



Contributo para uma Sistematização das Habilidades Básicas do Snowboard

Guilherme Vasconcelos Meneses Chambel Mariano

Porto, 2008

Contributo para uma Sistematização das Habilidades Básicas do Snowboard

Monografia realizada no âmbito da disciplina de
Seminário do 5º ano da licenciatura em Desporto e
Educação Física, na área de Recreação e Lazer, da
Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Orientadora: Prof. Doutora Maria Paula Maia dos Santos
Guilherme Vasconcelos Meneses Chambel Mariano

Porto, 2008

Mariano, G. (2008). *Contributo para uma Sistematização das Habilidades Básicas do Snowboard*. Porto: G. Mariano. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: SNOWBOARD; NEVE; SEGURANÇA.

Índice Geral

Índice Geral	III
Índice de Figuras	V
Resumo	VI
Abstract	VIII
Introdução	1
Capítulo 1 – História do Snowboard	3
Capítulo 2 – Conhecimentos Básicos Extra Modalidade	13
2.1 – Segurança na Montanha	13
2.2 – Segurança em Pista	14
2.3 – Tipos de Neve	16
2.4 – Pistas, Meios Mecânicos e Infra-Estruturas de Apoio	20
Capítulo 3 – O Snowboard	25
3.1 – O Equipamento	25
3.2 – A Prancha de Snowboard	26
3.3 – Vertentes do Snowboard: Freestyle, Freeride ou Freecarve	30
Capítulo 4 – As Principais Habilidades Básicas do Snowboard	35

4.1 – Postura	35
4.2 - Cair e Levantar	36
4.3 - Descer em Linha Recta	37
4.4 – Side-Slip – Calcanhares	38
4.5 – Side-Slip – Pontas dos Pés	38
4.6 – Side-Slip Diagonal – Calcanhares	39
4.7 – Side-Slip Diagonal – Pontas dos Pés	40
4.8 – Falling Leaf – Calcanhares	40
4.9 – Falling Leaf – Pontas dos Pés	41
4.10 – Garland – Calcanhares	42
4.11 – Garland – Pontas dos Pés	43
4.12 – Primeira Curva – Calcanhares	43
4.13 – Primeira Curva – Pontas dos Pés	44
4.14 – Coordenar e Progredir	45
Capítulo 5 – Competições de Snowboard	46
Capítulo 6 – Conclusão	49
Referências Bibliográficas	51
Glossário	55

Índice de Figuras

Figura 1 - Esquema de Prancha de Snowboard (Freestyle)	26
Figura 2 - Esquema de Prancha de Snowboard (Freestyle)	26
Figura 3 - Prancha de Snowboard Freestyle	31
Figura 4 - Estilo Freestyle	31
Figura 5 - Prancha de Snowboard Freeride	33
Figura 6 - Estilo Freeride	33
Figura 7 - Prancha de Snowboard Freecarve	34
Figura 8 - Estilo Freecarve	34

Resumo

As modalidades ligadas à exploração da natureza têm vindo a desenvolver-se nos últimos anos em Portugal. Neste contexto surge o snowboard que, na vertente competitiva ou na vertente de recreação e lazer, tem vindo a conquistar espaço na prática de muitos jovens. Apesar de no nosso país, os desportos de neve verem restringida a sua prática a três/quatro meses por ano, a verdade é que são cada vez mais as pessoas que se aventuram neste Desporto, em particular na última década.

Este trabalho tem como principal objectivo proporcionar uma visão global do snowboard e da sua envolvência, transmitindo a sua história, as suas vertentes, as suas principais habilidades básicas, as suas competições e o estado de desenvolvimento do mesmo no nosso país.

Como principais conclusões, podemos destacar o facto de ainda não existir uma entidade formadora de monitores de snowboard em Portugal, e portanto o ensino que é proporcionado no nosso país, muitas vezes não é o mais adequado. O facto da “Serra da Estrela”, ser o único local com condições mínimas que permitam a prática da modalidade no nosso país, faz com a sua evolução seja muito lenta, não existindo sequer um calendário competitivo constante. As competições de snowboard no nosso país limitam-se a “jam sessions” de carácter mais recreativo, onde a única vertente de snowboard dinamizada é o freestyle. Podemos também concluir que o estudo científico em Portugal dos desportos de neve em geral e, do snowboard em particular, ainda se encontra numa fase muito primária, sendo muito difícil encontrar material técnico e pedagógico - didáctico disponível em português.

Palavras-Chave: SNOWBOARD; NEVE; SEGURANÇA.

Abstract

The sports related to the exploration of nature have been developed in recent years in Portugal. In this context arise the snowboard that, in the competitive aspect or recreation and leisure, is gaining space in the practice of many young people. Despite the fact that in our country, the snow sports to see restricted his practice to three / four months of the year, the truth is that an increasing number of people who venture in this sport, especially in the last decade.

This work has the main aim to provide an overview of snowboarding and its surroundings, transmitting its history, its dimensions, its main basic skills, their competitions and the state's development even in our country.

The main conclusions we can highlight are the fact that there is not still a body-forming monitors snowboarding in Portugal, and therefore the education that is offered in our country, is often not the most appropriate. The fact of the "Serra da Estrela" is the only location with minimal conditions that allow the practice of sport in our country, makes its development very slow, and there is not even a constant competitive timetable. The snowboarding competitions in our country are confined to "jam sessions" of a more recreational, where the only aspect of snowboarding spurred is freestyle. We can also conclude that the scientific study in Portugal of snow sports in general, and of snowboarding in particular, is still a very primary and is very difficult to find technical and didactic material available in Portuguese.

Key-Words: SNOWBOARD; SNOW; SECURITY.

Introdução

O presente trabalho é realizado no âmbito da disciplina de Seminário do 5º ano da opção de Recreação e Tempos Livres da Licenciatura de Desporto e Educação Física da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Nesta parte introdutória, tentarei de uma forma clara e precisa, expor a temática do estudo em causa, bem como as razões que levaram à sua elaboração.

O que leva os homens a subirem montanhas, navegarem de canoas entre rápidos, lançarem-se em queda livre só usando pára-quedas no último momento, e a participarem em muitos outros desportos de alto risco? A única resposta lógica é a excitação provocada pelo próprio risco – a sensação da adrenalina a correr no corpo que acompanha a sobrevivência após um acto perigoso (Conway, 1993).

O snowboard enquadra-se nesta filosofia de vida, de adrenalina e liberdade. A grandeza da montanha provoca respeito no ser humano, que ao usufruir dela sente uma incrível sensação de liberdade e bem-estar.

Como preconiza Sydney Farias (2000) a busca de mecanismos que possibilitem a sensação de liberdade, silêncio e privacidade, como o proporcionado pelo contacto com a natureza, é uma das metas do ser humano.

A interactividade entre o Homem e a Natureza tem ganho especial destaque nas últimas décadas. Os desportos de ar livre ganharam milhares de adeptos e a sensação de liberdade que estes proporcionam não deixa ninguém indiferente. Existem até Health Clubs actualmente que aproveitando este ideal realizam as suas actividades em regime de outdoor.

O snowboard combina o deslizar natural do surfista, a dinâmica criativa do skateboarder e a destreza do esquiador, proporcionando uma experiência radical única na montanha (McNab, 2006).

Os desportos de neve, em especial o snowboard, proporcionam um sentimento de evasão, de vertigem, de fuga à monotonia do dia-a-dia que muitos portugueses começam agora a descobrir. O desporto tem tido uma evolução muito notória no nosso país, principalmente na última década.

O snowboard é uma modalidade que em Portugal continua a estar ligada a uma certa elite, uma vez que o material é dispendioso, o *forfait* também e a única estância acessível é a “pequenina” Serra da Estrela. Os portugueses que querem praticar desportos de neve, optam na maioria das vezes por viajar rumo aos Pirenéus, a Serra Nevada (Granada, Espanha) ou até mesmo aos Alpes. A maioria das snowboarders portuguesas pertencem às grandes cidades (Porto e Lisboa) e possuem um nível socioeconómico médio - elevado. Outro dos pontos onde existe grande número de snowboarders é no Algarve, devido em grande parte à proximidade de Serra Nevada.

O facto de a Serra da Estrela ter neve durante apenas três a quatro meses, dificulta em muito o aparecimento dum quadro competitivo constante, e obriga os snowboarders portugueses a treinar noutras “paragens”.

A intenção deste trabalho é procurar mostrar o Snowboard como uma modalidade passível de ser aprendida de uma forma natural, onde o divertimento e o bem-estar são uma constante e onde o facto de ser praticada na montanha trazer consigo enormes benefícios ao nível da saúde. A cultura desportiva da modalidade é desenvolvida ao longo de todo o trabalho, revivendo a sua história, mostrando qual o equipamento necessário à sua prática, quais as vertentes que existem, que competições existem actualmente para cada uma das vertentes, entre outras.

Pretende-se também, delimitar as habilidades básicas da modalidade, reforçando as suas componentes críticas, no sentido de estas serem aprendidas de uma forma natural e eficaz, num clima de aprendizagem muito positivo e, ainda mais importante, de uma forma segura.

Como derradeiro objectivo, espero que este trabalho consiga abrir novos caminhos de investigação sobre os desportos de neve em Portugal, uma vez que não existe nenhum estudo científico produzido no nosso país sobre esta temática.

1. História do Snowboard

Apesar de o Esqui e do Snowboard não terem um vínculo afectivo muito forte actualmente, por razões que serão desvendadas mais à frente, a verdade é que se considera que o snowboard nasceu a partir da união de dois esquis (o “Snurfer”), e como tal, torna-se premente recuar na história até aos primórdios do esqui, no sentido de se perceber todo o percurso que envolve o snowboard até aos dias de hoje.

Segundo a Federação Portuguesa de Esqui (2005) a primeira forma de esqui, remonta à pré-história, onde "placas" feitas de ossos de animais de grande porte, poderão ter sido utilizadas para viajar na terra coberta de neve ou gelo.

Os primeiros esquis foram descobertos ao longo dos países escandinavos e o esqui mais antigo que se conhece, é o "HotingSki" com cerca de 4.500 anos, que se encontra em exposição em Estocolmo, na Suécia. Outros, com 1.500 anos foram descobertos mais recentemente. É claro que, esquis com estas idades, nada têm a ver com os esquis em que esquiamos hoje em dia, no entanto o princípio básico é o mesmo: deslizar sobre a neve (Federação Portuguesa de Esqui, 2005).

O primeiro testemunho escrito sobre a prática do esqui remonta ao ano de 500 d.C., quando o historiador bizantino *Procopius* relata uma corrida na neve entre habitantes de um longínquo país nórdico. Por sua vez, os poemas épicos da mitologia escandinava referem-se frequentemente a *Ull*, o deus do esqui e da caça, o mesmo acontecendo nas sagas sobre os reis noruegueses contadas pelo islandês Snorre Sturlason onde se confirma que o esqui era já um meio de locomoção comum (Fry, 2006).

Segundo Seth Masia (2005), a antiguidade milenar da utilização dos esquis (cujo comprimento variava entre os escassos 80 centímetros até aos três metros e meio) não teve, no entanto, grande significado no que diz respeito à sua evolução em termos técnicos. O típico esqui norueguês construído pela primeira vez na Idade Média, era completamente diferente dos actuais.

Tratava-se de uma lâmina de madeira com cerca de três metros de comprimento, utilizada em conjunto com outra mais curta, mais tarde coberta com peles de animais, um método que permitia um impulso mais eficiente.

Este sistema foi abandonado por volta de 1700 em troca de duas lâminas do mesmo tamanho.

Segundo John Fry (2006), só a partir de 1860 - data que marca o início do esqui contemporâneo - se iniciou o rápido desenvolvimento do equipamento, graças à crescente popularidade das corridas de corta-mato, assistindo-se simultaneamente ao nascimento de um novo desporto, o que se deve, em grande medida a Sondre Norheim, nascido no vale de Morgedal em 1825. Utilizando um sistema de amarras que prendiam os esquis aos pés e permitia maior controlo com considerável liberdade de movimentos, Norheim criou a técnica *Telemark*, uma inovação que veio marcar quatro mil anos de história do esqui.

Visto pelos seus contemporâneos como um verdadeiro mestre da arte de esquiar, durante a primeira corrida nacional que teve lugar em *Christiania* (actual Oslo), em 1867, a destreza de Sondre Norheim maravilhou os espectadores: combinava o esquiar tradicional (quase em linha recta) com os saltos e o slalom - uma palavra que poucos sabem ser originária de Morgedal. Tradicionalmente constituído por uma corrida de corta-mato através de montes e vales, a primeira sílaba "sla" significa declive ou monte e "lam" é a pista por onde se desce (International Skiing History Association, 2002).

Com a diminuição da importância do esqui enquanto meio de locomoção e criada a primeira técnica de esquiar, é dado o primeiro passo rumo ao sucesso do novo desporto. As relações comerciais, o contacto dos viajantes e os fenómenos de emigração levaram o esqui à Europa Central, ao Canadá, Estados Unidos e Japão (Fry, 2006).

No virar do século, os noruegueses que estudavam engenharia e arquitectura na Alemanha e na Suíça foram também bons embaixadores, espantando os habitantes de Chamonix ao descerem as montanhas, utilizando os telhados das casas como pranchas de salto improvisadas.

Os muitos hotéis da então quase desconhecida Chamonix (actualmente uma das mais elitistas estações de esqui da Europa), que na altura funcionavam como centros de saúde e bases para montanhistas no verão, fechavam as suas portas com a chegada do Inverno.

Desconheciam o novo desporto e foram, precisamente, os noruegueses que demonstraram a potencialidade de um novo tipo de férias.

O interesse pelo esqui recebe, também, um novo impulso com a tradução para francês, inglês e alemão do livro *A Primeira Travessia da Groenlândia*, de Fridtjof Nansen, publicado em 1890, começando a surgir clubes de adeptos em toda a Europa Central (International Skiing History Association, 2002). Exemplo da influência exercida pelas aventuras de Nansen, Matthias Zdarsky, nascido em Lilienfeld (Áustria), começa a fabricar o seu próprio material. Os seus esquis apresentam grandes novidades em relação aos utilizados originalmente, especialmente no que diz respeito ao comprimento (reduzido a 1,80 m), baseando a sua técnica na utilização de um único bastão (Masia, 2005). O Austríaco Mathias Zdarsky é considerado o pioneiro da técnica de esqui alpino. O seu livro "*The Lilienfelder Skilauf Technik*", publicado em 1896 foi um importante contributo para o desenvolvimento do esqui alpino (International Skiing History Association, 2002).

Em 1920, o austríaco Hannes Schneider, discípulo de Zdarsky, funda uma escola de esqui, com um método inovador de ensino (que ficou conhecido por "*Arlberg Technique*") numa pequena povoação perto de Sant Anton. Surge, então, o chamado esqui alpino, com um progresso extraordinário motivado pelo desenvolvimento dos desportos de inverno (Lund, *A Short History of Alpine Skiing*, 1996). Esta nova modalidade distingue-se do esqui nórdico pela inclinação dos declives utilizados.

