

ESQUÍ ALPINO

PARA CIEGOS Y DEFICIENTES VISUALES



PAU SERRACANTA I MARCET





**Pau Serracanta
i Marcet**

Nacido en Manresa en 1968 y residente en Mataró, es licenciado en Derecho por la Universidad de Barcelona. Apasionado del deporte, cuenta con más de 17 años de experiencia dentro del esquí de competición.

Su afición empieza desde muy joven, siendo corredor asiduo de las pruebas del calendario nacional alpino. Combinando estudios y deporte, participa durante 5 años en el circuito FIS de América del Sur.

EN el año 1991 recibe el diploma al mérito deportivo de la Universidad de Barcelona, al terminar segundo en la combinada y tercero en el eslalom del Campeonato de España Universitario.

Siendo miembro del Equipo Nacional Militar, y justo antes de participar en el Campeonato Mundial Finlandia'92 sufre un grave accidente esquiando, terminando así su carrera deportiva como corredor.

Una vez recuperado, en 1993 descubre el apasionante mundo del esquí con personas ciegas, empezando como guía voluntario en la ONCE con la corredora Izaskun Manuel, proclamándose ese mismo año Subcampeones de España.

ESQUÍ ALPINO PARA PERSONAS CIEGAS Y DEFICIENTES VISUALES

Pau Serracanta i Marcet

Diseño de la Portada RR. PP. y Publicidad de la ONCE
ONCE - Dirección General - Dirección de Cultura
Cuidado de la presente edición: Carmen Roig
Primera edición, 1998

© Pau Serracanta i Marcet

© ONCE. Organización Nacional de Ciegos Españoles.
C/ del Prado 24 - 28014 Madrid.

ISBN: 84-484-0207-3
Depósito Legal: M. 13742-1998

Imprime: IRC, S. L.

SUMARIO

PRÓLOGO

PREÁMBULO

1. INTRODUCCIÓN

2. ORÍGENES DE LA PRÁCTICA DEL ESQUÍ PARA PERSONAS CIEGAS Y DEFICIENTES VISUALES

3. BENEFICIOS Y APORTACIONES DE LA PRÁCTICA DEL ESQUÍ ENTRE PERSONAS CIEGAS Y DEFICIENTES VISUALES

3.1. Beneficios de carácter psicológico. La integración

3.2. Beneficios de carácter psicomotriz

4. CLASIFICACIONES MÉDICO-DEPORTIVAS

5. EL MATERIAL

5.1. Material básico para la práctica del esquí alpino

5.1.A. Material duro

5.1.B. Ropa y complementos

5.2. Petos identificativos

5.3. Megáfonos

5.4. Radiotransmisores

6. TÉCNICA BÁSICA DE ESQUÍ ALPINO

6.1. Edad óptima para la iniciación

6.2. Primeros pasos

6.3. Descenso directo, el frenado y giros en cuña. Errores más comunes

6.4. Remontes mecánicos

6.5. Técnica de competición

7. EL GUÍA: ELEMENTO IMPRESCINDIBLE Y DIFERENCIADOR

7.1. La figura del guía

7.1.A. Implicaciones de ser guía de un esquiador ciego o deficiente visual

7.1.B. Variables que definen el perfil del guía

7.1.C. Normas generales de actuación de un guía. Decálogo del guía

7.1.D. Captación de guías

7.2. Tipos de guiaje

- 7.2.A. Guiaje de esquiadores B1
- 7.2.B. Guiaje de esquiadores B2 y B3
- 7.2.C. Guiaje de competición

8. REGLAS BÁSICAS DE COMPORTAMIENTO PARA EL ESQUIADOR

- 8.1. Consejos de seguridad
- 8.2. Pautas de comportamiento en las pistas
- 8.3. Señales indicativas de pistas
- 8.4. Normas de utilización de los remontes mecánicos

9. ORGANIZACIÓN DE UNA SALIDA RECREATIVA

10. ORGANIZACIÓN DE UN CAMPEONATO

- 10.1. Normativa básica de competición

11. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL DEL ESQUÍ ALPINO PARA CIEGOS Y DEFICIENTES VISUALES

- 11.1. Situación a nivel español
- 11.2. Situación a nivel mundial

12. DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE UTILIDAD

13. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES

14. ANEXO. Reglamento de IBSA

PRÓLOGO

En la sociedad actual, nadie duda de los beneficios que entraña la práctica deportiva para el desarrollo integral de las personas. En concreto, por lo que se refiere a las personas ciegas y deficientes visuales, el deporte contribuye a que, en su vida cotidiana, ganen en movilidad, confianza en sí mismos, orientación espacial, al mismo tiempo que es un excelente instrumento de convivencia e integración.

Todas estas cualidades se desarrollan de una manera importante con la práctica del esquí, un deporte que, año tras año, con el aumento de competiciones específicas, va calando profundamente entre el colectivo de las personas ciegas. Para su práctica no hace falta ninguna adaptación especial, salvo la inestimable cooperación de los guías cuya voluntaria contribución resulta imprescindible para que las personas ciegas puedan practicar el esquí alpino.

Como presidente de la Federación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA) creada en 1981 con el fin de promover y desarrollar el deporte para ciegos, quiero destacar la importancia de que se celebren, de una manera regular, nuestras competiciones de esquí. Estos campeonatos, de carácter local, nacional e internacional, están reglados por IBSA y suponen un reto para todos los que participan en ellos, y un atractivo escaparate para todos los deportistas potenciales que aún no han experimentado las muchas satisfacciones que proporciona el denominado "deporte blanco".

El deporte para ciegos ha cobrado, en los últimos años, un auge que bien se podría calificar de espectacular. Sin embargo, todavía queda un largo camino por recorrer. Los países en vías de desarrollo necesitan de la solidaridad de los más avanzados para poder situarse en primera línea. Hace falta material, técnicos e incluso a veces no se dispone de recursos siquiera para poder hacer frente a los desplazamientos de los atletas. En este sentido, quiero agradecer públicamente el apoyo recibido por parte de organismos públicos y privados, y muy especialmente la colaboración que encontramos en las estaciones de esquí.

En definitiva, la importancia del deporte como actividad, como medio para buscar la estabilidad física y psíquica del individuo, es un arma fundamental para luchar por la integración. Si además hay beneficios añadidos de todo tipo su práctica y su fomento es trascendental. Publicaciones como ésta que tenemos entre manos son una herramienta muy útil para desarrollar el deporte y una ayuda inmejorable para quienes se dedican a su enseñanza. Confío que, en un futuro, aumente el número de publicaciones técnicas, para las que este libro ya ha sentado un importante precedente.

ENRIQUE SANZ
Presidente de IBSA

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

PREÁMBULO

Cuando tuve que plantearme cuál tenía que ser mi proyecto de investigación del "Il Mestratge de comunicació i esport" que cursé en el "Centre d'Estudis Olímpics i de l'Esport" de la Universidad Autónoma de Barcelona, francamente, pasaron mil ideas por mi cabeza. Sin embargo, dada mi vinculación con el mundo del deporte para personas ciegas y deficientes visuales, la decisión estaba clara.

Como máximo responsable del esquí dentro de la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC), así como también de la "International Blind Sports Federation - IBSA" (Federación Internacional de Deporte para Ciegos, IBSA), había chocado en multitud de ocasiones contra ese muro que es la falta de información y material adecuado para llevar a cabo mi actividad. La formación de nuevos guías, la promoción entre los afiliados, los consejos a los coordinadores deportivos de las delegaciones de la ONCE y, cómo no, la comunicación con los periodistas interesados en nuestra actividad había sido siempre una tarea dura simplemente porque no existía un documento, más o menos completo, que recogiera todos los aspectos del esquí alpino para personas ciegas y deficientes visuales.

Este manual va dirigido a todas estas personas que, de una manera u otra, están o estarán interesadas en la maravillosa experiencia de esquiar en tándem.

Sin duda, va a ser una gran ayuda para dar a conocer las características de un deporte tan desconocido, y a la vez tan apasionante. Espero pues se vean recompensadas las muchas horas que he dedicado para realizar este manual que tienes en las manos, que creo altamente beneficioso para todos los ciegos y deficientes visuales amantes del esquí.

PAU SERRACANTA I MARCET

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

1 . INTRODUCCIÓN

En España, el esquí alpino ha sido durante muchos años un deporte considerado elitista. Si nos trasladamos a los años sesenta nos damos cuenta que existían dos grupos diferenciados de practicantes. Por una parte aquel segmento de la sociedad que contaba con un estatus socioeconómico alto, grandes empresarios y profesionales liberales de renombre que, junto con sus familias, se aficionaron al esquí debido al contacto con Europa y Estados Unidos, donde ya era un deporte más extendido y practicado. Asimismo, casi la totalidad de las familias reales disfrutaban del deporte blanco, considerado de élite y único durante la temporada de invierno. El segundo grupo de practicantes eran de un estatus socioeconómico medio, pequeños empresarios, profesionales liberales e incluso trabajadores asalariados, todos ellos con una pasión común: los deportes de montaña. Asociados a diversos centros excursionistas, su interés por el esquí se debió a que ya conocían las diferentes vertientes del montañismo como la escalada, etc. Sin embargo la necesidad de adaptarse al preciado elemento blanco les abrió un nuevo panorama en un entorno que conocían perfectamente, disfrutando todo el año del contacto directo con la naturaleza.

Hoy en día estos dos grupos sólo son una pequeña parte del conjunto de practicantes del esquí en España, entre los que podemos incluir los esquiadores ciegos y deficientes visuales. Ante el espectacular incremento del volumen de esquiadores en los últimos diez años, podemos afirmar que, en la actualidad, el esquí es el deporte invernal por excelencia y el preferido de muchos. Ha arraigado fuertemente en España y superado la fase de "moda pasajera" que puede afectar a cualquier actividad, en un momento determinado, con un crecimiento rápido.

Daremos por sabido que la deficiencia visual no es ninguna excusa para que no se practique un deporte tan motivador de por sí, que proporciona tantas satisfacciones. Con los conocimientos que aporta este libro, tenemos la oportunidad de hacer posible una experiencia atípica y, además, contribuir a la mejora del tiempo libre de nuestros deportistas, aportándoles indirectamente valores educativos altamente gratificantes. Tal vez se pueda considerar como una actividad compleja de realizar y que comporta cierto riesgo. Sin embargo, es por esta razón que hay que afrontar la situación como si de un reto se tratara.

La valoración de los esquiadores ciegos o deficientes visuales al finalizar su primera jornada es lo que realmente nos puede ayudar a superar todo tipo de dudas. Su ilusión en contar los días para la próxima salida, sus vivencias, la descripción de las sensaciones al deslizarse, experimentar directamente la velocidad, el compañerismo que se establece con los guías... supone, sin duda alguna, una experiencia y un recuerdo muy particular.

El éxito tan solo radica en una buena capacidad organizativa y de control, si previamente se conoce este deporte. El objetivo de este manual es dar toda la información posible y sentar las bases para que el esquí sea realmente un deporte popular, integrador y rehabilitador, dentro del colectivo de afiliados a la ONCE.

