



Ránky Márta, Dibusz István

# Csússz velünk! Snowboard vagy hódeszka?!

Reméljük, ma már senkinek nem idegenek ezek a kifejezések, most mégis arra vállalkoztunk, hogy kicsit részletesebben megismertessük ezt a nagyszerű téli sportot és a jelenlegi magyarországi helyzetét az olvasókkal.

## Stílusok, versenyszámok:

**Alpin stílus:** Hosszabb, keskenyebb, keményebb lap, a lényeg a lehető legnagyobb sebesség elérésével kikerülni a kapukat. A kötés és a cipő is kemény. Manapság versenyeket műlesiklás (*slalom – SL*), paralel műlesiklás (*paralel slalom – PSL*), valamint óriásműlesiklás (*giant slalom – GS*) és paralel óriásműlesiklás (*paralel giant slalom – PGS*) versenyszámokban rendeznek. A párhuzamos versenyszámok esetén 2 egymás mellé tűzött közel azonos pályán, egyszerre indulnak a sportolók, és egyenes kieséses rendszerben folyik a küzdelem.

**Freestyle:** Trükkök, korlátok, boxok, ugratók. Puha bakancsok és szélesebb, rugalmasabb deszkák.

**Slopestyle (SBS):** A park irányzathoz fejlődött, különböző „akadályokat” (*terepelem, ugrató, kidobó, asztal, korlát, csúszda...*) kell leküzdeni, és ezeken trükköket bemutatni. A versenyszervezők általában három különböző nehézségű utat határoznak meg és hajtának végre. A bírók az egyes bemutatott ugrások nehézségi fokát és kivitelezését, valamint a csúszás egészét pontozzák.

**Félcső, halfpipe (HP):** Egy 40-80 méter hosszú, 20-40 méter széles, hóból kialakított íves pálya, az oldalfalak tetején mutatják be tudományukat a versenyzők. Az eredmény itt is pontozással dől el.

**Negyedcső, Quarterpipe (QP):** lejtőre merőleges, hóból készült ív. Itt a

versenyzőknek körönként egy ugrásra van lehetőségük.

**BigAir (BA):** Hasonló az előzőhöz, csak itt nem íves a kidobó.

**Boardercross, Boarder X:** Csoporthoz tartozó versenyszám, ahol 4-6 versenyző indul egyszerre és küzdik le magukat egy döntött kanyarokkal és ugratókkal nehezített szalom pályán. A cél itt is elsőként áthaladni a célvonalon.

**Freeride, Backcountry:** A hegy tetejéről a kezeletlen pályákon, húzza az íveket a sportoló legtöbbször szűzhóban, sokszor nagyobb ugrásokkal, trükkökkel rövidítve a szintkülönbséget. A ugrások pontértéke mellett a sielést magát és az összbenyomást is értékeli a bírál. Mindig hegyi vezetővel és lavina-, illetve mentőfelszereléssel (*amit ismerünk, használni is tudunk és sokat gyakoroltunk*) indulunk pályán kívüli élményeket szerezni. A túrási és a snowboard legjobb tulajdonságait a splitboard egyesíti. Ezzel az eszközzel, fókabőr segítségével tudunk felfelé haladni, mint egy túrasízó, és ott a „lécek” gyors összeszerelése után snowboarddal tudunk lecsúszni. (*Sticzay 1996; Nagy; Topolay 2015: Snowboard.hu, olimpia.hu*)

## Történet:

Az első, a snowboardhoz hasonlatos sporteszköz Toni Lenhardt találmánya, a monogleiter volt az 1900-as évek elején. Nem sokkal később, 1917-ben Vern Wicklund, egy 13 éves srác egy lapos szánkót alakított át, hogy azon állva is lehessen csúszni. (*1939-ben két rokonával szabadalmat jegyeztetett be a kötéssel ellátott deszkára, mellyel oldalirányban csúsztak a havas lejtőkön.*) A mai deszkák igazi őseinek mégis Sherman Poppen 1965-ben szabadalmaztatott Snurfere-t hívjuk, bár ez az eszköz sem rendelkezett

még kötéssel. Sherman összeerősített két vizisít, és a csőr részére egy kötelet szerelt kapaszkodónak. A népszerű szórakozás hamar „versenysporttá” fejlődött, az első „World Snurfing Classic”-ot 1968 februárjában rendezték, több mint 300 résztvevővel. A versenyek a deszkák technikai fejlődését is felgyorsították, Dimitrije Milovichnak köszönhetően az első fémkantnival ellátott deszkát 1970-ben, majd később az üvegszállal borított famagot és a fecskefarkat is. (*1975-től Winterstick néven árusították*) Nem sokkal később 1972-ben megjelent Jake Burton Carpenter az első kötéssel ellátott snurfert-szerű snowboarddal, majd 1977-ban megalapította vállalkozását, korunk talán legismertebb és legmeghatározóbb cégét, a Burton Snowboards-ot. Paul Graves 1982-ben műlesiklás és lesiklás versenyszámokban megszervezte az első Snowsurfing Nemzeti Bajnokságot Vermontban (USA).

