

**7 pasos para la mejora y perfeccionamiento del esquí**

# **7 pasos para la mejora y Perfeccionamiento del Esquí!**



## **Convertirse en un Mejor Esquiador**

Morgan Petitniot

## A leer- Muy importante

El simple hecho de leer esta guía le da derecho de **\*ofrecerlo como regalo\*** a quien considere oportuno.

Está autorizado a utilizarlo en las mismas condiciones, comercialmente, es decir, a ofrecerlo en su blog, su sitio web, a integrarlo en paquetes y ofrecerlo como bonus con productos, pero NO a la venta directa, ni a integrarlo en ofertas perseguidas por la ley de su país.

Es usted libre de distribuir a quien quiera, a condición de que no lo modifique y de que cite al autor Morgan Petitniot como el autor de esta guía, además de incluir enlace al *Espacio Esquiadores* :

<https://espacio-esquiadores.com>

# Sumario

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
<b>LAS 4 ETAPAS PARA PROGRESAR CON SEGURIDAD</b>	<b>5</b>
1.LA SELECCIÓN DE LAS BOTAS: QUÉ ES IMPORTANTE	5
2.LA SELECCIÓN DE LOS ESQUÍS	10
3.TÉCNICA: 3 CLAVES ESENCIALES	12
4.EL VÍDEO : GRABARSE... ¡Y OBSERVARSE!	15
<b>3 CONSEJOS PARA PASAR A UN NIVEL SUPERIOR</b>	<b>16</b>
1.INSPIRESE : VEA VÍDEOS DE LOS MEJORES	16
2.ESQUÍE CON UN ESQUIADOR DE NIVEL SUPERIOR	17
3.UN ENTRENADOR DE SEGUIMIENTO Y DE JORNADA	19

# INTRODUCCIÓN

Buenos días y bienvenido a esta guía. Le agradezco su confianza y si ha llegado aquí significa que está usted interesado en su progresión, es un apasionado del esquí y quiere aprender, o bien simplemente tiene curiosidad. Pues bien, estoy muy contento puesto que, en todos estos casos, ya tenemos puntos en común ;)

NOTA: La información que contiene esta guía es el resultado de mi lecturas y aprendizajes, de mi experiencia y de mis reflexiones personales teniendo en cuenta mi nivel de esquí alpino. Éstas son de alguna manera lecciones que han sido muy útiles para mí.

## ¿ QUIÉN SOY YO ?

Para aquellos que no me conozcan todavía, soy Morgan Petitniet, soy Francés y soy un apasionado del esquí y me propuse como reto en 2013 realizar uno de mis sueños: **progresar y mejorar** para convertirme en monitor de esquí tras 4 años de preparación y cambiar de vida. Actualmente vivo en FONT-ROMEUE, una estación de esquí de los Pirineos Orientales (66) en Francia.

**En esta guía descubrirá** los puntos que son, en mi opinión, las bases importantes para progresar y perfeccionar en el esquí. Se trata de elementos que pueden asimilarse bastante rápido.

**He desarrollado personalmente** cada una de estas etapas y por tanto puedo garantizar su autenticidad. Empleo estas claves continuamente en mi práctica y forman parte de mi proceso de mejora. Le propongo visualizar el vídeo del « antes/ después » de mi progresión entre 2013 y 2015 para que vea lo que le propongo:



He desgornado estas fases o etapas de de la manera que me parece más coherente, de forma que poco importe el nivel de esquí.

## LAS 4 ETAPAS PARA PROGRESAR CON SEGURIDAD

### 1.LA SELECCIÓN DE LAS BOTAS: QUÉ ES IMPORTANTE

Lo más importante en la selección de un par de botas de esquí es que éstas **respeten al máximo** la forma y posición de sus pies y se adapten con precisión a la parte inferior de su pierna.

Las botas son un **elemento esencial** del material. De hecho, son el enlace entre el esquí y el esquiador. Son rígidas, bloquean el pie, y si se escogen mal, pueden hacer vivir un verdadero calvario.

