



MANUAL DE SURFING CUBANO

ESCRITO POR PROFESOR MANUEL RIVERO GLEAN Y BOB SAMIN

Traducción al español HIDROSHOT

MANUAL DE SURFING CUBANO VOLUMEN 1

INDICE:	Paginas
Historia del surfing.....	1 y 2
Tablas modernas.....	2
Olas.....	4
Corrientes.....	5
Mareas y Oleaje .....	6
Tipos de olas.....	7 y 8
<b>APRENDIENDO A SURFEAR</b>	
Seguridad.....	9
Calentamiento y estiramiento.....	10
Encerado de la tabla.....	11
Entrando al agua.....	12
Remando.....	12
Remando y filtrando las olas.....	13
Agarrando espumas.....	14
Corriendo espuma s y parándose.....	15 16
Giros y maniobras.....	17
Giros y como salir de la ola.....	18
Caidas.....	19
Reglas generales en el surfing.....	20
<b>ESTRUCTURA DE LA TABLA Y DISEÑO</b>	
Quillas o aletas.....	21 22 23
Forma de la cola.....	23 24 25

Grosor y rocker.....	25
Ancho de la tabla.....	26
Contorno.....	26 27
Rieles.....	28 29
Guía de tablas según tu peso y estatura.....	29

## HISTORIA DEL SURFING

Los orígenes del surfing se remontan a varios miles de años atrás y están perdidos en el tiempo quienes fueron los primeros en practicarlo, algunas teorías nos llevan a Africa occidental, otras nos remiten a las costas de Perú, pero a quienes debemos agradecerles el habérselo presentado como una actividad recreativa deportiva etc. es a el pueblo Polinesio y luego al pueblo Hawaiiano quienes se encargaron de refinarlo .

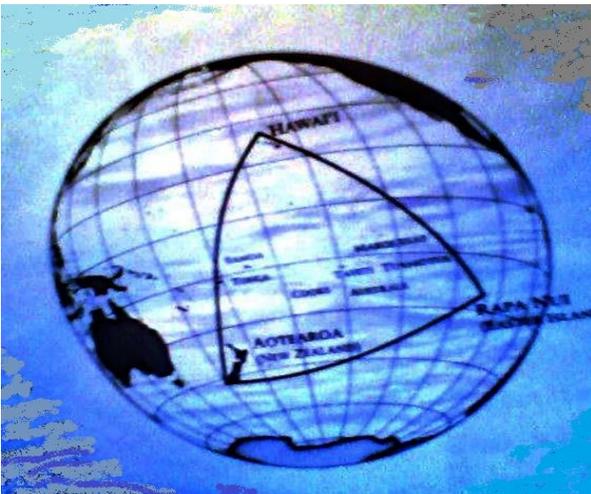


Figura en bronce con más de 2000 años de antigüedad, proviene de una civilización preincaica posiblemente Chimú o Moche y muestra una figura humana recostada sobre una embarcación de junco denominada como caballo de mar o totora, actualmente siguen siendo usadas por pescadores en las costas peruanas.



Grabado en piedra con una antigüedad de más de mil años Hawaii

Polinesia significa literalmente “muchas islas”. Muchas islas distribuidas en un área de 25 millones de kilómetros cuadrados, que forman un triángulo conocido como triangulo polinesio comprendido en la parte norte el archipiélago Hawaiiiano, en la base del triángulo la isla de Rapanui hoy conocida como isla de Pascua al sureste y al suroeste del océano Pacifico Auteroa hoy conocida como Nueva Zelanda



TRIANGULO POLINESIO UBICADO ENTRE RAPANUI AL ESTE, AUTEROA AL OESTE Y HAWAII ALNORTE, ABARCANDO 25 MILLONES DE Km cuadrados.

En el siglo XV los exploradores españoles describieron a pescadores peruanos usando un tipo de artefacto de nombre totoras con el cual regresaban surfando a la costa con ala pesca del día.

Por otro lado el explorador inglés Capitán James Cook en su barco Resolution fue el primero en documentar el surfing en 1778 al descubrir las islas hawaianas, además de haber reportado un año antes el surfing con canoas en Tahiti (1777) HUKuleas.



Totora o caballo marino fabricado con paja seca y usados por los antiguos Peruanos

Las tablas hawaianas eran hechas de 2 tipos diferentes de árboles entre ellos el denominado willil willi y el árbol llamado koa llegando a medir entre 3 metros de largo y aveces mucho más, llegando a pesar más de 50Kg

Primeras tablas hawaianas



## SURFING MODERNO.....2

En 1907 un hombre llamado George Freeth introdujo el surfín en Estados Unidos y en ese mismo año Alexander Hume Ford popularizó el surfín a través de sus exitosas novelas y artículos de revistas. El medallista olímpico hawaiano Duke Kahanamoku se le considera el padre del surfing internacional el cual introdujo el surfing en Australia en 1915 y de ahí el deporte se expandió a todo el mundo. El surfing se ha convertido en el segundo deporte acuático más popular en todo el mundo y se considera que actualmente es practicado por más de 15 millones de personas alrededor del mundo.

Duke Kahanamoku (segundo a la derecha)



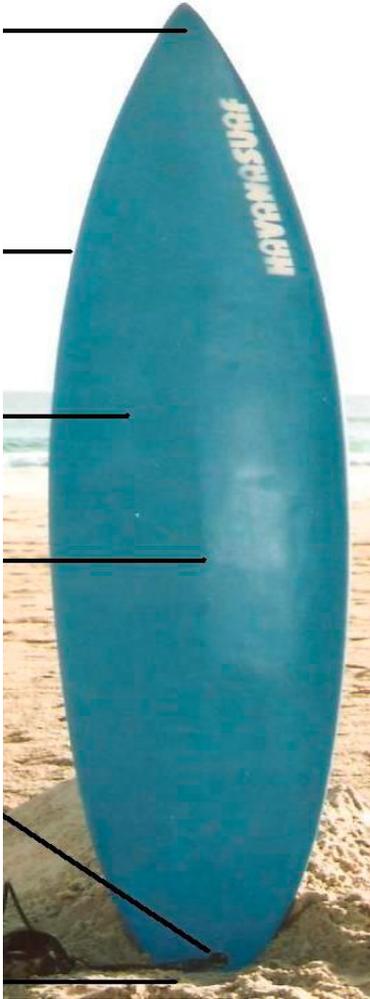
EL DUKE EMBAJADOR DEL SURFING DE HAWAII PARA EL MUNDO

Antes de la segunda guerra mundial las tablas eran hechas principalmente de diferentes tipos de maderas además de tablas huecas para remar, con el tiempo luego vinieron tablas más pequeñas hechas de madera balsa.

El uso de resinas, fibra de vidrio y espuma de estireno se desarrolló durante la segunda guerra mundial, y en 1946 nace la primera tabla de estos materiales.

Tablas en los años 50's conocidas como Malibu





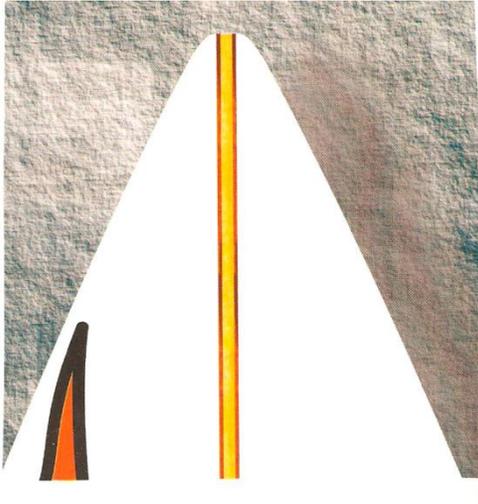
DECK

Leash



QUILLAS

## DETALLE ALMA



Las tablas tradicionales con fibra de vidrio usan PU espuma de poliuretano, resina epóxica y tela de fibra de vidrio, luego la resina es lijada para dar un acabado brillante y liso a la tabla.

El alma de la tabla es de madera y se coloca a la mitad de la tabla desde la nariz hasta la cola. Las almas pueden variar de grosor, pudiendo encontrar en tablas largas hasta más de tres almas.

OLAS.....4

Las olas se forman por viento soplando sobre la superficie del océano. El tamaño de las olas estará determinado por:

- 1.- La intensidad del viento.
- 2.-El tiempo que el viento dure soplando.
- 3.-La distancia que sople el viento.