Egy évvel később 1983-ban pedig már félcsőben is megmutathatták tudásukat a sportolók.

Újabb mérföldkönek tekinthetjük, hogy 1986-ban a Burton Snowboards kihozta az első fűzős, puha snowboard-bakancsot, és még ebben az évben megrendezték az első Snowboard Világbajnokságot is.

Igazából nem is egyet, hanem rögtön hármat: Ennsdorfbán (Svájc), Livignóban (Olaszország) és Breckenridgeben (USA) is.



Szerzők:

Ránky Márta

ELTE PPK ESI

Tanársegéd

ranky.marta@ppk.elte.hu

Dibusz István

dibuszistvan@gmail.com

Kaffka Margit Ált. Isk. Testnevelő, Magyar Snowboard Szövetség, 4Season Sí és Snowboardiskola /Oktató

Ez volt az az év is, amikor feloldották az addig oly szigorú szabályt, miszerint a deszkások nem használhatják a felvonókat. Érdekesség, hogy a sportág nemzetközi szabályozó szervezete, az International Snowboard Association (ISA) csak három évvel később, 1989-ben alakult, és alig egy évvel később kisebb átalakulás után az International Snowboard Federation (ISF) névre váltott. Ugyanebben az évben, 1990-ben megépítették Coloradóban az első hódeszkaparkot. Illetve 1991-ben egy extrém sportos tv-sorozat kedvéért építettek egy crosspályát. Az ekkor feltalált boardercross (BX) annyira népszerű lett, hogy versenyeket kezdtek rendezni, és ez végül a snowboardcross (SBX) 2006-os olimpiai debütálásához vezetett. De ne ugorjunk ekkorát az időben! A fiatal és nem túl jó hírű sportág érdekes és viszontagságos úton került fel az olimpiai versenyszámok közé. 1994-ben a Nemzetközi Sí Szövetség (FIS), engedve a NOB (Nemzetközi Olimpiai Bizottság) nyomásának, felvette a snowboardot sportágai közé, és megalkotta saját szabályait. A NOB 1995-ös döntése értelmében a snowboard olimpiai sportág lett, és az 1998-as Naganói Téli Olimpián az óriásműlesiklás, ill. a félcső is szerepelt, de a szervezéssel, a végrehajtással, valamint a kvalifikációval a FIS-t bízta meg az ISF-fel szemben. Ezt a helyzetet több akkori élversenyző is megkérdőjelezte, és bojkottálta. Végül az ISF 2002-ben megszűnt, de megalakult a Snowboard Világszövetség (WSF). A helyzet 2011-re rendeződött; ekkor több világszervezet megegyezett, és kialakult az úgynevezett Snowboard Világranglista (World Snowboard Point List [WSPL]), amely tartalmazza minden szervezet versenyének eredményét. 2002-ben a Salt Lake City-ben rendezett olimpián az óriásműlesiklást (GS) a parallel óriásműlesiklás (PGS) váltotta fel. A 2006-os torinói téli olimpián volt először a snowboardcross (SBX). A 2014-es szocsi téli olimpián a slopestyle (SBS) és a parallel szlalom (PSL) is szerepelt. 2018-ban Big-Air-t (BA) kívánnak rendezni PSL helyett.

Hazánkban 1985-ben jelentek meg az első próbálkozók. A Magyar Snowboard Szövetség 1993-ban jött létre, és még ebben az évben megrendezték az első Magyar Bajnokságot, melyet azóta is március 15. környékén, Murauban tartanak.

Szeretnénk kiemelni Gyarmati Pankát (FIS Világkupa győztes 2016. január, FIS világbajnoki 6. helyezett (2015), FIS junior világbajnok 2011, összetett



Gyarmati Panka

Európa-bajnok 2011) és Pátkai Marcellt (FIS világbajnokság 36. 2017).

