

LA IMPORTANCIA DE UNA TOMA DE CANTOS ADELANTADA EN EL ESQUÍ DE COMPETICIÓN

Por José Luis Frías Pastor
Técnico Skicross CETDI Sierra Nevada

Para un esquí eficiente y rápido dentro de un trazado de competición es fundamental realizar una buena toma de cantos desde el techo de la curva. De ese modo, el corredor obtendrá la mayor parte de la dirección requerida antes de la línea de máxima pendiente y por lo tanto, esquiará a favor de la gravedad y no enfrentado a ella, con lo que conseguirá acelerar durante la mayor parte del arco.

Esto, a grandes rasgos, parece sencillo, pero para llevarlo a cabo el deportista necesitará ejecutar de forma correcta una serie de acciones técnicas dentro de un *timing* concreto, que a continuación vamos a detallar.

CAMBIO DE CANTOS

En primer lugar, para poder comenzar con una buena toma de cantos desde el principio de la curva, es necesario un cambio eficaz. Para ello el corredor deberá buscar un movimiento hacia delante, en la misma dirección del deslizamiento y no un movimiento vertical que sería opuesto a esta dirección, como les ocurre a los esquiadores de bajo nivel.

Con este movimiento longitudinal lo que conseguimos es que el deportista desplace el centro de gravedad hacia delante y esté en disposición de cargar la espátula del esquí exterior al inicio de la curva, consiguiendo así una pronta inserción con una sólida toma de cantos por encima de la línea de máxima pendiente, como vemos en la secuencia de imágenes, en los fotogramas 3, 4, 8, 9 y 10.



PATROCINADORES Y COLABORADORES



LA IMPORTANCIA DE UNA TOMA DE CANTOS ADELANTADA EN EL ESQUÍ DE COMPETICIÓN



Por José Luis Frías Pastor
Técnico Skicross CETDI Sierra Nevada

CENTRALIDAD

Una vez ejecutado el cambio de forma eficiente es absolutamente crucial que el deportista mantenga una posición centrada en el momento de comenzar la toma de cantos. De otra manera, esa toma de cantos será poco eficaz, ya que al estar el centro de gravedad desplazado hacia atrás, la mayor parte de la carga caerá sobre las colas y no sobre las espátulas y esto producirá una deficiencia de apoyo y un efecto direccional insuficiente.

Además, si la posición es demasiado baja el corredor quedará bloqueado y limitará su amplitud de movimientos durante la curva.

INCLINACIÓN – ANGULACIÓN

Además de una buena centralidad debemos, como hemos dicho, buscar una pronta inserción, a través de una inclinación global de nuestro cuerpo, que producirá un desplazamiento de nuestro centro de gravedad al interior de la curva. Éste es un momento especialmente crítico, ya que un exceso de inclinación producirá una pérdida de apoyo en el esquí exterior, un error común en muchos corredores. Debemos ser conscientes de que en todo momento es el esquí exterior el predominante y el que soportará la mayor parte de la carga durante todo el arco. En caso de que se produzca este exceso de inclinación tenemos un regulador de la misma, la angulación, que nos ayudará a mantener el apoyo en el esquí exterior.

En este principio de curva, para obtener una toma de cantos sólida y adelantada a nuestro deportista le puede bastar con la inclinación global o necesitará en muchos casos una leve angulación de cadera. La utilización de este regulador dependerá del grado de apoyo en el esquí exterior. En estas dos imágenes vemos dos claros ejemplos de esto.

En la primera imagen vemos como Raich prácticamente carece de angulación a principio de curva (fotograma 4)



PATROCINADORES Y COLABORADORES

Por José Luis Frías Pastor
Técnico Skicross CETDI Sierra Nevada

En esta segunda imagen vemos como Rienda en el techo de la curva mantiene los hombros algo más nivelados con respecto a la nieve (fotograma 4), por tanto existe una leve angulación.



Ambos desencadenamientos son correctos.

PARALELISMO

Un buen paralelismo, en esta fase de la curva permitirá a ambos esquís cortar o conducir desde el mismo momento en el que los cantos incidan en la nieve. Al ser, además, una posición más natural, es mucho más eficiente.

PATROCINADORES Y COLABORADORES

LA IMPORTANCIA DE UNA TOMA DE CANTOS ADELANTADA EN EL ESQUÍ DE COMPETICIÓN

Por José Luis Frías Pastor
Técnico Skicross CETDI Sierra Nevada



En la imagen superior vemos como en el principio de curva, el esquiador mantiene ambos tobillos simétricos y esto le permite tener una toma de cantos similar en ambos esquís.

TRAYECTORIA

La consecuencia final de una toma de cantos adelantada, es una trayectoria limpia y fluida en la que nuestro corredor estará en disposición de encontrar el punto de ataque óptimo, pudiendo de ese modo realizar toda la curva por encima de la puerta.



PATROCINADORES Y COLABORADORES



CETDI SIERRA NEVADA
FEDERACION ANDALUZA DE DEPORTES DE INVIERNO

LA IMPORTANCIA DE UNA TOMA DE CANTOS ADELANTADA EN EL ESQUÍ DE COMPETICIÓN



Por José Luis Frías Pastor
Técnico Skicross CETDI Sierra Nevada

BIBLIOGRAFIA:

- Fotografía de Ronlemaster.com

PATROCINADORES Y COLABORADORES



Las actividades de la Federación Andaluza de Deportes de Invierno, están afectas a subvenciones de la Dirección General de Actividades y Promoción Deportiva de la Consejería de Turismo, Comercio y Deporte de la *Junta de Andalucía*