



APOYOS

CONDUCCIÓN

DESLIZAMIENTO

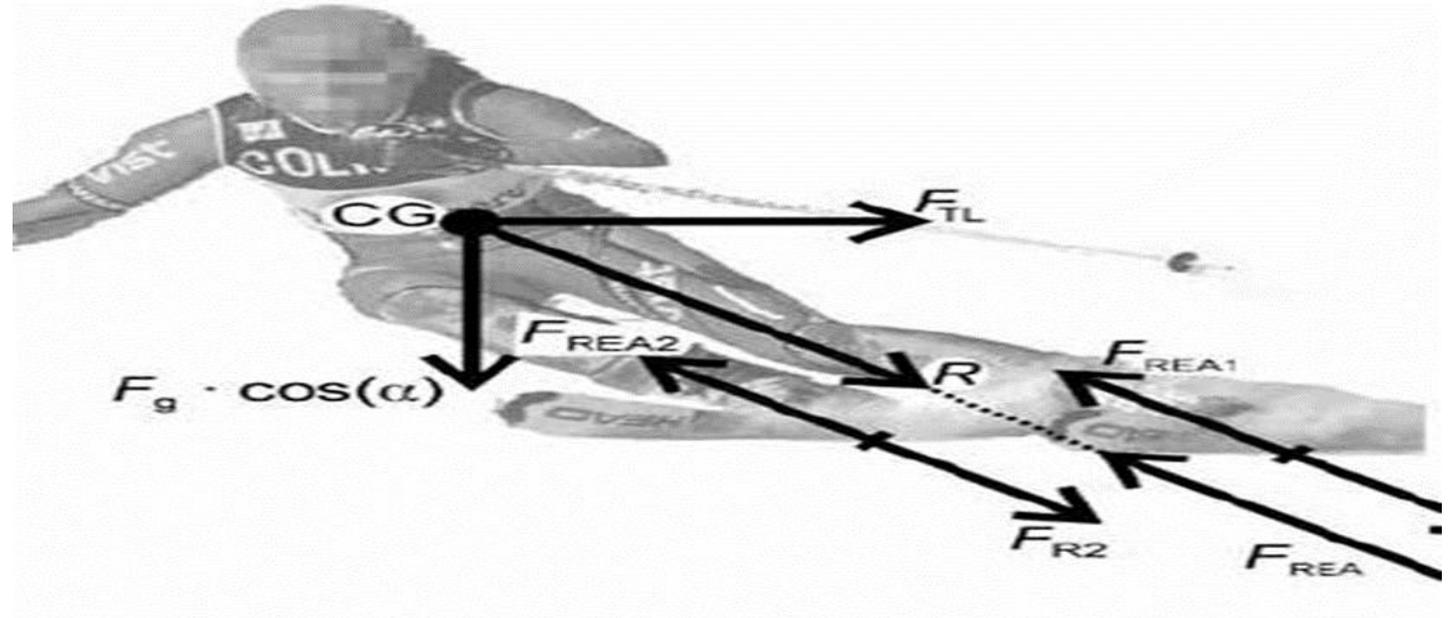
Apoyos

DISTRIBUCIÓN DE CARGAS

Reparto de la presión que le aplicamos a cada esquí.

En parado y en el desencadenamiento de la curva el peso de nuestro cuerpo y la presión que le aplicamos a los esquís está repartida por igual en ambas piernas y esquís.

En las fases de conducción, el reparto de presión entre los esquís se reparte en mayor proporción sobre el esquí exterior que sobre el interior.



Apoyos: Zona óptima de presión

Dependiendo del paralelismo, mantenemos un rango donde la presión que le aplicamos a los esquís es óptima. Saliendo de la zona óptima de presión, la fuerza que aplicamos pierde efectividad. (Concepto relacionado a la distribución de cargas)



Apoyos: Independencia de piernas

Tener capacidad de hacer los cambios de peso correspondientes de esquí exterior a futuro esquí exterior.
Buscar el cambio de peso.

Con ambas piernas buscamos el mismo objetivo, pero realizando un trabajo diferenciado con cada una.



Apoyos: Trabajo independiente de cada pierna

ESQUIS

Fase de conducción pasiva

EXTERIOR: Adelantar y sacar fuera del cuerpo para buscar la presión temprana y el esquí entre en curva. Buscamos la toma de cantos desde la espátula del esquí.

