

## EL ESQUÍ ALPINO. UN COMPLEMENTO PARA LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Josep Viladot Voegeli



### INTRODUCCIÓN

La introducción de los Cursos de Esquí en el currículum de la mayoría de los centros escolares es prueba de la importancia que estas actividades han cogido en los últimos años.

Esta actividad reúne una serie de características especiales y quizás sea éste el motivo por el cual están tomando tanta resonancia.

Los profesores de los centros escolares también ven en esta actividad la posibilidad de desarrollar un proyecto pedagógico interdisciplinar en torno al esquí y al medio donde se desarrolla. Las ciencias sociales, las ciencias naturales y la educación física pueden verse vinculadas en la realización de la actividad.

También hay que destacar que la sensación de "deslizarse" por una superficie como ocurre en el esquí, el windsurf, la vela, el piragüismo, etc. tiene un atractivo muy especial y muchos aseguran que éste es el motivo principal de que existan cada vez más practicantes en estas especialidades deportivas.

En cuanto al medio donde se desarrolla, es evidente que reúne muchas circunstancias motivadoras para los participantes: es un medio natural totalmente diferente al de su vida cotidiana; la práctica del esquí y en general de las actividades en la naturaleza tienen un cierto riesgo

(relativamente controlado) que no deja de motivar al que las practica; además, el hecho de convivir una semana con los compañeros implica un fomento de la relación social entre ellos que agrada a cualquier pedagogo o tutor que esté interesado en la educación de estos chavales.

Nuestro propósito con esta introducción es justificar la necesidad de llevar a cabo actividades de este tipo y, por tanto, animar a cualquier profesional del ámbito a realizarlas.

Queremos recordar que el profesor de E.F. no sólo debe vincularse como gestor y organizador de la actividad, sino que, además, debe aprovechar esta circunstancia para colaborar con los profesionales de la Escuela de Esquí y tomar parte activa tanto en las actividades de Iniciación del Esquí como en todas las actividades complementarias que formen parte del proyecto interdisciplinario.

La pretensión de este artículo es orientar a los profesores de E.F. para que puedan desarrollar una actividad de Iniciación al Esquí Alpino y resaltar las fases más importantes que debe seguir este proceso.

### CONFERENCIA INFORMATIVA DE MOTIVACIÓN

Antes de llevar a cabo el desarrollo de la actividad es muy importante realizar una charla informativa que sirva para centrar y motivar al alumno. Al mismo tiempo, se aprovechará para dar una serie de consejos y normas para que la actividad, tanto a nivel individual como colectivo, tenga éxito y "pocos perances".

Esta charla podemos dividirla en tres aspectos generales bien diferenciados:

- Aspectos de Organización
- Aspectos Técnicos
- Aspectos de Seguridad

#### Aspectos de Organización:

En este punto trataremos las normas de funcionamiento haciendo referencia al Plan General de Actividades de la semana: horarios de clases, horarios de comidas, horarios de llegadas y salidas, horarios de actividades, etc.

Es muy interesante que el profesor implique a sus alumnos en la orga-

nización de la actividad. Esto puede conseguirlo a través de la formación de grupos de trabajo que llevarán a cabo funciones simples pero que son básicas para el desarrollo de la Actividad, como por ejemplo: distribuir las habitaciones, repartir los tickets de comida, controlar los viajes en el autocar, distribuir el material, etc.

(CUADRO 1)

#### Aspectos Técnicos:

Dentro de los aspectos técnicos, hemos de orientar a los alumnos sobre el tipo de material que deben alquilar o comprar en función de su nivel de esquí y del uso que van a hacer de él.

Al mismo tiempo aprovechamos para hacer una primera familiarización con el material explicando las partes principales y el funcionamiento básico de los elementos más importantes del esquí (esquís, fijaciones, bastones, botas).

En este apartado también hemos de incluir unos consejos sobre cómo debe tratarse el material antes, durante y después de su utilización para que su rendimiento sea óptimo (comprobación del funcionamiento de la fijación, encerado, secado de suelas, etc.).