A mayor distancia e intensidad del viento mayor tamaño en las olas y mejor definición en los grupos de olas o sets (periodo entre olas y sets )

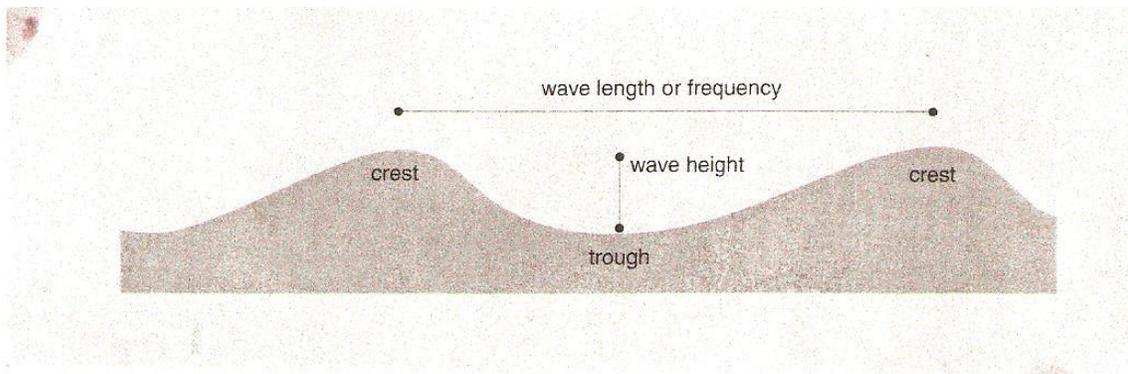
DEFINICION DE SET :\_ Grupo de olas



Grupo de olas o set

DEFINICION DE SWELL Periodo de duración del oleaje (pueden ser horas hasta días)

La altura de la ola se tomara en cuenta desde la cresta hasta la mitad del valle. DIAGRAMA



### CORRIENTES DE RASGADURA (RIP CURRENTS)

Hay cuatro tipos diferentes de este tipo de corrientes.

- 1.-permanentes.
- 2.Compuestas.
- 3.-instantaneas (flash).
- 4.-viajeras.

CORRIENTES DE RASGADURA.....5

1.-Las corrientes permanentes permanecen en la misma área por meses o incluso años. La razón para su natural permanencia es el tipo de fondo el cual puede ser debido al relieve de fondo como cabezas de tierra o

2.-Las corrientes compuestas necesitan en el fondo hondonadas, barrancos o un fondo arenoso permitiendo la formación de hoyos o posas en constante dinámica de cambio. Este tipo de corrientes puede mantenerse por horas o incluso meses.

3.-Este tipo de corrientes son temporales en cualquier parte y son causadas por una llegada inesperada de mayor cantidad de agua causado por un crecimiento repentino de las olas, incrementando el volumen de agua con respecto al nivel del mar.

4.-Las corrientes que viajan son empujadas a lo largo de las playas y pueden recorrer largas distancias.

#### MANERA DE IDENTIFICAR ESTE TIPO DE CORRIENTES

LAS CORRIENTES DE RASGADURA SON CAUSADAS POR AGUA BUSCANDO TOMAR SU NIVEL, NORMALMENTE POR EL RESULTADO DE CONSTANTES SETS LLEGANDO A LA PLAYA.

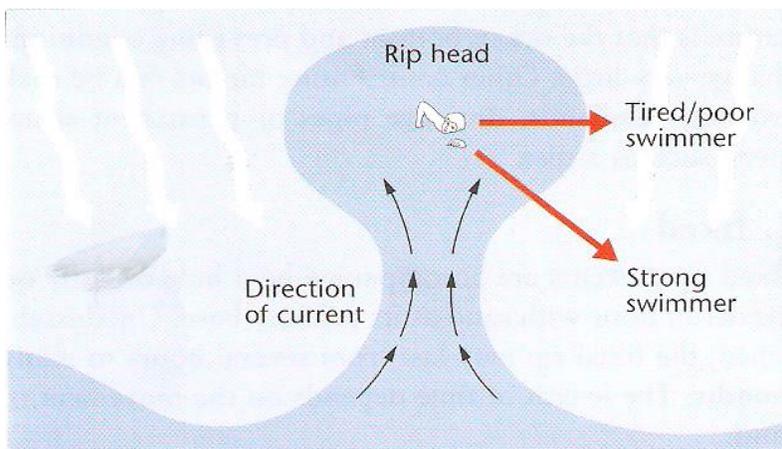
#### LOS SIGNOS COMUNES

1.-ZONAS DE AGUA BLANCUZCA Y CAFESOSA, INDICANDO QUE EL AGUA Y LA ARENA HAN SIDO REVUELTOS.

2.-ESPUMA EN LA SUPERFICIE EXTENDIENDOSE ATRAVES DE TODA LA ZONA DE ROMPIENTE

3.-BASURA FLOTANDO EN DIRECCION HACIA MAR ABIERTO.

4.-RASGADURA DEL AGUA MIENTRAS QUE EL AGUA CIRCUNDANTE SE ENCUENTRA EN CALMA.



## MANERA DE ESCAPAR DE UNA CORRIENTE DE RASGADURA

### 1.-MANTENGA EL CONTROL Y NO LO PIERDA: EVITE ENTRAR EN PANICO:

Si no eres un nadador con experiencia en el mar nada paralelo a la playa unos 30 a 40 metros desde el punto donde te chupo la corriente y luego regresa a la playa por donde las olas rompen.

2.-si estás familiarizado y estás en buen estado físico deberás nadar en ángulo de 45 grados a través de la corriente en contra de la misma.

## MAREAS Y OLEAJE SWELL.....6

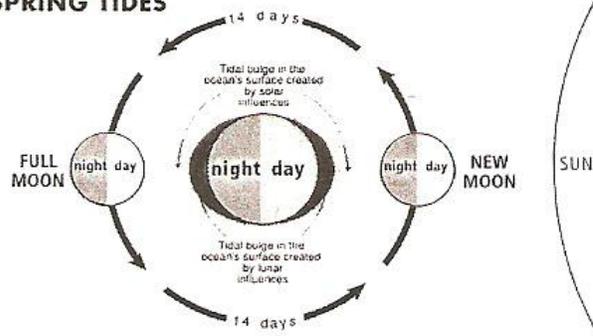
Aprender y entender de que manera afectan las condiciones para el surf, es algo importante para un surfer. Dependiendo de que momento se encuentre el proceso de las mareas las condiciones de las olas cambiara

, es decir afectan en la forma tamaño y fuerza.

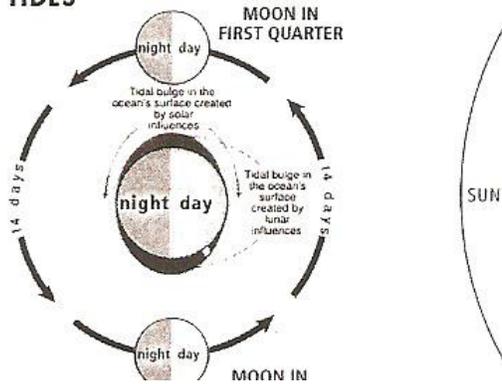
Las mareas son formadas por la influencia de las fuerzas gravitacionales del sol y la luna actuando sobre los mares y oceanos del planeta .Existen generalmente cuatro mareas de diferente nivel diariamente, dos mareas bajas y dos mareas altas. Las mareas ocurren durante la parte de cada mes lunar en la que están en línea recta el sol, la luna y la tierra, y cuando los efectos de la gravedad del sol y la luna son más fuertes.

Estas mareas son denominadas mareas de primavera o equinocciales y presentan la mayor diferencia de nivel entre la marea mas alta de la pleamar y la marea mínima de la bajamar. Los efectos opuestos ocurren cuando el sol y la luna anulan parcialmente los efectos de la gravedad, resultando en la aparición de mareas más débiles que presentan la mínima diferencia entre los niveles más alto y bajo de la marea. Estas mareas son denominadas mareas muertas.

### SPRING TIDES



### NEAP TIDES



**OLEAJE DE FONDO.**-Puede viajar miles de kilómetros desde su origen. Sistemas tropicales de baja presión se mueven lentamente en el océano atlántico y mar caribe los cuales pueden producir olas grandes y poderosas.

**OLEAJE DE VIENTO.**- Debido a que el viento raramente mantiene la misma fuerza y dirección por periodos continuos muchos de estos tipo de oleajes sean mares muy movidos y confusos. Generalmente se forman muchos picos individuales teniendo perodos muy variados en los intervalos entre ola y ola



OLEAJE DE FONDO

TIPOS DE OLAS.....7

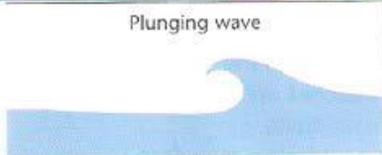
EXISTEN TRES TIPOS DE OLAS

OLAS DE TIPO EXPLOSIVO O DE Shore break.