INTERIOR: Busca el paralelismo de forma pasiva.

Fase de conducción activa

EXTERIOR: La presión sobre el esquí exterior es máxima. Distribuimos la presión a lo largo de todo el esquí. Mayor diferencia entre esquí y centro de gravedad, gran ángulo de palanca.

INTERIOR: La presión se aplica hacia el interior de la curva y le da dirección a la curva.

Fase de desencadenamiento

EXTERIOR: Busca la aceleración, empujándolo hacia delante. Soltamos el canto y alargamos el apoyo. La presión recae sobre la cola del esquí.

INTERIOR: Damos dirección al giro. Se adelanta para buscar el próximo apoyo.



Apoyos: Cambio de apoyos

En el desencadenamiento de la curva buscamos el cambio de apoyos. Nos centraremos en los siguientes aspectos:

Esquí:

- Movimiento simultaneo de los esquí.
- Trabajo independiente de cada pierna.

Centro de gravedad:

- Movimiento vertical desplazando el CG arriba/abajo.
- Mantener el CG estable a la misma altura.



Conducción

Trazar las curvas sobre los cantos sin derrapar, cortando la nieve.

Conducir los esquís es cortar la curva con los esquís de espátula a cola pasando por el mismo sitio

En la conducción tendremos en cuenta los siguientes parámetros:

- Determinar la resistencia a la presión sobre la nieve media.
- La profundidad de penetración.
- El tipo de nieve.
- El ángulo de canteo.
- La velocidad de penetración
- Las características del material



Capacidad de conducción

Habilidad que desarrollamos para direccionar los esquís de forma adecuada, variando el ángulo de canteo y/o la presión que aplicamos al esquí.

Una curva realizada sobre los cantos es limpia y por norma general rápida (cuidado con exceso de toma de cantos y falta de deslizamiento).

Hay que empujar los esquís buscando primero la estabilidad y después la aceleración.



