

Fundamentos Técnicos del Bodyboard



Por Joaquin Hervada

I INTRODUCCIÓN

El bodyboard es una actividad que fascina, que atrae, que apasiona, que engancha... Estamos quizás ante la modalidad deportiva englobada dentro de las prácticas en la naturaleza que mayor auge y expansión ha 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 del 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 una actividad desarrollada en el medio natural (sin obviar que tal ha sido la evolución de ésta práctica 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 porqué “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 bodyboard como práctica 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 porqué 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 vemos necesario saber estudiar y realizar ese spot en el cual queremos disfrutar con la práctica de 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 "*swell*" 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 2 m..

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. 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 rebentadas 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 bodyboarder 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 corriente 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 bodyboarders, 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 bodyboard 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 nuestro deporte favorito. Como modalidad propia, el bodyboard posee un equipamiento propio, como las aletas, la tabla, neoprenos específicos (no muy comunes, normalmente se emplean los específicos de surf), escarpines e inventos . Además abordamos otro punto que titularemos "otros accesorios", en el que hablaremos de útiles como: parafina, cascos,... los cuales es necesario conocerlos a pesar que desechemos emplearlos.

III.1. BODYBOARD:

También llamado "boogy" 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 (se experimentaron en el pasado en algunos modelos para la práctica del drop-knee, pero se desecharon rápidamente), 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 *stringers* y que sirven para proporcionarle rigidez. Están recubiertos de una película de material plástico por la zona de deslizamiento, llamada *bottom o 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.

El **tamaño** del bodyboard depende del tamaño y peso de la persona que lo va a utilizar y se miden en pulgadas (41", 42", 42.5" etc.). Algunas personas prefieren utilizar un bodyboard un poco inferior a su medida porque les parece más maniobrable. A continuación se expone una tabla de referencia aproximada:

Talla	Altura (cm)	peso
37	123 - 153 cm	28 - 55kg
37.5	130 - 155 cm	30 - 55kg
38	135 - 155 cm	35 - 58kg
38.5	140 - 158 cm	38 - 58kg
39	137 - 162 cm	40 - 60kg
39.5	147 - 165 cm	42 - 65kg
40	157 - 167 cm	42 - 72kg
40.5	158 - 170 cm	50 - 80kg
41	160 - 173 cm	55 - 85kg
41.5	165 - 179 cm	60 - 90kg
42	168 - 183 cm	65 - 95kg
42.5	170 - 190cm	70 - 100kg
43	172 - 195cm	70 - 105kg

La **anchura** del bodyboard suele ser entre 52 cm y 57 cm. Esta medida es importante porque va a estar relacionada con la curva de nuestra tabla. Una tabla que tenga una gran diferencia entre el nose y el ancho del body será una tabla que girará mucho y rápido. Por el contrario si la diferencia es pequeña el bugui será más lento en los giros, más usado en olas grandes y de largo trazado.

El **nose** o punta de la tabla viene determinada por el tipo de bodyboard que practiques. Así, si lo que practicas es Drop Knee o torera, tu tabla tiene que tener una punta estrecha. Si por el contrario lo que te gusta es el ir en prone y realizar maniobras contra el labio, o giros potentes lo que necesitas es un bugui cabezón, que tenga gran superficie de impacto contra el labio de la ola.



La **cola** o "tail" es la zona de la tabla que hace que el bodyboard gire, y dependiendo del tipo de cola lo hará más rápidamente o menos, y dependiendo de las condiciones es más recomendable un tipo u otro. Existen varios tipos de cola, siendo actualmente la más utilizada la llamada "Bat Tail" (foto izquierda), sus características son que el body gira más, se agarra menos a la pared de la ola y es más fácil hacer trucos que impliquen giros sobre la tabla: ARS, trompos, reverse, etc. La "Crescent tail" (foto derecha) se



usa más con condiciones de mayor tamaño, con olas más huecas y que necesitan de un body que se agarre bien a la pared, también es aconsejable para ir a torera. La anchura de la cola afecta a la curva total del bugui

Los **canales** hacen que el bodyboard se agarre más a la ola, pero al mismo tiempo pierde un poco de maniobrabilidad.

