



Una forma de ver

LA ENSEÑANZA DEL ESQUÍ ALPINO

Christian VOYER
Monitor Francés
diplomado de Esquí Alpino

Estimado Amigo

Voy a intentar explicar en algunas paginas mi “forma” de ver la enseñanza del Esquí Alpino.

Es un enfoque que no pretende ser el mejor pero que me ha ayudado mucho durante mas de 15 años de enseñanza ya que me la he pensado, o inventado cuando tenia unos 30 años, después de haber leído un libro que no tenia nada que ver con el Esquí y cuyo titulo es “Una cabeza bien hecha” del Ingles Toni BUZAN - que agradezco por haberme hecho reflexionar - y que nos intenta explicar como poner cosas en orden en su mente.

Seguirá lo básico de lo que he reflexionado para que este documento no se haga demasiado largo y pesado, aunque por ser un resumen, tendrá sus fallos.

UNA DEFINICIÓN POSIBLE:

Ir de un punto hacia otro y adaptarse lo mejor posible a todas las condiciones encontradas. (terreno, meteorología, pistas concurridas...)

MOTIVACIONES:

Lo que ha podido motivar el ser humano a esquiar o que lo sigue motivando ha variado según las zonas donde se practica o según la época. Si los lapones del año 2000 a.C. utilizaban esquís, era para ir en busca de la primera riqueza, es decir en busca de comida. La mayoría de nuestros contemporáneos van en busca de sensaciones diferentes, por lo menos la del placer.

Mi motivación actual es dar a conocer una parte de mi “método” de trabajo” concebido y elaborado gracias a las lecturas, a la experiencia sobre el terreno y, hay que decirlo, gracias también a la experiencia de los demás.

UN CONSTATO:

Mi punto de salida ha sido este:

¿Que necesitamos y de que disponemos actualmente para esquiar?

Una técnica: es decir, movimientos y posiciones que aprendemos pero que hacemos evolucionar y para dar un ejemplo, salimos de la cuña (o curva en cuña) para llegar a esquiar con los esquís paralelos (o hacer curvas con los esquís paralelos).

Esta técnica está descrita en varios libros pasando por “Le Memento du Ski” de l’ENSA hasta “La technique du Ski” de JOUBERT.

El cuerpo humano: utilización óptima de sus músculos y de sus articulaciones para no extenderse más.

Un material que ha sido pensado para ayudarnos a adaptarnos mejor al terreno (esquís de eslalom, de bumps..., botas, palos...) y a las condiciones reinantes (guantes, trajes de esquí...) pero que nos pide adaptarnos a él, así que debemos aprender a conocerlo y comprenderlo.

Un cerebro que aunque es del cuerpo humano, nos interesan aquí sus posibilidades de análisis de movimientos, de sensaciones, de comprensión... y de respuestas a diversos “estímulos”, que para más facilidades incluyo en una sola casilla que llamo casilla “Psi” (de psicología)

Posiblemente, el nombre de esta casilla no es el más adecuado, pero como monitor, necesito hacer notar lo importante que puede ser la psicología en nuestro deporte (de hecho, en todos los aspectos de nuestra vida).

Lo que nos da:

Casilla "EL ESQUI" =			
Casilla Técnica	+ Casilla Cuerpo Humano	+ Casilla Material	+ Casilla "Psi"

Quizá seria más lógico decir:

$$\boxed{\text{Casilla Técnica}} = \boxed{\text{Casilla C. Humano}} + \boxed{\text{Casilla Material}} + \boxed{\text{Casilla "Psi"}}$$

Casilla "Cuerpo Humano" + casilla "Material" + casilla "Psi" = casilla "Técnica" ya que es justamente lo que necesitamos para desarrollar una...técnica, pero tampoco puedo ni debo pasar de la experiencia de los demás.

Existe también otra casilla: la casilla "Meteorología", pero en esta no tenemos opción para influir sobre ella, aunque, eso si, debemos aprender de ella.

Utilizo entonces estas casillas para ayudar a mis alumnos a adaptarse al entorno, sin olvidar, por supuesto, la noción de placer que es el motor motivacional principal actual.

Aunque esquiar correctamente (o navegar correctamente, o...) es el objetivo de todo Alumno, les hago entender que esquiar correctamente será la consecuencia de la adecuada utilización de todas las casillas.

