

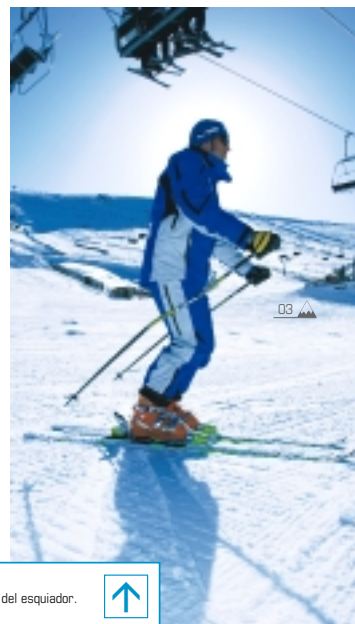
Tècnica

Com esquiar ràpid i segur

 Ernesto Romero,
tècnic esportiu d'esquí alpí de l'EEE i RFED
 Jorge Domínguez (Localització: Valdesquí)

Adaptació: Celles Piedrabuena

Existeixen moltes formes d'entendre la tècnica, però si entre totes elles una és universal, és la que ens permet esquiar amb la màxima seguretat. Tot seguit expliquem les qualitats tècniques més importants i com desenvolupar-les per mitjà d'uns exercicis que ens permetran esquiar més segur. I, tot això, a partir de la informació que ens ha aportat el Navman Sport.Tool A300, un dispositiu GPS per a mesurar el rendiment esportiu, i especialment pensat per a la pràctica de l'esquí.



Posició centrada del esquiador.



03 

Un dels aspectes bàsics que cal tractar és la centralitat. Per centralitat entenem aquella posició en equilibri en què tots els elements estan ben col·locats per generar els recolzaments idonis sobre els esquís durant les fases de la corba. Aquesta qualitat tècnica és una de les més sensibles a l'errada, ja que ens fa lluitar contra dos factors determinants i d'origen natural. Un és la força de la gravetat, i l'altre el factor pendent/velocitat.

El GPS t'ha l'has de col·locar per fora de la jaqueta

Anem a veure cadascun d'ells. Tots hem comprovat alguna vegada com hem hagut de lluitar contra la tendència natural de mantenir-nos en vertical respecte al pla, i hem hagut de flexionar els turmells per anar cap endavant. Quan estem en pla no existeix cap problema, ja que es respecta aquesta naturalitat, però quan el terreny s'inclina perdem la línia vertical equivalent a la força de la gravetat, i la tendència sempre serà la d'enrederir-nos en aquesta línia. També entra en joc el factor pendent/velocitat. Degut a la percepció espacial i a l'augment de la velocitat, els grans pendents creen un cert estrès a l'esquiador. Aquest fa que de forma

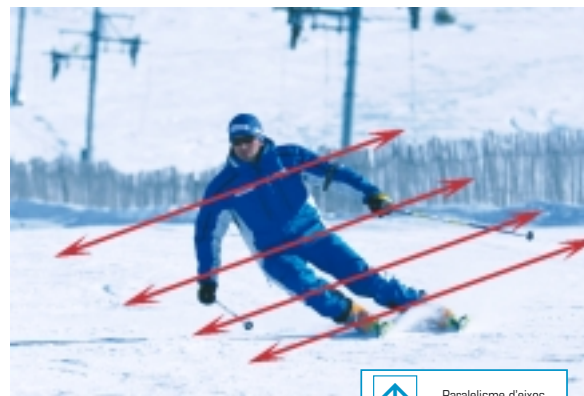
inconscient l'esquiador enredereixi la seva posició, com una forma de protegir-se, deixant enrere la part més vital o susceptible, el cap, i col·locant els peus per davant.

Paralelisme d'eixos dins del viratge

Es tracta d'alinear els eixos dels turmells, genolls, malucs i espatlla en paral·lel, respectant una correcta posició en l'avançament de l'esquí de la muntanya, compensant així la diferència de pendent amb l'esquí de la vall. Això també es coneix com a 'rotació passiva' (acció correcte).

El moviment circular de la part superior del cos, en el mateix sentit del viratge, provoca que els eixos intentin sobrepassar la línia de lliscament dels esquís. Això es denomina 'sobrerotació', i té com a conseqüència la pèrdua d'anticipació (acció incorrecte).

El moviment circular de la part superior del cos en el sentit contrari del viratge, provocat generalment per un avançament excessiu de l'esquí de la muntanya, es denomina 'contrarotació' i provoca que tot el conjunt es desvirtui, amb una notable pèrdua de centralitat (acció incorrecte).



Paralelisme d'eixos.

Inclinació

El començament de qualsevol viratge s'executa per aquesta acció. La inclinació de tot el cos cap l'interior del viratge és necessari per contrarestar l'efecte principal de la força centrífuga, també coneguda com la llei de la inèrcia, la qual tendeix a expulsar el nostre centre de gravetat cap a l'exterior de la corba.

