

SLACKLINE, UNA NUEVA FORMA DE EJERCITAR EL CUERPO

Álvaro Huerta Ojeda*

Eliana Simonsen Olivares**

Nelson Araya Oyanedel***

Resumen

Este artículo se deriva de una tesis de pregrado de la Universidad Santo Tomás. El estudio fue realizado para determinar el desarrollo sociodemográfico de la práctica de Slackline en la región de Valparaíso. La aplicabilidad de estudio radica en el conocimiento de una nueva alternativa física y deportiva.

Palabras clave: Actividad física; deporte; deporte moderno; sistema de Ellington.

A principios del siglo XX, la historia deportiva chilena se ve marcada por la institucionalización y regularización de las organizaciones deportivas y equipos amateur que en ese momento existían en el país. De este modo, se pretendía formalizar la práctica deportiva de las personas. Sin embargo, desde finales del siglo XX hasta estos días, hay distintos autores que argumentan que existe una práctica deportiva al margen de las federaciones, y que las personas buscan la individualización y la emancipación de las reglas deportivas. De esta manera, nacen las actividades deportivas emergentes en contacto con el entorno. Como expone Latiesa y cols. (2001. p. 25),

...el deporte moderno, es el relacionado con el deporte ecológico que va asociado al concepto de actividad al aire libre. Este tipo de

deporte, como contra/distinto del turismo de masas o de los grandes espectáculos deportivos (Juegos Olímpicos, deportes de balón y pelota), se relaciona con una experiencia personal con la naturaleza.

Las nuevas prácticas deportivas tienen su origen en Estados Unidos, aproximadamente por los años 70, del siglo XX, llegando a Chile al final de la década de 1980, siendo las más conocidas el *skateboard*, *bmx* y *rollers*. Desde ese momento se ha incrementado su práctica, siendo desarrollada en los espacios públicos y otros lugares al aire libre. La gran arremetida que han adquirido se debe a la libertad y escasez de reglas en su práctica.

Una de las actividades deportivas emergentes es el *Slackline*, que en inglés significa línea floja.

* PhD en Actividad Física y Salud, Universidad de Granada, España. Colaborador de la Revista de Marina desde 2016. (achuertao@yahoo.es).

** Profesor de Educación Física, Universidad Santo Tomás, Sede Viña del Mar, Chile.

***Profesor de Educación Física, Universidad Santo Tomás, Sede Viña del Mar, Chile.



■ *Highline*, Mirador Roca Oceánica, Concón.

Según Pederson (2013. p. 4), es “caminar por sobre una cinta aproximadamente a la altura de la rodilla. Por lo general, los extremos están anclados a una base fuerte, en su mayoría troncos de los árboles”. Esta actividad física se ha ido abriendo paso, adhiriendo cada vez más personas. Lo anterior, se debe a su llamativa forma de ejecución, así como también la facilidad que hoy en día tienen las personas a presenciar esta práctica en espacios libres y de mayor accesibilidad. Un antecedente concluyente al respecto fue reportado en la Encuesta Nacional de Hábitos publicada en el año 2012. En ella, se observa que “la gran mayoría de los chilenos que practican actividad física y/o deportiva (68,8%) la realizan por su cuenta. Con tan sólo un 17,2% de personas que declararon hacer actividad física y/o deporte como parte de las actividades que ofrece un club o asociación. Esto indica que los chilenos prefieren desarrollar actividades deportivas solos.” (Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas, Universidad de Concepción, 2012).

Evolución del *Slackline*

A comienzos de los años 60 del siglo XX, en el Parque Nacional *Yosemite Valley* de California, surgen los primeros indicios de esta disciplina. Pat Ament, escalador de roca estadounidense junto a otros escaladores, comenzaron a caminar por cadenas flojas y cables de acero. Esta actividad se mantuvo sin nombre hasta la década de

1980, cuando una pareja de escaladores de Estados Unidos (Jeff Ellington y Adam Grosowsky), que practicaban en los cables de acero de las plazas de estacionamiento, encontraron una forma de cinta tubular de perforación donde le añadieron tensión. Así nace lo que se conoce como el sistema primitivo o sistema de Ellington, este sistema usaba poleas y trinquetes para dar la tensión necesaria a esta cinta tubular.

