

# L'ESQUÍ ALPÍ. UN COMPLEMENT PER A LES CLASSES D'EDUCACIÓ FÍSICA

---

*Josep Viladot Voegeli*  
*Llicenciat en Educació Física*  
*Professor de l'Escola Espanyola*  
*d'Esquí.*



## Introducció

La introducció dels Cursos d'Esquí en el Currículum de la majoria dels Centres Escolars és una prova de la importància que han assolit aquestes activitats als darrers anys.

Aquesta activitat reuneix una sèrie de característiques especials i potser sigui aquest el motiu pel qual estan guanyant tanta ressonància; els professors dels Centres Escolars també veuen en aquesta activitat la possibilitat de desenvolupar un projecte pedagògic interdisciplinari entorn de l'Esquí i el medi on es desenvolupa. Les Ciències Socials, les Ciències Naturals i l'Educació Física es poden vincular a la realització de l'activitat.

També cal assenyalar que la sensació de "lliscar" per una superfície tal i com passa en l'esquí, el windsurf, la vela, el piragüisme... , atrau de manera molt especial i molts asseguren que aquest és el motiu principal del fet que cada cop hi hagi més practicants d'aquestes especialitats esportives.

Quant al medi on es desenvolupa, és evident que reuneix moltes circumstàncies motivadores per als participants: és un medi natural totalment diferent al de la vida diària; la pràctica de l'esquí i en general de les activitats en contacte amb la natura tenen un cert risc (relativament controlat) que no deixa de motivar al que les practica; a més, el fet de conèixer una setmana amb els companys implica el foment de la relació social entre ells, cosa que plau a qualsevol pedagog o tutor que estigui interessat en l'educació d'aquests nois.

El nostre propòsit en aquesta introducció és justificar la necessitat de dur a terme activitats d'aquest tipus i, per tant, d'encoratjar qualsevol profes-

sional de l'àmbit a realitzar-les.

Volem recordar que el professor d'E.F. s'ha de vincular no només com a gestor i organitzador de l'activitat, sinó que, a més, ha d'aprofitar aquesta circumstància per col·laborar amb els altres professionals de l'Escola d'Esquí i prendre part activa tant en les activitats d'Iniciació de l'Esquí com en totes les activitats complementàries que formen part del projecte interdisciplinari.

La pretensió d'aquest article és la d'orientar els professors d'E.F. perquè puguin desenvolupar una activitat d'Iniciació a l'Esquí Alpí i assenyalar les fases més importants que cal seguir en aquest procés.

## Conferència informativa de motivacions

Abans de dur a terme el desenvolupament de l'activitat és molt important realitzar una xerrada informativa que serveixi per centrar i motivar l'alumne. Podem aprofitar la trobada per donar una sèrie de consells i normes per tal que l'activitat reïxi tant a nivell individual com col·lectiu.

Aquesta xerrada la podem dividir en tres aspectes generals ben diferenciats:

- Aspectes d'Organització
- Aspectes Tècnics
- Aspectes de Seguretat

### Aspectes d'Organització

En aquest punt tractarem les normes de funcionament tot fent referència al Pla General d'Activitats de la setmana: horaris de classes, horaris dels àpats, horaris de les sortides i arribades, horaris d'activitats, etc.

És molt interessant que el professor impliqui els seus alumnes en l'organització de l'Activitat. Això pot aconseguir-ho a través de la formació de grups de treball que duren a terme funcions simples però que són bàsiques per al desenvolupament de l'Activitat, com per exemple: la distribució de les habitacions, el repartiment dels tiquets dels àpats, el control dels viatges en l'autocar, la distribució del material, etc. (Vegeu quadre 1)

### Aspectes Tècnics

Dintre dels aspectes tècnics, cal orientar els alumnes sobre el tipus de material que han de llogar o comprar en funció del seu nivell d'esquí i de l'ús que n'han de fer.

Ahora, aprofitarem per fer una primera familiarització amb el material explicant les parts principals i el funcionament bàsic dels elements més importants de l'Esquí (esquís, fixacions, bastons, botes).

En aquest apartat també hi hem d'incloure uns consells sobre com cal tractar el material abans, durant i després d'utilitzar-lo per tal que el seu rendiment sigui òptim (comprovarem el funcionament de la fixació, encetar, secat les soles, etc.)

### Aspectes de Seguretat

Com ja hem dit, el medi on ens trobem és totalment nou per als alumnes i comporta un cert risc que, tot i estar controlat, no deixa de ser perillós.