Angulació

Per mitjà d'aquest efecte dels genolls i del maluc, regulem la inclinació. D'aquesta forma traslladem el centre de la gravetat per no perdre la tracció dels esquís. La falta d'angulació originarà una pèrdua de tracció sobre els esquís, amb el conseqüent derrapatge i, portat a l'extrem, amb un recolzament excessiu sobre l'esquí interior (excés d'inclinació). L'excés d'angulació no ens permetrà contrarestar l'efecte de la força centrífuga que ens expulsa cap a l'exterior de la corba (falta d'inclinació).

La dosificació en el canvi de viratge

A qui no li ha sorprès en algun moment alguna reacció estranya d'un esquí? Podríem dir sense por a equivocar-nos

que tots hem passat per una situació com aquesta. Escopinades interpestives com si d'una catapulta es tractés, just en el moment del canvi de viratge, amb molts casos amb la corresponent caiguda.

Això es deu a una llei física coneguda com el principi d'acció-reacció, o la tercera llei de Newton: "tot cos sotmès a una pressió per un altre, automàticament tendeix a deduir una resposta d'igual força i en sentit oposat". Volem dir amb això que, si en un moment donat generem els recolzaments sense dosificar les forces i ens deixem anar immediatament, sense graduar l'alliberament de les forces, la resposta que obtindrem es traduirà en una força d'energia que en molts casos és difícil de controlar.

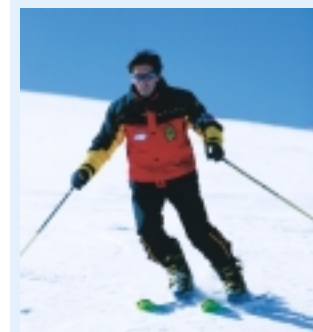
Exercicis específics

Per dur a terme aquests exercicis ens desordnarem els ganxos de les botes, fins i tot la veta adherent (Velcro). La centralitat ens obliga a mantenir una correcta flexió dels turmells i genolls, ja que en aquest cas, a l'estar la bota solta no es limita la posició i ens força a mantenir-la per nosaltres mateixos (equilibri). D'altra banda, també hem de parlar de la dosificació i

de la sensibilitat. El fet de tenir els peus solts dins de la bota ens obliga a tenir un contacte permanent de la planta dels peus amb la plantilla. D'aquesta manera, ens veurem obligats a treballar amb una dosificació extrema en els recolzaments, i amb la màxima sensibilitat possible.

Aquest exercici els durem a terme des de l'escola més elemental i progressivament fins l'inici dels viratges perfeccionats.

Malgrat tot això, sempre hi ha qui porta una posició excessivament avançada o excessivament enrerdida. Per corregir aquestes deficiències treballarem les posicions extremes de la centralitat, la qual ens ajudarà a desenvolupar també altres qualitats, com ara la dosificació i la inclinació. Anem a veure què entenem per aquests conceptes. Quan parlem de dosificació parlem d'un excés de graduació dels moviments per mantenir l'equilibri, la qual cosa passa com a conseqüència del bloqueig d'uns dels eixos o bé del genoll o del turmell. La centralitat ens ajudarà per evolucionar a una posició més centrada i natural, però tampoc ens hem d'oblidar de la inclinació. Quan es treballa amb l'exercici d'extensió extrema se'ns força a executar el viratge únicament



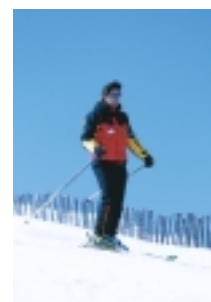
Amb les botes descordades, la sensibilitat als peus és màxima.



Excessivament avançat.



Excessivament retardat.



Excessivament extès.



Excessivament flexionat.

Angulació forçada pel company/Inclinació forçada pel company.



Resultat del test

La interpretació dels exercicis descrits en l'article principal no hagués estat la mateixa sense el Navman Sport.Tool A300. Aquest equip és capaç d'oferir, gràcies a la connectivitat GPS, totes les dades relacionades en una jornada d'esquí.

Les seves principals característiques són la de la velocitat màxima, mitjana i actual, distància total recorreguda, distància parcial, càlcul automàtic de descensos, altimetria real per GPS, cronòmetre automàtic i diferència de desnivells acumulats. Aquest aparell es col·loca en el braç esquerre, per fora de la jaqueta i pesa tant sols 120 grams. Tant que ni t'adones que el portes.

En aquest cas hem escollit el valor de les prestacions



màxima i mitjana per veure quina és la tolerància a la velocitat dels esquiadors, abans i després de fer un treball específic de les qualitats tècniques per mitjà dels exercicis que s'han descrit amb anterioritat. El test s'ha dut a terme en quatre dies consecutius, i aproximadament en tres hores per dia.

