

Andreea Cătănescu

SNOWBOARD

Coordonatori colecție:

Prof.univ.dr. Taina Avramescu

Prof.univ.dr. Dorina Orțănescu

Comitetul științific:

Klara Branzaniuc, Universitatea de Medicină Târgu-Mureș, România

Mirkov Dragan, University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education,
Serbia

Marian Dragomir, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și
Sport, Craiova, România

Paula Drosescu, Universitatea A.I.Cuza, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Iași, Romania

Luminița Georgescu, Universitatea din Pitești, Facultatea de Științe, Kinetoterapie
și Motricitate Specială

Anca Ionescu, Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București,
România

Irene Kamberidou, National & Kapodistrian University of Athens, Greece

Ligia Rusu, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Craiova, România

Misiunea noastră este să producem și să furnizăm publicații inovative, bazate pe informații recente, în toate ariile de interes ale motricității umane. Astfel, colecția Motricitate Umană își propune să pună la dispoziția publicului interesat o serie de titluri de carte privind activitățile motrice de performanță, studii privind rolul activității fizice în îmbunătățirea calității vieții, aplicarea exercițiului fizic în scop profilactic și terapeutic prin programe kinetice în diverse patologii, bazele anatomice, biomecanice și evaluarea funcțională a exercițiului fizic.

Colecția reunește o diversitate de publicații, incluzând cărți de interes general și publicații științifice de înaltă ținută – studii, prezentarea unor proiecte de cercetare, teze de doctorat, antologii, atlase, etc.

Membrii comitetului științific pot trimite propunerile de publicare și altor specialiști din domeniu.

Propunerile pentru publicare se vor adresa comitetului științific:
colectia_motricitate_umana@yahoo.com

Andreea Cătănescu

SNOWBOARD



EDITURA UNIVERSITARIA
Craiova, 2013

Referenți științifici:
Prof.univ.dr. Lorand Balint
Conf.univ.dr. Daniel Roșu

Copyright © 2013 Universitaria
Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CĂTĂNESCU, ANDREEA

Snowboard / Andreea Cătănescu. - Craiova : Universitaria, 2013

Bibliogr.

ISBN 978-606-14-0600-5

796.948

Apărut: 2013

TIPOGRAFIA UNIVERSITĂȚII DIN CRAIOVA

Str. Brestei, nr. 156A, Craiova, Dolj, România

Tel.: +40 251 598054

Tipărit în România

CAPITOLUL 1.

INTRODUCERE ÎN SNOWBOARD

1.1. Aspecte privind caracteristicile snowboardului

Snowboarding-ul este o disciplină sportivă, care se practică iarna, și care implică în general coborârea/alunecarea, de pe munții acoperiți cu zăpadă, pe un snowboard atașat de tălpi, prin intermediul legăturilor și bootsilor. Indivizii care practică acest sport, poartă denumirea de snowboard-eri, board-eri sau rideri.

Roșu D., (2007), consideră ca fiind relevante, deosebirile între schiul alpin și snowboard.

În timpul alunecării pe schiuri, picioarele pot fi depărtate oricând, în timp ce pe snowboard, acestea rămân fixate, la aceeași distanță unul față de celălalt. În porțiunile plate, schiorul se poate opri și odihni în poziție verticală, în timp ce riderul, este nevoit să se așeze pe șezut.

Poziția riderului, trebuie să fie tot timpul în viraj, realizându-se un transfer de greutate, de pe un cant pe altul, (toeside și heelside), aceasta fiind când pe vârfuri, când pe călcâie, pentru că, dacă ar rămâne pe toată talpa, acesta s-ar afla în pericol de cădere, în timp ce schiorul, poate coborî în linie dreaptă, cu centrul de greutate înăuntrul bazei de susținere cu dispunerea greutății pe toată talpa, ori de câte ori dorește.

Urcarea pantei cu board-ul montat nu poate fi făcută decât în „cele patru membre”, cu un consum mare de energie, pe când, în cazul schiului, elementul tehnic prin care se înaintează, este printre cele mai neînsemnate din punct de vedere al efortului, prin procedeele tehnice specifice (urcare în trepte, în foarfecă, oblică, etc.).

Ocolirile, spre stânga și spre dreapta, pe schiuri sunt identice din punct de vedere al mecanismului tehnic, învățându-se și perfecționându-se extrem de ușor prin intermediul „proceselor de transfer”, pe când, în cazul snowboarding-ului, aceste ocoliri se diferențiază capital - una dintre aceste ocoliri, efectuându-se cu greutatea dispusă spre vârfurile picioarelor, iar cealaltă, efectuându-se cu dispunerea greutății spre spate, pe călcâie sau în spatele acestora.

