

Lo snowboard

È una disciplina nata negli Stati Uniti come **versione invernale del surf**, che recentemente ha assunto grande popolarità. Lo snowboarder scende per la pista facendo scivolare diagonalmente la tavola su cui ha fissati, per mezzo di attacchi, entrambi i piedi; grosso modo, comunque, la tecnica è simile a quella dello skateboard e del surf. L'introduzione di nuovi materiali e l'uso delle lamine hanno contribuito notevolmente alla diffusione dello snowboard, tanto che sulle piste, soprattutto tra i giovani, ha quasi soppiantato lo sci tradizionale, anche il più moderno carving. Lo snowboard ha tutte le carte in regola per piacere ai giovani, perché si propone in modo innovativo, non solo dal punto di vista tecnico, ma soprattutto perché modifica radicalmente l'abbigliamento e le abitudini, comportando uno stile di vita all'apparenza disinvolto e anticonformista. Il praticante di snowboard si distingue decisamente dallo sciatore tradizionale, con cui ha in comune solo la materia prima, la neve. Anche a livello agonistico le gare sono diverse, fatta eccezione per lo slalom parallelo e il gigante.

- Molto spettacolare e originale è la gara di **halfpipe**, cioè la discesa a tempo dentro un *toobogan* dalle pareti quasi verticali, che "sparano" lo snowboarder verso l'alto, consentendogli di effettuare giri e rotazioni sui vari assi davvero spettacolari.

- Lo **snowboardercross** è un'altra gara molto originale, in cui l'atleta deve compiere il percorso nel più breve tempo possibile, scendendo insieme ad altri quattro concorrenti; naturalmente il percorso è ricco di difficoltà, come le curve paraboliche, i whoops (serie di tre gobbe ravvicinate) e i *jump* (salti). Queste gare costituiscono dal 1998 (a Nagano) anche il programma olimpico.

La **tecnica** prevede alcuni fondamentali: base, pipe, salto, trick, backcountry. Vediamone alcuni:

- **base**: permette al principiante di muovere i primi passi con la tavola, scendere in massima pendenza, derapare, curvare e fermarsi. È molto importante stabilire subito quale piede viene tenuto avanti: un rider (così viene chiamato chi pratica lo snowboard) che conduce la tavola col destro avanti si dice *goofy*, mentre se tiene il



Il giapponese Takaharu Nakai, impegnato nell'halfpipe durante le Olimpiadi di Torino del 2006.

sinistro avanti si chiama *regular*. Le andature principali sono due: *backside* e *frontside*, la prima con la schiena a monte, la seconda con la schiena a valle;

- **pipe**: questa tecnica consente di scendere nell'*halfpipe* (letteralmente "mezzo tubo"), lungo 80 m circa, collegando tra loro in modo fluido una serie di salti, che si prevedono con le rotazioni in volo. Si passa da rotazioni di pochi gradi fino al giro e mezzo, compiuto non solo sull'asse sagittale del corpo, ma anche su quello trasversale. Oltre alle rotazioni, l'*halfpipe* consente d' eseguire i *trick*, cioè varie figure di salti, in cui il rider solleva la tavola, afferrandola in vario modo;

- **backcountry**: disciplina al limite, in cui si predilige la discesa su pendii incontaminati alla normalità della pista o anche all'*halfpipe*; consente forti emozioni, ma è da affrontare con molta prudenza per i rischi che comporta, complicati inoltre dalla difficoltà di soccorso e dalle possibili slavine o valanghe.