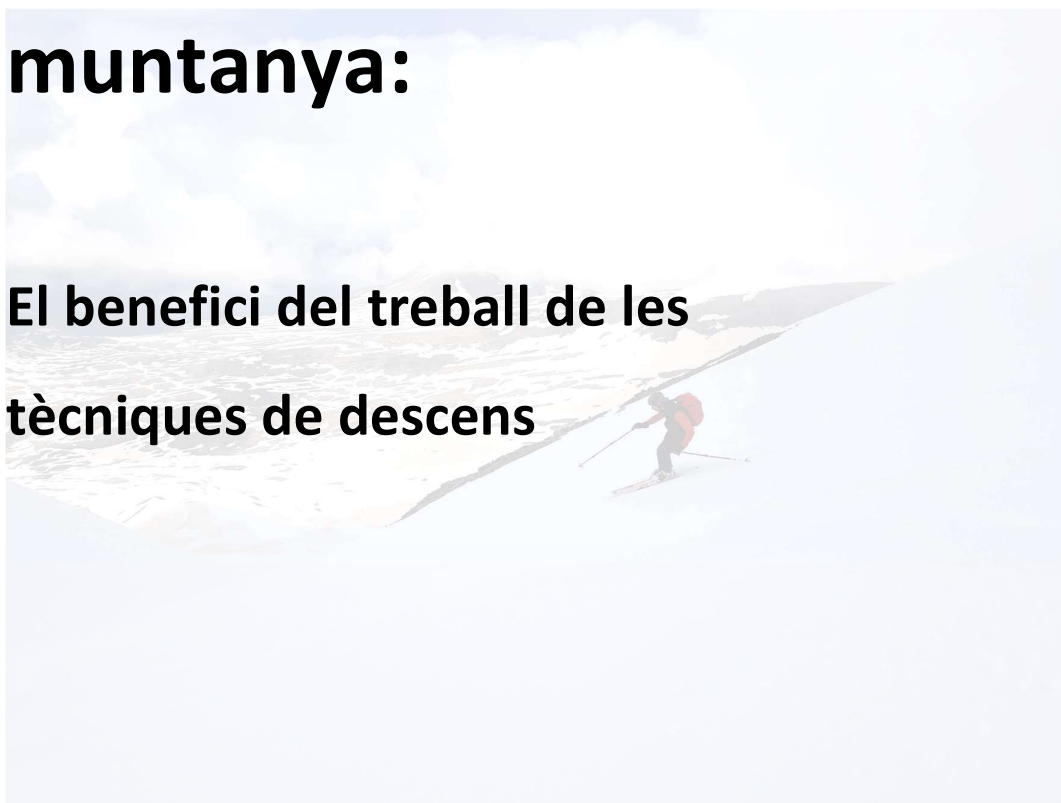


# Tecnificació de les tècniques de descens en l'esquí de muntanya:

El benefici del treball de les tècniques de descens



Escola Esquí Base Estació

Espot Esquí

novembre del

2021



## 1. Descripció

Optimitzar la tècnica de descens dels socis/es integrants del Club Excursionista Madteam, membres de la secció d'Esquí de Muntanya, per tal de millorar el rendiment en les baixades en neus no tractades. La metodologia a seguir basa amb els conceptes bàsics de la tècnica de l'esquí alpí, així com viure l'experiència de les sensacions que aporten els esquís d'alpí respecte els de muntanya que posteriorment es traslladada com un recurs més durant les sortides d'esquí de muntanya.

## 2. Justificació

L'esquí de muntanya és un esport cada vegada més seguit per aficionats a l'esquí que busquen una nova manera de gaudir del món de la neu. Des de l'Escola Esquí Base Estació vam començar a treballar en la formació d'esquiadors de muntanya fa set temporades. La millora es reflexa molt ràpidament. Tenim un grup consolidat que cada any repeteix en la seva formació i, per aquest motiu hem mirat més enllà i ens hem fixat en la resta de clubs. Sovint, aquests esquiadors tenen una bona tècnica de pujada i una bona forma física que els permet fer importants ascensions o llargues travesses però, en canvi, la tècnica del descens resta oblidada. Aquest desequilibri provoca inseguretats en les baixades, poc control dels esquís, descensos més feixucs o, fins i tot lesions, degut a voler anar més ràpid del que es pot.

## 3. Destinataris

El perfil que ens podem trobar és d'esquiadors d'edat diverses, membres de la secció d'Esquí de Muntanya del Club Excursionista Madteam. Podem trobar-nos amb diferents nivells d'esquí depenent de la seva formació en l'esquí alpí individualitzant el procés d'aprenentatge a cada esquiador.

## 4. Ubicació i Cobertura

Llocs on es durà a terme la formació:

- Estació d'Espot Esquí

Cobertura o zona d'influència:

La zona d'influència preferencial és el Pallars Sobirà. Les formacions es duran a terme a Espot Esquí amb base a l'Alberg Les Daines on l'escola d'esquí té la seva base i espais per a fer sessions de vídeo correcció o altres sessions teòriques.



## 5. Objectius

- Generals: Consolidar la tècnica de descens de tots i totes membres de la secció d'Esquí de Muntanya del Club Excursionista Madteam. Crear un grup homogeni on hi destaquí una única forma d'esquiar gràcies a una línia de treball consolidada i unificada.
  
- Específics:
  1. Treball de totes les figures tècniques.
    - Descens en cunya
    - Viratge fonamental
    - Paral·lel radi curt, radi mig i radi ample
    - Descens directe (Schus)
    - Viratge per salt
    - Treball d'aquestes tècniques en neus no tractades
    - Comparativa de sensacions utilitzant material d'alpí i de muntanya per aprendre a transmetre millor les forces del cos a la neu (optimització i eficiència dels esforços)
  
  2. Treball en camp de competició.
    - Descens amb referències (plomalls, circuits d'habilitat, circuits tècnics, traçats de GS...)
    - Vídeo correccions
  
  3. Transmissió de coneixements de la seguretat en les estacions d'esquí, conducció de grup, implicació en el treball col·lectiu entre altres.

