por semana o que hace otros deportes como footing, bicicleta, tenis, realiza un ejercicio continuo en los muslos, piernas, tobillos y pies. Por lo tanto, puede permitirse llevar aletas más rígidas.

* ¿QUE FORMA ELEGIR?

Las diferentes formas de las aletas no influyen demasiado en la propulsión. Garantizan justo una eficacia de movimiento y una facilidad para pasar a drop knee. Los cantos rígidos sirven para mantener la forma de la aleta durante el movimiento de propulsión.

La parte central siempre es un poco más flexible y sirve para acelerar. Así que es imprescindible que la aleta esté entera para garantizar un perfeccionamiento perfecto.

* MANTENIMIENTO

Para que no aparezcan cortes molestos a la altura de la correa en el tobillo o en el talón de Aquiles, tenéis que ponerlos vaselina o bien calcetines de algodón o escaarpines de neopreno. Acordaos de limpiar siempre las aletas en agua dulce para evitar que se estropeen.

* ¿CÓMO REMAR?

Utilizarlas con eficacia no tiene nada de extraordinario y puede trabajarse. Al principio, todos tendemos a golpear el agua enérgicamente pero a la larga resulta muy cansado. Un movimiento un poco más amplio dará mejor resultado. El mejor movimiento parte de las caderas y acaba en los dedos de los pies. Además, es preferible remar en el agua y no en el aire para avanzar. Así que no saquéis las aletas del agua cuando estéis remando.

III.3. Otros accesorios.

Hay multitud de nuevos pequeños inventos más o menos útiles, como sucede siempre cuando entra la comercialización a gran escala en un deporte. Pero nos quedan por nombrar algunos elementos necesarios o recomendables: la parafina(wax) que se utiliza como antideslizante para las superficies de apoyo y agarre; en las tablas, algunos la sustituyen por los antideslizantes adhesivos (grips). Como complemento al traje y para combatir el frío, o para evitar cortes en los pies en zonas rocosas, con aristas, erizos y demás o coralinas, se utilizan los escaarpines, que son unas bolitas de goma ajustadas y entre las cuales también hay variedad. Los mejores son aquellos en los que el dedo gordo está separado del resto, pues se adaptan mejor al pié, con lo que entra menos agua y se reduce menos la sensibilidad de contacto con la tabla. Hay muchos surfistas que dicen ser incapaces de surfear

con escaarpines. El casco puede ser necesario en rompientes de poco calado, con ola hueca y fondos de roca o coral , como Pipeline. Por último, los "peines" o rascadores, que sirven para hacer en la parafina un equivalente al dibujo de los neumáticos, aumentando la adherencia y evitando hacer acquaplanning sobre la parafina lisa.

También tablas y bodyboards poseen unas fundas que los resguardan de posibles daños, rayaduras,...

IV. Técnicas y maniobras del surf y bodyboard

IV.1. Técnica básica de Surf

Vamos a describir en este apartado aquellas maniobras que son la base del Surf. Hay muchas maneras de disfrutar un deporte tan libre como éste, que consiste simplemente en deslizarse por la pared de una ola; cada uno tiene su estilo, y se puede disfrutar sin necesidad de realizar maniobras especiales o espectaculares. También hay maniobras diferentes en tabla pequeña y tabla grande, pero algunas son la base de este deporte, y son las que describiremos ahora:

TÉCNICAS BÁSICAS: SURF	
* REMADA	* TUBO
* PASO DE OCA: PATO	* 360°
* TAKE-OFF	* AÉREO
* BOTTOM-TURN	* ROLLER
* RE-ENTRY	* SNAP-BACK
* CUT BACK	
* FLOATER	
* SNAP	

IV.1.1. La Remada

Para remar bien hemos de repartir el peso del cuerpo sobre la tabla. La cabeza levantada, pero sin arquear demasiado la espalda. Para que la parte delantera no se hunda o esté demasiado levantada, los hombros han de estar más o menos a la altura del tercio delantero de la tabla.

Una buena posición al remar es muy importante. Eso lo sabremos viendo cómo se desliza la tabla. Si nos cuesta avanzar, o la proa va demasiado levantada, estaremos muy retrasados; por el contrario, si se nos "clava" la punta, seguramente estamos demasiado adelante. Debemos mantener las piernas Juntas, remando como en crol aunque con un recobro un poco más abierto (la cabeza levantada nos impide una buena flexión de codos) y realizando la entrada lejos.

Paso de ola: el "pato": Para pasar las olas cuando nadamos, nos sumergimos bajo ellas; el pato es lo mismo pero con la tabla. Hay que coger el momento

oportuno para sumergirse, que no será demasiado pronto (saldremos antes de que la ola haya pasado y la espuma nos arrastrará y revolcará) ni demasiado tarde (la ola nos golpeará sumergiéndonos). Al principio puede resultar un poco difícil coger este momento, pero es una cuestión de "timing", que, como todo, requiere un tiempo de adaptación.

La ejecución es como sigue: unos dos metros antes del encuentro, se agarran los cantos de la tabla en el tercio delantero, hundiéndolos bajo el agua con los brazos casi extendidos; al mismo tiempo extendemos una pierna arriba y atrás para cargar el peso sobre la tabla, y apoyamos la otra flexionada (apoyamos desde la rodilla al pié). Al final del picado, empujamos sobre la rodilla, con lo que enderezamos la tabla hacia arriba y eso nos impulsa a la superficie por detrás de la ola. Si la ola ya viene rota, no hay que salir demasiado pronto o nos perturbarían las turbulencias. Cuando la ola va a romper delante de nosotros, y realizamos correctamente la maniobra, la propia ola en su giro nos ayuda a subir por el otro lado. Esta maniobra es exactamente igual en surf y bodyboard, aunque con el corcho tiene menos dificultad. Es importante acercarse remando con fuerza, para aprovechar la velocidad y transmitirla a la tabla en el pato.

