



ISSN 1577-4015

Apunts Educación Física y Deportes

ISSN: 1577-4015

pubinefc@gencat.cat

Institut Nacional d'Educació Física de
Catalunya
España

FUNOLLET QUEIXALÓS, FELIU; INGLÉS YUBA, EDUARD; GOMILA SERRA, BETLEM
La experiencia personal y la perspectiva antropológica en el aprendizaje del esquí nórdico
Realizar unos ejercicios en casa puede acelerar su aprendizaje
Apunts Educación Física y Deportes, núm. 106, octubre-diciembre, 2011, pp. 9-17
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya
Barcelona, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656920002>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

La experiencia personal y la perspectiva antropológica en el aprendizaje del esquí nórdico

Realizar unos ejercicios en casa puede acelerar su aprendizaje

*Personal Experience and the Anthropological Perspective in Learning Nordic Skiing.
Doing Exercises at Home Can Accelerate Learning*

FELIU FUNOLLET QUEIXALÓS
EDUARD INGLÉS YUBA
BETLEM GOMILA SERRA

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Centro de Barcelona
Grup d'Investigació Social i Educativa en Activitat Física i Esport (GISEFAE)

Correspondencia con autor
Feliu Funollet Queixallós
ffunollet@gencat.cat

Resumen

La experiencia cotidiana en las pistas de esquí nórdico nos sugiere la existencia de tres elementos básicos que al empezar a esquiar dificultan su aprendizaje: la falta de conciencia corporal, la dificultad en controlar la acción del tobillo y la vinculación de la sensación de deslizarse con el miedo súbito. Creemos que si esos tres elementos pudieran entrenarse en casa o en los centros educativos, luego en las pistas de esquí el aprendizaje se realizaría de forma más rápida y segura.

Palabras clave: esquí nórdico, aprendizaje, patrones motrices, conciencia corporal, miedo súbito, seguridad

Abstract

*Personal Experience and the Anthropological Perspective in Learning Nordic Skiing.
Doing Exercises at Home Can Accelerate Learning*

Everyday experience on Nordic skiing slopes suggests that there are three basic factors which make starting learning to ski difficult: lack of body awareness, difficulty in controlling the action of the ankle and the connection between the sensation of sliding and sudden fear. We believe that if these three factors can be worked on at home or in schools, learning out on the slopes would then become significantly faster and safer.

Keywords: nordic skiing, learning, motor patterns, body awareness, sudden fear, safety

Introducción

En el esquí nórdico existen tres dificultades que inhiben su aprendizaje, las cuales pueden superarse entrenando en casa o en el centro escolar. De este modo, las personas que vayan a practicar el esquí nórdico llegarían a las pistas en mejores condiciones para iniciar o continuar su aprendizaje.

Con el fin de mostrar el origen de la motivación por el tema y dar mayor solidez a la idea que se propone, el escrito se presenta dividido en cuatro apartados. El primero describe el *entorno* donde se aprendió a es-

quiar, tan pobre en recursos didácticos que de inmediato suscitó la preocupación por mejorar esos procesos. El segundo muestra el *camino* recorrido desde aquel entonces, intentando evitar a otras personas un calvario similar. El tercero habla de las *aportaciones* recibidas, tanto desde el ámbito de la terapia de integración psico-corporal, como desde el propio ejercicio profesional con alumnado del INEFEC. Y el cuarto justifica la *propuesta* que puede acelerar el aprendizaje del esquí nórdico, promoviendo algunos *ejercicios* que pueden realizarse en casa.

El entorno

La iniciación al esquí nórdico en Sant Joan de l'Erm, allá por el año 1970, se hacía con ropa de calle y esquís donados por el Centre Excursionista de Catalunya (CEC), algunas veces uno más largo que el otro y de un modelo diferente para cada pie. Se utilizaban fijaciones desprovistas de taloneras que sólo sujetaban el pie por delante, y el talón, totalmente libre, bailaba como una peonza. Cuando te quitabas los zapatos, los pies aparecían ensangrentados, y a final de temporada terminabas con las uñas amoratadas, precisando todo el verano para renovarlas. Los zapatos se llamaban *Acuña*, y cuando alguien los nombraba, todas las personas que oían su nombre, añadían a coro: ¡Los que te dejan sin uña! El profesorado enseñaba la *vuelta María*, el *viraje en cuña* y a *ir sin bastones*, y para perfeccionar el *descenso* te soltaba por un bosque de buena pendiente y nieve virgen, de manera que para pararte terminabas abrazado a un pino, realizando un vertiginoso círculo a su derredor. Y con estos pobres recursos te llevaban a competir. Todos los clubs funcionaban de igual manera. Durante las competiciones, en las bajadas te encontrabas con una multitud de gente por el suelo, y sin saber frenar ni girar, con pocas ganas de pegarte un trompazo, te las ingeniabas para pasarles por encima como fuera. Pero como esto no satisfacía a nadie, aprendías a saltarlos de forma automática, pues a esa velocidad, a nadie le seducía tirarse al suelo ni atropellar a alguien.

