

¿Esquiador “Z” o esquiador “S”?

Por José “Pepo” Hanff

Si no te gusta la sensación de que tus esquís apunten derecho hacia el valle y acostumbras esquiarse haciendo largas travesías de un lado al otro de las pistas, es porque perteneces a lo que yo denomino el “Club Z”.

A ese club pertenecen un sinnúmero de personas que se sienten sumamente incómodas con la sola idea de que sus esquís apunten hacia abajo por lo que esquiando atravesando las pistas diagonalmente de lado a lado para, al final de cada travesía, realizar un viraje lo más pequeño y rápido posible, barriendo la nieve con las colas con el fin de evitar el momento de terror y poder realizar otra larga travesía diagonal en la nueva dirección. Si observas las huellas que sus esquís han dejado en la nieve o las tuyas propias podrás observar que éstas asemejan una “Z”.

La próxima vez que subas un telesilla dedícate a observar las huellas que dejan los buenos esquiadores. Verás que sus huellas tienen forma de “S”. Usualmente el buen esquiador está siempre en curva, sea ésta grande o pequeña. Al término de cada viraje verás que encadena de inmediato otro giro sin tiempo muerto ocupado en atravesar en forma rectilínea la pista.

Es toda cuestión de actitud mental; cuando conduces tu automóvil y ves un semáforo en rojo, evidentemente pones tu pie en el freno. Sin embargo si la luz cambia a verde no dejarás el pie en el mismo lugar sino que lo desplazarás al acelerador.

Cuando esquías debes pensar en igual forma; en el esquí hay períodos de desaceleración que corresponden a las salidas de cada giro pero también deben existir igualmente períodos de aceleración para recuperar la velocidad que perdiste. Es absurdo conducir tu vehículo frenando durante todo el tiempo e igualmente absurdo es esquiarse frenando en todo momento.

Lo más probable es que adicionalmente piensas que la curva se realiza barriendo rápidamente con las colas de los esquís hacia el lado. La verdad es que los esquís tienen las puntas curvadas hacia arriba porque han sido diseñados para deslizarse en esa dirección, es decir, hacia delante con la punta flotando por sobre la nieve sin clavarse. Internaliza ese concepto y de ahora en adelante trata que tus esquís se desplacen solo hacia delante y no hacia el lado.

Si deseas aprender a esquiarse haciendo curvas en “S”, te sugiero hacer el siguiente ejercicio:

- 1.- En primer lugar asegúrate de elegir una pista que tenga una pendiente suficientemente suave como para que, si la miras, consideres que la puedes

esquiar derecho hacia abajo sin hacer curvas ni cuña. No hay peor bloqueo para el progreso a éste nivel que esquiar en pistas de un nivel que te cause miedo. Si en lo único que piensas es en la supervivencia, difícilmente podrás concentrarte en la técnica.

2.- Ahora recuerda; solo debes dejar huellas con forma de “eses” por lo que no debes deslizar en forma rectilínea en ningún momento excepto a la partida para tomar un poco de velocidad.

3.- Asegúrate de realizar todo el ejercicio que describo más adelante en posición de huella ancha, es decir con los esquís separados al ancho de las caderas y mantener esa distancia en todo momento.

4.- Parte apuntando derecho hacia abajo y solo preocúpate de tomar suficiente velocidad.

5.- Ahora comienza a girar pensando en que el viraje debes estar realizándolo gradualmente mientras esquías HACIA DELANTE. Quédate en el mismo viraje sin dejar de girar hasta que tus esquís hayan bajado gradualmente su velocidad al punto que te sientas cómodo. No “apures” la vuelta, recuerda que puedes seguir girando hasta que los esquís están apuntando casi hacia arriba. Solo debes asegurarte de no detenerte totalmente sino que solamente alcanzar una velocidad moderada.

6.- Aunque parezca majadero debo insistir en el tema de esquiar hacia delante y en curva, no barriendo hacia el lado. Los buenos esquiadores usualmente controlan su velocidad continuando su curva un rato más largo y no generando roce lateralmente por medio de derrapaje. Recuerda que el esquí desliza porque actúa sobre él la fuerza de gravedad, por lo tanto basta con que continúes desviándolo de la fuerza que los tira hacia abajo para que su velocidad disminuya y eventualmente se detenga.

7.- Deshazte de la idea que mientras más girados los esquís hacia el monte, más te costará después volverlos hacia el valle. Eso es solo un mito. No importa cuan terminada está la curva, los esquís lo único que quieren es ir hacia abajo, si tu se lo permites, absorbidos por la fuerza de gravedad.

8.- Hemos llegado al momento crítico ya que ahora va a comenzar el período de aceleración para recuperar la velocidad perdida. Recuerda que has elegido una pista en la cual, aunque estés deslizando a toda velocidad derecho hacia abajo nada malo te ocurrirá.

9.- Por ningún motivo intentes comenzar un nuevo viraje en la otra dirección. Lo que ahora debes hacer es PERMITIRLE a los esquís ir en la dirección a la cual desean ir, es decir, hacia abajo. Esto lo lograrás con una acción de desplazar las rodillas desde el lado en que se encuentran (al monte) hacia el otro lado (al valle). Se trata de sentir que los esquís comienzan a ir hacia el valle por si solos,

absorbidos por la pendiente, por el solo hecho de que al mover las rodillas desde el lado al monte hacia el valle los esquís se aplanan al suelo y eventualmente cambian de cantos lo que le permite a la fuerza externa absorberlos hacia abajo.

10.- Es esencial que durante este período no hagas absolutamente ningún esfuerzo de iniciar un nuevo viraje. Se debe sentir que el viraje siguiente comienza por si mismo, no que lo iniciamos nosotros con nuestro propio esfuerzo de giro. Cualquier esfuerzo que agregues para iniciar una nueva curva será contraproducente y tendrá efectos que irán en desmedro del efecto buscado.

11.- Durante la acción de desplazar las rodillas de lado a lado nuestra preocupación fundamental debe ser de asegurar nuestro equilibrio, no de iniciar un nuevo giro. Aquí vale mucho la **paciencia** ya que la nueva curva comenzará **gradualmente**.

12.- El período de recuperación de la velocidad durará desde que comienzas a desplazar las rodillas hacia el valle hasta que los esquís gradualmente lleguen a la línea de máxima pendiente.

13.- Ahora todo lo que resta es comenzar un nuevo periodo de desaceleración gradual repitiendo las acciones del quinto punto.

Cuando hayas logrado encadenar las curvas y te sientas bien cómodo realizando estos virajes observa nuevamente tu huella; BIENVENIDO AL CLUB "S".