Con un longboard, esta maniobra es imposible en cuanto hay cierto tamaño, y el paso de ola se realiza girando sobre la espuma y agarrando fuertemente el tablón por los cantos.

A veces, una ola puede sorprendernos sin darnos tiempo a hacer el pato, o es demasiado grande y estamos cansados; en ese caso, asegurándonos de que no hay nadie detrás, podemos soltarla y sumergimos bajo el agua. Arrastrará menos si tiene las quillas hacia arriba.

IV.1.3 El take-off:

Es la bajada propiamente dicha, pero la maniobra comienza antes. Una vez estamos en el pico, nos colocaremos buscando la zona donde comienza a romper la ola (ésta puede variar, y hay que estar siempre atento al mar); cuando vemos que se acerca una ola, remaremos delante de ella y perpendicularmente a su línea (siempre en su dirección de avance, no oblicuamente). Es importante no dejar de remar hasta que la ola arrastre la tabla, y entonces realizar el salto rápidamente. Una remada corta nos dejaría arriba, y un salto lento o demasiado tarde nos hará caer por delante, o nos cerrará la salida. El take off es una maniobra muy complicada, pues

hay que coordinar varios factores en el momento justo, y es además de una ejecución que requiere gran agilidad.

Podemos dividirlo en varias fases: TAKE-OFF

1. Cuando la ola comienza a arrastrarnos y la tabla inicia su descenso, apoyamos las manos a la altura de los hombros sujetando los cantos, y extendemos los brazos, elevando los hombros. Es muy importante no separar la cadera de la tabla en esta fase, manteniéndola baja y con la espalda en extensión.

2. En ese momento, damos un rápido golpe de cadera, flexionando las piernas y colocando un pie retrasado (sobre las quillas) y colocando el otro en la zona media de la tabla. Debemos evitar apoyar las rodillas, ni tan siquiera una, pues el movimiento sería más lento inseguro. La cadera se mantiene en relativa flexión, al igual que las rodillas, con el centro de gravedad bajo.

IV.1.4. El Bottom turn ("el giro abajo")

A partir de aquí tenemos que distinguir dos posibilidades: el surfista siempre lleva la misma pierna delante en la tabla, con lo que unas veces correrá la ola de frente a ella, y otras de espaldas. Es lo que se denomina ir en "*frontside*" (a mano) o de "*backside*" (a contramano). Para el bottom a mano, "desplazamos el peso sobre la pierna de atrás, pivotando ligeramente e inclinando el cuerpo adelante (hacia la pared de la ola), mientras repartimos de nuevo el peso en ambos pies para enderezarnos.

Para el bottom a contramano, haremos el mismo gesto con los pies, pero irá precedido de un giro de hombros hacia la pared de la ola y mirándola para conducir la tabla.

Al igual que en el skate, los giros en surf se realizan mediante el impulso previo generado por el cuerpo, con las piernas funcionando de amortiguadores. Los movimientos son dirigidos por la cintura escapular, y pueden ser acelerados por la acción de los brazos e inclinación del tronco. La tabla pivota sobre su cola, para lo que necesita del control del pie trasero, mediante la aplicación del peso. También, al igual que en el skate, se inclinan los cantos de la tabla hacia el lado del giro. Así, durante el bottom, nuestro peso se apoyará en el canto interno de la tabla, para hacerla girar y para fijarla en la pared de la ola.

IV.1.5. El Re-entry (reentrada).

Es el giro que se realiza sobre la parte superior de la ola; la tabla puede llegar a sobresalir casi por entero sobre ella.

Partimos de una situación similar al final del bottom. La tabla lleva velocidad, y la orientamos hacia la cresta con un giro de hombros y peso retrasado, flexionando la rodilla delantera para remontar la pared; el cuerpo se inclina hacia ella. y cuando la tabla está en la vertical, volvemos a girar sobre la pared o aprovechando la fuerza de la cresta para, con un nuevo giro de hombros, conducir la punta abajo de nuevo. Esto sería a contramano. De frontside, el re-entry puede iniciarse con un fuerte giro de hombros y cintura, necesitando menos inclinación del cuerpo.

IV.1.6. El Cut-Back:

Es una maniobra relativamente sencilla. Si en nuestro avance por la pared llegamos a una zona de poca fuerza en la ola, volvemos al punto crítico con un "giro atrás". Al igual que todos los giros, lo conducimos con hombros y cintura, pivotando sobre la cola de la tabla, desplazando el peso atrás primero y luego equilibrando. En realidad se trata de dos giros, pues en el primero nos dirigimos hacia la espuma de la ola y luego hacemos otro para volver a la dirección de la pared. Uno será a mano y el otro a contramano, o viceversa. El primer giro, en que nos dirigimos a la espuma, se hace hacia abajo en la pared, y podemos volver por el mismo sitio en dirección inversa antes de impactar con la espuma, o girar contra la propia espuma. Esta ya sería una maniobra de dificultad alta.