Aquellas bajadas eran un infierno. A una de ellas la bautizamos como el “*Bajador de la muerte*”. Entonces era evidente el porqué de este apelativo, pero ahora y después de los años, nos preguntamos *¿dónde está la bajada?*... Y es que con el recuerdo del pasado, el material de ahora, más la experiencia de cuatro lustros, al pasar por allí resulta difícil reconocerla, incluso surge la duda de si aquella espeluznante bajada existió.

¿Y todo esto a qué viene? Pues que a pesar de la ropa sin condiciones, los esquís desiguales, el vetusto calzado, las fijaciones insuficientes, el profesorado con sus buenas intenciones y escasos recursos, aprendimos a esquiar. Y lo mejor es que todavía hoy continuamos esquiando y seguimos aprendiendo. Unos con el equipo nacional, otros ejerciendo de entrenadores, bastantes esquiando en familia o enseñando a partir de aquellas memorables experien-

cias. Y en algunos de nosotros, todo aquello despertó una incipiente inquietud por mejorar el proceso de los aprendizajes de las personas que se inician.

El camino

Después del 1975, y con la licenciatura de educación física, dedicamos tiempo y disgustos a divulgar el esquí nórdico en Catalunya, intentando que la gente esquiadora fuera más autónoma, estructurando la enseñanza del esquí y desmitificando la competición. Como muestra de ello, en el Centre Excursionista de Catalunya (CEC) (1975-1977), se acompañaba la dirección y ejecución de los entrenamientos con explicaciones sobre la influencia fisiológica de los mismos. En la Federació Catalana d'Esports d'Hivern (FCEH) se propuso desarrollar un programa de entrenamiento de esquí de fondo para aplicar al conjunto de los clubs catalanes (1976-1981); en verano se les enviaba la programación escrita y luego se pasaba rotativamente por todos ellos, en dos o tres ocasiones durante la temporada, para enseñarles los diferentes entrenamientos que podían realizar y cómo debían hacerlos.

Desde muy temprano se procuró que la gente pudiera aprender con poca dependencia del profesorado, ello quedó reflejado en un libro para incitar al autoaprendizaje y divulgar el esquí nórdico (Funollet, Udina, & Unzeta, 1988), en el que se proponía el estilo de enseñanza recíproca e incorporaba una separata técnica con ejercicios para el aprendizaje. Posteriormente, con la intención de dar soporte al libro, en el Servicio de Audiovisuales del INEFC confeccionamos un vídeo didáctico para promocionar el esquí nórdico (Funollet, 1989).

Pero la idea para conseguir que los aprendices fuesen más autónomos mediante propuestas de aprender a aprender, se hizo patente en la tesis doctoral *L'activitat esportiva en el medi natural: l'esquí nòrdic a Catalunya (La actividad deportiva en el medio natural: El esquí nórdico en Catalunya)* (Funollet, 2002), la cual acabó nutriendo los cursos de esquí nórdico del INEFC, los *Nordic Camp Salomón*¹ (NCS) y los contenidos de *enseñanza y técnica* de la Escuela de Técnicos Deportivos de Vall d'Aran (ETEVA).

Las aportaciones

Todo ese camino recorrido no habría sido posible sin el acompañamiento recibido desde tres ámbitos diferen-

¹ Cursos intensivos de esquí nórdico realizados en fines de semana, organizados y comercializados por la empresa Unit-Elements, con profesorado muy cualificado y material de gama alta procedente de la colaboración con la firma Salomon.

tes. El alumnado del INEFC, un auténtico escaparate capaz de evidenciar aspectos motrices que interfieren en el aprendizaje. Las personas que se inician en el esquí en los *Nordic camp Salomon*, una gran oportunidad para percibir aspectos emocionales latentes en determinadas dificultades del aprendizaje. Y el bagaje de años realizando *proceso terapéutico*², muy apropiado para abrir la conciencia y estar más sensible ante tales aspectos. La interacción de las tres aportaciones ha supuesto una gran revelación.