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

2. ORÍGENES DE LA PRÁCTICA DEL ESQUÍ PARA PERSONAS CIEGAS Y DEFICIENTES VISUALES

De la misma manera que los pueblos que vivían cerca del mar confeccionaron vehículos adaptados a este medio, los que vivían en extensiones nevadas desarrollaron recursos apropiados para sus desplazamientos. Empezaron usando patines, raquetas, etc., hasta utilizar finalmente los esquís, con los que consiguieron mayor rapidez. La historia del esquí se considera tan antigua como el propio hombre, pues está íntimamente relacionada con el desarrollo en las regiones nevadas. Es en Noruega donde se tiene conocimiento de una práctica antigua y generalizada de esta actividad, y "a sus ciudadanos no tan solo se les conoce como los padres e inventores del esquí moderno, si no que también fueron los encargados de exportarlo a otros lugares del mundo, como por ejemplo, a los Estados Unidos" (1).

El Doctor Ricardo Hernández Gómez, en el libro publicado por el Comité Olímpico Español sobre medicina y deporte, cita a Alemania (1910) como el país en el que por primera vez se practicó el deporte para ciegos y deficientes visuales de forma organizada (2). Sin embargo seguro que con anterioridad a esta fecha, las personas ciegas y deficientes visuales practicaban algún deporte. Una actividad que, en este colectivo, ha tenido siempre una función rehabilitadora a la vez que integradora. Pero centrándonos en la práctica del esquí alpino, encontramos que la historia es mucho más reciente, pudiendo afirmar que a finales de los años 60 es cuando se tiene conocimientos documentados de las primeras actividades organizadas para grupos de persona con esta minusvalía. Buscando exactitud en las fechas, podemos afirmar que en Estados Unidos fueron pioneros, pues fue en 1968 (3) cuando se creó el primer programa deportivo de esquí para minusválidos, en Arapahoe Basin, Colorado. Sin embargo, no tenemos conocimientos de si en este programa estaban incluidas personas con deficiencias visuales, o sólo personas con minusvalías físicas. En Canadá también empezaron a desarrollar programas de esquí adaptado en los años 60 (4), creándose en 1972 la primera organización provincial en la Columbia Británica (5), pero desconocemos también cuáles fueron las primeras minusvalías con las que se trabajó. Donde si sabemos certeramente que se empezó a esquiar con ciegos de manera organizada, considerando el esquí para ciegos como un factor terapéutico y educativo a distintos niveles, fue en Suiza (6). En 1969 se creó el "Groupement Romand de Skieurs Aveugles et Amblyopes" (GRSA). Fue en esta época cuando se pusieron en marcha las bases de una técnica de guiaje, partiendo del principio de la orientación de las agujas del reloj (7). Dentro de la misma GRSA existían dos secciones: una considerada como más popular y recreativa y otra de competición, creada a principios de 1982. Fue en 1989 cuando se fundó la Asociación Suiza de Esquiadores Ciegos (ASSA), afiliada actualmente al Equipo Suizo de Esquí para minusválidos.

En 1976, se creó en Italia (8) el Grupo Ticino de esquiadores ciegos y con discapacidad visual (GTSC), que enseñaba la práctica del esquí. Juntamente con la oficina "Sport Toto Cantón Ticino" hizo posible que se practicaran más deportes. En Alemania (9), la "Carl-Strohl-Schule", escuela de formación profesional para ciegos y deficientes visuales, con el objetivo de proporcionar a

los alumnos la capacidad de desenvolverse social y profesionalmente, puso en marcha en 1979 un programa de deportes de invierno en el que han participado, desde entonces, más de 500 jóvenes.

Estos son algunos ejemplos que ilustran los poco más de treinta años de existencia de esta actividad. Actualmente, el esquí alpino adaptado a personas ciegas y deficientes visuales se practica en muchos países donde la situación geográfica y las condiciones meteorológicas lo permiten, como es el caso de casi todos los países europeos, América del norte y del sur, Corea, Japón, Nueva Zelanda y Australia.

La historia de las competiciones internacionales empezó en 1980 en Gelió (Noruega) con la celebración de los segundos Juegos Paralímpicos de invierno (10). El único deporte para atletas ciegos fue el esquí nórdico, en base a la suposición expuesta por la organización de deportes para personas con discapacidad, encargada de la prueba, de que el esquí alpino no ofrecía seguridad para los atletas ciegos. Algunos de los competidores ciegos de esquí nórdico que, a su vez practicaban el esquí alpino, participaron en diversas demostraciones con el fin de evidenciar que el esquí alpino era seguro cuando se practicaba correctamente. Los esquiadores ciegos de alpino participaron por primera vez oficialmente en los Juegos Paralímpicos de Innsbruck '84 (Austria). Desde entonces, los Juegos se han ido celebrando cada 4 años. En 1992, con ocasión de los Juegos Olímpicos de Invierno de Albertville, se unificaron las sedes, celebrándose los Paralímpicos unos días después de finalizados los Olímpicos. Los mejores Juegos Paralímpicos de Invierno fueron los celebrados en Lillehammer (Noruega) en 1994. El éxito fue tanto de participantes (1.000 atletas de distintas minusvalías) como organizativo. Sin embargo, existe la fuerte convicción de que Nagano (Japón) en 1998 los superará.

En España se inició esta actividad en los años 70 cuando algunas personas ciegas y deficientes visuales, por iniciativa propia, se desplazaban a la estación de esquí más cercana a su lugar de residencia para deslizarse con sus tablas por la nieve. Pero, la iniciativa de llevar a cabo salidas organizadas fue de la Delegación Territorial de Cataluña de la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE). En 1984 se empezaron a organizar salidas recreativas, impulsadas desde un entorno familiar de los afiliados a la ONCE. Rápidamente, este tipo de actividad se popularizó entre los mismos afiliados y la demanda fue en aumento. Así creció el número de practicantes y también el nivel técnico de los primeros esquiadores. Como fruto de esta mejora, surgió el interés para participar en competiciones, que acabó exigiendo pasar, de lo que había empezado como una organización familiar, a un modelo de dirección de las salidas más profesional, con un responsable en cada Delegación Territorial donde se practicaba el esquí, que contribuyera a la mejora de la práctica entre los afiliados. En 1988 (11) se organizó el primer Campeonato de España. También ese mismo año se participó por primera vez en una competición internacional con ocasión de la celebración de los Juegos Paralímpicos de Innsbruck. Finalmente hay que destacar que, desde la participación en el "I Campeonato de Europa de Esquí Alpino para ciegos" de Montebondonne (Italia) en 1991, se creó un programa de competición para el Equipo Paralímpico. Con el tiempo se le ha dotado con toda la infraestructura necesaria para llevar a cabo

esta actividad a lo largo de todo el año, dados los éxitos que se han conseguido en las distintas competiciones internacionales en las que se ha participado.

- (1) VV.AA. (1992) *Slalom, guía del esquiador*. Barcelona: Proixart S.A.
- (2) VV.AA. (1994) *Deportes para minusválidos físicos, psíquicos y sensoria les*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- (3) O'leary, Hal (1989) *Bold Tracks, skiing for the disabled* (Huellas audaces, esquí para minusválidos). Evergreen, CO, USA: Cordillera Press Inc.
- (4) (1993) Integration is everywhere (la integración es en todas partes). *Toronto Star 3 Diciembre*. Toronto, Canadá.
- (5) Folleto (1995) *Disabled Skiers Association of British Columbia* (Asociación de Esquiadores Minusválidos de la Columbia Británica). Vancouver, Canadá.
- (6) (1992) *Swiss Ski Team for the Blind* (Equipo Suizo de Esquí para Ciegos). Sant Moritz Top of the World: Congress for Skiing with the Blind (Sant Moritz techo del mundo: congreso de esquí para ciegos). Sant Moritz, Suiza.
- (7) Por ej.: Las "once" significa una ligera curva a la izquierda, o las "tres" una curva más cerrada a la derecha.
- (8) Mazzoleni, Giampiero. (1992) *Integration* (integración). Sant Moritz Top of the World: Congress for Skiing with the Blind (Sant Moritz techo del mundo: congreso de esquí para ciegos). Sant Moritz, Suiza.
- (9) Hervig, Hermán. (1992) *Deportes invernales para jóvenes ciegos*. Sant Moritz Top of the World: Congress for Skiing with the Blind (Sant Moritz techo del mundo: congreso de esquí para ciegos). Sant Moritz, Suiza.
- (10) Miller, Oral. (1992) La evolución y el papel desempeñado por la organizaciones deportivas para atletas ciegos en Estados Unidos, / *Congreso Paralímpico Barcelona'92, Libro de ponencias*. Barcelona: Fundación ONCE.
- (11) VV.AA. (1994) *Deportes para minusválidos físicos, psíquicos y sensoriales*. Madrid: Comité Olímpico Español.

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

3. BENEFICIOS Y APORTACIONES DE LA PRÁCTICA DEL ESQUÍ ENTRE PERSONAS CIEGAS Y DEFICIENTES VISUALES

"El deporte es una importante fuente de salud y de felicidad humana; por tanto las actividades deportivas destinadas a las personas ciegas o deficientes visuales, son de gran importancia, hoy en día, en vías de aplicación de un plan de salud integral para ellas" (12).

3.1. BENEFICIOS DE CARÁCTER PSICOLÓGICO. LA INTEGRACIÓN

Todos los especialistas que participaron en el "Congreso Internacional sobre esquí con ciegos" celebrado en St. Moritz (Suiza) en 1992, afirmaron que el esquí es un deporte ideal para la rehabilitación e integración de las personas con esta minusvalía.

El Dr. Mazzoleni Giampiero (13) definía la integración como "la posibilidad de incorporarse parcial o plenamente a la vida normal y compartir los mismos derechos y obligaciones de las demás personas. Sin embargo nos preguntamos, ¿cómo se puede alcanzar dicha integración? Ante todo el ciego debe aceptarse tal y como es. Debe hacerse consciente de su discapacidad y encontrar una forma de salvar los obstáculos con los que se encuentre en su vida".

El esquí es una actividad que se caracteriza por potenciar la sociabilidad y la integración social. Se da una relación de comunicación e integración entre guías, personal de la estación, turistas, otros afiliados, acompañantes y, si es el caso, personal organizador de la salida. Es un deporte de temporada asociado siempre al invierno ya que para su práctica es necesario el preciado elemento blanco. Por lo tanto, si en verano vamos a la playa, en invierno vamos a la montaña a esquiar. Dentro del colectivo de personas ciegas y deficientes visuales la palabra integración supone estos pequeños pero valiosísimos detalles que generan la práctica del esquí. El hecho de desplazarnos desde nuestro domicilio habitual hasta la estación de esquí, hacer colas en los remontes si hay mucha gente en las pistas, rayar los esquís porque hay poca nieve y muchas piedras, o simplemente encontrar caravana en la carretera cuando volvemos a casa el domingo, supone integración. Practicar esta actividad representa estar inmerso en el ritmo de la sociedad, ser uno más. El lunes, ya sea comentando con los compañeros de trabajo, o por la información de los medios de comunicación sobre, por ejemplo, la gran afluencia de público en las pistas, ya podremos aportar nuestro grano de arena con la experiencia vivida.

Una persona ciega o deficiente visual esquiando mejora la confianza respecto a sus propias capacidades. Gracias a la ayuda del guía se ve capaz de superar una situación compleja y la transfiere, ganando seguridad, a su vida cotidiana. También el hecho de sentirse igual a los otros esquiadores, el bajar por los mismos sitios y poder aprender una actividad que califica un vidente como difícil, supone un buen estímulo.

El esquí aporta una mejora de la actitud dinámica, no sedentaria. Una salida implica una considerable movilización en cuanto a desplazamientos y horas de práctica continua. Supone además una mejora del conocimiento de los propios

límites del cuerpo, del esfuerzo físico, de las habilidades. Se aprende a perseverar, a regular el esfuerzo, y por otro lado se experimentan los límites de la propia discapacidad. El aprendizaje supone un reto que exige disciplina personal, control de las emociones y autoreflexión. El hecho de ir superando de forma progresiva todos los ejercicios es motivo de una gran satisfacción y mejora de la confianza en uno mismo.