He aquí una lista no exhaustiva de las consecuencias de escoger mal las botas:

- Dolores en los pies (maléolos, bordes del pie, talones, tibia, adormecimiento)
- Posición demasiado elevada, demasiado recta
- Dolor de rodillas
- Limitación en ciertos tipos de flexión indispensables para la práctica del esquí
- Impedimentos en la posición natural del pie (pie apuntando hacia el exterior o el interior)
- Sensación de estar demasiado atrasado o demasiado adelantado
- Sensación de estar desequilibrado lateralmente
- Dificultad para mantener el equilibrio sobre un pie (salvo que sea por falta de práctica)
- Mala postura de la pelvis
- Incapacidad para ejecutar los gestos técnicos
- Sensación de no calcular lo que queremos hacer (una vez hemos superado la fase de aprendizaje inicial)

#### MI EXPERIENCIA CON LAS BOTAS :

He sufrido todos los puntos arriba mencionados y he escuchado las quejas de muchos esquiadores. Éste ha sido y sigue siendo el elemento al que presto más atención. He tratado de aprender a esquiar en serio pensando que **todas las botas son idénticas** y que sólo el criterio de talla y confort son importantes.

A pesar de mis ganas, mi determinación, mi pasión, no lograba ejecutar los movimientos técnicos. La postura no era la correcta y los primeros dolores en las rodillas comenzaron a aparecer. En cualquier caso, comencé a tener sensaciones muy interesantes pero la frustración aumentaba por la falta de continuidad. En cuanto la nieve cambiaba, si se volvía dura o muy espesa, tenía la sensación de **volver a partir de cero**.



**En este punto** me empecé a cuestionar el tema de las botas. No me sentí defraudado al ver que el asunto es importante y que existe mucha información al respecto. Además, el trazo que mis esquís dejaban en la nieve me hacían ver que **mis pies no funcionaban de manera óptima**.

**Ahora**, esto es historia pasada pero sigo buscando, analizando y mejorando este planteamiento. No voy a entrar en los detalles concretos para no aburrir. Resumiré por tanto los **3 puntos esenciales accesibles** para todos y en todas las situaciones. Será un buen punto de partida para optimizar sus capacidades en pista.

Recuerde : Se trata de los resultados de mis propias investigaciones y de lo que ha funcionado para mí, mis amigos y conocidos.

He aquí los puntos indispensables a tener en cuenta cuando escoja sus botas de esquí :

## **EL CONFORT**

**Siempre** pruebe las botas con los pies libres (con calcetines), **sin el botín**. Esto permitirá saber inmediatamente cuales son los puntos de contacto que podrían disimularse con el botín. Una pequeña molestia en este momento se multiplicará por X una vez en pista y con la bota ajustada.

Preste atención a los siguientes puntos :

- Longitud total del pie
- Anchura del pie
- Importancia del tobillo (maléolos)

Si, una vez tiene el pie con calcetín dentro de la bota y uno de dichos elementos está en contacto directo y provoca una presión dolorosa en contacto con la cubierta de plástico: **¡¡¡HUYA!!!** (Mejor no, pruebe otro modelo u otra talla)

## **¿ CÓMO MEDIR LOS PIES RÁPIDAMENTE EN CASA ?**

- **La longitud del pie** : mida su pie. Coja una hoja de papel. Apoye los talones contra un muro sobre la hoja de papel. Trace una marca delante del dedo del pie más alejado. Después, mida del borde de la hoja hasta la marca. Es posible tener distintas medidas para el pie derecho y el izquierdo. Por tanto escoja la medida más grande para la talla de la bota en modo point. Por ejemplo : 28 cm supondrán una talla de prueba de la bota de 28 o 28.5 en « mondo point » MD.



Es **importante** saber que ciertas marcas pueden hacer las botas algunos milímetros más cortas, por lo que hay que confiar en las sensaciones (si los dedos de los pies tocan la parte delantera y hay menos de 1 cm entre el talón y la parte posterior, probablemente la bota sea demasiado pequeña)

- La anchura del pie : coja un metro o una regla. Simplemente coloque el pie encima en su punto más ancho y anotando la medida. Las medidas pueden variar algunos milímetros (mi caso) entre los dos pies, en ese caso escoja la medida más grande.

Una vez el pie dentro de la bota, con el pie desnudo, lo ideal es que el pie **pueda extenderse sin que lo constriñan los bordes de la bota.**



- Los maléolos : observe, una vez el pie desnudo (o con calcetines) esté dentro de la bota, en equilibrio sobre un pie.



