

Esquí

- .Deporte y técnica consistentes en deslizarse sobre superficies cubiertas de nieve con los pies acoplados a unas tablas largas y estrechas, llamadas esquíes, que distribuyen el peso del esquiador sobre un área mayor, además de evitar que se hunda en la nieve.
- .Se han desarrollado dos modalidades principales de esquí, alpino y nórdico, con distintas pruebas de tres tipos: *descenso, carrera y saltos*.
- .El esquí **alpino** consiste en bajar cuestas empinadas; en las carreras la victoria se consigue compitiendo contra el cronómetro;
- .en el **nórdico**, en cambio, se esquía sobre superficies relativamente planas y las carreras consisten en cubrir pistas de diferentes longitudes, preparadas con ondulaciones, en el menor tiempo posible.
- .Una modalidad importante dentro del esquí nórdico es el *salto de trampolín*, en el que los saltadores se lanzan por una rampa (trampolín) y culminan con un salto (vuelo) valorándose la distancia recorrida y el estilo del saltador.
- .Desde la década de 1980 se ha popularizado, como diversión y como deporte, una tercera modalidad: el esquí de **estilo libre**.

Historia del esquí

- .Proviene del uso de algún tipo de material para trasladarse sobre la nieve es muy antiguo. Algunos historiadores griegos mencionan pieles, patines o zapatos especiales usados con ese propósito; referencias similares se encuentran en la mitología nórdica.
- .Los primeros esquíes de los que se tiene prueba documental se encontraron en pantanos suecos y finlandeses, cuya antigüedad se estima en unos 4.000 o 5.000 años y son armazones alargados y curvados cubiertos con pieles.

Equipo

El equipo básico, aunque con algunas variaciones, es similar para todas las formas de esquí.

- . **Los esquíes** están fabricados con franjas de madera, metal o materiales sintéticos, que permiten acoplarse a unas botas diseñadas para ello. La unión se consigue a través de unos dispositivos llamados ataduras o fijaciones, que permiten regular la fuerza del enganche. La superficie de la suela del esquí es de materiales **muy** resistentes y deslizantes, y se mantienen con la aplicación de **ceras** especiales que aumentan la velocidad de deslizamiento, dependiendo de las condiciones de la nieve. –.Los esquíes son de distinta longitud de acuerdo con la altura, el peso del esquiador y la modalidad que se practique, y por lo general varían entre **1,80 y 2,10 m** de largo. Su anchura también varía desde **7 hasta 10 cm** en el extremo delantero (espátula), se estrechan ligeramente hacia el centro y vuelven a ensancharse un poco hacia el extremo trasero (cola). La espátula suele estar **curvada hacia arriba** para evitar clavarse en la nieve. Los esquíes de la modalidad alpina son más cortos y anchos (**Carvin**) que los utilizados para la modalidad de fondo.
- . **Las botas**, de suela plana, son una parte importante del equipo; para el esquí alpino se usan botas de cuero rígido o plásticos especiales y para el esquí nórdico se utilizan materiales más ligeros y flexibles con la parte superior de cuero o nailon. En la modalidad alpina las **ataduras** sujetan las botas por la **puntera y el talón** con

unos mecanismos que proporcionan flexibilidad y seguridad, y saltan en caso de caída, permitiendo que se desenganche la bota.

Para el esquí de fondo se enganchan sólo en la puntera, dejando libre el talón para permitir el movimiento arriba y abajo en la zancada.

– Los bastones que suelen tener una longitud entre 1,2 y 1,5 m se usan para mantener el equilibrio y facilitar los movimientos. Están hechos de tubo ligero, metal o fibra, y tienen puños y correas para facilitar el agarre, así como un pequeño disco en la punta para apoyarse en la nieve.

Esquí alpino

Las cuatro modalidades de pruebas de esquí alpino varían en el tipo de pista y la forma en que debe ser cubierta.

Descenso

– **Objetivo** es deslizarse por una pendiente muy inclinada en el **menor tiempo posible**, para lo que es conveniente mantener una trayectoria lo más recta posible. Se requiere equilibrio y coordinación de brazos y piernas, ya que **se pueden alcanzar velocidades superiores a los 140 kilómetros por hora**.

El esquiador debe mantenerse en la pista y pasar entre una serie de señalizaciones llamadas 'puertas', que están colocadas de forma estratégica.

Golpear e incluso tirar una puerta no descalifica al corredor, siempre que haya pasado por dentro de la misma.

La prueba de descenso está considerada como la prueba reina del esquí alpino.