El esquí contribuye a ser consciente de los propios movimientos. Esto implica analizar el movimiento y pasar a la ejecución del mismo centrando la atención en las acciones de nuestro cuerpo en un determinado momento del ejercicio.

El suizo Erwin Benz (14), responsable de la escuela de educación especial de Sonnenberg, que desde 1986 organiza anualmente una semana blanca con chicos ciegos y deficientes visuales, transmite claramente las buenas sensaciones que aporta el esquí a sus alumnos."... **volar** descendiendo sobre las tablas a través de la nieve sobre las ondulaciones de la tierra... el sentimiento de **libertad**... la embriaguez de la **velocidad**..." ilustran sin duda una experiencia y un recuerdo muy particular para aquellas personas ciegas que han practicado el esquí alguna vez.

Finalmente, hay que añadir que la oportunidad de poder participar en campeonatos supone un nuevo reto donde no estarán ausentes el coraje, la responsabilidad y el afán de superación.

3.2. BENEFICIOS DE CARÁCTER PSICOMOTRIZ

"Es importante recordar que la evolución del ciego está sometida a las mismas leyes que la evolución de un vidente. Las diferencias radican en el cuándo y cómo de esa evolución pero no en la evolución en sí misma. El ciego no tiene más desarrolladas que el vidente ninguna agudeza sensorial, ni el tacto ni el oído. La diferencia radica en la eficacia y rapidez de descodificación de estas informaciones no visuales. La alineación corporal en personas ciegas y deficientes visuales está alterada, en mayor o menor medida, afectando a la eficacia funcional. Muchos de ellos presentan acortados ciertos músculos y grupos musculares. El equilibrio y la coordinación están afectados, así como otras peculiaridades concretas. Se han hecho estudios en el tiempo con atletas ciegos y deficientes visuales, seguidos a través de controles periódicos, y se ha demostrado que la práctica deportiva mejora claramente estas alteraciones" (15). La práctica del esquí alpino supone una mejora del autocontrol del cuerpo. Se desarrollan las capacidades psicomotrices ya que podemos verificar cómo se estimula y mejora la coordinación de movimientos. En una perspectiva biomecánica vemos que el factor predominante es el equilibrio dinámico que se debe mantener en un terreno cambiante. Es este mismo factor, primordial en la calidad de los desplazamientos cotidianos en toda persona ciega, el que nos hace suponer que con la práctica del esquí los habituamos a una situación mucho más difícil de equilibrio, con lo que esto conlleva de transferencia positiva a la vida diaria. Se ha observado una mejora de agilidad y en el andar en los movimientos generales.

Siguiendo dentro del mismo bloque de capacidades psicomotrices, se ha podido verificar también cómo se ayuda a instaurar la capacidad de orientación,

mejorando en conceptos de percepción espacial, beneficiando de nuevo a otras situaciones que se calificarán como más simples en la vida cotidiana. También hay una significativa mejora en la percepción del movimiento, y una singular aportación de sensación de velocidad vivida por el propio cuerpo.

Como he comentado anteriormente, la deficiencia visual conlleva de por sí una mayor eficacia del sentido del tacto. Si el esquí lo definimos como la regulación de movimientos motrices muy finos, como un juego de presiones que suponen un contacto continuo sobre distintas formas del terreno y textura de la nieve cambiante, extraemos de esta última definición sensaciones de autopercepción que podríamos relacionarlas con el sentido del tacto en los pies. Por lo tanto, la mayor eficacia del sentido del tacto existente debido a la deficiencia visual, supone una ventaja al aplicar la esencia técnica de este deporte.

Otra de las vías desarrollada es la auditiva. También en el esquí es primordial y se relaciona con la capacidad de orientación que ya anteriormente citábamos. Los estímulos auditivos son constantes, y muchos de ellos irrelevantes. Por ello, es necesario desarrollar una percepción selectiva mayor aún que la que debe desplegar el vidente para que los sonidos que perciba sean significativos, ya sea para bajar esquiando una pista siguiendo las indicaciones del guía, o bien para los desplazamientos diarios.

En lo que se refiere a capacidad física cabe destacar el gran trabajo de fuerza y resistencia en las piernas. Se observó en practicantes asiduos, como es el caso de ciegos y deficientes visuales italianos, un mejor tono muscular que comportó incluso algunas correcciones posturales (16).

(12) Martínez, Dr. Josep Oriol (1992). El deporte de competición en las personas con grandes discapacidades. *Blind Sports International*, 7, 52-57.

(13) Mazzoleni, Giampiero. (1992) *Integration* (integración). Sant Moritz Top of the World: Congress for Skiing with the Blind (Sant Moritz techo del mundo: congreso de esquí para ciegos). Sant Moritz, Suiza.

(14) Benz, Erwin. (1992) *Esquí con ciegos y deficientes visuales*. Sant Moritz Top of the World: Congress for Skiing with the Blind (Sant Moritz techo del mundo: congreso de esquí para ciegos). Sant Moritz, Suiza.

(15) Urzanqui, Dr. Alejandro. (1992) Psicomotricidad, deficiencia visual y deporte, / *Congreso Paralímpico Barcelona'92, Libro de ponencias*. Barcelona: Fundación ONCE.

(16) Sánchez, Judith. (1992) *Jornadas para animadores socioculturales de la ONCE*. Documento no publicado, Club de Deportes ONCE, c/ Aravaca 12 1º D, 28040 MADRID.

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

4. CLASIFICACIONES MÉDICO-DEPORTIVAS

En el mundo del deporte para personas ciegas y deficientes visuales existen tres categorías distintas, que son las identificadas con la letra B (letra inicial de la palabra **ciego** en inglés) (17). Estas categorías se han definido utilizando parámetros oftalmológicos, siendo los más importantes la agudeza y el campo visual del deportista. Esta clasificación permite agruparlos por similitud de grado de deficiencia visual, para que pueda conseguirse la máxima igualdad a nivel deportivo.

B1: Desde aquellas personas que no perciban la luz con ningún ojo hasta aquellas que perciban la luz pero no puedan reconocer la forma de una mano a cualquier distancia o en cualquier posición.

B2: Desde aquellas personas que puedan reconocer la forma de una mano hasta aquellas que tengan una agudeza visual de 2/60 y/o un campo de visión de un ángulo menor de 5 grados.

B3: Desde aquellas personas que tengan una agudeza visual de más de 2/60 hasta aquellas con una agudeza visual de 6/60 y/o un campo de visión de un ángulo mayor de 5 grados y menor de 20 grados.

Todas las clasificaciones se refieren a la visión de ambos ojos a la vez con la mejor corrección posible (18).

En todas las competiciones deportivas de alto nivel se llevan a cabo reconocimientos médicos previos, para verificar a qué categoría pertenece cada participante.

(17) Ciego en inglés = **Blind**

(18) VV.AA. (1993) IBSA. *Definiciones y reglas generales de funcionamiento*. Madrid, Secretaría General de IBSA.

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

5. EL MATERIAL

5.1. MATERIAL BÁSICO PARA LA PRÁCTICA DEL ESQUÍ ALPINO

El esquí alpino, al igual que todos los deportes, exige un material específico para su práctica. Dentro de este apartado podemos hacer una doble diferenciación.

5.1.A. Material duro

Dentro de este apartado incluimos los elementos básicos para la práctica del esquí. Un par de tablas, fijaciones, botas y bastones son el mínimo indispensable para disfrutar deslizándonos por las blancas laderas de las montañas. En todos estos elementos nos encontraremos con que en el mercado existen diversas marcas, y dentro de cada una distintas gamas, según sean para principiantes, iniciados, avanzados o expertos. Es importante que si queremos adquirir este material, nos dejemos asesorar por un buen profesional.

ESQUÍS

Entre los distintos elementos que componen el equipo del esquiador, los esquís son los que han experimentado la menor evolución en cuanto a forma. Puede subdividirse en cinco partes: espátula, cuerpo anterior, patín, parte posterior y cola. La parte que está en contacto con la nieve y por lo tanto que permite el deslizamiento se llama suela. La medida dependerá de nuestra altura, siendo aconsejable para los principiantes que la longitud de los esquís sea igual a la altura del cuerpo, Para los expertos, es preferible que superen en unos 25 cm la altura del cuerpo.

FIJACIONES

Tienen una doble función. Sirven para sujetar la bota a los esquís pero también para desengancharlos cuando se ejerza demasiada presión. Es uno de los elementos más sofisticados y a la vez más importante, ya que su funcionamiento está pensado para evitar lesiones en caso de caída. Constan de puntera y talonera, dentro de las cuales existe un muelle que sirve para regular su dureza en función de nuestro peso corporal y nuestra destreza en el esquí. Es muy importante su perfecto ajuste, pues si no, puede que el esquí se salga cuando no debe o al contrario, que el esquí no salte y nos provoque una lesión. Las fijaciones también tienen un freno que evita que el esquí se deslice cuando se encuentra libre.

BOTAS

Su función es de puente entre el hombre y los esquís», además de aportarnos una correcta inclinación al cuerpo. Existen distintos modelos, según como haya que introducir el pie. Hay botas de entrada posterior, que resultan más cómodas de calzar, y botas cerradas o tradicionales de cuatro ganchos, preferidas por los expertos. También se puede hacer una distinción entre botas blandas y botas rígidas, según la dureza del plástico. A más nivel de esquí más rígida la bota, dado que permite más precisión. Para su elección es conveniente que nos

dejemos asesorar por un buen profesional en una tienda especializada, teniendo en cuenta que la bota siempre debe ser cómoda. El pie tiene que estar bien sujeto para evitar lesiones en el tobillo en caso de caída. Actualmente existen botines (parte interior de la bota) inyectables, que personalizan la forma de nuestro propio pie.

BASTONES

Su estructura es muy simple. Constan de una empuñadura que tiene que ser cómoda, una correa para que no los perdamos, el bastón propiamente dicho y una arandela que evita que se hunda en la nieve. Desempeñan una función importante en la técnica del esquí por lo que su elección debe ser correcta. La altura adecuada tiene que coincidir con la altura de los codos, de modo que al cogerlos el ángulo de los codos sea de 90°.

Todo el conjunto de material duro puede suponer un coste elevado si decidimos comprarlo de una sola vez. Es aconsejable que al principio alquilemos este material, hasta que comprobemos si nos gusta el esquí. Esto nos permitirá también familiarizarnos con él y tener más criterio a la hora de adquirirlo. Es aconsejable, si vamos adquiriendo poco a poco el material, empezar comprando las botas para que el botín tome la forma de nuestro pie y por tanto sean más cómodas.

5.1.B. Ropa y complementos

El esquí es un deporte que se caracteriza por realizarlo a baja temperatura, que permite que la nieve no se derrita. Es por esto que toda la ropa y complementos irán dirigidos a protegernos del frío y otros elementos como la nieve, el viento o la lluvia.

VESTIMENTA

La clave para mantenerse caliente es llevar varias capas de ropa. Es importante que la primera capa vaya pegada al cuerpo, y aconsejable utilizar prendas térmicas que existen en el mercado que nos proteja piernas y cuerpo. Encima nos podemos poner un cuello de cisne, un jersey (aconsejable de lana polar) y finalmente el anorak y pantalones. Éstos deben ser impermeables y resistentes al viento. Actualmente existen tejidos que garantizan la impermeabilidad a la vez que permiten la transpiración. Son los más aconsejables. Existen distintas marcas y modelos, sólo os cuestión de elegir según nuestro gusto y bolsillo.