De una manera general, debe haber un espacio de al menos 4 milímetros entre los maléolos y la cubierta. **Si, después de probar distintas marcas el resultado sigue sin ser óptimo, bastará con escoger la mejor configuración pie/bota y hacer modificar la cubierta por un boot-fitter (especialista en el calzado de esquí).**

## LA DIRECCIÓN RODILLA-PIE

Todos tenemos diferencias anatómicas en cuanto a la posición, especialmente en cuanto a la dirección a la que apunta nuestro pie respecto al eje fémur-rodilla (hacia el interior, foto 1, hacia adelante, foto 2, o hacia el exterior, foto 3. **Posición de referencia :**

estando de pie, póngase en equilibrio sobre un pie apuntando con la rodilla hacia adelante.



**Cada marca de botas y modelos proponen características diferentes especialmente en lo que respecta a la dirección del pie con respecto al eje de la bota.**

---

**MUY IMPORTANTE** : Hay que comprobar que una vez puestas las botas de esquí, los pies en paralelo, en equilibrio sobre un pie y haciendo ligeras flexiones de tobillo (desplazar la tibia hacia adelante y después hacia atrás) la rodilla apunte en la misma dirección que su pie (o lo máximo posible).

---



### ***UN EJEMPLO PERFECTO DEL IMPACTO DE LA BOTA DE ESQUÍ EN LA POSICIÓN DE LA PIERNA***

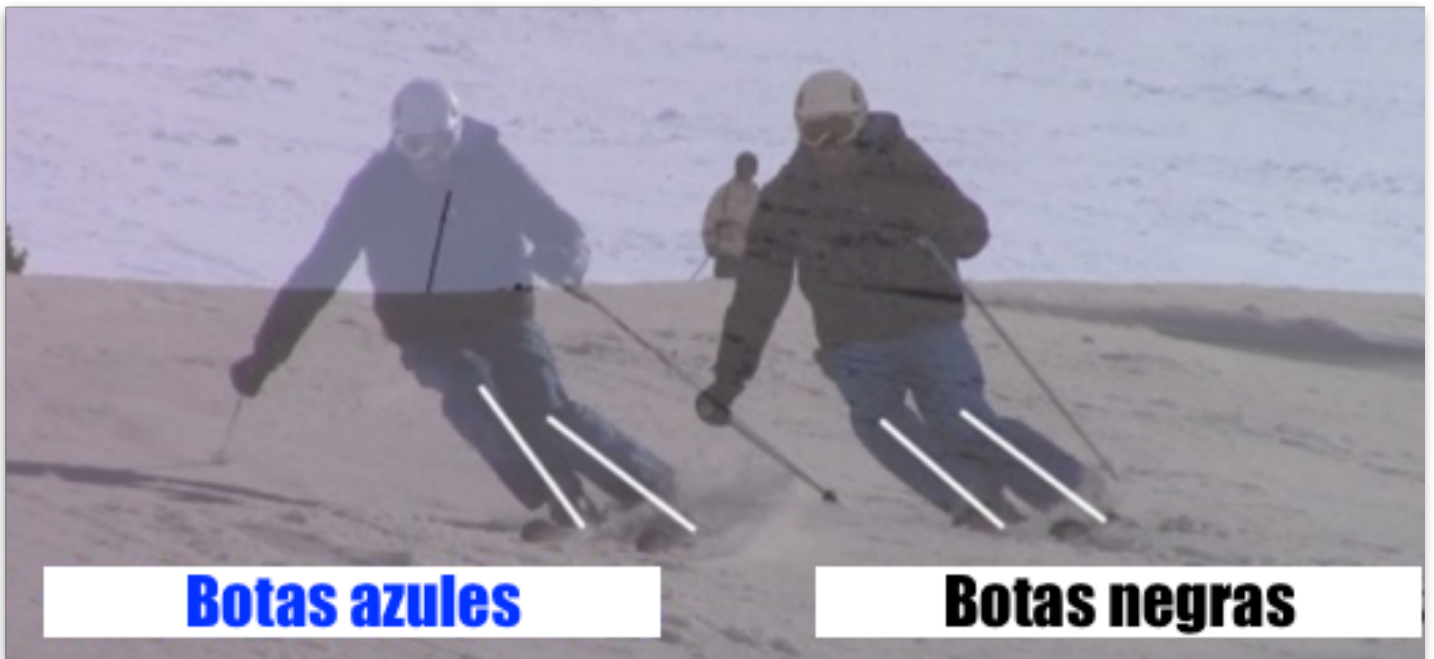
No esquiamos de la misma manera con estas 2 configuraciones. Estas 2 botas son de calidad excelente pero el emplazamiento del pie y el volumen del casco son totalmente diferentes. Ante esta situación, en mi caso particular, la morfología es más natural en la bota negra de la derecha.

