

1. *Análise do deporte e conclusión: é fundamental ter unha boa condición física*
2. *Normativas de seguridade a cumprir nas pistas*
3. *Coñecer cal é o meu nivel inicial e poñerme obxectivos reais e acordes a miña condición física e habilidade*
4. *Cómo podo mellorar a miña técnica?*
5. *Se fas skate ou surf e che gusta a neve, entón o teu é o snowboard*

1.-É FUNDAMENTAL TER UNHA BOA CONDICIÓN FÍSICA

Aprender a esquiar é fácil facendo dun xeito intensivo; de luns a venres en xornadas de mañá e tarde. Cando sexan boas as condicións de neve, materiais e monitores. E cando estas en forma e lle poñas esforzo e perseveranza, nestes casos é moi gratificante. Esquiar nun nivel de perfeccionamento é difícil para os que vivimos tan lonxe da neve.

No esquí dentro das capacidades físico-motrices hai un predominio da forza nos cuádriceps, forza rápida ou potencia e tamén forza resistencia. Así como da axilidade. Nas capacidades perceptivo-motrices hai un gran compoñente de equilibrio e coordinación, lateralidade, ritmo e percepción espazo temporal.

*Esquiar é un deporte moi esixente a nivel físico. Ir esquiar sen estar minimamente en forma, sen ter forza nas pernas, pode ser non só moi canso se non tamén un risco innecesario. Sen forza nas pernas é mais fácil caerse. **Por iso para preparar a viaxe a neve hai que adestrar fortalecendo os cuádriceps e facéndoos resistentes. Traballando con actividades aeróbicas para gañar fondo, facendo estiramientos e tonificando tamén os abdominais e brazos.***

Debemos sentirnos áxiles para sentirnos máis seguros en cando caíamos na neve, levantarnos sen que se nos veña abaixo a moral.

2.- NORMATIVAS DE SEGURIDADE A CUMPRIR NAS PISTAS

Tendo presente sempre:

- *Respectar sinais e avisos*
- *Non parar no medio das pistas, e se o fago nun lado, cando me incorporo miro que non veña ninguén*
- *O esquiador que está pola dereita o vai diante ten preferencia, polo tanto se vas a adiantar tes que facelo pola esquerda e a unha velocidade e dun xeito controlado e apropiado, para non poñer en risco a ninguén. Especial atención nas zonas de debutantes, de densidade de tráfico, malas condicións de tempo ou terreo*
- *Se estás demasiado canso tes máis riscos de lesionarte, ou se o tempo é moi malo e a visibilidade moi limitada*
- ***Non sobreestimes a túa habilidade persoal***
- ***Nunca esquiar só. Polas tardes tedes que baixar polas pistas do voso nivel que fixeches pola mañá co monitor e non facer aventuras fora de pista***

3.- COÑECER CAL É O MEU NIVEL INICIAL E POÑERME OBXECTIVOS REAIS E ACORDES A MIÑA CONDICIÓ N FÍSICA E HABILIDADE.

As habilidades básicas do esquí son:

- **DESCENSO DIRECTO** ou *habilidade elemental deslizándonos en liña recta en cha ou lixeiras pendentes.*

Cos esquís planos e o peso do corpo repartido entre ambas pernas, que están separadas a anchura da pelvis. Xeonllos e nocellos semiflexionados, e brazos adiantados e lixeiramente flexionados. Centro de gravidade adiantado ou equilibrio antero –posterior. E equilibrio lateral, sen balanceos ou rotacións do tronco que produzan inestabilidade ou descontrol



- **CUÑA** *é o xeito de reducir velocidade ou frear para principiantes. Flexo-extensión de pernas cravando os cantos interiores dos esquís, a vez que abrimos as colas dos esquís, permitíndonos controlar a velocidade*



- **VIRAXE EN CUÑA** a cuña tamén é unha habilidade básica para facer os xiros

Cambiando de peso nas sucesivas curvas e describindo eses en ambas direccións. **O xiro en cuña é un aspecto fundamental do esquí.** Para facer o xiro a perna exterior que inicia o xiro fai unha flexo-extensión ou empuxe activo apoiámonos sobre o canto interior do esquí. Cando facemos este empuxe activo ca perna exterior e imos cargando o peso nesta perna, o esquí interior vai quedando lixeiro de peso, e pode seguir dun xeito natural e fluído ao exterior. A esta condución natural chegase con moita práctica, ata facelo dun xeito preciso e controlado. Momento no que xa estamos a pasar progresivamente ao paralelo sen problemas.



- **VIRAXE FUNDAMENTAL NUN NIVEL BÁSICO** baixando en diagonal nunha actitude equilibrada, apertura e xiro en cuña e colocación do esquí interior en paralelo na última parte do viraxe.

Cando fago o empuxe activo da perna exterior, fago unha lixeira inclinación dos xeonllos cara a pendente e unha inclinación compensatoria do tronco cara o val ou exterior da curva. Despois de moita práctica os movementos irán saíndo sen tensións, dun xeito fluído



- **VIRAXE FUNDAMENTAL NUN NIVEL INTERMEDIO** esquíes en paralelo encarando a pendente, apertura e xiro en cuña con extenso-flexión das pernas, cravada de bastón e agruparnos cun lixeiro derrapaxe antes de finalizar a viraxe. Será despois de moita práctica cando xa non precisemos a cuña para xirar.