Eslalon

Un segundo tipo de carreras de esquí alpino es el **eslalon**. Aunque también es una prueba de descenso por una pendiente, el esquiador debe ejecutar muchos **movimientos en zig zag** para superar las **marcas** (palos), que se encuentran situadas a lo largo de toda la pista y a corta distancia unas de otras. El promedio de longitud de una pista es de **536 m** y el desnivel se encuentra entre 140 y 200 metros. El esquiador debe maniobrar a través de un número de puertas que suele oscilar entre un mínimo de 45 hasta un máximo de 75. Se disputa en dos mangas, donde suele variarse el recorrido cambiando la situación y el número de palos; el esquiador que consiga el mejor tiempo acumulado de las dos mangas es el vencedor. Son esenciales rapidez y agilidad, ya que la superficie de la pista presenta muchas irregularidades.

Eslalon gigante

Un tercer tipo de carrera de esquí alpino es el **eslalon gigante**, que se introdujo en las pruebas internacionales de esquí alpino al finalizar la II Guerra Mundial en 1945. Básicamente, difiere del eslalon en la longitud de la pista, que suele ser de unos **1,6 km**, y en el desnivel, que oscila entre **300 y 400 metros**. Las pistas para mujeres son un poco más cortas. También se corren dos mangas y vence el mejor tiempo acumulado.

Eslalon supergigante

– En 1983 se introdujo en el esquí internacional la prueba de eslalon **supergigante**, una combinación de las pruebas de eslalon y descenso. Giros largos y majestuosos efectuados a gran velocidad hacen esta prueba muy atractiva para los espectadores. La carrera se decide en una sola manga.

Esquí nórdico o de fondo

–El esquí de fondo pone mayor énfasis en **la resistencia y la fuerza** que en la velocidad. No obstante, en las competiciones, el promedio de tiempo que se tarda en cubrir una **carrera de 15 km** es de **unos 50 minutos**; para la carrera larga, de unos **48 km**, se emplean unas **2 horas y 45 minutos**.

–Las distancias habituales de las carreras de fondo oscilan desde los 5 hasta los 50 kilómetros. Las pistas están señaladas con marcas de colores para que los esquiadores sigan una ruta similar.

–Las variaciones en altura son pequeñas, ya que el movimiento fundamental es horizontal y no vertical.

Históricamente, las carreras de esquí de fondo provienen de la necesidad de un medio de transporte. En su vertiente no competitiva, es un deporte en el que pueden participar juntos mayores y jóvenes. Aunque no se adapta muy bien a terrenos muy arbolados, se puede practicar en cualquier zona que se encuentre cubierta de nieve.

–**Los fundamentos** del 'paso de patinador', técnica utilizada en el esquí de fondo, combinan un paso con un pie para impulsarse, mientras se realiza un deslizamiento con el otro. Estos pasos se alternan de forma suave y rápida.

–El bastón de una mano se planta en la nieve mientras la pierna opuesta comienza el impulso. Distintas variaciones del paso básico sirven para ascender o descender y permiten la maniobrabilidad necesaria e incluso proporcionan cierto descanso.

–En la técnica de deslizamiento, desarrollada en la década de 1980, el esquiador se mueve de un lado a otro impulsándose con el **lado interno del esquí**.

– Las competiciones de esquí de fondo comprenden pruebas individuales y por equipos tanto para hombres como para mujeres. La carrera de larga distancia más famosa del mundo es la *Vasallopjet*, que se celebra desde 1922 sobre una distancia de 90 km, desde Sälen hasta Mora (Suecia). Entre hombres y mujeres participan unas 12.000 personas.

Salto de trampolín

–Tradicionalmente, el salto de trampolín se considera una parte de la competición de esquí nórdico y ha llegado a ser muy popular en el siglo XX.

–El saltador se desliza por una superficie preparada, bastante inclinada, hasta el punto de despegue; la distancia del salto se mide desde el borde del punto de despegue hasta el punto donde los esquís del saltador tocan la nieve en el aterrizaje. Se conceden puntos por la distancia conseguida y por el estilo en la ejecución del salto.

JUECES–.Para minimizar la inevitable subjetividad al calificar el estilo, los jueces utilizan un sistema muy complejo de evaluación.

El éxito del saltador depende más del equilibrio y la coordinación que de la habilidad para saltar. El objetivo último es el control del movimiento durante el vuelo y un aterrizaje preciso, de forma que desde el inicio del salto hasta el final del aterrizaje pueda ser visto como un todo continuo. En la competición olímpica hay dos pruebas de salto de trampolín: 70 y 90 metros.

