

## EL ESQUÍ ALPINO DE COMPETICIÓN (I)

Gómez, P.J.

Departamento de Educación Física y Deportiva  
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Universidad de Granada

---

### RESUMEN

Este artículo quiere analizar la situación actual del esquí alpino de competición en general, tratando de profundizar en algunos aspectos que pueden considerarse como esenciales al tratar de estudiar el deporte de competición, el por qué de su inicio, el cómo se entrena, el qué hay que saber, etc.

Al mismo tiempo, quiere ser el primero de una serie de reflexiones realizadas con respecto al esquí de competición. Otros posteriores, hablarán de aspectos más específicos relacionados por ejemplo con las etapas de formación y/o entrenamiento, las características, objetivos y principios del esquí de competición en cada una de sus disciplinas, la metodología de trabajo concreto en cada una de ellas, etc.,

En este en concreto se trata de reflexionar acerca de los fundamentos, exigencias y condicionantes iniciales para hablar de un proceso de entrenamiento del esquí de competición en la formación a largo plazo de un esquiador de élite. Además, se habla de una serie de factores que hay que tener en cuenta a la hora de organizar el entrenamiento, cuando comenzar el entrenamiento de competición. Este estudio termina con algunas conclusiones acerca del esquí alpino de competición.

**PALABRAS CLAVE:** Esquí alpino de competición, inicio entrenamiento

### ABSTRACT

This articles aims at analysing the present situation of alpine ski-racing, making a careful study of certain essential aspects, why it is initiated, how the training is carried out, what should be known about racing, etc.

At the same time, it is intended to be the first of series of reflections about alpine ski-racing. Others studies will talk about aspects more connected to the development and for training, the characteristics, aims and principles of competitive skiing in the various disciplines, the specific methodology of work in each, etc.

In this work, we try to deal whit the bases, demands and initial conditioning to establish a process of long-term competitive ski training of elite racers, we also discuss a series of factors which must be borne in mind when organising training, when to start racing training. The study finishes with some conclusions about alpine ski-racing.

**KEY WORDS:** Alpine ski-racing, trinement start

---

Para tratar el proceso de aprendizaje que ha de experimentar un joven esquiador hasta que se convierte en un experimentado atleta de alto rendimiento, tendríamos que comenzar hablando desde la fase de iniciación deportiva y de aproximación por primera vez al esquí, hasta que termina su vida competitiva. En este artículo vamos a hablar del inicio en el esquí como punto de partida y desde el principio abordaremos el comienzo de la especialización y de la competición. También se van a mencionar algunos factores que hay que tener en cuenta a la hora de organizar el entrenamiento y de algunos problemas que conlleva el mismo.

Siempre que hablamos de la iniciación deportiva, terminamos hablando generalmente de la competición. Pero, ¿qué entendemos por iniciación deportiva?. Según Hernández Moreno (1988) *la iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde la toma de contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional*. También aparece otro autor, Sánchez Bañuelos (1986), que parece responder a la pregunta de ¿cuándo se está iniciado en un deporte?, afirma que *un individuo está iniciado cuando es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva en la situación de juego o de competición*.

Esta afirmación nos puede dar pie a pensar de la existencia de dos tipos de deporte: deporte recreativo y deporte competitivo. Centrémonos en el deporte competitivo.

Para competir en el deporte, en este caso el esquí alpino, es necesario conocer y comprender la actividad y someterse a las reglas que las rigen. Pero, porqué la competición. Kratter y Marta (1992), para justificar la necesidad de profundizar en lo que se puede entender por competición piensan que el hecho de "ser primero", está motivado por exigencias consumistas y de mercado, como continuamente puede verse en las evoluciones del material.

Es evidente, según Blázquez Sánchez y col (1995) que si la única clave de la práctica deportiva fuera ganar, el único criterio para participar desde el punto de vista lógico, sería el buscar adversarios débiles. En opinión de estos mismos autores, si esto es así, la práctica del deporte es absurda. En la práctica de cualquier deporte deberá de haber ganadores y perdedores, lo que ni significa que ganar sea lo único que interesa. Si se tiene en cuenta el desarrollo personal, se puede aprender de la derrota.

Este planteamiento agonístico es el que rechazan, muchos psicólogos y expertos, aspecto por el cual no están de acuerdo con la competición en niños. Sólo lo están si

---

ésta se inicia en la pubertad. El inicio precoz, puede conllevar al rechazo al mundo de la competición en un deporte como el esquí alpino, donde a menudo, por sus características, se comienza desde muy jóvenes, llegándose a convertir las escuelas de esquí en verdaderas guarderías. Si no que se lo pregunten a los profesores de esquí.

La principal causa de este motivo se debe a la actuación de los padres, hasta tal punto que " el éxito deportivo de un hijo es a veces más gratificante que un ascenso del padre" (Kratter y Marta, 1992). Esto conlleva a sobrecargar al adolescente con una responsabilidad que puede o puede superar. Quien es capaz de superarlo, puede continuar hacia adelante, quien no se queda en el camino.

