



GESTOS TÉCNICOS VIGENTES

LOS SIGUIENTES CONCEPTOS SURGEN DE LAS CONCLUSIONES DE LOS SIMPOSIOS DE PROFESORES Y TRABAJOS REALIZADOS POR EL COMITÉ TÉCNICO

PROGRESIÓN TECNICA

VUELTA EN CUÑA

DESCRIPCIÓN:

Es una vuelta iniciada y terminada en cuña.
El gesto se ve en nivel 1, 3 y 4

EJECUCIÓN:

Durante la ejecución buscaremos distintas etapas de perfeccionamiento.

En el primer nivel, se buscará que el cursante lo ejecute desde una ABE centrada y equilibrada. Tolerando actitudes poco fluidas o mecánicas. Buscaremos que se identifique la distribución del peso en los arcos de los pies, y que los apoyos sean siempre determinados por la apertura de las piernas en abducción y rotación interna para provocar la cuña (siempre perpendiculares a los ejes longitudinales de las mismas).

El inicio de la curva será disparado por la distribución de cargas:

- Se relaja el arco del pie hacia la dirección donde se gira. Esto automáticamente distribuye la carga hacia el otro arco de pie que se tensa.
- La acción directriz será utilizada para dar el arco deseado a la vuelta. Como intención se dirige con la punta del futuro esquí interno (barre) y se derrapa con la cola del esquí externo para mantener la cuña.
- La anticipación visual buscara mantener la pista dentro del campo visual del esquiador durante toda la bajada.

-El apronte de bastón se hará una vez finalizada la vuelta previa, y solamente buscaremos un movimiento de adelantamiento de la ruedita del bastón, para evitar rotaciones e inclinaciones.

-Si bien, los principios de la vuelta en cuña se mantienen para la ejecución por aplicantes a niveles 3 y 4, se exigirá mayor pericia en la coordinación de las gestiones de carga y direccionales desde los pies. La ejecución deberá ser correcta desde el punto de vista técnico y demostrar fluidez y soltura. En estos niveles no se ampararan ejecuciones estructuradas o robóticas.

Aconsejamos radio de giro amplio aprovechando las características del vehículo y el terreno, que generaran fuerzas externas, que aunque mínimas por acción de la baja velocidad y la poca pendiente, darán la fluidez deseada.

Se penalizará:

- Aquellas que parten de la rotación del tronco.
- Aquellas que parten del aumento puntual de la carga sobre el pie externo por medio de una extensión de la pierna que modifique la alineación postural.

-En las que se modifique el nivel de canteo voluntariamente para dar dirección a la curva y se pierda la perpendicularidad al plano de apoyo.

-En las que se pierda la cuña durante la bajada.

VUELTA ELEMENTAL

DESCRIPCIÓN:

Es una vuelta iniciada en cuña y terminada en paralelo. El gesto se ve en nivel 1, 3 y 4

EJECUCIÓN:

Apertura combinada, primero abre el esquí de valle, hasta que el de monte se dispone en cuña cambiando de canto.

Se mantienen los parámetros de fluidez y coordinación en la ejecución del gesto para cada nivel. Como continuación del principio creado desde la V.C, el disparador de la curva será la distribución de cargas, eliminando el apoyo sobre el esquí de valle.

Una vez en cuña, se relaja el arco del pie de valle (soltando el canto interno del esquí) y se busca el cambio de canto mediante el rolado hacia adelante y hacia adentro de la próxima curva (la carga se distribuye en el pie externo): Seguido por el aumento de la acción directriz del pie interno. Los esquís buscarán alinearse en paralelo antes de la máxima pendiente y terminar la segunda mitad de curva con un derrape redondeado

CAMBIO DE CANTOS ALTERNADO: En esquí de monte cambia de canto en la preparación al disponerse en cuña, una vez terminada la misma se produce el cambio en el esquí de valle, como inicio de la vuelta, la acción directriz sobre ese pie comenzará, una vez sea efectivo el cambio sobre el nuevo canto.

Debemos enfatizar que la apertura de cuña sea deslizada, sin la intención de disminuir la velocidad. El control de la velocidad se hará en el derrape redondeado del final de vuelta.

Se mantiene el concepto elaborado en simposios anteriores, de la apertura combinada que comienza a partir del último residuo de derrape redondeado de la vuelta previa. Junto con la apertura, se combina el apronte del bastón y anticipación visual.

Se penalizará:

-Cuando se pierda la perpendicularidad sobre el apoyo del esquí externo en el desarrollo de la carga activa.

-En las que la reunión del pie interno sea por juntar activamente las colas de los esquís.

-En las que los esquís se pongan paralelos mediante una extensión sobre las 2 piernas, aplanándolos en el primer tercio de la curva.

En la que el final de la vuelta mantenga la conducción derrapada.