Az elmúlt évek új fellendülést hoztak. 2017-ben hosszú idő után újra snowboardoktatói képzés indult 15 jelentkezővel, és az első SMSZ (Sikoktatók Magyarországi Szövetsége) és MSBSZ által közösen szervezett koordinációs táborban 7 régebben végzett oktató is ismételtelen megerősítette képesítését. Ezen kívül 7 oktató lehetőséget kapott az utánpótlás edzői program keretein belül dolgozni. (Sticzay 1996; Nagy; MSBSZ.hu; utanpotlassport.hu)

### Utánpótlásversenyek:

A Magyar Snowboard Szövetség 2016 őszén a műanyagpályákkal rendelkező síiskolákkal együttműködve egy kupasorozatot hívott életre, melynek legfőbb céljai a sportág népszerűsítése, az utánpótlás bázisának növelése és a snowboard iránt elhivatott ifjú tehetségek felfedezése volt. A Diákolimpiai rendszerhez igazodva, öt korcsoportban (I., II., III., IV., V–VI.), két kategóriában (lány, fiú), az iskoláskorú gyerekek számára szerettünk volna versenyzési lehetőséget biztosítani. Megkeresésünkre négy síiskola vállalt szerepet a kezdeményezésben. A budaörsi FreeRide Club, a paraszti VASAS, a budajenői WAX Klub és a pestszentlőrinci 4Seasons Síiskola.

Gyerekekről lévén szó, egyelőre csak a slalom szakágban gondolkodtunk. Mind a négy helyszínen térdtanglik használatával, ritmusban tűzött pályákat alakítottunk ki. A rajtolás snowboardversenyeken használt startkapuból történt, az időmérést infraszorompós időmérővel végeztük. A lebonyolításban egy állító-, egy rajt- és egy célbíró, egy orvos és egy speaker működött közre. Az eredményeket egy flipchart táblán a kordonon kívül állók számára azonnal láthatóvá tettük. A versenynapokat megelőző időszakban, minden esetben tartottunk nyílt edzéseket az adott pályán, a különböző borításokhoz való alkalmazkodás elősegítése érdekében, melyek időtartama két óra volt. A futamok előtt minden nevezőnek lehetőséget biztosítottunk pályanézésre és a versenypályában való bemelegítésre is. A végső sorrend kialakításánál három

futam időeredményei közül a két legjobb összegét vettük figyelembe. Az első helyszínen, minden várakozásunkat felülmúlva, 29 főt számlált a mezőny, azonban záró futamon „csak” 23 versenyzőt rangsorolhattunk. Az összesített eredmények eldöntésére egy pontrendszerrel dolgoztunk ki. Minden induló, aki legalább két mérhető fu-

tammal rendelkezett, tehát kaputévesztés nélkül teljesítette a pályát, két pontot kapott. Az első hellyel 10, a másodikkal 8, a harmadikkal 7, a negyedikkal 6, az ötödikkal 5, a hatodikkal pedig 4 pont volt szereshető. Az utolsó futamon elért pontok duplán számítottak. A ranglistára a legalább két futamon rajthoz álló versenyzők kerülhettek fel. A legizgalmasabb küzdelmeket a III. korcsoportos összecsapások hozták. A lányoknál 5, a fiúknál 6 rider harcolt a dobogóért. Végül, az I. és IV. korcsoport lány kategóriáinak kivételével, az összes korcsoportban tudtunk rangsort felállítani. A regisztrációnál a rajtszámok kiosztása mellett, apró ajándékokkal (matrica, kulcstartó, müzliszelet stb.) kedveskedtünk a gyerekeknek. Minden helyezett oklevél díjazásban részesült, a dobogóra felállók arany-, ezüst-, illetve bronzérmekkel lehettek gazdagabbak.

Az első szezon sikerein felbuzdulva idén ősszel második alkalommal hirdettük meg a versenysorozatot. Egyik fő törekvésünk az volt, hogy a Diákolimpiai rendszerhez igazodva (szeptembertől májusig), az iskolai tanévet átölelően szervezzünk megmérettetéseket a szóban forgó korosztálynak. A mezőny két-harmada a tavalyi év versenyzői közül került ki, de jó néhány új tehetségnek is örülhettünk. A 2016/17-es futamokat ajándéktárgyakkal (pl.: hátizsák, sapka, póló stb.) támogató Store13 ezúttal az eseménysorozat névadó szponzorává lépett elő. Illetve a fent említett síiskolákhoz a Fogarasi Síiskola is csatlakozott mint szervező. És ebben a szezonban a slalom mellett a Freestyle szakág is lehetőséget kapott a bemutatkozásra. Az előbbi esetében továbbra is ritmusban tűzött pályát használtunk. A Freestyle-nál a futamok számát négyre növeltük. Az első két próbálkozásnál talajon bemutatott, ún. flat-trükkökkel kellett a snowboardtudásról tanúbizonyságot adni. A második két körben a helyszíntől függően adott elemeket (negyedíű, kicker, box) csúsztak meg az indulók. A Wax Clubnál egy mini-kicker, a Fogarasi síiskolában egy térdmagas, 4 méteres box várt a résztvevőkre, a Bokay-kertben pedig egy negyedíű támaszt majd új kihíváso-