Analizando este problema podemos llegar a plantear el verdadero motivo por el cual se escoge el esquí de competición. Para Kratter y Marta (1992), es la velocidad. La razón de dicha elección la buscan en la misma justificación por la cual los jóvenes van a preferir la carrera a la marcha o los desafíos individuales ante los de grupo. En la práctica, el ejemplo, es bien fácil: ¿Cuántas veces hemos propuesto un ejercicio de aprendizaje técnico y los alumnos nos han sugerido el irse a dar saltos o a esquiar a otra pista ?

La respuesta siempre deriva hacia la situación más competitiva. La razón dada por Kratter y Marta (1992), "parece estar en lo más íntimo de su ser y al mismo tiempo (continúa), son difíciles de explicar". No obstante (prosiguen), el esquí de competición se encuentra dentro de las actividades preferidas por los jóvenes, ya que tiene los ingredientes más fascinantes:

- velocidad
- acrobacia, destreza
- competición, y
- la posibilidad de afirmación individual y en grupo

Para ellos pues se puede definir el esquí de competición "como una actividad lúdica y formativa al mismo tiempo donde las variables que resultan de la nieve, lo recorridos y el ambiente en que se practica, son un gran estímulo para prepararse y comprometerse por parte de los jóvenes". El continuo trabajo psíquico que conlleva el esquí de competición en algunas ocasiones (momento idóneo de cambiar el peso, concentrarse para el estudio de un recorrido determinado, la superación de la ansiedad precompetitiva, la superación del miedo, etc.), crean en el deportista la aptitud para afrontar y decidir las posibles soluciones a los problemas ligados a su vida personal.

Como finalmente dicen estos autores, " ... en pocas otras ocasiones se pueden presentar situaciones tan diferentes que requieran una concentración y una seguridad en sí mismo como la que se genera en una salida de una competición, en tan pocas décimas de segundo ..."

Si estamos decididos a introducir la iniciación deportiva y la competición en la vida del niño en edad escolar, debemos de tener claro que esto no supone aceptar que el único objetivo que se persiga sea el ganar. La competición bien orientada es educativa y motivante. Ahora bien, y según estos mismos autores, la utilización abusiva de la competición transforma el juego en trabajo y puede tener un efecto motivacional a corto plazo que va a informar al joven deportista acerca de su propia competencia pero, se convierte en un *círculo vicioso* que obliga a renovar las recompensas para mantener altos los niveles de rendimiento. Blázquez Sánchez y col (1995).

#### EL ESQUÍ DE COMPETICIÓN. FUNDAMENTOS, EXIGENCIAS Y ENTRENAMIENTO

Algunos técnicos y entendidos en la medicina del deporte, en concreto, del esquí alpino de competición, han afirmado que los requerimientos físicos para la práctica del esquí alpino, son diferentes cuando se trata del esquí recreativo y el esquí de competición . Parece ser que las diferencias son insignificantes, pero pueden influir definitivamente en la elección sobre un programa de formación.

Podemos afirmar, que no existe nada mágico acerca del entrenamiento del esquí alpino. En un estudio realizado por el Consejo de Medicina Deportiva de los equipos de esquí americanos (Leach, R.E 1994), se cuantificaron los requerimientos a nivel fisiológico de un esquiador recreativo y uno de alto rendimiento. Además de compararlos, se realizó otro estudio que mostró una relación entre el entrenamiento específico y el rendimiento competitivo.

De entre ellos, llegaron a la conclusión que los requerimientos físicos específicos del esquí de competición incluían, además de resistencia muscular, fuerza, potencia, condición aeróbica y anaeróbica, y al igual que en otros deportes la necesidad de la repetida contracción concéntrica y excéntrica del cuádriceps sin período de descanso, para unos esfuerzos que oscilan entre 40 segundos en slaloms y 115 segundos en descenso (prueba más corta y larga respectivamente). Si comparamos la duración de estos esfuerzos con las carreras a pie, se puede decir, fisiológicamente hablando, que esta modalidad es una disciplina altamente anaeróbica, en la generación de energía para un alto rendimiento muscular.

Con respecto a la exigencia o no de un gran dominio técnico previo, algunos autores como Blázquez Sánchez y col (1995), afirman que el considerar el nivel técnico del campeón y/o del deporte de élite, como modelo a seguir, puede conllevar a generar un error: eliminar el placer que el juego genera en la iniciación deportiva y en la especialización temprana y sustituirlo por la instrucción. Lo que traduce la actividad en trabajo y la atmósfera creada se aleja de los intereses buscados a largo plazo.

A esto, los americanos dicen, "que el entrenamiento de la técnica puede cambiar, pero los parámetros físicos permanecen constantes".

#### FUNDAMENTOS DE LA DISCIPLINA

Siguiendo las pautas de Arnaud, J.P. (1991), el objetivo del esquí alpino de competición podemos decir que es bajar un recorrido previamente establecido en base a lo que marca un reglamento específico para cada modalidad, en el mínimo tiempo posible.

Se trata de un deporte cuya "marca" está establecida de la siguiente forma:

- cuantitativamente, según un parámetro físico, como puede ser el tiempo invertido en la bajada.
- cualitativamente, según un parámetro más subjetivo, con un estilo y una determinada técnica.