#### Aspectos de Seguridad:

Como ya hemos mencionado, el medio donde nos encontramos es totalmente nuevo para los alumnos y comporta un cierto riesgo que, aunque controlado, no deja de ser peligroso.

Hay que enseñar a los debutantes qué tipo de indumentaria deben llevar para estar en la montaña y cómo deben protegerse tanto del sol como del frío. Los elementos más importantes serían los siguientes: equipo impermeable para no mojarse, ropa de abrigo para protegerse del frío, guantes para protegerse tanto del frío como de posibles cortes con la nieve o con los esquís, gorro y gafas para protegerse del sol, usar cremas de protección solar ya que nuestra piel no está curtida.

También hay que establecer unas normas muy rígidas sobre el comportamiento que se debe tener en las pistas de esquí, resaltando las siguientes: no esquiar solo, respetar las señales y no esquiar fuera de las pistas.

En esta fase previa de motivación e información de la actividad hay que hacer un pequeño apartado dedicado a los padres. Es muy conveniente elaborar un dossier informativo para los padres donde principalmente hay que indicarles:

- Los objetivos de la actividad.
- Un esquema general de las actividades que se van a realizar.
- El equipo mínimo necesario que pueden utilizar sus hijos y el equipo que no es necesario que lleven.
- Algunos consejos para el alquiler o la compra de material.

### ADAPTACIÓN Y FAMILIARIZACIÓN

Al igual que la mayoría de los deportes hay que prestar especial atención a este apartado. Iniciarse en una nueva práctica de forma progresiva y divertida nos va a asegurar la aceptación de la actividad por parte del debutante. En esta fase no hay que escatimar ni un solo minuto a la adaptación del alumno al medio, por lo tanto recomendamos no pretender hacer campeones en una semana.

Nosotros consideramos que la adaptación debe realizarse en un terreno muy seguro y especialmente acondicionado para el debutante, de esta manera conseguiremos que el alumno coja confianza de forma paulatina y divertida.

En esta fase es aconsejable utilizar el juego como medio de motivación y de trabajo para conseguir adaptar y familiarizar al alumno con el medio y con el material.

Los objetivos de esta fase son desarrollar el equilibrio dinámico haciendo referencia a las tres articulaciones principales implicadas en el esquí (tobillo, rodilla y cadera). El alumno debe tener un buen dominio del material y una buena autonomía de sus extremidades tanto en los deslizamientos como en las irregularidades del terreno.

Nosotros consideramos que la fase de Adaptación puede realizarse a partir de una base común tanto para el Esquí Alpino como para el Esquí Nórdico, sin que se establezcan interferencias en la evolución técnica posterior del alumno. Para ello utilizamos tres tipos de juegos: Sin material complementario (sólo esquís):

- Pillar

- Cortar el hilo
- Relevos
- Circuitos de habilidad
- etc.

Con balones:

- Fútbol - esquí
- Balonmano
- Balón Tiro
- Rugby
- etc.

Por parejas o tríos:

- Trenes
- Tareas de tracción
- Tareas de empuje
- Tareas de arrastre
- etc.

Como es lógico, en este apartado podemos incluir cualquier idea mientras tenga por objetivo el desarrollo de las cualidades que hemos mencionado y, por tanto, el profesor de Educación Física puede ayudar mucho a los profesores de la Escuela Española de Esquí.

La familiarización de un deporte será más interesante cuanto más variada y rica la organicemos; la creatividad del profesor es fundamental en este período.

### DESCENSO DIRECTO

Una vez finalizada la fase de Adaptación y Familiarización hemos de iniciar el trabajo de deslizamiento en pendientes moderadas.

El Descenso Directo es la forma más elemental de deslizarse con esquís sobre la nieve ya que no incluye ningún cambio de dirección.

Para proporcionar el máximo de seguridad al alumno es fundamental escoger una pista adecuada para que éste inicie sus primeros descensos sin peligro. La pista ideal constará de un llano inicial seguido de una pendiente suave acabada con un llano o contrapendiente final para que el esquiador pueda reducir su velocidad y pararse sin problemas.

La mayoría de las estaciones de esquí organizadas disponen de zonas preparadas con estas características en las pistas para debutantes.