Algunos bodyboards traen **stringers**, que son unas barras de plástico rígido o fibra de carbono que van en el interior del bugui y que dan una mayor rigidez y dureza.

Los **cantos** vienen dados en porcentaje. Unos cantos 50/50 significa que el canto superior es igual que el canto inferior. El canto más usado es el 60/40, que le da más estabilidad al bugui, representando la parte inferior en este caso el 60% del rail, y un 40% la superior.

Los **materiales** más usados son el Polietileno (PE) y el Polipropileno (PP). El **Polietileno** es el más usado en la mayoría de los buguis, ya que va bien en casi todas las condiciones. Funciona muy bien en aguas frías, pero en aguas cálidas es más propenso a plegarse y arrugarse, y tiene una tendencia a quedarse demasiado flexible, y afecta a la velocidad. Una buena solución es que tu tabla tenga stringers, que le darán más dureza y durabilidad. El **Polipropileno** tiene una increíble relación peso dureza, siendo mucho más resistente a los impactos al caer las maniobras. Es el material más ligero en la fabricación de buguis. Es mucho más duro que el polietileno con la mitad de peso, y con una mejor flexibilidad sin plegarse. En lugares donde el agua este caliente el bodyboard mantiene su dureza, aunque si te gusta hacer maniobras aéreas es aconsejable comprarlo con stringer.

III.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 en la relación grosor-movilidad y se puede emplear 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. Normalmente, si dudamos entre dos tallajes debemos decantarnos por el que más apretado nos quede.

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. Es importante también el tipo de cierre que nos ofrezca. Hoy en día hay innumerables tipos de cierres, siendo los más empleados los de doble velero. Existen también trajes que no presentan cremallera, poco aconsejables debido a que se expone al neopreno a una gran flexión, por lo que se deteriora rápidamente.

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.3 El invento.

La función del invento es la de evitar que se nos escape el bodyboard cuando nos caemos de la ola. Consiste en una especie de cable de goma que por un extremo nos sujetamos al bíceps o muñeca mediante un velcro, y por el otro se sujeta al bodyboard mediante un *tapón* que perfora la tabla. Los inventos de bodyboard suelen ser de teléfono, llamados así por la forma del cable de goma.

El lugar en el que debemos colocar el tapón es en la zona delantera del bodyboard, siendo de nuestra elección el colocarlo en el centro, a la derecha o a la izquierda. Normalmente, la gente que lo coloca en uno de los lados lo hace para favorecer la colocación del pie al ponerse en drop-knee, colocándolo siempre en el lado contrario al que coloca el pie.

III.4 Aletas.



Son indispensables para el bodyboard. Nos permiten avanzar y desplazarnos pero sobre todo nos facilitan la aceleración instantánea necesaria para coger la ola. Nunca debemos permitir entrar al agua a un alumno sin aletas, ya que, a diferencia del surf, en el que no son necesarias, el bodyboard, por su forma y menor flotabilidad necesita de una ayuda extra para propulsarse.

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

Se distinguen dos partes: la zona de alojamiento y la pala. La zona de alojamiento dispone de una correa o cincha fija, cuya misión es la de sujetar el pie para que no se escape. Es conveniente que esta zona de la aleta no sea excesivamente rígida, para alojar confortablemente el pie.

La pala es la responsable de gran parte de la propulsión, jugando con la rigidez obtenemos diferentes tipos de aletas. También es donde se alojan los raíles de la aleta, que son los responsables, junto con los raíles del bodyboard, de mantenernos en la trayectoria de la ola.

Normalmente los fabricantes tratan de conseguir un buen equilibrio entre rigidez y comodidad y lo consiguen empleando dos tipos de goma, uno para la zona de alojamiento y otro para la zona de pala.