Avanzando un poco más, en el esquí alpino, se evoluciona sobre el trazado con la ayuda de un equipamiento específico (esquí, bastones, botas, fijaciones y vestimenta), que está sujeto a unas normas muy precisas caracterizadas por las diferentes matizaciones y especificaciones para cada prueba.

Cuadro 1. Disciplinas y características de cada modalidad según el Reglamento de los Concursos Alpinos,(RIS) de la Federación Internacional de Esquí, de Budapest en 1992 (última actualización llevada a cabo)

<i>DISCIPLINA</i>	<i>SLALOM</i>		<i>GIGANTE</i>		<i>SUPERGIGANTE</i>		<i>DESCENSO</i>	
	<i>H</i>	<i>D</i>	<i>H</i>	<i>D</i>	<i>H</i>	<i>D</i>	<i>H</i>	<i>D</i>
<i>PRUEBA DE ESQUI ALPINO</i>								
<i>DESNIVEL EN M.</i>								
<i>MAX.</i>	<i>220</i>	<i>200</i>	<i>450</i>	<i>400</i>	<i>650</i>	<i>600</i>	<i>1100</i>	<i>800</i>
<i>MIN.</i>	<i>180</i>	<i>140</i>	<i>250</i>	<i>250</i>	<i>500</i>	<i>400</i>	<i>800</i>	<i>500</i>
<i>MIN. JJ.OO Y CTO. MUNDO</i>	<i>140</i>	<i>120</i>	<i>300</i>	<i>300</i>		<i>350</i>	<i>500</i>	
<i>Nº PUERTAS</i>	<i>52-78</i>	<i>42-68</i>	<i>12-15 % DESNIVEL</i>		<i>10% DESNIVEL</i>			
<i>ANCHURA PUERTAS</i>	<i>4-6 M.</i>		<i>4-8 M.</i>		<i>6-8 M. 8-12.</i>		<i>8 M.MIN.</i>	
<i>DISTANCIA ENTRE PALO DE VIRAJE</i>	<i>0.75 &lt; d &lt; 15 M.</i>		<i>10 M. MINIMO</i>		<i>25 M. MINIMO</i>			
<i>Nº MANGAS</i>	<i>2</i>		<i>2</i>		<i>1</i>		<i>1</i>	
<i>RECONOCIMIENTO</i>	<i>ASCENDIENDO</i>		<i>EN DESCENSO</i>		<i>EN DESCENSO</i>		<i>EN DESCENSO (*)</i>	
<i>SALIDA</i>	<i>INTERV.IRREGU.</i>		<i>INTERV.REGUL.</i>		<i>INTERV.REGUL.</i>		<i>INTERV.REGUL.</i>	
					<i>CASCO OBLIGAT.</i>		<i>CASCO OBLIGAT.</i>	

(\*) RECONOCIMIENTO ESPECIAL

Cuadro 2. Disciplinas y características de cada modalidad según el Reglamento de los Concursos Alpinos,(RIS) para niños de la Federación Internacional de Esquí, de Budapest en 1992 (última actualización llevada a cabo)

<i>DISCIPLINA</i>	<i>SLALOM</i>		<i>GIGANTE</i>		<i>SUPERGIGANTE</i>	
	<i>H</i>	<i>D</i>	<i>H</i>	<i>D</i>	<i>H</i>	<i>D</i>
<i>PRUEBA DE ESQUI ALPINO</i>						
<i>CATEGORÍAS (*)</i>	<i>NIÑOS I</i>	<i>NIÑOS II</i>	<i>NIÑOS I</i>	<i>NIÑOS II</i>	<i>NIÑOS I</i>	<i>NIÑOS II</i>
<i>DESNIVEL EN M. MAX. MIN.</i>	<i>130</i>	<i>140</i>	<i>250</i>	<i>300</i>	<i>300</i> <i>250</i>	<i>350</i> <i>280</i>
<i>Nº PUERTAS</i>	<i>32-42</i>	<i>38-48</i>	<i>15 % DESNIVEL +/-3</i>		<i>25-30</i>	<i>28-35</i>
<i>ANCHURA PUERTAS</i>	<i>4-6 M.</i>		<i>4-8 M.</i>		<i>6-8 M.</i> <i>8-12.</i>	
<i>DISTANCIA ENTRE PALO DE VIRAJE</i>	<i>0,75 &lt; d &lt; 15 M.</i>		<i>10 M. MINIMO</i>		<i>25 M. MINIMO</i>	
<i>Nº MANGAS</i>	<i>2</i>		<i>2</i>		<i>1</i>	
<i>RECONOCIMIENTO</i>	<i>ASCENDIENDO</i>		<i>EN DESCENSO</i>		<i>EN DESCENSO</i>	
<i>SALIDA</i>	<i>INTERV.IRREGU.</i>		<i>INTERV.REGUL.</i>		<i>INTERV.REGUL.</i>	
					<i>CASCO OBLIGAT.</i>	

(\*) PARA PRUEBAS INTERNACIONALES

## EXIGENCIAS DEL ESQUÍ ALPINO DE COMPETICIÓN

Se puede decir que son de varios tipos:

- técnica,
- física,
- psíquica,
- táctica y cognoscitivas.