Como ejemplo de interferencia motriz, tenemos que un ciclista de BTT tiende a atrasar su centro de gravedad ante el estímulo de la pendiente en bajada (echa el peso hacia atrás) para evitar una posible caída volteada adelante. Cuando ese mismo ciclista se calce unos esquís, en el momento de empezar a deslizarse y ante el estímulo de la pendiente en bajada, le llevará a atrasar el peso igual que lo hacía con la bicicleta, lo que le impedirá colocar el peso perpendicular sobre los esquís y la pen-

diente, y eso le provocará una caída hacia atrás (ver *figura 1, a y b, y fotogramas 3 y 4*).

Con el tiempo fuimos encontrando respuestas a la cuestión planteada, pero tan solo hace unos pocos años que empezamos a comprender la relación existente entre ese conflicto y los patrones motrices adquiridos a través de una práctica física continuada. Es decir, de alguna manera el esquema básico de movimiento derivado de andar o correr interfiere en el aprendizaje del esquí nórdico.

Sobre el suelo firme, andando o corriendo, impulsamos de metatarso, proyectamos las caderas hacia delante y contactamos de nuevo sobre el suelo con el talón de la otra pierna y su correspondiente cadera atrasada (ver *figura 1, c y d*). En cambio sobre la nieve y con los esquís, se precisa impulsar de metatarso, proyectar las caderas hacia arriba, para evitar que el esquí se vaya hacia atrás, y propiciar una caída adelante sobre la otra pierna (ver *figura 1, e*).