En los siguientes años, los practicantes de esta nueva disciplina buscaron mayores

desafíos. Es así como en 1985, Scott Balcom rompió el récord de altura cruzando una línea floja. El antiguo récord correspondía a Philippe Petit, un equilibrista francés que cruzó las torres gemelas, a unos 417 m de altura aproximadamente. Balcom, caminó el famoso *Lost Arrow Spire Highline*, una huincha que está ubicada entre un acantilado de granito de 880 m de altura. Esta cinta de equilibrio ubicada en este cerro, se ha convertido en el lugar (*spot*) más famoso del mundo en *Slackline* ubicado en el parque ya mencionado.

Durante los siguientes años hasta el 2005, el *Slackline* va adquiriendo nuevos seguidores entre la comunidad de escaladores y deportistas de montaña, por sus beneficios en el perfeccionamiento de distintas habilidades físicas, incluso en Europa se ven practicantes de esta disciplina. Con el pasar de los años los retos fueron cada vez más complejos. Uno de los retos más importantes en la historia del *Slackline* es el que realiza Dean Potter. Este deportista, efectuó el primer salto B.A.S.E., que consiste en lanzarse con un paracaídas desde un objetivo fijo y no en vuelo como una aeronave. Estos puntos corresponden a edificios (*Building*), antenas (*Antenna*), puentes (*Span*) y tierra, precipicio o formación natural (*Earth*). Potter realizó el salto sobre un cañón en Moab, Utah, que fue calificado el primer salto B.A.S.E. desde un *Slackline* en altura.

Otra figura importante de esta disciplina es la de Andy Lewis. Éste, al igual que Potter, saltó desde un *Slackline* en altura con un paracaídas, pero esto no fue lo más importante; el despegue de su carrera fue el año 2006, donde ejecuta y aterriza con un mortal hacia atrás. Lo anterior nunca antes había sido realizado en una cinta de equilibrio. El video de su mortal fue éxito en internet, apareciendo en un comercial de la empresa deportiva Nike. Lewis inventó la mayoría de los trucos realizados en las competencias de piruetas en *Slackline* hasta estos días.

Al expandirse la comunidad de esta actividad deportiva, otro hito importante ocurre el año 2007 en Alemania. Se crea la primera compañía de implementos de esta disciplina. Esta empresa fue desarrollada por Robert y Jan Kaeding. Estos kits de *Slackline* de alta tensión son de alto nivel y calidad, su aporte para la comunidad de practicantes es la de realizar eventos y competencias, una de ellas la primera copa del mundo de *Slackline* en Alemania.

El Internet también juega un papel importante en el crecimiento del *Slackline*, aunque exista muy poco material académico, el uso de foros, las redes sociales tales como Facebook, Twitter y Youtube, han servido para compartir conocimientos acerca de trucos y tipos de implementos para mejor uso de la cinta.

La historia del *Slackline* a nivel nacional es difícil de establecer. La información que existe es escasa, dentro de los portales de internet nacionales donde se puede encontrar información sobre los antecedentes del *Slackline* encontramos que se comienza a masificar en el año 2009. Según el sitio www.slacker.cl, Chile lleva la delantera en Latinoamérica. Es por eso que, en octubre del año 2013, se realiza el primer campeonato sudamericano de esta actividad. También, cabe destacar que exponentes chilenos del *Slackline* han participado en campeonatos internacionales y mundiales, uno de ellos es Cristian Reyes.

De forma específica, el *Slackline* es una actividad física emergente en el que se debe cruzar o ejecutar saltos y giros en una cinta manteniendo el equilibrio, ésta se engancha entre dos puntos fijos, lo más común es el uso de árboles, aunque existen pilares o rocas en algunas modalidades, esta huincha tradicional es de cinco centímetros

de ancho, plana, semi elasticada, de nylon o poliéster, esta cinta se tensa con un elemento denominado teclé o trinquete. No es lo mismo que el funambulismo o también conocida como cuerda floja, ya que en él se cruza por una cuerda metálica muy tensa, además se ocupan elementos para ayudar el equilibrio como barras estabilizadoras. En el *Slackline* la cuerda tiene suspensión y balanceo.

