

La posición... ...rotaciones, angulación e inclinación

DESCRIBIMOS CÓMO CONTROLAR TRES ASPECTOS
FUNDAMENTALES PARA CONSTRUIR UNA PROGRESIÓN SÓLIDA
HACIA EL ESQUÍ SEGURO Y NATURAL.

Texto y demostración:
Ernesto **ROMERO**
(Técnico deportivo por la E.E.E.
y R.F.E.D.I.)
Fotos: Javier **ABAD** (Fabita)
y Gorka **MARTÍNEZ**



* Técnica La Posición



Posición elemental del esquiador.

■ LA POSICIÓN: EL ETERNO PROCESO DE ADAPTARSE

Son muchos los factores que provocan que nuestra posición se vea alterada, obligándonos a esquiarse de forma poco natural y fuera de los límites de la seguridad.

En este caso, vamos a ver qué errores hacen que adoptemos una mala posición encima de los esquís. Como apunte, no estaría mal que en alguna ocasión alguien nos filmara con una cámara de vídeo ya que resulta de gran ayuda a la hora de corregir errores y valorar de forma más clara nuestra forma de esquiarse.

Hay una serie de condicionantes que hacen que unos días nos sintamos plétóricos, bien centrados y apoyados, y otros días la sensación sea de no dar pie con bola. Los podríamos dividir en tres grupos:

- **De tipo físico:** son aquellos que provocan una serie de economías en los movimientos que afectan directamente a la ejecución correcta de la técnica, como, por ejemplo, evitar sobre-esfuerzos que puedan producir dolor en una pequeña o antigua lesión, unas botas mal adaptadas que hacen daño, una excesiva carga de agotamiento, etc...

- **De tipo psicológico:** los relativos al propio estrés que genera la práctica. Las posibles malas experiencias o la falta de motivación, son los factores psicológicos más relevantes.

- **De tipo externo:** tales como la climatología, el estado de la nieve, la dificultad del descenso o la visibilidad, que nos obligan a poner más atención y a que afijemos en nuestra actitud frente a parámetros como la velocidad, la sensibilidad y la lectura del trazado.

La combinación de todos estos condicionantes puede hacer que nuestra práctica esté llena de estrés y poca satisfacción. El esquí seguro es un esquí alegre y rico en recursos que permitan el constante proceso de adaptación a todo tipo de condicionantes.

■ LA BASE DE UNA POSICIÓN CENTRADA

La "posición" varía en función del gesto técnico a realizar. En su fase más elemental se trata de una posición simétrica en la que:

- los esquís están paralelos, separados a la anchura de las caderas.
- el apoyo está repartido uniformemente entre ambos esquís.
- se produce una media flexión de tobillos y rodillas de tal forma que el ángulo del tobillo esté por debajo de los 90°.
- existe una ligera flexión de la cadera hacia delante.
- las manos se sitúan hacia delante con los brazos en posición relajada.
- los bastones se encuentran casi paralelos con los esquís hacia detrás.

La velocidad, la pendiente, el estado de la nieve así como los gestos técnicos necesarios para realizar cambios de dirección, harán que el esquiador necesite de un constante dinamismo en sus movimientos para no perder la posición centrada sobre los esquís y mantener un control permanente sobre ellos.

* Técnica La Posición



■ LAS ROTACIONES, LOS EJES DEL ESQUIADOR

Un eje hace referencia a una línea imaginaria que cruza dos articulaciones del mismo tipo. El eje de los tobillos sería una línea imaginaria que cruzaría ambos tobillos por su articulación y lo mismo pasaría, por ejemplo, con el de los hombros.

En el esquiador, identificamos claramente cuatro ejes: tobillos, rodillas, caderas y hombros.

LA ROTACIÓN PASIVA (CORRECTA)



Rotación pasiva:
ejes alineados
dentro del viraje.

Movimiento circular en el que el cuerpo simplemente acompaña con los ejes alineados la dirección de los esquís. Dentro de un viraje, y respetando el paralelismo de los ejes, nos permitirá proyectarnos y anticiparnos hacia el siguiente viraje. Es un tipo de rotación natural y, por tanto, óptima.



Contra-rotación:
ejes no alineados, (falta
paralelismo). Cadera mirando al
valle y excesivo apoyo en la cola del
esquí interior. Posición retrasada.



LA CONTRA-ROTACIÓN (INCORRECTA)

Los ejes no están alineados y rotan en sentido contrario a la dirección del viraje. La pierna del esquí del valle se retrasa, lo que hace que la cadera también quede mirando al valle. El apoyo recae sobre la cola del esquí interior del viraje (posición retrasada).

Este movimiento circular provoca una falta de anticipación debido a que exige emplear excesivo tiempo y distancia para recuperar la posición que nos permita proyectarnos hacia el siguiente viraje. Los movimientos quedan limitados de tal forma que si, por ejemplo, necesitáramos absorber un bache, sería difícil hacerlo con éxito y no salir descontrolados o incluso caernos. Este tipo de error es común en esquiadores que cambian sus esquís rectos o "escuela antigua", por la generación de esquís con cotas (Carving).

Rotación activa:
ejes no alineados, falta de paralelismo. Cadera bloqueada y ausencia de anticipación hacia el siguiente viraje.