Cal ensenyar als debutants quin tipus d'indumentària han de dur per anar a la muntanya i com han de protegir-se tant del sol com del fred. Els elements més importants són els següents: l'equip impermeable per no mullar-se,



Quadre 1. **PROPOSTA DEL PLA GENERAL D'ACTIVITATS**

|                 | DILLUNS              | DIMARTS                  | DIMECRES             | DIJOUS               | DIVENDRES            |
|-----------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 8,00-8,30 h.    | DIANA                | DIANA                    | DIANA                | DIANA                | DIANA                |
| 8,30-9,00 h.    | ESMORZAR             | ESMORZAR                 | ESMORZAR             | ESMORZAR             | ESMORZAR             |
| 9,15-10,00 h.   | SORTIDA A LES PISTES | SORTIDA A LES PISTES     | SORTIDA A LES PISTES | SORTIDA A LES PISTES | SORTIDA A LES PISTES |
| 10,00-12,00 h.  | CLASSE               | CLASSE                   | CLASSE               | CLASSE               | CLASSE               |
| 12,00-13,00 h.  | ESQUÍ LLIURE         | ESQUÍ LLIURE             | ESQUÍ LLIURE         | ESQUÍ LLIURE         | ESQUÍ LLIURE         |
| 13,00-14,00 h.  | DINAR                | DINAR                    | DINAR                | DINAR                | DINAR                |
| 14,00-16,00 h.  | CLASSE               | CLASSE                   | CLASSE               | CLASSE               | CLASSE               |
| 16,00-16,30 h.  | ESQUÍ LLIURE         | ESQUÍ LLIURE             | ESQUÍ LLIURE         | ESQUÍ LLIURE         | ESQUÍ LLIURE         |
| 17,00- 18,00 h. | TOALETA              | TOALETA                  | TOALETA              | TOALETA              | TOALETA              |
| 18,00-20,00 h.  | ACT. CULTURAL        | EXCURSIÓ                 | ACT. CULTURAL        | LLIURE               |                      |
| 20,00-21,00 h.  | SOPAR                | SOPAR                    | SOPAR                | SOPAR                | TORNADA              |
| 21,30-23,00 h.  | ACT. RECREATIVA      | ACT. FORMACIÓ<br>TÈCNICA | LLIURE ACT.          | RECREATIVA           |                      |

roba que abrigui per protegir-se del fred, guants per protegir-se tant del fred com de possibles talls amb la neu o amb els esquís, gorra i ulleres per protegir-se del sol, usar cremes de protecció solar ja que la nostra pell no està colrada.

També cal establir unes normes molt rígides sobre la manera de comportar-se a les pistes d'esquí, entre les quals cal tenir present les següents: no esquiar sol, respectar els senyals i no esquiar fora pista.

En aquesta fase prèvia de motivació i d'informació de l'activitat cal dedicar un apartat als pares. És molt convenient elaborar un dossier informatiu on s'exposi principalment:

- Els objectius de l'activitat.
- Un esquema general de les activitats que es realitzaran.
- Una llista de l'equip mínim necessari que poden fer servir els seus fills i de l'equip que no és necessari portar.
- Alguns consells sobre el lloguer o la compra de material

## Adaptació i familiarització

Com en la majoria dels esports cal fer atenció d'una manera molt especial a aquest apartat. Iniciar la pràctica de manera progressiva i divertida ens assegura l'acceptació de l'activitat per part del debutant. En aquesta fase no hem d'escatimar ni un sol minut a l'adaptació de l'alumne al medi, per tant recomanem no pretendre formar campions en una setmana.

Nosaltres considerem que l'Adaptació s'ha de realitzar en un terreny molt segur i especialment acondicionat per al debutant, d'aquesta manera aconseguirem que l'alumne prengui confiança de manera progressiva i divertida.

En aquesta fase és aconsellable emprar el joc com a mitjà de motivació i de treball per aconseguir adaptar i familiaritzar l'alumne amb el medi i amb el material.

Els objectius d'aquesta fase són desenvolupar l'equilibri dinàmic fent referència a les tres articulacions principals implicades en l'esquí (turmell, genoll i

maluc). L'alumne ha de tenir un bon domini del material i una bona autonomia de les extremitats tant en els lliscaments com en les irregularitats del terreny.

Nosaltres considerem que la fase d'Adaptació pot realitzar-se a partir d'una base comuna tant per a l'Esquí Alpí com per a l'Esquí Nòrdic, sense que s'estableixin interferències en l'evolució tècnica posterior de l'alumne. Per a això farem servir tres tipus de jocs:

Sense material complementari (només esquís):

- Atrapar-se
- Tallar el fil
- Relleus
- Circuits d'habilitats
- etc.