GAFAS

La permanencia continuada en la nieve, puede dañar los ojos de todas las personas, tengan o no deficiencia visual, por lo que es recomendable el uso de gafas con filtro solar. Existen las gafas de sol y las de ventisca. Ambas nos protegen de la luz ultravioleta y mejoran el contraste y confort visual. Unas y otras, si no están individualmente elegidas, pueden reducir la agudeza visual. Las gafas de ventisca normalmente se usan cuando las condiciones de luz no son óptimas, en caso de niebla o nevadas. Para los deficientes visuales hay que

tener en cuenta el tipo y alcance de la deficiencia a la hora de elegir las gafas. Existen las gafas fotocromáticas. Éstas no permiten una visión más definida del relieve, sino que lo que hacen es oscurecerse dependiendo de la cantidad de luz solar existente, pudiendo, incluso hacerlo hasta tal grado, que reduzcan al máximo la visión, hecho a tener en cuenta en el caso de ser utilizadas por personas con deficiencias visuales. Existen gafas fotocromáticas especiales, que filtran la luz de forma selectiva, tipo *Corning* cpf, que evitan este gran oscurecimiento, protegen contra la luz ultravioleta y permiten mayor paso de luz, con lo que la visión no se ve disminuida, pero en cualquier caso la utilización de unas o de otras siempre estará sujeta a un cuidadoso estudio individual, que puede ser llevado a cabo en los centros de baja visión, valorando la gran cantidad de luz directa y reflejada, que está presente en las pistas de esquí. Para los casos de personas con el campo visual reducido, hay que tener en cuenta el tamaño y forma de la montura de las gafas, ya que podría limitarse aún más su campo visual. De igual forma, si se eligen monturas con protectores laterales, es aconsejable que éstos sean del color del cristal de las gafas, para no dificultar la visión periférica, en caso de que ésta exista.

CASCO

Su uso es obligatorio en ciertas modalidades de competición de esquí alpino. A nivel recreativo, no es obligatorio pero sí aconsejable como medida preventiva. Dado que la gran afluencia de público en las estaciones de esquí puede provocar algún pequeño incidente, es bueno su uso con el fin de garantizar la máxima seguridad de nuestros deportistas, sin que esto suponga ningún tipo de alarma. Actualmente en el mercado existen distintos modelos. Es imprescindible fijarse en que el casco que se adquiera no aisle del sonido externo. Para los esquiadores B1, taparle los oídos es como si a un vidente le taparan los ojos. También hay que fijarse en que los orificios existentes a la altura de las orejas no produzcan muchas turbulencias con la velocidad.

GORRO, CINTA Y GUAANTES

Todos estos elementos sirven para taparnos extremidades muy sensibles al frío carentes de capa muscular, como son orejas, manos y dedos. El gorro y la cinta es aconsejable que sean de lana. Los guantes más resistentes son los fabricados en piel, a los que podemos aplicar grasa de caballo para hacerlos impermeables.

CREMA PROTECTORA

Es imprescindible proteger las partes de nuestro cuerpo sensibles a los rayos ultravioletas del sol y a los efectos del viento. Cuando se esquía en altura el sol tiene menos filtros e incide más en nuestra piel, multiplicado además con el reflejo en la nieve. Hay que aplicar regularmente en la cara crema de un factor elevado y protector labial para evitar que éstos se resequen.

5.2. PETOS IDENTIFICATIVOS

Los petos o dorsales identificadores de "esquiador ciego" representan una gran ayuda en la tarea del guía ya que de esta forma todos los esquiadores que se encuentran en las pistas pueden reconocerlos y no entorpecer cruzándose entre

el guía y el esquiador ciego o deficiente visual. En caso de accidente con otra persona pueden suavizar la reacción de ésta.

Internacionalmente ha habido distintas iniciativas destinadas a estandarizar y unificar la señalización de los petos para que todo el mundo conozca el significado de dichas señales. En Francia (19), Suiza y Austria se usan petos de color rojo o amarillo, con tres puntos negros graneles, formando un triángulo. Debajo de ellos está escrito en letra no muy grande la palabra "Ciego", en cada uno de sus respectivos idiomas. En España, al igual que en Estados Unidos, los petos no contienen ningún símbolo identificativo que permita identificar que aquella persona es ciega. Simplemente se usan las palabras. Está escrito en el peto y con letras grandes de fácil lectura para los otros esquiadores la palabra "esquiadorciego" o "deficiente visual". En Italia, hay grupos en que el guía esquía con un traje rojo y el ciego con otro amarillo, teniendo ambos en el pecho y espalda de su chaqueta una ancha línea horizontal de color negro.

Dentro de estas variables existentes para dar a conocer a los otros esquiadores que hay una situación diferente en las pistas, como es el caso de un guía cuya función es ser los ojos para un ciego, y por lo tanto un tándem inseparable con él, creo que la fórmula más válida es la que usamos en nuestro país y en Norteamérica. La idea de Francia, Suiza y Austria no es mala, pues la intención es que todo el mundo conozca el significado de la señalización, al igual que sucede con el código de circulación internacional. Sin embargo, es necesaria una extensa labor de comunicación para darlo a conocer y difícilmente sabremos si es efectiva o no, pues a diferencia de conducir un coche, para esquiar no se nos exige sacarnos un carnet. Es más, existen otras señales que quizá pueden ser mucho más importantes, como la bandera a cuadros amarilla y negra, que significa riesgo de aludes, cuyo grado de desconocimiento por parte de los esquiadores es muy elevado. Consecuentemente, la manera más fácil de identificarnos es un peto que contenga unas letras grandes y fáciles de leer que indiquen que el esquiador es ciego, deficiente visual o guía.

El color del peto también es muy importante, pues en esta labor de advertencia a los otros esquiadores se hace necesario algo llamativo. Un color de estas características cumple dos funciones básicas. Una primera, como ya he apuntado, para llamar la atención, y la otra, en el caso de los esquiadores que son deficientes visuales el color del peto facilita la ubicación del guía. Las personas con resto visual los colores fluorescentes (verde o naranja) son normalmente los que mejor distinguen, por lo que es aconsejable que los petos sean de este color. Si no, se puede usar un amarillo chillón, el mismo que exige el reglamento internacional para identificar a los guías en competición. El dorsal que llevan tiene una "G" grande (del inglés "Guide"), de color negro y con fondo amarillo.

Como anécdota, quisiera añadir que a veces el hecho de llevar el peto para evitar una colisión con otros esquiadores consigue un resultado completamente distinto al esperado. Hay esquiadores que al darse cuenta de que existe un esquiador que es ciego, automáticamente se quedan parados y bloqueados, sin saber exactamente qué hacer. El guía esquiva a este esquiador que está parado, pero el ciego, si se abre un poco más en la curva colisiona con el esquiador que está

parado porque como ya he dicho anteriormente está bloqueado sin saber cómo reaccionar. Puede parecer gracioso pero es una circunstancia que se ha dado en más de una ocasión. Es recomendable parar antes de cruzar nos con el esquiador para evitar el choque.

5.3. MEGÁFONOS

Con esquiadores de la categoría B1 o B2 pero con muy poco resto visual, la comunicación con el guía puede ser mucho más fluida mediante el uso de megáfonos que amplíen la voz. A veces la voz del guía es débil, o el viento puede distorsionarla. El uso de un megáfono es la solución ideal.

No existe en el mercado ningún aparato que sea específico para esta función, por lo que se han tenido que hacer adaptaciones con material disponible en las tiendas de electrónica. "El megáfono que utilizamos es un kit de megafonía para coches. Tiene un amplificador de 10 vatios de potencia.

La batería que se usa es de 12 voltios y 3000 miliamperios para asegurar que durará toda la jornada y evitar que el peso sea demasiado elevado. En cualquier caso, la alimentación del megáfono también se puede hacer mediante pilas recargables lo que evita tener que viajar con un cargador de baterías para coche, mucho más grande y pesado.

En una mochila hemos puesto una tabla de madera a la que hemos atornillado el amplificador. Este queda dentro de la mochila y la bocina por fuera, para que se escuche. Existen otras opciones a la hora de buscar un soporte para todo el invento, como puede ser una riñonera.

El micrófono que utilizamos es de diadema. De esta manera, el guía puede girar la cabeza para controlar a su esquiador sin parar de darle instrucciones con la voz. Para competición, si la disciplina concreta exige llevar casco, el micrófono que se usa es tipo bola y se coloca en la mentonera del casco" (20).

5.4. RADIOTRANSMISORES

El uso de estos aparatos está dirigido a los esquiadores de las categorías B2 y B3, a los que el resto visual que tienen les permite saber dónde está el guía y recibir la información necesaria a través del intercomunicador. Su uso no es aconsejable para los de la categoría B1 ya que si los guiamos desde delante y les tapamos los oídos, los aislaríamos del punto de origen del sonido por el que se guían. Sin embargo en competición algunos ciegos totales lo usan en disciplinas rápidas como el descenso, si son guiados desde atrás (21).

Su uso está pensado más para la competición que para esquiar con un fin recreativo. De todas maneras, en ambos casos nos puede ser útil. El mecanismo es simple pero aún está en fase de evolución. Los radiotransmisores que se usan actualmente son los mismos que usan los motoristas para comunicarse entre ellos de moto a moto. Hay que señalar que existen dos modelos distintos. Uno de ellos es el que se activa con la voz. Su eficacia no es del todo óptima ya que cuando esquiamos se dan órdenes muy precisas en un corto periodo de tiempo.

Con este sistema, se pierde parte del mensaje pues necesita unas décimas de segundo para que se active. El otro modelo que existe es el que siempre está activado, permitiendo una comunicación fluida entre guía y esquiador, en caso necesario. Actualmente este tipo de intercomunicadores también los usan escuelas de esquí que trabajan con videntes, ya que les permite dar unas órdenes más precisas a los alumnos, sin que el monitor, profesional de la nieve, pierda la voz después de varias horas de clase.

En competición sin embargo, y especialmente en disciplinas rápidas, como puede ser el Descenso o Super Gigante, hay problemas de transmisión debido a las altas velocidades y turbulencias del viento. Es por esto que todavía se está investigando sobre el tema, con el problema añadido de que conseguir un intercomunicador bueno y de reducidas dimensiones supone un coste muy elevado.

Para finalizar este apartado, solamente quisiera añadir que tanto para los megáfonos a los que me refería en el apartado 5.3 así como para los radiotransmisores es importante que las baterías estén protegidas del frío, pues éste provoca que se descarguen con mucha más rapidez.

(19) Frichet, Jean Marie. (1994) *Le ski alpin, sport de loisir et de competition par Jean Marie Frichet, Guide de l'equipe de France* (El esquí alpino, deporte de recreo y competición por Jean Marie Frichet, guía del equipo de Francia). Documento no publicado, Club de Deportes ONCE, c/ Aravaca 12 1° D, 28040 MADRID.

(20) Sainz, Cristian. (1996) *Megáfonos para esquí de ciegos*. Documento no publicado, Club de Deportes ONCE, c/ Aravaca 12 1 ° D, 28040 MADRID. Cristian Sainz es miembro del Equipo Paralímpico Español. Categoría B1.

(21) El guiaje desde atrás está tratado con más detalle en el [apartado 7.2.a](#).