Esquí de estilo libre

El estilo libre (también denominado artístico o acrobático) se compone de tres disciplinas: ballet, figuras y saltos.

–**Ballet.** Disciplina parecida al patinaje artístico que consiste en un programa de saltos, giros y **pasos deslizantes, ejecutados al ritmo de la música**, durante un máximo de 2 minutos y 15 segundos. Una pista de ballet tiene una longitud de 260 m y una anchura de 40 metros. El programa se juzga por la dificultad técnica, coreografía y ejecución del esquiador.

–**Figuras.** (ski de baches) Prueba que consiste en efectuar giros muy calculados a gran velocidad sobre una pista con una pendiente muy pronunciada y plagada de bañeras (pequeñas irregularidades en forma de montículos y valles). El competidor es juzgado por la calidad y técnica de los giros y la línea por donde los realiza. También se puntúan los saltos y la velocidad.

–**Salto.** El saltador realiza una serie de acrobacias iniciando el ejercicio lanzándose por la pista hacia una rampa especial desde la que sale proyectado hacia el aire. La puntuación juzga el despegue, la forma y ejecución de la maniobra en el aire y el aterrizaje.

JUECES Las puntuaciones de los jueces se multiplican por el grado de dificultad y se descartan las puntuaciones mayor y menor.

Europa

–El deporte moderno del esquí comenzó a practicarse a mediados del siglo XIX en Noruega y pronto se extendió a través de toda Escandinavia.

– Las primeras carreras de esquí se celebraron en Noruega en las décadas de 1850 y 1860, después de que Sondre Nordheim desarrollara técnicas y esquís en la provincia noruega de Telemark.

–La Asociación Noruega de Esquí se fundó en 1883 y el primer torneo internacional se celebró en 1892, cerca de Christiania (hoy Oslo, Noruega).

–El esquí de fondo y el alpino se separaron para las competiciones, aunque los premios se daban por los resultados obtenidos en conjunto.

–En las décadas de 1880 y 1890, el esquí comenzó a alcanzar popularidad en otros países europeos, en gran parte debido a los testimonios escritos del explorador noruego Fridtjof Nansen, de su viaje con esquís en 1888 a través de Groenlandia.

–El primer club suizo de esquí se formó en 1893 y al finalizar el siglo comenzó en los Alpes el periodo dorado del esquí de montaña.

–El pionero de la técnica del esquí alpino fue el austriaco Mathias Zdarsky, a finales del siglo XIX, y los aficionados británicos también hicieron mucho para popularizar el esquí y desarrollar los deportes de invierno y las carreras.

–El primer club de esquí alemán se formó en 1890 y las primeras competiciones de este deporte se celebraron allí en 1896. Después de un comienzo lento, el esquí se implantó en Chamonix (Francia) en 1898, ganando más adelante una gran popularidad.

–En Europa central y Rusia, donde existe un terreno apropiado y nieve de calidad, pronto ganó muchos adeptos. En España, el primer club de esquí se creó en Barcelona en 1890, el Centro Excursionista de Catalunya (CEC).

–La I Guerra Mundial sirvió como acicate para el desarrollo del esquí, ya que el entrenamiento y el uso de **tropas especiales** de esquiadores extendió el conocimiento de las técnicas. La Federación Internacional de Esquí, con sede en la ciudad sueca de Estocolmo, se formó en 1924 y el esquí nórdico formó parte de los Juegos Olímpicos de Invierno desde ese año.

–Las pruebas de esquí alpino de los Juegos de Invierno son: **descenso, eslalon, eslalon gigante, eslalon supergigante y combinada (eslalon y descenso), competiciones de estilo libre de saltos y figuras; salto de trampolín (sólo masculino), y nórdico combinado.**

–Además de los Juegos Olímpicos de Invierno y la Copa del Mundo, la competición más importante es el Campeonato del Mundo de esquí alpino, celebrado por primera vez en 1931 en Murren y el de esquí nórdico, desde 1937. Un gran acontecimiento anual dentro del programa de deportes de invierno en Escandinavia es la semana de Holmenkollen, cerca de Oslo, que se celebra en marzo.

–En 1924 se celebraron en Chamonix (Francia) los primeros Juegos Olímpicos de Invierno, en los cuales las diferentes modalidades del esquí son junto al hockey sobre hielo y el patinaje artístico.

Esquí acuático

–Deporte de competición y entretenimiento en el que los esquiadores, con los pies desnudos o montados sobre esquíes, se deslizan sobre el agua tirados por lanchas motoras que llegan a alcanzar 56 km/h.