1.-Estas olas rompen con tremenda fuerza, usualmente durante marea baja sobre los bancos de arena o agua baja formando tubos rápidos huecos y violentos.



Plunging wave



## OLAS ROMPIENTES

2.-Estetipo de ola se observa como la parte más alta de ola (la cresta) se proyecta cayendo al frente de la cara de ola. Durante el proceso de bajamar sobre las barras de arena o arrecifes se formaran tubos . una de las máximas experiencias para un surfer.



Spilling wave



3.-OLAS BOBAS .Este tipo de olas pueden correr sin romper y suceden cuando la profundidad aumenta entre la masa de agua en movimiento y el fondo.



Surging wave



TIPOS DE OLAS.....8

Existen tres tipos de olas de interés para los surfers.

1.-OLAS DE PUNTA. Las olas de punta se caracterizan por romper ya sea de izquierda a derecha o viceversa partiendo de una cabeza de tierra que corta abruptamente la línea de playa (la perspectiva para denominar la dirección de la ola es siempre viendo del mar hacia la playa)



OLA DE PUNTA DERECHA

2.-OLAS DE PLAYA. Esta ola puede romper a la derecha o izquierda al mismo tiempo al llegar la masa de agua a la zona de barra de arena o sobre el arrecife; también se les conoce como forma de A ( A FRAME)



Ola de playa con un pico perfecto derecho e izquierdo ( dirección del surfer).

3.-OLAS SOBRE FONDOS DE CORAL.Estas olas pueden romper como las olas de punta es decir a la izquierda o hacia la derecha sobre el fondo bajo ya sea coral o roca, encontrándose generalmente estos puntos cerca de la costa.



Ola sobre arrecife de coral izquierda.

APRENDIENDO A SURFEAR.....9

## SEGURIDAD

### 1.- SE HONESTO CONTIGO Y CONOCE TUS LIMITACIONES

Si estás aprendiendo a remar, mantente alejado de olas grandes hasta que desarrolles las habilidades necesarias .

2-Hay que entender los peligros en el surfing y aprender los riesgos. Como son poder identificar la formación de una corriente fuerte, presencia de objetos sumergidos, piedras, arrecife. Siempre pregunta al salvavidas o a los surfers locales sobre las condiciones locales.

3.-Conviertete en un nadador marino fuerte y sabio.

4.-Practica habilidades de rescate.

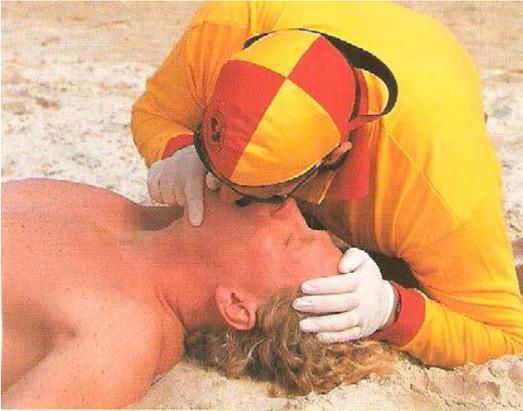
Aprende técnicas de primeros auxilios.

5.-Siempre mantente alerta de las condiciones por si cambian.

Mantente alerta al tamaño y a la dirección del oleaje (swell), así como de tormentas que se aproximen.

6.-Protege tu piel del sol.

Usa bloqueador solar y ropa con protección UV.



Aprende Resucitación CardioPulmonar (rcp) y toma cursos de rescate y primeros auxilios.

#### APRENDIENDO A SURFEAR

#### ESTIRAMIENTO Y CALENTAMIENTO.....10

Por lo menos calienta 7 minutos antes de tener una sesión de surfing, esto te ayudara a prevenir lesiones musculares y de tendones además de mejorar tu velocidad de movimientos y reacciones.

Puedes incluir

- 1.- Joggin- un minuto, suelta el cuerpo y relájate, puede ser sobre arena dura o suave.
- 2.-Saltos, realiza varias series de varios tipos de saltos.
- 3.-Calentamiento de hombros con movimientos circulares de adelante hacia atrás y viceversa.
- 4.-sentadillas manteniendo la espalda lo más recta posible.

#### ESTIRAMIENTO GENERAL

- 1.- ESTIRAMIENTO DE NUCA. Gira de lado a lado y de arriba hacia abajo y de atrás hacia adelante.
- 2.-ESPALDA BAJA. Se recomienda estiramientos doblando y con las piernas juntas manos al los pies y la cabeza a las rodillas.

3.-ARQUEA LA ESPALDA (VER FOTO) Inicia el movimiento como una lagartija con la diferencia que queda en el piso piernas hasta la cintura de tal forma que tu espalda se arqueará al estirar tus brazos y hombros.

4.-ACOSTADO A POSICION DE PARADO Estando en posición acostado, salta sobre tus pies en posición de surfear, la que adoptes naturalmente , esa será tu posición es decir natural o derecho o izquierdo o ( goofy ).

YOGA ES UNA BUENA COMBINACION CON EL SURFING PROPORCIONA AGILIDAD Y BALANCE



#### APRENDIENDO A SURFEAR

ENCERANDO LA TABLA.....11

Para un buen resultado hay que mover la cera con movimientos circulares para crear una capa que permita un agarre total . Se recomienda que en día de mucho calor si la será de tu tabla se empieza a fundir con el sol, mojala con agua para endurecer otra vez la cera ,o antes de encerarla nuevamente..Cuando la capa de cera es muy gruesa usa el peine para cera y quita los excesos de cera para que quede uniforme la capa y tengas el agarre requerido..



Cera  
peine para cera

#### DERECHO O IZQUIERDO

Cuando se apoya el pié derecho en la parte trasera de la tabla es decir sobre las quillas y el pié izquierdo adelante se dice que eres derecho (regular o natural ).

Cuando el pié izquierdo es el que se apoya en la parte trasera de la tabla y el derecho adelante se dice que eres izquierdo ( goofy ).

#### LEASH O CORREA

CONSEJO DURANTE EL PROCESO DE APRENDIZAJE Y MEJORAMIENTO DE TUS HABILIDADES EN EL MAR SIEMPRE USA LEASH.

Sujeta el leash en tu pié trasero, ya que este es el que se encuentra más cercano a la cola de la tabla. Siempre que camines en la playa sostén el leash con una mano para evitar que se atore con objetos hasta que entres al agua.

Posición de pies correcta de un surfer natural o derecho.



## APRENDIENDO A SURFEAR..... 12

### ENTRANDO AL AGUA

Cuando estamos entrando al agua y estamos en agua baja sujeta firmemente tu tabla con ambas manos y los brazos rectos controlando tu tabla en todo momento, evita poner resistencia en este proceso manteniendo tu tabla con un ángulo de 90 grados con respecto a la cara de las olas.

Cuando llegamos a aguas mas profundas acuéstate sobre tu tabla listo en posición para empezar a remar.



#### ENTRANDO AL AGUA

#### REMANDO

En función de la mejora en esta habilidad tendrás más confianza en ti mismo además de que estarás mas seguro y agarrarás muchas más olas por sesión.

- 1.-Posición de las palmas de las manos curvada para mayor tracción.
- 2.-manten la punta de la tabla 3 a 4 centímetros fuera del agua.
- 3.-Curva ligeramente los brazos y los codos y jala tus hombros hacia debajo de la tabla jalando agua
- 4.-Arquea tu espalda ligeramente esto reducirá tensión sobre toda la espalda y los hombros.
- 5.-Posiciona tu cuerpo sobre la tabla encontrando el punto de balance deslizando tu cuerpo sobre la tabla hacia adelante o hacia atrás de tal manera que cuando avances la nariz de tu tabla se mantenga fuera del agua, cuida de no enviar mucho peso hacia atrás ya que esto evitara fricción al nadar.

## FOTO POSICIÓN CORRECTA PARA REMAR ACOSTADO



APRENDIENDO A SURFEAR.....13

## REMANDO Y CAMBIANDO DE DIRECCION

1.- INCREMENTA EL ARCO DE LA ESPALDA PARA PERMITIR UN MEJOR DESEMPEÑO Y GIRAR CON MAYOR HABILIDAD.

2.- Para girar a la derecha, aumenta la presión en el lado izquierdo al momento de remar.