## ENTRENAMIENTO DEL ESQUÍ ALPINO DE COMPETICIÓN

### A) Consideraciones Generales

#### 1) *Sobre el entrenamiento de la técnica*

Algunos datos derivados por ejemplo de los resultados obtenidos en pruebas realizadas en un breve transcurso de tiempo, llegan a demostrar algunos aspectos que Rieder (1987), destaca como algunas consideraciones que los entrenadores deben tener en cuenta:

- La gama de técnicas deportivas dentro de una misma especialidad, aún en alto rendimiento, es muy amplia, sobre todo si se tienen en cuenta la gran variedad de estilos diferentes existentes a partir de un único modelo de técnica. Por ejemplo, la técnica del slalom, y los estilos de Tomba, Girardelli, etc.
- Muchas veces, técnica poco depuradas se ven compensadas por otras capacidades (condicionales). Por seguir tratando de poner un ejemplo en el slalom, Girardelli ha modificado su técnica de abatimiento de puertas con los brazos, utilizando ahora el brazo exterior a la puerta, y no el interior como antes, dado la gran potencia que siempre ha demostrado tener.
- Las técnicas, no son estables. Según Rieder (1987) de cada 10 intentos realizados, casi el 50% no se realiza perfectamente. Efectivamente, en esquí, cada trazado es diferente, e incluso hasta en entrenamiento sobre un mismo trazado, raras veces se consigue el mismo rendimiento. Otras variables como el estado de la nieve, de la pista, de motivación, etc., pueden variar el resultado final.



- El paso de una técnica a otra demasiado rápida, puede producir en opinión de este autor una regresión en la proceso de aprendizaje del deportista. Siguiendo con el ejemplo planteado, y más en iniciación, el interés sobre todo de los directivos y padres de los niños a introducirlos muy pronto en la competición cuando aún no han asimilado otros conceptos como el de equilibración, cambio de cantos, angulación, conducción, etc...

Por concluir, es interesante mencionar según este autor, que "las técnicas deportivas son creaciones muy sensibles que deben adquirirse y mantenerse contra los factores de dificultad internos y externos".

La *práctica de esquí alpino de competición*, y concretamente en una país tan meridional como España, ofrece ciertas dificultades que obligan la realización de un gran esfuerzo para afrontarlo. Ni que decir tiene, que no se puede comparar por ejemplo con Centro Europa, donde la tradición e historia de este deporte ya habla por sí sola: cuenta con los mejores esquiadores de todo el mundo. (A. Tomba, F. Picard, V. Schneider, etc.)

Si además lo comparamos con otros deportes, al tenerse que practicar sobre un medio como es la nieve, y al estar supeditado a las alteraciones meteorológicas, hemos de decir que conlleva ciertos riesgos, que no suceden en otros deportes. Todo esto, supone un serio contratiempo para que el entrenamiento tanto físico como técnico de nuestros esquiadores nos permita y les permita situarse dentro de la élite mundial.

Por lo pronto y como aspecto principal la práctica de este deporte, necesita de la nieve. La nieve la encontramos en estaciones de invierno. A no ser que se viva cerca de ella, su práctica a menudo exige de grandes desplazamiento más o menos largos, que repercuten en el costo de la actividad y por supuesto suponen una pérdida de tiempo.

## 2) *Sobre algunos factores que permiten aprender nuevas habilidades*

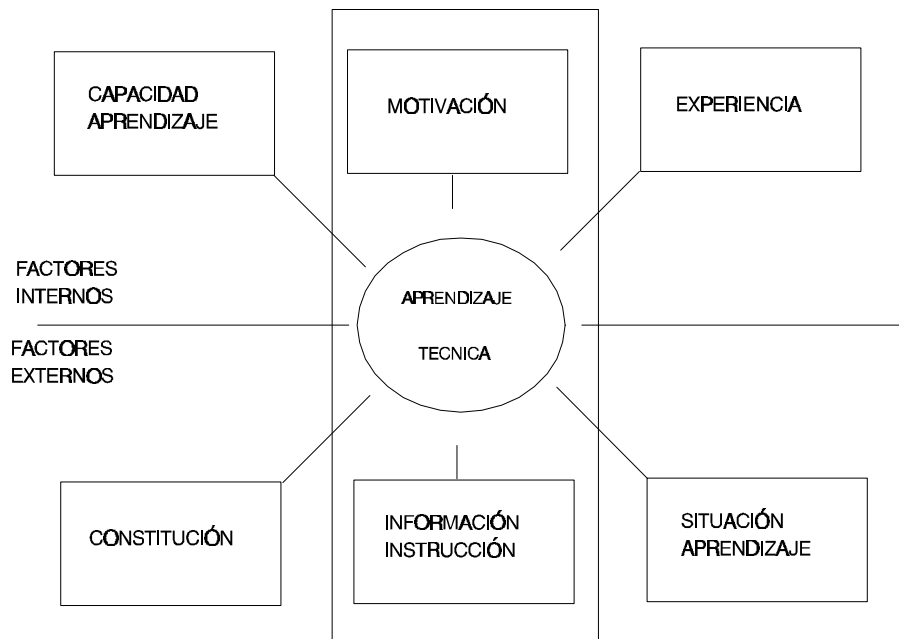
Haciendo un breve repaso por lo que Rieder (1987) (autor ya citado) denomina la "Estructura para el aprendizaje de movimientos nuevos", podemos estar de acuerdo en que para el aprendizaje de nuevas habilidades, como entrenadores, se puede incidir en:

- Factores internos, donde la capacidad de aprendizaje, y las experiencias previas permanecerían constantes, no ocurriendo así con la motivación.