Amb pilotes:

- Futbol amb un esquí
- Håndbol
- Tirar la pilota
- Rugbi
- etc.

Per parelles o trios:

- Trens

- Tasques de tracció
- Tasques d'empenta
- Tasques d'arrossegament
- etc.

Com és lògic, podem incloure en aquest apartat qualsevol idea que tinguí com a objectiu el desenvolupament de les qualitats que hem esmentat i, per tant, el professor d'Educació Física pot ajudar molt els professors de l'Escola Espanyola d'Esquí.

La familiarització d'un esport serà més interessant com més rica i variada l'organitzem; la creativitat del professor és fonamental en aquest període.

## Descens directe

Un cop finalitzada la fase d'Adaptació i Familiarització iniciem l'activitat de descens per pendents moderats.

El Descens Directe és la manera més elemental de lliscar amb els esquís per la neu ja que no inclou cap canvi de direcció.

Per proporcionar el màxim de seguretat a l'alumne és fonamental escollir una pista adequada perquè iniciï els primers descensos sense perill. La pista ideal constarà d'un pla inicial seguit d'un pendent suau que acabi amb un pla o contrapendent final per tal que l'esquiador pugui reduir la velocitat i aturar-se sense problemes.

La majoria de les Estacions d'Esquí organitzades disposen de zones amb aquestes característiques en les pistes per a debutants.

## Posició de l'esquiador

La posició correcta de l'esquiador és la següent:

- Els esquís han de col·locar-se paral·lels i plans, separats a l'amplada dels malucs.

- El pes de l'esquiador cal que es trobi repartit a parts iguals entre les dues taules, per tant és una posició centrada.
- Les tres articulacions principals de l'Extremitat Inferior (maluc, genoll i turmell) en posició de mitja flexió.
- Els braços lleugerament flexionats, una mica separats i avançats respecte del cos.

## Consignes Principals

El professor, un cop explicada la posició correcta que ha d'adoptar l'alumne cal que insisteixi en quatre consignes principals:

- Postura relaxada
- Posició general de mitja flexió
- Notar la pressió de les botes a les tíbies
- Mantenir la vista endavant i no cap al terra

## Defectes Principals

Com és lògic, existeixen una sèrie de defectes que apareixen sovint i que el

professor ha de vigilar per tal de corregir-los a temps; generalment podem parlar dels següents:

- Col·locar els esquís de cantó en lloc de posar-los plans
- Rigidesa general del cos
- Avançar o retardar la posició del cos
- "Assure's" en els esquís
- Ajuntar els genolls
- Manca de decisió
- Augmentar o disminuir la separació dels esquís

## Per què serveix la flexió i l'extensió a nivell de les extremitats inferiors?

La flexió i l'extensió que realitzem a nivell de les articulacions principals de l'Extremitat Inferior té tres funcions importants:

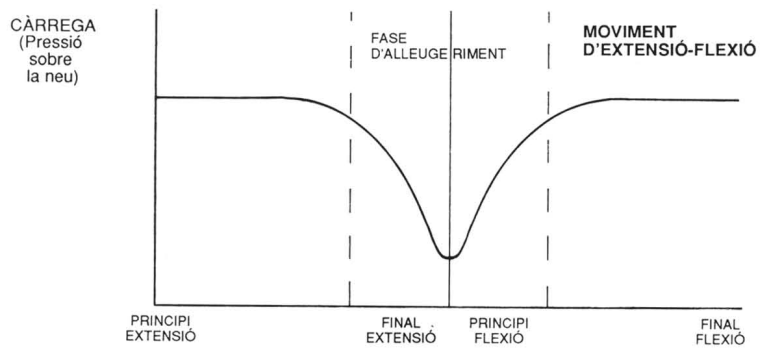
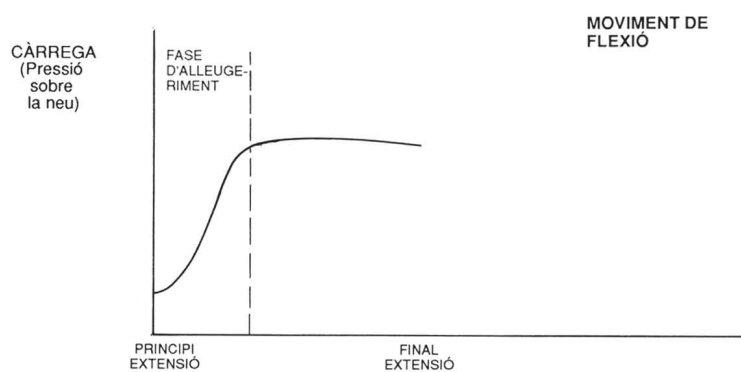
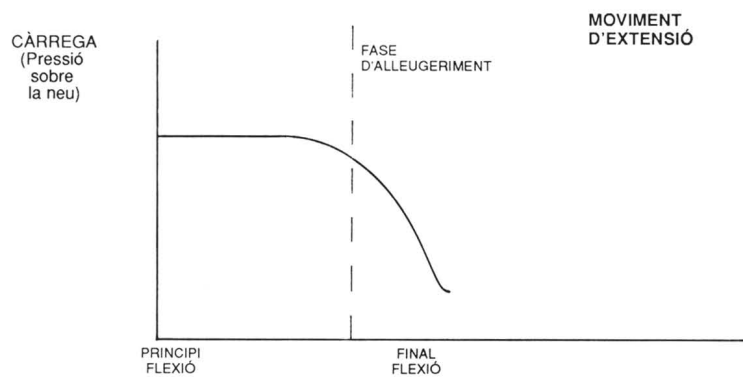
- amortir les irregularitats del terreny
- alleugerir la pressió dels esquís sobre la neu
- augmentar la pressió dels esquís sobre la neu.

