Tècnica competició

Com millorar els salts

Rider: Paul de la Cuesta, campió d'Espanya de Super Gegant.
Lloc: Baqueira Beret

Luciano Acerboni. Adaptació: Celes Piedrabuena Javi Montes

En l'esquí, els salts són considerats les parts on l'esquiador vola per l'aire, com a conseqüència d'un brusc canvi de pendent, que força a l'esquiador a perdre el contacte amb el terreny. Normalment, un esquiador vola tant sols quan assoleix una certa velocitat i sempre quan es troba davant un canvi de pendent.

Tècniques de salt

El salt anticipat

Aquesta tècnica es fa servir quan l'esquiador es troba un canvi complet o molt brusc de pendent. L'atleta tria aquest tipus de tècnica quan:

1. El pendent després del límit del salt no és suficientment llarg per garantir l'aterratge en un pendent inclinat; de forma que l'esquiador tindria el risc de patir un fort impacte aterrant en un pla.

2. Quan la zona d'aterratge és una corba.

3. Quan l'esquiador sap que sense anticipar el salt aquest seria o massa llarg o massa curt. Per anticipar un salt s'ha de pujar molt ràpid el centre de gravetat, juntament amb els braços i les cames abans d'arribar a límit del salt. A la volada s'ha de tirar el tronc del cos cap endavant i els esquís han d'estar paral·lels a la superfície d'aterratge.

El salt en absorció

Aquest s'efectua quan el terreny canvia gradualment. L'objectiu és quedar-se sobre el terreny el màxim de temps possible. El corredor es troba en posició d'ou, apropant-se a un canvi gradual del pendent, per la qual cosa ha de pujar el seu centre de gravetat, moure els braços cap endavant; de forma que quan els peus estiguin damunt del límit imaginari del terra amb un moviment enèrgic flexioni, absorbint el salt i duent els braços amunt i avall, tot elevant els peus.

Aquesta acció afavoreix el moviment de baixar-se i avançar el centre de gravetat, i permeten que els esquidoptin una posició paral·lela en el nou pendent.

El salt estàtic

Té aquesta denominació perquè és el que es fa servir quan la velocitat és tant alta que quedar-se en una posició ben equilibrada i a prop del terra passa per ser la millor opció. Aquesta és una elecció tàctica, tot i que també es podria executar un dels salts anteriorment descrits, tot i que és preferible no fer servir cap d'ells perquè la preparació necessària provocaria un excessiu fregament a l'aire. Aleshores, el corredor es queda en la posició d'ou, deixant-se dur per la velocitat, avançant el seu centre de gravetat per mirar de garantir que els esquís es quedin en paral·lel a la inclinació del pendent.

Desacceleració

És important recordar que agafar aire no és pas més ràpid que quedar-se al terra. Efectivament, un corredor desaccelera en el vol a causa de la resistència de l'aire, ja que la posició del cos és menys neta i compacta. Addicionalment, una altra desacceleració es dóna quan l'esquiador torna a aterrar damunt la neu.

Riscos

El risc més gran que hi ha és l'alta velocitat, l'habilitat i preparació de l'esquiador i el grau de confiança que s'ha de tenir volant en l'aire marquen les diferències. Recordem que un cop s'està a l'aire no es pot modificar la línia.

Errades

L'errada més habitual és la de trobar-se a l'aire sense estar en la posició d'ou, amb els braços remant cap enrere i les cames estirades cap endavant. ❄

02