Por tanto me decanto por ésta (después de haber probado múltiples marcas : es el mejor resultado que he conseguido en cuanto a la dirección de la rodilla) pero las pruebas no han terminado, otros parámetros pueden entrar en juego.

Este test es un punto de partida excelente para mejorar la eficacia de los movimientos esquiando.



## LOS RESULTADOS DEL ALINEAMIENTO UNA VEZ EN PISTA



### LA FLEXIÓN DEL TOBILLO

Se trata del ángulo que forman el pie y la tibia. Aquí todos tenemos diferencias anatómicas. En ningún caso la bota deberá restringir, o si lo hace que sea **lo menos posible**, la capacidad de flexionar el tobillo.

Una vez tenga las botas puestas póngase de pie con los pies en paralelo y una separación natural. Agáchese lentamente flexionando todas las articulaciones (tobillos, rodillas, caderas) como si fuera a saltar muy alto. No debe sentirse en desequilibrio ni hacia adelante, ni hacia atrás. **La presión bajo los pies debe estar repartida equitativamente (centrado) entre la parte anterior del pie y el talón.**





**SUPERPOSICIÓN DE IMÁGENES:**





## Conclusión :

Lo ideal sería probar el mayor número de marcas posibles tanto en tienda como en pista. Ésta ha sido en mi caso la mayor dificultad puesto que o bien no existen o bien hay muy pocas tiendas que funcionen de ésta forma.

## 2.LA SELECCIÓN DE LOS ESQUÍ

Soy de la opinión de que en el aprendizaje del esquí, los esquís se subestiman. Cuando hace 4 años empecé a esquiar, cogí un curso con un monitor muy simpático y ávido por ayudarme a esquiar correctamente. Pero a pesar de su buena voluntad (y la mía), tras 1h30 de curso, no lograba hacer lo que me indicaba.

Muy frustrado e irritado, comencé a pensar en las diferencias que había entre él y yo (obviando el nivel de esquí por supuesto). Observé que no teníamos en absoluto los mismos esquís. Antes de finalizar el curso, cuando volvíamos hacia la escuela de esquí, le pregunté si podía probar sus esquís. Tras verificar las fijaciones pude usarlos. Y entonces... Eureka, todas sus indicaciones de las 2h anteriores eran realizables, por fin. Qué alivio, no era tan malo como creía ;)

Entonces, cuáles eran esos esquís milagrosos... se trataba de un par de **esquís de slalom**. Dicho de otra forma, los esquís que usan los competidores. Me hice por tanto con un par de estos esquís y di un salto cualitativo de inmediato. Concluí que los esquís me enseñaron a « aprender a esquiar ».

### EJEMPLOS DE ESQUÍ DE SLALOM :

- Los esquís de slalom son de la misma talla para Hombres : 165 cm ; Mujeres : 158 cm
- Las líneas de perfilado varían de una marca a otra



Aún así algo más me intrigaba, puesto que mi monitor no tenía dificultad alguna en hacer los mismos movimientos con mis esquís. Pero, tras 4 temporadas de práctica, puedo decir que esquiar es más fácil si **comprendemos y sentimos** los movimientos y las sensaciones que aportan unos esquís de competición que si esquiarnos con cualquier esquí.

Un pequeño consejo :

- Un buen punto de partida si no se puede permitir las « joyas », sería un par de esquís de pista « de rendimiento de tipo slalom » con una curvatura de 11 metros a 13 metros; ya sean de alquiler o de compra darán la talla.

### 3. TÉCNICA : 3 CLAVES ESENCIALES

Destacaría 3 claves técnicas que han sido muy importantes en mi progresión, la progresión de mis amigos y que distinguen realmente a los **muy buenos esquiadores** :

#### *1. LA CAPACIDAD DE EQUILIBRIO SOBRE 1 PIE*

Es lo que va a condicionar completamente la forma de esquiar. Es, por tanto, un punto muy **importante** directamente relacionado con otro elemento que he comentado anteriormente, la selección de las botas, que afectarán el equilibrio general. A continuación comentaremos una de las pruebas que puede hacer una vez esté en pista. Mire el vídeo que agrupa las 3 pruebas: [COMO ESQUIAR BIEN : 3 tests de los más UTILES del MUNDO - la alineación](#)



Excluyendo los casos de la falta de práctica, si no consigue realizar estos 2 ejercicios su progresión se frenará significativamente, llegando a un punto en el que ésta será casi imposible.

