

Para los profesionales de la enseñanza:

EL ANALISIS DEL ESQUIADOR (“ANAES”)

Por el Profesor Pepo Hanff

Cuando aquí me refiero al término **análisis** me refiero a éste como un examen cualitativo y cuantitativo con fines diagnósticos realizado mediante técnicas específicas para determinar los límites, características causas y posibles soluciones a problemas específicos y para establecer directamente relaciones entre las acciones que intervienen en el proceso que se está analizando.

El análisis del esquiador es el proceso a través del cual el monitor busca y obtiene la información acerca de las acciones que realiza el alumno para hacer interactuar los esquíes con la nieve en su deslizamiento sobre ésta como consecuencia de la fuerza de gravedad.

La información que se obtiene de éste análisis es indispensable para determinar el nivel de desarrollo del esquiador, sus debilidades y fortalezas, para luego, junto a la información sobre el perfil, ideas y conocimientos previos del alumno, poder planificar la clase.

Esta planificación deberá ajustarse o cambiar durante la clase, buscando que sea la más apropiada para el logro de avances significativos en el alumno.

El ANAES es un proceso continuo que se debe continuar utilizando durante toda la duración de la clase y que debe estar presente en cada ejecución del alumno con el fin de comprobar, ajustar y tomar nuevas decisiones respecto a como enfocar la lección.

La rutina que se emplee para el ANAES puede ser siempre la misma, pero los resultados de esta variarán de un alumno a otro.

El ANAES se estructura de la siguiente forma:

TAREA ↓ OBSERVACION ↓ EVALUACION

TAREA

Consiste en entregarle al alumno una tarea o actividad a ejecutar que tenga como característica el que realce y demuestre en forma clara al instructor lo que éste desea observar.

Esta tarea puede ser muy simple, como por ejemplo “esquiar una determinada distancia como lo hace normalmente” o más específica como, por ejemplo “Baja esquiando virajes iguales de radio pequeño en pista azul” o incluso más específica

como por ejemplo solicitarle que realice uno de los ejercicios del capítulo 7 de “Comprendamos el esquí”.

La tarea puede ser o no ser demostrada previamente por el instructor.

En todos los casos la tarea puede ser requerida varias veces por el pedagogo en la forma de repeticiones de la misma, o ser cambiada de acuerdo a las necesidades.

OBSERVACION

Consiste en observar el conjunto de acciones realizadas por el esquiador al ejecutar la tarea en base a una superposición de lo que se está observando, con la imagen mental que se tiene como ejecución esperada a fin de determinar si hay discrepancias, cuales son y sus causas. Una buena observación se basa en modelos que el instructor tiene en su mente para comparar. Estos Modelos de Referencia de base deben tener **relación con el nivel de desarrollo** del alumno. Como ejemplo podemos establecer 5 niveles de desarrollo y darle a cada uno los siguientes modelos de referencia: el giro en cuña, el viraje elemental (o stem o semi-cuña), el viraje paralelo básico, el viraje paralelo afinado y el viraje paralelo dinámico.

La ejecución esperada debe estar basada en el Modelo de Referencia más cercano ya que éste muestra las acciones correctas, su dosificación y combinación para el nivel de desarrollo de los mecanismos a ese nivel (ver el capítulo N°4 de “Comprendamos el Esquí”).

Dicho Modelo de Referencia **debe ser moldeado en nuestra mente a la acción que se está solicitando ejecutar, creando un MODELO ESPERADO.** Por ejemplo, si se están solicitando virajes de radio corto y el Modelo de Referencia para ese nivel de desarrollo es el Viraje Paralelo de Base, debemos generar en nuestra mente un modelo de éste con radios más reducidos que el modelo original.

La primera observación de nuestro alumno al comienzo de la lección nos sirve para localizar su nivel de desarrollo, ubicándolo en base al Modelo de Referencia más cercano. Al conocer el modelo más cercano a su nivel de desarrollo se puede establecer los objetivos, contenidos, progresiones y actividades necesarios para su avance.

En toda observación se debe tomar en consideración:

- * **La silueta general.**
- * **Mecanismos que utiliza y como los utiliza.**
- * **La huella dejada por el alumno en la nieve. (por ejemplo diseño de la curva: S o Z, ancho de la huella, variaciones de ésta del comienzo al final de cada giro, etc.).**

Es altamente recomendable hacer la observación en base a cada uno de los **mecanismos**. Algunas preguntas que el instructor debe hacerse a si mismo mientras realiza la observación **desde el punto de vista de cada mecanismo** son:

Preguntas en la observación específica de los Mecanismos para el Control del Equilibrio:

- ¿Qué acciones utiliza para controlar su equilibrio?
- ¿Mantiene una posición centrada?
- ¿Es la separación de los pies la apropiada?
- ¿Es la posición de base moderadamente baja?
- ¿Es esta posición lograda por medio de una flexión equilibrada de todas las articulaciones que la realizan?
- ¿Es el apoyo predominante sobre el esquí exterior?
- ¿Es la trayectoria del Centro de Masa fluida?

Preguntas en la observación específica de los Mecanismos para el Control de la Rotación:

- ¿Cuáles son las acciones que utiliza para el control de la rotación?
- ¿En que parte del cuerpo ocurren las acciones rotatorias para reorientar los esquíes?
- ¿En que momento se están realizando mecanismos rotatorios?
- ¿Cuándo terminan estas acciones?
- ¿Es la intensidad de estos mecanismos rotatorios acorde a la necesidad de la situación específica?
- ¿Esta siendo la acción rotatoria de la pierna exterior complementada por la pierna interior?
- ¿Hay ritmo y coordinación en las acciones rotatorias realizadas?

Preguntas en la observación específica de los Mecanismos para el Control del Canteo:

- ¿Qué acciones utiliza para el control del canteo?
- ¿Comienzan las acciones para el control del canteo a nivel del Centro de Masa?
- ¿Qué partes del cuerpo son responsables de las acciones para el control del canteo?
- ¿Es el canteo progresivo a través de la curva?
- ¿Es el grado de canteo apropiado a la situación?
- ¿Cómo ejecuta el cambio de canteo de una curva a la siguiente?
- ¿Comienza el cambio de cantos en el momento apropiado?
- ¿Realiza otras acciones que actúan en forma contradictoria al cambio de cantos?

Preguntas en la observación específica de los Mecanismos para el Control de la Presión:

- ¿Cuáles son las acciones que utiliza para el control de la presión?
- ¿Qué partes del cuerpo son responsables del control de la presión?
- ¿Cómo realiza el cambio de presión de un esquí al otro?
- ¿Comienza a realizar el cambio de presión de un esquí al otro en el momento apropiado?
- ¿Son las acciones utilizadas apropiadas a la situación específica?

EVALUACION

Esta es la etapa en la cual, con los resultados de la observación, se determina las **causas de las discrepancias** entre el modelo observado y el modelo esperado. A este nivel es fundamental **priorizar lo más importante y descartar el resto** aunque sea momentáneamente.

En ésta etapa también es esencial que el instructor trate de colocarse en el lugar mental del alumno para tratar de comprender **el probable “por que” psicológico** de lo que está observando.

Por ejemplo, si se observa que el alumno realiza virajes en Z en vez de S, probablemente teme que sus esquís apunten hacia abajo.

Finalmente, con los resultados de la evaluación el instructor determina **en que se debe trabajar** en la clase o **como proceder** en el siguiente segmento de ésta.