3.-Para girar a la izquierda aumentar la presión en el lado derecho al remar.

## REMANDO A TRAVES DE OLAS QUE YA ROMPIERON (REMANDO EN EL AGUA BLANCA )

1.- Rema con fuerza y decisión directamente a la espuma u ola .



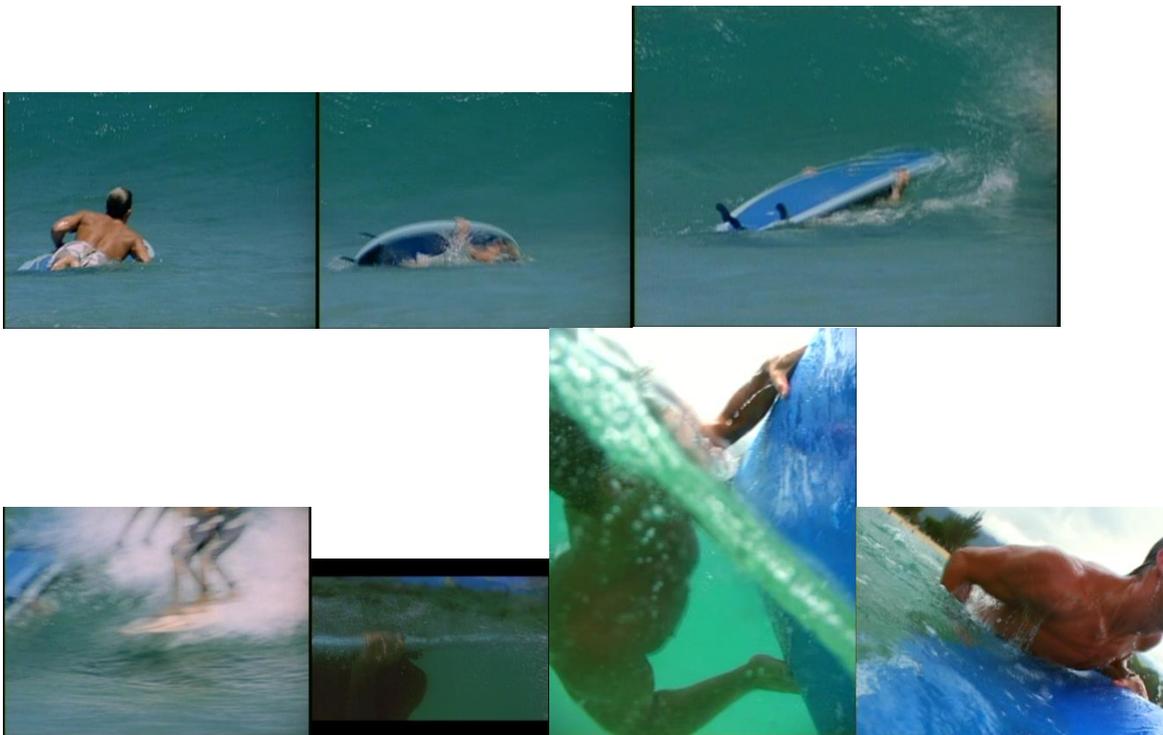
2.-Cuando te encuentres a unos dos metros de la espuma sujeta firmemente tu tabla de los rieles a la altura de los hombros y sumerge tu tabla presionándola con firmeza y ayuda de tu; el pie que uses para apoyarte atrás.

3.-La espuma pasara entre tu cuerpo y la tabla con un mínimo de interferencia.

## FILTRANDO ESPUMAS Y OLAS

### VUELTA DE TORTUGA O GIRO ESKIMAL

1.-Esta técnica se recomienda cuando las olas crecen, y significa dar un giro con la tabla de tal forma que la tabla quede en la superficie del agua quillas para arriba (ver ilustración) mientras pasa la espuma de la ola : para luego completar el giro regresando a la superficie para quedar sobre la tabla en posición y listo para seguir remando.

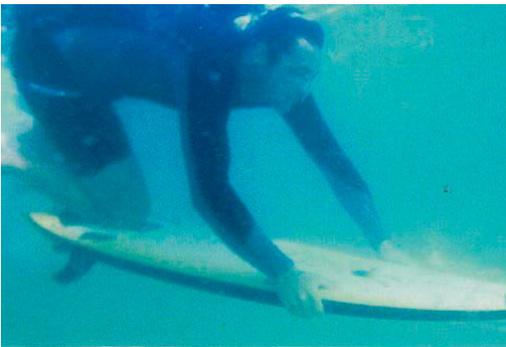


Secuencia en el proceso de la vuelta de tortuga, inicio arriba izquierda hasta el final de regreso a la superficie para seguir remando.

## PATO O DUCK DIVE

- 1.-Significa que cuando la ola se aproxima inclinas ligeramente la nariz de tu tabla y la sujetas firmemente con ambas manos aproximadamente a un tercio de nariz a la cola.
- 2.-En posición de lagartijas empuje la punta de la tabla alrededor de unos 30 grados y empiece a sumergirla bajo la ola antes de que rompa la misma.
- 3.-Cuando la ola rompe angule la tabla de tal forma que pueda empujar hacia abajo con ambas manos ayudado del pie con el que se apoya atrás para luego apareceras en la parte trasera o espalda de la ola utilizando la flotabilidad de la tabla.

### Pato #2



Angule la tabla hacia abajo unos 30 grados.

### Pato # 3



Angule la tabla hacia arriba una vez que la ola ha pasado

APRENDIENDO A  
SURFEAR.....14

#### GIRANDO MIENTRAS ESTAS SENTADO EN LA TABLA

- 1.- Sientese a la mitad de la tabla.
- 2.-Deslice hacia atras hasta hundir la cola de la tabla.
- 3.-inicie el giro moviendo las piernas con movimientos circulares en la misma dirección al lado que quiera girar, ya sea en dirección de las manecillas del reloj o en dirección contraria.

#### AGARRANDO ESPUMAS (OLAS ROTAS)

- 1.-Reme cerca de la zona de rompiente,luego nade en dirección hacia la playa.



2.-Conforme regrese a la zona de rompiente asegurese que se encuentra en el punto de equilibrio sobre la tabla para remar de forma eficiente.

3.-hasta que la ola te lleve rema con energía y con un esfuerzo sostenido.

4.-Conforme la ola levanta la parte trasera de la tabla y la empieza a empujar hacia adelante, el surfer debe mantener arqueada la espalda con la finalidad de mantener la punta de la tabla fuera del agua.

5.-Repita y practique agarrar espumas hasta que mejore sus habilidades y sea competente.

Foto reme en dirección a la rompiente y corra las espumas hasta la playa.



APRENDIENDO A SURFEAR.....15

CORRIENDO ESPUMAS DE PIE (PARADO)

- 1.-Agarre la ola en posición acostado.
- 2.-El proceso de levantarse inicia con un movimiento como de lagartija para luego quedar de pie, es importante señalar la importancia de encerar la tabla bien esto aumentará el agarre con la tabla permitiendo un mejor control de la misma.
- 3.-Hay que jalar la pierna que va al frente pasando por entre nuestras manos. De ahí la importancia de la flexibilidad, quedando al frente la pierna que se jaló.
- 4.-Los pies deben de estar bien centrados con respecto al alma de la tabla, es decir mitad del pie de un lado del alma y la otra mitad del otro lado. El pie que va al frente ligeramente paralelo con respecto al alma de la tabla , mientras que el trasero con un mínimo de 45 grados con respecto al alma de la tabla.



- 5.Cuando los pies se encuentran en posición el surfer debe mantener ligeramente recta su espalda



6.-Esta acción puede ser practicada en casa o en la playa hasta perfeccionar y sentirse cómodo con los movimientos.

#### Paso 1 POSICIÓN PARA REMAR Y AGARRAR ESPUMAS U OLAS



APRENDIENDO A  
SURFEAR.....16

PASO 2 El movimiento inicia al sujetar a tabla y realizar un movimiento explosivo como de lagartija sobre la tabla.



PASO 3- El surfer jaló la pierna que posiciona al frente en este caso es un surfer drecho, pasando la pierna en medio de sus brazos de ahí la importancia de la flexibilidad, manteniendo el centro de gravedad lo más bajo posible para tener un mejor control.



PASO 4 Y 5- Cuando los pies se encuentran en su correcta posición el surfer puede enderezar su espalda.



APRENDIENDO A SURFEAR.....17

#### FOREHAND TURN (VIENDO A LA OLA)

- 1.-Agarra la ola viajando en ella directo hacia la playa.
- 2.-Inclina la punta de la tabla poniendo peso en ambos pies y apoyate ligeramente sobre el pie trasero.
- 3.-Cuando la tabla este posicionada y en la dirección correcta requerida usaremos el pie de enfrente para emparejar la tabla para continuar con el movimiento.