#### *2. EL ESPACIO ENTRE LOS PIES*

La **distancia entre los pies** durante el descenso es un tema de discusión recurrente. Por tanto, voy a hablar con sentido común. Lo idóneo es analizarlo de forma individual, de estudiar el sentido propio del equilibrio y del entorno en el que estemos esquiando:

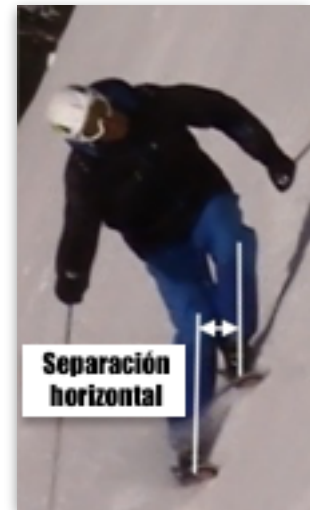
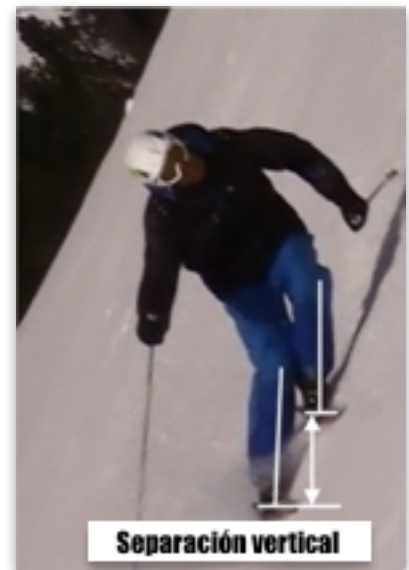
- **De manera individual**, el espacio natural entre los pies varía entre las personas, y por tanto no se pueden establecer generalizaciones.



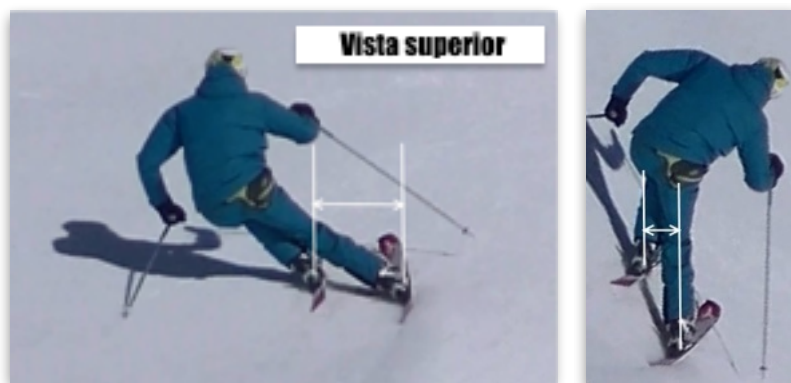
- Poniéndolo de manera **sencilla**, considero el esquí alpino como un deporte de **equilibrio** que consiste en pasar de un punto de equilibrio al siguiente. Algo así como caminar. No se le ocurriría **caminar cambiando el espacio natural entre sus pies** voluntariamente. De manera instintiva, conseguimos no caernos a cada paso ;)
- **El entorno de la práctica** : pista, fuera-pista, diferente nieve, velocidad, trazado, obligan a variar la distancia entre los pies buscando la **estabilidad o el equilibrio**.

**Noto** que, buscando estabilidad, mis pies tienden a separarse de forma natural (por ejemplo: chus en línea recta) y se juntan cuando necesito equilibrio y velocidad en la ejecución de movimientos.

Como destacan algunos excelentes monitores a nivel mundial, se suele confundir la **separación vertical con la horizontal**.



En efecto, en ciertos ángulos (vista superior y trasera), cuando vamos detrás de otro esquiador, vemos que sus esquís van muy separados durante la fase más pronunciada del viraje. Pero esta separación es **vertical** y no **horizontal** como muestra la foto inferior.



### 3. LA AUTONOMÍA DE LAS PIERNAS

Se trata simplemente de que **las piernas funcionen de manera distinta** durante todo el viraje. Una pierna va prácticamente extendida mientras que la otra se flexiona para poder girar.