* CRITERIOS DE SELECCION

Forma, rigidez, flexibilidad, confort, talla adecuada... hay que tener muchas cosas en cuenta para determinar qué aletas son las que nos conviene. 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. Una de las aletas que mejor se adaptan a este estilo, son las conocidas como *flipper* que se caracterizan por tener el lateral externo más largo que el interno. Una aleta ideal para drop-knee debería tener menor anchura de pala, que permitiera realizar más fácilmente la maniobra de poner el pie en la parte delantera de la tabla, sin tropezar en la pared de la ola. Siempre se puede modificar la forma de una aleta cortándola, pero así nos arriesgamos a que pierda sus facultades (nervio, potencia).

Por lo tanto, hay que definir ciertos criterios para utilizarlas 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 piernas y pies. Cada aleta está estudiada y diseñada para adaptarse a la forma y al tamaño del pie. Además, deben adecuarse a diferentes tipos de propulsiones: flexible, amplia o todo en fuerza.

*** COMODIDAD Y TALLAJE**

La talla de la aleta puede marcar la diferencia entre una buena sesión de bodyboard o una dolorosa experiencia. Si un par de aletas nos queda demasiado flojo, nos proporcionará poco poder de propulsión, causando dolor de pies y rozaduras debido al excesivo movimiento, pudiendo salirse por la fuerza de la ola. Algo importantísimo 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 apenas deben tocar la punta. Para saber si una aleta nos 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. También es importante probar las aletas con los escaarpines que las vamos a utilizar normalmente, ya que el escaarpín aumenta en gran medida el tamaño del pie. 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?**

Es muy importante elegir bien la rigidez de las aletas, ya que de esto dependerá gran parte de la propulsión que éstas nos ofrezcan. La elección depende del bodyboarder. Es sencillo, un bodyboarder que no entra al agua regularmente no está entrenado y por lo tanto no dispone de 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, pudiendo permitirse llevar aletas más rígidas.

*** ¿QUE FORMA ELEGIR?**

Las diferentes formas de las aletas no influyen demasiado en la propulsión (como dijimos, en la propulsión influye la rigidez). Garantizan una eficacia de movimiento y, en algunos casos, una facilidad para pasar a drop-knee. Las aletas empleadas en esta modalidad deben ser más cortas en la parte interna del pie, y más largas en la externa, facilitando la incorporación al 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 importante 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. Imaginaos media pierna fuera del agua dando aletazos al aire. Tendría poca propulsión, no?, mas bien ninguna. Así que recordad llevar las aletas por el agua, intentando mover la mayor cantidad de agua posible, para aprovechar al máximo la palada.

III.5. 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. Como complemento al traje y para combatir el frío, o para evitar cortes en los pies en zonas rocosas, ayudados para este fin por las aletas. El casco puede ser necesario en rompientes de poco calado, con ola hueca y fondos de roca o coral, como La Machacona o El Frontón. También puede ser útil en olas de fondo de arena como Mundaka, en las que se utiliza para protegernos del potente labio y de las tablas en los revolcones.

Hay también unas fundas que protegen el bodyboard de los golpes y del sol. Son muy aconsejables para los días de verano en los que nuestra tabla se queda en la arena y no disponemos de ninguna sombra para dejarla.

IV.1 Técnica básica del bodyboard

En bodyboard distinguimos dos estilos, que son: tumbado (prone) y de “torero” (drop-knee). El más fácil para los primeros días de surf 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).

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

TÉCNICAS BÁSICAS: BODYBOARD	
* DESLIZAMIENTO	* REVERSE
* PASO DE OLA: PATO	* ROLLO
* TAKE-OFF	* AÉREO
* BOTTOM-TURN	* AIR ROLL SPIN
* CUT BACK	* AERIAL FORWARD SPIN
* 360° OF THE LIP	* 360° EN DROP-KNEE
	* SNAP EN DROP-KNEE
	* 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 hará 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, en 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 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. Es importante acercarse remando con fuerza, para aprovechar la velocidad y transmitirla a la tabla en el pato.

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. Debemos procurar sujetar el invento por la base, debido a que al soltar el bodyboard, la fuerza de la ola puede hacer que se nos rompa con el consiguiente peligro que conlleva para la demás gente y para nosotros mismos perder nuestra tabla.