-En las que existan marcadas diagonales con los esquís en paralelo.

-En las que se confundan las fases de la vuelta, por ejemplo preparar girando en cuña.

-Al que derrape por aplanar los esquís, o atravesarlos en vez de regular el ángulo de canto.

ENCADENAMIENTOS BÁSICOS

DESCRIPCIÓN:

Son vueltas iniciadas y terminadas en paralelo, de conducción básica y encadenamiento básico, donde se debe demostrar el total entendimiento del aprovechamiento de las fuerzas inerciales y los principios que generan el cambio de canto directo.

El gesto se ve en nivel 2, 3 y 4

EJECUCIÓN:

Se ejecutaran partiendo en súper básico, achicando progresivamente hasta terminar en corto básico. Se busca poner atención en la calidad del encadenamiento y luego a la conducción básica derrapada. El diseño de la bajada será libre encadenando vueltas de súper básicos a corto básico o viceversa.

Se penalizará:

- Cuando haya impulsos para encadenar.
- Cuando no se aprovechen las fuerzas inerciales.
- Cuando la conducción sea cortada.
- Cuando existan rotaciones.
- Cuando el derrape no sea redondeado.

SUPER PARALELO

DESCRIPCIÓN:

Son vueltas largas encadenadas, de la mayor conducción cortada posible, de velocidad alta, ritmo lento (regular y sostenido) en donde los niveles de angulación se adapten a las variaciones de velocidad.

El gesto se ve en nivel 1,2, 3 y 4.

EJECUCIÓN:

En búsqueda de fluidez y dinamismo, los esfuerzos musculares se realizan con el objetivo de optimizar la conducción cortada, procurando la deformación homogénea y constante (carga óptima), del material durante la curva.

Buscaremos vueltas constantes con respecto a la longitud de la cuerda, variando la flecha y el arco de la misma como adaptación a la pendiente y al mantenimiento de la velocidad.

El rolado de los pies debe comenzar junto con el desplazamiento del centro de masa hacia el interior de la vuelta siguiente y no separado o antes. El trabajo de los pies en este proceso es de acompañamiento activo para lograr el nuevo apoyo en los cantos y así generar la carga transmitida a los esquíes.

La calidad de ejecución se medirá por los niveles adecuados de angulación, la búsqueda de la deformación y carga óptima temprana, la fluidez y dirección de los encadenamientos y el aprovechamiento de las fuerzas inerciales durante el desplazamiento.

En el mecanismo de angulación la tarea de la pierna larga será de regular carga y de la pierna corta de regular el canteo y permitir la correcta trayectoria y proyección de la cadera. La preparación del bastón nace con la intención de cambio (anticipación) y el clavado con el inicio. La preparación

culmina con la redistribución de carga. La pierna larga: Se alarga regulando carga optima La pierna corta: Se acorta regulando el canteo necesario y sostener la F centrípeta, con el centro de masa en su trayectoria optima. Prohibido iniciar preparando (Bastón). En lo referido al encadenamiento o los encadenamientos lo importante es ver cómo llegamos al Momento del cambio de cantos:

- Pasaje del centro de masa

A= Igualando extensiones NO
B= Igualando flexiones =OK!
C= Directo=OK!

Ver y saber donde nace el cambio (como eliminamos la fuerza centrípeta de la vuelta precedente). Como llegamos al cambio. Como anticipamos (visualmente) Cómo aprovechamos la fuerza. Este gesto se interpreta con el material que sea.

CORTO PARALELO

DESCRIPCIÓN:

Son vueltas cortas, encadenadas en su máxima expresión (concepto T. Arg) ejecutadas bajo un ritmo SOSTENIDO Y UNIVERSAL (hop-2, hop-2), buscando la conducción lo más cortada posible, velocidad controlada y carga constante (optima).

El gesto se ve en nivel 1,2, 3 y 4

EJECUCIÓN:

A este gesto lo determina el ritmo y no al revés Es un gesto de ritmo alto-rápido y velocidad baja-intermedia. El arco de giro es corto la cuerda variara de acuerdo a la pendiente, lo que no varía, es el ritmo. El encadenamiento es directo. Este gesto se realizará e interpretará con el material que sea.

Ejercicio: Si el encadenamiento corresponde al pie derecho hacer que el mismo termine y empiece, lo mismo con el otro.

Disociar la masa lenta de la rápida.

Estabilizar y proyectar el tronco en línea de máxima pendiente.

Al igual que cada apronte de bastón (La proyección del apronte al disociar será paralela a la línea de máxima pendiente, y no acompañando a los pies).

Adecuar el clavado con la decisión de cambiar de cantos y no antes que eso ocurra.

En conclusión: Apronte para terminar y clavado para empezar (a partir del cambio de canto).