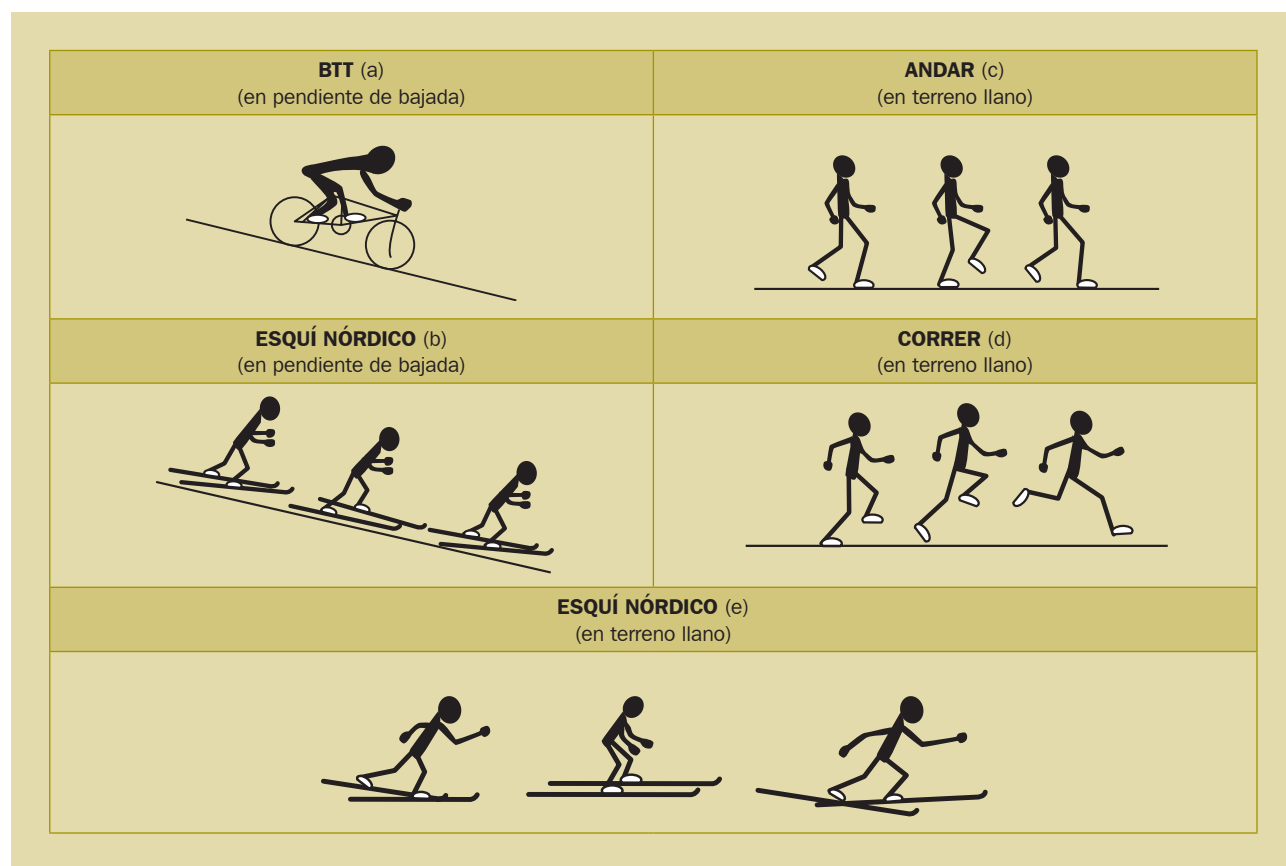


Figura 1

Patrones motrices básicos de BTT, andar, correr y esquí nórdico. (Elaboración propia, 2010)

² En la línea de la Escuela de terapia de integración psico-corporal (ETIP) de Barcelona.

Respecto a los aspectos *emocionales*³ evidenciados en los grupos heterogéneos de los NCS, tiene que ver con el miedo súbito que aparece ante las primeras sensaciones de deslizamiento. Dicho miedo pudiera estar relacionado con el mecanismo de defensa arcaico aparecido en los albores más remotos de la humanidad. Con los primates, hace 65 millones de años, empezó a formarse la estructura de la mente intuitiva de los ancestros humanos, y cuando se pusieron de pie, hace 15 millones de años (Lumley, 1985), descubrieron un mundo *mágico y poderoso*⁴: ¡Al erguirse *asustaban* a sus depredadores! El impacto fue tan revelador y profundo que pudo crear el mecanismo de defensa de *erguirse ante cualquier situación o sensación de peligro*, puesto que, sentir la pérdida de control ante un resbalón o percibir que los esquís se escapan bajo los pies, equivaldría al terror de sentirse resbalar ante un depredador que sólo frena su ataque si estás erguido.

La propuesta

Existe una vieja y generalizada opinión popular de creer que practicar el esquí nórdico es andar con los esquís, con lo que se ha propiciado una imagen de deporte simple, aburrido y con gusto a sufrimiento.

- *Una nueva mirada.* Sin embargo, las personas que practican ese deporte se deslizan por cualquier terreno nevado, incluso de forma fácil en la subida, disfrutando y pasándolo bien en todo momento. Y cuando estas acciones se realizan con fluidez, se tiene la sensación de ingravidez, como de volar y formar parte del entorno nevado.

- *Un concepto diferente.* Afirmamos, sin lugar a dudas, *que el esquí nórdico es el arte de deslizarse sobre un esquí y de transferir la inercia del uno al otro.* Deslizar es sentir el cuerpo y el alma libres para posicionarlos donde uno o una quiera, ya sea encima de unos esquís, una tabla de snowboard, de surf, o sobre unos patines.

A este placer puede sumársele, además, que los restos arqueológicos de los esquís más antiguos conocidos datan de 4500 años a.C. Tener conciencia de llevar 6.500 años de evolución en los pies, hace sentirte especial, y te da la certeza de que el aprendizaje también está allí, que solo tienes que tomarlo.

- *Un estímulo para el control motor.* Creemos que practicar el esquí nórdico puede resultar un medio excelente para mantener en buen estado el control motor de las personas adultas para cuando lleguen a mayores. Según Doidge (2008) “el hecho de llevar zapatos limita el *feedback* sensorial de los pies al cerebro. Si fuéramos descalzos nuestro cerebro recibiría diferentes clases de información dependiendo de la superficie sobre la que caminásemos. Los zapatos son una plataforma más o menos plana que difumina los estímulos, y las superficies sobre las que nos desplazamos son cada vez más artificiales y uniformes. Esto conduce a una desdiferenciación de los mapas cerebrales correspondientes de las plantas de los pies y limita la forma con que el tacto controla nuestro funcionamiento de los pies. Es entonces cuando empezamos a utilizar el bastón, andador o muletas, o bien recurrimos a otros sentidos para mantener el equilibrio, y al realizar estas compensaciones, en lugar de ejercitar nuestros sistemas cerebrales debilitados estamos contribuyendo a su deterioro”.