- Factores externos, como la constitución física, la situación de aprendizaje (clima, material, estado de la pista, etc.) y la información/instrucción, que si son más

modificables. Según Rieder (1987), la información proviene de tres canales: auditivo, por medio de la explicación; visual, bien por la demostración del entrenador, la visualización de video y la observación de otros modelos; y cinestésica, a través de las sensaciones producidas tras la ejecución del movimiento, o las transmitidas por parte del entrenador. La instrucción requiere una atención continua, ya que debe de adaptarse a la capacidad receptiva, la edad y a la capacidad cognitiva.

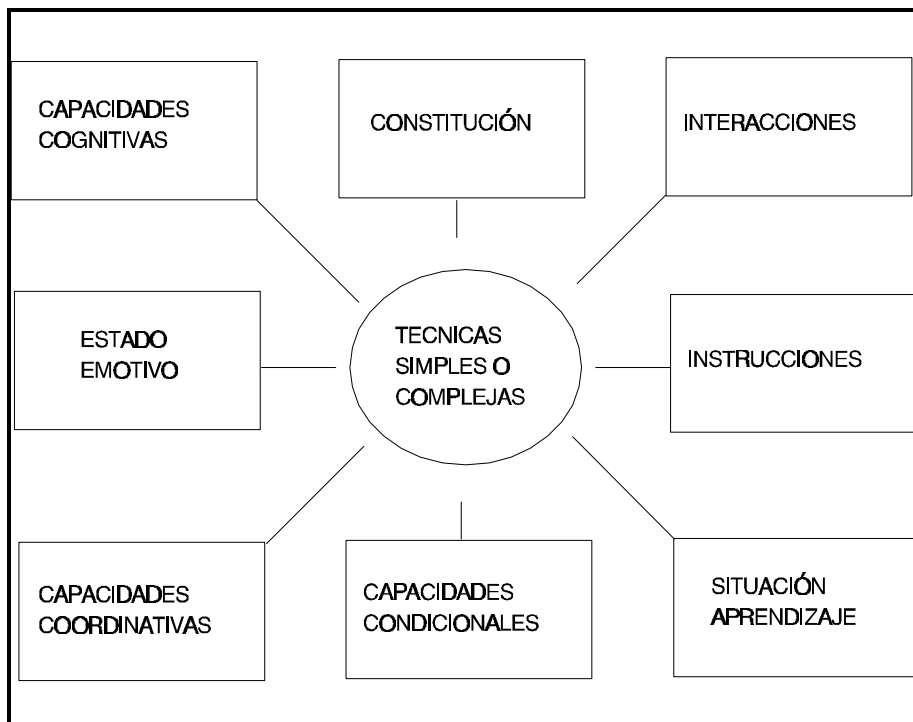
Figura 1. Estructura para el aprendizaje de movimientos nuevos. Rieder, 1987 (Obra citada)



La unión entre ambos factores, la encontramos en "la pareja motivación-instrucción"

Con respecto al aprendizaje de nuevas técnicas, conviene recordar cuáles son a juicio de este mismo autor, las variables que inciden en el éxito individual en el aprendizaje de nuevas técnicas.

Figura 2. Variables que contribuyen al éxito individual en el aprendizaje de nuevas técnicas deportivas.



De estas, una de las más importantes sobre la cual se puede incidir directamente son las capacidades cognitivas, que según este autor son "el conjunto de las capacidades psíquicas que determinan el aprendizaje y éxito en la técnica deportiva". Para él alguna de estas capacidades cognitivas son las siguientes:

- la representación de movimiento,

- los procesos de anticipación,
- la percepción consciente de cada tipo de información,
- la capacidad de observación y análisis,
- la concentración, la atención y el entrenamiento mental.

Se puede pues afirmar que el entrenamiento de la técnica, teniendo como base el adiestramiento de las capacidades coordinativas, condicionales y cognitivas, requiere mucho tiempo en las etapas iniciales del aprendizaje, aspecto que habrá que tener en cuenta el entrenador al plantear situaciones de aprendizaje-entrenamiento lo más variadas posibles.

Sólo así, conseguiremos el resultado final que deseamos: un esquiador de alto nivel. No hemos de olvidar, cuál es el objetivo del entrenamiento de la técnica para Grösser y Neumaier (1986), "la educación del comportamiento motor de del deportista de acuerdo con las características objetivas y generales de la técnica deportiva, y teniendo en cuenta las particularidades de éste, para una realización eficaz del movimiento ..."

### 3) *Sobre técnica y edad*

"La velocidad de aprendizaje de los ejercicios difíciles depende de la edad: el sujeto más joven aprende mucho más rápido" (Starosta, 1989).

