

Tècnica Què podem aprendre dels infants?



Stu Campbell / Ski Magazine

Adaptació: Kim Carreras, director tècnic de la FCEH



Tim Hancock i Ron Lemester

Els infants són tant o més persones que els adults, i tenen les seves pròpies emocions. No són tant sols uns adults de mida reduïda.

Per tant, i com molt bé es pot pensar, el seu univers és diferent del de la resta d'esquiadors. I, sigui quina sigui aquesta galàxia en què es troben, a molts adults els agrada pensar que els infants no tenen cap mena de temor a calçar-se uns esquís o una planxa i començar a lliscar.

En aquest article comencem una col·laboració amb els nostres companys de la revista americana que confiem aportï una informació útil per als nostres lectors.

I és ben cert, ja que els nens i nenes poden aprendre a esquiar molt abans d'entendre el que estan fent. Ells, donada la seva edat, es limiten a imitar. Les muntanyes ensenyen millor que qualsevol adult i aprendre amb altres infants és molt més interessant i divertit que fer-ho sol. A les muntanyes, els nens i nenes entenen en un tres i no res quan estan treballant i quan no.

La seva imaginació converteix una pendent ensopida en una gran aventura. En lloc de fugir de les condicions estranyes, ells les cerquen i les exploren. Això passa perquè ells s'endinsen, exploren, salten i desafien tant els salts, com els mig tubs, les neus estranyes o les situacions compromeses. Ells millor que ningú saber sortir de qualsevol situació.

Per veure fins a quin punt és cert això, hem comptat amb la presència de tres nens i una nena. D'ells hem après com moure's amb naturalitat sobre els esquís, en tot tipus de neu i de terrenys. Ells es minen entre ells, aprenen un dels altres i potser nosaltres hauríem d'esquiar com si fossim infants. Qui sap si no ens aniria del tot malament treure el vessant infantil que portem dins.

Veiem com es comporten en les diferents situacions que els hem preparat.



Sean Benson
14 anys



Jasmine Cooper
12 anys



Nate Westfeldt
12 anys



Haley Zaikhodgkins
9 anys

COL·LOCANT-SE SOBRE RAILS

Observem com aquest jove esquiador llisca sobre la neu d'una manera tan neta com si estigués situat damunt uns rails. Val a dir que la neu estava dura com una pedra, i que aquest nen no pesava més de 40 quilos. Amb elegància i finor i obrint grans angles amb el seu cos, fixe'u-vos com deixa dues traces paral·leles sobre la neu. Veient com ho fa, no tant sols podem aprendre del seu estil, sinó que també es pot aprendre passant després d'ell i estudiant les petjades que ha deixat i per on van.

A. Instintivament intueix la necessitat de dur els peus separats, tant amples com són els malucs. Aquesta àmplia postura li permet sentir el moment en què els esquís estan perfectament plans sobre la neu, tot i que també sap distingir el fet de mantenir-los plans menys d'un segon si és precís.

B. El cap, la part superior del cos i les mans, separades del cos, l'empenyen cap endavant. En aquesta posició, intenta sostenir-se amb els esquís i cerca mantenir una posició avançada fora i davant dels esquís, conduint els esquís sobre els cantells a la vegada, sense permetre que aquests rellesquin lateralment.

C. Ara aconseguix un angle més gran fent servir els turmells, genolls i malucs, actuant tots aquesta angles cap a l'interior de la corba. Tanmateix, la inclinació de les tibies és paral·lela. Fa més pressió sobre l'exterior, esquerre en aquest cas, però a la vegada també carrega sobre l'interior.

D. Sap com passar d'una corba a un altra sense interrupcions. Al mateix temps que l'esquí esquerre segueix carveant, el peu dret està avançat, aconseguint així una bona posició d'anticipació per afrontar la següent corba amb garanties.

E. Superada aquesta posició, esquia suaument sobre els esquís, movent els malucs, genolls i turmells cap avall i davant dels esquís, un altre cop cap l'interior del nou viratge. El canvi de cantells és explosiu, tant ràpid com un llamp, però manté els angles enganxats a la neu. Sap millor que ningú com transmetre la força suau i gradual i, el més destacable, fa tot això sense pensar-hi, per instint.



VOLAR O NO VOLAR

Els adults a vegades es troben incòmodes en terrenys irregulars, quan se fet si imitem els infants, ens pot fer sentir encara més l'esquí i aprendre més fàcil. Els dos joves esquiadors fan treballs diferents, tot i que pot haver-hi algú a qui li pugui semblar que adopten actituds semblants.