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

6. TÉCNICA BÁSICA DE ESQUÍ ALPINO

6.1. EDAD ÓPTIMA PARA LA INICIACIÓN

La técnica de esquí alpino para ciegos y deficientes visuales no difiere en nada de la de los videntes. La única diferencia radica en la metodología de la enseñanza. Con esquiadores ciegos y deficientes visuales se precisa mayor tiempo para la descripción de los ejercicios, utilizando todo tipo de recursos por parte del profesor.

Con niños, al igual que para los videntes, la edad óptima para la iniciación es en torno a los 5 ó 6 años. A esta edad el cerebro del niño permite la incorporación de datos que repercutirán luego en su desarrollo motor. Es importante familiarizarlo con la atmósfera nueva que le rodea. El niño podrá descubrir el frío de la nieve, su humedad, el tacto, siendo conscientes de que siempre hay que enfocarlo como un juego. Existen unos esquís pequeños de plástico que, en vez de fijaciones, llevan unas correas para sujetar los pies. Estos esquís pueden ser muy útiles a la hora de introducir al niño en la actividad. Servirá para que se dé cuenta que la función de los esquís es facilitarle el desplazamiento en el nuevo medio. Es muy importante no forzar nunca las situaciones y evitar experiencias que puedan ser traumáticas para él, como puede ser pasar frío o tener miedo. El niño tiene que aprender a amar el deporte del esquí. Es a la edad de 8 años cuando progresivamente podemos empezar a trabajar con la enseñanza concreta de la técnica, con esquís normales y fijaciones de seguridad, siempre sin olvidar el carácter de juego y diversión. Basándonos en un objetivo educativo, el niño aprende a superar el miedo y a saber qué tiene que hacer en cada momento. "El esquí tiene que ser un medio para educar al niño" (22). De los 8 a los 12 años es cuando el niño desarrollará el aprendizaje motor en el esquí. La velocidad, la coordinación, el equilibrio, el ritmo, que luego le servirán no sólo para el esquí, sino también para los desplazamientos diarios.

Centrándonos en el esquí de competición, la edad de 8 a 12 años es la ideal para que el niño aprenda los movimientos básicos de la técnica, como son el deslizamiento, derrapaje, presión en los cantos... Esto facilita enormemente su posterior evolución a la edad de 14 ó 15 años. A un niño, por el mero hecho de ser ciego o deficiente visual, no puede privársele de la practica deportiva. "El deporte tiene que ver ampliamente con la formación y desarrollo continuo y armónico del sistema cardiovascular, la fuerza muscular, la coordinación, el equilibrio y la movilidad de las articulaciones" (23).

Sin embargo, no hay que olvidar que, por parte de los responsables, debe existir un total control de la situación y se deben evitar situaciones de peligro.

6.2. PRIMEROS PASOS

Por lo general, se considera que enseñar a esquiar a una persona ciega es una tarea difícil. Sin embargo la experiencia nos demuestra que, si el monitor o guía dedica el 100 % de sus capacidades como profesor, existen muchas posibilidades de éxito. El guía o monitor debe ganarse la confianza del esquiador ciego. Éste, normalmente, es un alumno muy diligente, con una gran dosis de

motivación, que se esfuerza para realizar cada ejercicio con extrema precisión. Además, se actúa sobre sentidos en que las personas ciegas tienen una especial sensibilidad, como puede ser el tacto. También actúa una gran capacidad de concentración, imprescindible en la vida cotidiana.

Lo primero que deben conocer los futuros profesores que nunca han trabajado con una persona con deficiencia visual es que los ciegos son **personas**. La única diferencia existente es que uno de sus sentidos, la vista, no funciona. Por lo tanto, esta persona por su cuenta ya ha desarrollado sus propios métodos para descifrar la información que los videntes recibimos a través de los ojos. Sin embargo, allí donde ellos no lleguen, nosotros tendremos que darles esta información adicional. Es muy importante que exista una comunicación constante, informando en todo momento de cuál y cómo es nuestro entorno para que la persona ciega pueda orientarse. Si, por ejemplo, llegamos a las pistas y a nuestra derecha hay un telearrastre, deberemos indicarlo. La persona ciega no lo verá, pero relacionará y ubicará que allí existe un telearrastre por el ruido de la perchas al pasar las pilonas, o por la voz de un grupo de personas que está haciendo cola, etc. El método más sencillo para comprender lo descriptivos que tenemos que ser es la frase de que los videntes tenemos que "pintar un cuadro con la propia voz" (24).

Como he dicho anteriormente, el hecho de ser persona y no objeto hace que debamos tratarla como tal. Por lo tanto, no tenemos que cogerla como si de un mueble se tratara y llevarlo de un sitio a otro, sino que siempre debemos ofrecerle nuestro brazo para que nos siga. Ofreceremos nuestro hombro si se da el caso de que la persona con deficiencia visual sea mucho más alta que nosotros.

Los ejercicios que se practican para aprender a esquiar son los mismos que utilizan los videntes. La diferencia existente es que se necesita más tiempo para la descripción de los mismos ya que es imprescindible que en el proceso de aprendizaje exista un análisis y una conciencia previa a la ejecución. Debería ser norma en el aprendizaje del esquí por parte de personas ciegas y deficientes visuales que, previamente a la ejecución de los ejercicios, se garantizara la comprensión de los conceptos implicados en el ejercicio y que las instrucciones se dieran de la forma más clara y concisa posible.

Se precisa también de un contacto corporal directo. Por ejemplo, colocar el esquiador en la posición correcta, modelar su postura con nuestras manos. No nos sirve para demostrar un movimiento el hacerlo nosotros y que él mire. Las personas que son ciegas "ven" con sus manos. Por lo tanto, nosotros podemos ejecutar un movimiento y dejar que él nos toque para que "vea" la posición correcta de cadera, rodilla, hombros, etc. Es importante el ir paso a paso y no precipitar las situaciones. Hay que dar las instrucciones claramente, pues si no, las consecuencias serían muy negativas y causa de frustración.

Previamente a la primera salida a la nieve, es importante explicar y enseñar el material de esquí. Podremos empezar por los esquís, describiendo todas sus partes (espátula, cantos, suela) mientras explicamos su función y permitimos que el esquiador lo "vea" con sus manos. Después, podemos hacer lo mismo con las botas, ayudándole a ponerse una y dejando que la otra se la ponga por sí mismo.

Finalmente, le enseñaremos los bastones y todas sus partes, explicando también su función. Hay que señalar las partes que pueden ser un poco peligrosas, como pueden ser los cantos de los esquís, que cortan, o las puntas de los bastones, teniendo en cuenta cómo hay que cogerlos al andar para no clavarlos a un tercero.

Una vez ya en la nieve, y para empezar, será necesario elegir un lugar adecuado. El emplazamiento ideal será un llano con una pendiente muy suave, a poder ser sin muchos obstáculos (piedras, árboles) y con poca gente. Una vez allí, describiremos el entorno que les rodea para que cojan puntos de referencia. Finalmente, complementaremos la sesión previa de conocimiento del funcionamiento del material, ayudándole a ponerse la fijación de un esquí y dejando que el otro se lo ponga él mismo.

Cuando tengan los esquís puestos, podremos empezar con los primeros ejercicios, permitiendo al esquiador familiarizarse con el material. Básicamente, éstos consistirán en adaptarse a la nueva medida del pie. Si en la vida normal usamos por ejemplo un 40, con los esquís pasaremos a tener un 180. Los primeros ejercicios serán en llano y consistirán en desplazarse con pasos cortos, pasando el peso de un esquí al otro. Progresivamente podemos iniciar un círculo, siempre procurando no pisarse los esquís. Para todos estos ejercicios nos ayudaremos con los palos, que servirán para mantener el equilibrio mientras empezamos a deslizarnos. Normalmente las personas que se calzan unos esquís por primera vez están tensos y rígidos. Hay que anticiparse a este error tan frecuente, insistiendo en relajar la musculación, invitando a sentirse cómodo sobre los esquís, a actuar con naturalidad. Un error muy frecuente es el de quedarse sentado, adoptando una posición retrasada. Este vicio, que es común entre los principiantes, puede verse acentuado en personas con deficiencia visual. La duda de no saber qué tenemos delante hace que se adopte esta posición a la defensiva. Los videntes cometemos este mismo error cuando esquiemos con niebla, por ejemplo, al disminuir nuestra agudeza visual. Hay que adoptar una buena posición desde el inicio, una posición natural flexionando las rodillas, sintiendo la espinilla sobre la lengüeta de la bota. Los brazos hay que extenderlos, relajarlos, y flexionar ligeramente los codos. Finalmente, el tronco debe ir ligeramente inclinado hacia adelante. Esta posición nos va a dar la centralidad necesaria para que sea más fácil mantener el equilibrio mientras nos deslizamos.

Seguidamente, vamos a practicar caídas controladas. Caerse es parte del aprendizaje del esquí. Todos los esquiadores se caen, incluso los campeones del mundo. Normalmente no nos hacemos daño. El elemento sobre el que caemos, la nieve, absorbe bien el impacto. Casi siempre vamos a caer sobre nuestra cadera. Es importante mantenerse relajado, separar los brazos del cuerpo para que no molesten e intentar colocar los esquís perpendiculares a la línea de máxima pendiente, clavando los cantos para evitar el deslizamiento. Hay que evitar apoyarse con las manos, pues se corre el peligro de sufrir alguna lesión en la muñeca. Para levantarse deberemos juntar los esquís clavando los cantos en perpendicular a la línea de máxima pendiente, apoyándonos con los bastones y ayudándonos de éstos cargando el peso en el esquí del valle. Es importante no olvidar que siempre hay que clavar los cantos para evitar

deslizamientos.

Finalmente, el último ejercicio básico consistirá en los pasos laterales que nos permitirán remontar una pendiente con los esquís puestos. El secreto de los pasos laterales consiste en el equilibrio y en mantener los cantos clavados en perpendicular a la línea de descenso. Los cantos sirven para afirmarse. Cuanto más fuerte sea la pendiente, más necesaria será esta posición. Los brazos deberán ir separados del cuerpo, procurando no pisar la arandela del bastón cada vez que pasamos el peso del cuerpo de un esquí al otro. Los esquís deberán estar paralelos y en perpendicular a la línea de máxima pendiente, ya que si no nos deslizaríamos. El movimiento es muy simple y sirve tanto para subir como para bajar. Subir una escalera lateralmente es un buen ejercicio para hacernos una idea de cómo hay que ir pasando el peso del cuerpo de una pierna a otra.

6.3. DESCENSO DIRECTO, EL FRENADO Y GIROS EN CUÑA. ERRORES MÁS COMUNES

En el esquí alpino, el guía siempre sigue al deportista ciego muy de cerca, le observa, aconseja, corrige y, si la situación se pone demasiado delicada, interviene inmediatamente.

En la enseñanza deberán seguirse tres pasos básicos:

- **Explicación:** describir con muy pocos detalles el ejercicio o serie de movimientos que se van a realizar.
- **Ejercicio:** ejecutar lo que se ha explicado hasta que se convierta en algo automático. Seguidamente, corregirlo y mejorarlo uno mismo.
- **Verificación:** aplicar lo aprendido en condiciones distintas (25).