Ante, esta afirmación cabría preguntarse sobre la efectividad de una *iniciación precoz* en una disciplina deportiva. Una revisión a algunos autores que hablan sobre este tema y la edad de inicio al aprendizaje de la técnica como Starosta (1989), Heyters (1990), Grösser y Neumaier (1986), Djackov (1973), Stemmler (1977) y Hirtz (197), etc., nos puede hacer pensar que, realmente la iniciación precoz es efectiva siempre y cuando se realice dentro de los que han denominado la "edad de oro", "edad del aprendizaje", etc, edad en la que se dan las condiciones idóneas para el aprendizaje de la técnica. Esta edad oscila entre los 6 y 7 años y los 10 y 12 respectivamente, (...) " ...aquella fase de desarrollo de la edad infantil en la que ha finalizado la fase de maduración del sistema nervioso central y en la que existe un equilibrio entre el crecimiento longitudinal y ancho del cuerpo ..."

A la siguiente pregunta de si es o no preciso iniciarse en la práctica deportiva en edades tempranas, se puede contestar desde el punto de vista de dos enfoques diferentes (Blázquez Sánchez y col.,1995)(autor y obra citada): uno desde el punto de vista del rendimiento deportivo, donde la pregunta sería ¿a qué edad se inicia el

entrenamiento?; y otro, desde el punto de vista didáctico, donde la pregunta sería ¿qué edad es la idónea para empezar a aprender?. Aunque los grandes campeones generalmente han comenzado muy pronto, según Durand (1988) la edad de inicio en muchas disciplinas no es una variable que explique el éxito.

Lo que si debe de quedar claro, es que la *edad de inicio*, no debe de suponer un factor de desgaste, ya que podemos "terminar" con el futuro aspirante a deportista de alto nivel. Por poner un ejemplo, dos claras situaciones relacionadas con esta situación de desgaste a las que hacen referencia Kratter y Marta (1992)(Op.cit):

- un primer caso, A. Tomba (Campeón del Mundo este año, palmarés reciente). Deportista de ciudad, en una muy buena situación económica que le ha permitido realizar grandes estancias en la nieve, ha conseguido grandes logros en su vida deportiva, sin ganar ningún trofeo importante y obligatorio en la etapa de formación de un futuro campeón ....

- y por otro lado, el de multitud de esquiadores (entre ellos un servidor, pero no exactamente mi caso), que han vencido en este tipo de pruebas, que han cumplido estas etapas de formación y que más tarde por motivos técnicos y psicológicos, han desaparecido en el camino ...

Como puede verse, esta desmotivación viene precedida de una gran saturación de trabajo en edades aún no adecuadas para la especialización, por lo que es muy importante no llegar como entrenadores a crear este tipo de situaciones. No olvidemos que el esquí de competición , es uno de los deportes en los que se suele comenzar muy pronto.

Partiendo de la idea de que a esta edad, se acaba de ingresar en el colegio prácticamente, la Federación Española de Deportes de Invierno, a través de su Comité Técnico Alpino, elaboró un "Plan Escolar", en el que se pretendían que los *jóvenes esquiadores*, tras una serie de convenios con los colegios ubicados en zonas de montaña y en concreto de las estaciones de invierno, compaginaran los estudios con la práctica del esquí.

La *edad de inicio al entrenamiento del esquí alpino de competición*, se fijaba a los 10-11 años, "cuando el niño está en sexto curso de E.G.B". Navatnikova (1982), según López Bedoya (1994), menciona la edad de inicio a la especialización en el entrenamiento del esquí alpino entre los 10 y los 15 años.

Sin dejar de olvidar que a estas edades, la actividad principal debe de ser la escuela, estamos de acuerdo con que se puede considerar a la escuela como uno de los medios insustituibles para la realización de la personalidad y aspiraciones del chaval. Es más parece ser que la capacidad intelectual mostrada en la escuela se refleja también en el deporte, quedando demostrado que los muchachos que esquían bien y consiguen buenos resultados están capacitados y bien dotados para los estudios. (Kratter y Marta, 1992)(Op.cit.)

Por último, a la pregunta de ¿a qué edad está en condiciones el joven deportista de adentrarse en el proceso competitivo?, hemos encontrado que no es tan preocupante como la edad de inicio deportivo, pero tiene una gran importancia para determinar cuándo y cómo iniciar la competición. (Blázquez Sánchez y col., 1995). Según estos, la actitud denominada de competitividad o espíritu de competición se desarrolla en el niño a partir de los 12-13 años. Ciertos autores como Malina (1986), estiman que esta apetencia hacia la competición es un requisito previo y además, que no conviene involucrar a los niños demasiado pronto en procesos competitivos intensos.

#### 4) *Sobre técnica y estilo*

Los conceptos de técnica y estilo, suelen utilizarse de forma errónea, según Antón y col. (1990). En este libro, se entiende por *técnica deportiva* un "procedimiento racional, funcional y económico para la obtención de altos rendimientos deportivos".

Siguiendo al mismo autor, por *estilo deportivo*, entendemos a "la forma particular de ejecutar los movimientos deportivos".

Las diferencias entre técnica y estilo podrían resumirse de forma general en que la técnica es susceptible de aprendizaje y enseñanza, mientras que el estilo se forma o se adquiere en relación directa a su práctica.

Por ejemplo, existe una técnica específica de competición para el slalom, y A. Tomba, M. Girardelli, etc., tienen su estilo peculiar de ejecución de la citada técnica.