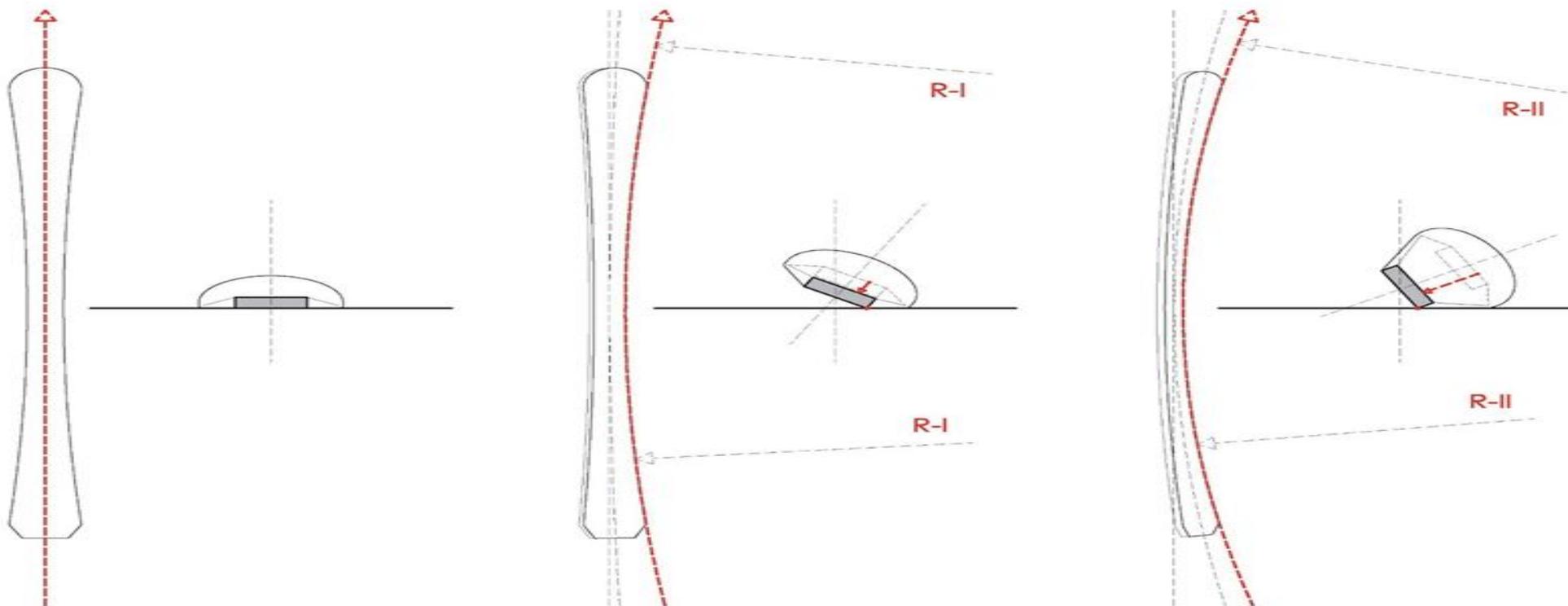
Conducción: Maniobra de cantos

Relacionamos la maniobra de cantos con el aumento o disminución del ángulo de canteo.

El ángulo de canteo unido a la cantidad de presión que ejercemos a los esquís, nuestra postura y la fase de la curva, generará un efecto direccional cortado o derrapado.

Generará un aumento, mantenimiento o pérdida de velocidad.

También nos permitirá darles dirección a los esquís.



Deslizamiento

Fluir o desplazarse en una determinada dirección.

Actitud de dejar correr los esquís.

Hay que tener claro que el esquí alpino es un deporte de deslizamiento. Deslizamos tanto en la fase de desencadenamiento donde la interacción nieve-esquí (fricción, penetración) es menor y en las fases de conducción en la que la interacción nieve-esquí será mayor. Es decir, deslizamos tanto cuando los esquís están planos como cuando estamos sobre los cantos.

Fuerzas que intervienen en el deslizamiento:

- **Fuerza de gravedad:** Ejercida por la gravedad sobre el sistema, su origen es el C.G del sistema y se orienta hacia el centro de la tierra.
- **Fuerza normal:** Resultante de las fuerzas que se aplican desde el suelo al sistema. Son perpendiculares al suelo.
- **Fuerzas aerodinámicas:** Debidas al movimiento relativo del sistema a través de ellos. Vectores en sentido opuesto al desplazamiento y su línea de aplicación pasa por el C.G
- **Fuerzas de rozamiento:** debidas a la fricción de retención de un cuerpo en su movimiento sobre la superficie, se representa en sentido contrario y su punto de aplicación cualquier punto de su línea de aplicación.

Deslizamiento: Conceptos asociados

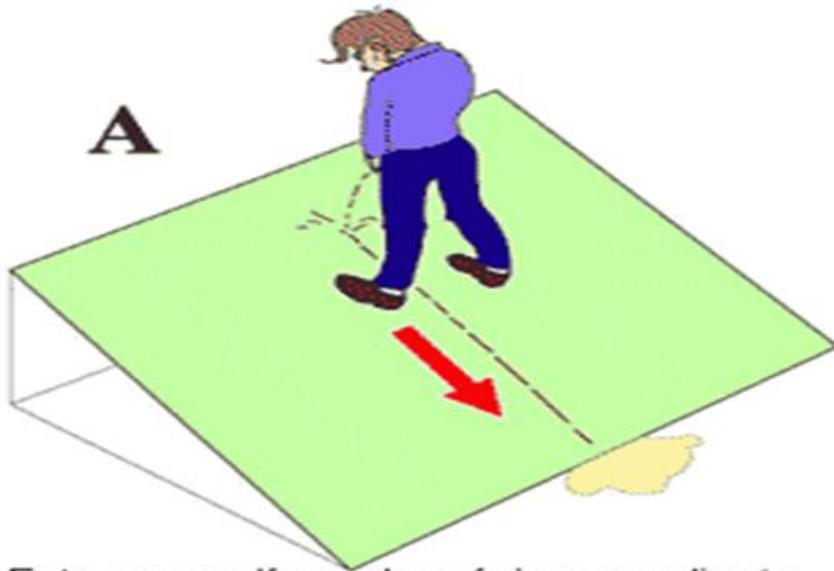
Factores que intervienen en el deslizamiento:

- Esquí plano/ ángulo de canteo
- La pendiente
- Tipo de nieve
- Dirección de los esquís
- Estado de la suela
- Nuestra postura