El treball de l'esquiador de dalt és esquiar cap al salt amb velocitat, tot mirant de mantenir els esquís tan inclinats a la neu com pugui; mentre que la figura de sota veiem com salta el bamp però, a diferència de l'esquiador de blanc, veiem com es queda pla a l'aire i no va cap endavant com l'esquiador de la figura de dalt.



A. A l'apropar-se cap al salt, l'esquiador inclina el cos cap a endavant, i l'esquena li queda gairebé paral·lela als esquís, empenyent les mans cap a baix i absorbint gairebé tota la potència del salt amb les cames relaxades.

B. En plena volada, absorbeix els genolls cap al pit i manté les mans amb força cap avall.

C. Ara intenta que els esquís tamin a tenir contacte amb la neu, per la qual cosa estén les cames i deixa pujar el pit

D. Fixeu-vos que els peus no contacten amb la neu al mateix temps, però això, encara que sembli el contrari, no és un problema. El més important és aterrar amb l'esquena en una correcta posició d'equilibri, amb els malucs directament sobre els peus i a punt per a la propera acció.



E. A diferència del cas de dalt, l'esquena d'aquest noi està molt més dreta i les mans estan altes i no cap abaix. Això ho fa per estendre ràpidament les cames cap al punt d'inici del salt per agafar més alçada.

F. Ara es deixa endur pel vol, amb les mans baixes i amb les cames encongides. Aquesta és la clàssica posició de balanceig a l'aire, és la rèplica de les posicions adoptades per generacions de grans esportistes.

G. A mesura que el terreny canvia, cal ajustar-s'hi, més que res perquè el pendent també augmenta. Ell pressiona els dits dels peus cap a baix per baixar les cames, col·locant els esquís paral·lels a la neu.

H. Finalment, estén les cames de manera que pot absorbir molt millor el xoc, aterrant silenciosament.



SOMIANT AL MIG TUB ("PIPE")

Cal aprofitar la cada vegada més nombrosa presència de mig tubs. Esquiar en un d'aquests enginyers ensenya posicions fonamentals. L'enfonsament de la paret lateral i a baix a través del cim, exagera les compressions, mentre que l'esquí cap a dalt i del costat oposat ensenya la volta aèria que es necessita sovint.

A. Aquest noi es deixa caure des d'un extrem del mig tub a l'altre. Significa anar d'una plataforma plana i alta cap a una paret propera i vertical, fins a arribar a l'altra plataforma.

B. Per mantenir l'equilibri, empeny la part superior del cos gairebé paral·lel amb l'horitzontal del terra del mig tub, mentre els esquís cauen cap a baix. Salvant les distàncies i perquè us en feu una idea, seria com el pal d'un vaixell que navega sobre l'ona.

C. En la transició, les forces de gravitació i acceleració estan en la seva màxima expressió. Aquí és on els esquís es poden desplaçar cap a fora a sota d'ell. Si, penseu que aquesta és una causa del tot habitual de les caigudes pels corredors de descens.

D. Ara s'adapta flexionant els turmells, genolls i malucs, i es queda centrat en els esquís.



E. Com es veu en la seqüència, aquest jove esquiador puja a l'altre costat a tota velocitat. En aquest punt, les forces de desacceleració intenten tirar-lo contra la paret, però clava el pal i gira. Fixeu-vos en la seva posició.

F. Per poder canviar la direcció a l'aire cal deixar que el cos segueixi la vista. Mentre l'esquiador gira, pareu atenció com està mirant cap a la dreta.

G. I per ajudar a l'execució de l'exercici crea un swing amb els seus braços, de recorregut curt i empenyent-lo per augmentar la força de rotació d'aquest, i a la vegada, gira els esquís amb els peus.

H. Una norma bàsica: en qualsevol gir s'ha d'aterrar net. No caure primer sobre les espatlles -la part de davant dels esquís- o les cues, les del darrere. En aquest cas, el model ajusta la seva línia i la forma dels seus esquís per aterrar en una postura centrada, atlètica i controlada.

CONTROLANT EL PAS DE LES PORTES

Són molts els pares que entenen que la millor manera perquè el seu fill aprengui les habilitats i la disciplina de l'esquí, és mitjançant un programa de competició. El més important a l'hora de passar portes, és donar el gir en el punt adequat i cercar la línia ideal per no perdre velocitat. Ara bé, si li preguntem a qualsevol nen, segur que aquest respon que la veritable diversió de l'esquí de competició es troba en fer el que sigui, però a la major velocitat possible.