Al hablar del proceso de aprendizaje y/o entrenamiento de la técnica del esquí de competición, se han de tener en cuenta estos conceptos. No se trata pues de "calcar", el estilo de los grandes campeones, y si de enseñar la técnica de una especialidad en concreto. Posteriormente cada deportista, desarrollará su estilo personal, en función de sus características individuales.

## B) Factores a tener en cuenta en la organización del entrenamiento del Esquí Alpino

Volviendo de nuevo hacia el entrenamiento, Gatel (1991), considera que el entrenamiento actual de alto nivel se apoya cada vez más en datos elaborados. Su contenido y la programación del entrenamiento en ciclos y microciclos, viene definido por las competiciones y los objetivos del atleta. Sin embargo, la organización del actual esquí alpino de alto nivel y las variables inherentes a la disciplina, hacen difícil la puesta en marcha de esta organización.

Algunas de estas variables, según este autor, podrían ser:

### 1) *El calendario*

Los esquiadores de alto (Copa del Mundo y de Europa), realizan un número de competiciones que suele oscilar entre 30 y 40, durante los meses comprendidos entre Diciembre y Abril. (Esta nueva temporada se ha iniciado en Noviembre con la celebración del primer Gigante del Copa del mundo en Tignes). Todas las competiciones, son importantes: nadie corre el riesgo de prepararse para parte de ellas.

En general, la suma de días de desplazamiento, entrenamiento y competición, se encadenan de tal forma que tan sólo se dispone de 5 ó 6 días a lo sumo en cinco meses de agotador "trabajo", que normalmente suelen ser concentrados y en Navidad.

### 2) *Los desplazamientos*

A menudo, muy frecuentes y numerosos: una media de dos competiciones, requiere un cambio de estación, a veces cercana, o no ...

Según este mismo autor, una semana normal en temporada se distribuye de la siguiente forma:

- 1 día de viaje ó 2 (desde España).
- 3 días de entrenamiento (excepcionalmente y obligatorios por ejemplo para el descenso).
- 2 días de carrera.
- 1 día de descanso relativo (vuelta a España, o nuevo viaje a otra estación).

Aunque el circuito de carreras de Copa del Mundo está centralizado en Europa, en algunas ocasiones hay que cruzar el Atlántico para viajar hacia Estados Unidos,

incluso varias veces al año. Los españoles, nos vemos obligados a desplazarnos siempre desde más lejos al estar en el extremo sur de Europa.

### 3) *Las condiciones meteorológicas, de entrenamiento y la puesta en acción*

Llegan a ser determinantes. Por ejemplo:

- las precipitaciones, la falta de visibilidad, presencia de viento, nieve recién caída, etc., nos harán alterar la organización y la programación de competiciones y del entrenamiento.

- Por otro lado, la falta de nieve. A veces obliga a los organizadores a desplazar en el último momento todo el dispositivo preparado para el evento a otra estación próxima (caso de Sierra Nevada 96, si este año no .... ni mencionarlo), aplazarlo (como ha ocurrido en Sierra Nevada 95 a Sierra Nevada 96) o a suspenderlo (como también ocurrió en Sierra Nevada en una prueba de la Copa del Mundo de 1993, por culpa de los intereses de algunos corredores ...). Durante las últimas temporadas, sólo la mitad de los programas previstos en la Copa del Mundo y de Europa se han desarrollado sin cambios.

- También son de vital importancia, las condiciones de entrenamiento. No todas las estaciones disponen de las pistas apropiadas para entrenar, con los desniveles, medidas de seguridad, remontes y pistas homologadas como indica el reglamento de la FIS. Cada vez existen más estaciones de esquí que disponen de pistas específicas para realizar entrenamientos de competición denominados stadiums.

- Y por último, la preparación para la acción, es decir, preveer el tiempo aproximado necesario para desplazarse hacia la pista en concreto en la que vamos a entrenar. Según este autor, a veces esto requiere más tiempo que el trabajo efectivo realizado. Para ello no hay más que calcular en una mañana de entrenamiento, el tiempo específico de trabajo en pista: si se tarda 2 minutos como mucho bajando, y se realizan un total de unas 15 bajadas, estamos hablando de 30 minutos de trabajo efectivo en toda la mañana: el resto se pierde en la espera y desplazamiento en el remonte, etc.



---

## CONCLUSIONES

Las conclusiones que se pueden plantear son las siguientes:

- 1.- El esquí de competición se presenta como una actividad lúdica y formativa que crea en el joven deportista las actitudes y aptitudes necesarias para desarrollar, afianzar y complementar su formación como persona.
- 2.- La estructuración y organización del entrenamiento en el esquí alpino de competición, necesita de un buen conocimiento de las disciplinas alpinas y las características que las diferencian en cuanto a reglamento, exigencias físicas, técnicas, tácticas, psicológicas y cognitivas.
- 3.- En el entrenamiento del esquí de competición no existe nada mágico (en cuanto a teoría del entrenamiento). Existe una gran relación entre especificidad de entrenamiento y rendimiento competitivo.

El inicio de ese entrenamiento específico es el problema. El iniciarse demasiado pronto, acorta las posibilidades del futuro promesa. No es problema el inicio de la competición. Si la edad de inicio en la disciplina.