Al contrario de lo que podría pensarse –que al apoyar los pies sobre los esquís se pierden las sensaciones de cuando se va descalzo–, el pie se convierte en una prolongación del esquí, percibiendo y reaccionando a las irregularidades del terreno. Todo ello hace que se trate de un ejercicio muy adecuado para estimular el *control motor* y mantener una buena condición física general.

- *Un despertar de miedos ocultos.* Cuando una persona adulta contacta por primera vez con el esquí, puede encontrarse de súbito, abocada a un terror inconsciente que la bloquee, frenando toda su capacidad de movimiento. Entonces, si esa persona está esquiando por

³ Impactos del pasado, capaces de desencadenar respuestas inconscientes en el presente, y que pueden llegar a condicionarlo. Ejemplo: El bebé con falta de contacto de los padres en el momento de andar, puede sentir miedo e inseguridad, y luego de mayor, los estímulos del desequilibrio pueden conectarlo inconscientemente, con los miedos e inseguridades de cuando bebé (Liedloff, 2003).

⁴ Tumbándote en la cama, cierra los ojos, relájate lo más que puedas e imagina la magia de ponerse de pie a partir de andar a cuatro patas y de cara al suelo: levantarse, ver más lejos, ver atrás sin tener que girar todo el cuerpo, asustar a los depredadores y ¡tener las manos libres!

su cuenta, sin el soporte de alguien que sepa y pueda cuidarla, inconscientemente evitará las sensaciones que puedan hacerla sentir en riesgo, ello frenará su aprendizaje y probablemente acabará andando sobre los esquís, quizás creyendo que el esquí nárdico se trata sólo de eso: andar.

Por otro lado, que si esta misma persona contrata-se los servicios de un profesorado muy eficiente, podría encontrarse tan bien asistida en el proceso de aprendizaje que no percibiera los efectos del miedo, creyendo erróneamente, que el esquí nárdico es sólo aquello que ha realizado durante la primera sesión y que, por tanto, ya puede ir por su cuenta. Sin embargo, para deslizarse de forma adecuada convendría realizar un proceso de aprendizaje asistido de, como mínimo, el equivalente a una semana y continuar con él en los momentos que se precise.

- *Una oportunidad para afrontar el miedo súbito.*

Uno de los motivos mas importantes de éste artículo es poner de manifiesto e intentar dar un tratamiento adecuado, a ese miedo inconsciente que aparece de forma súbita cuando las personas adultas empiezan a deslizarse, y se enfrentan a pequeños conflictos relacionados con el equilibrio, la postura, la inercia y los efectos de la gravedad. Asimismo, y relacionado con lo anterior, conviene desmitificar el papel de la edad como una barrera infranqueable para aprender

a esquiar, cosa que en general ha sido aceptada individualmente y se ha reforzado socialmente. Tratando adecuadamente el miedo súbito se puede incrementar notablemente el ritmo de aprendizaje y reforzar la seguridad en las bajadas.

- *Una seguridad para iniciar el aprendizaje.* Así pues, nuestra propuesta es la de iniciar el aprendizaje del esquí nárdico a partir de un entorno seguro, como sería el propio hogar para las personas adultas, o el contacto del profesorado de educación física, en el caso de niños y niñas en un centro educativo. En nuestra trayectoria, hemos detectado tres dificultades que interfieren de forma importante en el aprendizaje del esquí nárdico:

1ª. La *falta de conciencia corporal* para sentir la acción de la gravedad y deslizarse.

2ª. La *dificultad de controlar muscularmente* las acciones de las articulaciones del tobillo y dirigir los esquís.

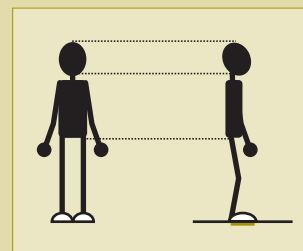
3ª. La *conexión irracional del miedo con la sensación de deslizarse* y superar, con seguridad, las pendientes en bajada.