În cazul schiului alpin, schiurile permit abordarea poziției frontale față de linia pantei, prin aplicarea procedurii de coborâre directă, în timp ce, pe snowboard, aceasta nu poate fi adoptată deoarece, picioarele sunt fixate, întotdeauna, mai mult sau mai puțin oblic-lateral, spre una din părți. Accidentele specifice snowboarding-ului sunt tumefierile, prin impact cu solul sau frecare cu acesta, la încheietura pumnului sau la genunchi, în timp ce, la schi sunt frecvente, afecțiunile determinate de răsucirea genunchiului.

1.2. Caracteristici ale diferitelor tipuri de zăpadă

Pe timp de iarnă, datorită frontului atmosferic, putem întâlni mai multe tipuri de zăpadă pe părțile dedicate sporturilor de iarnă. Fiecare tip de zăpadă, are caracteristici proprii, din punct de vedere al compoziției, ele putând influența atât modalitatea de alunecare, cât și manevrabilitatea schiurilor și boardurilor (plăcile de snowboard).

Majoritatea percep zăpada pur și simplu ca fiind apă înghețată. Zăpada, reprezintă o formă de precipitație, sub formă de cristale de gheață. Aceste cristale de gheață sunt prisme hexagonale, care se formează când îngheață zăpada. Prismele se formează datorită structurii moleculare a apei. Pe măsură ce se formează aceste cristale de gheață, acestea cad în una din următoarele forme:

Cristalele de gheață

Prezintă cristale individuale, unice, adesea cu forme simetrice înșesite. Acestea cresc direct din vaporul condensat de apă din aer, de obicei în jurul unui nucleu de praf sau alt material străin. Dimensiunile tipice variază, de la nivel microscopic la cel mult câțiva milimetri în diametru.

Fulgii de zăpadă

Sunt colecții de cristale de zăpadă, legați într-o bulă de puf. Acestea pot crește până la dimensiuni mari (până la aproximativ 10 cm în unele cazuri), când zăpada este foarte udă și lipicioasă. Un fulg de zăpadă, este format din până la 100 de cristale de zăpadă adunate.

Brumă/Chiciură

Reprezintă picături mici de apă, care îngheață repede pe orice obiect cad.

Grindina

Reprezintă bucăți mari, solide de gheață. Tipurile de zăpadă pe munte, diferă în funcție de altitudine, temperatură și numărul de oameni care au descoperit partea aceea de zăpadă. Această disciplină sportivă, necesită din partea practicantilor, o abordare a tuturor tipurilor de zăpadă. Zăpada de suprafață formează o tipologie variată de suprafețe pentru snowboard și schi.

Zăpadă afânată - “Powder”

Powder este zăpada proaspăt ninsă, neatinsă și moale. Fulgii sunt mici, imită pudră, iar cristalele formează o suprafață netedă și moale. Powder - ul este o zăpadă afânată, care oferă o serie de avantaje în momentul învățării snowboardului și anume, lipsa durtății în momentul impactului dar și o ușurință în timpul executării primelor achiziții motrice specifice, în alunecare. Majoritatea snowboarderilor și schiorilor, sunt de părere, că acest tip de zăpadă, este cea mai potrivită în următoarele situații întâlnite pe pârtie: perfecționarea tehnicii de execuție, creșterea vitezei de alunecare în viraje, execuția unor trickuri noi (acrobații), cât și un control mai bun al boardului.

De asemenea, oferă o zăpadă pe care să aterizezi, fără a cauza accidentări grave, ca în cazul unei zăpezi înghețate. La nivel de inițiere, acest tip de zăpadă, ajută în executarea unor elemente și procedee tehnice, oferind un control mai bun al boardului (al plăcii), și al canturilor, în momentul executării virajelor.

Un aspect important în timpul alunecării pe acest tip de suprafață, îl reprezintă menținerea unei viteze constante. Menținerea vitezei, îi va ajuta pe borderi, să planezi pe suprafața de powder. Pentru a evita ca snowboardul să fie îngropat în powder, greutatea corpului trebuie distribuită spre înapoi, (spre coada bordului), mai sigur în partea opusă vârfului plăcii, care asigură direcționarea boardului în timpul alunecării.

În momentul alunecării, corpul trebuie să fie relaxat, să aibe o poziție cât mai corectă, cu genunchii cât mai flexibili și ușor îndoți, pentru a putea amortiza șocurile, în momentul trecerii peste denivelările de teren sau peste taluzurile formate pe pârtii. Alunecarea pe zăpadă proaspăt ninsă, ajută atât persoanele dornice de învățare cât și borderii profesioniști în execuția trickurilor și acrobațiilor, având un controlul al bordului mult mai bun.