El *Slackline*, es una manifestación motriz emergente que demanda esencialmente el equilibrio dinámico y también en alguna medida el equilibrio estático al ejecutarse (*Yoga Slackline*), se trabaja prácticamente todo el cuerpo, piernas, espalda, abdominales, brazos, cabeza, entre otros, y cuando se realizan trucos más músculos se trabajan. La mente también se ejercita, ya que se necesita concentración y buen manejo de la respiración. También, se entrena la constancia, concentración, pasión, autonomía, tolerancia a la frustración, toma de decisiones y autocontrol.

Variantes del *Slackline*

Existen seis variantes del *Slackline*, pero el uso de los principios de equilibrio y concentración es el mismo al igual que los materiales. Lo que varía entre cada una es la tensión de la cinta, la longitud o la altura de ésta.

■ *Trickline*

Es la modalidad más llamativa y practicada hoy en día. La cinta es ubicada a poca altura y bien tensa, en esta modalidad se practican principalmente saltos o trucos (*tricks*), se caracteriza por trucos dinámicos que corresponden a giros y saltos rápidos en altura o longitudinales comparables con la viga o el trampolín en gimnasia. También, existe el movimiento del *surfing* (que corresponde a mantenerse en la línea con ambos pies generando movimientos laterales). La cinta al estar tensa proporciona la oportunidad de tener mayor rebote y con esto una mayor fase de vuelo, tiene que estar a poca altura para prevenir grandes lesiones al caer fuera de ella.

■ *Yoga Slackline*

No se considera parte del *Trickline* por su estilo más calmado y lenta ejecución. Al igual que el yoga, se centra en la respiración y la

concentración, aunque sea más lento esto añade un nivel de dificultad, se debe manejar una rutina con ejercicios de yoga y así transferirla a la cinta. Ésta debe ser tensada a comodidad del ejecutante y es más común el uso con *Slackline* de una pulgada en vez de dos como lo son las tradicionales.

■ **Longline**

Corresponde a la utilización de cintas de más de 30 m. Después de dominar la modalidad anterior como es el *Trickline*, esta variación es de carácter intermedio. El primer récord mundial corresponde al año 2005 fijado por el escalador y fotógrafo Heinz Zak con una distancia de 100 m. Debido al avance de la tecnología de las correas, se registran nuevos récord bastante más elevados que el del año 2005, en categoría hombres pertenece a Jerry Miszewski con 494 m, y categoría mujer corresponde a Faith Dickey con una marca de 222 m.

■ **Highline**

Es la categoría con más riesgo, en esta modalidad una caída es probable que resulte con lesiones o la muerte. Se instalan las líneas en altas montañas o por encima de cañones, se requieren elementos de seguridad como un arnés de escalada y una cuerda de seguridad llamada *Leash* (correa). Se necesita tener experiencia en el *Slackline* y aprender con un experto. Una variación de esta modalidad es el *Waterline*, que consiste en ubicar la cinta a una altura mínima de un metro sobre el agua (río, lago, arroyo o bahía), aunque tomadas las medidas necesarias de seguridad se puede ubicar el *Slackline* a una altura mayor, se debe considerar una mayor profundidad en el lugar de caída al agua. Uno de los factores en contra de esta práctica es que el agua dificulta la visibilidad y la orientación del ejecutante.

■ **Rodeoline**

Los extremos de la cinta se instalan en puntos altos, y la tensión es baja lo que provoca una depresión en el medio del *Slackline*, la dificultad es alta, ya que, al estar poco tensa la cinta dificulta su control. Se caracteriza por entrenar el movimiento lateral del *Slackline* y mantener el control.

■ **Urbanline**

Esta modalidad se traslada a la ciudad usando anclajes urbanos como puentes, postes de luz o

semáforos. Es una manera divertida de salir a la ciudad y hacer algo poco usual, se recomienda el uso de los *kits Gibbon Urbanlining*, ya que se pueden instalar y retirar de forma más rápida que cualquier otro tipo de línea.