A continuación, presentamos nuestra propuesta de ejercicios que pueden ayudar a solventar estas dificultades:

Ejercicios para la mejora de la conciencia corporal⁵

Percibe tu referencia habitual

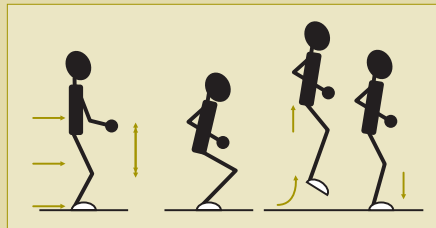
1. De pie sobre una superficie horizontal, con piernas extendidas y ojos cerrados, intenta sentir cómo contactan los pies con el suelo: ¿por la parte anterior o por la posterior? Trata de percibir la acción de la gravedad por la mitad anterior de la planta del pie, y toda la estructura corporal se irá colocando con respecto a esa nueva referencia. Experimenta con los pies descalzos por casa, intentando sentir el primer contacto por la mitad anterior del pie y trata de hacer lo mismo cuando vayas con zapatos. Esta percepción o “contacto” con la gravedad será clave durante todo el proceso de aprendizaje.



⁵ La base de estos ejercicios ha sido tomada de *Emociones y deporte. Fundamentos de crecimiento personal para el aprendizaje y el rendimiento en el tenis*. Trabajo de investigación no publicado (Costa, Funollet, & Gomila, 2007) y de las programaciones de ETIP (Escuela de Terapia de Integración Psicocorporal) de Barcelona.

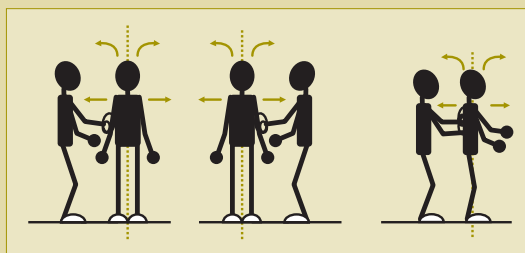
Registra tu nueva referencia

2. Enraizamiento. De pie sobre una superficie horizontal con piernas extendidas, flexiona suavemente tobillos, rodillas y caderas, percibiendo al mismo tiempo cómo se desplaza el contacto con la gravedad hacia delante en la flexión y hacia atrás en la extensión (repetir varias veces).
3. Flexiona y extiende reiteradamente las piernas con suavidad y sintiendo el desplazamiento del contacto con la gravedad hacia delante o atrás (repetir 3-4 veces).
4. Una vez situado el contacto en la mitad anterior de ambos pies, realiza movimientos cortos y muy rápidos de flexo-extensión, implicando a las tres articulaciones mencionadas, como un muelle, sin dejar de sentir el contacto con la gravedad en la mitad anterior de las plantas de los pies (realizarlo durante 3-4 minutos).
5. Realiza saltitos de diferentes intensidades (entre 10 y 15), realizando el primer contacto con el suelo sobre la mitad anterior de la planta de los pies. Amortigua el salto sobre ambos pies o sobre uno solo. El objetivo de todos estos ejercicios es llegar a sentir la gravedad como una aliada.



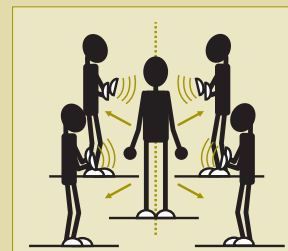
Siente tu eje longitudinal

6. Por parejas y en postura de enraizamiento (flexión de caderas, rodillas y tobillos, contactando con la gravedad por la mitad anterior de las plantas de los pies), otra persona nos da referencias corporales tocándonos con la mano la coronilla, la columna vertebral y los maléolos internos de cada pie, hasta llegar a sentir una línea imaginaria (eje longitudinal) que, bajando desde la coronilla y siguiendo por la columna vertebral, termina entre ambos pies.
 - La misma persona nos da referencias (tocándonos) en ambas caderas a la vez para sentir el eje transversal. Contacta con tu ombligo y la zona lumbar para percibir el eje antero-posterior. Cuando puedas sentir y ubicar ambos ejes, intenta sentir también el cruce entre ambos. Finalmente, siente la conexión entre los ejes transversal y antero-posterior, con el eje longitudinal y su proyección a través de la cabeza, hasta el infinito y entre ambos pies, hasta el centro de la Tierra. Cuanto más claramente y de mayor longitud puedas percibir dicho eje, mayor será tu equilibrio y seguridad en las bajadas.
 - A la voz de ¡ya! adopta automáticamente la postura de enraizamiento e intenta sentir la mayor prolongación posible de tu eje longitudinal. Intenta realizarlo partiendo desde diferentes posiciones: de sentado; de rodillas; de espaldas y dando un giro... A mayor prolongación, mejor capacidad de reequilibrio.
7. En postura de enraizamiento, una persona nos estira sujetándonos por el brazo, y debemos dejarnos desequilibrar y mantenernos inclinados hasta donde nos lleven sin romper nuestra postura de enraizamiento.
 - De igual modo por el lado contrario.
 - También empujándonos de delante para atrás o viceversa.
8. Igual que el anterior, pero nos empujan por el lado. Sujetándonos por el brazo mientras nos desequilibramos, debemos mantener nuestra postura inclinados hasta donde nos lleven.
9. Un ejercicio sumamente interesante es colocarse en postura de enraizamiento sobre el metro/tren/bus, de cara a la dirección de la marcha, sintiendo los desequilibrios y cómo el cuerpo reacciona a ellos.
 - Realizarlo también colocándose de lado y de espaldas a la marcha.






