

Muestra gratuita. Prohibida su distribución y reproducción.

MANUALES GRANDES ESPACIOS

CARLOS GUERRERO CASTILLO

ESQUÍ, RENDIMIENTO Y EMOCIÓN



 **Desnivel**
ediciones

Muestra gratuita. Prohibida su distribución y reproducción.

Este manual ha sido elaborado con el objetivo de ofrecer a los usuarios la información más rigurosa y fiable. No obstante, Desnivel recuerda a sus lectores que el esquí es un deporte de riesgo y la montaña constituye un entorno cambiante y peligroso. Por ello, esta Editorial y el autor no asumen la responsabilidad de los accidentes derivados del uso de esta publicación, y recomiendan la práctica de esta actividad sólo con material homologado CE en buen estado y casco de esquí.

ESQUÍ, RENDIMIENTO Y EMOCIÓN

© Carlos Guerrero Castillo
© Ediciones Desnivel, S.L.
San Victorino, 8 – 28025, Madrid
www.desnivel.com

1ª edición: diciembre de 2008

Fotografías de portada e interior: Andrés Végh

Ilustraciones: Carlos Guerrero

Diseño y maquetación: Lluís Palomares

Imprime: IMPRIMEX

ISBN: 978-84-9829-151-3

Depósito legal:

Todos los derechos reservados. Independientemente de los derechos propios del copyright, ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada, introducida en un sistema de recuperación de la información, ni transmitida de ninguna manera ni por ningún medio (electrónico, mecánico, magnético, fotocopias, etc.) sin previo permiso escrito del propietario del copyright y la Editorial.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
---------------------------	---

PARTE I. ¿CÓMO FUNCIONA NUESTRO APARATO SENSORIAL?

1. ¿Por qué hablar de sensaciones?	13
2. ¿Qué sentimos al esquiar?	17
3. Las fuerzas externas	21
Gravedad	21
Fuerza centrífuga	24
Energía cinética de nuestro centro de masas	25
Fricción	27
Reacción de la nieve	28
4. Cómo regular los gestos y cómo calibrar las fuerzas	31
Convertir la información subjetiva en objetiva	32
Visualización	33
Reconocer las sensaciones, separarlas y elegir las más relevantes	34
Relacionar las sensaciones con los gestos y sus consecuencias	34
5. Equilibrio, presión, rotación y canteo	37
Fluir	38
Proyección oblicua	39
Proyección hacia delante de la cadera	41
Movimiento anteroposterior de los pies	42
Proyección continua	42
Clavado fluido de bastón	43

ESQUÍ, RENDIMIENTO Y EMOCIÓN

**PARTE II. CONSIDERACIONES
SOBRE LA TÉCNICA MODERNA DEL ESQUÍ**

6. Posición	47
7. Fases de la curva	49
Transición	51
Desencadenamiento	52
Máxima pendiente	54
Salida de la máxima pendiente	56
8. Geometrías de las curvas	59
9. Virajes por arriba y por abajo	61
10. Flexión extensión básica	65
11. Flexión extensión refinada	67
Absorción y distensión	69
Absorción en terreno irregular	70
12. Clavado de bastón	73
Clavado en los baches	75

**PARTE III. LA PROGRESIÓN
DESDE EL PUNTO DE VISTA SENSORIAL**

13. Paralelo dinámico	79
Fase de transición	80
Fase de desencadenamiento	80
Fase de máxima pendiente	81
Fase de salida de la máxima pendiente	82
Nueva transición	82
14. Descenso directo	85
Fase de preparación, salida y máxima pendiente	86
Fase de frenada en la contrapendiente	87
15. Cuña	89
Fase de transición	90
Fase de desencadenamiento	91
Fase de máxima pendiente	91
Fase de salida de la máxima pendiente	92
Nueva transición	92
16. Viraje fundamental	95
Fases de transición y desencadenamiento	96
Fase de máxima pendiente	96

Fase de salida de la máxima pendiente	97
Nueva transición	98
17. Paralelo básico	99
Fase de transición	100
Fase de desencadenamiento	100
Fase de máxima pendiente	101
Fase de salida de la máxima pendiente	102
Nueva transición	102
18. Paralelo básico corto	103
Transición y desencadenamiento	103
Máxima pendiente y salida de la misma	104
19. Paralelo dinámico corto	105
Fase de transición	105
Fase de desencadenamiento	106
Fase de máxima pendiente	107
Fase de salida de la máxima pendiente	107
Nueva transición	108
20. Baches	109
Fase de transición	110
Fase de desencadenamiento	110
Fase de máxima pendiente	111
Fase de salida de la máxima pendiente	111
Nueva transición	112
21. Nieve profunda	113
Fase de transición	114
Fase de desencadenamiento	114
Fase de máxima pendiente	115
Fase de salida de la máxima pendiente	116
Nueva transición	116
22. Saltos	117
Aproximación	117
Despegue	118
Vuelo	118
Recepción	119
23. Reflexiones finales	121
Breve diccionario técnico ilustrado	123
Agradecimientos	135
Bibliografía	137

Muestra gratuita. Prohibida su distribución y reproducción.



Muestra gratuita. Prohibida su distribución y reproducción.