Fundamentos para el inicio del *Slackline*

Los movimientos propios del *Slackline* están basados a un conjunto de reglas para poder mantenerse en pie, vistos desde una perspectiva generalizada, luego de anclar la cinta debe concentrarse en la tarea que será cruzar la línea, ésta no debe estar más arriba de la rodilla cuando se inicia en la práctica. El cuerpo debe estar relajado, es necesario hacer un calentamiento y elongación específicamente de los músculos isquiotibiales, gastrocnemios y la espalda, una respiración profunda y ojos cerrados tranquilizarán la mente. Ubique el pie dominante en la línea, con los dedos apuntando hacia delante de la cinta, cambie lentamente el peso corporal desde el pie del suelo al de la línea, levante sus brazos sobre su cabeza, mantenga los brazos relajados, con los codos en un ángulo de 90 grados.

Para evitar mirar hacia abajo sienta la línea con sus dedos antes de cargar su peso sobre el pie, desplace lentamente una pierna por delante de la otra, relaje su tren superior, si siente que se va caer debe flexionar las rodillas y concentrarse en su respiración.

Dentro de las preguntas comunes que se generan con respecto a esta actividad es ¿por qué la cinta es tan inestable? desde un principio la sacudida de la cinta será común, pero las piernas se harán más fuertes; con el tiempo el temblor acabará, se desarrollará la memoria muscular y el control de la línea será reflexiva. Algunas indicaciones para este problema son los siguientes: cargue el peso hacia adelante al momento de apoyar el pie delantero, su peso debe ayudar a controlar el temblor, flexione las rodillas, no sienta miedo, para esta disciplina se requiere confianza, manténgase en equilibrio.

Otro aspecto importante para la práctica del *Slackline*, son las cuatro reglas inquebrantables para permanecer en la línea, al romperse alguna de éstas la caída de la cinta será inevitable:

- La vista al frente es de suma importancia. El mantenimiento de una vista periférica es crucial para orientar su cuerpo, centrando su visión el sistema de balance compensa sus pies que están a ciegas, no se debe mirar sus propios pies o el *Slackline*, porque su cabeza pierde una posición equilibrada.
- Los dedos del pie siempre deben mirar hacia adelante. Esto es debido a que la posición de los pies determina la posición de la cadera, y está alineada con los hombros. Al mantener estos tres segmentos simétricos sobre la cinta del *Slackline* podrá mantenerse más tiempo en ella.
- Los brazos siempre deben estar en una posición vertical, porque ayudados por los pies generan un contrapeso para tener un eje en el centro del *Slackline*.
- Por último la respiración. Esta es la señal que el cuerpo y la mente están alineados, cuando la persona se ubica sobre la cinta su respiración tiene que ser calmada, profunda y fluida, esto tiende a calmar la mente y concentrarse, una exhalación prolongada reducirá el zigzaguo de la línea, esto debido a que el cuerpo está más relajado y así fluye junto al movimiento de la cinta.

Aplicaciones prácticas

A todo lo anteriormente expuesto, se debe inferir que el *Slackline* posee una gran variedad de características positivas, y a pesar de aún no ser conocido por la mayoría de los chilenos, existen jóvenes que lo practican y poco a poco se esfuerzan para que cada vez aumente el número de participantes.

Un aspecto importante que se ha descubierto por medio de esta investigación, es sobre el uso del *Slackline* en el desarrollo de las habilidades motoras básicas y las capacidades físicas. También, se logró

apreciar en los resultados, que la motivación que lleva a practicar a los jóvenes esta actividad es de carácter intrínseca, y es de suma importancia comprender esta característica. Para Márquez y Garatachea (2009, p.183), "conocer por qué las personas realizan deporte nos indicará qué elementos 'fomentar' en las personas que no lo realizan para así 'ayudarle' a pasar de un estilo de vida sedentario a uno más activo."

El reconocer la motivación que existe en los jóvenes de practicar por propia voluntad, también ellos deben tener más espacios (*spot*) para poder desarrollar plenamente su actividad. Es por esto, que es de suma importancia establecer más lugares de práctica, ya que en toda la Región de Valparaíso, existen tan solo dos *spots* oficiales, uno ubicado en la playa del Deporte en la recta Las Salinas, y otro en la playa La Boca de Concón, pero se necesita de más instalaciones para que esta práctica pueda darse a conocer en otros lugares. Márquez y Garatachea (2009, p. 242), explican que uno de los pasos a seguir para fomentar la actividad física es la "creación y desarrollo de instalaciones para la práctica de actividad física, diseñar y construir entornos adecuados y cercanos para la práctica de todo tipo de actividades físico-recreativas".