Da mesma forma, o equipamento sofre evoluções quase contínuas, originando confrontos e lutas renhidas entre as escolas italiana, austríaca e francesa, e entre as denominadas técnicas de "rotação do corpo" e "jogo de pernas", dando lugar a importantes avanços técnicos apenas interrompidos durante a Segunda Guerra Mundial (Fry, 2006).

Paralelamente à evolução técnica, as competições também ganham importância.

Em 1924 tem lugar os primeiros Jogos Olímpicos de Inverno, em Chamonix (França), que conta apenas com eventos de esqui nórdico.

No mesmo ano o Congresso Internacional de Esqui torna-se numa organização permanente, de nome Federação Internacional de Esqui.

Ivar Holmquist torna-se no primeiro presidente da Federação Internacional de Esqui (International Skiing History Association, 2002).

Em 1928 são organizados os segundos Jogos Olímpicos de Inverno em St. Moritz, na Suíça, que voltam a não considerar as disciplinas de esqui alpino como disciplinas olímpicas.

Em 1931, a Federação Internacional de Esqui organiza o primeiro campeonato do mundo de esqui alpino.

Em 1936 organizam-se em Garmisch-Partenkirchen (Alemanha), os quartos Jogos Olímpicos de Inverno, sendo estes os primeiros a englobarem as disciplinas de esqui alpino.

A fama do novo desporto ganha como adeptos vários membros das casas reais europeias, transportando as férias na neve para as principais revistas sociais e tornando o esqui numa moda mundial. As escolas começam a realizar congressos internacionais onde se debatem teorias sobre os diferentes métodos de ensino. Está lançado o mote e a motivação para a melhoria constante do material e a criação de estâncias de Inverno cada vez mais modernizadas, fazendo evoluir vertiginosamente a prática do esqui e criando, simultaneamente, um novo tipo de férias.

O que era, inicialmente, um desporto de elites “democratiza-se” e a indústria turística descobre aqui uma nova oportunidade de negócio.

Segundo a Federação Portuguesa de Esqui (2005), o esqui foi introduzido em Portugal por volta de 1918 sob a orientação de César Henriques.

Em 1928 João Rodrigues Simões criou o Ski Clube de Portugal, cuja primeira sede foi inaugurada na Serra da Estrela.

Faziam parte da sua primeira direcção o industrial covilhanense José Baltazar e António Lopes, professor na Escola Comercial e Industrial Campos Melo. Na promoção do desporto do Esqui na Serra da Estrela, colaborou ainda João Alves da Silva, que presidiu à comissão promotora do Turismo da Serra da Estrela (Federação Portuguesa de Esqui, 2004).

Segundo o Comité Olímpico de Portugal (2006), as primeiras provas oficiais desportivas de esqui alpino em Portugal, realizaram-se em 3,4 e 6 de Março de 1935.

Em 1938 realizou-se o primeiro Campeonato Nacional tendo sido o seu vencedor Abílio Garcia, que cedeu o seu lugar em 1939 a Alexandrino Nogueira. De 1939 a 1950, foram homens como Alexandrino Nogueira, Heliodoro Rodrigues, Souza e Mello, Palma Leal e Carlos Agrelan que efectivamente dinamizaram a modalidade (Comité Olímpico de Portugal, 2006).

A partir de 1950 e concretamente com a criação do Clube Nacional de Montanhismo, ocorreu a grande mudança sob orientação de Rui Quintino, Luís Filipe Saraiva, Heliodoro Rodrigues, Moura Martins, João Farias e seu irmão Francisco José Farias, que deu origem à Escola de Esqui Serra da Estrela, surgindo uma nova elite de esquiadores, tais como, João Rainha, Henrique Assis, Serra Fazenda, José Flávio e posteriormente, Paulo Cavaca Pimentel, Carlos Arroz, Tozé Beirão e Paulo Jorge Simões, entre outros. Foi uma época de grande rivalidade entre o Clube Nacional de Montanhismo da Covilhã e o Ski Clube de Portugal de Lisboa (Federação Portuguesa de Esqui, 2004).

Com aparecimento em 1971 da empresa Turistrela S.A. e o lançamento de mais três Telesquis, passou-se a fazer esqui desportivo e de lazer nos Piornos e na zona da Torre (Federação Portuguesa de Esqui, 2004).

Nas décadas de 60 e principalmente 70, com uma campanha de desenvolvimento turístico da Serra da Estrela o esqui começa a ter o seu grande desenvolvimento, tendo sido Luís Filipe Saraiva, um prestigiado esquiador em Portugal, (que viria a tornar-se no primeiro presidente da Federação Portuguesa de Esqui), o grande impulsionador do desporto com todo o seu entusiasmo, dedicação e motivação aos mais jovens.

Em 1992, na cidade da Covilhã é constituída a Federação Portuguesa de Esqui (Federação Portuguesa de Esqui, 2004). Há um intenso aumento esquiadores a partir desta data.

Actualmente, o esqui em Portugal é bastante difundido contando com um incontável número de praticantes da modalidade, fruto da modernização da Estação de Esqui da Torre, que conta com modernos meios de elevação e máquinas de última geração de preparação das pistas, bem como sofisticados equipamentos de fabricação de neve artificial.

Como podemos verificar o esqui tem uma longa história.

O snowboard apesar de encontrar tradições antigas que possam estar ligadas à sua origem, só na segunda metade do século XIX, é que “vê” o seu verdadeiro nascimento.

Segundo as antigas lendas do Havai encontramos um passatempo aborígene que poderá estar estreitamente ligado aos primórdios do snowboard. Os habitantes desse pequeno lugar no paraíso não se limitavam a “apanhar” as suas ondas, mas também deslizavam com pequenos “potes” de madeira por improvisadas pistas de terra solta, alguns deitados, mas outros, e aí está o mais importante, de pé sobre os “potes”, assemelhando-se à postura que adoptavam no mar (Tosas, 2000).

Segundo Jordi Tosas (2000), também nos Alpes, os locais usaram trenós para deslizar com formas muito parecidas à dos snowboarders actuais, ainda que neste caso o fizessem na posição mais cómoda, ou seja, deitados.

É nos Estados Unidos da América (EUA), onde pela primeira vez alguns pioneiros deslizam nas “ondas” geladas das montanhas “montados” nas suas tábuas de surf (Tosas, 2000).

Decorria o ano de 1965, quando em Michigan (EUA), Sherman Poppen, na sua garagem, une dois esquis lado a lado, coloca uma corda para lhes dar estabilidade, e cria o “Snurfer” (Murdico, 2003). Fê-lo para se divertir com as suas filhas, e sem o saber havia criado algo que evoluciona até ao snowboard (Tosas, 2000).

Segundo Marques (2002), Sherman Poppen é considerado actualmente o pai do Snowboard devido à sua invenção.

O “Snurfer” foi um sucesso, e a empresa Brunswick comprou os direitos do produto a Sherman Poppen, e iniciou a sua comercialização popularizando-o a níveis insuspeitados pelo seu criador (Tosas, 2000).

Segundo Suzanne Murdico (2003), o “Snurfer” tornou-se um brinquedo popular durante o final dos anos 60 e o início dos anos 70. Os “Snurfers” eram vendidos em lojas de desporto, em lojas de esqui e em lojas de brinquedos (Marques, 2002).

No entanto o “Snurfer” provou ser apenas uma moda. Em meados dos anos 70, a popularidade do “Snurfer” foi decaindo e a sua produção foi descontinuada. Mas o fim do “Snurfer” foi apenas o início de um novo desporto que viria a ter a sua duradoura atracção - o snowboard (Murdico, 2003).

Em 1969, um surfista da costa este, chamado Dimitrije Milovich, desenvolveu uma prancha de snowboard inovadora (inspirado no surf) com uma forma diferente, mais adaptada à neve “virgem”, com comprimento similar a um Ski mas com o triplo da largura e sem fixações (Tosas, 2000).

Este modelo ficou conhecido como a lendária “Winterstick” (Oudit, 2005).

Em 1977, Jake Burton funda a Burton Snowboards. Burton era esquiador e surfista, e “andava” de “Snurfer” desde os tempos de liceu (Marques, 2002). Experimentou uma enorme variedade de formas, materiais e designs na construção de novas “tábuas” de snowboard, até que criou uma prancha parecida com as actuais (Murdico, 2003).

Segundo Marques (2002), as pranchas fabricadas por Burton eram feitas de madeira com a base revestida em plástico flexível chamado P-Tex. Esta inovação permitiu reduzir o atrito provocado pela neve, tornando-as mais rápidas e permitindo uma melhor movimentação. A Burton Snowboards é a empresa no ramo mais bem sucedida no mundo inteiro (Barr & Moran, 2003).

Em 1979, Tom Sims e Chuck Barfoot criaram a primeira prancha feita em fibra de vidro.

No final da década de 70 e no início da década de 80, o snowboard começa a aparecer em algumas revistas desportivas (nomeadamente em revistas de skate), nas televisões americanas e canadianas, e isso fez com que a modalidade fosse dada a conhecer ao público em geral (Marques, 2002).

Um dos grandes problemas com que o snowboard se defrontava nesta altura era o facto de muitas estâncias de esqui proibirem a prática de snowboard nas suas pistas.

Segundo Mordico (2003), em 1985, menos de 10% das áreas de esqui nos Estados Unidos da América permitiam a prática de snowboard.

Um dos mais importantes contributos no desenvolvimento do snowboard, foi dado por Jeff Grell. Grell criou as primeiras fixações com apoio (*highback bindings*). A sua invenção permitiu aos snowboarders curvar eficazmente em condições difíceis (Ryan, 1998).

Em 1984 é lançado o primeiro filme da trilogia *Apocalypse Snow*, o primeiro filme sobre snowboard, que ficará para sempre associado ao nome de Régis Rolland, que influenciou muitas gerações de snowboarders não só em França, sua terra natal, mas também no mundo inteiro (Oudit, 2005).

A partir deste momento as competições ganham importância. Segundo Bennett, Downey, & Arnell (2000), o primeiro campeonato de snowboard nos Estados Unidos da América teve lugar em Suicide Six, nos arredores de Woodstock, Vermont em 1984. O primeiro campeonato do mundo de Snowboard teve lugar em St. Moritz (Suíça) em 1987 (Bennett, Downey, & Arnell, 2000).

Em 1985, foi publicada o número 1 da primeira revista inteiramente dedicada ao Snowboard, a "*Absolutely Radical*" (Marques, 2002). Mais tarde o seu nome foi alterado para "*International Snowboard Magazine*".

Em 1989, cerca de 120 snowboarders, de cinco países diferentes formaram a Federação Internacional de Snowboard para supervisionar as competições de velocidade e "halfpipe" (Fry, 2006).

A principal motivação da Federação Internacional de Snowboard era tornar o snowboard numa modalidade olímpica. O grande problema surgiu quando o Comité Olímpico Internacional não reconheceu a Federação Internacional de Snowboard como entidade reguladora da modalidade. A única forma que Comité Olímpico Internacional estava preparado para aceitar o snowboard como modalidade olímpica era se a modalidade aceitasse estar sob a jurisdição da Federação Internacional de Esqui (Fry, 2006).

Segundo o mesmo autor, era como se um “bando” de defensores da liberdade tivesse de associar-se a uma organização carregada de burocracias e cheia de interesses comerciais, com o único intuito de ser reconhecida oficialmente.

Para muitos snowboarders a ideia era inaceitável.

A verdade é que a inclusão do Snowboard na Federação Internacional de Esqui fez com que a modalidade fosse reconhecida como modalidade olímpica (Fry, 2006).

O Snowboard foi formalizado como desporto olímpico nos Jogos Olímpicos de 1998, em Nagano (Japão), em que os snowboarders (masculinos e femininos) competiram pela primeira vez nas provas de giant slalom e halfpipe (International Olympic Committee , 2008).

Em 2002, nos Jogos Olímpicos de Inverno em Salt Lake City, (Estados Unidos da América), a prova alpina de giant slalom de pares substituiu a prova de giant slalom (British Olympic Association, 2007).

Em 2006, nos Jogos Olímpicos de Inverno em Turim (Itália), a prova de Snowboard Cross fez a sua estreia (British Olympic Association, 2007).

A Federação Internacional de Snowboard abriu falência em 2002 e cessou operações no mesmo ano.

O Snowboard no plano internacional continua a ser regulado integralmente pela Federação Internacional de Esqui.

Em Portugal, o snowboard ainda agora começou (Araújo, 2002).

A Federação de Snowboard Portuguesa foi formada na temporada de 1996/1997 e no início de 1997 a federação conseguiu organizar o “1º Circuito Nacional de Snowboard”, constituído por três etapas e dividido pelas categorias de freestyle e slalom (Araújo, 2002).

No ano seguinte tudo se alterou, e houve apenas um campeonato de snowboard chamado de “playstation” na Serra da Estrela. Nas explicações contraditórias que a Federação de Snowboard Portuguesa ia dando, depreendeu-se que a Federação Portuguesa de Esqui estava a tentar boicotar as provas bem como a legalidade da Federação de Snowboard Portuguesa (que o estado não reconhecia como sendo oficial) (Araújo, 2002).

No mesmo ano decorreu a Taça do Mundo de Snowboard no Arrábida Shopping em Gaia, o que muito contribuiu para divulgar a modalidade em Portugal. O evento contou com 24 snowboarders internacionais que competiram no mais puro estilo freestyle.

Com a extinção da Federação de Snowboard Portuguesa em 1998 os campeonatos nacionais deixaram de se realizar.

Em Novembro de 2001, foi fundado o Snowboard Portugal, um clube de eventos desportivos sem fins lucrativos, por um grupo de amantes de desportos de neve com o objectivo de promover e incentivar a prática de diversas modalidades desportivas em Portugal, dando especial atenção ao Snowboard. O clube está associado à Federação Portuguesa de Esqui e está inscrito no Programa de Apoio ao Associativismo Juvenil do Instituto Português da Juventude, contando já com mais de 700 sócios inscritos (Snowboard Portugal, 2004).

O Snowboard Portugal realiza anualmente diversos eventos com a finalidade de promover a competição de desportos de neve. A “JamSession” de Snowboard ocorre todos os anos, desde 2003, na Serra da Estrela e é já a maior concentração de “amantes” de neve em Portugal. O Snowboard Portugal realiza também todos os anos *Snowtrips* (viagens à neve) e encontros de snowboarders, no sentido de dinamizar a modalidade em Portugal.

Em Outubro de 2006, foi lançado pelo Snowboard Portugal, o numero 0 da primeira newsletter de desportos de neve em Portugal, intitulada “Snowpress”.