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

IV.2.3.1. Take-off:

Es la bajada de la ola. Es importante que se realice perpendicularmente a la línea de avance de la ola y en su misma dirección. Debemos incorporar el peso en la zona delantera del boggie y en la zona mas pegada a la pared de la ola para mantener la trayectoria hacia la dirección de la ola.



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:

- 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.
- Mantenemos el peso de nuestro cuerpo hacia el canto derecho conservando 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.

Esta maniobra puede utilizarse como continua del take-off, o para enfilarse la pared después de realizar cualquier maniobra.

IV.2.3.3 El Tubo

Es la maniobra reina, la culminación, y esa de la que vas a hablar durante meses con tus amigos que iban remontando mientras tú te cubrías de gloria. Se trata 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 el bodyboard para que no nos cierre, o frenándolo para dar tiempo a que la pared nos tape. El bodyboard se frena, yendo recto, si cargamos el peso sobre la parte trasera hundiéndose también un poco las rodillas en la pared. Para acelerar, hemos de posicionarnos más adelantados en el body, cuidando que 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.

Secuencia completa de un tubo:



IV.2.3.4 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". 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. 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, en muchos casos combinada con un 360 o reverse, explicados a continuación.

IV.2.3.5. –Forward Spin o 360° .



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.2.3.6. Reverse spin:



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. Se puede combinar con un aéreo haciéndola una de las maniobras mas espectaculares del bodyboard.

IV.2.3.7. 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.2.3.8.- Aéreo:



Consiste 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 aéreos invertidos, dobles 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" Epplestun, 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 cadera 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.

- AIR FORWARD SPIN



Es una de las maniobras que no cesan de evolucionar. Comenzamos metiendo la mano en el agua (ya en desuso, totalmente obsoleto) 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 air forward spin se puede realizar sobre el labio (por encima de la altura de la ola) o por delante de él (proyectado). Una vez más, la velocidad y el punto del labio juegan 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 recepción de esta maniobra es una de las partes mas complicadas. Debemos intentar caer con la tabla apuntando hacia donde continua la ola, aunque esto solo se consigue en olas potentes, pues necesitamos de bastante altura para conseguir el giro completo.

IV.2.9. Maniobras en DROP-KNEE (a la torera)



IV.2.9.1. 360° DROP KNEE

Después de haber comprendido cómo montar en posición drop-knee, se puede 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.2.9.2. SNAP EN DROP KNEE



Esta maniobra consiste en un giro brusco con pérdida de velocidad. 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 una vergonzosa culada. Una buena postura de brazos 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.2.9.3. DROP KNEE FLOATER



Para realizar esta maniobra es preciso que tengamos mucha velocidad. Si es de cara a la ola (frontside) hay que hacer muy bien el primer giro (bottom-turn) para coger mucha velocidad y poder determinar el mejor momento para atacar el labio de la ola. Es una aproximación al labio similar a la 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.

- BODYBOARD: LA COMPETICIÓN



Un campeonato o prueba de bodyboard, se organiza por cabezas de serie y eliminación tipo "copa", con enfrentamientos en mangas de cuatro competidores de los que se clasifican los dos primeros. En eliminatorias o "trials" las mangas suelen durar 15 o 20 minutos (dependiendo de las condiciones del mar), y 30 en una final. En ese tiempo, el bodyboarder podrá coger un máximo de diez olas de las que se escogerán sus dos 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, 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 bodyboarder 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, si no se termina, es como si no se realizase, puntuando solo lo realizado hasta entonces.

Los bodyboarders 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 bodyboarders en el agua). Hoy en día están empezando a realizarse campeonatos en olas potentes, como el Furtive Challenge, en el Frontón, la ola más potente de Canarias, o aquí en Galicia que se hizo una primera experiencia en Vazva Coprinos Extreme, en 2006, con un rotundo éxito. Son campeonatos en los que no se le da tanta importancia a que se realice en una zona muy transitada para que se vean los sponsors, si no que lo que prima es la espectacularidad, la potencia de la ola y la representación del bodyboard en estado puro.