#### BACKHAND TURN (BACKSIDE)

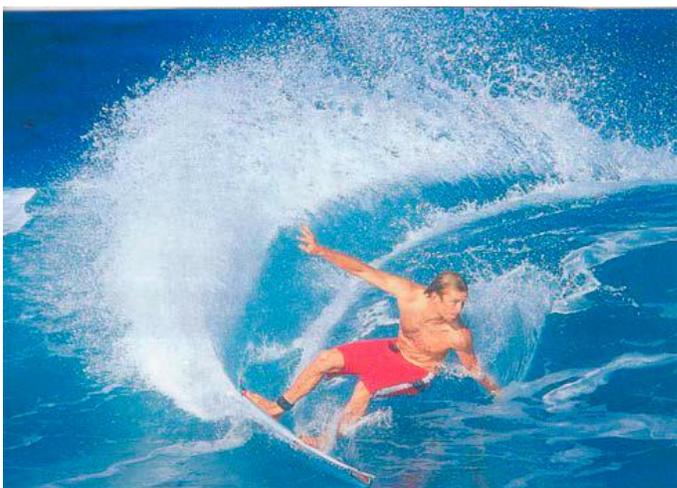
- 1.-Este giro se realiza de la misma manera que el anterior solo que en posición contraria es decir de espalda. Aquí se desarrolla más el instinto y habrá que dirigir o apuntar la tabla en dirección a donde nos dirigimos.

#### FOREHAND CUT-BACK

- 1.-Es usado para regresar a la parte más empinada d la ola o para salir de la misma.
- 2.-El peso se apoya en el pie trasero mientras que el torso realiza un movimiento de swing en dirección a donde se realizará el giro.

#### BACKHAND CUT-BACK

- 1.-El peso se concentra en el talón del pie trasero para frenar en la cara de la ola.
- 2.-La parte superior es decir el torso deberá hacer un movimiento de swing dándonos ligeresa.
- 3.-Una ligera compresión a la altura de las rodillas antes del cut back nos permitirá presión adicional en las piernas durante el giro.



## APRENDIENDO A SURFEAR.....18

### BOTTOM TURN (girar en la base de la ola)

Para desarrollar estas habilidades se recomienda.

- 1.-Agarra la ola dirigiéndote hacia la playa.
- 2.-Dirigete directo a la base de la cara de la ola esto incrementará la velocidad de la tabla.
- 3.-Justo antes de encontrar el agua plana en la base de la cara de la ola, transfiere peso a la parte trasera, inclinando tu espalda ligeramente poniendo peso en la bola del pie trasero
- 4.-Para terminar con el giro arquearse y envía peso al pie del frente el cual jala y empareja con velocidad nuestra tabla en otra sección de la ola.

## SALIENDO DE LA OLA (KICK OUT)

Usualmente se hace donde la ola no ha roto.

- 1.-Inclinate hacia atrás y pon mucho peso en el pie trasero.
- 2.-Inclinate hacia la cara de la ola como si fuera un giro.
- 3.-Continua subiendo por la cara de la ola hasta llegar a su cresta para pasar del otro lado, es decir su espalda.
- 4.-Conforme la tabla se aproxima a la parte más alta de la ola el surfer se deja caer desde la parte trasera de su tabla, teniendo cuidado de lanzar su tabla en dirección contraria a la de uno.



FOTO

)

APRENDIENDO A SURFEAR.....19

GIROS

SALIENDO DE LA OLA (ISLAND PULLOUT)

1.-El surfer empareja su tabla paralelamente a la cara de la ola, manteniendo su peso sobre el riel interior. Conforme la ola rompe el surfer se mueve hacia adelante un paso, presionando y sumiendo el riel interior de su tabla, el surfer al llegar a la parte trasera de la ola saldrá despedido de su tabla, recuperándola por medio del leash.

#### COMO FENAR

1.-Se manda peso a el pie trasero empujando la cola, esto causara que la punta de la tabla se levante y esto haga que se reduzca la velocidad.

#### DEBILITAMIENTO DE LA VELOCIDAD

Se usa cuando las olas no rompen muy rápido en el momento de agarrar la ola.

1.-El surfer toma la ola bajando sobre la cara de la ola en ángulo directo a la curvatura de ola. La misión es encontrar la base de la ola en la distancia más corta para luego recobrar la sección con un largo bottom turn.

#### QUE HACR CUANDO CAE S (Wipe out)

1.-SIEMPRE CUBRE TU CABEZA CON BRAZOS Y MANOS

2.-EMPUJA TU TABLA CON TUS PIES AL LADO CONTRARIO A DONDE VAS A CAER.

3.-ESPERA A QUE LA TURBULENCIA CALME Y LUEGO FLOTA HORIZONTALMENTE EN LA SUPERFICIE.



Entrado tarde a la ola y caída segura

APRENDIEDO A SURFEAR.....20

#### REGLAS EN EL SURFING

1. QUE TUS ACCIONES EN EL AGUA NO PONGAN NUNCA EN RIESGO LA VIDA DE OTROS.

2.-NUNCA SUELTES TU TABLA SIN ANTES HABER CHECADO PRESENCIA DE OTROS SURFERS A TU ALREDEDOR, procura conservarla siempre contigo puede salvar tu vida o la de alguien más.

3.-nunca intentes tomar una ola con gente enfrente de tu camino, así como evitar realizar maniobras en frente de alguien.

4.-El surfer más cercano a el pico en la ola o a la parte rompiente de la ola tiene el derecho de la misma.

5.-El surfer en la ola SIEMPRE tiene el derecho de la misma.

6.- Cuando remamos hacia las olas nunca remes en el área donde están surfeando, rema rodeando el pico no importando que tengas que cruzar muchas espumas, de esta manera quien viene en la ola tendrá vía libre y se evitara incidentes y hasta accidentes.

FOTO El surfer más cercano a el pico de la ola (sección de la ola que empieza a romper) tiene el derecho sobre la ola en este caso el surfer con tabla roja.



## CONSTRUCCION Y DISEÑO DE LAS TABLAS.....21

### QUILLAS O ALETAS

1.-PROFUNDIDAD.-se denomina al largo desde la base hasta la punta, esta distancia es la que se sumerge en el agua. Entre mayor parte sumergida mayor control en los giros sobre tu tabla. Quillas con poca profundidad tienden a deslizarse y a ser más sueltas.

2.-LARGO DE LA BASE es el largo de la quilla penetrta en los tapones de la tabla para sujetarse a la misma (existen varios tipos de sistemas: fcs future etc,) el tamaño afectará el empuje sobre la tabla a mayor largo mayor empuje y viceversa,

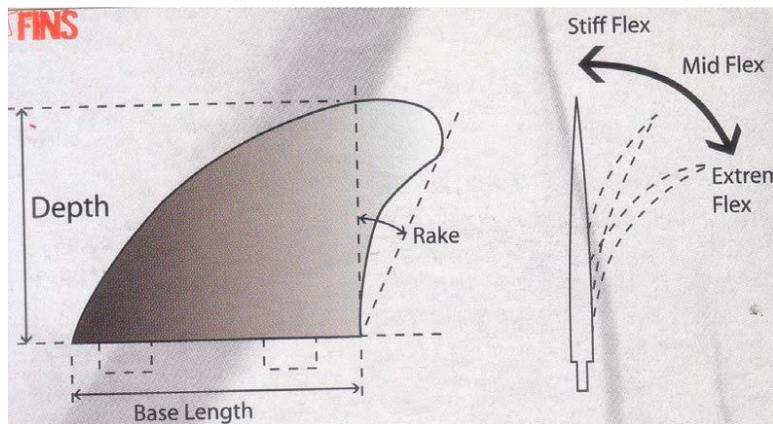
3.-INCLINACION Es el ángulo entre una línea vertical en el punto trasero de la quilla y el bordo del triangulo formado (ver diagrama). Quillas con mucha inclinación cortan el agua de una manera

más eficiente pudiéndose realizar giros largos, menor inclinación se traduce en giros más cerrados

4.-FLEXIBILIDAD Esta característica esta relacionada con la composición de los o el material de fabricación de la quilla, pero en general es la cantidad de flexión desde el punto donde se considera recta la misma, variando la cantidad de flexión, quillas muy flexibles son más fáciles de usar para los principiantes. Quillas más rígidas proyectan mayor velocidad a la tabla y son mucho más sensibles reaccionando más rápido.