Em 2007 o Snowboard Portugal, em colaboração com a Exponor, organizou pela primeira vez, a Snowplanet, feira de desportos de neve na cidade da Feira, que integrou o I Campeonato Nacional de Snowboard Indoor.

O snowboard em Portugal ainda se encontra numa fase muito primária, quando comparado com Espanha, França, Suíça ou Itália. Não existe um quadro competitivo estável, nem um campeonato português de snowboard fixo.

O snowboard vê por isso a sua competição restringida principalmente a “JamSessions”, de carácter mais recreativo, apesar dos esforços que tem vindo a ser tomados no sentido de profissionalizar (um pouco) a modalidade.

2. Conhecimentos Básicos Extra Modalidade

2.1. Segurança na Montanha

O Snowboard é muitas vezes praticado em condições difíceis e nunca se pode subestimar os perigos que envolvem as montanhas. Embora se possa contar com ajuda nas áreas de esqui (abrigo e primeiros socorros, por exemplo), deve-se estar sempre preparado para os perigos das alterações do clima (McNab, 2006).

Há uma queda de 1°C de temperatura a cada 100 metros de altitude. No cimo da montanha o tempo é muito instável, e existe possibilidade de haver variações rápidas de temperatura. O vento tem um papel preponderante no processo de arrefecimento e o frio por ele provocado pode trazer serias consequências. As telecadeiras expõem os esquiadores/snowboarders muitas vezes ao frio e a inactividade torna muito difícil manterem-se quentes (McNab, 2006).

Neil McNab (2006), fornece três conselhos simples, mas vitais, para tornar um dia de snowboard seguro:

- 1) Beber líquidos regularmente ao longo do dia. O ar da montanha é seco e frio. Como o snowboard é uma actividade desportiva exigente, o snowboarder irá sentir-se facilmente desidratado. As bebidas hidratantes com electrólitos são altamente recomendadas;
- 2) Usar permanentemente um protector solar forte nas zonas do corpo expostas ao sol. Nas montanhas, a neve actua como um reflector “gigante”, o que significa que há mais 80% de raios ultra violeta do que no vale. Mesmo nos dias mais nublados os raios ultra violetas atravessam as nuvens;
- 3) Começar devagar durante alguns dias, especialmente se se for proveniente de locais de baixa altitude. Quanto maior a altitude, menor a quantidade de oxigénio na atmosfera.

2.2. Segurança em Pista

A pista funciona muitas vezes como uma estrada larga de um só sentido (McNab, 2006). Assim é necessário o snowboarder estar permanentemente concentrado e ter sempre a segurança como prioridade seja, ao entrar, ao descer, ao subir, ou ao parar numa pista.

Segundo a Federação Internacional de Esqui (2002), existem 10 regras de conduta que os esquiadores e snowboarders devem cumprir enquanto utilizadores de pistas de neve:

- 1) Respeito pelos outros - O esquiador ou o snowboarder deve comportar-se de forma a nunca prejudicar ou comprometer a segurança dos outros;
- 2) Controle de velocidade, do esqui e do snowboard - Um esquiador ou snowboarder deve deslocar-se em controlo. Deve adaptar a sua velocidade e forma de esqui ou fazer snowboard à sua capacidade pessoal e às condições do terreno, condições meteorológicas e da neve prevalecentes, bem como à densidade de tráfego em pista;
- 3) Escolha do itinerário - Um esquiador ou snowboarder vindo de trás tem de escolher o seu percurso de forma a não por em perigo os esquiadores ou snowboarders que se encontrem à sua frente;
- 4) Ultrapassagem – Um esquiador ou snowboarder pode ultrapassar outro esquiador ou snowboarder acima ou abaixo, pela direita ou pela esquerda desde que deixe espaço suficiente para que o ultrapassado possa fazer algum movimento voluntário ou involuntário;

- 5) Entrar, começar e mover-se para cima - Um esquiador ou snowboarder entrando numa pista marcada, a começar de novo após interrupção ou movendo-se para cima sobre as pistas têm de olhar para cima e para baixo das encostas, para confirmar que pode fazê-lo sem pôr em perigo ele próprio ou a outrem;
- 6) Parar na pista - Excepto se absolutamente necessário, um esquiador ou snowboarder deve evitar parar na pista em locais estreitos ou onde a visibilidade é reduzida. Após uma queda num local desses, um esquiador ou snowboarder deve sair dessa zona da pista, o mais rapidamente possível;
- 7) Subir ou descer a pé - Um esquiador ou snowboarder, quer subindo ou descendo a pé deve manter-se na zona lateral da pista;
- 8) Respeito por sinais e marcas - Um esquiador ou snowboarder deve respeitar todas as sinalizações e marcações;
- 9) Assistência – Em caso de acidente, o esquiador ou snowboarder tem o dever de assistir o acidentado;
- 10) Identificação - Cada esquiador ou snowboarder e testemunhas, sendo parte responsável, ou não, devem trocar nomes e endereços na sequência de um acidente.

2.3. Tipos de Neve

A neve pode ser entendida como precipitação formada pela condensação do vapor de água atmosférico a temperaturas abaixo do 0º C, em que as minúsculas partículas de gelo resultantes se juntam em cristais maiores, agregando-se em flocos de neve (Priberam, 2008).

Esses cristais de gelo são formados por água, que congela em forma de prismas hexagonais devido à sua estrutura molecular. Ao se formarem, esses cristais de gelo podem “cair” na forma de cristais de neve, flocos de neve, gotas super geladas que se congelam ao tocar em alguma coisa, ou granizo.

Numa estação de esqui, é possível encontrar diferentes tipos de superfície de neve dependendo da altitude, temperatura e do número de pessoas que já “marcaram” a neve. Para ser um bom snowboarder é necessário saber lidar com todos os tipos de neve.

Powder

Powder é a neve recém-caída, fresca e intocada. A sobreposição de inúmeros cristais e flocos de neve forma uma camada de neve lisa e macia sobre as montanhas, proporcionando a sensação de flutuar ao snowboarder. O powder normalmente compacta-se em diversas camadas, formando um “almofada” natural para as quedas.

Segundo Bennett, Downey, & Arnell (2000) a maioria dos snowboarders e esquiadores consideram o powder a melhor superfície, pois além da incrível sensação de flutuar que proporciona, é também a melhor condição para se tentar novas manobras, fazer curvas cavadas e controlar a velocidade.

Ainda assim, o powder pode ser um obstáculo para quem não está acostumado a este tipo de neve. Quando se esquia sobre neve fresca, é muito importante que se mantenha a velocidade. Se a velocidade for demasiado baixa, o snowboarder irá afundar e ficar preso, tendo o trabalho de retirar a neve sobre seu equipamento e tentar ganhar movimento novamente.

Para evitar afundar na neve, deverá manter-se a base de equilíbrio levemente para trás e apontando o bico do snowboard para cima (Elling, 2002).

Se o powder estiver fundo, o ideal mesmo é mover as fixações (“bindings”) um pouco para trás, dessa forma o esforço será bem menor.

Devido a sua superfície macia, as pessoas costumam arriscar-se um pouco mais do que o normal. No entanto, é muito importante lembrar que o powder pode estar a cobrir pedras, gelo, árvores e até mesmo “buracos”, com uma fina camada apenas, formando uma armadilha natural.

Crud

Embora o termo não seja muito usado, Crud é a próxima fase depois do powder.

Conforme mais e mais esquiadores e/ou snowboarders passam sobre o powder, a neve acumula-se em certas áreas e compacta-se em outras. A camada de neve, antes fresca e lisa, fica toda “marcada” e repleta de áreas com neve similar ao powder e outras aéreas com neve mais dura e escorregadia.

Fazer snowboard sobre a neve crud é um pouco mais difícil que sobre o powder, mas muito divertido. O segredo é “andar” de forma mais agressiva, mantendo os joelhos mais flexionados para absorver o impacto do terreno irregular (Elling, 2002).

Crust

Crust significa crosta em português, e como o próprio nome indica, esse tipo de neve apresenta uma crosta mais dura por cima da neve mais macia. O crust é formado quando os raios do sol e o vento derretem a camada superior do powder mas devido ao frio ela volta a congelar.

Se a crosta for bem sólida, o snowboarder “passa” a maior parte do tempo sobre a camada dura. Se a crosta for um pouco mais “mole” provavelmente irá “furá-la” e deslizar por uma camada mais macia.

Assim como na neve crud, o esquiador ou o snowboarder deverá adoptar um estilo mais agressivo, ficando atento para as melhores opções de caminho e procurando manter-se “abaixo” da crosta. Uma dica para o esquiador ou snowboarder se manter na camada mais baixa e macia é estender os joelhos ou até forçar um pequeno salto nas curvas (Bennett, Downey, & Arnell, 2000).

Slush

Quando a temperatura ultrapassa o ponto de fusão da água, a neve começa a derreter, ficando “cheia” de água e com grandes pedaços de gelo. Basicamente, a neve slush é muito parecida com um “batido” derretido. Por estar em “papa”, a neve é muito mais pesada e as curvas ficam muito lentas e difíceis. Movimentos ainda mais agressivos são necessários para manter a velocidade (Yacenda & Ross, 1997).

Ice

Odiado por snowboarders com a mesma intensidade que amam o powder, esse tipo de neve é exactamente o oposto do powder - duro, escorregadio, e na maior parte do tempo considerado um “inferno”. Na verdade, nunca se encontra gelo nas montanhas. O que se encontra é uma neve que já se derreteu e congelou por diversas vezes e forma uma superfície sólida, que é chamada de ice.

Quando a condição da neve é ice, torna-se muito difícil manter o controle, principalmente nas curvas. Para se evitar cair e lesionar o ideal é fazer movimentos subtis. Se o snowboarder tentar travar bruscamente ou colocar muita pressão nas bordas da prancha, irá provavelmente escorregar e sofrer uma dura queda (Older, 1999). Mas dificilmente as condições serão 100% ice, e como tal, o snowboarder deverá optar por caminhos onde haja neve mais fofa.

Neve Artificial

A neve artificial (em Portugal) é produzida através do sistema Polar Technologies, um equipamento portátil patenteado em todo o mundo, que permite a produção de “neve real” em qualquer local, independentemente da temperatura ambiente.

No processo de fabrico, são combinados nitrogénio líquido não agressivo, ar comprimido e água, resultando neve com as mesmas características a que estamos habituados a ver em alta montanha, sendo o processo de degelo exactamente igual ao da neve real.

Dependendo da temperatura exterior do ambiente onde é produzida a neve, a velocidade de degelo poderá variar. Se as temperaturas estiverem muitas altas o seu degelo será mais acentuado, se as temperaturas forem mais amenas o degelo será mais suave (Comité Olímpico de Portugal, 2006).

2.4. Pistas, Meios Mecânicos e Infra-Estruturas de Apoio

Pistas

São várias as características inerentes a uma pista e dependendo daquilo que cada utilizador procura, estas assumem diferentes importâncias. Um plano de pistas fornece ao esquiador/snowboarder uma "fotografia" da área escolhida, já que lhe mostra o resumo de tudo o que nela poderá encontrar:

- 1) Número de pistas e respectivo grau de dificuldade;
- 2) Meios mecânicos existentes;
- 3) Infra-estruturas de apoio (restaurantes, lojas de equipamentos, escolas, balneários;
- 4) Áreas específicas.

Classificação das Pistas:

As pistas (de esqui alpino/snowboard) dividem-se em quatro classes em função do seu grau de dificuldade:

- 1) Pistas Verdes: Pista muito fácil, ideal para principiantes. O desnível é suave, e é bastante larga;
- 2) Pistas Azuis: Pista fácil, com um pouco mais de inclinação que a verde;
- 3) Pistas Vermelhas: Pista com um grau de dificuldade considerável, onde o esquiador/snowboarder pode encontrar curvas, lombas e zonas estreitas;
- 4) Pistas Pretas: Pista muito difícil; O desnível é muito pronunciado e frequentemente acidentada com curvas, lombas e saltos.

São vários os factores que influenciam a dificuldade de uma pista:

O desnível: Indica o grau de inclinação, a distância vertical medida entre o ponto mais alto da pista (cota máxima) e o ponto mais baixo (cota mínima). A maioria das estâncias de esqui oferecem pistas que têm um desnível entre os 10° e os 50° sendo que, de uma forma geral, não ultrapassam os 30°. Os esquiadores e snowboarders mais experientes ou pelo menos à procura de “acção” precisam de uma inclinação de pelo menos 45°. Uma pista cuja inclinação varia é naturalmente mais difícil.

A presença de Obstáculos: Bossas, pistas estreitas e com muita inclinação, trajectórias com árvores, objectos, áreas rochosas ou penhascos são mais difíceis de esquiar (ou fazer snowboard) do que nas chamadas áreas “limpas”.

Condições: Pistas geladas são sempre mais difíceis para o esquiador/snowboarder que aquelas com neve “normal”. Obviamente que esquiar (ou fazer snowboard) a nevar aumenta a dificuldade já que diminui a visibilidade drasticamente.

Comprimento e largura: Mesmo uma pista relativamente difícil pode ser mais facilmente esquiada se for larga e curta. Quanto mais estreita for a pista, maior habilidade é necessária para a percorrer. É necessário “estudar” a pista antes de começar a descida, para observar se existem obstáculos, árvores, ou outras particularidades nos terrenos que exijam maior perícia.

Meios Mecânicos

Os meios mecânicos existem para transportar os esquiadores/snowboarders para o cimo das pistas e evitar o esforço físico das subidas.

A qualidade da estância prende-se também com a qualidade e variedade dos meios mecânicos, e a adequação destes ao meio envolvente.

Existem os mais variados tipos de meios mecânicos mas, antes de mais, é importante saber que a sua utilização requer a compra de um passe ou *forfait*.

Assim existem os seguintes meios mecânicos:

Teleski ("Saca-rabos"): O mais simples dos meios mecânicos. Consiste numa ou em duas roldanas que se encontram à altura da cintura e estão unidas por uma corda. O utilizador coloca o gancho entre as pernas e é puxado pela encosta acima, colocando os esquis em paralelo ou no caso do snowboard soltando o pé traseiro da fixação no sentido de se manter em equilíbrio.

Telecadeira: Como o próprio nome indica, neste tipo de teleférico os utentes são transportados em cadeiras. O utilizador coloca-se na trajectória da mesma, espera que esta esteja em posição, e senta-se. Os vários modelos existentes diferem no número de lugares e na existência ou não de apoios para os pés (bastante úteis para descansar nas subidas). Tal como os "teleskis" podem ser de funcionamento simples (a cadeira mantém sempre a mesma velocidade) ou desembraiáveis (a cadeira sai do circuito principal e encaixa noutra, o que a torna mais lenta). No caso das cadeiras desembraiáveis, estas abrandam para poder entrar com maior comodidade e segurança.

Telecabine: É um tipo de teleférico no qual existem pequenas cabines fechadas com capacidade para algumas pessoas.