IV.1.7. El Floater:

Es una de las más vistosas y espectaculares maniobras del surf. Su dificultad es alta. Consiste en desplazarse sobre el labio de la ola cuando ésta cierra, cayendo de nuevo por delante para seguir la pared si hay esta opción, pues la ola puede cerrar por completo. También se puede realizar sobre la propia espuma de una ola que ya rompió. Su dificultad estriba en varios factores: es necesario llevar una alta velocidad, para dirigirnos a la zona alta de la ola y, descargando el peso, deslizamos sobre el labio. El peso ha de estar repartido sobre toda la tabla durante la trayectoria de deslizamiento. Otra dificultad estriba en la elección del momento adecuado, pues hemos de anticiparnos exactamente a la caída del labio, o éste nos golpeará en su bajada. Para volver a la zona delantera de la ola, habrá que situar el peso de nuevo retrasado, contactando de nuevo en la ola en primer lugar con la cola. Una bajada adelantada nos tirará por delante y una bajada plana nos frenará, pudiendo además partir la tabla.

IV.1.8. El Snap:

Consiste en un derrapaje seco, corto y rápido de la cola. Es una maniobra asociada, pudiendo dar lugar a un "snap cut-back", o un "reentry-snap". También puede hacerse aisladamente, utilizándose para frenar la tabla derrapando y permanecer en la zona crítica de la ola. Cuando se realiza con otras maniobras, radicaliza éstas y les proporciona espectacularidad. Es una maniobra típica del surf moderno. Se realiza desplazando rápidamente el peso al pie adelantado mientras con un giro de cintura brusco se extiende el retrasado; se realiza muy rápidamente, y se vuelve a redistribuir el peso para reconducir la tabla.

A continuación, describiremos otras maniobras que no se pueden considerar como básicas, sino que son muy avanzadas y de alta dificultad. Su ejecución requiere años de práctica y talento, como en cualquier otro deporte. Muchas de ellas se enlazan y combinan entre sí, dando lugar a ejecuciones que a veces son difícilmente clasificables.

IV.1.9. El Tubo:

Es la maniobra reina, aunque se trate más de una situación que de un movimiento. Sólo es realizable en olas huecas y rápidas, que por supuesto son más difíciles de surfear. El tubo hay que buscarlo, vigilando el labio y pared de la ola y acelerando la tabla para que no nos cierre, o frenándola para dar tiempo a que la pared nos tape. La tabla se frena, yendo recto, si cargamos el peso sobre la cola enderezando ligeramente la punta. También se puede frenar mediante pequeños giros arriba y abajo sobre la pared de la ola, o apoyando el brazo y mano en la pared. Para acelerar, hemos de pisar más adelante, cuidando que la tabla no se clave por la punta. El peso estará repartido equilibradamente, y cogeremos mayor velocidad en la parte alta de la ola.

La dificultad está en ser capaz de situarse en el punto en que la ola puede taparnos dejándonos salida, aunque eso no sucede siempre pero puede merecer la pena. Si estamos correctamente situados, entonces la cuestión está en mantenernos en la zona media de la pared, para llevar la suficiente velocidad sin que nos golpee el labio por ir muy alto, o descender demasiado perdiendo velocidad y encerrándonos o que nos golpee también el labio en su caída. Además, el tubo suele darse con más frecuencia en playas con fondos fijos, de roca o coral, y el auténtico peligro está en la caída, pues la ola "zambullida" (de tubo) se suele dar en poca profundidad, al menos relativa. En playas con fondos de arena, el tubo es irregular, no rompe siempre del mismo modo, con lo que también puede haber sustos y muchas tablas rotas. En este tipo de playas sólo se da con poca profundidad y viento "offshore".

IV.1.10. El 360°:

Es un giro completo, como su nombre indica. Generalmente se realiza contra la parte superior de la ola, y se ejecuta en el sentido de desplazamiento, subiendo hacia la cresta y pivotando sobre la cola, aunque la tabla en el giro se apoya a veces en su zona media. Requiere un fuerte giro de hombros, brazos y tronco. Cuando

se realiza en sentido inverso al de desplazamiento, comienza como para un cut-back. Si termina completamente, será un reverse 360°.

IV.1.11. El aéreo:

Es un vuelo con la tabla, volviendo a caer sobre la ola en equilibrio. Comienza como el floater, necesitando mucha velocidad. La diferencia está que mientras en el floater el recorrido es sobre la ola en contacto con ella, el aéreo es un vuelo por encima de la ola, sin contacto hasta la recepción. Para volver a caer en la ola y no por detrás, habrá que aprovechar el impulso dado por el labio antes del despegue; eso implica realizarlo un poco más tarde que el floater, con la dificultad añadida que supone.

IV.1.12. Tail Slide:

Consiste en deslizarse con la cola de la tabla por delante. Es una maniobra moderna, muy vistosa y de alta dificultad. El surfista frena la punta de la tabla pisando sobre ella para que ésta pivote, y deja avanzar la cola, de modo que la tabla rota sobre su eje central. Para volver la tabla a su situación normal, se realiza la misma maniobra. Puede volverse por el mismo lado, o completando un giro de 360°.

IV. 2 Técnica básica del bodyboard

En bodyboard distinguimos tres estilos, que son: tumbado (prone), a la torera (drop-knee), y de pie (stand up). El más fácil es el estilo tumbado, pues no hemos de incorporarnos sobre la tabla en el take off. En drop-knee, durante el take off el bodyboarder coloca una pierna en apoyo desde el tobillo a la rodilla y la otra en flexión con apoyo del pie (ésta será la adelantada). Muy pocos utilizan la modalidad "en pie".