Para empezar, existe la opinión (26) generalizada de que es recomendable el uso de un palo de eslalom que sostienen el guía y el esquiador con las manos, para facilitar los primeros pasos y dar más confianza a este último. Personalmente, creo que, en la medida de lo posible, hay que evitar esta práctica para así acelerar el aprendizaje. Si enseñamos a una persona ciega a esquiar cogiendo un palo, como si de un manillar se tratara, estamos falseando y retrasando el verdadero aprendizaje de la técnica del esquí. Hay que empezar sosteniendo los bastones tal y como se esquiara en el futuro, según los ejercicios que a continuación describiré. El empezar con un palo de eslalom puede ser un vicio que retrase el aprendizaje, ya que éste es doble, primero con palo y después sin él. Sin embargo, en casos de alumnos que sean plurideficientes o con muchos problemas psicomotrices, es aconsejable utilizar un palo de eslalom.

El primer ejercicio de la técnica básica del esquí que vamos a practicar es el **descenso directo**. Tal y como he indicado con anterioridad, será recomendable empezar en una pendiente suave y a ser posible con una contrapendiente que pueda detener de los esquiadores. Subiremos con pasos laterales, colocaremos los esquís en la línea de máxima pendiente y nos dejaremos deslizar. La posición

que deberá adoptar el cuerpo es la básica del esquí: la cabeza debe ir levantada, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, los brazos también hacia adelante con ligera flexión de los codos, ligera flexión de las piernas apoyando las espinillas en la caña de la bota y con la cadera adelantada, sobre las rodillas. Hay que insistir en evitar una posición defensiva que comporte el ir sentado atrás. Los esquís deben estar planos, paralelos y separados, evitando que se crucen y soportando ambos el peso del cuerpo. Insisto en que hay que evitar estar tenso, adoptando una actitud relajada, dejándose llevar pues el descenso directo es uno de los ejercicios más fáciles.

Una vez que hayamos realizados varios "descensos directos", podremos empezar con **el frenado y giros en cuña**. Para adoptar la posición de cuña es importante no olvidar que hay que ir relajado. Los brazos van separados del cuerpo y ligeramente adelantados. Los esquís formarán una "V", evitando que las espátulas se crucen. Habrá que distribuir el peso del cuerpo uniformemente en ambos esquís permitiendo que éstos se deslicen. Los cantos de los esquís son los frenos. Cuanto más se clavan los cantos en la nieve más frenan y cuanto menos más se deslizan. Habrá que ir jugando con la fricción de los esquís en la nieve. Para frenar, se deberá flexionar más las rodillas clavando los cantos interiores. De esta manera tan simple ya podremos practicar el descenso directo, aumentando y reduciendo velocidad e incluso frenando cuando sea preciso.

Una vez que se tenga un completo dominio de la cuña, podremos afrontar el aprendizaje de los **giros en cuña**. Éstos nos permitirán ir por donde queramos, evitando obstáculos y disfrutando del pleno dominio de las tablas. El giro en cuña es la base de todos los demás. La técnica es muy sencilla. Simplemente se trata de jugar con el peso de nuestro cuerpo sobre los esquís. Para deslizarnos en línea recta aplicamos el peso uniformemente en ambos esquís. Para girar, sólo es cuestión de repartir de forma distinta el peso. Si se apoya sobre la pierna derecha se girará hacia la izquierda y viceversa. Las rodillas, al dirigir el giro, juegan un papel muy importante. Al iniciar el giro en cuña y el cambio en el reparto de pesos debemos notar la sensación de que las rodillas empujan sobre los cantos en la dirección deseada. Para girar el reparto de pesos debe ser aproximadamente de un 90 % en el esquí exterior y un 10 % en el interior. Para finalizar el giro habrá que volver a repartir uniformemente el peso sobre los esquís y ya podremos empezar con otro giro. Es conveniente que progresivamente vayamos encadenando giros de distintos radios, lo que nos permitirá ir cogiendo más soltura. Los movimientos deberán ser suaves, evitando girar los hombros ya que si así lo hiciéramos nos desequilibraríamos.

Estos son los ejercicios técnicos básicos que nos permitirán tener un control de los esquís, correr cuando queramos correr, girar cuando queramos girar y frenar cuando queramos frenar.

Los errores más comunes entre los principiantes, sean deficientes visuales o no, ya los he citado: rigidez, sentarse atrás, etc. Sin embargo, existen errores que pueden verse más acentuados en personas con deficiencia visual. Las personas ciegas y deficientes visuales tienden a esquiar a la defensiva debido a su falta de visión, adoptando una posición retrasada. Este es el auténtico caballo de batalla de todos los que nos dedicamos a la enseñanza del esquí con este

colectivo. La técnica del esquí está basada en el equilibrio y la centralidad. Si esquiemos en una posición centrada, en caso de sufrir algún percance, nos retrasaremos pero tendremos margen suficiente para recuperar la posición centrada. En cambio, si esquiemos retrasados, o sea, sentados atrás, en caso de sufrir algún percance no tendríamos margen y nos caeríamos. Hay que insistir mucho en apoyar las espinillas en la lengüeta de la bota. Otro elemento que nos ayuda mucho a centrarnos es una correcta posición de los brazos, siempre adelantados, nunca al lado o detrás del tronco. Un ejercicio que es muy bueno para enseñar a centrarnos es practicar con patines en línea en seco o con **"big foot"** (esquíes cortos de la medida de la bota). De esta forma, si el esquiador retrasa su posición, al no tener toda la longitud del esquí por la parte trasera, se cae, estando obligado siempre a ir centrado. Otro ejercicio muy bueno es esquiar con esquís de **Telemark**, cuyas botas, de caña muy baja, provocan también una caída hacia atrás en caso de retrasarse.

Otro error que también está acentuado por la deficiencia visual y afecta a la técnica del esquí, es la posición del tronco muy inclinado hacia adelante. Normalmente, los esquiadores ciegos totales o los deficientes visuales con muy poco resto visual, al ir pendientes de las instrucciones orales que da el guía, flexionan el tronco hacia adelante para intentar escuchar mejor. Una buena manera de corregirlo es mediante el uso de un megáfono que amplíe la voz. De esta forma no se fuerza la posición al escuchar mejor el esquiador las instrucciones del guía.

Finalmente, para cerrar este apartado, insisto en que siempre es necesario hacer una descripción verbal del ejercicio y adoptar la postura con nuestro propio cuerpo, permitiendo que el esquiador nos palpe para que pueda comprenderlo mejor.

6.4. REMONTES MECÁNICOS

Cuando el nivel técnico permite al esquiador deslizarse con soltura suficiente como para girar o frenar cuando sea necesario, llega el momento de aprender a usar los remotes mecánicos, en vez de subir las pendientes en escalera.

Éste es el último paso que da todo principiante para consagrarse como esquiador y, como es normal ante la novedad, produce cierto nerviosismo el total desconocimiento que existe sobre el funcionamiento de los remotes. Si a todo esto le añadimos la deficiencia visual, nos encontraremos que nuestro esquiador estará muy tenso y un poco preocupado.

Existen variedad de remotes mecánicos, alguno de los cuales tienen ciertas ventajas para que los usen las personas ciegas. Sin embargo, y a diferencia de otras minusvalías, el esquiador ciego o deficiente visual no necesita ninguna adaptación especial en su material con relación al de los videntes. Siempre que cuente con el apoyo del guía, podrá usar cualquier remonte sin ningún problema.

Debido al total desconocimiento que he apuntado anteriormente, es muy importante que el guía describa previamente qué medio se usará, cómo funciona y qué pasos habrá que seguir para que así el esquiador ciego ordene

mentalmente los conceptos, familiarizándose con el remonte mecánico.

Los telearrastres o telesquís son remontes con una percha y un plato que nos colocamos entre las piernas para que nos suba. Una buena manera de describir una percha a una persona ciega y facilitar la comprensión de su funcionamiento será utilizando los bastones de esquí. Los colocaremos entre las piernas y simularemos que la arandela es el plato.

Es aconsejable empezar con un telesquí corto, en una cuesta que no sea muy pronunciada. Normalmente este tipo de telesquís van a una velocidad lenta y no acostumbran a ser bruscos cuando se coge la percha. Nos situaremos a la cola, al igual que los otros esquiadores. También describiremos y dejaremos que palpe y se apoye en las barandas laterales que normalmente existen en las colas de los remontes. Esto permitirá que, en sucesivas subidas, al llegar a esta zona el esquiador ciego se encuentre en un entorno más familiar. Será más autónomo y estará mucho más relajado. Es importante que el guía vaya describiendo el entorno del telesquí y que, conforme nos vayamos acercando a coger la percha, indique qué elementos existen para que sirvan de referencia y permitan al esquiador ciego situarse espacialmente. Cuando sea nuestro turno, subiremos. En el momento de coger la percha se solicitará la ayuda del encargado del remonte, pues en muchos no se puede avanzar hasta que un semáforo lo indica. Al ser una señal visual y no acústica pediremos la colaboración del personal de la estación. Por experiencia puedo asegurar que el personal de las estaciones de esquí está encantado de colaborar. Eso sí, siempre que vayamos identificados con el peto de guía y esquiador ciego.

En primer lugar subirá el guía y dejará que el encargado del telearrastre sitúe al esquiador ciego en la traza y le dé la percha. Algunos telesquís dan un tirón brusco al principio, por lo que es recomendable advertirlo previamente. Durante el recorrido, el guía deberá estar pendiente constantemente de su esquiador porque, en caso de que éste cayera, debería acudir rápidamente para ayudarlo. En el telesquí hay que mantener una posición erguida, evitando sentarse, con una ligera flexión de rodillas. Los esquís deben estar paralelos, ligeramente separados y los bastones cogidos con una mano mientras que con la otra nos agarramos a la percha. No es preciso que el guía oriente por la voz. El esquiador se dejará llevar por la percha. Sin embargo, sí que es preciso avisar de una huella de características diferentes (como por ejemplo, una huella más profunda), de la presencia de una piedra, placa de hielo, hierba, esterilla o curva del telesquí. A la llegada, el guía estará esperando y orientará con la voz la dirección y acciones que se precisen llevar a cabo.

Existe otro tipo de telesquí, conocido como **T-bar** o de "ancla" que parece como si estuviera diseñado expresamente para esquiar con personas ciegas. En este tipo de telesquí suben dos personas a la vez en una percha doble en forma de ancla. La pareja de guía y esquiador ciego va siempre junta, facilitando que cualquier indicación que se precise pueda transmitirse al instante.

Otro tipo de remontes mecánicos, que cada vez sustituyen más a los telesquís son los telesillas. Al igual que los telesquís de "ancla", guía y ciego suben juntos, lo que facilita mucho todo el proceso. Al igual que en los telearrastres

describiremos el entorno y elementos de la cola (barandillas, etc.) para que el ciego se familiarice con ellos. La acción del guía es muy fácil porque se desplaza con el ciego como si se trasladara caminando, ofreciendo el brazo para que el ciego pueda agarrarse y deslizándose los dos simultáneamente. Una vez situados en el sitio para sentarse, se avisará del momento en que llegue la silla. Actualmente existen telesillas desembragadas que son el no va más de la comodidad para esquiar con ciegos. Este tipo de telesillas reducen su velocidad en el momento de sentarse y en la salida. Esto elimina brusquedades, teniendo más tiempo para situarnos y evitar así caídas. En la salida del telesilla se indicará al esquiador ciego cuándo debe incorporarse, el desnivel de la rampa de llegada y la acción a realizar, ofreciéndole nuestro brazo para agarrarse. Sin embargo, creo que es necesario aclarar un aspecto que en múltiples ocasiones me han planteado guías noveles. Tal y como he apuntado anteriormente, una persona ciega es una persona y no un mueble, por lo que siempre debemos ofrecerle nuestro brazo u hombro para que se desplace y no agarrarlo nosotros a él. También es cierto que, cuando vamos a esquiar, estamos llevando a cabo una actividad altamente integradora a la vez que rehabilitadora y, en definitiva, lo que queremos es esquiar, pasárnoslo lo mejor que podamos y caer lo mínimo de veces posible. Creo que en algunos casos, debido a ciertos elementos externos como pueden ser el hielo o las pendientes muy pronunciadas al subir o bajar del telesilla, está justificado que el guía agarre al esquiador ciego y lo dirija si su nivel de esquí es aun bajo. Lo haríamos de la misma forma con un esquiador vidente con nivel técnico bajo. Ésta no debe ser una situación humillante para el esquiador ciego. Al contrario, si se explican las razones del por qué se actúa así. Si con esta acción evitamos una caída, es de sentido común actuar de esta forma. El deslizamiento por las pendientes nevadas es la esencia del esquí, con lo que disfrutamos, y no subiendo o bajando del telesilla, por lo que hay que actuar de la manera más sencilla y práctica.