Funiculares: Terrestres e aéreos. Funcionam sobre carris, em que duas carruagens servem de contrapeso uma à outra. São normalmente os meios de elevação de maior capacidade.

As regras de segurança mais recomendadas na utilização dos meios mecânicos são as seguintes:

- 1) Todos os esquiadores devem obedecer aos sinais exibidos nas proximidades das áreas de subida e descida dos meios mecânicos;
- 2) O esquiador/snowboarder deve preparar-se para subir enquanto espera pela sua vez na fila;
- 3) O esquiador/snowboarder deve obedecer às instruções do operador do teleférico quando se estiver a aproximar da área de subida;
- 4) Usar sempre a barra de segurança dos teleféricos com cadeiras;
- 5) Nunca saltar dos assentos;
- 6) Se o teleférico parar, manter a calma e aguardar o reinício do seu funcionamento ou instruções do operador do teleférico ou da patrulha de esqui/snowboard;
- 7) Quando se viaja num teleski, permanecer no caminho e não fazer “ziguezagues”;
- 8) Descer apenas na área designada a menos que o teleski/telecadeira pare e um operador desse meio mecânico ou patrulha de esqui/snowboard der instruções para o fazer;
- 9) Se o esquiador/snowboarder cair, deve tirar os esquis ou a prancha e sair do caminho do teleski o mais rapidamente possível;
- 10) Sair imediatamente da área de saída dos meios mecânicos.

Infra-Estruturas de Apoio

As infra-estruturas de apoio podem ser inúmeras mas a sua combinação e variedade contribuem para fazer uma estância mais ou menos equipada, sofisticada, apetecível e tecnologicamente evoluída.

Canhões de neve: Actualmente, a neve pode ser produzida artificialmente através dos chamados canhões de neve. Os canhões de neve suprem assim as regiões em que haja escassez, possibilitando uma neve constante e uniforme.

Áreas Específicas: Snowparks (locais para prática de freestyle com halfpipe, saltos, e pistas especiais de snowboard cross), estádios de competição, e circuitos de esqui de fundo são algumas das áreas de específicas que um esquiador ou snowboarder pode encontrar numa estância de neve.

Outros: Áreas para après-ski, escolas de esqui, escolas de snowboard, áreas de lazer, lojas, restaurantes...

3. O Snowboard

3.1. O Equipamento

Segundo Neil McNab (2006), o equipamento necessário para a prática de Snowboard é o seguinte:

- 1) Gorro: Mais de um terço do nosso calor perde-se através da cabeça. Um bom gorro que cubra a zona do pescoço é fundamental;
- 2) Óculos de Neve: Os óculos de snowboard de caixa são mais eficazes para a prática de snowboard do que os óculos de sol. Uma característica importante é os óculos possuírem lentes adaptáveis às diferentes condições de luminosidade;
- 3) Vestuário apropriado: É aconselhável um casaco específico de snowboard. As calças devem ser compridas e largas à volta das ancas e dos joelhos para facilitar os movimentos;
- 4) Luvas: Um par de luvas impermeáveis bem ajustadas é essencial para proteger as mãos do frio da montanha;
- 5) Botas: As botas devem ser quentes, confortáveis, resistentes e impermeáveis;
- 6) Leash: É utilizado para prender a prancha ao pé ou à perna dianteira e evitar que ela se afaste;
- 7) Fixações: As fixações são o intermediário entre as botas e a prancha. As fixações deverão ser de boa qualidade, uma vez que são determinantes na evolução do snowboarder;
- 8) Prancha de Snowboard: a prancha deverá adequar-se à altura do snowboarder, ao seu nível técnico, às suas condições físicas e aos seus objectivos.

Existem ainda outros equipamentos, mas que não apresentam relevância para um snowboarder de iniciação.

3.2. A Prancha de Snowboard

A prancha de snowboard está concebida para deslizar e curvar quando correctamente manipulada pelo praticante.

Existem muitos modelos disponíveis, com diferentes designs, mas acima de tudo para diferentes estilos de snowboard.

De seguida, estão apresentadas as características de uma prancha de snowboard Freestyle, uma vez que são as mais indicadas para a iniciação ao snowboard.

Como podemos verificar nas figuras nº1 e nº2, existem partes específicas da prancha de snowboard, cada uma com a sua importância:

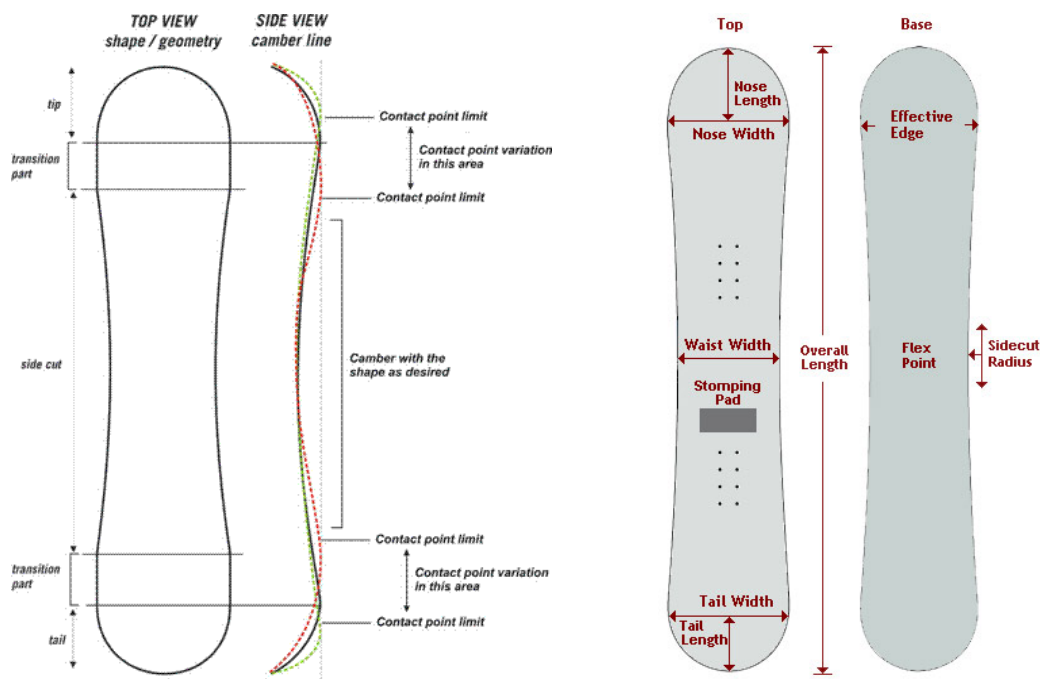


Figura 1 e 2 – Esquemas de Pranchas de Snowboard (Freestyle)

Base (base) - Esta é a parte inferior da prancha de Snowboard, a zona que toca a superfície de neve. Encontrar a superfície que deslize mais rápido é a busca eterna de um snowboarder. A maioria das bases das pranchas de Snowboard é feita de polietileno a partir de um material chamado P-Tex.

Top/Deck (top/deck) – Esta é a parte superior da prancha de Snowboard, onde estão colocadas as fixações, e onde o snowboarder se posiciona. A maioria das pranchas de snowboard têm furos no deck onde as fixações podem ser aparafusadas. Esses furos permitem colocar as fixações em diferentes ângulos e posições, conforme o snowboarder e a sua vertente (freestyle, freeride ou freecarve).

Camber (camber) - Este é o arco moderado que a prancha revela quando se a coloca numa superfície plana. O Camber está intimamente relacionado com a flexibilidade da prancha - quanto mais pronunciado o Camber, maior a pressão a bordo do nose e na cauda. Um Camber “Flat”, ou seja muito pouco acentuado, indica que uma prancha pode girar facilmente, o que pode ser bom para Freestyle em certos movimentos. Numa prancha usada, porém, pode também ser um sinal de que a prancha está desgastada. Na maior parte das novas pranchas, deve-se escolher um Camber ligeiramente elástico (ou seja, relativamente pronunciado) que ajude a estabilizar a prancha em velocidades mais altas e em neves duras.

Contact Points (pontos de contacto) - Estes são os pontos em que a prancha tem contacto com a neve sem a pressão do snowboarder a deslocar-se nela. Os pontos de contacto podem ser encontrados perto do bico e da cauda.

Edge (Aresta) - É a aresta metálica na prancha de Snowboard. A "toe edge" (aresta das "pontas dos pés") é a aresta do lado da ponta dos pés da prancha de snowboard. Assim sendo, o "heel edge" (aresta dos "calcanhares") é a aresta do lado dos calcanhares da prancha de snowboard.

Effective Edge (aresta efectiva) – A extensão da aresta metálica na prancha de Snowboard que toca a neve é o elemento eficaz que é usado para curvar. Por conseguinte, não inclui a aresta do bico nem da cauda.

Uma aresta efectiva mais comprida torna o deslocamento mais estável e controlado; por outro lado uma aresta efectiva mais curta torna as curvas mais precisas.

Flex Point ("Ponto de flexão") - O flex point está situado entre as duas fixações. Este é o ponto onde começa ou termina a flexão da prancha. O "Stiff torcional flex", permite a uma prancha ter aderência em neve dura e em gelo. Por outro lado, o "Soft torcional flex", torna uma prancha menos "reactiva", mas mais tolerante para o snowboarder. Snowboarders leves e/ou principiantes preferem normalmente pranchas com "Soft torcional flex", uma vez que este permite controlar melhor a prancha em bossas/lombas e permite curvar com mais facilidade. As pranchas de snowboard de freestyle são as mais suaves dentro dos três tipos de pranchas existentes. Seguem-se as pranchas de freeride. As pranchas de freecarve são construídas com "Stiff torcional flex", o que as torna "duras" mas muito precisas.

Overall Length (Comprimento no total) – É a medida desde a ponta do nariz até à ponta da cauda da prancha e, normalmente, é referida em centímetros.

Tip/Nose (bico/nariz) – Esta é a parte da frente da prancha de Snowboard. Se a prancha tem o nariz e a cauda semelhantes, o lado que está mais elevado corresponde geralmente ao nariz. As pranchas de Snowboards alpino ou freecarve têm frequentemente um nariz mais pontiagudo.

Tip/Nose Length (comprimento do bico/nariz) – É o comprimento da prancha desde a zona mais larga do nariz, até à ponta do nariz.

Tip/ Nose Width (largura do bico/nariz) – É a largura da zona mais larga da prancha medida na zona do nariz.

Tail (cauda) - É a parte traseira da prancha de snowboard, no lado oposto ao do nariz. Geralmente, a cauda é mais plana do que o nariz e com um corte mais quadrado. Algumas pranchas de snowboard alpino ou freecarve têm uma quebra na cauda para virar com mais potência e maior coordenação em alta velocidade. As pranchas de freestyle têm, muitas vezes, o nariz e a cauda semelhantes para tornar mais fácil ao snowboarder deslocar-se tanto normalmente, como com o pé dianteiro atrás (em fakie).

Tail Length (comprimento da cauda) - É o comprimento da prancha desde a zona mais larga da cauda, até à ponta da cauda.

Tail Width (largura da cauda) – É a largura da zona mais larga da prancha medida na zona da cauda.

Sidecut Radius - Esta é a medida do quão profundo ou superficial é o corte da prancha a partir do nariz da prancha até à sua “cintura” (ou meio). O sidecut radius ajuda a prancha a curvar. Assim, quanto menor o sidecut radius, menor margem de manobra o snowboarder terá para curvar. Em contraste, uma prancha com uma maior Sidecut fará grandes curvas “arqueadas”.

O Sidecut Radius é responsável pela forma da ampulheta da prancha de Snowboard e, nesse sentido, como ela é definida e medida.

Waist Width (largura da “cintura”) - Este é o ponto mais estreito da prancha de snowboard. A largura do waist está normalmente no meio do sidecut, localizado entre as fixações. A largura do waist de uma prancha deve ser relativa ao tamanho dos pés do snowboarder. Pranchas estreitas no waist são mais rápidas. No entanto, se os pés do snowboarder forem muito grandes, será necessária uma prancha mais larga no waist (wide boards).

3.3. Vertentes do Snowboard: Freestyle, Freeride ou Freecarve

Com a evolução do Snowboard nas últimas décadas, os snowboarders quebraram limites, saíram das pistas balizadas em direcção às encostas cobertas de neve virgem, importaram algumas ideias de outros desportos como por exemplo do skateboard, e criaram novos estilos.

Assim, segundo Cathy Struthers (2005) existem actualmente três principais vertentes (estilos) do Snowboard: o Freestyle, o Freeride e o Freecarve. Segundo a mesma autora cada estilo tem o seu próprio equipamento, terreno e competidores. Observando noutro perspectiva poderá acrescentar-se que cada estilo tem o seu próprio grupo de “fans”, a sua comunidade.

Cada estilo de snowboard está associado a uma prancha específica, que difere das outras na sua construção técnica, nos materiais utilizados, no *shape* (forma), no tamanho e na flexibilidade.

Freestyle: O freestyle é o estilo mais popular na indústria do snowboard. Está directamente ligado aos saltos, às acrobacias, aos truques, às rotações, aos halfpipes, aos deslizes em corrimões... O freestyle consiste principalmente em técnicas aéreas (como por exemplo os *spins*, *flips* e *grabs*), mas também existem alguns truques que podem ser feitos no solo (como por exemplo o *bonking*, *grinding* e *ground spins*). Os snowboarders de freestyle usam normalmente pranchas mais flexíveis e leves, assim como botas mais suaves, no sentido de reduzir o peso, tornando as manobras aéreas mais fáceis de executar (Kleh, 2002).

Uma vez que os eventos mais populares de Snowboard são as competições de Freestyle, muitas estâncias de esqui realizam a manutenção dos Snowparks com halfpipes, corrimões, funboxes, e saltos para os entusiastas.

O Freestyle garante uma enorme emoção mas é sempre necessário tomar precauções, uma vez que este estilo proporciona posturas perigosas.

Os truques realizados no ar são muitos neste estilo, como tal muitas das lesões que ocorrem estão directamente ligadas onde ou como o snowboard “aterrou”.

A prancha de freestyle é mais ampla, mais estável, e mais tolerante para o snowboarder. Além disso é mais curta, mais leve, e em comparação com a prancha de freeride é mais flexível ("Soft torcional flex"), o que torna as curvas fáceis de realizar (Ryan, 1998).

Estas características tornam a prancha de freestyle muito dinâmica para o snowboarder, e ideal para principiantes.

Estas pranchas são construídas principalmente para a realização de truques em Snowparks, e apresentam como limitação a fraca aderência, e a estabilidade em curvas realizadas a velocidades elevadas (Struthers, 2005).

A grande maioria das pranchas freestyle é bidireccional, o que significa que têm o nose e o tail exactamente iguais, o que as torna simétricas no *shape* (forma) (Kleh, 2002).

A forma destas pranchas, permite ao snowboarder, andar para a frente ou em *fakie* (para trás).