A continuación analizamos las siguientes maniobras realizados en "prone" (tumbado):

TÉCNICAS BÁSICAS: BODYBOARD	
* DESLIZAMIENTO	* REVERSE
* PASO DE OCA: PATO	* ROLLO
* TAKE-OFF	* AÉREO
* BOTTOM-TURN	* AIR ROLL SPIN

* CUT BACK	* AERIAL BELLY SPIN
* 360° OF THE LIP	* 360° EN DROP-KNEE
	* SNAP EN DROP-LINE
	* DROP-KNEE FLOATER

IV.2.1. Deslizamiento.

Hay una serie de conocimientos fundamentales que es necesario saber para empezar a entrar al agua. Muchos principiantes que no tienen estas nociones básicas intentan aéreos y spins, pero está claro que es necesario adquirir unos conocimientos básicos para desarrollar una buena técnica. El deslizamiento puede ser tan sencillo como ir en línea recta en la espuma o en escape.

El buen posicionamiento de las manos y del cuerpo nos harán ganar velocidad. Lo primero que debemos hacer es encontrar una postura cómoda tumbados sobre la tabla, generalmente con los dos tercios del cuerpo sobre la tabla y con las piernas por fuera más o menos a partir de la mitad del muslo. El mejor modo de colocar las manos es colocar la mano que va delante en la punta y la que va detrás en el canto a 1/3 de la tabla desde la punta. Esta posición os permitirá sentir las sensaciones del deslizamiento sin dificultad. No obstante hay que tener presente que el uso de aletas nos ayudará enormemente en el deslizamiento, es la remada y en las maniobras,...

IV.2.2. Paso de ola: "el PATO".

Paso de ola: el "pato": Para pasar las olas cuando nadamos, nos sumergimos bajo ellas; el pato es lo mismo pero con la tabla. Hay que coger el momento oportuno para sumergirse, que no será demasiado pronto (saldremos antes de que la ola haya pasado y la espuma nos arrastrará y revolcará) ni demasiado tarde (la ola nos golpeará sumergiéndonos). Al principio puede resultar un poco difícil coger este momento, pero es una cuestión de "timing", que, como todo, requiere un tiempo de adaptación.

La ejecución es como sigue: unos dos metros antes del encuentro, se agarran los cantos de la tabla en el tercio delantero, hundiéndolos bajo el agua con los brazos casi extendidos; al mismo tiempo extendemos una pierna arriba y atrás para cargar el peso sobre la tabla, y apoyamos la otra flexionada (apoyamos desde la rodilla al pie). Al final del picado, empujamos sobre la rodilla, con lo que enderezamos la tabla hacia arriba y eso nos impulsa a la superficie por detrás de la ola. Si la ola ya viene rota, no hay que salir demasiado pronto o nos

perturbarían las turbulencias. Cuando la ola va a romper delante de nosotros, y realizamos correctamente la maniobra, la propia ola en su giro nos ayuda a subir por el otro lado. Esta maniobra es exactamente igual en surf y bodyboard, aunque con el corcho tiene menos dificultad. Es importante acercarse remando con fuerza, para aprovechar la velocidad y transmitirla a la tabla en el pato.

Con un longboard, esta maniobra es imposible en cuanto hay cierto tamaño, y el paso de ola se realiza girando sobre la espuma y agarrando fuertemente el tablón por los cantos.

A veces, una ola puede sorprendernos sin darnos tiempo a hacer el pato, o es demasiado grande y estamos cansados; en ese caso, asegurándonos de que no hay nadie detrás, podemos soltarla y sumergimos bajo el agua. Arrastrará menos si tiene las quillas hacia arriba.

IV.2.3. Maniobras en estilo prono (posición tumbado).

IV.2.3.1. Take-off:

Es la bajada de la ola. Al igual que en surf, es importante que realice perpendicularmente a la línea de avance de la ola y en su misma dirección. Se necesita utilizar con potencia las aletas mientras cargamos el peso en la zona delantera del boogie.

IV.2.3.2. Bottom turn:

Es el giro en la parte baja de la ola. Elegimos la dirección en que nos vamos a deslizar, y si queremos girar a la derecha, los pasos a seguir serán los siguientes:

1. Colocamos nuestra mano derecha sobre la esquina superior derecha de la tabla y nuestra mano izquierda sobre el canto izquierdo, aproximadamente a un tercio de la longitud total del bodyboard medido desde la punta. Esta es la posición básica de deslizamiento.

2. Desplazamos ligeramente el peso de nuestro cuerpo hacia el canto derecho manteniendo nuestra posición en la tabla. De esta forma nuestro bodyboard comenzará a girar en la dirección deseada cogiendo la pared de la ola. En el caso de que queramos girar hacia la izquierda seguiremos los mismos pasos anteriores teniendo en cuenta que debemos cambiar la posición de nuestras manos, y el uso de nuestro peso.

IV.2.3.3 Cut back

El mismo que en surf. Realización:

1.- La mano que llevamos más retrasada pasa a colocarse en el mismo lugar que la mano adelantada pero en el lado opuesto de la punta.

2.- En este momento realizamos un giro orientando la punta del bodyboard hacia la parte baja de la ola.

3.- Una vez que nos encontremos en la zona donde la ola tiene más fuerza, recuperamos nuestra posición inicial de deslizamiento para ganar velocidad.

Esta maniobra también puede realizarse sin variar la posición de las manos, girando directamente la punta de la tabla. El cut back se puede calificar como una maniobra básica.

IV.2.3.4. 360° OF THE LIP.

