

## ¿PROBLEMAS CON TU GIRO EN CUÑA?

Por José "Pepo" Hanff

Si eres un principiante que al realizar una cuña derecho hacia el valle no tienes ningún problema pero tan pronto comienzas a intentar realizar un giro se te traba el esquí y rehúsa ir en la dirección que deseas, te sugiero que continúes leyendo éste artículo.

Si al tratar de comenzar un giro tu amigo o monitor te dicen una o varias de las siguientes afirmaciones:

- 1.- Estas metiendo demasiado el canto.
- 2.- Estas metiendo demasiado la rodilla.
- 3.- Estas girando la cadera hacia fuera.
- 4.- Estas girando el torso en la dirección del viraje.
- 5.- Estás cargando demasiado el esquí interior.

Todas las afirmaciones arriba mencionadas no son la CAUSA de tus problemas sino las CONSECUENCIAS. Veamos porque:

Si te pones de pie en el plano con los esquís puestos y abres media cuña deslizando y empujando la nieve con uno de tus esquís podrás observar **que el esquí en relación con la nieve** gira alrededor de un eje que se encuentra cerca de la punta de éste, no bajo el pie. Lo que aquí afirmo es muy fácilmente comprobable mirando la huella que dejaste en la nieve; ésta es mas ancha atrás y se va agostando diagonalmente hacia delante (como un triangulo cuya punta está cerca de la espátula del esquí) y por lo tanto ahí se encuentra el eje de giro.

El principiante, por instinto, utiliza la rotación como su mecanismo principal para cambiar de dirección. Es lógico que si deseo dirigirme hacia otro lado lo intente rotando mi esquí en dicha dirección.

Cuando un automóvil dobla en una curva es porque al girar sus ruedas delanteras su parte frontal se desplaza hacia la dirección deseada. Pues bien, en el esquí no es así. Lo que ocurre es que, al nivel que estamos hablando, el esquí gira más parecido a la forma en que lo hace una lancha con motor fuera de borda, es decir, es la parte posterior de la lancha la que se desplaza hacia fuera de la curva lo que le permite a la punta terminar dirigida hacia donde deseas ir.

Nuevamente de pie en el plano podrás comprobar que si de una pequeña posición de cuña intentas desplazar la punta del esquí en la dirección que deseas sin levantarlo, no podrás hacerlo ya que su canto interior se trabará en la nieve. Sin embargo si intentas cambiarle la dirección como lo harías con una lancha, es decir, desplazando su cola en el sentido contrario verás que es muy fácil.

**Lo que está causando todos tus problemas es que cuando intentas hacer un giro, lo haces tratando de apuntar en la dirección deseada desplazando la punta de tu esquí en dicha dirección.**

Al intentar doblar girando la punta del esquí hacia donde quieres ir, el canto de éste inmediatamente se trabará produciendo el efecto N°1 mencionado al comienzo, como no te resulta haces un esfuerzo mayor lo que lo traba aún más produciendo el efecto N°2, luego agregas las caderas y el torso al esfuerzo lo que da como consecuencia los puntos N°3, 4 y 5. Es tanto el esfuerzo rotatorio que se aplica cuando el giro no resulta en ésta forma que frecuentemente la bota se sale lateralmente de la fijación y se pierde el esquí.

La solución es muy sencilla; todo lo que necesitas hacer es cambiar tu enfoque mental y dejar de pensar en la dirección hacia la cual deseas que tus esquís apunten y **solo pensar en rotar la cola del esquí en la dirección contraria a la que deseas ir.**

Finalmente quisiera hacerte notar que las acciones que se requieren para realizar una cuña derecho hacia abajo son en si mismas movimientos rotatorios direccionales; al abrir la cola de tu esquí del lado derecho en cuña, lo estás haciendo por medio de una acción rotatoria de la pierna que reorienta dicho esquí hacia la izquierda. Lo mismo ocurre con el esquí izquierdo pero en el sentido contrario. Como ambas acciones son simétricas y de la misma intensidad terminan anulándose entre si por lo que el resultado final es un deslizamiento rectilíneo con los esquís más separados atrás, es decir, en cuña. Teóricamente bastaría con hacer éstas acciones en forma ligeramente asimétrica o con intensidades diferentes a cada lado para que se produzca un giro y con invertir la asimetría o la intensidad para enlazar otro giro en el sentido contrario. Inténtalo y ¡Buena suerte!