- **VIRAXE FUNDAMENTAL NUN NIVEL DE PERFECCIONAMENTO** mínima diagonal en semi-flexión, extensión con cravada de bastón. Derrapando deportivamente, ou conducindo en harmonía segundo o noso estilo e tipo de material empregado. Chegamos a un nivel avanzado sendo quen de facelos movementos cunha grande naturalidade ou coordinación. En todo tipo de pendentes, terreos e circunstancias. Canto máis esquiemos máis precisos serán os movementos, e con menos esforzo, as baixadas serán espectaculares!

4.- COMO PODO MELLORAR A MIÑA TÉCNICA?

Para progresar teño que repetir polas tardes os exercicios indicados polos monitores para descubrir e interiorizar os movementos e as novas sensacións.



É conveniente estirar un pouco antes de empezar a esquiar e polas tardes no hotel.

Especialmente importante: Teño que ter claro os obxectivos e que sexan axeitados as miñas posibilidades. Asumindo progresivamente as dificultades e recordando:

- *Posición equilibrada, centrada e relaxada, pero dinámica ou deportiva*
- *Posición adelantada ou peso nas espátulas dos esquíes. Nunca “sentarme” nas colas*
- *Para xirar facer presión co esquí exterior cravando o canto para evitar desequilibrios. Cravando cantos é a única forma de facer ben os cambios de dirección*
- *Para xirar teño que adelantar o centro de gravidade para poder cambiar de cantos levo o peso do corpo ao interior da curva*
- *Canta maior velocidade, maior flexión de pernas*
- *Mans adelantadas con respecto ao corpo e non facer movementos bruscos cos brazos, só conseguiría perder o control*



Foto testemuña duns esquiadores de nivel medio-alto, satisfeitos despois dunha boa baixada.



5.- SE FAS SKATE OU SURF E CHE GUSTA A NEVE, ENTÓN O TEU É O SNOW...

Din que deslizarse sobre unha táboa foi o que fixo unha rapaza pequena xogando cun só esquí. Inspirando ao seu pai, o enxeñeiro Sherman Popper que en 1995 inventou o Snurfer. Foi polos anos 70 cando dous surfistas Tom Sims e Jake Burton acondicionaron as súas táboas para deslizarse polas montañas rochosas. Nos 80 os deseños permitiron unha grande liberdade sobre a neve atraendo aos xoves na procura de sensacións extremas.

É un deporte 3x1; do esquí herdou o gusto pola neve, do skate os saltos imposibles e do surf deslizarse a toda velocidade. O snow independizouse da federación do ski creándose o TTR ou organismo independente encargado dos circuítos de competición. É coa chegada da comercialización masiva, institucionalización e competicións... **a evolución e expansión do snowboard é imparabile...** asociándose este deporte con liberdade, creatividade e diversión. Coa terminoloxía anglosaxona imperante, as modalidades en expansión son as seguintes:

- **FREESTYLE** modalidade centrada en facer piruetas, o rider axúdase de distintos módulos
 - HALF PIPE ou tubo de paredes verticais para facer acrobacias saltando fora dos bordes
 - SLOPESTYLE E JIBBING para facer trucos vistosos deslizando por barandas e caixóns
 - BIGJUMPS ou BIG-AIR cun só salto xigantesco ter tempo para facer acrobacias
 - QUARTERPIPE ou cuarto de tubo para facer o salto máis alto
- **FREERIDE** é surfear na neve facendo descensos clásicos e n zig-zag en obstáculos naturais, fora de pistas, empregando as rochas para facer saltos. Nesta modalidade é moi gratificante o gozar de paisaxes increíbles onde es ti mesmo e a montaña.
- **SLALOM ou BOARDERCROSS** o importante é baixar o máis rápido posible, con percorridos técnicos con bañeiras e saltos

O aluguer do material é máis caro porque as táboas teñen menos duración polas condicións extremas do deporte. Para empezar require máis condición física que o esquí, e a primeira semana é moi dura. A diferenza do esquí as lesións típicas non son de xeonllos, no snow é o coxis. Unha vez controlemos o de cantar con puntas-talóns, deslizar-derrapar e “pillando” a flexión do corpo e acompañamento dos brazos, xunto cos truquillos básicos, como **OLLIES** para saltar, poderás gozar moitísimo. Dende o máis elemental no manexo da táboa ata chegar facer estes saltos hai moito que traballar, poñendo ademais do corpo moita cabeciña!



Nun nivel avanzado de esquí ou snow o máis gratificante é sentir como a adrenalina do momento che proporciona sensacións altamente excitantes. Baixando con moitas ganas e quedando enganchados; querendo repetir a experiencia unha morea de veces máis. Crecendo interiormente cos logros acadados e gozando na natureza e cos amig@s.



As fotografías foron feitas en Sierra Nevada -Xaneiro 2009-