- A. Aquest noi és valent i desafia la porta del supergegant amb l'esquena, deixant els peus fora de sota d'ell. D'aquesta manera col·loca els esquís en un gran angle.
- B. Fet aquest pas, ja pensa en la propera porta. Ja la mira i condueix cap endavant els braços, buscant una major pressió amb ambdós esquís.
- C. Es dirigeix cap a la porta vermella movent-se a través i cap a fora dels esquís. Això li permet canviar l'angle dels esquís automàticament i passar la propera porta amb una gran angulació. I, també, aconsegueix unes traces netes, sense derrepatge.
- D. Passa molt a prop del pal, de fet el toca, conduint les mans cap l'interior de la corba, però ràpidament corregeix la posició i s'avança.
- E. Sens dubte, cal fixar-se en el paral·lelisme de les tibies. Això demostra que els dos esquís estan en el mateix angle respecte a la neu. Però, està preparat per treure aquests angles correctament en aquest moment i començar de nou el següent gir.





AFRONTANT UNA FORTA PENDENT

Els infants no tenen menys por que els adults a l'hora d'encarar una forta pendent. Es tiren cap enrere i són més cauts, tot i que si van en grupet s'empenyen entre tots per veure qui conquereix abans el pendent. Aprenen a sobreviure, bàsicament perquè els agrada la por i, el que és més important, superant ells mateixos el pendent a la muntanya, sense rendir-s'hi.

- A. Moltes vegades el nen valent no vol esquiar recte cap a baix. Aquesta jove esquiadora veu ràpidament que la clau està en acabar cada gir, gairebé com si creués els esquís a la línia del pendent. No té por i no abraça el turó amb el cos. Col·loca l'esquena i els malucs sobre els esquís, però deixa els peus girats a sota d'ella.
- B. Els ulls, esquena i pit mai oscil·len de la línia del pendent. S'enfronta al més terrible, el fora pendent que hi ha a sota d'ella. El seu pal esquerre pivota cap endavant, però no deixa que l'esquena segueixi al braç. Si ho fa, girarà donant l'esquena al pendent, ignorant el següent gir: un error del tot clàssic. Acaba el gir, mantenint l'angle amb el genoll inferior retenint encara més, mentre manté la posició més ampla o d'inici del següent gir.
- C. Clava el pal inferior sòlidament, molt avall i directament en la vertical dels peus. Aquest pal tira d'ella a través dels esquís i lluny d'ella cap a sota. Però se la veu amb confiança, com ha de ser. Manté el cantell de l'esquí de sota, mentre l'u esquí superior gira el cantell cap al nou gir. Fixeu-vos com totes les parts, de cintura cap amunt, miren, apunten cap a la línia del pendent. Ja està fora i per davant per poder fer un bon inici del que ha de ser el seu següent gir.

DESCONCERT DAVANT DELS SOTS DE LA PRIMAVERA

Els grans sots són una cosa: tous, enganxosos bumps de primavera. A la neu tova s'enfonsen els esquís i és fàcil quedar-hi clavats. Frenar i arrencar constantment, fa que no hi hagi ritme de gir i que l'equilibri no estigui tant clar. Voleu esquiar sobre els sots o enfonsar-vos-hi? Aquest jove esquiador encara aquest problema just per sota d'ell, pensant únicament en les cames i en els peus- i deixant la ment aparcada.

- A. Molt s'ha parlat sobre ser lleuger amb els peus. A mesura que s'acosta al cim del sot, col·loca el pal sobre la neu. I pareu atenció, ho fa amb el palmell de la mà lleugerament obert, en lloc de tenir els artells cap endavant. Això suposa que els colzes estiguin tancats cap a les costelles, deixant el cos alt i més estable.
- B. Permet que el sot li provoqui una lleugera elevació, una petita volada, ja que aquest petit salt li permet enlairar-se. Tal com passava amb l'exemple del mig tub, ara el que toca és aterrar. Deixa que els peus girin en l'aire, i els esquís s'alineïn en la direcció que està agafant, mentre el pal continua clavats en la neu.
- C. Aterra lentament cap avall, finalitzant el viratge i immediatament prepara el bastó per al proper gir. Els ulls segueixen buscant el terreny i manté el cos amb una suau inclinació cap endavant.
- D. Després de fer una nova elevació i aterratge, els braços estan separats àmpliament per mantenir l'equilibri i sense carregar un esquí més que l'altre.