Desequilibrate y reequilíbrate

10. Con la ayuda de cuatro personas, dejarse desequilibrar a derecha, izquierda, adelante y atrás, sin perder en nada la postura de enraizamiento (como si fuéramos un tronco).



Ejercicios para la mejora del control muscular del tobillo⁶

Pies paralelos	
<p>11. En postura de enraizamiento (flexión suave de tobillos, rodillas y caderas), parados, con los pies paralelos y apoyando las plantas de ambos pies sobre los Pielasters, realizar todo este repertorio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inclinarlos hacia el interior. • Inclinarlos hacia el exterior. • Inclinar uno hacia el exterior y el otro hacia el interior. • Lo mismo cambiando las inclinaciones de ambos pies. • Repetir los ejercicios 5, 6, 7 y 8, con los Pielasters. • Marchar arrastrando las plantas de los pies (manteniendo la postura de enraizamiento) hacia delante y hacia atrás; desplazarse lateralmente a derecha e izquierda, realizando los mismos apoyos como en toda la secuencia anterior. 	
	
Pies convergentes	Pies divergentes
<p>12. Con las puntas de los pies casi juntas y los talones bastante separados, realizar todo el repertorio anterior.</p> 	<p>13. Con los talones de los pies casi juntos y las puntas bastante separadas, realizar todo el repertorio anterior.</p> 

Ejercicios para superar el miedo y bajar las pendientes con seguridad⁷

Rescata tu esencia interior
<p>14. Se trata de descubrir nuestro bebé interior. En posición de decúbito prono, relájate concentrándote en la respiración, sintiéndola cada vez más lenta y profunda. Repasa una por una las diferentes partes corporales de piernas, brazos, tronco y cabeza. Siente que cada vez pesan más hasta quedarse pegadas al suelo. Busca mentalmente una imagen tuya de pequeño o pequeña, procura rescatar el recuerdo más antiguo que poseas de bebé, intenta verte y sentirte con los miedos, trabas, imposiciones o problemas que te hacían sufrir. Desde tu conciencia de mayor, rescata a tu bebé asustado, lo acurrucas contra tu pecho, y sintiendo su contacto le preguntas ¿qué te asusta?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le consuelas: “Ahora estoy aquí para protegerte”. 2. Le acompañas: “Yo te acompaño y el miedo desaparece”; “vamos a hacer aquello, o lo otro”. 3. Le animas: “Mira que fácil”. 4. Le ayudas: “A hacer todo lo que quiso y no pudo”. 5. Repasamos con él todo lo que podemos hacer de mayores: ¡Sin límites! <p>Se trata de irlo probando hasta conseguir contactar con nuestro bebé y, cuando se consiga, cabe averiguar la procedencia de esos miedos.</p>

⁶ Con la intención de que los tobillos y las plantas de los pies trabajen lo más parecido a la situación real –como si llevaran esquís– aconsejamos que estos ejercicios se realicen con los “Pielaster” que comercializa la firma BIOMEDICS.

⁷ Parece ser que la primera referencia para deslizar libremente es haber sentido el contacto y la seguridad de los mayores. Quien tenga dificultad o sienta inseguridad profunda en el momento de deslizar, debiera intentar recuperar estas referencias.