6.5. TÉCNICA DE COMPETICIÓN

Antes hablábamos de la técnica básica del esquí, que es la que debe permitir desplazarnos por cualquier tipo de pendiente y nieve, con toda normalidad, evitando caídas. Es decir, la que nos permite esquiar cómodos y a gusto. Los ejercicios son muy básicos y el aprender depende, en mayor o menor medida, de las horas que se dediquen a la práctica del deporte. Nuestro objetivo final no será muy difícil de conseguir. Sin embargo, cuando entramos en el ámbito del esquí de competición, los parámetros varían por completo, siendo prácticamente infinito el techo que podemos marcarnos. A veces, el conseguir dominar cierta técnica no solo va a depender de las horas que le dediquemos a la práctica. Para llegar a ser campeones intervienen muchos otros factores que pueden ser innatos en las personas. Cuando hablamos de competición, nuestro objetivo no consiste sólo en bajar sin caer sino que se trata de bajar más rápido que nuestros rivales, por un recorrido previamente establecido. En la lucha contra el cronómetro influyen muchos factores siendo uno de los más importantes el de la técnica. Así como los esquís y el material de competición han ido evolucionando con el tiempo, con la técnica ha pasado exactamente lo mismo. Por tanto, a diferencia de la técnica básica del esquí, la de competición es un elemento cambiante y en constante evolución.

Pienso que lo necesario a destacar en este apartado, es que en el esquí de competición de personas ciegas y deficientes visuales no necesitamos ninguna adaptación de la técnica existente para los videntes, y por tanto, conforme ésta vaya evolucionando, podremos aplicarla también entre nuestros corredores.

Con esquiadores de la categoría B1 lo que buscamos es evitar el máximo de riesgo de caída, por lo que se intenta asegurar mucho, insistiendo en que el esquiador ciego vaya por la misma traza que el guía. Por tanto, los giros serán conducidos teniendo siempre un control de los mismos, evitando todo tipo de derrapajes.

Actualmente, donde se puede ver de forma más clara la actual técnica de competición es con los esquiadores de la categoría B2 y B3. Los esquís van abiertos a la altura de la cadera, realizándose la conducción con ambos. Se trata de esquiar "sobre dos raíles", lo que permite que el cambio sea más rápido. Las espátulas siempre enfocan a la línea de máxima pendiente, evitando cruzarse ya que supone un freno. El viraje se inicia con los dos esquís, repartiendo el peso en ambos (70 % en el esquí exterior y 30 % en el interior), buscando progresivamente el máximo apoyo cuando estamos a $\frac{3}{4}$ del radio de la curva, lanzando las piernas hacia delante cuando hacemos el cambio. La posición del tronco es ligeramente inclinada hacia adelante, con los brazos extendidos con ligera flexión de codo que ayudan a equilibrarnos e ir centrados sobre los dos esquís.

(22) Cimini, Daniele (1994, noviembre) *Corso allenatori* (curso de entrenador). Apuntes del curso de entrenadores de esquí alpino de la "Scuola Tecnici Federali" de la "Federazione Italiana Sport Invernali", Tignes, Francia.

(23) Urzanqui, Dr. Alejandro. (1992) *Psicomotricidad, deficiencia visual y deporte, / Congreso Paralímpico Barcelona'92, Libro de ponencias*. Barcelona: Fundación ONCE.

(24) O'Leary, Hal (1989) *Bold Tracks, skiing for the disabled* (Huellas audaces, esquí para minusválidos). Evergreen, CO, USA: Cordillera Press Inc.

(25) Cozzi, Sergio. (1992) *Esquí para personas con discapacidad visual. Metodología*. Sant Moritz Top of the World: Congress for Skiing with the Blind (Sant Moritz techo del mundo: congreso de esquí para ciegos). Sant Moritz, Suiza.

(26) Cozzi, Sergio. (1992) *Esquí para personas con discapacidad visual. Metodología*. Sant Moritz Top of the World: Congress for Skiing with the Blind (Sant Moritz techo del mundo: congreso de esquí para ciegos). Sant Moritz, Suiza.

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

7. EL GUÍA: ELEMENTO IMPRESCINDIBLE Y DIFERENCIADOR

7.1. LA FIGURA DEL GUIA

El esquí alpino para personas ciegas y deficientes visuales es una actividad deportiva que no se podría desempeñar sin la presencia de los guías. Es más, el éxito de la misma depende principalmente de estas personas. Sin embargo, el que se trate de una actividad voluntaria implica cierta complejidad.

La tarea de guiar a un esquiador ciego o deficiente visual tiene como función el hecho de suplir la información visual que precisa dicho esquiador. El guía debe elegir y comunicar la mejor línea para descender por las pistas. Es necesario indicar el recorrido orientando con la voz o haciendo ruido con los propios bastones. Si el esquiador tiene suficiente resto visual se le pueden dar instrucciones con gestos y procurar que siga la silueta. El guía deberá avisar de todo aquello que pueda suponer un cambio repentino, manteniendo una distancia de seguridad respecto los posibles obstáculos que tenga la pista.

7.1.A. Implicaciones de ser guía de un esquiador ciego o deficiente visual

Para el guía esquiador con personas ciegas o deficientes visuales implica un gran compromiso personal, muchas dosis de sacrificio y renuncia del propio tiempo libre. Pero es una opción que se escoge libremente, de la que no se espera nada a cambio y que se complementa con la tarea de otros profesionales.

Sería erróneo pensar que el guía disfruta del esquí. Sólo en circunstancias muy concretas, como sería con un esquiador de un nivel técnico alto, y con una pista con muy pocas personas se puede sentir el placer de esquiador.

Al guía se le exige una gran capacidad de concentración que a lo largo de una jornada llega a agotar psíquicamente. Esta gran responsabilidad, junto con el hecho de que se trata en muchos casos de voluntarios, hace imprescindible que por parte de los organizadores de la actividad entre ciegos y deficientes visuales, así como por parte de las mismas personas ciegas, se tenga un gran respeto hacia la tarea del guía y que de alguna forma se la reconozcan.

7.1.B. Variables que definen el perfil del guía

A través de este apartado intentaré definir el perfil ideal del guía, partiendo de la base de que el guía ideal, el que cumple con todos los requisitos, es muy difícil de encontrar. Lo que sí es necesario es identificar, en la persona que quiere ejercer como guía, cuáles son sus puntos fuertes y cuáles los débiles, y actuar en consecuencia potenciando estos últimos. Además, me gustaría añadir un comentario que muchas veces he escuchado entre esquiadores ciegos y deficientes visuales, y es que para ser guía "se **nace**, no se **hace**".

Empezando por la edad, es importante que ésta sea correlativa a la madurez y responsabilidad. La edad mínima se puede fijar en dieciocho años. Además, hay otras variables que vienen ligadas con la edad, como puede ser el nivel técnico. Si se trata de una persona muy joven, quizás no ha esquiado el mínimo de años

imprescindible para acreditar un nivel técnico óptimo. Este nivel técnico óptimo lo podríamos definir en nivel de turismo alto, siendo capaz de esquiar en cualquier tipo de pendiente y nieve, sin excesivos problemas. Es importante que el guía tenga una soltura total con unos esquís en los pies.

Otro elemento a tener en cuenta para la elección del guía es la disponibilidad de éste para invertir su tiempo libre, para ayudar y compartir una actividad recreativa con la persona ciega o deficiente visual, con capacidad de comunicación de la que se pueda derivar una buena relación de compañerismo.

También es importante tener la capacidad para desarrollar un código de comunicación durante el descenso, que sirva para que realmente el guía actúe como los ojos del esquiador ciego.

En definitiva, estos son los adjetivos que definirían al guía "10" (27): observador, comprensivo, paciente, previsor, de mentalidad abierta, realista, atrevido, decidido, seguro, convincente, tranquilo, modesto, sin afán de grandes protagonismos y animador. Insisto en que encontrar un guía que cumpla todas estas cualidades es muy difícil, pero sí que es imprescindible que cumpla con numerosas de las características enumeradas.

A los guías que forman parte del Equipo Paralímpico, y que por tanto representarán a nuestro país en distintas competiciones de ámbito internacional, además de las características generales que definen al guía ideal, se les exige un nivel técnico que se podría considerar como muy alto. Quizás no tanto en esquiadores de la categoría B1, donde la velocidad alcanzada es menor respecto a los B2 y B3. A los guías de estos últimos se les exige que, como mínimo, hayan participado en competiciones de nivel nacional, ya que es necesario tener un control frente a situaciones estresantes de competición, un buen nivel físico, hábitos de entrenamiento y esfuerzo continuado, compenetración con su corredor y nivel en el código de comunicación desarrollado. El perfil ideal de guía del Equipo Paralímpico sería el de un corredor de unos 20 años, que haya tocado techo en su propia carrera deportiva, no tanto a nivel técnico, sino debido a las estructuras deportivas del país, que quiera seguir vinculado al mundo del esquí de competición sin que le cueste nada del bolsillo, que esté estudiando y por lo tanto pueda compaginarlo tal y como hacía cuando competía. A veces encontrar éste guía es como buscar una aguja en un pajar, pero por suerte el nivel actual de guías del equipo español es muy alto, con ex- miembros de Equipos de las Federaciones Autonómicas y del Equipo Nacional de videntes.

7.1.C. Normas generales de actuación de un guía. Decálogo del guía

Algunos aspectos de este apartado ya los hemos visto en otros capítulos, pero no está de más repetirlos pues es muy importante que el guía sea lo más eficaz posible a la hora de llevar a cabo su función.

El siguiente decálogo es de vital importancia y de obligado cumplimiento por parte de los guías, por lo que es imprescindible leerlo detenidamente:

1. Al guía se le exige un buen nivel técnico, siempre superior al del esquiador.

2. El guía debe conocer los límites y grado de discapacidad del esquiador que guiará, teniendo claros los objetivos técnicos a alcanzar. Nunca debe sobrevalorar el nivel técnico de su esquiador y aventurarse por pistas que sean difíciles. En todo momento evitará las situaciones que comporten cierto riesgo.

3. Hay que evitar la sobreprotección al esquiador. El guía debe permitir que el esquiador haga todo aquello para lo que tiene capacidad. Siempre hay que intentar establecer una relación de trato normal. Por ejemplo, enseñar al esquiador a llevar sus propios esquís y permitirle que los lleve. Las personas ciegas no tienen ninguna minusvalía física.