La punta de las quillas tiene un efecto directo sobre los giros. A mayor área de la terminación de la quilla mayor agarre tendrá, quillas con menor área tienden a barrerse en los giros o deslizarse en cuanto aumenta la fuerza y tamaño de las olas.

#### DIAGRAMA QUILLA



#### DISEÑO Y CONSTRUCCION DE UNA TABLA.....22

##### TIPOS DE QUILLAS

##### UNA SOLA QUILLA (SENCILLA O SIGLE FIN)

1.-Las tablas con una sola quilla tienden a ser muy estables y requieren de usar los rieles para mantenerse sobre la cara de la ola : asi que para este tipo de surf se requiere experiencia y habilidad, Las tablas con una quilla son usualmente más largas y delgadas y se desempeñan bien en olas donde se requiere velocidad al remar.

##### TABLA CON UNA SOLA QUILLA



#### Dos quillas o TWIN FIN

Normalmente las tablas con dos quilla son más cortas que las de una sola quilla, mas planas y mas anchas influyendo en la forma de correr la ola es decir mas rápida y suelta . Este tipo de tabla mantiene la velocidad en plano fácilmente se necesita tener velocidad de reacción para correr este tipo de tablas.

#### FOTO TABLA CON DOS QUILLAS



Al poner una quilla central en medio de las dos laterales le damos a la tabla mayor estabilidad y un manejo preciso y controlado. Este sistema se ha popularizado debido al manejo controlado en cualquier condición de ola.

#### FOTO TABLA CON TRES QUILLAS

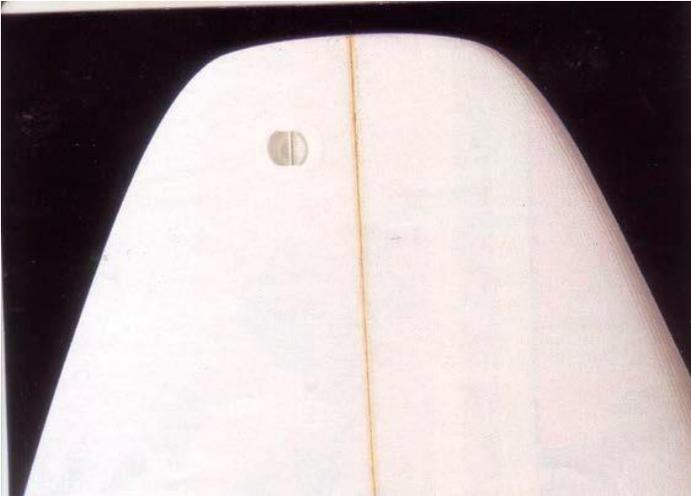


#### FORMA DE LA COLA

Podemos considerar que la cola de una tabla estará dentro de los últimos 40cm en la parte final de la misma. Una cola ancha, es decir con mayor material espuma proporcionará mucha mayor flotación que una cola con menos material, influyendo en la habilidad de agarrar olas y en su movilidad. Colas angostas se usan generalmente para tablas que requieren velocidad y control en olas grandes.

#### RAUNDED SQUARE TAIL

Este tipo de cola es la más difundida y popular por su buen desempeño en tablas chicas. Además de ser un diseño muy versátil para condiciones de oleaje pequeño a mediano gracias a la gran superficie de la misma y a su ligera redondez.



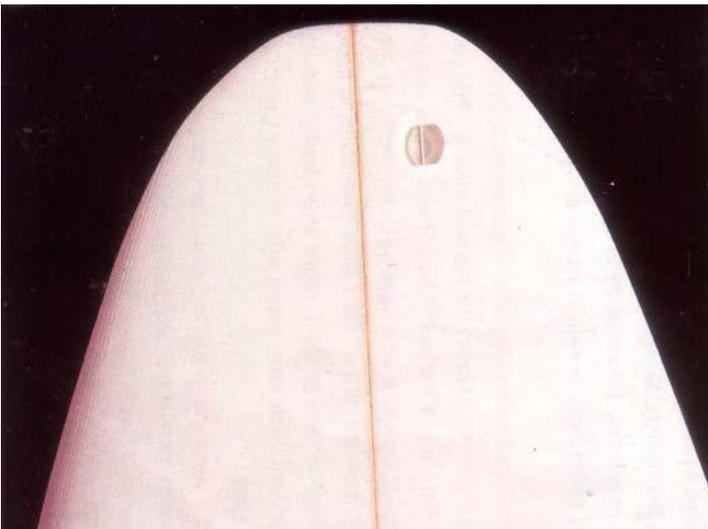
DISEÑO Y CONSTRUCCION DE UNA TABLA.....24

FORMA DE LA COLA

COLA REDONDEADA (ROUND TAIL)

Con las mismas características del tipo de cola anterior pero mayor redondez, y menos área de sustentación , es bueno para giros abiertos y largos dando suavidad a los mismos

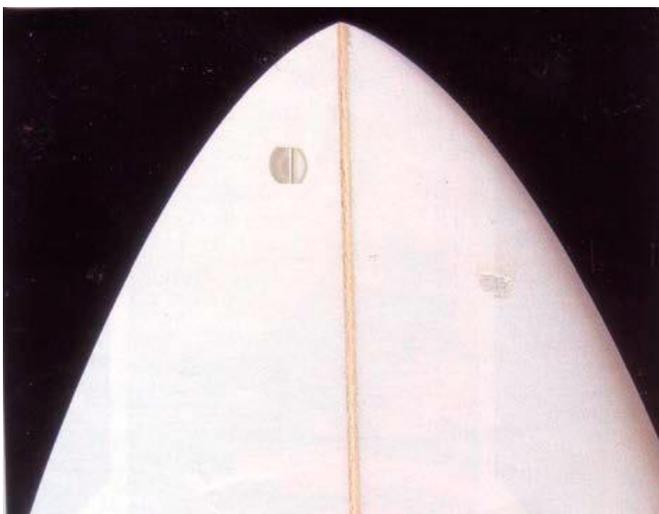
FOTO COLA REDONDEADA



## COLA EN PUNTA O PIN TAIL

Este tipo de cola se usa para oleajes poderosos y grandes, ya que requieren menos palanqueo para iniciar los giros, especial para tubos.

### FOTO COLA EN PUNTA



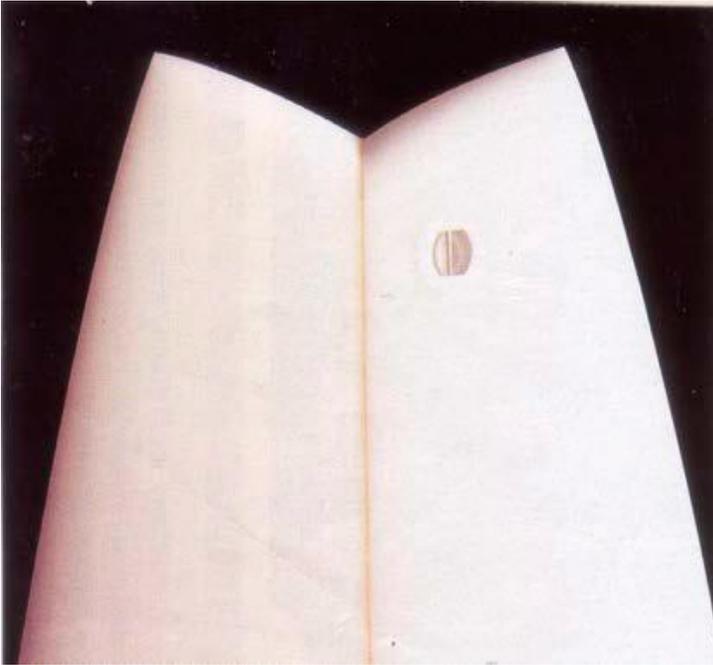
DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN DE TABLAS .....25

### FORMA DE LA COLA

#### COLA DE GOLONDRINA (SWALLOW TAIL)

Este tipo de cola se agarra literalmente a la cara de la ola lo que permite giros muy precisos en oleajes pequeño a mediano

## COLA DE GOLONDRINA



## ROCKER

Se entiende por rocker a la cantidad de curva desde la nariz hasta la cola de la tabla, vista de perfil, esta característica está estrechamente relacionada con el grosor de la tabla y esto tendrá una influencia directa en el desempeño para realizar giros y la velocidad .