Figura 3 – Prancha de Snowboard Freestyle



Figura 4 – Estilo Freestyle

Freeride: O freeride, também conhecido como *all mountain* (toda a montanha, ou todo o terreno), é um estilo que proporciona ao snowboarder tornar-se num especialista em qualquer tipo de terreno, com vocação para fora de pista. No freeride o snowboarder tem a liberdade de deslizar, curvar ou saltar por qualquer terreno sem ter de se preocupar com truques técnicos ou com a velocidade. No freeride, o snowboarder passa a maior parte do tempo no solo (ao contrario do freestyle) e terá a oportunidade de aproveitar tudo o que a montanha tem para oferecer - do terreno aberto, aos foras de pista, à neve virgem (powder), até deslizar por entre as árvores.

O freeride também é apropriado para principiantes porque o seu focus é apenas o desfrutar da viagem e o explorar tudo o que há sobre uma montanha.

Normalmente, o equipamento utilizado em Freeride consiste em fixações *plate* ou *Flow-in* e botas suaves ou semi-rígidas (Bajona, 1999).

Como o próprio nome indica, o freeride está mais relacionado com o espírito da montanha do que propriamente com a técnica utilizada.

Nos últimos anos, algumas grandes marcas tem-se vindo a especializar nas pranchas freeride, o que fez com que algumas perdessem o estatuto de *all mountain*, devido a características exclusivamente relacionadas com a neve powder. Mesmo assim a grande maioria das pranchas freeride são *all mountain*, o que as torna no estilo de prancha mais vendido mundialmente. Esse indicador torna-se facilmente perceptível se tivermos em conta que as pranchas *all mountain* são pranchas “equilibradas” que funcionam bem em qualquer tipo de piso, desde a neve powder que encontramos nas encostas “virgens”, às pistas e até aos halfpipes dos snowparks (Ryan, 1998).

As pranchas de freeride têm uma forma direccional (*directional shape*), o que significa que devem ser utilizadas principalmente numa direcção. Tendo uma forma direccional, significa que o nose e o tail são diferentes. No freeride, o tail, geralmente é mais estreito, mais curto, e mais plano do que o nose. Devido a estas características, a postura sobre prancha de freeride é normalmente compensada em direcção ao tail da prancha (Bajona, 1999).

Ainda assim, as pranchas freeride podem ser utilizadas em fakie (andar no sentido inverso), apesar da sua forma direccional.

A prancha Freeride é razoavelmente suave e manobrável o suficiente para principiantes, mas suficientemente rígida para segurar uma curva rápida em neve dura (Bajona, 1999).

Este tipo de prancha faz a “ponte” entre as pranchas freestyle e as pranchas freecarve. No entanto não é tão estável como a prancha freecarve, nem tão ágil quanto uma prancha de freestyle.



Figura 5 – Prancha de Snowboard Freeride



Figura 6 – Estilo Freeride

Freecarve – O freecarve também conhecido como Snowboard Alpino, tem uma palavra como principal inspiração - velocidade. Tudo no freecarve está directamente relacionado com velocidade. Este estilo de snowboard está associado à neve mais dura, onde as curvas possam ser muito precisas e onde se possa atingir velocidades elevadas. As curvas que são necessárias efectuar a alta velocidade numa descida de pista vão exigir muita resistência e concentração por parte do snowboarder. Ao contrário do freeride e do freestyle, o Freecarve não é recomendado para principiantes, uma vez que está centrado na corrida de velocidade e não em explorar a montanha ou realizar acrobacias.

Um evento olímpico de Snowboard, como o *parallel giant slalom* (slalom gigante de pares), exige que os competidores realizem curvas em torno de portas em que a margem de erro não existe.

Os Snowboarders de freecarve usam obrigatoriamente sistemas de fixações *plate* e botas duras semelhante às do esqui, só que menos rígidas nos tornozelos (Kleh, 2002).

As botas são projectadas para terem um calcanhar justo de forma a reduzir os movimentos do tornozelo durante as curvas e assim, tornar a prancha muito mais estável em altas velocidades e em curvas rápidas e precisas (Kleh, 2002).

A prancha freecarve é geralmente longa, estreita e pouco flexível, no sentido de ter estabilidade, segurança e capacidade para efectuar curvas muito precisas em descidas a alta velocidade (Struthers, 2005).

Semelhantes às pranchas de freeride, as pranchas de freecarve são também direccionais, o que significa que foram projectadas para deslizar apenas numa direcção (Ryan, 1998).

Devido às grandes velocidades que são atingidas, o snowboarder de freecarve deve ter os índices de concentração no máximo, uma vez que uma queda a velocidades tão elevadas, e geralmente em neves bastante duras, poderá trazer consequências muito perigosas para o snowboarder.



Figura 7 – Prancha de Snowboard Freecarve



Figura 8 – Estilo Freecarve

4. As Principais Habilidade Básicas do Snowboard

A sequência apresentada de seguida é baseada no modelo de aprendizagem de Neil McNab (2006) e é apenas uma das muitas utilizadas no processo de ensino do snowboard. No entanto, cada professor/monitor de snowboard deve adequar o seu processo de ensino/aprendizagem tendo em conta as características do aluno, assim como a progressão do mesmo.

A sequência apresentada ensina como aplicar os três elementos técnicos fundamentais do snowboard: controlo da pressão, controlo da inclinação e controlo da direcção (Medinger, 2006). Estes elementos são fulcrais em todas as tarefas que o snowboard desempenha sobre a prancha desde o nível de iniciação até ao nível mais avançado (Medinger, 2006).

4.1. Postura

A postura é o elemento primordial do snowboard. Uma boa postura, baseada na simples biomecânica, constitui a chave para a evolução (McNab, 2006).

Para adoptar a postura correcta, o snowboarder deverá encontrar os ângulos adequados dos membros inferiores, em que seja capaz de transferir pressão a partir dos pés para o bico e cauda da prancha.

Se a abertura entre pernas for demasiado pequena as ancas mexem-se, fazendo com que a prancha seja manipulada com o peso do corpo e não através da pressão dos pés. Se a abertura for grande demais, dificulta os movimentos do corpo.

Para os iniciantes, é recomendável um ângulo de abertura normal, em que os pés estão alinhados com as coxas de forma que, ao flectir as pernas, as articulações dos joelhos e dos tornozelos não fiquem excessivamente tensas (McNab, 2006). Para muitos snowboarders o ângulo de abertura entre os pés é de 20-30°.

Regular ou Goofy?

O snowboarder depois de ter encontrado a postura correcta fora da prancha deverá descobrir se é regular ou goofy. Se for regular então colocará o pé esquerdo à frente, se for goofy colocará o pé direito à frente na prancha.

Um dos muitos exercícios que se utiliza para descobrir qual a posição do snowboarder na prancha, é colocar-se na posição vertical, pedir a um colega que o empurre por trás, e o pé que for instintivamente para a frente será o pé dianteiro. A maioria dos snowboarders são regulares, ou seja, colocam o pé esquerdo à frente na prancha de snowboard.

Depois de descobrir se é regular ou goofy, o snowboarder deverá afinar as fixações. O ângulo do pé direito, ligeiramente virado para a frente, determina o campo de visão (o que a vista consegue alcançar sem ter de virar a anca) e controla a pressão exercida na frente da prancha. Para controlar a pressão traseira o pé traseiro deverá estar ligeiramente virado para trás.

4.2. Cair e Levantar

Cair – Na fase inicial da aprendizagem será o movimento mais “executado” pelo snowboarder. Como tal o snowboarder ao sentir que vai cair deverá adoptar uma postura mais baixa, proteger os braços e deixar-se rodar para trás. Quando toca o solo deverá levantar a prancha e desconstrair o corpo. A ideia a reter será cair devagar e em baixo (McNab, 2006).

Levantar – Para se levantar o snowboarder terá duas opções: levantar-se sobre as pontas dos pés ou levantar-se sobre os calcanhares. Levantar-se sobre as pontas dos pés será mais fácil numa fase inicial da aprendizagem. Assim o snowboarder, deverá com a prancha atravessada na encosta, enterrar a aresta das pontas dos pés na neve, e em seguida colocar as mãos à sua frente e empurrar o solo. De seguida afasta os joelhos e controla o bordo da prancha com os pés.

A partir desse momento o snowboarder deverá equilibrar-se sobre a aresta e levantar-se distribuindo a pressão ao longo da prancha a partir dos pés (McNab, 2006).

Para se levantar sobre os calcanhares, deverá colocar a prancha perpendicular à encosta, enterrar a aresta dos calcanhares e começar a levantar-se com a ajuda do braço que empurra o solo. Deverá usar uma mão para empurrar o solo e a outra à frente para se equilibrar até conseguir ficar de pé. Por fim deverá manter-se equilibrado sobre o bordo traseiro da prancha (McNab, 2006).

4.3. Descer em Linha Recta

A descida em linha recta introduz a técnica necessária para deslizar ao longo da encosta (Medinger, 2006).

Praticar num declive suave ajuda o snowboarder a habituar-se à postura do corpo e introduz o primeiro elemento fundamental: controlo da pressão (Medinger, 2006).

Este exercício deve primeiramente ser executado em terreno suave, com pouca inclinação e com o pé traseiro livre, ou seja fora da fixação. No entanto à medida que o snowboarder for ganhando confiança, deve executá-lo com os dois pés “presos” às fixações.

O snowboarder deve procurar a ajuda de um colega, ou de preferência, de um professor ou instrutor para executar este exercício.

O snowboarder deve colocar a prancha perpendicular à descida e com a ajuda do colega ou monitor, virá-la no sentido da linha de queda (que é a linha de descida da encosta determinada pela força da gravidade). Deve manter uma postura relaxada e as pernas flectidas. Em seguida, o snowboarder vira a cabeça na direcção da trajectória e certifica-se do alinhamento correcto das articulações. Faz uma leve pressão nos bordos exteriores dos pés para controlar o bico da prancha e fazê-la deslizar. Antes de parar deve tentar familiarizar-se com a pressão oposta no pé traseiro (McNab, 2006).

4.4. Side-Slip - Calcanhares

A descida com a prancha atravessada introduz o segundo elemento fundamental: controlo da inclinação das arestas da prancha ou edging (Medinger, 2006).

O Side-Slip combina a pressão e a inclinação e permite ao snowboarder controlar a velocidade e parar a prancha na descida (Medinger, 2006).

Esta habilidade ensina o snowboarder a controlar a sua prancha e a fazer uso das suas arestas ao descer.

Deve ser executado num terreno amplo, plano, com neve não muito profunda e ligeiramente mais inclinado do que o utilizado para o exercício anterior (McNab, 2006).

Assim o snowboarder deve iniciar o movimento com a prancha atravessada na encosta e sobre os calcanhares, dobrar as pernas para manter o equilíbrio e fazer pressão nos calcanhares. De seguida deve reduzir ligeiramente a inclinação e endireitar o corpo para se equilibrar. Deve tentar manter a pressão equilibrada nos dois pés e “deixar-se” levar. Seguidamente aumenta suavemente a inclinação para voltar à posição inicial. O snowboarder deve fazer pressão constante ao longo da aresta da prancha usando as extremidades dos pés (McNab, 2006).

4.5. Side-Slip – Pontas dos Pés

Segundo Neil McNab (2006), o Side-Slip ensina o snowboarder a movimentar o corpo para manter o equilíbrio, quais os efeitos da pressão sobre os bordos da prancha e como controlar a inclinação fazendo movimentos precisos com os pés.

Para inclinar a prancha o snowboarder poderá utilizar a flexão e os alongamentos. A flexão significa baixar-se para abrandar e o alongamento significa endireitar o corpo para avançar (McNab, 2006).

Assim no Side-Slip - pontas dos pés o snowboarder deverá iniciar o movimento com a prancha atravessada e sobre as pontas dos pés. Deverá usar a inclinação para equilibrar a prancha, flectir as pernas e olhar para cima. De seguida verificar por cima do ombro que o caminho se encontra desimpedido, e reduzir gradualmente a inclinação para começar a deslizar. O snowboarder deverá dobrar ou endireitar o corpo para se manter equilibrado sobre o bordo da prancha. Seguidamente aumenta a inclinação para a prancha, fazendo pressão uniforme no bico e na cauda da prancha, e dobrando as pernas para se equilibrar. Tal como no Side-Slip com os calcanhares, este exercício também requer movimentos opostos de controlo da pressão com os pés (McNab, 2006).

4.6. Side-Slip Diagonal – Calcanhares

A descida na diagonal faz aumentar o controlo da pressão, pois o fulcro da pressão é exercido no bico e na cauda da prancha, provocando uma condução na diagonal (Medinger, 2006).

Este é um passo fundamental para avançar em direcção à curva básica, pois envolve o controlo da direcção diagonal (McNab, 2006).

O Side-Slip diagonal deverá ser realizado no mesmo tipo de pista do exercício anterior.

Neste exercício o snowboarder aumenta a pressão na frente da prancha concentrando a força no bordo exterior do pé dianteiro. O fulcro da pressão na frente da prancha é exercido e controlado através de pressão oposta no pé traseiro.

Assim o snowboarder deve iniciar o exercício em posição estacionária sobre os calcanhares. De seguida contrabalança a pressão nos dois pés, levanta o corpo lentamente e reduz a inclinação. Quando começar a deslizar aumenta a pressão no bico da prancha para controlar a direcção e ao mesmo tempo diminui a inclinação com ambos os pés.

De seguida deverá voltar a equilibrar lentamente a pressão nos dois pés à medida que aumenta a inclinação, para voltar à posição inicial (McNab, 2006).

4.7. Side-Slip Diagonal – Pontas dos Pés

Como para o Side-Slip anterior, o Side-Slip diagonal com a aresta das pontas dos dedos implica aplicar mais força no bico da prancha para provocar uma ligeira mudança de direcção (McNab, 2006).

Neste exercício o snowboarder deverá virar somente a cabeça na direcção da trajectória. Se rodar o tronco reduzirá a capacidade de controlo da prancha.

Assim o snowboarder inicia o exercício, de uma posição estacionária com a prancha perpendicular à encosta e diminui lentamente a inclinação para dar início a um Side-Slip. Com o pé traseiro em oposição, aumenta lentamente a pressão com a ponta do pé em direcção ao bico da prancha. Em consequência a prancha assume uma trajectória ligeiramente diagonal. Seguidamente o snowboarder equilibra lentamente a pressão nos dois pés e aumenta a inclinação para parar. Deverá manter as pernas convenientemente flectidas para manter o equilíbrio (McNab, 2006).

4.8. Falling Leaf – Calcanhares

O nome deste exercício, Falling Leaf, deve-se à marca em forma de folha que a prancha descreve na neve, e apresenta o último elemento fundamental da evolução básica. Ao controlo da pressão e da inclinação, é agora acrescentada o controlo da direcção (Medinger, 2006). Neste exercício o snowboarder irá praticar o processo inicial da curva e construir os alicerces para uma condução mais avançada (Medinger, 2006).