kat a rider-ek elé. Az állító- és startbíró mellett három pontozóbíró vett részt a lebonyolításban és döntött az eredmények sorsáról. A pontok számítása megegyezett a slalom pontozási rendszerével. Az első három állomáson egyaránt 25 rider neve került fel az eredményjelző táblára. A negyedik futamon viszont, a sorozat történetében először, átléptük a harminc fő feletti „álomhatárt”, 35 ifjú títán bújtt bele az MSBSZ hóhéher mezébe. Két forduló után elmondható, hogy a freestyle-sorozat is beváltotta a hozzá fűzött reményeket. A Wax Club eseményén csak a fiúk (12 fő) kaptak kedvet a versengéshez. A Fogarasi Kupán azonban már a „gyengébbik” nem képviselői is szerencsét próbáltak. Jelenleg a műanyagpályás kupasorozat téli álmát alussza. A mezőny a záró futamon, 2018 áprilisában, a pestszentlőrinci 4Seasons Síiskolában találkozik újra. Itt a szerzett pontok duplán számítanak majd, és rangsort felállítva egyúttal korosztályos kupagyőzteseket is hirdetünk.

Ez év utolsó napjaiban régi álmunk megvalósításán, a havas kupasorozat újraélesztésén dolgoztunk, mellyel szeretnénk megteremteni a műanyagpályás és havas versenyek egyensúlyát. Január 7-én a M.E.S.E.-vel együttműködve a visegrádi Nagyvilám sípályára hívjuk a gyerekeket, ahol a slalom szakágban nézhetnek farkasszemét egymással. *(Sajnos ez a verseny a kedvezőtlen időjárási viszonyok miatt elmaradt)* Február első és második hétvégéjén a mátrászentistváni Síparkban találkozunk újra. Az előbbi hétvégén az MSBSZ által szervezett Diák bajnokságon, az utóbbin a műanyagpályás kupasorozatot teljes mellszélességgben támogató STORE13 kupán veszünk részt. A „havas” pontok gyűjtögetésére a Dockyard havas szezonzáróján a murai országos bajnokságon nyílik még lehetőség számukra. Az itt elért pontok természetesen kettes szorzóval kerülnek majd be az összesített eredmények táblázatába.

Reménykedünk abban, hogy a rendezvényeink egyre szélesebb körben teszik elérhetővé a sportágunkat, és hozzájárulnak annak megszeretetéséhez. Bízunk benne, hogy az itt alakuló közösség továbbgördíti majd a hazai snowboardsport kerekét, és a hódeszkások csillaga egyre fényesebben ragyog majd a magyarországi havas sportok egén.

**Végezetül szeretnénk egy picit talán kényesebb témát is feszegetni, miszerint mennyire veszélyes snowboardozni.**

Ehrnthaller és munkatársai hobbi- és versenysportolókat kérdeztek meg sérüléseikről. Vizsgálatuk különlegessége,