–Los esquiadores de pie desnudo compiten a velocidades que rondan los 68 km/h. En las carreras de velocidad los esquiadores son arrastrados a 150 km/h.

–El estadounidense de Minnesota Ralph Samuelson inventó este deporte en 1922. Sin embargo, hasta 1950, con la aparición de las lanchas rápidas y la creación de un equipo bien diseñado, trajes de goma efectivos y lanchas potentes y baratas, no ganó la popularidad de la que goza hoy día.

Equipo y técnica

–Los esquíes de agua están hechos de madera, plástico o fibras de vidrio reforzadas. Tienen normalmente un largo de 1,7 a 1,8 m, unos 15 cm de ancho y están provistos de unas ataduras flexibles para los pies. Los alerones que tienen por debajo proporcionan estabilidad y facilitan la ejecución de giros muy pronunciados. Las tablas para ir de rodillas son más anchas y más cortas.

–El cable de remolque tiene 6 mm de diámetro y alrededor de 23 m de largo.

–El esquí acuático suele comenzar con el participante agachado sobre sus esquíes y agarrando el cable que se encuentra sujeto a la lancha. Al acelerar la embarcación, los esquíes comienzan a planear sobre el agua y el esquiador se incorpora y se mantiene erguido; algunos esquiadores se incorporan sobre el agua usando sólo sus pies desnudos.

Eslalon, salto y acrobacias

–El esquí acuático de competición está supervisado por jueces que aplican una valoración de puntos a los participantes. Los esquiadores están clasificados en 22 categorías (desde 'novato' hasta 'maestro') y compiten de acuerdo a su sexo y edad.

–Las pruebas en el esquí acuático tradicional son eslalon, saltos y acrobacias; el esquí realizado en una tabla de rodillas comprende el eslalon y las acrobacias, mientras que en el caso del esquí con pies desnudos son el eslalon, saltos y acrobacias.

- **eslalon**, la lancha de arrastre se mueve en línea recta por el centro de una pista donde se encuentran ancladas una serie de boyas, mientras el participante, sobre un solo esquí o en una tabla de rodillas, entra y sale de las boyas en zig-zag, oscilando a un lado y a otro de la estela que se forma detrás de la lancha.
- **salto**, el participante va encima de un par de esquíes más anchos y, a una velocidad que depende de la edad del grupo, se desliza hacia arriba por una plataforma de fibra de vidrio recubierta de ceras especiales y salta por la rampa para alcanzar la mayor distancia posible. La parte de
 - la rampa que sobresale del agua tiene 4,30 m de ancho por 6,70 m de largo; en su punto más alto alcanza desde 1,50 hasta 1,80 m sobre la superficie del agua. Para realizar un salto, el participante oscila hacia un lado de la estela unos 12 m y asciende por la rampa. Los saltos realizados desde una rampa de dos metros a una velocidad de 56 km/h pueden alcanzar más de 61 m. Estas distancias se han conseguido usando un doble paso de estela, es decir, una aproximación donde el esquiador cruza la estela de la lancha dos veces, acercándose a la rampa a velocidades superiores a los 96 km/h.
 - Los saltos se puntúan en función de las distancias conseguidas.
 - Las **acrobacias** consisten en series de movimientos precisos realizados con un solo esquí que no tiene alerón.
 - El esquiador realiza todas las maniobras posibles dentro de dos pasadas por la pista, de veinte segundos cada una. Las acrobacias son calificadas con puntos en función de su dificultad y el esquiador que acumule más puntos es el ganador. Hay unas 50 acrobacias diferentes, desde un simple deslizamiento lateral con el esquí (50 puntos), hasta una pirueta doble, impulsándose en la estela (1.000 puntos).
 - Los espectáculos sobre esquíes son una producción teatral sobre el agua con música, narración y varios actos que desarrollan un argumento o tema. Estos actos pueden ser desde pequeñas coreografías hasta la formación de pirámides de cuatro alturas, formadas por 16 personas que son arrastradas por una embarcación.

Circuitos y COMPETICIONES

- El esquí acuático es más popular en países con tiempo cálido y condiciones de agua templada, especialmente Australia, la Europa mediterránea, Sudáfrica y Estados Unidos. Todas sus federaciones nacionales están agrupadas en la Unión Mundial de Esquí Acuático, que se formó en 1946 y ha organizado el campeonato del Mundo desde 1949. En unos 80 países se organizan circuitos internacionales.