En resumen, el poco conocimiento por parte de los chilenos en relación al *Slackline*, nos indica que se debe realizar un esfuerzo mayor por unir todas las aplicaciones anteriores e incluirlas como parte de los procesos de entrenamiento y la práctica de actividad física, ya que los beneficios que entrega este deporte puede ser muy provechoso para el desarrollo de capacidades físicas, en especial el equilibrio. También, la innovación en los entrenamientos permite atraer a los jóvenes hacia la actividad física, ya que el poder de este deporte como herramienta motivacional genera que cualquier persona los pueda practicar en aquellos lugares donde esté implementado.

* * *

BIBLIOGRAFÍA

1. Ashburn, H; Rogers, S. (2013). *How to Slackline!: A Comprehensive Guide to Rigging and Walking Techniques for Tricklines, Longlines, and Highlines* (How To Climb Series). Falcon Guides. Guilford, Estados Unidos. (pág.1 cap. 1).
2. Blasquez, D. (2006). *Preparación de oposiciones primaria*, Educación Física. Inde. Barcelona, España. (pág. 27).
3. Cecchini, J. (2005). *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*. Universidad de Castilla- La Mancha. Ciudad Real, España. (pág. 60, 66).
4. Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Editorial Panamericana. Madrid, España. (pág. 120).
5. Facultad de Ciencias Económicas y Administrativa, Universidad de Concepción. (2012). Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población chilena de 18 años y más. Concepción, Chile. (pág. 27,66).
6. Gil, C. (2005). *Flexitest: el método de la evaluación de la flexibilidad*. Paidotribo. Badalona, España. (pág. 4, 6).
7. Hellín, P. (2008). *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de actividades físico-deportivas*. Editores Universidad de Murcia. Murcia, España. (pág. 159).
8. Hernández R; Fernández C.; Baptista P. (2010). *Metodología de la investigación*. 5° edición. Mc Graw Hill. Distrito Federal, México. (pág. 40, 85, 149, 152, 174, 173, 93, 200, 201, 217).
9. Jara, P; Vives, L; Garcés, E. (2012). Motivación para la práctica de actividad física y deportiva. En Márquez, S; Garatachea, N. (Ed.), *Actividad Física y Salud*. Ediciones Díaz de Santos Albasanz. Madrid, España. (pág. 178).
10. Latiesa, M.; Martos, P; Paneza, J. (2001). *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI*, Vol. 1. Proyecto Sur de Ediciones. Madrid, España. (pág.25, 213).
11. Márquez, S. y Garatachea (2009). *Actividad física y salud*. Díaz de Santos S.A. Madrid, España. (pág. 183, 242).
12. Mendoza, D. (2007). *Artes Marciales. Teoría, Métodos y Prácticas*. Ultrera. Sevilla, España. (pág. 41).
13. Patiño, F; Márquez, J. (2009). *Actividad física y ejercicio físico en salud: Retos en un contexto globalizado*. Funámbulo Editores. Medellín, Colombia. (pág. 52).
14. Pederson, S. (2013). *Slacklining: An Amazing Sport Testing Your Poise and Agility*. Falcon Guides. Guilford, Estados Unidos. (pág. 4, 6, 7).
15. Perelló, I; Ruiz, F; Ruiz, A; Pertegaz, N. (2003). *Educación Física*, Vol. II. Editorial Mad, S. L. Madrid, España. (pág. 257).
16. Robbins, S. (2004). *Comportamiento organizacional*. 10a. ed. Pearson Educación. Atlacomulco, México. (pág. 155).
17. Serra, L; Román, B; Aranceta, J. (2006). *Actividad física y salud*. Editorial Elsevier Masson. Barcelona, España. (pág. 2).
18. Weineck, J. (2005) *Entrenamiento total*. Editorial Paidotribo. Barcelona, España. (pág 18).