### Posición del esquiador:

La posición correcta del esquiador es la siguiente:

- Los esquís deben estar paralelos, planos y separados a la anchura de las caderas.
- El peso del esquiador debe estar repartido en las dos tablas por

igual, por tanto es una posición centrada.

- Las tres articulaciones principales de la extremidad inferior (cadera, rodilla y tobillo) se encuentran en posición de media flexión.
- Los brazos están ligeramente flexionados, un poco separados del cuerpo y algo adelantados.

### Consignas Principales:

El profesor, una vez explicada la posición correcta que ha de adoptar el alumno, debe insistir en cuatro consignas principales:

- Postura relajada
- Posición general de media flexión
- Notar la presión de las botas en las espinillas
- Tener la vista hacia el frente y no hacia el suelo

### Defectos Principales:

Como es lógico, existen una serie de defectos que aparecen con mucha frecuencia y el profesor debe estar atento para corregirlos a tiempo; generalmente podemos hablar de los siguientes:

- Colocación de los esquís de forma canteada y no planos
- Rigidez general del cuerpo
- Adelantar o atrasar la posición del cuerpo
- "Sentarse" en los esquís
- Juntar las rodillas
- Falta de decisión
- Aumentar o disminuir la separación de los esquís.

### ¿Para qué sirve la flexión y la extensión a nivel de las extremidades inferiores?

La flexión y la extensión que realizamos a nivel de las articulaciones principales de la extremidad inferior tiene tres funciones importantes:

- amortiguar las irregularidades del terreno
- aligerar la presión de los esquís sobre la nieve
- aumentar la presión de los esquís sobre la nieve

(CUADRO 2)

Para aprender a utilizar este mecanismo de carga y aligeramiento de los esquís sobre la nieve proponemos trabajar con los niños en pistas preparadas con badenes y bañeras.

En las bañeras el alumno deberá hacer una extensión para no perder presión en los esquís y en los

badenes tendrá que hacer una flexión para amortiguar el aumento de presión que se produce en los esquís y no salir despegado del suelo.

Para desarrollar de forma general el equilibrio dinámico en el descenso directo proponemos tres tipos de ejercicios:

Ejercicios de Flexión

- Tocarse las botas
- Recoger un objeto del suelo
- Pasar debajo de túneles
- etc.

Ejercicios de Rotación

- Mirar hacia atrás
- Tirar bolas de nieve hacia el lado
- etc.

Ejercicios de Extensión

- Levantar un pie
- Saltar
- Cambiar de huella
- etc.

En este apartado el profesor de E.F. también puede colaborar con el profesor de esquí sugiriendo el máximo número de ejercicios posibles para que el alumno desarrolle correctamente su equilibrio dinámico.

### Un Tele-Arrastre económico y divertido:

En esta fase del proceso de iniciación, el alumno todavía no tiene una independencia suficiente para subir en los remontadores mecánicos y lanzarse por pendientes que no están preparadas según hemos comentado antes. Por otro lado, tampoco hemos de cansar y aburrir al alumno haciendo escaleras hacia arriba y hacia abajo durante toda la hora de clase. Por tanto hay que pensar en un sistema para que el alumno cuando ha descendido por su pista de debutante sea capaz de volver al punto de partida. Al igual que la Escuela Francesa de Esquí, nosotros proponemos instalar una cuerda entre dos pilones o desde un árbol para que el alumno pueda trepar cogido a ella y remontar hasta el inicio de la pista.

De esta manera además de que el alumno remonta la pista de forma divertida, nos supone un ahorro considerable en el presupuesto de la actividad en cuanto a los Tickets de los remontes mecánicos.

### GIROS EN CUÑA

La cuña es el sistema más elemen-

tal para perder velocidad e incluso para parar. La posición fundamental es la misma que la del descenso directo pero con la particularidad de que hay que hacer una convergencia de las espátulas. Se adopta una posición angular simétrica de los esquís por un impulso de talones hacia el exterior con rotación interna de los pies.

A partir de la posición de cuña, podemos iniciar los cambios de dirección a través de los Giros en Cuña. La Escuela Española de Esquí habla de giro cuando éste se desarrolla de forma que los dos esquís tienen los mismos cantos apoyados sobre la nieve (int./int.) y habla de virages cuando los esquís tienen apoyados sobre la nieve cantos diferentes (int./ext.).