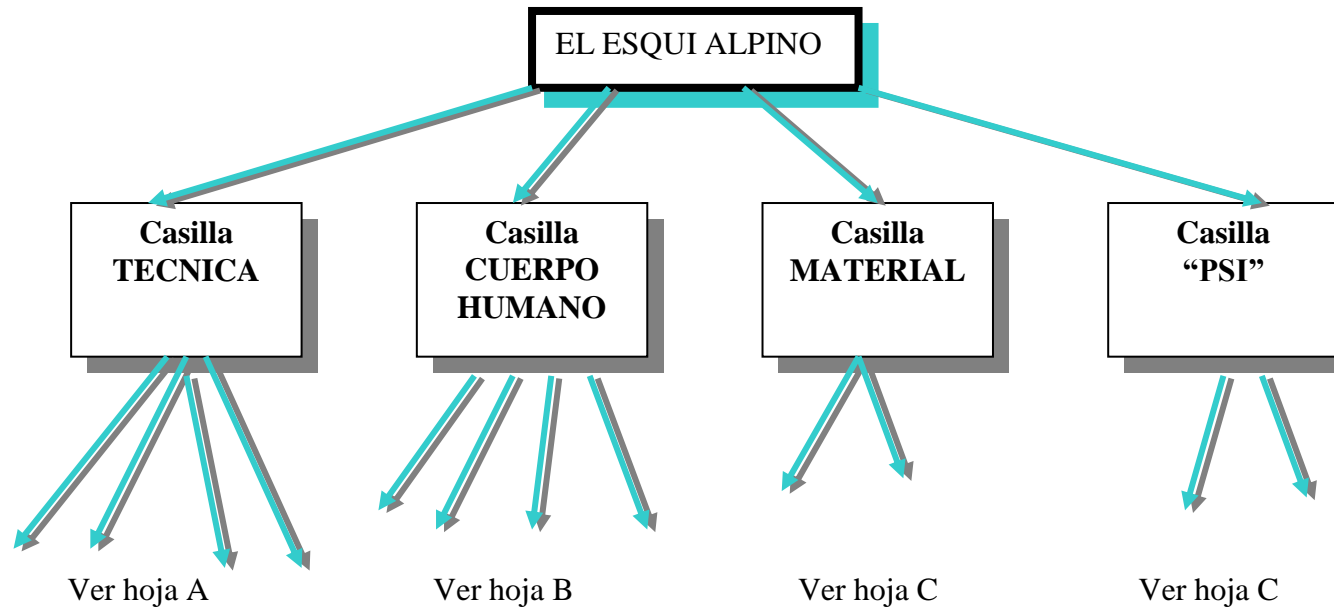
Ver esquema en la página siguiente.