O tipo de terreno adequado a este exercício é o mesmo dos últimos exercícios.

No Falling Leaf de calcanhares, o fulcro da pressão no pé dianteiro é conduzido através do bordo exterior do pé em direcção à ponta do pé. Neste exercício á medida que o snowboarder transfere a pressão do calcanhar para a ponta do pé dianteiro, deve fazer pressão oposta com o pé traseiro, no sentido de controlar a prancha.

Assim o snowboarder inicia o exercício, a partir de um Side-Slip sobre os calcanhares e aumenta lentamente a pressão no pé dianteiro para passar a um Side-Slip diagonal. Em seguida, faz movimentos de pedal com o pé dianteiro para transferir a pressão para o bico da prancha e flexe os joelhos na direcção da descida. De seguida, deixa a prancha deslizar um pouco. Faz pressão com o calcanhar dianteiro para parar a prancha e retoma a posição inicial. Aumenta a pressão no outro pé para mudar de direcção e transfere a pressão para a ponta do pé para aumentar a direcção. Seguidamente volta à posição de Side-Slip sobre o bordo dos calcanhares para parar. Deverá repetir esta sequência alternando os pés (McNab, 2006).

4.9. Falling Leaf – Pontas dos Pés

Neste exercício o snowboarder utiliza movimentos de pedal com o pé dianteiro, para dirigir a prancha das pontas dos pés para os calcanhares. Deverá concentrar a pressão no bordo exterior do pé e move-la em direcção ao bico da prancha. O snowboarder deverá evitar mexer o tronco, e deverá trabalhar a técnica a partir dos pés. O snowboarder deve transferir a pressão, e não o seu peso (McNab, 2006).

Assim o snowboarder inicia o exercício a partir de um Side-Slip controlado, aumenta a pressão no pé dianteiro, como para o Side-Slip diagonal. Deverá manter a velocidade baixa e prepara-se para dirigir. De seguida passa lentamente a pressão do bico da prancha para os calcanhares e usa a flexibilidade da prancha para dirigir. Seguidamente desce a encosta deixando a prancha ganhar um pouco de velocidade antes de voltar ao Side-Slip para parar.

Deverá continuar fazendo movimentos de pedal no pé dianteiro para dirigir para trás. Por fim, com movimentos precisos, distribui a pressão lentamente pelos dois pés para voltar à posição inicial de Side-Slip.

Neste exercício, o fulcro da pressão no pé dianteiro é conduzido através da parte lateral do pé em direcção ao calcanhar (McNab, 2006).

4.10. Garland – Calcanhares

O Garland constitui a fase prática da progressão básica, uma vez que o snowboarder já aprendeu os três elementos da curva (Medinger, 2006). O Garland é simplesmente o Falling Leaf repetido várias vezes somente na direcção do pé dianteiro e com ênfase no aumento da direcção (Medinger, 2006).

Assim o snowboarder inicia o exercício de uma posição estacionária com a prancha perpendicular à encosta, reduz a inclinação para fazer um Side-Slip e avança para um Side-Slip diagonal. Dirige a prancha em direcção à linha de queda fazendo movimentos de pedal com a ponta do pé dianteiro e faz pressão oposta com o outro pé para manter o controlo. Continua a “pedalar” com o pé dianteiro para manter a prancha horizontal na direcção da linha de queda e endireita o corpo para se equilibrar. Quando o snowboarder sentir que a prancha está na horizontal, pressiona a aresta dos calcanhares para curvar perpendicularmente à encosta e faz pressão contrária com o pé traseiro para ajudar a direcção do pé dianteiro. Por fim retoma a posição inicial de Side-Slip, controlando a aresta dos calcanhares com pressão oposta igual nos dois pés, antes de repetir o exercício (McNab, 2006).

4.11. Garland – Pontas dos Pés

No Garland com as pontas dos pés, o snowboarder deve tentar evitar qualquer movimento de rotação do tronco que não seja necessário, deve dirigir com os pés e virar somente a cabeça na direcção da trajectória (McNab, 2006).

Neste exercício a pressão do pé dianteiro é transferida pela parte de fora do pé da aresta das pontas dos pés para a do calcanhar. A pressão oposta no pé traseiro é usada para ajudar a controlar a prancha.

Assim o snowboarder inicia o exercício de uma posição estacionária, reduz a inclinação para começar um Side-Slip e aumenta a pressão no bico da prancha. Faz rodar a pressão no bico da prancha, do calcanhar para a ponta do pé dianteiro, com movimentos de pedal para dirigir a prancha no sentido da linha de queda. Deixa o bico da prancha endireitar-se e levanta-se para se equilibrar sobre o pé dianteiro. De seguida dirige a prancha para ficar perpendicular à encosta e passa o fulcro da pressão do bico da prancha para trás, e sente a progressão no sentido inverso. Por fim, retoma a posição inicial de Side-Slip antes de repetir o exercício na mesma direcção. Deverá manter uma postura relaxada e tentar não rodar o tronco (McNab, 2006).

4.12. Primeira Curva – Calcanhares

A curva é a tarefa final da progressão básica e completa a equação com a mudança de aresta. A mudança de aresta é o elemento mais importante da curva (Medinger, 2006).

Dominar esta manobra permite mudar de direcção iniciando um arco numa aresta da prancha e completá-lo na outra (McNab, 2006).

Assim o snowboarder inicia o exercício a partir de uma posição equilibrada e relaxada sobre os bicos dos pés e pressiona o pé dianteiro para fazer um Side-Slip diagonal. Começa a “pedalar” lentamente com o pé dianteiro da ponta para o calcanhar, e faz pressão oposta com o outro pé.

Segue em direcção à linha de queda e sente o bico da prancha endireitar-se, antes de transferir a pressão para os calcanhares. De seguida o snowboarder dirige a prancha com o pé dianteiro e com pressão oposta no outro pé, à medida que vai descrevendo o arco da curva sobre os calcanhares. Por fim distribui lentamente a pressão dos dois pés para voltar à posição inicial de Side-Slip, com a prancha perpendicular à encosta (McNab, 2006).

4.13. Primeira Curva – Pontas dos Pés

Este exercício, permite ao snowboarder realizar pela primeira vez a transição da aresta dos calcanhares para a das pontas dos pés. O snowboarder deverá tentar fazer uma curva suave e arredondada, fazendo os movimentos a partir dos pés e mantendo o tronco relaxado e equilibrado.

Assim o snowboarder inicia o exercício a partir de uma posição confortável e equilibrada virado para a encosta e diminui lentamente a inclinação para iniciar um Side-Slip. Transfere a pressão para o bico da prancha para preparar a direcção e com o pé dianteiro, pedala lentamente do calcanhar para a ponta do pé. Mantém-se virado para a linha de queda e deixa a prancha endireitar-se antes de passar a pressão para a nova aresta. Em seguida dirige a prancha com o pé dianteiro e com pressão oposta no outro pé, à medida que vai descrevendo o arco da curva sobre as pontas dos pés. Por fim distribui lentamente a pressão nos dois pés para voltar ao Side-Slip e dirige-se para um local de paragem perpendicular à encosta (McNab, 2006).

4.14. Coordenar e Progredir

A partir deste momento o snowboarder possui as condições necessárias para desfrutar da montanha. As habilidades básicas apresentadas anteriormente deverão praticadas, aperfeiçoadas e consolidadas no sentido do snowboarder partir rumo a novos desafios.

O primeiro exercício em que se pode sentir o verdadeiro prazer do snowboard é a curva básica em sequência (McNab, 2006).

Assim o snowboard inicia o exercício das curvas em sequência numa posição estacionária sobre os calcanhares. De seguida inicia uma curva com as pontas dos pés. Depois de ter completado a primeira curva, em vez de parar, o snowboarder continua a deslizar e avança para a outra aresta. Pode controlar a velocidade curvando a prancha perpendicularmente à encosta. Deverá trabalhar mais a direcção para fazer um arco mais apertado e abrandar. Quando a prancha desliza na perpendicular, o executante deverá ter atenção ao pé traseiro, uma vez que não conseguirá dirigir com o pé dianteiro sem pressão oposta no outro pé. Quando a prancha curvar em direcção à linha de queda, o snowboarder endireita o corpo e desloca o seu centro de gravidade para os pés. Por fim o executante poderá finalizar as curvas com a prancha atravessada controlando a velocidade com a trajectória (McNab, 2006).

Neste exercício em particular, o snowboarder consegue aperceber-se da importância dos três elementos técnicos fundamentais do snowboard: o controlo da pressão, da direcção e da inclinação.

5. Competições de Snowboard

As competições de snowboard existentes como os Jogos Olímpicos de Inverno, os *Winter X Games*, o *Air & Style* ou o *Snowboard FIS World Cup*, contêm diferentes tipos de provas (ou disciplinas) de snowboard. Dentro dos diferentes tipos de provas de snowboard existentes encontramos (Internacional Ski Federation, 2008):

Snowboard Cross – Consiste num percurso desafiante que inclui saltos e obstáculos e transmite uma atmosfera do estilo “Formula 1”. As eliminatórias consistem em quatro snowboarders que partem ao mesmo tempo, ficando os dois snowboarders que terminarem primeiro a prova apurados para a próxima eliminatória até se encontrar o vencedor;

Big Air – Consiste em realizar grandes saltos e realizar acrobacias enquanto se permanece no ar. O snowboarder que conseguir maior pontuação nos seus saltos será o vencedor;

HalfPipe – Como o próprio nome indica, é uma competição realizada no halfpipe (que não é mais do que um canal “cavado” na neve de forma semi-cilíndrica). Utilizando a velocidade adquirida na encosta, os snowboarders sobem ao longo da borda do tubo (halfpipe) e realizam acrobacias aéreas. O objectivo no halfpipe é executar truques difíceis de forma perfeita obtendo a maior pontuação possível;

Slopestyle – Consiste num percurso com uma variedade de saltos, *fun boxes*, *quarter-pipes*, *rails*, *table top jumps* e *Big Air*, com dois ou mais percursos que os concorrentes podem escolher para exibirem as suas habilidades freestyle e tentando obter a melhor pontuação possível;

Slalom – Consiste numa descida na qual os snowboarders têm de passar através de uma série de pórticos (portas), dispostos num traçado que contém curvas e arcos estreitos. Normalmente uma prova de slalom realiza-se em duas mãos (ou mangas), e o vencedor é o snowboarder que realize o menor tempo somado das duas descidas, sem deixar de passar por nenhum dos pórticos;

Giant Slalom – Consiste numa prova semelhante à do Slalom, com a particularidade de ser mais longa e muito mais rápida, uma vez que as portas têm maior distância entre si; o que faz com que as curvas tenham raios maiores e os snowboarders atinjam velocidades consideráveis;

Super-G – Apesar de não ser uma disciplina muito comum no calendário mundial de snowboard, existem alguns eventos que o incorporam. O Super-G consiste numa prova semelhante ao Slalom e ao Giant Slalom, com a particularidade de ser o mais rápido de todos. O percurso é mais longo do que o Giant Slalom e possui menos curvas, o que faz com que os Snowboarders atinjam velocidades muito elevadas. No Super-G os snowboarders, apenas efectuam um percurso, e não têm permissão para treinar o percurso em plena velocidade antes da corrida;

Parallel Events – Englobam o Parallel Slalom e o Parallel Giant Slalom. Não são mais do que as provas de Slalom e Giant Slalom realizadas a pares. Assim os snowboarders competem lado a lado em dois percursos paralelos em tudo semelhantes, onde o vencedor é apurado para a próxima eliminatória. A definição dos percursos, a configuração do terreno e preparação da neve têm de ser tão idênticas quanto possível.

Como se pode verificar, as provas estão inseridas em diferentes vertentes do snowboard.

Assim, dentro da vertente Freestyle, incluem-se as provas de Big Air, HalfPipe e Slopestyle.

Dentro da vertente de Freecarve (Alpine Snowboard ou Racing Events) incluem-se as provas de Slalom, Giant Slalom, Super-G, Parallel Slalom e o Parallel Giant Slalom. De referir que o Slalom e Giant Slalom fazem parte das disciplinas mais técnicas do snowboard alpino, enquanto o Super G é considerado uma disciplina de velocidade pura.

A prova de Snowboard Cross, possui características tanto da vertente Freestyle, com da vertente Freecarve, uma vez que apesar de conter saltos e obstáculos, não deixa de ser uma corrida, onde o vencedor será aquele que terminar primeiro a prova.

A vertente Freeride não contribui com nenhuma prova/disciplina acima descrita, uma vez só agora é que começa a haver uma verdadeira competição regulamentada de Freeride, o Freeride World Tour. A 1ª edição do Freeride World Tour foi realizada no início de 2008 e foi composta por cinco etapas distribuídas por 4 países (Estados Unidos da América, Suíça, França e Rússia), em que os snowboarders tinham de descer uma encosta de neve virgem no menor tempo possível.

Os últimos Jogos Olímpicos de Inverno (Torino 2006), continham no seu programa seis eventos de Snowboard: halfpipe (masculino e feminino) parallel giant slalom (masculino e feminino) e snowboard cross (masculino e feminino).

Os últimos Winter X Games realizados em Aspen (Colorado, Estados Unidos da América) envolviam oito eventos: Slopestyle (masculino e feminino), snowboard cross (masculino e feminino), HalfPipe (masculino e feminino) e Big Air (masculino e feminino).

Em Portugal, os eventos competitivos realizados até hoje baseiam-se apenas na vertente Freestyle através de “JamSessions”, não havendo qualquer prova realizada nas vertentes de freecarve e freeride.

6. Conclusão

Sendo o snowboard uma actividade física de exploração de natureza, a simples leitura deste ou de outros trabalhos relacionados com a temática em questão, representa apenas o início de um longo percurso que requer muita prática, se uma pessoa quiser aprender a fazer snowboard.

Vivemos numa era tecnológica, onde a insegurança preocupa quem vive nas áreas urbanas e onde as crianças apenas sabem brincar em casa com computadores, ipods e outros brinquedos electrónicos. Apesar de ser um desporto de difícil acesso, pelos custos elevados que representa, e pela fraca oferta de recursos espaciais existentes no nosso país, o snowboard representa uma alternativa para os jovens, uma forma de expressão, um ideal de liberdade, um local onde amigos com os mesmos interesses partilham emoções de uma forma salutar e divertida.

O snowboard sendo um desporto não invasivo e não poluente enquadra-se perfeitamente no pensamento ecológico actual. A montanha tornou-se local de “peregrinação” e todos os fins-de-semana em que a “Serra da Estrela” tem o mínimo de condições para prática de snowboard, são muitos os que partem de todo o país, rumo a mais um dia de aventura na montanha.