#### LA PIERNA DERECHA SE FLEXIONA PARA REALIZAR EL GIRO

El **equilibrio se mantiene** por tanto con la pierna extendida. Por ejemplo, para girar hacia la derecha, el equilibrio se mantiene sobre la pierna izquierda. Durante la realización del giro, la pierna derecha se flexiona y se adapta al giro a medida que el esquiador gira hacia la derecha. Todo esto manteniendo el equilibrio sobre la pierna izquierda.



No mantener esta independencia altera de manera importante la capacidad de equilibrio y la sensación de seguridad. **El centro de gravedad queda demasiado alto y puede llevarnos a sentir ciertos temores.**

#### **4. EL VÍDEO : GRABARSE... !Y OBSERVARSE!**

Es una de las herramientas que más contribuirá a progresar rápidamente; de todas formas, antes de **medir los resultados** deberemos plantearnos las siguientes cuestiones :

1) Saber de dónde partimos, 2) saber adónde queremos llegar y 3) medir en qué punto nos encontramos. Estas preguntas son aplicables a todos los aspectos de la vida y el deporte no es una excepción.

El hecho de verse a uno mismo, y una vez superada la decepción de descubrir que no se es el (muy buen) esquiador que se creía ser, hará que se aumente la capacidad de **corregir instantáneamente** nuestra manera de ejecutar los movimientos e incluso ajustar la **amplitud de éstos**.

En el pasado, fui bailarín (rock acrobático a nivel internacional), y me sorprendía la diferencia entre la **percepción de la posición** de nuestro cuerpo en el espacio y la **realidad visible** en el espejo (que recubre las paredes de las salas de baile).



El hecho de verse a uno mismo en vídeo permite ajustar de manera casi **instintiva** e inmediata. Además podrá ahorrar un tiempo considerable y evitar pasar horas esquiando pensando que lo está haciendo correctamente cuando no es el caso. Calculo que **he perdido alrededor de 1/3 de mi tiempo** por no haber hecho uso del vídeo.

**Cuando se observe esquiar en imágenes tenga en cuenta lo siguiente :**

- **Resalte** lo meritorio, lo que haga bien (posición global, un buen inicio de giro, una buena transición, la capacidad de esquiar en pendientes pronunciadas), incluso si es sobre una pista verde y sobre el 10% de la pista. **Si puede hacerlo** significa que tiene

capacidad de lograrlo en condiciones más difíciles. El potencial está ahí y es un buen punto de partida.

- **No trate de imitar** (en cuanto a los gestos) a los esquiadores de alto nivel. Cada uno de nosotros tiene su propia forma de desplazarnos en el espacio. Creo que es de más ayuda buscar al muy buen esquiador que hay en cada uno de nosotros ;)
- **Detecte sobre todo** los movimientos que no hace o que hace de manera muy leve, y trate de exagerarlos (verá después durante el visionado que no parece tan ridículo como creía). Hemos estimado que nos requiere un movimiento del **200%** (o la sensación de hacerlo) para obtener un resultado real del **80%**.

### 3 CONSEJOS PARA PASAR A UN NIVEL SUPERIOR

#### 1. INSPÍRESE : VEA VÍDEOS DE LOS MEJORES

Es en lo que tengo más práctica tras estos 4 años de esquí. **Mire vídeos** de esquí libre (en pista), de fuera pista, de copas del mundo en la tele o en internet. Bueno, está bien, tal vez le guste el esquí pero puede que no hasta el punto de pasar horas viendo vídeos tratando de **comprender** qué es lo que está pasando.

Utilice el vídeo como una fuente de **inspiración** y de **motivación**. De hecho, cuando vemos a alguien hacer lo que nos gustaría hacer, nos sentimos inspirados, un anhelo nos empuja a tratar de hacer lo mismo. Intente, sin embargo, no hacer cosas demasiado complicadas.

Sucede que a menudo además de mirar y decir: « waouh » pensamos que al estar frente a una pantalla, nos sentimos lejos de las pistas y por tanto no podemos poner en práctica lo que estamos viendo, pero creo que **esto no es así**.

Existe una cantidad enorme de información, de **trucos, referencias, consejos, planteamientos y filosofías** en las explicaciones de quienes hacen los vídeos que logran que, a la vez que comparten sus momentos de esquí, compartan su progresión y ejerzan de monitores...

He descubierto y aprendido enormemente viendo vídeos en YouTube en inglés, ya que actualmente se ha hecho poco al respecto en otros idiomas (*francés en este caso, N.del T.*).