Partiendo de la posición básica de deslizamiento en la pared de la ola, debemos realizar los siguientes movimientos de forma rápida y encadenada:

1.- Adelantar la posición de nuestro cuerpo sobre la tabla.

2.- Hacer un giro con la cadera hacia la parte superior de la ola.

3.- Sacar las aletas del agua. Con la combinación de estos tres movimientos conseguiremos que nuestro bodyboard comience a girar de una forma rápida hasta completar los 360°. Una vez que el giro se ha terminado recuperamos nuestra posición inicial de desplazamiento. El 360° es una maniobra de dificultad baja.

IV.2.3.5. Reverse 360°:

Es básicamente igual a la anterior con la diferencia de que el giro se realiza hacia la base de la ola. Es ligeramente más complicado que el 360°, aunque su dificultad sigue siendo baja.

IV.2.3.6. Rollo:

Se realiza en la parte superior de la ola y consiste en un giro completo sobre el eje longitudinal del bodyboard

Para poder hacer el giro debemos ascender previamente hasta el labio de la ola justo antes de que ésta comience a romperse. Lo hacemos desplazando el peso de nuestro cuerpo hacia el canto del bodyboard más próximo a la pared de la ola. Una vez en el labio, y ayudados por la fuerza de éste, comenzaremos el giro que termina de forma fácil y rápida siempre y cuando nuestra subida al labio fuese en el momento adecuado. Esta es una maniobra de dificultad media.

IV.2.3.7.- Aéreo:

insiste en despegar con nuestra tabla por encima de la ola volviendo a caer en ella. Para ello es necesario ir con velocidad, y escoger el lugar más apropiado de la ola para el despegue. Como en el caso del rollo debemos ascender rápidamente hacia el labio de la ola justo antes de que comience a romper. La velocidad que llevamos y la fuerza del labio harán que salgamos proyectados por encima de la ola. El aéreo es una maniobra de dificultad alta.

A partir de estas maniobras o de la combinación de las mismas, surgen la mayoría de las existentes en el bodyboard. De esta forma podemos ver dobles y triples 360°, aéreo reverse 360°, cut-back 360°; aéreo rollo o incluso aéreo-rollo-360°.

- AIR ROL SPIN (A.R.S)

Hace tres años, el australiano Michael "Eppo" Eppelestun, hacía entrar al bodyboard en una nueva era de maniobras llamadas aéreas. Como la ola no daba más de sí, fue en el aire donde se encontró el lugar para continuar con la evolución, la revolución. Y las maniobras se encadenan: doble-rollo, air roll spin, back flip, inverse rollo... pero es el air roll spin (ARS) la que más llama la atención.

El ARS es una combinación de tres maniobras: aéreo, rollo y el forward spin. La base de esta maniobra reside en la toma de velocidad antes de comenzar el "despegue". Cuanto más grande sea el aéreo más posibilidad de éxito tendremos. Sólo hay dos secciones en la ola donde se puede efectuar esta maniobra: en el labio que cierra a mitad de recorrido y en la parte final cuando la ola va a cerrar (close out). Todo empieza como para hacer un rollo sólo que el botton necesita una fuerte proyección para adquirir el máximo de aceleración. La pared de la ola tiene que ser vertical por lo que la subimos radicalmente hacia el labio con la mayor velocidad posible. A partir de ese momento todo tiene que hacerse muy rápido. Realizamos el rollo muy rápido pero terminamos la rotación llevando la punta de la tabla hacia la ola. Y es entonces cuando de un golpe de riñón hacemos girar nuestras piernas por detrás nuestro. A semejante velocidad es difícil situarse en el espacio. Todo es a base de intuición. Todos estos movimientos hay que terminarlos recto, lógicamente si hemos elegido el buen momento, la buena ola y una buena velocidad. Todo es cuestión de práctica.

- AERIAL BELLY SPIN

Es una de las maniobras que no cesan de evolucionar. Comenzamos metiendo la mano en el agua y después se quita para ayudarnos con un espaldarazo. Luego buscamos el punto crítico para girar: en una pared vertical, en el tubo, en el labio, después de un cut back, al final de la ola... Pero hasta que la oportunidad se presenta es en los aéreos donde se intenta esta maniobra. Como cualquier aéreo,

el belly spin air se puede realizar sobre el labio o por delante de él. Una vez más, la velocidad juega un papel primordial para lograr realizarla. Una vez que contactamos con el labio de la ola, que es donde más potencia tiene, al despegar realizamos un violento golpe de hombros. La caída no se sabe, todo depende de nosotros.

IV.2.8. Maniobras en DROP-KNEE (a la torera o de rodillas)

IV.2.8.1. 360° DROP KNEE

Después de haber comprendido cómo montar en posición drop-knee, se pudo ya intentar realizar giros. Llegados a este punto, el 360° drop-knee es probablemente la primera maniobra que intentaréis dominar. Es fácil y complicado a la vez. Intentamos explicarlo de una manera sencilla pero existen muchas variantes. Vamos deslizándonos por la pared de la ola, el viraje abajo (bottom) es una vez más indispensable. Ejecutamos un viraje seco que nos ayudará a girar. A la salida del giro ponemos nuestra mano interior (lado de la ola) en el agua para equilibrarnos. En ese mismo instante desplazamos nuestro peso sobre el canto interior y ya estamos a medio camino. Seguimos apoyándonos sobre el canto interior hasta ejecutar la rotación. Sacamos la mano del agua, quitamos un poco de peso del canto interior y acabamos la rotación.