O entusiasmo em torno dos desportos de neve em Portugal é tão grande que empresas de produção de eventos criaram pistas de neve artificiais em plena cidade, como aconteceu no Porto em 2007, através de uma iniciativa intitulada “Optimus Ski Open”, para que as pessoas pudessem contactar com um pouco da “magia” do Esqui e do Snowboard.

Outras actividades já foram dinamizadas no nosso país, no sentido de divulgar a modalidade e conquistar novos adeptos. A taça do mundo de Big Air na Praia da Rocha (Portimão), e o Gouveia Winter Jam foram duas competições que trouxeram a Portugal os melhores snowboarders do mundo, e onde os espectadores ficaram encantados com a modalidade e com enorme vontade de experimentá-la.

Em relação ao ensino do snowboard em Portugal, este ainda se encontra numa fase muito embrionária. Não existe actualmente uma entidade responsável por ministrar cursos de monitor de snowboard em Portugal, o que significa que os monitores que leccionam aulas na Serra da Estrela tiveram de frequentar o curso de monitor em Espanha (através da Real Federação Espanhola de Desportos de Inverno) ou não possuem sequer formação específica de monitor em snowboard e portanto não deveriam leccionar aulas sem a formação adequada.

Este trabalho tem como objectivo proporcionar uma visão global sobre o snowboard, abarcando a sua história, as suas vertentes, as suas competições, as suas principais habilidades básicas no ensino da mesma, entre outras.

Em relação ao estudo científico dos desportos de neve em geral, e do snowboard em particular, pouco ou mesmo nada foi produzido em Portugal, havendo por isso muito pouca informação técnica e pedagógica disponível em português.

Este trabalho serve portanto para “despertar” a curiosidade necessária ao estudo mais aprofundado do Esqui e do Snowboard, enquanto modalidades pertencentes à categoria de desportos de neve, e assim se iniciar um novo caminho de investigação sobre estas temáticas.

Referências Bibliográficas

- Araújo, R. (Dezembro de 2002). Dez anos e um começo. (A. Fonseca, Ed.) *Vert Magazine - SNW** (edição especial snowboard) , 1, p. 46.
- Bajona, M. (Fevereiro de 1999). Freeriding, el nuevo norte. *Snowboard Solo* , 3, pp. 14-20.
- Barr, M. (2008). *Snowboarding*. Pleasantville, NY: Gareth Stevens Pub.
- Barr, M., & Moran, C. (2003). *Snowboarding*. Minneapolis: Lerner Publications.
- Bennett, J., Downey, S., & Arnell, C. (2000). *The Complete Snowboarder* (2ª ed.). International Marine Publishing.
- BQProducciones (Realizador). (2007). *Equinoccio* [Filme].
- British Olympic Association. (2007). *Snowboarding*. Obtido em 17 de Março de 2008, de British Olympic Association: <http://www.olympics.org.uk/sporthistory.aspx?gt=W&sp=SB>
- Brun, D. L. (2001). *Manuel de l'aventure*. Paris: Arthaud.
- Comité Olímpico de Portugal. (2006). *Missão de Portugal aos Jogos Olímpicos de Inverno Turim 2006*. Obtido em 30 de Janeiro de 2008, de Comité Olímpico de Portugal: http://www.comiteolimpicoportugal.pt/attach_files/news_file_264.pdf
- Conway, J. (1993). *Guia prático do surf*. (E. Nogueira, Trad.) Lisboa: Presença.
- Elling, R. M. (2002). *All-Mountain Skier: The Way to Expert Skiing* (2ª ed.). McGraw-Hill Professional.
- Epelde, A. (Ed.). (Novembro de 2002). Switch o el arte de ripar pal otro lado. *Snowboard - Guia 2002/2003* , 15, pp. 290-297.
- Evrensel, A. (Escritor), & Russo, J. (Realizador). (2006). *Let It Ride - The Craig Kelly Story* [Filme].
- Farias, S. F. (2000). *Surf: Conteúdos para a Prática*. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina.

- Federação Portuguesa de Esqui. (2005). *Breve História do Esqui*. Obtido em 21 de Abril de 2008, de Federação Portuguesa de Esqui: <http://www.fpesqui.pt/>
- Federação Portuguesa de Esqui. (2004). *Historial da Federação Portuguesa de Esqui*. Obtido em 19 de Janeiro de 2008, de Federação Portuguesa de Esqui : <http://www.fpesqui.pt/>
- Fonseca, A. (Dezembro de 2002). Como Escolher? *Vert Magazine - SNW** (edição especial snowboard) , 1, pp. 56-58.
- Fry, J. (2006). *The Story of Modern Skiing* . University Press of New England.
- Internacional Ski Federation. (2008). *International Snowboard Competition Rules*. Obtido em 2008 de Outubro de 28, de Internacional Ski Federation: <http://www.fis-ski.com/data/document/icr-08-snowboard-print-version1.pdf>
- International Olympic Committee . (2008). *Snowboard - Olympic Sport*. Obtido em 20 de Março de 2008, de International Olympic Committee : http://www.olympic.org/uk/sports/programme/disciplines_uk.asp?DiscCode=SB
- International Ski Federation. (2002). *10 Fis rules for conduct*. Obtido em 22 de Março de 2008, de International Ski Federation: <http://www.fis-ski.com/data/document/10-fis-rules-for-conduct.pdf>
- International Skiing History Association. (2001). *Date and Location of Past Winter Olympics* . Obtido em 20 de Janeiro de 2008, de International Skiing History Association: <http://www.skiinghistory.org/WinterGames.html>
- International Skiing History Association. (2002). *Timeline of Important Ski History Dates*. Obtido em 20 de Março de 2008, de Skiing History: <http://skiinghistory.org/HistoricDates.html>
- Kleh, C. (2002). *Snowboarding Skills: The Back-to-basics Essentials for All Levels*. Firefly Books.
- Lund, M. (Dezembro de 1996). A Short History of Alpine Skiing. *Skiing Heritage* , 8.
- Lund, M., & Masia, S. (2003). *A short history of skis*. Obtido em 17 de Março de 2008, de International Skiing History Association: <http://www.skiinghistory.org/skishistory.html>

- Marques, D. (Dezembro de 2002). O que é um Snurfer? (A. Fonseca, Ed.) *Vert Magazine - SNW** (edição especial snowboard) , 1, pp. 14-15.
- Martínez, F. (Janeiro de 2008). Momentos con Martín Sandberg. (A. Epelde, Ed.) *Snowboard* , 31, pp. 64-67.
- Masia, S. (2005). *Evolution of ski shape*. Obtido em 11 de Abril de 2008, de International Skiing History Association: <http://skiinghistory.org/sidecut.html>
- McNab, N. (2006). *Go Snowboard*. Dorling Kindersley Limited.
- Medinger, G. (Realizador). (2006). *Go Snowboard* [Filme]. Dorling Kinderley.
- Murdico, S. J. (2003). *Snowboarding: Techniques and Tricks* (Rad Sports ed.). The Rosen Publishing Group.
- O'Hearn, M. (2006). *Jake Burton Carpenter and the Snowboard*. Capstone Press.
- Older, E. (1999). *Snowboarding: Guide to Gear and Getting Going with Advice from the Experts*. Stackpole Books.
- Oudit, P. (2005). *Snowboarding* (Extreme Sports (Fitway Publishing) ed.). Silverback Books.
- Priberam. (2008). *Língua Portuguesa On-Line*. Obtido em 20 de Fevereiro de 2008, de Priberam Informática: http://www.priberam.pt/dlpo/definir_resultados.aspx
- Reichenfeld, R., & Bruechert, A. M. (1994). *Snowboarding*. Human Kinetics.
- Ryan, K. (1998). *The Illustrated Guide to Snowboarding*. McGraw-Hill Professional.
- Schmidt, R., & Gordon, N. (Realizadores). (2006). *Go ski* [Filme]. Dorling Kinderley.
- Smith, W. (2006). *Go Ski*. Dorling Kindersley Limited.
- Snowboard Portugal. (2004). *Snowboard Portugal - Apresentação*. Obtido em 22 de Fevereiro de 2008, de Snowboard Portugal: <http://www.snowboardportugal.com/main.php?id=58>
- Snowboards, B. (Realizador). (2006). *First Step Trick Tips* [Filme].

- Snowboards, B. (Realizador). (2008). *It's Always Snowing Somewhere* [Filme].
- Struthers, C. (2005). *Skiing and Snowboarding: 52 Brilliant Ideas for Fun on the Slopes*. Infinite Ideas Limited.
- Tosas, J. (2000). *Snowboard De Montaña* (Vol. 2). Irun, Guipúzcoa: Surfer Rule S. L.
- Yacenda, J., & Ross, T. (1997). *High-performance skiing*. Human Kinetics.
- Zuanon, J.-P. (1997). *Les sports de neige* (Les Guides du Club Alpin Français ed.). Paris: Seuil.

Glossário

Aerials – manobras aéreas, especialmente utilizadas na vertente de snowboard freestyle.

Air-to-Fakie – salto no halfpipe em que o snowboarder entra na parede de frente, não realiza nenhuma rotação e entra de novo no halfpipe de costas (em fakie).

Alley-Oop – descreve qualquer manobra no halfpipe em que snowboarder realiza uma rotação de pelo menos 180⁰ girando em backside (Se se trata da parede frontside), ou em frontside (se se trata da parede backside).

Aprés-Ski – expressão francesa, internacionalmente conhecida pelos frequentadores de estâncias de neve. É o termo designado para toda a actividade realizada após o dia de esqui/snowboard, até à hora do jantar.

Back Foot – pé traseiro; o pé mais próximo do tail da prancha de snowboard. Por outras palavras, o pé direito para os regulares e o pé esquerdo para os goofies.

Back Hand – mão traseira; a mão mais próxima do tail da prancha de snowboard. Por outras palavras, a mão direita para os regulares e a mão esquerda para os goofies.

Backcountry – área utilizada para actividades de neve fora do perímetro das pistas; fora de pista.

Backside – o lado da prancha que se situa nas costas do snowboarder; a parte traseira da prancha.

Backside Air – salto simples executado na parede do halfpipe que fica no lado das costas do snowboarder.

Backside (rotação) – rotação no ar em que os regulares giram no sentido dos ponteiros do relógio, e os goofies no sentido contrário aos ponteiros do relógio.

Baseless Bindings – fixações sem base. Neste caso, o pé apoia-se directamente sobre a prancha. Os seus defensores dizem que permite "sentir" melhor o terreno e "controlar" a prancha de uma forma mais eficaz. Outros defendem que não passa de uma "jogada" meramente comercial.

Bindings – fixações utilizadas para segurar os pés do snowboarder à prancha.

Blindside – rotação na qual os snowboarders se orientam de costas (backside) ao saltar. Supõe mais dificuldade que saltar realizando uma rotação em frontside, uma vez que o snowboarder está mais tempo "às cegas", enquanto gira no ar, sem ver onde vai "aterrar".

Boned – consiste em estirar o máximo uma das pernas ao saltar enquanto se agarra na prancha de snowboard (grab), "marcando" a manobra durante o maior tempo possível. Acrescenta um certo estilo ao salto, e por isso é melhor pontuado. Pode-se combinar com diferentes truques e grabs.

Bonk – saltar, batendo ou tocando com a nose ou o tail da prancha em diversos elementos como mesas de madeira, bancos, grades, escadas.

Bs – diminutivo de backside.

Bumps ou Moguls – ondulações, lombas ou bossas nas pistas. Podem ser notados com frequência nas pistas mais inclinadas, onde as marcas deixadas pelos esquiadores/snowboarders são mais fortes. Em alguns lugares, os bumps são produzidos propositadamente nas pistas.

Cab (Caballerial) – salto no halfpipe em que o snowboarder entra de costas (em fakie), realiza uma rotação de 360^0 e “aterra” de frente. O nome foi atribuído por um dos maiores “skaters” de sempre, Steve Caballero.

Canhões de neve – são equipamentos especiais para a fabricação de neve artificial, suprimindo as regiões em que haja escassez de neve, possibilitando assim uma neve constante e uniforme.

Carved Turn – curva arredondada em que a prancha desliza ao longo da aresta, do nose para o tail.

Chicken Salad Air – manobra aérea em que o snowboarder passa a mão traseira por entre as pernas pela frente, e agarra a aresta dos calcanhares no meio das fixações, enquanto estende a perna dianteira (boned).

Coping – o bordo de cada uma das paredes do halfpipe, o mesmo que lip.

Corkscrew – qualquer rotação efectuada muito rapidamente.

Crossbone Method Air – um method air em a perna traseira do snowboarder se estende.

Crail Air – manobra aérea em que o snowboarder agarra a aresta da ponta dos pés com a mão traseira junto à bota dianteira, enquanto estende a perna traseira.

Crippler Air – manobra aérea em que o snowboarder realiza um 180^0 , e ao mesmo tempo realiza uma rotação sobre si mesmo, em mortal (flip). O snowboarder entra e sai da parede do halfpipe de frente.

Curva cross-over – curva em que o corpo do snowboarder passa para o outro lado por cima da prancha, durante a fase de transição da curva.

Curva cross-under – curva em que o snowboarder vira a prancha no sentido da subida, e a faz passar por baixo do corpo, levando-a muitas vezes a levantar-se no ar.

Direccional – tipo de prancha com nose e tail diferentes, tanto no shape (forma), como no tamanho. A fixação dianteira neste tipo de pranchas situa-se um pouco mais recuada do que o normal, no sentido de facilitar o deslize em neve virgem (powder).

Disaster – salto em que o snowboarder aterra no coping do halfpipe com a tábua perpendicular a este.

Double Grab – como o seu próprio nome indica, o snowboarder “agarra” (grab) a prancha de duas formas distintas no mesmo salto.

Double Handed Grab – manobra aérea em que o snowboarder agarra a prancha simultaneamente com as duas mãos no mesmo salto.

Duckfoot – snowboarder que coloca a fixação dianteira com um ângulo positivo, e a fixação traseira com um ângulo negativo, isto é, com a ponta do pé dianteiro dirigido para a frente, e com a ponta do pé traseiro dirigido para trás. Ideal para freestyle, uma vez que permite deslizar bem em fakie (ou switch).

Edge – aresta; tira de aço que percorre os bordos da prancha.

Eggflip – um eggplant em que o snowboarder realiza uma rotação sobre si mesmo para entrar de novo no halfpipe em vez de realizar uma rotação de 180°. Pode executar-se entrando de frente e saindo em fakie.

Eggplant – truque no halfpipe em que o snowboarder realiza uma rotação de 180° “de cabeça para baixo” com uma mão apoiada no coping.

Elguerial – manobra invertida na qual o snowboarder entra em fakie, apoia a mão traseira no coping, e faz uma rotação de 360⁰ em backside saindo de frente.

Eurocarve – é o nome que se utiliza nos Estados Unidos da América para definir o que os europeus apelidam simplesmente de carving, isto é, curvas muito amplas, com o tronco o mais próximo do solo possível. Geralmente, pratica-se com botas duras e fixações plate.