- 1.-A mayor curvatura (mayor rocker) la tabla reaccionara más fácil a los giros aunque esto hará que influya en menor velocidad de la tabla.
- 2.-Al incrementar el rocker de la nariz ya sea en tablas chicas o tablas para surf grande permite tirarse olas más críticas y poderosas y realizar manipulaciones más radicales.
- 3.-Al incrementar el rocker en la cola permitirá al surfer realizar giros muy precisos y cerrados .

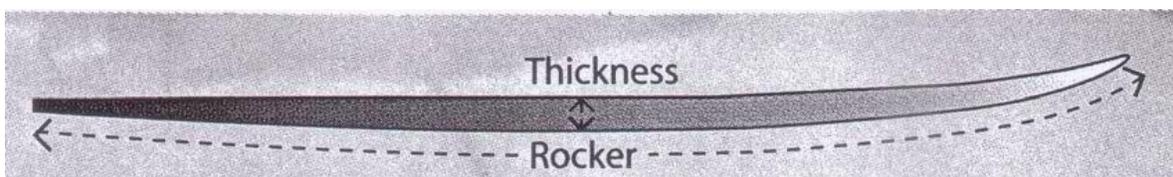


Diagrama relación del grosor y el rocker en una tabla

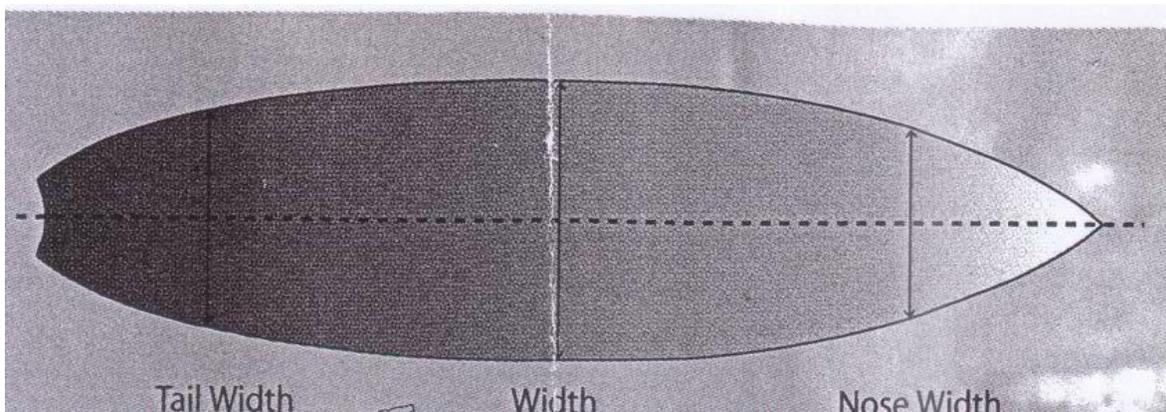
### GROSOR

Entre más gruesa la tabla mayor flotación y remado más fácil, pero será más lenta y difícil para girarla.

DISEÑO Y CONSTRUCCION DE UNA TABLA.....26

### ANCHO DE LA TABLA

Entre más ancha más estable, esa es la ventaja principal del extramaterial en las tablas



ANCHO DE LA COLA

ANCHO CENTRAL

ANCHO DE LA NARIZ

### CONTORNOS DE LA TABLA

Se entiende como línea de contorno en el fondo de la tabla, a la curva que se forme de riel a riel de la tabla. Estos contornos nos permitirán mayor ligereza y facilidad para realizar giros. Lo que sucede con los cóncavos absorben agua por debajo de la tabla proyectándola hacia la cola dándole mayor velocidad y aceleración.

### CONCAVO SENCILLO

Este tipo de contorno es el más popular por su buen desempeño , ya que nos permite agarrar velocidad en olas huecas y limpias.

DIAGRAMA CONC. SENCILLO.

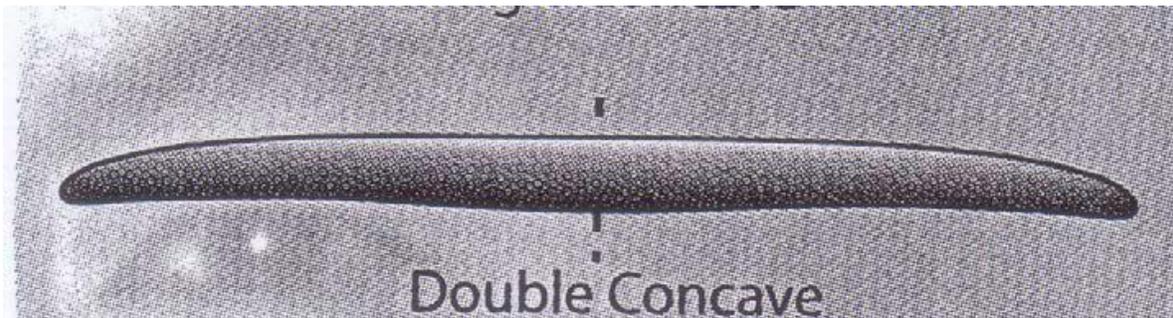


CONSTRUCCION Y DISEÑO E TABLAS.....27

DOBLE CONCAVO

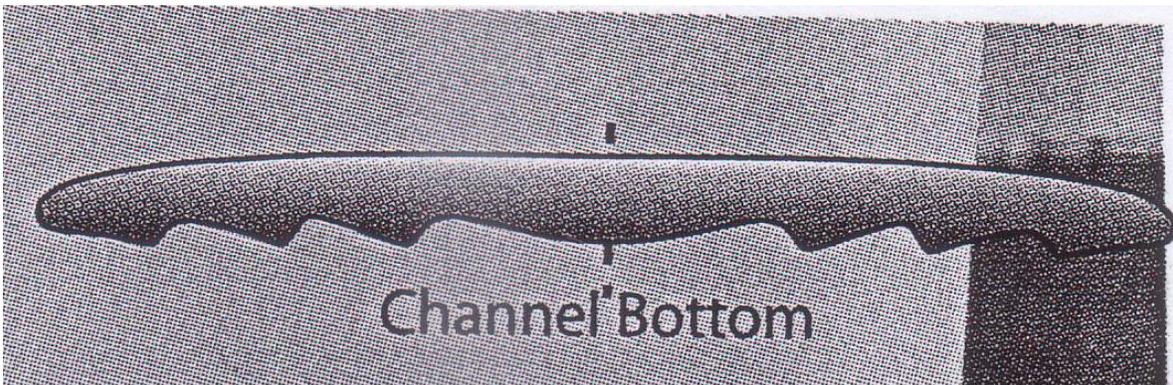
El doble cóncavo divide a la tabla en dos centros de control, significando control en todo tipo de olas.

## DIAGRAMA DOBLE CONCAVO



## CANALES EN EL FONDO

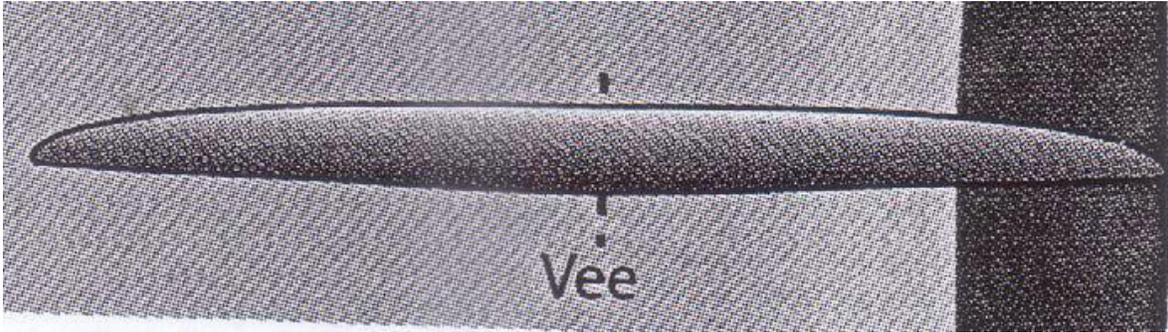
Los canales producen un manejo superior en buenas condiciones de olas dando mayor velocidad y maniobrabilidad en olas poderosas.



## FONDO EN VE

Este diseño de fondo está diseñado para usar los rieles permitiendo cambiar de dirección rápidamente, recomendado para olas grandes por su facilidad y precisión en los giros.

DIAGRAMA FONDO EN VE.