Es tal vez por esto que, como apasionado (y francés) nació la idea y el deseo de compartir a un mayor número de gente mi experiencia como principiante y mi recorrido hasta convertirme en un esquiador experto.



A continuación le presento una especie de « **caja de herramientas visuales** »: una lista de esquiadores excelentes, fuentes de inspiración, que están en YouTube y de los que aprender mucho:

Enlaces a los canales de Youtube :

- [Jf Beaulieu](#)
- [Paul Laurenz](#)
- [Harald Harb](#)
- [Reilly MacGlashan](#)
- [Jonathan Ballou](#)
- [Sebastien Michel](#)

## 2.ESQUÍE CON UN ESQUIADOR DE NIVEL SUPERIOR

Desde un punto de vista realista, es útil recordar que quien está por delante nuestro, poco importa que sea un poco más adelante o mucho más lejos en el camino, ha pasado por la etapa en la que nos encontremos. **Puede comprender exactamente** qué problema podemos tener y nos puede dar la soluciones que haya encontrado. Esto puede ser de gran utilidad porque a menudo unas simple palabras o ánimos pueden suponer toda la diferencia.

Déjeme contarle 2 anécdotas a este respecto :

*1 - Invierno 2012, acababa de empezar a esquiar, y soñaba (ya entonces) con esquiar en nieve polvo, pero sólo lograba bajar por pistas rojas. Un amigo monitor de esquí, [Mike Labau](#), apasionado del esquí fuera pista al que pedí que me enseñara la nieve virgen, me llevó, tras una buena nevada (30 cm) a una estación de esquí (Formiguères 66), y fuimos entre dos pistas dentro de un bosque a una pendiente suave pero CON NIEVE VIRGEN, comprobando de antemano todos factores de riesgo para esquiar con seguridad.*

*Sin ningún consejo técnico particular y por el simple hecho de escuchar sus recomendaciones, de seguir la dirección que me marcaba y continuar su trazada, pude (con un estilo aproximado) esquiar en nieve polvo (el sueño), con seguridad y disfrutándolo de manera indescriptible. Lo que aprendí aquella mañana no hubiese podido hacerlo sin su presencia.*

*Es muy sencillo, ni siquiera se me hubiese ocurrido por mí mismo hacer lo que hicimos. Gracias a su experiencia él tenía más confianza en mí que yo mismo ;)*

*2 - Invierno 2013, Me apunté a un club de esquí en competición. De hecho, fueron las ganas de bajar por un circuito (slalom) con las protecciones y todo el equipamiento las que me llevaron a hacerlo. Nuestro entrenador, [Jeremy Nadalutti](#) , quien es ahora un amigo, nos preparaba un trazado (dicho de otra forma, una consecución de pértigas rojas y azules, clavadas a derecha e izquierda, a corta distancia, como en la tele) y nos cronometraba.*

*Al comenzar el entrenamiento, los tiempos bajaban rápidamente hasta frenarse y terminar por no mejorar más. Entonces Jérémy dejó su puesto de entrenador y decidió hacer unas bajadas para darnos un tiempo de referencia.*

*Pues bien, el **simple** hecho de verlo pasar (velocidad, ritmo, actitud, concentración) y recibir el ánimo por su parte, fue suficiente para que todos sus alumnos pudiéramos mejorar nuestros tiempos una media de 1,5 segundos (lo cual es muy bueno).*

## LA MODELIZACIÓN

El principio puede resumirse de la siguiente manera: **Imitar, Asimilar, Innovar.**

El simple hecho de estar en presencia de alguien que ya tiene experiencia en la práctica de un deporte permite una progresión rápida puesto que hace entrenar la modelización natural (imitar por « admiración »), en el esquí esto se puede traducir con el hecho de **seguir o de imitar** a su modelo (amigo, monitor, esquiador). En todo caso, lo ideal es modelizar un esquiador de similar constitución (altura y corpulencia).



Crédito fotografía : *Labo du Skieur* - un amigo en plena modelización

**Descubrirá** cosas como: el momento de cambio de dirección, la amplitud de los movimientos, el ritmo de los virajes... que no creía posibles ya que usted carecía de experiencia a ese nivel.

A continuación podrá **compartir las sensaciones** y dificultades con el fin de ajustar apropiadamente la ejecución de los movimientos. Así, conversando con su esquiador de referencia, amigo u otro, progresará nuevamente de forma **espontánea y agradable**. Comprenderá mucho mejor el **contexto emocional, visual y de sensaciones** de alguien más experimentado y podrá **imitarle** más fácilmente.