Fakie – quando se desliza com o tail virado para a frente; deslizar para trás; o mesmo que switch.

Flat – a parte plana do halfpipe que une as duas paredes.

Fora de pista – qualquer local da montanha para além da área demarcada das pistas.

Fresh Fish Air – a versão backside do stalefish air.

Front Foot – pé dianteiro; o pé mais próximo do nose da prancha de snowboard. Por outras palavras, o pé esquerdo para os regulares e o pé direito para os goofies.

Front Hand – mão dianteira; a mão mais próxima do nose da prancha de snowboard. Por outras palavras, a mão esquerda para os regulares e a mão direita para os goofies.

Frontside – o lado da prancha que se situa na frente do snowboarder; a parte dianteira da prancha.

Frontside Air – ainda que se utilize para qualquer salto realizado na parede frontside do halfpipe, na realidade refere-se ao grab que o snowboarder realiza com a mão na aresta das pontas dos pés entre as fixações.

Frontside (rotação) – rotação no ar em que os goofies giram no sentido dos ponteiros do relógio, e os regulares no sentido contrário aos ponteiros do relógio.

Fs – diminutivo de frontside.

Fulcro da pressão – o ponto onde está concentrada a pressão.

Gay Twist – um cab (caballerial) em que o snowboarder realiza algum tipo de grab na prancha de snowboard.

Goofy – snowboarder que coloca o pé direito à frente na prancha de snowboard.

Grab – manobra aérea em que o snowboarder agarra a prancha, com uma ou com as duas mãos, para dar estilo e equilíbrio ao salto.

Half-Cab – é a versão freeride do caballerial, na qual o snowboarder realiza uma rotação de 180° desde fakie num salto direito.

HalfPipe – estrutura realizada à base de neve com forma semicilíndrica, utilizada na vertente freestyle. Consta de duas paredes opostas com a mesma longitude e altura, unidas por uma superfície plana que contacta com as paredes mediante uma superfície curva. Os snowboarders descem em zig-zag de parede a parede e aproveitam a velocidade para executar saltos e figuras aéreas. Medidas recomendadas: inclinação: 20° , longitude: 100 metros, largura de parede a parede: 15 metros, altura das paredes: 3 metros, raio das transições: 2 metros, vertical: 20 centímetros.

Handplant (Backside) – rotação de 180° que o snowboarder executa apoiando a mão traseira no coping do halfpipe, realizando uma rotação em backside.

Handplant (Frontside) – rotação de 180° que o snowboarder executa apoiando a mão dianteira no coping do halfpipe, realizando uma rotação em frontside.

Hard Boots – botas de plástico rígido, com fechos de gancho, que proporcionam, em conjunto com as fixações *plate*, maior controlo e segurança da prancha a grandes velocidades. Usa-se para competições baseadas na velocidade (slalom, slalom gigante, super-g) e para pista.

Iguana Air – manobra aérea em que o snowboarder com a mão traseira agarra a aresta das pontas dos pés junto ao tail da prancha de snowboard.

Indy Air – manobra aérea em backside, em que o snowboarder realiza um grab com a mão traseira entre as fixações na aresta das pontas dos pés, enquanto estende a perna traseira (boned).

Invert – qualquer truque no halfpipe em que a prancha se situa por cima da cabeça do snowboarder, e este tem uma ou as duas mãos apoiadas no coping.

Inverted Aerial – qualquer salto em que o snowboarder a um dado momento se encontra de “cabeça para baixo”.

J-Tear – rotação em frontside de 540° , em que os snowboarder se apoia com uma ou ambas as mãos no coping do halfpipe.

Japan Air – manobra aérea em que snowboarder realiza um grab com a mão dianteira na aresta das pontas dos pés em frente ao pé dianteiro (mute), em que ambos os joelhos estão flectidos, estira a perna traseira e a prancha levanta-se à altura da cabeça do snowboarder.

Jib – descreve um tipo de snowboard que se assemelha ao skateboard. Os "Jibbers" normalmente descem escadas e corrimões, "batem" em árvores, e realizam truques de "solo".

Kicker – elevação concebida para permitir determinados saltos e que existe nos snowparks.

Late – este termo utiliza-se quando um snowboarder inicia uma manobra justamente no final de outra, antes de "aterrar". Isto é, um method to late 180⁰, significa que o snowboarder realiza um method no ar, e no último segundo possível, realiza uma rotação de 180⁰ "aterrando" em fakie.

Leash – um dispositivo de retenção usado para prender a prancha de snowboard ao pé dianteiro do snowboarder.

Lien Air – manobra aérea em que o snowboarder realiza um grab com a mão dianteira na aresta dos calcanhares e se inclina sobre o nose da prancha.

Lien Method Air – manobra aérea em que o snowboarder realiza um method, levanta o nose da prancha e se inclina sobre ele.

Lip – o bordo de cada uma das paredes do halfpipe, o mesmo que coping.

Lip Trick – qualquer truque realizado no bordo da parede do halfpipe.

Kit de avalanche – constituído por uma pá, uma sonda e um transmissor que se transportar fora das pistas.

Linha de queda – a linha de descida numa encosta ditada pela gravidade.

Manual – deslizar com o nariz da prancha elevado a partir do solo.

McEgg – um invert em que o snowboarder apoia a mão dianteira no lip, realiza uma rotação de 540^0 em backside, e “aterra” de frente.

McTwist – aéreo invertido em que se realiza uma rotação de 540^0 e um mortal (flip). O snowboarder entra e sai de frente do halfpipe.

Melonchollie Air – manobra aérea em que o snowboarder passa a mão dianteira por trás da perna dianteira e realiza um grab na aresta dos calcanhares entre as fixações, enquanto estira a perna dianteira.

Method Air – manobra aérea em que o snowboarder realiza um grab com a mão dianteira na aresta dos calcanhares, em que ambos os joelhos estão flectidos e levanta a prancha o mais possível.

Miller Flip – invert em que o snowboarder entra de frente no halfpipe, apoia-se na mão dianteira no coping, realiza uma rotação em frontside de 360^0 e “aterra” em fakie.

Mini ferramenta – chave de fendas pequena e fácil de transportar, própria para apertar as fixações.

Mosquito Air – manobra aérea em que o snowboarder passa a mão dianteira por trás da perna dianteira e realiza um grab na aresta dos calcanhares entre as fixações. O joelho da perna dianteira flecte para tocar na prancha de snowboard.

Mudança de aresta – o momento numa curva quando o snowboarder passa de uma aresta para a outra, também conhecido como por fase de transição.

Mute Air – manobra aérea em que o snowboarder realiza um grab na aresta das pontas dos pés com a mão dianteira, entre as fixações, ou à frente da fixação dianteira.

Nollie – salto em que o snowboarder se impulsiona com o nose da prancha, ou seja, o mesmo que um ollie, mas o snowboarder ganha impulsão “batendo” na neve com o nose e não com o tail da prancha.

Nose (Tip) – nariz; bico. Esta é a parte da frente da prancha de Snowboard. Se a prancha tem o nariz e a cauda semelhantes, o lado que está mais elevado corresponde geralmente ao nariz.

Nose Bonk – “bater” num objecto com o nose da prancha de snowboard.

Nose Grab Air – manobra aérea em que o snowboarder realiza um grab com a mão dianteira no nose da prancha durante o salto.

Nose Manual – deslizar com a cauda da prancha elevada a partir do solo.

Nose Slide – deslizar sobre a neve ou sobre objectos (bancos, mesas, escadas, corrimões) apoiado apenas no nose da prancha de snowboard.

Nuclear Air – manobra aérea em que o snowboarder passa a mão traseira pela frente do corpo e realiza um grab na aresta dos calcanhares perto da fixação dianteira.

Ollie – consiste em o snowboarder elevar a prancha desde o solo mediante um impulso que se obtém levantando o nose da prancha e apoiando o peso no tail para em seguida levantar o pé traseiro. Permite saltar pedras ou objectos na pista e é imprescindível na hora de saltar no halfpipe: realizar um ollie logo ao abandonar o lip facilita o controlo da prancha durante o salto e ajuda o snowboarder a ganhar mais altura; manobra de freestyle que envolve saltar em solo plano; acto de levantar o nariz e a cauda da prancha no ar ao mesmo tempo.

One-Footy – deslizar com apenas um dos pés colocado nas fixações.

Phillips 66 – invert em que o snowboarder entra na parede do halfpipe em fakie, apoia a mão traseira no coping enquanto realiza um mortal para a frente (front flip) e “aterra” de frente.

Pipe – diminutivo de halfpipe.

Pista – uma área de montanha marcada e balizada, normalmente situada numa estância de neve.

Ponto de controlo – um ponto específico na prancha usado para controlar a pressão nas curvas.

Pop Tart – salto no halfpipe em que o snowboarder entra de frente, não realiza nenhuma rotação e “aterra” em fakie.

Powder skirt – protecção interior de alguns casacos que impede a entrada de neve.

Rail Slide – deslize com as arestas da prancha sobre “qualquer coisa” que não seja neve: troncos, bancos, escadas, corrimões.

Regular – snowboarder que coloca o pé esquerdo à frente na prancha de snowboard.

Revert – troca; deslizar de frente e passar a fakie, ou vice-versa. Pode realizar-se mediante um pequeno ollie ou levantando bem “metade” da prancha e “girando” apoiado no resto da prancha.

Roast Beef Air – manobra aérea em que o snowboarder passa a mão traseira por trás da perna traseira e realiza um grab na aresta dos calcanhares entre as fixações, enquanto a perna traseira se estende (boned).

Rocket Air – manobra aérea em que o snowboarder realiza um grab com a mão dianteira na aresta das pontas dos pés em frente ao pé dianteiro (mute) e a perna traseira se estende enquanto a prancha se situa perpendicularmente ao solo.

Sad Plant – qualquer manobra com apoio da mão no coping do halfpipe em que o snowboarder estende a perna dianteira, para dar mais estilo à manobra.

Seatbelt Air – manobra aérea em que o snowboarder passa a mão dianteira pela frente do corpo e realiza um grab no tail da prancha enquanto a estende a perna dianteira.

Shape – forma ou configuração da prancha (simétrica, assimétrica, direccional, bidireccional).

Shifty Air – manobra aérea em que o snowboarder salta sem realizar nenhum grab em que o tronco e as pernas giram na direcção contrária e retornam logo à posição normal. Geralmente o snowboarder estende a perna dianteira durante esta manobra.

Slob Air – manobra aérea em que o snowboarder realiza um mute com a mão dianteira, estende a perna traseira e mantém a prancha paralela ao solo.

Snowboard ou Snowboarding – acção de deslizar na neve sobre uma prancha de snowboard.

Snowboarder – aquele que pratica snowboard.

Snowmobile – mota especial de neve.

Snowpark - designação que é utilizada para definir e caracterizar um espaço lúdico dentro das estâncias de esqui que se destina aos praticantes de freestyle, fazendo a utilização de um conjunto de rampas e módulos de diversos formatos para acrescentar ao snowboard uma vertente acrobática e de maior adrenalina.

Soft Boots – botas de pele ou similar, com fecho de cordões, que permite, em combinação com fixações de correias, uma maior flexibilidade do pé. Usa-se para pista e para competições de halfpipe e para freeride, onde a velocidade não é tão importante mas sim a comodidade e flexibilidade para realizar saltos e descer por neve virgem.

Spaghetti Air – manobra aérea em que o snowboarder com a mão traseira por trás das pernas realiza um grab na aresta da pontas dos pés em frente ao pé dianteiro. Poderá estender-se ainda mais a perna traseira no sentido de acrescentar “estilo” à manobra.

Spoiler – apoio da zona posterior da perna existente na fixação.

Stale Egg – um Eggplant com um “agarre” em Stalefish.

Stalefish Air – manobra aérea em que o snowboarder com a mão traseira passa por trás da perna traseira e realiza um grab na aresta dos calcanhares entre as fixações.

Stalemasky Air – manobra aérea em que o snowboarder com a mão dianteira passa entre as pernas e realiza um grab na aresta dos calcanhares entre as fixações enquanto estende a perna dianteira.

Stiffy Air – qualquer manobra em que o snowboarder estira as duas pernas e realiza um grab na prancha de snowboard. Por exemplo, Stiffy Mute.

Switchstance (Switch) – aplica-se a manobras que quando realizadas em fakie são exactamente iguais para a frente, mas em switch. Por conseguinte, qualquer truque pode ser realizado em switchstance.

Superpipe – halfpipe mais alto, largo e comprido do que o normal utilizado em algumas competições como os Winter X Games.

Switch – quando se desliza com o tail virado para a frente; deslizar para trás; o mesmo que fakie.

Tail Bonk – “bater” num objecto com o tail da prancha de snowboard.

Tail Grab Air – manobra aérea em que o snowboarder realiza um grab com a mão traseira no tail da prancha durante o salto.

Tail – cauda. É a parte traseira da prancha de snowboard, no lado oposto ao do nariz.

Tail Slide – deslizar sobre a neve ou sobre objectos (bancos, mesas, escadas, corrimões) apoiado apenas no tail da prancha de snowboard.

Taipan Air – manobra aérea em que o snowboarder com a mão dianteira passa por trás da perna dianteira e realiza um grab na aresta da ponta dos pés entre as fixações, e flecte o joelho dianteiro para tocar na prancha.

Transmissor – aparelho transmissor e receptor usado em situações de avalanche.

Transition (Tranny) – a parte curva das paredes do halfpipe, que une o vertical com a parte plana.

Tweak – manobra em que a prancha é curvada e flectida no ar, usando os pés ou um grab.

Twin Tip – tipo de prancha (normalmente) para freestyle, que é simétrica tanto no shape (forma), como no tamanho. As fixações são colocadas à mesma distância do tail e do nose, de tal forma que se pode fazer snowboard para a frente ou em fakie com a mesma facilidade.

Vertical (Vert) – parte vertical das paredes do halfpipe. É o que permite ao snowboarder saltar no ar e cair na zona da transição.

Wipe-out – queda ou colisão de um snowboarder.

180 Air – salto em que o snowboarder realiza uma rotação de 180^0 no ar e “aterra” em fakie. No halfpipe “aterra” de frente.

360 Air – salto em que o snowboarder realiza uma rotação de 360^0 no ar e “aterra” de frente. No halfpipe “aterra” em fakie.

540 Air – salto em que o snowboarder realiza uma rotação de 540^0 no ar e “aterra” em fakie. No halfpipe “aterra” de frente.

720 Air – salto em que o snowboarder realiza uma rotação de 720^0 no ar e “aterra” de frente. No halfpipe “aterra” em fakie.

900 Air – salto em que o snowboarder realiza uma rotação de 900^0 no ar e “aterra” em fakie. No halfpipe, “aterra” de frente.

1080 Air - salto em que o snowboarder realiza uma rotação de 1080^0 no ar e “aterra” de frente. No halfpipe “aterra” em fakie.