



Lectura de la pista

Lectura de la pista

Cada curva requiere una línea diferente y tendremos que adaptarla a las exigencias de la pista haciendo una buena lectura de la misma.

Leer la pista para buscar la línea más rápida y efectiva en cada momento.

Hay que aclarar que no hay un solo tipo de línea y que la línea optima, dependerá de varios factores. Esta será la que me permita bajar a la mayor velocidad posible.

Tenemos que tener en cuenta multitud de variables como:

- Tipo de pista
- Tipo de trazado
- Terreno
- Cambios de pendiente y de ritmo
- Tipo de nieve
- Realizar un reconocimiento minucioso para tener todas estas variables en consideración

LIVE



BWT

BWT

+0.21
+0.34
+0.46

1:07.3

Lectura de la pista: Reconocimiento

El reconocimiento de la pista donde se va a esquiar (ya sea una pista de entrenamiento, competición o pista abierta al público) es muy importante para determinar los aspectos tácticos de la bajada y adaptarnos a la misma.

Debemos tener en cuenta multitud de factores a la hora de reconocer una pista, tales como:

- Lectura del terreno. Observar como varia la pendiente, en qué dirección lo hace, el tipo de nieve que nos vamos a encontrar etc. Tenemos que conocer las características de la pista.
- La distancia entre puertas, el arco de giro, el ritmo del marcaje.
- Observar los cambios de ritmo y de pendiente y adaptar nuestra forma de esquiar a los requerimientos de la pista y el trazado.
- Observar donde están las figuras, sus características y cómo afrontarlas.



Lectura de la pista

Anticipación visual

Para adaptarnos al terreno es necesario trabajar la anticipación visual que nos permitirá solventar imprevistos y elegir la línea más adecuada.

Resolución de problemas

Una correcta lectura de la pista implica una mayor capacidad para la resolución de problemas, ya que cuanto mejor desarrollemos esta capacidad, estaremos mejor preparados para solventarlos.

La resolución de problemas exige preparación en todos los aspectos:

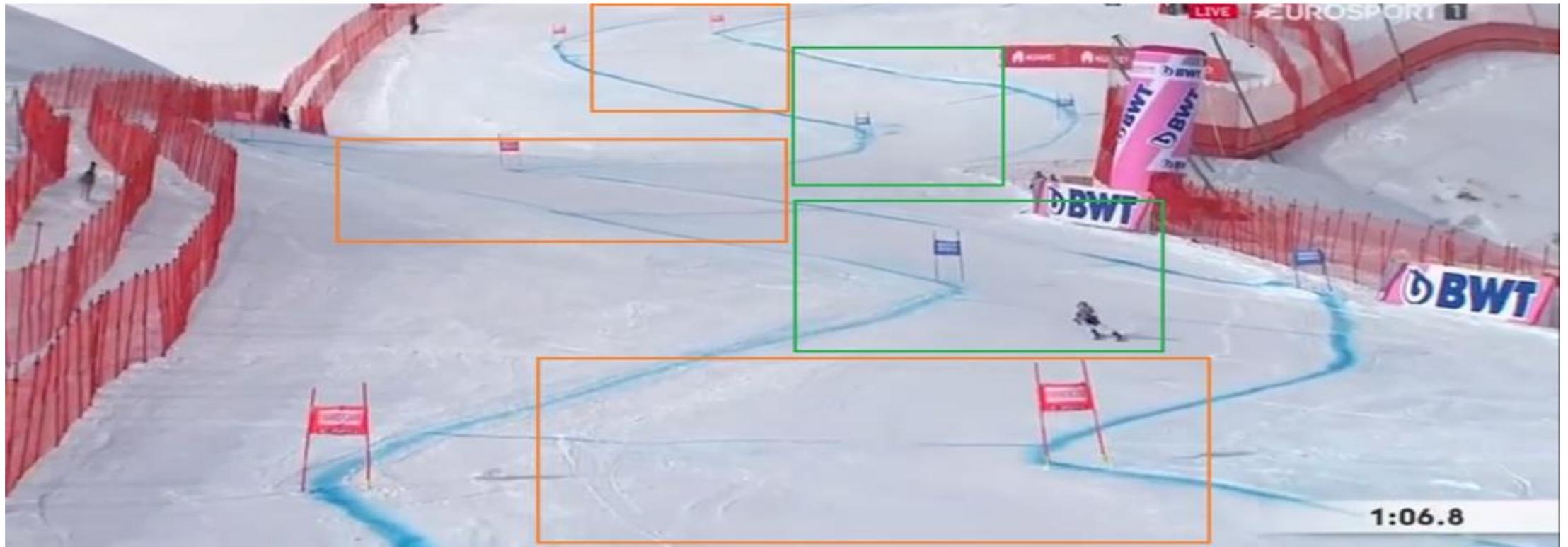
- Físico: Tener desarrolladas las cualidades físicas necesarias para el esquí.
- Técnico: El nivel de habilidad sobre los esquís y el correcto empleo del material.
- Táctico: Saber que hay que hacernos ayuda a poder ejecutar las acciones de forma correcta.
- Material: Elegir en material y mantenerlo adecuadamente.
- Psicológico: Tener la confianza de poder hacerlo.

Lectura de la pista

Adaptación al terreno (plataformas)

La pista y el recorrido varían en cada curva dado que el terreno es irregular y se va deteriorando durante el desarrollo de los entrenamientos o competiciones.

Para una mejor lectura de la pista, debemos entender cada curva como si se tratara de una plataforma en la que nos subimos. De esta manera nos adaptaremos mejor al terreno buscando la línea óptima y la gestualidad necesaria para cada giro



Lectura de la pista: Cambios de ritmo

Los cambios de ritmo son variaciones en la distancia de las curvas o en la dirección de bajada. Estos cambios de ritmo pueden ser mayores o menores, pero requerirán de una buena lectura de la pista para no acusar estos cambios y mantener una línea correcta.

Se producen generalmente en el paso de figuras, pero también pueden ocurrir en los cambios de pendiente o en zonas concretas de la pista.



Lectura de la pista: Cambios de pendiente

Los cambios de pendiente requieren por norma general variaciones en la línea que realizamos al bajar y adaptaciones en nuestra gestualidad.

En los cambios hacia una pendiente más pronunciada buscaremos una línea más alta para contrarrestar las fuerzas que actúan sobre nosotros y así mantener el control de la velocidad en zonas de mayor exigencia.

En los cambios hacia tramos planos adaptaremos nuestra posición (más aerodinámica) y realizaremos líneas de curva más cerradas. En los cambios de pendiente hacia tramos planos es fundamental ser precisos en las ultimas puertas de la pendiente para ganar velocidad, además de no tener errores que impliquen perder velocidad en las puertas de los sectores planos.