En Galicia disponemos de un Circuito Gallego de surf y bodyboard, de la mano de la Federación Gallega de Surf, que promocionada por sus sponsors organiza numerosas pruebas a lo largo de toda Galicia y con una fuerte promoción de los Juniors, con lo que tenemos la cantera asegurada para seguir muchos años siendo una potencia europea de bodyboard.

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 bodyboarder 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 y bodyboarders 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 el bodyboard, 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.
- Respetar a los bañistas, evitando hacer bodyboard entre ellos y provocar situaciones de peligro.

Enumeraremos a continuación las REGLAS DE “FUNCIONAMIENTO” DEL SURF en grupo. Sería deseable que todos los surfistas las conociesen y respetasen:

* **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 o bodyboarder 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, siempre dentro de la lógica y de nuestra propia seguridad.

* **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 o bodyboarders reman una ola, el que está situado más cerca del pico tiene la prioridad (preferencia). 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 en esa dirección, 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 o mala fe. Normalmente, también avisamos en el momento de remar la ola si vemos que otros lo están haciendo, con una voz como "voy"...

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 si no tienes vuelta atrás, y dejarla tan pronto sea posible. No hay que perder los nervios, porque una caída puede poner en peligro al otro surfista y a ti mismo.

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

- Intentar no soltar el bodyboard, eso hará que salgas antes a flote, y te evitará el riesgo de que se te rompa el invento.

- En el agua, lo fundamental es relajarse para evitar desgaste y consumo de oxígeno, intentando controlar la situación. Si nos vamos a llevar un golpe contra las rocas, el ponernos nerviosos nos quitara de la situación de peligro, tan solo la empeorará, consumiendo mas oxigeno del necesario.

- Hay que evitar soltar aire bajo el agua. Normalmente no estaremos más de 5" o 6" 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. Debemos llevar todo en buenas condiciones y un invento para olas grandes, más grueso y resistente 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 bodyboarders o surfistas de gran experiencia.
- En una caída en ola grande, es absolutamente fundamental no perder oxígeno. 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.

VIII. CONCLUSIONES

- Todo “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 nuestras vivencias y sensaciones.
- El bodyboard no es 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 bodyboard no se puede enseñar desde el punto de vista didáctico y pedagógico está ligeramente equivocado. El bodyboard posee 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 de bodyboard, no obstante se nos antoja utópico recoger todas las que existan en el mundo del bodyboard, ya que es la propia experiencia la que te va enseñando el deporte en toda su plenitud.
- Estamos ante una modalidad deportiva que posee connotaciones especiales que muchas personas identifican como arriesgadas y peligrosas. Donde vayamos a surfear debemos mirar bien antes de entrar, cómo son las olas, dónde está la marca para situarnos, las rocas, cómo se desplaza la corriente. Para ello, sino conocemos “el terreno”, no debemos dudar en pedir consejo a los demás surfistas y bodyboarders. En tanto no vayamos a ningún terreno conquistado, siempre encontraremos gente amigable.
- El bodyboard es una práctica singular, tradicional en ciertas culturas, moderna y alternativa 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.
- El bodyboard es una modalidad deportiva que ha pasado de ser un hobby o juguete para las olas a consolidarse como una gran herramienta para surfear olas de gran potencia y tamaño, superándose los límites año a año y estando actualmente en un nivel impresinante, tanto por las olas que se surfean, como por las maniobras que se consiguen realizar.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- Gómez Varela, I (1998). Aproximación ás prácticas de esvaramento sobre as ondas. Ed. Leo Santiago de Compostela.
- Gómez Varela, Gerardo Sanmartín, Pablo Chacón. (2000) Obsesión por las olas, manual de surf y bodyboard, Desnivel Ediciones.
- Prieto Pita, A. (1997): Seminario de Surf y Bodyboard. INEF - Galicia (La Coruña).
- Revista “Surfer Rule”. Números diversos
- Revista “Tres 60 Bodyboard”. Números diversos
- Página web www.zonabodyboard.com