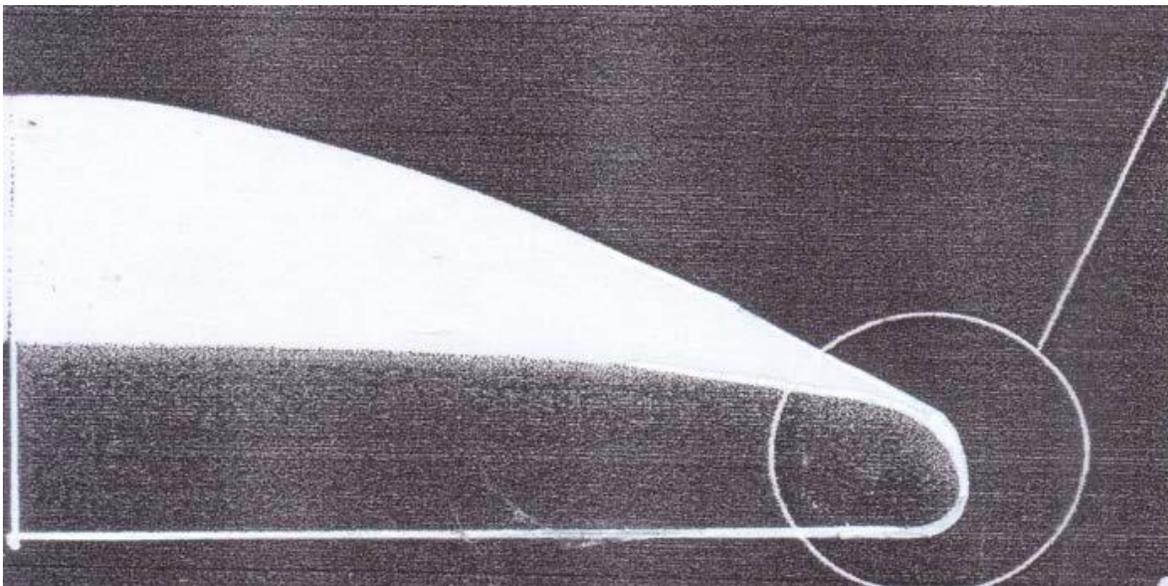
CONSTRUCCION Y DISEÑO DE TABLAS.....28

TIPOS DE RIELES EN LAS TABLAS

1.-Dependiendo del ancho de los rieles será el surfer experimentado o el principiante.

Rieles anchos es decir con mucho material requieren mayor fuerza para realizar los giros, este tipo de riel favorece giros cortos y rápidos

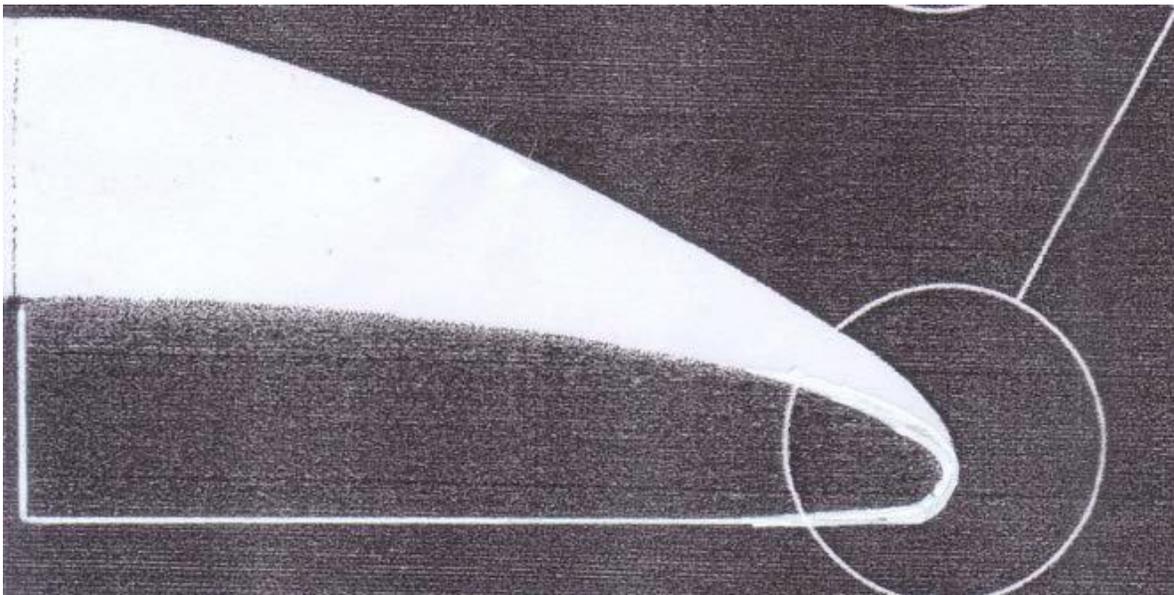
DIAGRAMA PERFIL ANCHO



## RIELES MEDIANOS

1.-Este tipo de rieles de los más populares y se puede usar para desarrollar todo tipo de habilidades, nos permite un buen desempeño en todo tipo de olas ya sea beach break o ya sean olas de punta permitiendo buena velocidad y giros rápidos.

Diagrama RIEL INTERMEDIO



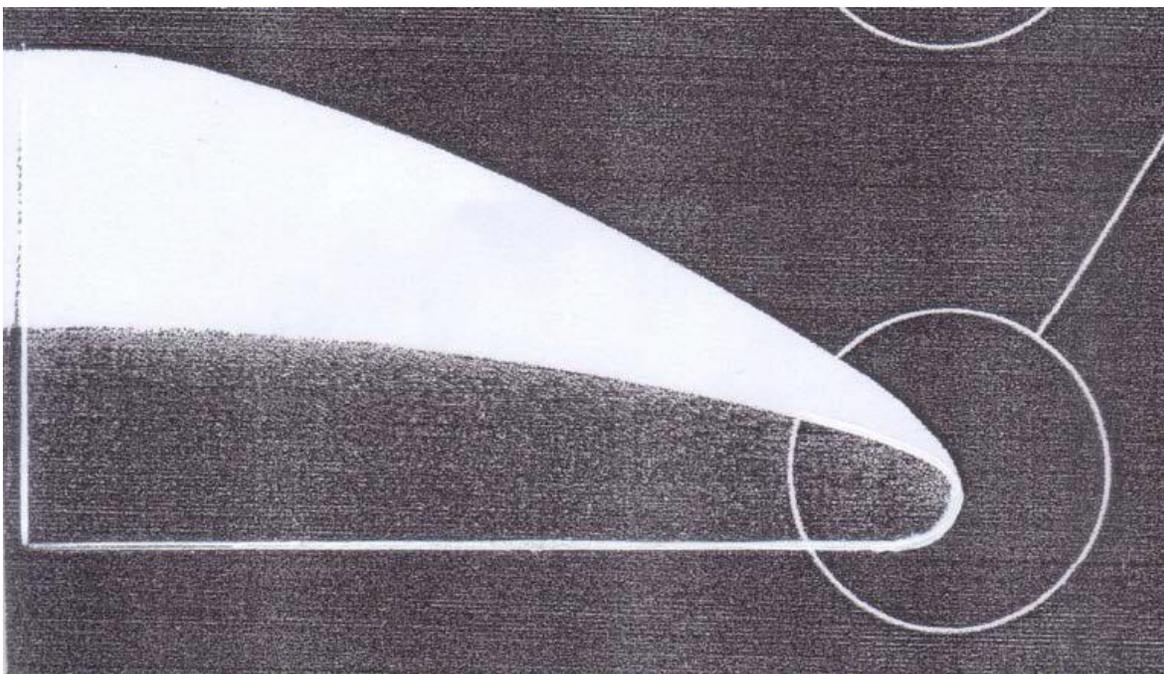
DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN DE UNA TABLA.....29

## TIPOS DE RIELES EN LAS TABLAS

### RIEL BAJO:

1.-esta forma de riel hace que la tabla responda mejor en condiciones de olas grandes y huecas y permiten hacer giros largos y suaves. Este tipo de riel corta el agua limpiamente como navaja y lo cual nos permite apoyarnos en ellos para los giros.

## Diagrama Vista de perfil riel bajo



## GUIA GENERAL PARA ESCOGER TABLA

1.- Como una regla general el escoger una tabla alrededor de 5 pulgadas más de tu estatura siempre será una buena opción.

## GUIA BASADA EN EL PESO

PESO (kg)	GROSOR DE LA TABLA (Cms)	ANCHO DE LA TABLA (en la parte más ancha)
50-60	4.5 – 5.0Cm	45.5 – 46.7 Cm
60-70	5.0 - 5.5	46 - 47
70-80	5.5 - 6.5	46.5 - 48.8
80-90	6.5 - 7.0	48 – 49.4
90-100	7.0 - 7.5	49.4 – 50 Cm