secció a càrrec d'en Quim Carreras, director tècnic d'esquí alpí de la FCEH

passar portes

Seqüència
d'inici i final de la corba
Pol Carreras (Atomic / Phenix)
Foto: Albert Palau
La Molina
Campionat d'Espanya infantil
2004

Exposarem d'una forma bàsica els aspectes tècnics perquè un esquiador pugui afrontar un traçat de competició amb garanties d'èxit. Per això, abans de posar un esquiador en un traçat, hem de disposar a l'esquiador perquè sigui capaç d'afrontar qualsevol tipus de pista amb una tècnica correcta que podem definir dins dels paràmetres següents:

- Posició del cos alta: Permet utilitzar correctament la capacitat d'inclinació del cos en la part inicial o part alta de la corba (acceleració). Així, desequilibrem el centre de gravetat cap al pendent o interior de la corba que executarem. Seguidament, aquesta actitud ens facilitarà la utilització dels mecanismes d'angulació del maluc i els turmells durant la fase intermèdia i la part baixa o final de la corba en relació al pendent. Aquest mecanisme dels angles de maluc i turmell substitueixen el tradicional moviment de flexió garantint una major capacitat de resistència a les forces.

- Posició de la part alta dels braços per davant del cos. Aporta a l'esquiador una bona sensació d'equilibri (diferenciem el braç de l'avantbraç), i un major control de la pista a través dels bastons que ens donaran constants referències i actuaran com a tentacles i a la vegada són importants punts de suport.

- Posició de les cames paral·leles i separades. Una separació natural ens proporciona comoditat, major estabilitat i una actitud més esportiva. D'aquesta manera, podrem repartir de forma proporcionada la càrregua en els dos esquís, en funció de les necessitats i treure el major rendiment a la construcció actual dels esquís.

Amb aquests paràmetres podem proposar al nostre esquiador un procés d'ensenyament que anomenarem sistemàtica de l'entrenament i contempla un conjunt de conceptes que desenvoluparem amb més detall en properes edicions.

Per concloure, deixarem al nostre esquiador iniciant aquest procés, buscarem un estadi de treball que ens garanteixi dos conceptes bàsics perquè l'esquiador pugui desenvolupar les seves capacitats:

- Automatisme dels moviments

- Temps d'execució.

Per això hem de proposar un traçat fàcil en el qual les distàncies de la vertical i de l'horitzontal a la línia de pendent continguin una màxima simetria. L'esquiador podrà posar a prova les seves habilitats i pròximament entrar en nous detalls tècnics.