(Vegeu quadre 2)





Quadre 2. VARIACIONS DE LA PRESSIÓ DELS ESQUÍS SOBRE LA NEU DURANT LA FLEXIÓ I L'EXTENSIÓ



Per aprendre a emprar aquest mecanisme de càrrega i alleugeriment dels esquís sobre la neu proposem de treballar amb els nens a les pistes preparades amb escorrancs i banyeres.

A les banyeres l'alumne haurà de fer una extensió per no perdre pressió en els esquís i en els escorrancs haurà de fer una flexió per amortir l'augment de pressió en els esquís i no sortir sepa-rats del terra.

Per desenvolupar de manera general l'equilibri dinàmic en el Descens Directe proposem tres tipus d'exercicis:

**Exercicis de Flexió:**

- Tocar-se les botes
- Recollir un objecte del terra
- Passar per sota de túnels
- etc.

**Exercicis de Rotació:**

- Mirar cap enrera
- Tirar boles de neu als costats
- etc.

**Exercicis d'Extensió:**

- Aixecar un peu
- Saltar
- Canviar de petjada
- etc.

En aquest apartat el professor d'E.F. també pot col·laborar amb el professor d'Esquí suggerint el nombre màxim d'exercicis possibles per tal que l'alumne desenvolupi correctament l'equilibri dinàmic.

### **Un remuntador econòmic i divertit**

En aquesta fase del procés d'iniciació, l'alumne encara no té independència suficient com per pujar amb els remuntadors mecànics i llançar-se per pendents que no tenen les característiques abans esmentades. D'altra banda, tampoc hem de cansar i aburrir l'alumne fent escales cap amunt i cap avall durant tota l'hora de classe. Per

tant cal pensar en un sistema perquè l'alumne quan hagi realitzat el seu descens per la pista de debutants sigui capaç de tornar al punt de partida. Igual que l'Escola Francesa d'Esquí, nosaltres proposem instal·lar una corda entre dues pilones o des d'un arbre perquè l'alumne s'hi agafi, pugi i pugui remuntar fins al començament de la pista. Així aconseguim que l'alumne pugi de manera divertida mentre estalviem considerablement en els pressupostos de l'activitat pel que fa als tiquets dels remuntadors mecànics.

### **Girs en cunya**

La cunya és el sistema més elemental per perdre velocitat i fins i tot per aturar-se. La posició fonamental és la mateixa que la del Descens Directe, però amb la particularitat que cal fer una convergència de les espàtules. Cal adoptar una posició angular simètrica dels esquís a través d'un impuls dels talons cap a l'exterior amb rotació interna dels peus.

A partir de la posició de cunya, podem iniciar els canvis de direcció a través dels Girs en Cunya.

L'Escola Espanyola d'Esquí parla de girs quan els dos esquís tenen els mateixos cantons recolzats sobre la neu (int./int.) i parla de viratges quan els esquís tenen recolzats sobre la neu cantons diferents (int./ext.).

El gir en cunya és el més elemental de l'esquí i només és possible realitzar-lo si la velocitat no és molt elevada.

### **Què són les càrregues de pes?**

Per desenvolupar els Girs en Cunya hem d'exercir una força en l'esquí contrari a la direcció que hem de seguir,

aquesta força l'aconseguirem a través d'una càrrega de pes en aquest esquí.