IV.2.8.2. SNAP EN DROP KNEE

Primero se hace fuerza en el pie que está en la parte delantera del bodyboard para evitar que luego el canto derrape por la punta a la vez que coloca la aleta posterior en la curva de la cola para que ésta quede bien encajada y haya menos posibilidades de caerse hacia atrás. Esto es muy importante si queremos sacar una buena estela y hacer que la maniobra sea radical. El tamaño y la forma de la estela suele ser buena referencia de la radicalidad de los snaps y cutbacks. Después cuando hay que poner todo el peso del cuerpo y apoyar toda la fuerza en la aleta posterior. Esto es imprescindible para clavar bien la cola en el agua evitando el derrape y la posterior patinada que casi siempre acaba en culada. Una buena postura de brazos, como en la secuencia, facilitará el equilibrio en la maniobra y ayudará a ejercer más fuerza sobre la cola y hacer la maniobra más agresiva. El bodyboarder acaba la maniobra con gran estilo y ya sólo le queda un pequeño giro para recuperar la dirección de la ola. Es fundamental colocar bien la aleta en la cola e intentar acabar la maniobra sin patinarse.

IV.2.8.3. DROP KNEE FLOATER

Para realizar esta maniobra es preciso que tengamos mucha fuerza en los muslos. Si de cara a la ola (frontside) hay que hacer muy bien el primer giro para coger mucha velocidad y poder determinar el mejor momento para atacar el labio de la ola. Es un movimiento similar el del rollo sólo que en lugar de quedarnos bajo el labio nos deslizamos por encima. Como hemos dicho, se gira y sube hacia el labio. A la salida de nuestro giro, llevamos un poco el peso de nuestro cuerpo de la parte delantera de la tabla a la trasera, lo que elevará la punta de nuestra tabla. Esta se aproxima al labio. Una vez encima del labio repartimos equitativamente el peso sobre la tabla lo que nos permitirá controlar la bajada. Seguimos así y llevamos el peso al canto exterior de la tabla. Flotamos sobre la ola y caemos suavemente.

V. SURF BODYBOARD: LA COMPETICIÓN

Un campeonato o prueba de surf o body, se organiza por cabezas de serie y eliminación tipo "copa", con enfrentamientos en mangas de cuatro o cinco competidores de los que se clasifican los dos primeros. En eliminatorias o "trials" las mangas suelen durar 15 o 20 minutos, y 30 en una final. En ese tiempo, el surfista podrá coger un máximo de diez olas de las que se escogerán sus cuatro mejores puntuaciones para ser computadas. Hay cinco jueces, y se eliminan en cada ola la mejor y la peor de las puntuaciones. Los Jueces valoran el tamaño de la ola, la duración en la misma, el estilo del surfista, y su colocación y ejecución de las maniobras, de modo que una maniobra puntúa más según su dificultad, la radicalidad y perfección de su ejecución y lo oportuno del momento y el sitio de realizarla. Es por ello que el surfista intenta ir siempre en la zona crítica de la ola, donde más posibilidades de maniobrar tiene por la potencia de la ola. Para que una maniobra se dé como válida, ha de ser terminada en equilibrio.

Los surfistas están identificados en el agua por el color de sus camisetas, denominadas licras, y se les avisa del inicio de la manga con un sonido de sirena y el cambio de bandera de rojo a verde. El final se señala con dos sonidos seguidos de sirena, previo aviso cinco minutos antes con un nuevo cambio de bandera de verde a rojo. Estos son los rasgos básicos de la competición, aunque hay diferentes situaciones y modalidades especiales, como la competición por equipos o las exhibiciones tipo "expression session" (gana la maniobra más espectacular durante un tiempo determinado y con un número libre de surfistas en el agua).

En Galicia, tenemos ya un Circuito de Surf y Bodyboard con dos divisiones a lo largo de toda nuestra costa. Acercarse a una de estas pruebas es la mejor manera para comprender la competición y aficionarse a un deporte que espero que en parte ya nos haya enganchado. Sin duda alguna aconsejamos desde aquí que una visita al "Pantin Classic" podría ser perjudicial para las emociones y sensaciones indescriptibles que levanta estas prácticas por el mundo adelante, no obstante sería una buena toma de contacto para contemplar relajadamente un bello paisaje, un bello espectáculo.

VI. CONSEJOS BÁSICOS : NORMAS Y PRECAUCIONES.

Será necesario aprender a respetar y conocer bien el mar. Es un tema que trataremos en este apartado, pero que requiere de tiempo, experiencia y observación, por ello a continuación preparamos los siguientes consejos a modo de normas y precauciones que debemos tener muy presentes al entrar en el agua:

NORMAS Y PRECAUCIONES

- No entrar nunca solo al mar, especialmente cuando empezamos o con tamaño.

- Es muy recomendable nadar bien; nos dará seguridad, nos fatigaremos menos con el mismo resultado, y avanzaremos en nuestro aprendizaje más lejos y con más rapidez. La Natación es, además, un entrenamiento ideal para el surfista durante todo el año, e imprescindible en temporadas sin olas.

- Es conveniente iniciarse en playas o zonas de playas sin corrientes. El uso de éstas, que sirve a los surfistas experimentados para alejarse y alcanzar el pico, entraña riesgos si no se sabe perfectamente lo que se hace.

- Es conveniente observar por un tiempo la zona de la playa donde nos vamos a meter, para estar seguros de que es la buena, y observar las características de las olas en las que entramos.

- En el pico, debemos tomar referencias de dónde estamos para darnos cuenta de las corrientes, si las hay, y para tener la seguridad de estar bien situados en la zona de olas.