hogy nem csak aktív, de már visszavonult versenyzőket is megkerestek kérdőívükkel. Ők az eddigi adatoknál súlyosabb sérüléseket figyeltek meg a szabadidős snowboardosok körében, melyek sokszor műtėti kezelését tették szükségessé. Legtöbbször csuklótörést adminisztráltak. A versenyzőknél jellemzően a felső végtag és a boka sérüléseit írták le a gyorsasági versenyzőknél, míg az alsó végtag és a fej sérüléseit a szabad stílus képviselőinél. Az írók kiemelik, hogy ez utóbbi kategória sportolói lényegesen kevesebb védőfelszerelést viseltek balesetük idején, mint a többiek. Bár a versenyzők és a hobbisportolók körében is csuklótörés volt a leggyakoribb, a versenyzők mégis kevésbé súlyos sérüléseket szenvedtek. Véleményük szerint ennek lehetséges oka, hogy míg a tapasztalatlan deszkások sérülését egy nagyon gyakori hiba, a tipikus kinyújtott kézzel való elesés okozza, addig a versenyzők legtöbbször odaütik a kezüket egy kapuhoz kanyarodás közben. *(Ehrnthaller, 2015)* Kim és társai a síelő és a snowboardosok sérüléseit hasonlították össze. Eredményeik szerint a 18 év alatti deszkások jellemzően csukló-, míg az idősebbek gyakran váll- és bokasérüléseket is szenvednek. Ezzel szemben a síelőknél legtöbbször az első keresztzalag különböző mértékű sérülését figyelték meg. *(Kim 2012)* Gigli azonos témájú cikkében szintén azt emeli ki, hogy a sízőknél a szakadás, torzulás, míg a deszkásoknál a törés, repedés a gyakoribb sérülés. A felső végtagok tekintetében a szakirodalommal megegyező eredményt kaptak, de ellentétet a bokasérüléseknél. Ők nem találtak különbséget a két sportágban ezen a területen. Sem előfordulásban, sem súlyosságban. *(Gigli, 2009)* Sticzay 6 év európai, észak-amerikai és ausztráliai snowboardsérülések statisztikáit dolgozta fel. Eredményei szerint az esetek 3/4-ében



az első láb, míg 2/3-ában a hátulsó kéz sérült. A balesetek 2/3-a jeges pályán történt, itt jellemzően törést vagy zúzórást szenvedtek a sportolók, míg olvadt hóban térdízületi sérülést, szalagrándulást vagy -szakadást. *(Sticzay, 1996)*

Összegezve nagyon fontosnak tartjuk, hogy a téli sportokat megfelelő előzetes fizikai állapotban kezdjék meg az emberek, végezzenek már itthon is valamilyen szintű testmozgást, hogy a havas hegyekben sem a fáradtság és az izomláz legyen a döntő élmény. A kezdő lépések megtanulásához mindenképpen képzett oktató segítségét javasoljuk, elkerülendő jó néhány kék folt és helytelen esés-, csúszástechnika rögzülése. A statisztikák ugyan azt mutatják, hogy a mai bakancsok, kötések keményebbek elődeiknél, éppen ezért jobban tartják a bokát, kisebb a sérülésveszély, mi azért szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy csak kellően bekötött, behúzott állapotban képesek ezt a funkciót ellátni. Javasoljuk a védőfelszerelések viselését: keresztcsontvédő nadrág és bukósícsak mindenképp, de a térd-, gerinc- és csuklóvédő használata is indokolt lehet. Ezen kívül itt is szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy a sípályákon is léteznek szabályok, a FIS 10 ismerete és betartása, saját tudásunk, fáradtsági szintünk és a pálya minőségének helyes felmérése sokat segíthet, hogy balesetmentesen, csupa mosollyal és új élménnyel térjünk haza a sípályáról.

### Felhasznált irodalom:

- 1, Nagy Csaba: Snowboard – A hódeszka hullámhosszán. Magánkiadás.
- 2, Sticzay Péter (1996): Mi és a snowboard. Magánkiadás.
- 3, Ehrnthaller C, Kusche H, Gebhard F. Christian Ehrnthaller, 1 Heinz Kusche, 2 and Florian Gebhard1 (2015): Differences in injury distribution in professional and recreational snowboarding. Open Access J Sports Med. 2015 Apr 16;6:109–19. doi: 10.2147/OAJSM.S78861. eCollection 2015. PMID:25931831
- 4, Gigli Berzolari F, Marchetti P, Mancini M. (2009): Snow trauma: comparison between skiers and snowboarders. Epidemiol Prev. 2009 Nov-Dec; 33(6): 222–6. Italian. PMID: 20418575
- 5, Kim S, Endres NK, Johnson RJ, Ettlinger CF, Shealy JE. (2012): Snowboarding injuries: trends over time and comparisons with alpine skiing injuries. Am J Sports Med. 2012; 40(4):770–776. doi: 10.1177/0363546511433279.
- 6, Topolay Gábor (2015) [http://weride.blog.hu/2015/09/16/versenyszamok\\_es\\_verse-nyek\\_120](http://weride.blog.hu/2015/09/16/versenyszamok_es_verse-nyek_120)
- 7, <http://www.snowboard.hu/parallel.html>
- 8, <http://olimpia.hu/sportagak-versenyszamok>
- 9, <http://www.msbsz.hu/kozossag/2015/11/4/a-snowboard-tortenete>
- 10, <http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/21/a-snowboard-tortenete-szabalyai/>