INTRODUCCIÓN

LAS EMOCIONES SON UN MECANISMO del que disponemos todos los seres vivos para la supervivencia; a través de ellas, somos capaces de interpretar el entorno e interactuar con él. El deporte nos proporciona una gran cantidad de estímulos y emociones de muy diversa naturaleza, y si somos capaces de reconocerlas e interpretarlas, conseguiremos sin duda aumentar nuestro rendimiento. El entrenamiento moderno no es ajeno a este hecho, y en el caso del esquí, como en todos los deportes dinámicos que entrañan acción y riesgos, la esfera emocional y de los sentidos adquiere una importancia muy significativa. Además de ello, esos estímulos, las sensaciones que percibimos y las emociones positivas derivadas de éstas nos proporcionan nada menos que excitación, satisfacciones y placer, lo que, no podemos perder de vista, es la razón sustancial y primera por la que practicamos actividades físicas de ocio.

Quien haya leído *Esquiar con los pies*, así como *Esquí moderno aplicado a la montaña*, encontrará aquí la continuación natural de estos títulos, donde daba muchas pistas sobre el tema central de este nuevo libro. En ellos hablaba constantemente de sensaciones y de cómo interpretarlas para poder esquiar mejor. Como ya se imaginará el lector, este manual que tiene ahora en sus manos pretende prolongar esa línea de trabajo, ir más allá y proponer un método de aprendizaje alrededor de lo que se siente al esquiar. La filosofía de este texto utiliza de manera sencilla la percepción sensorial –nuestros sentidos– para aumentar nuestro nivel de esquí desde los primeros pasos en la nieve hasta la práctica de la competición, los baches, los saltos o el fuera de pista. Todo eso, por supuesto, sin dejar de lado la técnica y la evolución que ésta ha experimentado gracias al empleo de los nuevos materiales.

10 ESQUÍ, RENDIMIENTO Y EMOCIÓN

Dicho así puede sonar complicado, pero confíe el lector en que, a medida que avanza en la lectura, irá descubriendo lo fácil que es reconocer en uno mismo esas sensaciones de las que vengo hablando desde mis primeros manuales sobre esquí. Así, veremos cómo relacionar esas percepciones con los gestos técnicos que nos permiten esquiar con mayor eficiencia, y descubriremos el enorme potencial de mejora que tenemos gracias a ese portentoso y bien evolucionado «aparato sensorial» de que disponemos y que, a veces, dejamos de lado obsesionados con cuestiones físicas o técnicas.

Un tercer elemento da sentido al título: el placer de esquiar. Porque éste está ligado a esa experimentación de sensaciones de la que hablaremos a lo largo de todo este librito y porque, no lo perdamos de vista, es también éste el que nos anima a deslizarnos por la montaña. Sin el placer –una emoción positiva– la práctica del esquí perdería su sentido, pero además –la diversión, la emoción en su sentido psicológico y humanístico, pero también fisiológico– nos ayudará a aprender mejor, más rápidamente, y a consolidar antes nuestras habilidades, como vamos a ver en este trabajo.

Éste no es, pues, un manual clásico sobre técnica de esquí aunque, por supuesto, no la deja de lado y trata de interpretarla desde otro punto de vista, tal como hemos hecho en anteriores trabajos. Así, aquellos que no conozcan los libros que acabo de comentar encontrarán en éste –desde una perspectiva innovadora– un compendio sobre la enseñanza moderna del esquí, desde los primeros pasos en la nieve hasta la práctica de la competición y el nivel más depurado de «esquí libre».

Para hacer más práctica y provechosa su lectura dividiremos el trabajo en dos partes. Una primera explica brevemente cómo funciona nuestro aparato sensorial y perceptivo para, a la vez, justificar el propósito de este libro y servir de punto de partida al resto de los capítulos. En la segunda parte nos meteremos de lleno en la técnica moderna del esquí pero de una forma nada usual. Dividiremos las curvas en sus distintas fases y veremos qué sensaciones experimentamos en cada una de ellas. Esta combinación de técnica y percepción nos servirá para reflexionar, desde una nueva perspectiva, sobre los gestos que llevamos a cabo, y así poder desarrollar estrategias que nos permitan mejorar la eficiencia de nuestro esquí, sin olvidar en ningún momento que el simple hecho de centrarnos en las sensaciones también aumentará, cómo no, la satisfacción inmediata de practicarlo.

Dado que éste no es un manual convencional, utilizaremos a veces –sólo a veces– un lenguaje difícil de comprender. Para ayudar a los menos versados en la técnica moderna, hemos incluido un diccionario técnico al final del libro, con objeto de que puedan consultarse las palabras y conceptos que no se vayan entendiendo a medida que se avanza en la lectura. Si el lector no tiene mucha experiencia y no llega a entender en toda su profundidad algún capítulo, no debe preocuparse; seguro que, con un poco de práctica, una segunda lectura de esas partes más complicadas le resultará mucho más clara.

Sin más dilación, comprendiendo que el lector estará impaciente por sumergirse en la lectura, pasemos a hablar de esquí, de lo que sentimos y de cómo las emociones que experimentamos con ello pueden ayudarnos a practicarlos con mayor eficiencia.