ADAPTACIÓN AL ENTORNO

Casilla
METEOROLOGIA

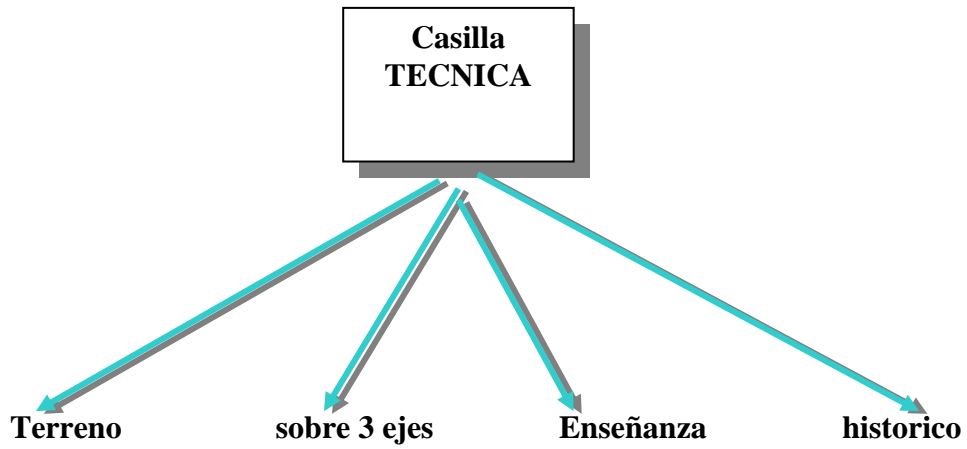
P
O
R
Q
U
E

C
O
M
O



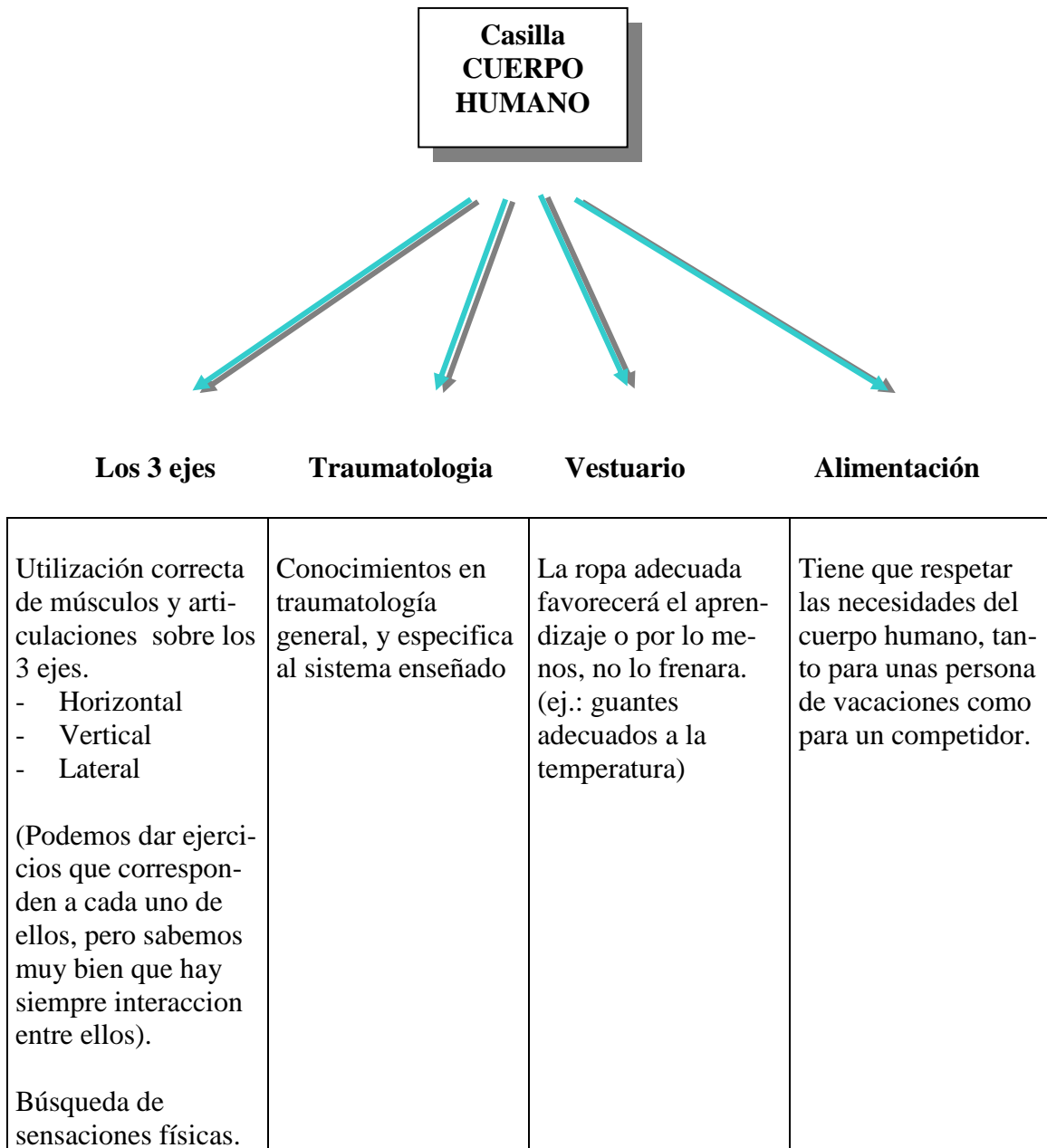
Conocimientos de los contenidos de cada casilla

Hoja A

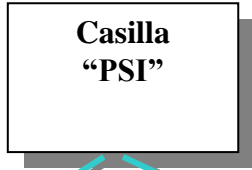


Elegir un terreno adaptado	Sobre 3 ejes	Enseñanza	Historico
<ul style="list-style-type: none"> - pendiente - estado de la nieve (si podemos) 	<ul style="list-style-type: none"> - longitudinal - vertical - lateral <p>podemos dar ejercicios que corresponden a cada uno de ellos, pero sabemos muy bien que hay siempre interaccion entre ellos.</p>	<p>= puesta en funcionamiento de un proceso didactico.</p> <p>Aprendizaje = cambio orientado y durable</p> <p>Los frenos del aprendizaje</p> <p>Las 4 logicas del proceso didactico</p> <ul style="list-style-type: none"> - la logica priopia al sistema enseñado - la comunicaci3n (o logica de exposicion) - las logicas del aprendizaje - las tecnicas del aprendizaje: <p>imitaci3n, intuici3n, "essai-erreur", adaptaci3n, repetic3n,...</p>	<p>Conocer la historia de los movimientos para comprender su evoluci3n y su utilizaci3n</p>