Crustă

Acest tip de zăpadă are o crustă mai tare deasupra zăpezii powder. În cazul în care crusta este tare, se va aluneca pe deasupra suprafeței tari. În cazul în care, crusta este moale, bordul sau schiurile, reușesc să treacă prin ea. Există și posibilitatea trecerii de la o suprafață la alta și de aceea, este indicat, ca atât, schiorul, cât și riderul, să poată adapta poziția corpului în timpul alunecării.

Lapovița

Când temperatura aerului devine mai caldă, decât punctul de îngheț, zăpada începe să se topească și conținutul de apă, devine foarte ridicat. Lapovița este în principiu, zăpada care începe să se topească și devine, mai apoasă. Zăpada udă/grea, necesită un efort mai mare la nivelul membrelor inferioare, deci un consum mai mare de energie. Este mai greu de traversat decât cea ușoară, astfel că virajele executate în timpul alunecării pot fi mai greu de realizat. De aceea, pe acest tip de zăpadă, ponderea accidentelor este mai mare, atât pe schiuri cât și pe board (placă).

Gheața

Acest tip de zăpadă, este opusul powder-ului, este alunecoasă și de cele mai multe ori, considerată periculoasă, mai ales la nivel de inițiere. Acest tip de zăpadă înghețată, reprezintă zăpada care s-a topit și a înghețat din nou, acest proces executându-se de mai multe ori. Datorită acestor transformări această suprafață solidă de zăpadă glaciară compactă, este cunoscută sub denumirea de gheață. Alunecarea pe o suprafață cu gheață, nu conferă siguranță cantului și de aceea ar fi necesar ca pe talpa boardului (a plăcii), să fie aplicată un tip de ceară specială, pentru acest tip de suprafață. Un board (o placă), cu canturi ascuțite va ajuta la viraje și va îmbunătăți controlul cantului în alunecare pe zăpadă.

În momentul alunecării pe o suprafață înghețată, trebuie să încercăm să nu executăm mișcări necontrolate, pentru a nu apărea devierea de la traseul alunecării sau să se producă o cădere pe o suprafață dură. În cazul efectuării unei frânării mai bruște sau exercitării unei presiuni pe unul dintre canturi, placa va patina și astfel apare posibilitatea unei căderi. Pe de altă parte, găsirea unei părții din gheață pură este rară. Dar dacă întâlnești una, încearcă să găsești linii care sunt acoperite cu zăpadă. Urmărește-ți mișcările când

treci de la gheață la zăpadă și viceversa. Condițiile de zăpadă nu afectează numai modul în care te deplasezi pe placă, afectează și tipurile de leziuni. Zăpada cu strat gros tare implică viteza mare și leziuni de impact. (<http://www.abc-of-snowboarding.com/snowtypes.asp>).

CAPITOLUL 2

PREZENTAREA ECHIPAMENTELOR, MATERIALELOR ȘI A ACCESORILOR SPECIFICE SNOWBOARDULUI

2.1. Echipamentele materialele și accesoriile specifice snowboardului

Snowboardul este o disciplină sportivă, care a înregistrat un succes deosebit pe plan internațional dar și național, mai ales în rândul tinerilor și copiilor, dornici de adrenalină și senzații tari în alunecare. Acest succes se datorează ușurinței cu care poate fi învățat, a dinamicii execuțiilor, a posibilităților execuțiilor unor acrobații, dar și, datorită echipamentului lejer, cât mai colorat, în trend cu moda, etc. Pentru practicarea acestui sport, este nevoie de echipamente, materiale și accesorii necesare, practicării în siguranță a acestui sport.

Echipamentul de snowboard este obligatoriu și este alcătuit din:

- Articole de îmbrăcăminte: geacă și pantalon, căciulă, mănuși.
- Echipamentul specific alcătuit din: placă de snowboard, legături și încălțăminte specifică (bootsii).
- Accesoriile necesare formate din: cască, ochelari și protecții, rucsac de bootsii și husă pentru placă.

Echipamentul specific snowboardului

Calitatea echipamentului are un rol important, putând accelera sau frâna, procesul de inițiere, în însușirea tehnicii de bază. Ne referim aici, în principal, la calitatea plăcii (board), a legăturilor (bindings) și încălțămintei (bootsii) pentru snowboard.

2.2. Prezentarea articolelor de îmbrăcăminte specifice snowboardului

Îmbrăcăminte este în general nonconformistă, dar călduroasă, asigurând posibilitatea unor mișcări executate lejer, confecționată dintr-un material impermeabil, rezistent la căzături și frecări cu gheața și zăpadă.

Jacheta are de regulă, o croială mai lungă la spate și prezintă, întărituri mai ales spre șezută și pe coate, zonele cele mai expuse la contactul cu solul.