Una clavada de bastón inadecuada puede provocar una "rotación activa".



LA ROTACIÓN ACTIVA (RECURSO)

Movimiento circular "no natural" y que está provocado activamente por el esquiador. Este movimiento hace que los ejes no se encuentren alineados y que roten en el sentido del viraje. Es principalmente el eje de los hombros el que se adelanta, provocando esta rotación.

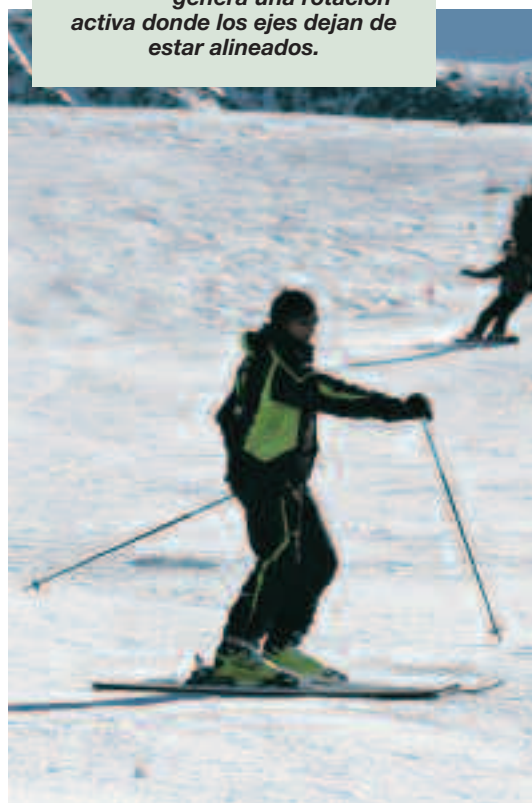
La metodología de la enseñanza cambia en función de las escuelas. Como ejemplo, este tipo de movimiento circular está muy presente en la Escuela Francesa de Esquí (E.S.F). En la Escuela Española de Esquí se utiliza como recurso en algunos casos, siendo considerado un error si se produce a lo largo de toda la extensión del viraje, ya que la cadera queda bloqueada provocando una limitación en la anticipación y los movimientos, haciendo que sea necesario recuperar la posición para proyectarnos hacia el siguiente viraje.

Uno de los gestos que más rotaciones activas provoca es la clavada de bastón. Para que esto no suceda debemos generar este movimiento únicamente con un pequeño impulso de muñeca lanzando el bastón hacia delante para clavarlo entre la espátula del esquí y la puntera de la fijación. Adelantar el brazo hacia delante para clavar el bastón provocará una rotación activa.



✓ **la clavada del bastón se produce con un leve movimiento de muñeca, que proyecta el bastón entre la espátula y la puntera de la fijación, en función de la velocidad y la inclinación.**

✗ **cuando se acentúa el movimiento del brazo para clavar el bastón, se genera una rotación activa donde los ejes dejan de estar alineados.**



* Técnica La Posición

■ LOS EXCESOS EN LA POSICIÓN: ANGULACIÓN E INCLINACIÓN

Al adoptar una posición poco óptima encima de los esquís es probable que caigamos en un exceso de angulación o de inclinación. Estos conceptos mantienen una relación directa con la velocidad, la pendiente y el radio de viraje.

La inclinación es el movimiento que adopta el esquiador dentro de un viraje para compensar su centro de gravedad con la fuerza centrífuga, y por tanto, a más velocidad, más inclinación. Todo viraje se comienza por una inclinación hacia delante y hacia el interior de la curva. Cuando existe un exceso de inclinación, el mayor apoyo recaerá sobre el esquí interior del viraje y perderemos toma de cantos, lo que puede hacernos caer hacia el interior.

La angulación de rodillas y cadera compensa la fuerza de gravedad y es el elemento de regulación de



Exceso de inclinación:
carga sobre el esquí interior,
falta de toma de cantos
(angulación), y posibilidad de
caída hacia el interior del viraje.



Exceso de angulación:
el centro de gravedad se desplazada
hacia el centro de los esquís y se
genera una mayor toma de cantos,
provocando una falta de inclinación
para compensar la fuerza que nos
expulsa hacia el exterior de la curva.

la inclinación. Si nos excedemos en la inclinación, será necesario compensar con una mayor angulación. Tiene la finalidad de desplazar el centro de gravedad encima de los esquís para proporcionar una mayor toma de cantos. Un exceso de angulación o falta de inclinación provocará que el centro de gravedad quede fuera de los límites óptimos para contrarrestar la fuerza que nos expulsa hacia el exterior del viraje (centrífuga), siendo necesario una dosificación más precisa en el momento de soltar los apoyos, ya que de no ser así, la caída hacia delante debido a una violenta reacción* de los esquís está garantizada.

La asimilación de los conceptos de posición, angulación e inclinación facilita la adaptación del esquiador a todo tipo de superficies y condiciones, haciendo la práctica mucho más segura.

*** 3ª Ley de Newton o ley de acción-reacción: todo cuerpo sometido a una fuerza, a su vez tiende a deducir otra fuerza de la misma intensidad y en sentido contrario.**