Hoja B



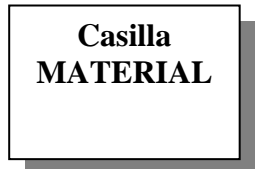
HOJA C



Dominar sensaciones molestas

Factores psicológicos

Dominarlas y aceptarlas	Factores psicológicos
- Transformar sensaciones molestas en sensaciones agradables.	- Motivación
- “Miedos” extrínsecos: Aprehensión de la pendiente, de la “velocidad”, de la aceleración, del estado de la nieve, de los demás esquiadores...	- Concentración
- “Miedos” intrínsecos: Falta de confianza en si, sentimiento de hacer el ridículo (típico de adolescentes) ...	- Voluntad
	- ...
	- Diminución de los tiempos de reacción las tomas de decisiones
	- ...



Historia

Elegir y comprender

Mantenimiento

Historia del material: Conocer su historia para comprender su evolución y su gama de utilización	Elegir el equipo adecuado a lo que uno se propone. Esquí de montaña, de eslalom especial o de gigante, esquís de bumps (bañeras)...	Hacer los cantos, encerar, ...
Esta claro que un alumno no va tener un equipo para cada situación pero un Monitor que se presenta a un examen tendrá que resolver el problema.		

COMO UTILIZO LAS CASILLAS CON UN EJEMPLO CONCRETO:

Análisis rápida del derrapaje lateral en las 4 casillas. En cada casilla, intento entrar únicamente lo que le corresponde.

La pregunta es: ¿Qué quiero hacer trabajar?

CASILLA TECNICA Ver: ejemplo: el memento	CASILLA CUERPO HUMANO	CASILLA MATERIAL	CASILLA “PSI”
Preparación →	Las rodillas están orientadas hacia el monte (sin exagerar) Peso del cuerpo en el pie del valle. Presión del cuerpo repartida adecuadamente en el eje longitudinal sobre el esquí del valle El pie del monte tiene que controlar la posición del esquí del monte	Los esquís están canteados y en través de la pendiente.	Simplemente concentrarse sobre la postura de salida (analizar su postura de preparación)
Inicio →	Las rodillas vuelven debajo del cuerpo o/y relajamos los músculos de los tobillos	Soltamos cantos y los esquís derrapan	<u>¿Que problemas psi podemos encontrar al soltar los cantos?:</u>
Conducción	<p><u>Observando a principiantes:</u> Los esquís empiezan a derrapar, pero la parte alta del cuerpo no sale al mismo momento que los esquís entrenando un desequilibrio hacia el monte dando origen a un problema a nivel “psi”. <i>¿En que casilla voy a trabajar para solucionar eso?</i> Momentáneamente, en la casilla C.H. haciéndole considerar 2 centros de gravedad: el de los esquís y el de la parte alta del cuerpo durante la preparación, el inicio (tendrán que salir al mismo tiempo), sus posiciones durante la “conducción” del derrapaje, y al parar. Y, para facilitar el aprendizaje, trabajare luego en la casilla “Psi”. (aunque dependerá del alumno)</p>		
Parada			

REFLEXIÓN SOBRE LAS 4 CASILLAS:

¿Es posible dar un orden de importancia o un orden cronológico para trabajar con ellas?:

¿Será la más importante la casilla psicológica?

Podríamos pensar que la casilla psicológica es la más importante, pero si, por ejemplo el Alumno nuestro tiene botas que le duelen (casilla material) no hay duda que sus tiempos de aprendizaje estarán frenados o parados momentáneamente.

Mi respuesta personal es que no es la más importante.

¿Será la más importante la casilla material?

¿Por qué no?

Podemos tener un material adecuado y resentir una aprehensión debida a factores externos (mucha gente en la pista,...) o internos (falta de confianza, ...)

Mi respuesta personal es que no es la más importante.

¿Será la más importante la casilla Cuerpo humano, o técnica?

Ejemplos:...

De hecho, no me parece que haya una casilla más importante que la otra, sino que están todas interrelacionadas.

Entonces, el interés de las 4 casillas es, desde mi punto de vista, poder “separar” (disociar me parece ser la palabra mas adecuada), situar un problema y trabajar en consecuencia, lo que nos lleva a palabras que no he pronunciado hasta ahora en este escrito: **OBSERVAR y ESCUCHAR, es decir, observar las posiciones y evoluciones de los alumnos, y escuchar cada palabra,** analizándola. Los Alumnos mismos nos dan pistas.

Tampoco tenemos que olvidar los problemas de comunicación Alumno/profesor o Profesor/Alumno.