Tenim dues maneres de realitzar la càrrega sobre l'esquí que ens interessa:

A.- Flexió lateral del tronc cap a l'esquí en el qual ens recolzem, acompanyat d'una flexió del genoll del mateix esquí.

B.- Donada la posició bàsica de cunya, realitzem una extensió activa de la cama contrària a la direcció que cal seguir amb una petita rotació interna del peu, comunament anomenada "cop de taló".

Perquè l'alumne assimili la tècnica de fer "càrregues de pes" podem utilitzar jocs i tasques diverses:

- Jugar a l'avió: l'alumne baixa amb els braços en forma de creu igual que un avió; quan vol girar a la dreta inclina els braços (ales) cap a l'esquerra i viceversa.
- Flexionar-se lateralment i tocar-se la bota contrària a la direcció que cal seguir.
- Traslladar un pes (motxilla, ronyonera, bastons) a la mà dreta quan girem cap a l'esquerra i a la mà esquerra quan girem cap a la dreta.
- Baixar amb les mans col·locades en els genolls: d'aquesta manera quan volem girar cap a l'esquerra pitgem amb la mà el genoll dret i viceversa. En aquest exercici utilitzem el contacte de la mà en el genoll com a multiplicador de l'acció tècnica.

Lògicament en aquesta fase també invitem el professor d'E.F. perquè col·labori amb el professor d'Esquí en l'aplicació de nous exercicis.

### **Defectes Principals**

En els girs en cunya també existeixen





uns defectes comuns que apareixen sovint en els debutants i que el professor ha de corregir de seguida:

- Adduir excessivament el genoll de l'esquí que carreguem.
- Provar de girar sense fer càrrega de pes.
- Càrregar l'esquí contrari per un desplaçament incorrecte del maluc.
- Creuar les espàtules.
- "Assure's en els esquís".
- Flexió del tronc cap endavant sense flexionar els genolls ni els turmells.

## Iniciació als remuntadors mecànics

Quan l'alumne ja és capaç de baixar controlant la velocitat i realitzant petits canvis de direcció a través de la cunya ja té una independència sufi-

cient per poder pujar amb els remuntadors mecànics a pistes més elevades de l'Estació d'Esquí.

Molts dels alumnes esperen ansiosament aquest moment però n'hi ha d'altres que tenen molta por. Als primers, el professor els ha d' aconsellar que tinguin prudència i als segons, els haurà de proporcionar molta seguretat i confiança.

Abans de donar el pas decisiu amb el remuntador mecànic convé fer jocs de simulació. Podem fer jocs d'arrossegament amb cordes o bastons i podem fer jocs d'empènyer entre ells mateixos. Un cop experimentada la sensació de ser traccionat sobre els esquís ja podem iniciar la pujada amb el telere-muntador. Quan l'alumne és capaç de pujar sol amb els remuntadors mecànics a pistes de dificultat baixa i pot pujar controlant la velocitat i fer canvis de direcció voluntaris, llavors, considerem acabada l'etapa d'Iniciació.

## Resum

- 1.- Els Cursos d'Esquí a l'escola poden convertir-se en Projectes Interdisciplinaris molt interessants. Diferents àrees del Centre Escolar poden col.laborar per enriquir aquestes activitats educatives.
- 2.- El professor d'E.F. no només ha de ser el gestor i l'organitzador de l'activitat, sinó que ha de prendre part activa en el projecte i col.laborar amb els professors de l'Escola d'Esquí.
- 3.- És important implicar els alumnes en tasques d'organització formant grups de treball.
- 4.- El procés d'Iniciació a aquesta activitat esportiva ha de ser progressiu, creatiu i divertit.

## BIBLIOGRAFIA

FUNOLLET-UDINA-UNZETA. *L'Esquí Nòrdic, un esport per a tothom*. Ed. Pleniluni. Barcelona, 1989.  
ROLDÁN, E. *Enseñanza en la Escuela Española de Esquí* Ediciones y Libros S.A. Pamplona, 1976.  
GÓMEZ MASCARQUE GONZÁLEZ, *Iniciación al Esquí*. Ed. Alhambra. Madrid, 1986.

FEDERACIÓN ALEMANA PARA LA ENSEÑANZA DEL ESQUÍ. *El Esquí*. Ed. Hispano Europea. Barcelona, 1981.  
ESCUELA FRANCESA DE ESQUÍ. *Iniciación al Esquí Alpino*. Vídeo-Museu Clotet.