- Si a pesar de todo nos sorprende una corriente, no se debe remar contra ella, sino paralelamente a la costa, manteniendo la calma y buscando una zona de rompientes, donde las propias olas nos acercarán a la orilla.

- Revisar el material cuidadosamente antes de entrar al mar, y estar seguros de que éste sea el adecuado.

- No ir nunca más allá de los propios límites. Todo aprendizaje ha de ser progresivo, y cuando hay peligro, con mayor razón.

- Nunca, bajo ningún concepto, abandonar la tabla, pues es el mejor salvavidas. (Sólo hay una excepción, que señalaremos luego).

- Respetar las reglas que rigen la coordinación y respeto con los demás surfistas. Preguntar e informarse con gente experimentada ante cualquier duda. Estas reglas las especificaremos en el próximo punto.

- Respetar a los bañistas, evitando hacer surf entre ellos, especialmente con tabla.

Enumeraremos a continuación las REGLAS DE "FUNCIONAMIENTO" DEL SURF en grupo. Sería deseable que todos los surfistas las conocieran y respetaran:

* **Hacia el pico**: remontar por el lateral, nunca de frente a la zona de surf, para evitar colisiones. Si tienes experiencia o conoces la playa, puedes utilizar el canal (corriente) si lo hay, pues está fuera de esa zona.

Si a pesar de todo vemos una ola y un surfista en ella que se acerca, debemos definirnos, siguiendo de forma que permitamos al que corre la ola conocer nuestra intención y pueda prepararse para esquivarnos. Si es necesario, nuestra obligación es dejar la pared libre, aunque tengamos que remar hacia la zona rota de la ola.

* **En el pico**: lo primero es situarnos. En las condiciones normales en nuestras playas, con muchos picos y rompientes que no son fijas, tendremos pocos problemas para situarnos. Pero si hay un pico definido, tendrán preferencia sobre nosotros los que están más cerca de él.

Cuando dos o más surfistas reman una ola, el que está situado más cerca del pico tiene la prioridad (preferencia), incluso si coge la ola más tarde que otros más alejados. Esto sería: el que está más a la derecha en una ola que rompe hacia la izquierda, y viceversa. Llamamos "ola de izquierda" a la que rompe en dicha dirección mirando del mar a la arena, y "ola de derecha" a la que rompe como ya habréis deducido).

* **En la ola**: Pueden darse tres situaciones iniciales:

1.- Que vayas tú solo en la ola. No hay problema, disfrútala.

2.- Que no vayas solo, pero tengas tú la preferencia: debes avisar al otro u otros de tu presencia para que se separe, dándole un margen para que lo haga sin problemas. Un error lo comete cualquiera, sólo es censurable la reincidencia. Normalmente, también avisamos en el momento de remar la ola si vemos que otros lo están haciendo, con una voz como "voy", o "cuidado"...

3.- Que seas tú quien ha "saltado" la ola (cogerla sin tener la prioridad). Ya hemos dicho que un error lo tiene cualquiera, pero debes coger la ola. No hay que perder los nervios, porque una caída puede poner en peligro al otro surfista y a tí mismo.

Ante una caída, también hay unas precauciones o pautas de comportamiento a seguir:

- Intentar saltar lejos de la tabla, y evitar caer encima o delante de ella.

- En el agua, lo fundamental es relajarse para evitar desgaste y consumo de oxígeno. Nos protegeremos la cabeza y nos agruparemos hasta estar seguros de que la tabla no nos golpeará.

- Hay que evitar soltar aire bajo el agua. Normalmente no estaremos más de 5" o 10" bajo el agua, pero pueden parecer eternos. Saldremos cuando cesen las turbulencias. Se explica con más detenimiento en el siguiente apartado.

Finalmente, en OLAS GRANDES no debemos olvidar que:

- El equipo debe ser el adecuado. No se puede hacer surf en olas de cuatro metros con una tabla de 1'90 m. Las tablas para tamaño son más grandes para facilitar la bajada y proporcionar estabilidad. También el invento debe ser más grueso y largo, y debe ser de cierre sencillo de velero.

- El cierre del invento debe ser como se cita anteriormente para facilitar su apertura en una situación límite: se cree que la muerte de Mark Foo en una sesión de gran tamaño pudo producirse porque se le quedó enganchada la tabla en el fondo, entre el arrecife. Si en esa situación el invento resulta difícil de desenganchar, no podremos hacerlo. Esta es la única situación en la que debemos desprendernos de la tabla, pero estamos hablando de situaciones extremas, sólo aptas para surfistas de gran experiencia.

- En una caída en ola grande, es absolutamente fundamental no perder O₂. Por tanto, nos sujetaremos la nariz durante los inevitables revolcones (la "lavadora"), y nos relajaremos lo máximo posible hasta percibir la posibilidad de emerger. Hay que aclarar que en un revolcón de cierta fuerza, se puede llegar a perder completamente la orientación, y nuestras sensaciones de flotabilidad no existen por efecto de la menor densidad del agua (la espuma es agua y aire), ni son efectivos nuestros apoyos de pies y manos en el agua porque ésta se encuentra en movimiento. Queda, por tanto, relajarse y esperar a que remitan las turbulencias y capturemos la elevación producida por la fuerza de flotación.

- No debemos intentar una bajada si estamos cansados por haber remontado al pico, o por un esfuerzo prolongado. En caso de caída, lo pasaremos peor por la deuda de Oxígeno acumulada.