Deslizamiento: Línea de Máxima Pendiente

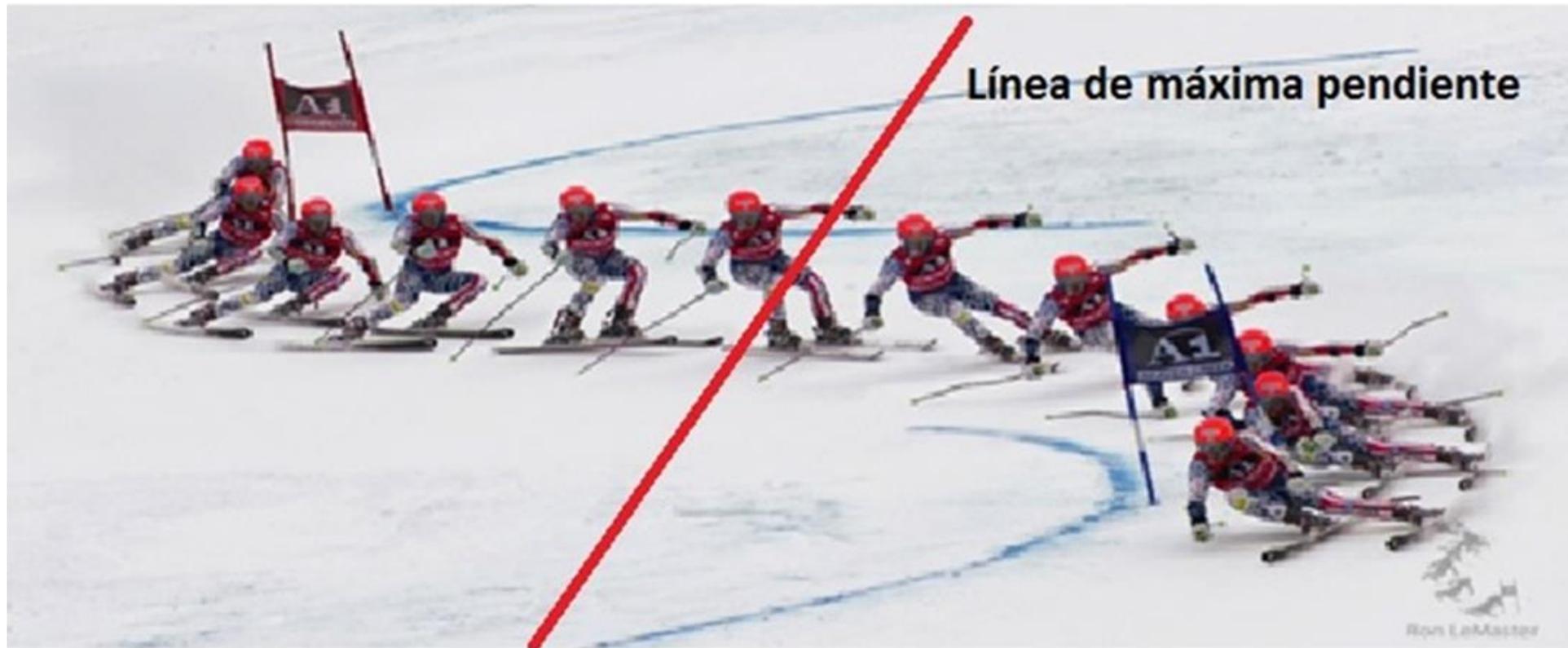
Es la línea que tiene mayor desnivel en una pendiente, en la que, si orientamos los esquís en dicha línea, la aceleración que conseguimos es la máxima posible.



Esta es una línea de máxima pendiente (no podemos trazar ninguna línea en el plano que tenga un ángulo mayor con el plano horizontal).

Deslizamiento: Orientación de los esquís

Orientación de los esquís en dirección a la LMP o atravesarlos a la pendiente determina el aumento o disminución de la velocidad. Un arco de giro más cerrado o más abierto, determina una disminución o aumento de nuestra velocidad. La distancia de los giros también determina la velocidad.



Deslizamiento: Capacidad de deslizamiento

Búsqueda del deslizamiento en el cambio de giro, esquí plano.

Búsqueda del deslizamiento durante la curva, cortar la curva con limpieza.



Posición de velocidad durante la conducción y en la fase de deslizamiento