

ÍNDICE

PREÁMBULO A LA TERCERA EDICIÓN	9
PRÓLOGO, por Alfred Auer	11
INTRODUCCIÓN	13
PRIMERA PARTE: ¿POR QUÉ CON LOS PIES?	
1. EN BUSCA DEL EQUILIBRIO	19
LA ACTITUD MENTAL	20
LA CONDICIÓN FÍSICA	22
LA TÉCNICA	23
2. LA IMPORTANCIA DEL DESEQUILIBRIO	25
ESQUIAR DE PIE	27
3. ¡PIENSA CUESTA ABAJO!	33
4. MIRA HACIA DELANTE	35
5. SIENTE LOS PIES	37
6. ESQUIAR «IGUAL DE BIEN QUE LOS DEMÁS»	41
REALISMO Y CONCRECIÓN	41

UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LOS ERRORES	42
LO QUE SÍ HAY QUE HACER	43
<hr/>	
7. LA SERVODIRECCIÓN. LOS MOVIMIENTOS DE APOYO	
Y ALIGERAMIENTO	45
EXTENSIÓN Y FLEXIÓN	46
LA ESCUELA DE BASE	46
LA EXTENSIÓN ADECUADA	49
EXTENSIÓN LATERAL (ANTES LLAMADA DISTENSIÓN)	50
EXTENSIÓN LATERAL Y ABSORCIÓN	51
LAS BAÑERAS	56
<hr/>	
8. EL ESQUÍ PARABÓLICO MODERNO	67
CONDUCIR LOS VIRAJES	69
REMONTAR EN LA PENDIENTE	72
<hr/>	
9. EL BASTÓN EFECTIVO	75
EL CLAVADO «NO ORTODOXO»	76
LAS DISTINTAS FORMAS DE CLAVADO	79
<hr/>	
10. LA FORMA DE ESQUIAR DE CADA CUAL	81
LA ANATOMÍA	82
EL MATERIAL	84
CADA CUAL «ESQUÍA DISTINTO»	85
<hr/>	
11. APRENDER Y ENSEÑAR LA TÉCNICA	87
<hr/>	
12. CÓMO APRENDO «ESO»	89
EL <i>FEEDBACK</i>	89
EL TODO ES MÁS QUE LA SUMA DE LAS PARTES	92
PERO ¡SI ESTO ES IGUAL QUE BAILAR!	95
NO QUIERO PENSAR	99
<hr/>	
13. IGUALAR LO INIGUALABLE	101
<hr/>	
14. ¿SE PUEDE MEJORAR LA CONFIANZA?	103
<hr/>	
15. RELACIÓN ENTRE LA ACTITUD Y LA EJECUCIÓN	105
MODIFICAR LA ACTITUD: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	
Y ACTIVACIÓN	106
<hr/>	
16. UTILIZAR LA IMAGINACIÓN	
PARA PERFECCIONAR LA EJECUCIÓN	109
<hr/>	

17. PUES SÍ, SE PUEDE DESARROLLAR LA CONFIANZA	113
<hr/>	
18. ¿SABE ALGUIEN QUÉ ES LA CONCENTRACIÓN?	117
CONCENTRARSE EN LA TAREA MOTORA	118
ATRAER LA ATENCIÓN MEDIANTE FÓRMULAS VERBALES ..	119
<hr/>	

SEGUNDA PARTE:
ALGUNOS TRUCOS PARA ESQUIAR CON LOS PIES

19. EL PRIMER PASO	123
TOMAR CLASES	123
APROVECHAR LAS ENSEÑANZAS VIENDO LOS FINES QUE PERSEGUIMOS	125
LA OLVIDADA CUÑA	126
DE CÓMO «SALIR-DE-ÉSTA-MADRE-MÍA!»	128
MÁS SOBRE SEGURIDAD	129
<hr/>	
20. LA ENSEÑANZA EN LAS ESCUELAS DE ESQUÍ	131
QUO VADIS, LAS ESCUELAS DE ESQUÍ Por Francesc Herrera Besolí	131
<hr/>	
21. ESQUIAR EN ALTERNATIVO	135
<hr/>	
22. CONDUCIR LOS VIRAJES. ESQUIAR EN LA NIEVE COSTRA Y EN LA PAPA	139
«CORTAR EL PAN»	139
DEJAR A LOS ESQUÍS HACER SU TRABAJO	140
LA VELOCIDAD ADECUADA	140
HACER OCHOS A UNA HUELLA	140
ABSORBER LA COMPRESIÓN	141
UTILIZAR LOS BASTONES COMO REFERENCIA	141
<hr/>	
23. TÉCNICA DE CARVING	143
LA BASE	144
ALGO MÁS DEPURADO	146
REPARTO DE PESOS	147
UN INCISO PARA HABLAR MÁS SOBRE LA EXTENSIÓN LATERAL	148
A PROPÓSITO DEL BALANCEO	149
EL RABILLO DEL OJO	150
GIROS CORTOS	152
LOS TIPOS DE CAMBIO	153
<hr/>	

24. ESQUIAR CON LAS BOTAS DESABROCHADAS	157
25. SIN BASTONES	159
26. LA VELOCIDAD ES UNA ACTITUD	161
27. LOS BACHES «A CAPÓN»	163
¿SE ESQUÍA RETRASADO EN LOS BACHES?	163
¿SE CONDUCEN LOS ESQUÍ EN LAS PISTAS DE BACHES? .	164
EL BASTÓN	165
VIRAJES CON CAMBIOS DE RITMO	166
DERRAJE CONTROLADO	167
BACHES MODERNOS	169
VOLAR LOS BACHES	171
ESQUIAR EN UN ESQUÍ	172
BAJAR SIN BASTONES	172
LOS SALTOS	173
28. ESQUÍ EXTREMO	177
29. CUIDAR EL MATERIAL	183
ENCERADO CASERO	183
LOS CANTOS	184
30. LA ASERCIÓN Y EL REFUERZO POSITIVO	187
31. SOBRE CAERSE Y ESAS COSAS	191
32. LA METAFÍSICA DEL ESQUÍ	197
33. POR QUÉ COMPETIR	199
CONSIDERACIONES FINALES	203
DICCIONARIO TÉCNICO	205
BIBLIOGRAFÍA	217
AGRADECIMIENTOS	219