RESUMIENDO:

ESQUIAR



Dentro de las casillas están los contenidos, el mensaje que intento pasar. Son mis ayudantes, el objetivo siendo que se adapten mis alumnos al terreno, y con placer.

Contenidos = mensaje

Para desplazarse de 3 formas
- Todo recto
- Girar
- Derrapar

El aprendizaje:
- Los datos del aprendizaje
- Las lógicas del proceso didáctico

Métodos:
Adaptación, condicionamiento, imitación, hipotético-deductivo, "essai-erreur", intuición, tradicional,... y otros.

Comunicación:
Las teorías de la comunicación

PRESENTACIÓN AL ALUMNO:

Le presento al Alumno las 4 casillas para que tenga conocimiento de "que vamos a hacer" y entienda "hacia donde vamos"

La casilla "Técnica":

- representa los conocimientos técnicos (ejercicios, descripciones) escritos por otros Monitores o Profesores en cualquier escuela nacional o no, y de cualquier nación. (se aprende de todos). Es un reconocimiento a su trabajo y:

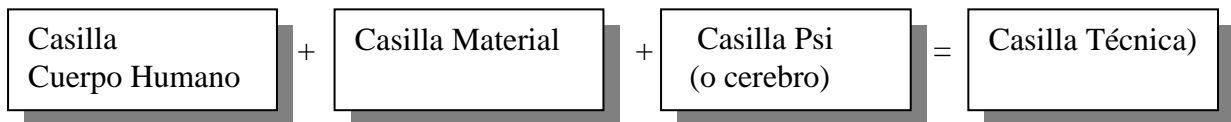
- Permite al Alumno ver que hay recursos técnicos (educativos) para ayudarlo en su aprendizaje.

Aparte: Agradezco igualmente a todos los que han escrito sobre Cuerpo Humano, Material, y Psicología, y si utilizo la palabra "psicología", es porque esta palabra tiene mucho impacto sobre los Alumnos que entienden que tomo en cuenta sus "formas de percibir".

PRESENTACIÓN AL MONITOR:

Reflexionando, ¿no podemos cambiar la presentación de estas 4 casillas?
Cuando ha aparecido el windsurf, nadie sabía como enseñarlo con eficacia.

Entonces, teníamos:



De hecho, en mi punto de vista, este esquema sigue siendo valido.

CONCLUSIÓN DE ESTE ESCRITO:

Mi objetivo no es entrar en detalle en el contenido de cada casilla ya que cada Monitor que querrá intentar utilizarlas sabrá que quiere incluir en ellas, pensando: ¿qué capacidades quiero desarrollar?.

Es cierto que más de una vez, me he encontrado en la situación de dudar en que casilla correspondía tal o tal ejercicio ya que las casillas están interrelacionadas, pero llenar casillas no es un objetivo, sino un medio de “ir mas lejos”.

Vuelvo a decir que la principal ayuda de las casillas ha sido hacerme reflexionar y profundizar en este oficio, probar métodos diferentes, pensar en cada palabra que tengo que utilizar para no equivocarme sobre su sentido, y comprobar que mi mensaje se entiende como intento pasarlo, y siempre pensando en mis posibles fallos, entre ellos: *los problemas de comunicación*.

Creo tener un oficio “Rey”. Todos los oficios son nobles, aunque, posiblemente, muchos no dan tanto entusiasmo como enseñar el esquí.

Por eso, tenemos que ser conscientes que obtener un título o diploma, corresponde solamente al reconocimiento de un nivel mínimo de conocimientos y de capacidades, y pasa de ser objetivo antes del examen, a ser simple escalón por el cual pasamos, para llegar a convertirse en profesional.

Sabemos todos el doble contrato que tenemos hacia nuestros Clientes o Alumnos:

- Contrato comercial: un contenido, en cambio de honorarios o de un salario.
- Contrato moral: corresponder al máximo al contrato comercial, es decir a los Alumnos. Al fin y al cabo, el Monitor es quien mas conocimientos tiene de lo que puede ofrecer.

He tardado 4 días en hacer el trabajo presente: Es un condensado del original: hacer el original me ha costado una temporada y media: Soy muy consciente de que puede ser muy difícil entender lo que acabo de poner por escrito en algunas horas y algunas horas.

3 frases interesantes:

- . El problema del equilibrio es la clave de la afectividad. (Robert Morand)
- . La afectividad es la clave de las conductas motrices. (P. Parlebas)
- . Toda pedagogía puede ser buena a partir del momento en el cual, aplicandola, uno es consciente de que quizá se encuentra en el error. (Ettore Scolla)

Christian Voyer