

## Esquiadores avanzados: CUANDO DEBE COMENZAR EL CAMBIO DE CANTOS.

Por José “Pepo” Hanff

Ya sea porque el tema es complejo o debido a que existe una preconcepción de que el esquiar consiste es una suma de virajes que comienzan y terminan, uno de los temas más conflictivos con los que me he encontrado para lograr hacer entender, incluso a monitores y entrenadores profesionales, es aquel que se refiere a que el desplazamiento del centro de masa por sobre los esquís y por lo tanto el cambio de cantos, comienza **bastante antes** de finalizar cada viraje.

Quizás sea debido a que la mayoría de los esquiadores visualizan cada viraje como una unidad que tiene un comienzo y un fin, les cuesta comprender que a nivel de muy buen esquí, el esquiador comienza a realizar acciones que desencadenan el paso de su centro de masa por sobre sus esquís hacia el valle **mientras** continúa realizando acciones que le permiten continuar girando en la misma dirección en la cual lo estaban haciendo, por un período adicional de tiempo para finalizar el viraje de sus esquís hacia ese lado.

Que significa esto:

- 1.- Que el cambio de cantos hacia el otro lado COMIENZA ANTES de que termine el viraje.
- 2.- Que los esfuerzos rotatorios para el viraje que se está realizando no deben detenerse al momento de comenzar a aplanar los esquís, sino que pueden continuar incluso hasta el momento en que, debido al paso del centro de masa por sobre los esquís, estos se encuentren planos en relación a la superficie de la nieve.
- 3.- Que no se debe buscar una “plataforma” sobre la cual apoyarse para desencadenar todas las acciones necesarias para el viraje siguiente.
- 4.- Que debido a esto el esquiar debe ser visto como un todo desde el comienzo del deslizamiento hasta la detención, no como una suma de virajes individuales que comienzan y terminan.
- 5.- Que el cuerpo humano puede estar realizando acciones simultáneas con grupos musculares diferentes, que pueden buscar objetivos al parecer opuestos.

Con el fin de probar en forma definitiva e irrefutable mis afirmaciones haré uso de un excelente fotomontaje que Ron Le Master realizó del gran Maier, al cual podrán acceder pinchando aquí:

<http://www.ronlemaster.com/images/1997-1998/slides/Maier%20p%202.html>

En esta secuencia podemos confirmar visualmente lo afirmado anteriormente:

- 1.- Al comienzo de la secuencia Maier está claramente angulado con la pierna izquierda bastante extendida durante un viraje hacia la derecha.
- 2.- En la posición numero 2 su angulación hacia la derecha aumenta más todavía a medida que la vuelta hacia dicho lado progresa.
- 3.- Esta es la parte más importante. En la posición numero 3 del fotomontaje podemos observar claramente, por la dirección de los esquís y su cortina de nieve, que el viraje hacia la derecha TODAVÍA NO HA FINALIZADO, sin embargo si observamos la posición de la pelvis (caderas, Centro de Masa) podemos ver claramente que ésta ya ha comenzado a desplazarse hacia el valle por sobre los esquís (hacia la izquierda) y que la angulación de Maier ya es mucho menor.
- 4.- Recién en la posición numero cuatro, cuando las caderas de Maier se encuentran directamente sobre los esquís, los cuales ahora están planos en relación a la superficie de la nieve, finaliza el viraje de sus esquís a la derecha.

Esta secuencia nos prueba sin la menor duda que a un alto nivel de esquí, las acciones que realiza el esquiador para llevar a efecto el paso del centro de masa por sobre los esquís hacia abajo, comienza **antes** que finalicen las acciones rotatorias que el individuo efectúa para terminar su viraje.

Si usted está interesado en una descripción más detallada y una enumeración más completa y puntual de los mecanismos involucrados vaya a la página 19 de "Comprendamos el esquí".