El giro en cuña es el más elemental del esquí y sólo es posible realizarlo si la velocidad no es muy elevada.

### ¿Qué son las cargas de peso?

Para desarrollar los giros en cuña debemos ejercer una fuerza en el esquí contrario a la dirección a seguir, esta fuerza la conseguiremos mediante una carga de peso en dicho esquí.

Tenemos dos formas de realizar la carga sobre el esquí que nos interesa:

A.- Flexión lateral del tronco hacia el esquí en que nos apoyamos, acompañado de una flexión de la rodilla del mismo esquí.

B.- Dada la posición básica de cuña, realizamos una extensión activa de la pierna contraria a la dirección a seguir con una pequeña rotación interna del pie, comúnmente llamada "golpe de talón".

Para que el alumno asimile la técnica de hacer "cargas de peso" podemos utilizar juegos y tareas:

- Jugar al avión: el alumno descende con los brazos en cruz al igual que un avión; cuando quiere girar a la derecha inclina sus brazos (alas) hacia la izquierda y viceversa.
- Flexionar lateralmente y tocarse la bota contraria a la dirección a seguir.
- Trasladar un peso (mochila, riñonera, bastones) a la mano derecha cuando giramos hacia la izquierda y a la mano izquierda cuando giramos hacia la derecha.
- Descender con las manos coloca-

das en las rodillas: de esta forma cuando queremos girar hacia la izquierda apretamos con la mano la rodilla derecha y viceversa. En este ejercicio utilizamos el contacto con la mano en la rodilla como multiplicador de la acción técnica. Lógicamente en esta fase también invitamos al profesor de E.F. para que colabore con el profesor de esquí en la aplicación de nuevos ejercicios.

#### **Defectos Principales:**

En los giros en cuña también existen unos defectos comunes que aparecen con frecuencia en los debutantes y el profesor debe corregirlos enseguida:

- Aduccir (valguizar) excesivamente la rodilla del esquí que cargamos
- Intentar girar sin hacer carga de peso
- Cargar el esquí contrario por un desplazamiento incorrecto de la cadera
- Cruzar las espátulas
- "Sentarse en los esquís"
- Flexión de tronco hacia delante y no flexionar rodillas y tobillos.

#### **INICIACIÓN AL TELEARRASTRE MECÁNICO**

Cuando el alumno ya es capaz de descender controlando la velocidad y realizando pequeños cambios de dirección a través de la cuña ya tiene una independencia suficiente para poder ascender con los remontes mecánicos a pistas más elevadas de la Estación de Esquí.

Muchos de los alumnos esperan ansiosamente este momento pero hay otros a los que les produce un gran temor. A los primeros el profesor debe aconsejarles prudencia y a los segundos tendrá que proporcionarles mucha seguridad y confianza.

Antes de dar el paso decisivo con el remonte mecánico es conveniente hacer juegos de simulación. Podemos hacer juegos de arrastres con cuerdas y podemos hacer juegos de empujes entre ellos mismos. Una vez experimentada la sensación de ser traccionado sobre los esquís ya podemos iniciar la subida con los Telearrastres.

Cuando el alumno es capaz de subir solo con los remontes mecánicos a pistas de dificultad baja y puede descender controlando la

velocidad de deslizamiento y hacer cambios de dirección voluntarios, entonces, consideramos finalizada la etapa de Iniciación.

#### **RESUMEN**

1.- Los Cursos de Esquí en la escuela pueden convertirse en Proyectos Interdisciplinarios muy interesantes. Diferentes áreas del Centro Escolar pueden colaborar para enriquecer estas actividades educativas.

2.- El profesor de E.F. no sólo debe ser el gestor y el organizador de la actividad, sino que debe tomar parte activa en el proyecto y colaborar con los profesores de la Escuela de Esquí.

3.- Es importante implicar a los alumnos en tareas de organización formando grupos de trabajo.

4.- El proceso general de Iniciación a esta actividad deportiva debe ser paulatino, progresivo, creativo y divertido.

---