- En ola grande, no se debe entrar al agua con una comida demasiado reciente o muy copiosa. Es necesario estar en forma.

- Sí decidimos salir, avisar a nuestros compañeros para que conozcan el motivo de nuestra ausencia.

VII. APORTACIONES

En este trabajo hemos estado revisando numerosas fuentes bibliográficas, la mayoría revistas especializadas, ya que si algo nos ha quedado claro en la elaboración de este trabajo es la poca cantidad de información escrita y editada que nos hemos encontrado. De hecho, creemos que afortunadamente, es nuestro profesor de Actividades en el Medio Natural el único "osado" que se ha atrevido a acercarse al surf y el bodyboard (su historia, sus técnicas y maniobras, sus particularidades, aspectos metodológicos,...).

De ahí que las aportaciones que presentamos en este trabajo proceden de revistas tales como: Surfer Rule, Tres 60, Bodyrider...

VII.1. Guía práctica del SURF

VII.2. Artículos SURFER RULE-TRES 60-BODYRIDER: Técnicas y fotos.

VIII. CONCLUSIONES

- A la hora de hablar de la aparición del surf en España surgen múltiples discusiones, pero lo que sí es cierto es que fue allí por la década de los 60 aproximadamente cuando aparecieron la primera tabla y los primeros movimientos de esta modalidad deportiva... En Galicia tenemos que datar allá por los años 70 cuando unos pocos "locos" comienzan a inquietarse por eso de "o deslizamiento sobre as ondas".

- Todo surfista como "bodyboarder" debe poseer unos conocimientos básicos sobre el comportamiento del mar y las olas. Puede ser interesante saber cómo y porqué se forman las olas, pero es absolutamente imprescindible estudiar cómo se forman las corrientes, y como actúan para evitarlas o utilizarlas. No olvidamos que el fin último es disfrutar y gozar sin que nuestra vida corra peligro.

- Debemos subrayar el marcado aspecto económico en cuanto a adquisición de equipación y material que estas prácticas poseen. Pero, en muchas ocasiones, el alto precio se convierte en mayor disfrute e incremento de la seguridad. La adquisición de uno u otro material peor marca marca nuestras vivencias y sensaciones.

- El surf y bodyboard no son solamente una "atmósfera oceánica". Podemos y debemos darnos el placer de ser un poco más contemplativos en el agua. Debemos aprovechar y disfrutar el momento y saber disfrutar de este medio natural que nos ha brindado la naturaleza.

- Quien sea de la opinión que el surf y el bodyboard no se puede enseñar desde el punto de vista didáctico y pedagógico está ligeramente equivocado. El surf y el bodyboard poseen técnicas específicas que como cualquier otra habilidad se puede adquirir otras de una progresión metodológica. Nosotros como educadores, debemos defender y demostrar nuestra capacidad para enseñar dichas técnicas.

- Como hemos podido comprobar en este pequeño trabajo existen múltiples, diversas maniobras o técnicas tanto de surf como de bodyboard, no obstante se nos antoja utópico recoger todas las que existan en el mundo de la tabla y el "corcho", ya que la aparición de nuestras maniobras acuñadas por propios surfistas es algo muy común en estas prácticas deportivas.

- Estamos ante dos modalidades deportivas que poseen connotaciones especiales que muchas personas los identifican como arriesgadas y peligrosas. Donde vayamos a surfear debemos mirar bien antes de entrar, cómo son las olas, dónde está la marca, las rocas, cómo se desplaza la corriente. Para ello, sino conocemos "el terreno", no debemos dudar en pedir consejo a los demás surfistas. En tanto no vayamos a ningún terreno conquistado, siempre encontraremos surfistas amigables.

- Además de material que es específico para cada modalidad, (Surf: tabla y traje, Bodyboard: "corcho", aletas, traje principalmente) existen también unas técnicas específicas que marca la diferencia clara entre ambas modalidades. A modo de ejemplo tenemos que el surf se realizan sus maniobras de pié, mientras que en bodyboard existen maniobras de pié (stand up), de rodillas (drop-knee), o tumbado (prono).

- El surf y el bodyboard son dos prácticas singulares, tradicionales en ciertas culturas, modernas y alternativas todavía a la nuestra. Para nosotros es relativamente joven y aunque asistimos actualmente a una expansión muy importante, difícil nos resulta poder predecir cual será su evolución, la cual se nos antoja sin límites.

- Ambas modalidades deportivas han dejado de ser ya una moda poco establecida como un deporte, mas para nuestro ocio y tiempo libre, (no olvidar que uno de ellos, el surf, será un deporte de exhibición en las próximas olimpiadas del 2000), pasando de unos surfistas de un grupo social "raro" a ser muchos de ellos ídolos de niños y niñas.

- Por las características en cuanto a precaución de posibles peligros en lo que se refiere al material, así por las connotaciones técnicas específicas de cada modalidad, se aconseja por familiarizarse con el mar, las olas, el entorno,... el bodyboard como actividad introductoria al mundo del surf y bodyboard. No obstante, debido al gran atractivo que para mucha gente posee dicha práctica, no se decida a dar el salto a la otra modalidad: el surf.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- Gómez Varela, I (1998). Aproximación ás prácticas de esvaramento sobre as ondas. Ed. Leo Santiago de Compostela.
- Prieto Pita, A. (1997): Seminario de Surf y Bodyboard. INEF - Galicia (La Coruña).
- Revista "Surfer Rule". Números diversos
- Revista "Tres 60 Bodyboard". Números diversos
- Revista "Bodyrider". Números diversos