Abans del test

El primer dia i després d'escalfar vam fer quatre baixades per la mateixa pista, aleshores vam agafar els primers valors. Com es pot veure, el Sport.Tool A300 d'un dels esquiadors marcava una velocitat mitjana de 42 km/h, i una màxima de 56 km/h. El ens va confessar, i ho vam poder comprovar visualment, que la seva tolerància a la velocitat estava al voltant d'aquests paràmetres. En aquests límits ja deixava entreveure un cert descontrol, pèrdua de centralitat, recolzaments incorrectes i, en alguns casos, falta d'inclinació

i angulació. La seva dosificació en alguns dels viratges era incorrecte, ja que un parell de vegades va estar a punt de sortir escopat degut a la reacció dels esquis.

Després del test

Com era de suposar, un cop fet tot el treball i quan ja havien passat quatre dies, van tornar a fer el test de tolerància a la velocitat de la mateixa forma que ho vam fer el primer dia. Vàrem comprovar com els nostres esquiadors havien millorat notablement les seves qualitats tècniques. La seva posició era molt més centrada, mostraven una dosificació major, un procediment que es traduïa en una millor fluïdesa de moviments i seguretat en la forma d'esquiar. Vam veure que la seva tolerància a la velocitat havia passat de 56 km/h a 74 km/h, amb la qual cosa podem extreure que el fruit de tot aquest treball es reduïa a esquiar més ràpid i més segur.

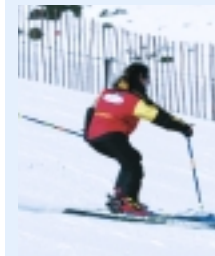
Viratge amb l'interior.



Aliniant eixos amb els bastons.



Contrarrotació extrema.



Sobrerrotació extrema.

per inclinació, ja que bloquegem completament els eixos dels genolls i dels malucs. D'aquesta forma també treballarem el recolzament sobre l'esquí interior.

Fuet amb el company

No t'espantis i que no se't obri la gana. Quan parlem de fuet no ens estem referint ni a cap estri violent ni al producte estrella de la Casa Tarradellas, sinó a un exercici sobre la neu que podrem fer amb algun company. El procediment és el següent: agafats de la mà, traçarem viratges de tal forma que el qui va per l'interior de la corba ha d'estirar del qui va per l'exterior, i llançar-lo fins al següent viratge com si d'una catapulta es tractés.

D'altra banda, traçarem viratges amb l'esquí interior. La persona que va per l'interior de la corba treballarà l'angulació, ja que és el company -interior del viratge- el que l'obliga a inclinar per a no perdre el contacte. En l'exercici del viratge amb l'interior, es treballa la inclinació

de tot el conjunt. En canvi, la persona que va per l'interior de la corba treballa l'angulació, ja que el company, per no perdre el contacte, ha de traccionar per no perdre la tracció del cantell de la neu i l'angulació dels malucs, per no perdre el contacte amb el company. Els bastons, no són un element decoratiu, i amb ells treballarem principalment el paral·lelisme d'eixos. En aquest sentit, el paral·lelisme de contrarrotació i sobrerrotació ens servirà com a base de les seves dues posicions més extremes, ja que d'aquesta forma es fiança un paral·lelisme d'eixos més natural. L'alineament dels eixos amb els bastons -un per davant i l'altre per darrere ens servirà com a referència visual per a buscar l'alineament entre eixos.

L'altre concepte que entra en joc és el de la dosificació. Els exercicis de sobre i contrarrotació ens forcen a graduar els recolzaments per qüestions de seguretat, ja que amb aquests exercicis es desvirtua molt la posició centrada que afavoreix els recolzaments, i pot recaure en

excés sobre un dels dos esquis i de forma mal distribuïda. Ara, amb els consells que has pogut assimilar, tant sols has de posar en pràctica la teoria que t'hem argumentat. Pensa, que, tal com ha fet l'Ernesto, no estaria de més que comptessis amb l'ajuda externa d'un aparell electrònic, un GPS, que t'ajudés a l'hora de recollir la informació de la teva esquiada per a un posterior estudi, del qual n'extrauràs uns coneixements que t'ajudaran a gaudir d'una esquiada millor. ✽

Perquè fer-ne ús?

Vols saber quin dels teus amics ha estat el més ràpid en una biaxada, quin company del grup ha recorregut una major distància en la última biaxada? Aquestes dues preguntes i moltes més tenen resposta gràcies a un aparell com l'Sport Tool A300 de Navman. Es tracta d'un dispositiu GPS desenvolupat exclusivament pels aficionats als esports d'hivern. Entre les seves principals característiques tenim les lectures de gran precisió de velocitat màxima i mitjana, la mesura de les distàncies recorregudes, la de l'alçada via GPS, la diferència d'altitud acumulada i la funció de cronòmetre automàtic; i tot això al teu abast amb tant sols dos botons.

A més, és molt pràctic i còmode de dur. Pesa 120 grams -incloent el braçalet ajustable i les bateries-, té una durada aproximada un cop carregat, de 10 hores -incorpora indicador de la bateria- i és resistent a l'aigua. Preu amb IVA, 179 euros.

Més informació:

www.crambo.es, www.ahoralosabes.com i 902 200 707.