Fotograma 1

Patrón típico de niño mayor aterrado: Intentando frenar el movimiento contrayendo el cuerpo y relajando los tobillos hacia el exterior (fijarse que las botas están en contacto con la parte interior del tobillo)



Fotograma 2

La misma persona pocos momentos después. Con los tobillos relajados la cuña pierde efecto, luego se le cruzan los esquís y busca seguridad con el apoyo de los palos. Al no conseguirla, todavía le da más inseguridad, porque desliza por la pendiente



Fotograma 3

Postura con dificultades para flexionar los tobillos, lo que le hace adoptar una postura forzada de sentado que le imposibilita controlar la inclinación interior o exterior de los esquís para dirigirlos adecuadamente

De entre estas dificultades, tal vez la tercera sea la más compleja de ser tratada en las pistas, y es por ello, y porque tiene que ver con un “miedo profundo”, que proponemos afrontarla en casa o en la escuela, aprovechando la seguridad que pueda proporcionar el hogar o el soporte del grupo en la clase de educación física. El trabajo terapéutico personal sensibiliza para ver esquemas o tendencias de comportamientos de otras personas. En los recientes NCS, se observó que cerca de un 40% de participantes adultos respondían a un marcado patrón de “*niño mayor*” aterrado encima de unos esquís sin control (ver fotogramas 1 y 2).

Partiendo de las ideas de Liedloff (2003), el terror puede estar relacionado con la falta del contacto paternal que se precisa en nuestros primeros meses de vida. También puede que se relacione con el mecanismo de defensa arcaico de erguirse frente a cualquier situación o sensación de peligro, mencionado al final del apartado “Las aportaciones”. Para solucionar este conflicto, tal vez debiera realizarse un tratamiento de *conciencia y reestructuración corporal* (CRC),⁸ pero realizar el ejercicio del “cuadro 3” puede ser suficiente para empezar a mitigar los efectos del miedo y entrar en contacto con nuestro interior.

La dificultad en controlar la acción del tobillo y la planta del pie (ver fotograma 3 y 4), puede que tenga relación con lo anterior, pero reforzados por las aportaciones de Doidge (2008), creemos que además, puede tener relación con la falta de ejercicio interrelacionando con el área cerebral que controla dichos movimientos.

Como contrapunto a los fotogramas anteriores, puede observarse una postura modélica de una persona principiante bien equilibrada, relajada, con la flexión de tobillos adecuada y controlando la inclinación interior de los esquís, lo que le permite frenar y bajar la pendiente controlando el frenado a su gusto (ver fotograma 5).

⁸ El trabajo de conciencia y reestructuración corporal, desarrollado en ETIP, se centra en ejercicios propioceptivos para tomar conciencia de las dificultades posturales en relación con la gravedad. Se trabajan los apoyos y enraizamiento adecuados (pies), el eje (columna y cabeza) y el equilibrio (desajustes en la simetría bilateral). Desde la postura básica se practican los movimientos elementales de cabeza, columna y articulaciones en general. Después se reestructuraran por segmentos los movimientos de desplazamiento en el espacio, centrados especialmente en el andar y el correr.



Fotograma 4

Ante el desgaste energético por aguantar dicha postura forzada de sentado, finalmente termina cayéndose



Fotograma 5

Postura equilibrada de una persona exenta de bloqueo por terror y controlando eficientemente la acción del tobillo, perteneciente al mismo grupo de personas de los fotogramas anteriores

Referencias

Costa, M., Funollet, F., & Gomila, B. (2007). *Emociones y deporte. Fundamentos de crecimiento personal para el aprendizaje y el rendimiento en el tenis*. Barcelona: INEFC/ETIP (Memoria de trabajo de investigación no publicada). Realizado entre el Grupo de Investigación Social y Educativa de la Actividad Física y el Deporte (GISEA-FE) y la Escuela de Terapia de Integración Psico-corporal (ETIP).

Doidge, N. (2008). *El cerebro se cambia a sí mismo*. Madrid: Aguilar.

Funollet, F. (1989). *Una iniciació a l'esquí nòrdic* [Vídeo didáctico y de promoción]. Barcelona: INEFC.

Funollet, F. (2002). *L'activitat esportiva en el medi natural: L'esquí nòrdic a Catalunya* (Tesis doctoral). Barcelona: Universitat de Barcelona.

Funollet, F., Udina, C., & Unzeta, M. (1988). *L'esquí nòrdic un esport per a tothom*. Alella: Pleniluni.

Liedloff, J. (2003). *El concepto del continuum. En busca del bienestar perdido*. Santa Cruz de Tenerife: Ob Stare.

Lumley, H. de (1985). *Origen i evolució de l'home*. Barcelona: Diputació de Barcelona.