- 4.- En cuanto a los requerimientos físicos, el esquiador de alto rendimiento de ahora es más explosivo que el de antes. A este hecho ha contribuido enormemente, la evolución de la técnica en estos últimos diez años, y las innovaciones en cuanto al material.
- 5.- Dada la exigencia y la importancia de los aspectos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos y cognitivos en el entrenamiento, y el hecho de que este deporte se practica sobre un medio natural, en una determinada época del año, no se puede hablar en esquí alpino de un entrenamiento especial de cada uno de estos aspectos y sí de un entrenamiento integrado de los mismos en nieve y "en seco". Así pues, existe trabajo técnico "en seco" y en nieve, integrado con el trabajo físico, etc...
- 6.- No se puede hablar de entrenamiento de esquí de competición si no hay una cierta continuidad (sesiones semanales), progresividad (más básico a más específico) y proximidad (a una estación de invierno), motivación, compaginación del entrenamiento con los estudios, etc..., además de un buen entrenador, programa, y medios dispuestos para tal fin.

7.- En el esquí de competición adquieren gran importancia el desarrollo de las capacidades cognitivas, coordinativas y condicionales. Esto requiere mucho tiempo, sobre todo en etapas iniciales de entrenamiento.

8.- La edad de inicio en el entrenamiento del esquí de competición se sitúa a partir de los 10 años. Este inicio no debe de suponer un factor de desgaste.

9.- La participación en etapas de formación iniciales, en competiciones que tradicionalmente han supuesto la selección natural de algunos esquiadores de élite, no debe de suponer un camino a seguir, ya que podemos truncar la vida deportiva de nuestros corredores al exigirles algo para lo cual no están aún preparados. Los máximos resultados deben de conseguirse a partir de los 23 años, edad en la cual ha desarrollado gran parte de su personalidad y exigencias psicofísicas y técnicas, como puede comprobarse en la media de edad de la élite mundial en Copa del Mundo.

10.- Existe una técnica ideal para cada acción y multitud de formas de interpretarlas (estilos). Se debe de adaptar la técnica a las particularidades de cada esquiador, para que este desarrolle su estilo.

11.- La organización del entrenamiento actual del esquí alpino de competición y las variables inherentes a la disciplina, hacen difícil la puesta en acción del mismo. La perfecta conjunción y su correcta aplicación contribuirá enormemente a conseguir los objetivos fijados.

#### REFERENCIAS

ANTÓN, J. y COL. (1990): *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. UNISPORT, Junta de Andalucía. Málaga.

ARNAUD, J.P. (1991): Fondamentaux, exigences, entrainement. *E.P.S.* N° 232. Novembre.décembre. pp. 75-77.

BLÁZQUEZ, D. Y COL. (1995): *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Inde. Zaragoza.

DJACKOV (1973). Citado por Weinwck (1988) *Entrenamiento Óptimo*. Hispano-europea, S.A. Barcelona. p. 312.

DURAND (1988). Autor citado por Blázquez Sánchez, D. y col. (1995). Op. Cit. p.42

- 
- FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE INVIERNO (1992): *Plan Escolar*. Dossier sin publicar. F.E.D.I. Madrid.
- GATEL, M. P. (1991): Programmation et entrainement. Dossier Technique et Pedagogique FFS et FFH. *E.P.S.* Tomo 6. N° 232. p.58.
- GRÖSSER & NEUMAIER (1986): *Técnicas de Entrenamiento*. Ediciones Martínez-Roca, S.A. Barcelona.
- HERNÁNDEZ, J. (1988). Autor citado por Blázquez Sánchez, D. y col (1995). Op. Cit. p.20.
- HEYTERS, C. (1990): Orientation Sportive & Detection. *Sport*. Vol. 4. N° 132. pp. 218- 229.
- KRATTER Y MARTA (1992): *Ski para jóvenes. Método para progresar en la competición*. Tutor, S.A. Madrid.
- LEACH, R.E. (1994): *Handbook of Sport Medicine and Science. Alpine Skiing*. Blackwell Scientific Publications. Massachusetts, U.S.A.
- LÓPEZ BEDOYA, J. (1994). Autor citado por Blázquez Sánchez, D. y col (1995). Op. Cit. p. 120.
- MALINA (1986). Autor citado por Blázquez Sánchez, D. y col (1995). Op. Cit. p. 126.
- RIEDER, H. (1987): Mejorar la Técnica. *Revista de Entrenamiento Deportivo*. Vol. I. N° 1. pp. 47-56.
- R.I.S. (1992): *Los Reglamentos de los Concursos Internacionales de Esquí (R.I.S)*. Libro IV. Federación Internacional de Esquí (F.I.S). Edición 1992. Adoptadas por el 38º Congreso Internacional de Esquí. Budapest.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1986): Autor citado por Blázquez Sánchez, D. y col (1995). Op. Cit. p. 20.
- STAROSTA, W. (1989): Algunos problemas de la Técnica Deportiva. *Revista de Entrenamiento Deportivo*. Vol. III. N° 1. pp. 2-12.
- STEMMLES (1977) y HIRTZ (1976). Citados por Grösser & Neumaier (1986). Op. Cit. p. 276.