Crédit photo : Noel Abejo

**Innovar** : imitar y asimilar los movimientos servirá de base para construir su propia forma de esquiar, de estar más atento a sus sensaciones y de **dar el máximo**. Parece que a fin de cuentas, a parte del placer que produce este deporte, contamos con una oportunidad de explotar lo que es propio de cada cual: **elegancia, fluidez, potencia, alegría, dinamismo** son ejemplos de formas de expresión que pueden salir a la superficie en cada esquiador.

¿No es al fin y al cabo lo que buscamos sin saberlo : divertirnos **dando el máximo y transmitiendo lo que somos**, en un entorno natural? En lo que a mí respecta, la respuesta es sí ;)

### **3.UN ENTRENADOR DE SEGUIMIENTO Y DE JORNADA**

**Qué es un Entrenador :**

Se trata de alguien que nos **aconseja**, que nos guía, que nos **muestra el camino**. Es la persona que nos acompaña en la definición y desarrollo de acciones para permitir:

- sacar todo el potencial
- superar obstáculos
- de trabajar las dificultades en la progresión

Puede ser su **propio entrenador gracias al vídeo** y poder verse le hará todo lo comentado anteriormente, **progresar enormemente**. Pero, para ir más lejos, necesitará saber:

- ¿ en qué fijarse ? ¿ y cómo ? ¿y por qué ?
- ¿ cómo corregirnos ? ¿ con qué ejercicios ?
- ¿ qué pruebas debo hacer para comprobarlo ?
- ¿ qué movimientos producen qué resultados ?
- ¿ por qué mi cuerpo se comporta de esta manera ?
- etc...

Un **entrenador** ya se ha hecho todas esas preguntas y posee la mayoría de las respuestas. Puesto que se ha cuestionado estos puntos, ha descubierto trucos, soluciones, claves para superar ciertas situaciones. Las respuestas proporcionadas son por tanto el fruto de su propio **razonamiento** obtenido de la **experiencia y resultados que haya obtenido**.

Su presencia y supervisión permiten por tanto acelerar mucho la progresión. Hay que recordar que los elementos indispensables siguen y seguirán siendo: **las ganas profundas de progresar y entrenar.**

## LE CONTINUACIÓN

La **continuación** es a mi parecer indispensable para **consolidar el aprendizaje**. Gracias a la **tecnología y a internet**, incluso para un deporte estacional y practicable únicamente en montaña, esto se vuelve del todo posible y fácil de hacer, aunque sea a distancia.

## ¡ LAS ESTANCIAS INTENSIVAS DE ESQUÍ !

Es para mí una de las maneras más agradables y eficaces de **progresar, compartir y divertirse**. La idea es pasar unas vacaciones, entre amigos o con cualquier buena compañía, con la intención de **aprender aún más sobre aquello que nos gusta**.

Es una experiencia organizada con 2 objetivos : **mejorar y divertirse**. Todos los aspectos enumerados hasta ahora estarán incluidos: el material de esquí y las botas adaptadas a nuestras necesidades, análisis de vídeo, técnica, inspiración, aprendizaje y entrenamiento. Todo lo demás estará gestionado : el alojamiento, la comida, los forfaits, las actividades. Lo que importa es el deporte ;) )

Organizamos desde el invierno 2015/2016 estancias en Francia, Andorra, España, Austria, Suiza. Puede hacer uso de este servicio que os presentamos a continuación ;)

Disponible en [Espacio-Esquiadores.com](http://Espacio-Esquiadores.com), Pestañas de ESTANCIAS DE ESQUÍ



## HASTA PRONTO, NOS VEMOS EN LAS PISTAS ;)

Esto es todo, he compartido con pasión y desde mi nivel actual, lo medios de los que hago uso para conseguir los resultados que busco y vivir las sensaciones que amo.

Espero que el contenido de estas páginas les aporte tanto como me ha aportado a mí.

Si tiene preguntas, escríbame por email a [morgan@esapcio-esquiadores.com](mailto:morgan@esapcio-esquiadores.com) o mediante el [formulario de contacto](#) en la página web.

Gracias por mostrar su **confianza** y por haberme **seguido** hasta este punto.



**Morgan Petitniot**

[Espacio-Esquiadores.com](http://Espacio-Esquiadores.com)