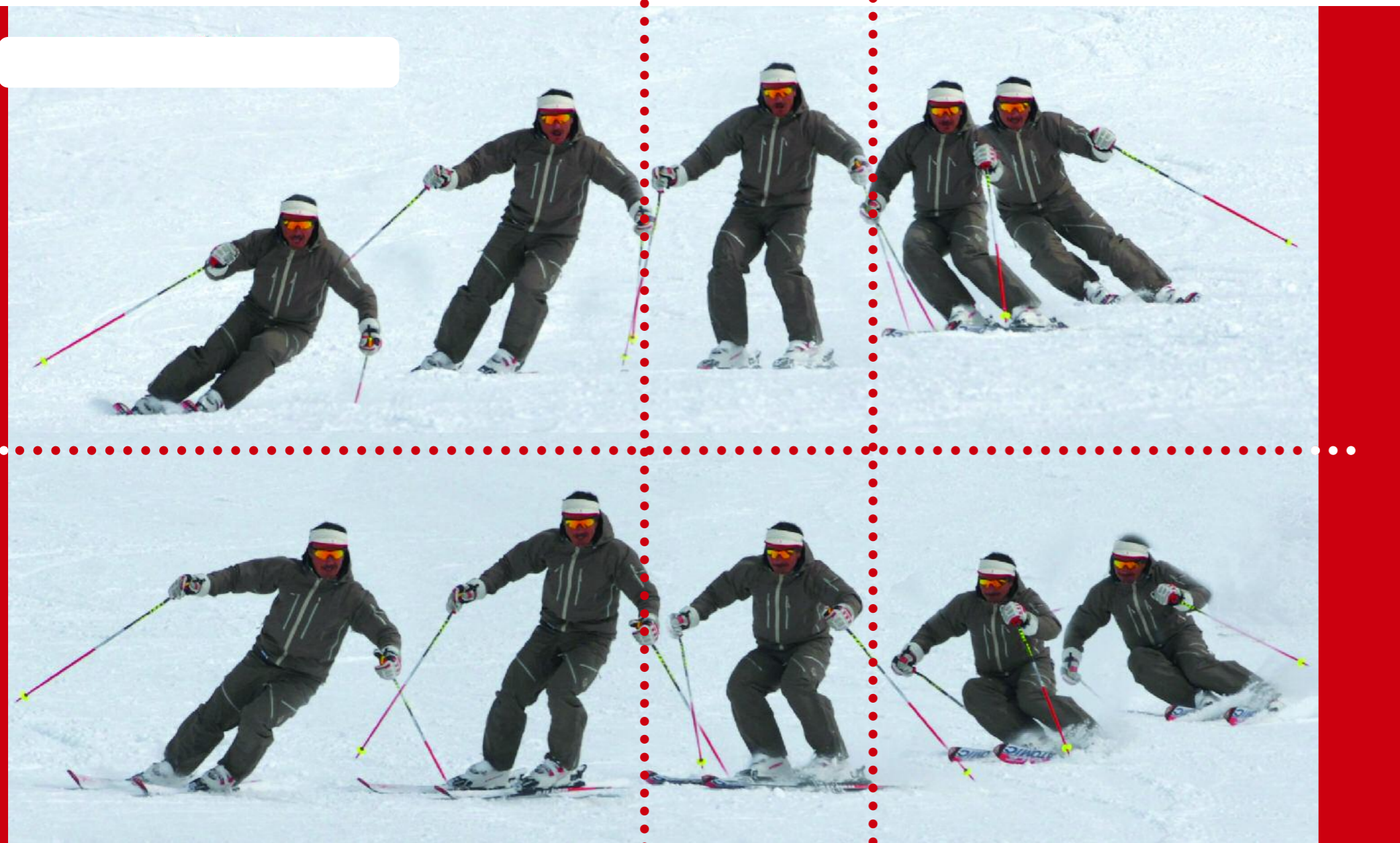


Per dalt o per sota?



Diferents són les opcions que tenim de negociar les corbes. La negociació dels viratges els podríem dividir en tres fases, condicionades pels diferents factors externs que intervenen en la realització de les traçades.

Tipus de canvi	Fase de corba	Avantatges	Inconvenients
Per dalt	Canvi	Actitud natural i econòmica des del punt de vista biomecànic	Tendència a perdre el contacte amb la neu i la transmissió amb el material
	Entrada	Centre de gravetat més alt que augmenta la mobilitat. Facilitat per dirigir els esquís	Limita la possibilitat de crear pressió/ deformar els esquís
	Sortida	Gran amplitud de moviment en els gestos de flexió i angulació	Tendència a concentrar la pressió al final de la sortida, el que compromet la gradualitat
Per sota	Canvi	Centre de gravetat baix que facilita l'equilibri. Facilita el contacte amb la neu i el material	Major demanda de condició física. Dificulta la projecció del centre de masses cap el pendent
	Entrada	Millora el contacte amb la neu i la possibilitat de deformar els esquís	Major exigència física i tècnica per dirigir els esquís
	Sortida	Facilita la resistència i la regulació de les pressions de la corba	Tendència a perdre la centralitat

Quan esquem enllacem moviments que ens permeten traçar corbes. Cada moviment i cada corba que fem a l'hora d'esquiar tenen matisos que els fan irrepetibles, però, si volem realitzar una anàlisi tècnica que ens ajudi a entendre millor el nostre esport, el millor és intentar definir les fases del moviment. A partir d'aquest punt, ja podrem definir els paràmetres constants que ens permetran definir 'estàndards' tècnics.

La fase de canvi, la més important

Una forma d'entendre l'anàlisi tècnica en l'esquí és definir una unitat de moviment, que pot ser la corba, i que divideix aquesta unitat en fases. Una forma de dividir la corba és en 'fase d'entrada en una corba', 'fase de sortida de la corba' i la 'fase de canvi'. La fase de canvi adquireix un especial protagonisme, ja que enllaça les corbes, que en un conjunt ens donen les baixades com-

pletas que ens fan gaudir de l'esquí.

En el discurs tècnic es parla de canviar per dalt o per sota com a diferents opcions d'afrontar la forma com enllacem les corbes. La realització d'un tipus de canvi o d'un altre vindrà condicionat per múltiples factors com són: el desenvolupament tècnic de l'esquiador, la seva condició física, el tipus de neu, les característiques dels esquís, el tipus de corba, la velocitat a la que

esquem i les variacions del terreny sobre les que estem esquiant.

Aquesta multiplicitat de factors fa molt difícil definir quin tipus de canvi és el millor, però el que sí que podem fer és analitzar des de l'experiència els avantatges i inconvenients de canviar per dalt o per baix, i a partir d'aquí serà cada esquiador el que decideixi què farà en funció de cada circumstància. ❄