



Fases de la curva

Fases de la curva

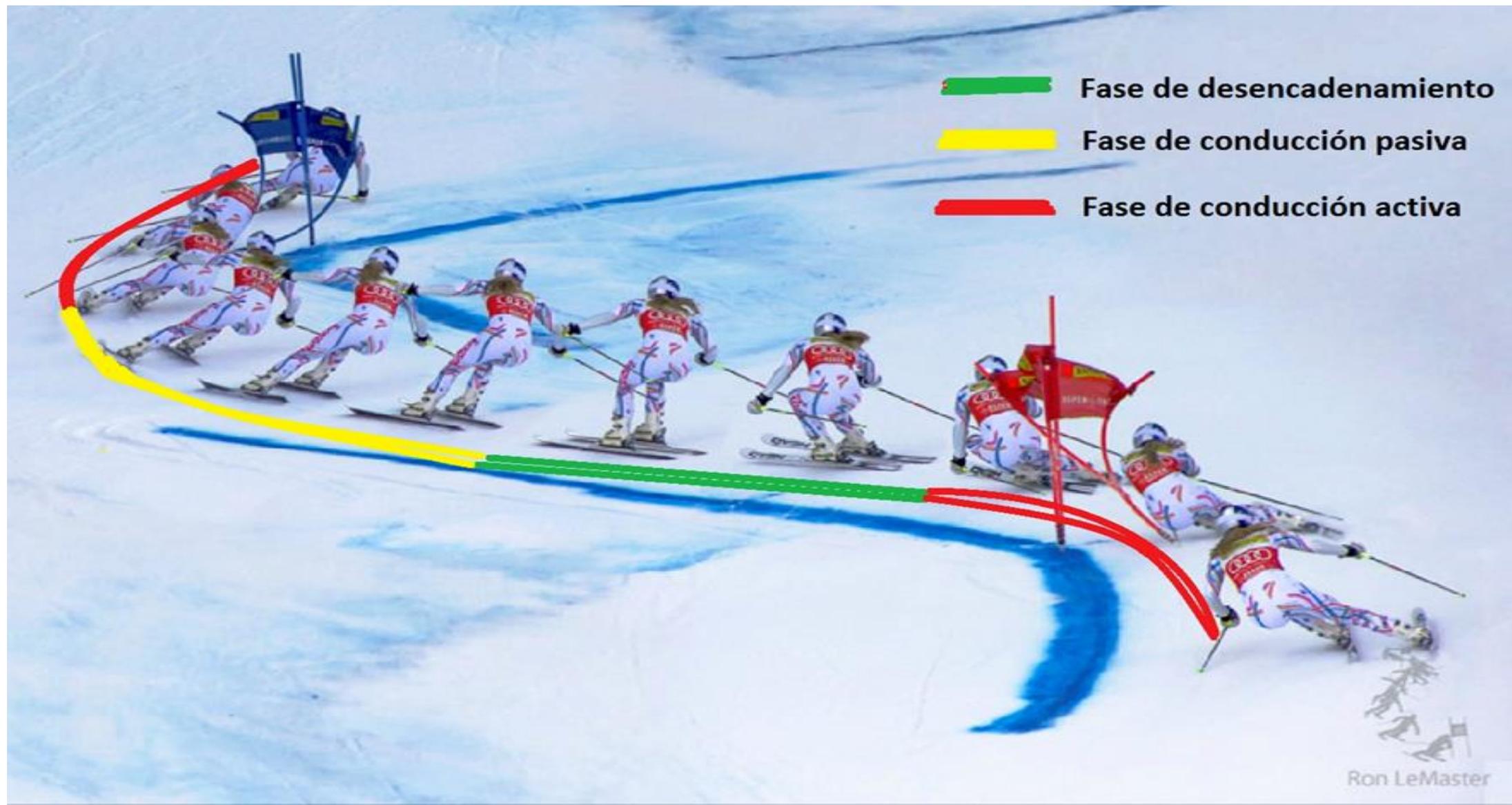
Para controlar el espacio y la velocidad, debemos conocer cada una de las fases de la curva.

Saber que movimientos y como los tenemos que realizar, así como saber utilizar el material de esquí en cada una de las fases de la curva es lo que nos va a aportar el control necesario sobre el espacio y la velocidad.

Las fases de la curva variaran atendiendo a diversas causas tales como:

- El material
- La disciplina
- La pendiente/ orografía
- El tipo de nieve
- El trazado
- El deportista

Fases de la curva: Modelo suizo



Modelo suizo de resistencia de la nieve

1ª Fase. Desencadenamiento. Reducción de la resistencia de la nieve.

En esta fase preparatoria donde los esquís llegan a estar planos, deslizando y sin apenas carga, el esquiador deberá mantener una correcta posición con respecto al plano adelante – atrás, para desde ahí realizar un despliegue o apertura de ángulos de las piernas (que se dirigirán al frente y lateralmente) y del tronco (que se adelantará buscando la siguiente dirección). En esta situación, donde el esquiador provoca un desequilibrio al no contar con la sujeción de los cantos en la nieve, el cuerpo deberá dirigirse hacia delante en dirección con la nueva línea de desplazamiento, gracias a la inclinación de todo el cuerpo. El peso del cuerpo deberá situarse en esta fase sobre la planta del pie o en medio de los esquís.

El esquiador deberá sentir que los esquís se encuentran justo por debajo del cuerpo, intentando no dirigir este demasiado rápido al interior de la curva.

Modelo suizo de resistencia de la nieve

2ª Fase. Conducción pasiva. Búsqueda de la resistencia de la nieve.

El esquiador deberá buscar la resistencia de la nieve, aumentando gradualmente la toma de cantos, por efecto de acompañar con el cuerpo e inclinarlo en la dirección de la curva.

Las piernas deberán trabajar simultáneamente desde los pies, de forma fluida y sincronizada. Para conseguir la necesaria calidad gestual, se debe insistir en la independencia del tronco con las piernas, que irán bien separadas para mantener el equilibrio lateral y el canteo.

Por tanto, el movimiento combinado de pies hacia delante e inclinación lateral harán que los esquís se dirijan a la línea de pendiente.

La separación de piernas ayudará a mantener el equilibrio en todos los planos y especialmente en la rotación de acompañamiento hacia el viraje.

Modelo suizo de resistencia de la nieve

3ª Fase. Conducción activa. Utilizar la resistencia de la nieve.

En este tramo el esquiador aprovecha la resistencia de la nieve a través de los cantos de los esquís. Es el momento de mayor presión sobre los esquís, el de máxima deformación del material. Los esquís de competición permiten ejecutar el cambio de dirección sobre los cantos desde la línea de pendiente. El esquiador deberá mover las dos piernas simultáneamente con el fin de buscar una angulación similar, casi idéntica, aunque el peso del esquiador debe estar principalmente sobre el esquí del valle.

Los brazos deberán permanecer estables con el fin de reforzar el control del tronco, y será siempre un buen indicador para comprobar la posición del esquiador. El movimiento de brazos siempre estará coordinado con el de las piernas.

Cuando se tiene sensación de las piernas y de apoyo sobre la nieve, se puede lograr un efecto de resorte. Se trata de un momento en que la separación de piernas y la angulación trabajan juntas para crear un efecto de torsión entre la parte superior del cuerpo y la inferior.

Modelo suizo de resistencia de la nieve