4. El guía debe tener claras sus acciones. Debe tener capacidad de previsión y anticipación en todos los aspectos, como puede ser el estado de la pista a descender, grado de dificultad acorde al nivel técnico de su esquiador, saber si habrá mucha afluencia o no de público, etc.

5. Respetar siempre que sea posible la voluntad del esquiador, en lo referente a la intensidad de la práctica y elección de las pistas.

6. Saber administrar pautas de recuperación física y psíquica ya sea en favor de su propia labor, que exige mantener un grado elevado y continuo de concentración, o para prevenir la posible fatiga de su esquiador.

7. En situación de enseñanza, cuando se está en el inicio de la actividad, hay que avanzar lenta y progresivamente sin exigir ningún ejercicio no apto para el nivel del esquiador.

8. Conocer la información que el esquiador desea que se le comunique e intentar transmitirla de forma simple y ajustada en el tiempo.

9. Transmitir las órdenes o el código preestablecido con seguridad, aportando sensación de confianza. Mantener el control y la serenidad aunque exista una situación de riesgo.

10. Respetar todas las indicaciones de las pistas así como los horarios preestablecidos, si la actividad se lleva a cabo con un grupo de otros esquiadores ciegos. El guía deberá respetar las decisiones del responsable del grupo.

Junto con los puntos del presente decálogo, es imprescindible no olvidar los aspectos contemplados en el **apartado 6.4**, referente al uso de los remotes. También hay que insistir en que el guía tiene que ser siempre muy descriptivo dando a conocer al ciego toda la información y referencias necesarias para que éste se sitúe espacialmente. Antes de iniciar el descenso por una pista que no conozca el esquiador, el guía tiene que intentar dar una información global de ésta. Se debe describir principalmente los distintos desniveles que se afrontarán, el tipo y estado de la nieve, así como también la afluencia de público. De esta forma el esquiador elaborará una imagen de sensaciones que le permitirá ser más efectivo en sus movimientos.

7.1-D. Captación de guías

¿Dónde encontrar a los guías? Las Federaciones Autonómicas de Deportes de Invierno nos pueden ofrecer una gran ayuda. Éstas representan a la asociación de todos los clubes de esquí de la Comunidad Autónoma. Todos ellos están registrados y reciben información por parte de la Federación, por lo que es el órgano ideal para transmitir nuestra actividad.

Los clubes transmiten la información a sus afiliados, muchos de ellos ex-corredores o practicantes asiduos con experiencia. Por lo general muestran un gran espíritu de colaboración y se encuentran abiertos a nuevas formas y tipo de práctica. Es aconsejable que, a la hora de buscar los candidatos a guía, se haga de una forma individualizada y directamente con los responsables o técnicos de los clubes, quienes nos pueden orientar o proponer a aquellas personas que más se asemejen al perfil contemplado en el apartado anterior.

Es muy útil disponer de guías que residan en la misma zona de práctica. De este modo se pueden crear fuertes lazos de compañerismo y se puede promover la práctica del esquí de una forma independiente a las salidas en grupo que se organicen por parte de las distintas Delegaciones Territoriales de la ONCE.

Una vez establecidos los contactos con los posibles voluntarios se deben organizar todas aquellas reuniones que se precise para conocerlos, introducirlos en el mundo de las personas ciegas y dotarlos de unos conocimientos para que puedan ejercer su tarea como guía. No está de más que, por parte de cada centro de la ONCE, se organicen charlas con los futuros guías junto con los TRB (Técnicos de rehabilitación básica) y asistentes sociales.

El técnico de esquí del Club de Deportes ONCE es el responsable de realizar cursillos de formación de guías en los distintos centros.

Todo este proceso es imprescindible que sea planificado antes de que empiece la temporada de esquí, con una antelación suficiente, preferiblemente durante los meses de septiembre y octubre, para que en noviembre se puedan realizar las reuniones con los guías y en diciembre empezar la actividad.

Dentro del proceso de captación de guías hay que añadir a las amistades que tengan los propios guías, quienes relatando su experiencia muchas veces animan a sus amigos a involucrarse en la actividad. Es importante tener un contacto periódico con los guías y valorar siempre muy positivamente su labor.

7.2. Tipos de guiaje

El guiaje de esquiadores ciegos y deficientes visuales es como un libro abierto. Existen unas normas de funcionamiento básicas, que se aplican por sentido común, pero luego nos damos cuenta que cada pareja es un mundo y tiene su propio código de signos y sonidos preestablecido, que permite una plena coordinación mientras se esquía. El guiaje es la clave del éxito en el esquí para personas ciegas y deficientes visuales, pudiendo comparar la coordinación existente entre guía y esquiador con la que hay entre las parejas de patinaje sobre hielo, o quizás, entre piloto y copiloto en las carreras automovilísticas de

rallyes, donde también existe un código preestablecido de órdenes precisas.

Existen cuatro factores distintos y básicos a los que el guía debe atender para llevar a cabo correctamente su función:

1. Los elementos del entorno, que son extrínsecos a la relación guía esquiador. Estos pueden ser la trayectoria de otros esquiadores, obstáculos que estén en las pistas (pilonas de remontes mecánicos, señales, cañones de nieve artificial), cambios de nieve (placas de hielo, nieve dura, trazas de máquina pisanieves, etc.), cambios súbitos en el terreno (zona de baches, pendiente fuerte, tubo, llano), cambios de luz (zonas de sombra). Ante estos elementos y según cada circunstancia el guía reaccionará alejándose, evitándolos o informando de ello.

2. Trazada y distancia respecto al esquiador. Es muy importante si se guía a un esquiador ciego total controlar la distancia existente entre el guía y el esquiador para que pueda oír siempre las instrucciones. En el caso de los deficientes visuales, en cada giro el guía deberá verificar la distancia para estar siempre dentro del campo visual, lo que permite al esquiador seguir la traza correcta. El hecho de que guía y esquiador vayan muy juntos reduce el riesgo de colisión contra elementos externos. En las películas del oeste hemos oído varias veces la frase "donde pongo el ojo, pongo la bala", esto trasladado al guiaje de esquiadores ciegos sería "donde pongo el guía pongo al esquiadorciego". Valga la expresión para insistir en la importancia de esquiar muy juntos siguiendo ambos la misma traza.

3. Su propia velocidad. Este factor va íntimamente ligado con el anterior. El control de la velocidad sirve para mantener la distancia apropiada con el esquiador. Nunca hay que olvidar que la velocidad tiene que ser acorde a las posibilidades técnicas del esquiador.

4. Movimientos técnicos de su esquiador. Éste último aspecto no es imprescindible y solo se puede exigir a guías cuya técnica sea muy buena. A más nivel técnico del guía mejor dominio de los factores anteriores, y por tanto, más tiempo para la observación y posterior corrección.

7.2-A. Guiaje de esquiadores B1

Básicamente se utilizan dos sistemas para guiar a un esquiador que sea ciego total, según la posición del guía, delante o detrás del esquiador. Existen distintas teorías sobre cuál es el mejor sistema pues ambos son válidos. La Asociación Canadiense de Esquí para Minusválidos, por ejemplo, recomienda que se empiece a esquiar con el guía desde atrás (28), al igual que la Federación Italiana de Deportes para Ciegos, según muestra en su vídeo educativo. En Francia (29) se reconoce que, si se trata de esquí de placer, es indiferente si se guía desde adelante, desde al lado, o desde atrás. Sin embargo, después de un estudio de la evolución del guiaje de una persona ciega, he llegado a la conclusión de que el método más válido es cuando el guía va delante.

En un principio, casi todos los esquiadores ciegos han preferido que el guía se colocase detrás de ellos. Este, da todas las instrucciones sobre los movimientos

que debe hacer para girar. Normalmente el guía avisa del tiempo que el esquiador debe permanecer en diagonal respecto a la línea de máxima pendiente, o del momento de cambio de peso, inicio de la curva y de todos los elementos del entorno que vaya a encontrarse de repente. Existe un código preestablecido para indicar todas las fases de la curva, que puede variar según la preferencia de cada esquiador.

En muchos países se usa un código consistente en indicar el radio de la curva utilizando las horas de la esfera del reloj. Por tanto, teniendo como referencia las 12 como la línea recta, se pueden hacer curvas a derecha o izquierda, más abiertas o más cerradas, según la indicación. Por ejemplo, un giro a las once sería una ligera curva a la izquierda.

Existen dos razones básicas por las que se toma esta iniciativa de guiar desde atrás. La primera de ellas es que es más fácil oír la voz del guía al hablarle directamente al esquiador ciego. La segunda de ellas es que el guía tiene mayor control de la situación pues no tiene que ir girando la cabeza. Además existe la creencia de que actúa de "guardaespaldas" de la persona ciega, evitando que otros esquiadores que estén en las pistas se le echen encima. La primera razón expuesta tiene su razón de ser, pero provoca que el esquiador ciego vaya en una posición muy sentada, y por lo tanto, retrasada, intentando escuchar las instrucciones del guía. La segunda razón no tiene ninguna justificación. Los otros esquiadores de las pistas, por el propio instinto de supervivencia que tenemos todas las personas, siempre tratarán de evitar por sí mismos una colisión. En cambio, una pizona o un cañón de nieve nunca se moverán si una persona va a impactar contra él. Si el guía va delante tiene mucho más margen de reacción para evitar cualquier tipo de colisión, frenando y desviando, aunque sea bruscamente, la trayectoria del esquiador ciego.

El guiaje desde atrás es válido con una pista ancha sin apenas esquiadores pero, por desgracia, cada vez es más difícil encontrar esta situación ideal. El riesgo de colisión es mucho más alto pues el esquiador ciego va un poco por libre ya que no se ve obligado a seguir la traza del guía.

En varios esquiadores he observado la evolución siguiente: se empezó guiando desde atrás, después desde un lado y finalmente desde delante. En mi opinión, pienso que siempre es bueno acelerar el aprendizaje. Si de antemano sabemos que la evolución será: detrás, de un lado y finalmente delante, es bueno empezar desde adelante reduciendo así la fase de adaptación al guiaje.

La otra forma de guiar es pues con el guía delante del esquiador. En estos casos es preciso mantener la vista delante y detrás y orientar mediante un sonido al esquiador. Dentro de este sistema cada pareja ha adoptado sus propias particularidades. Así, nos encontraremos algún guía que golpea sus bastones, produciendo un ruido agudo que sirve de punto de referencia al esquiador. Este gesto mecánico de los brazos permite que el guía con su voz comunique la información relevante del entorno. Sin embargo, hay que tener mucha precaución en controlar siempre la distancia entre guía y esquiador. Al golpear los bastones, éstos están en posición horizontal, con la punta enfocando hacia atrás y no hacia abajo, por lo que en caso de que el esquiador se acercara

mucho, podríamos pincharle.

Otros guías emitirán un sonido más constante con la voz, como puede ser un "ba, ba, ba,...". Éste no será tan focalizado como golpear los bastones porque cuando el guía gire la cabeza para mirar hacia adelante el esquiador percibirá el sonido de una forma más débil. Para solucionar el problema de la debilidad de la voz se puede usar uno de los megáfonos descritos en el **capítulo 5.3**. El esquiador ciego, acostumbrado a orientarse por el sonido (de una forma casi innata), buscará el foco de voz, siguiendo la traza del guía.

Existen distintas órdenes que el guía dará según la situación concreta. Para iniciar el descenso, el guía describirá la pista y en qué dirección va a realizar el primer giro. Seguidamente, empezará a emitir el sonido con los bastones o la boca y avisará de la dirección del giro (derecha o izquierda) para que el esquiador vaya preparándose. A continuación dará la orden de ejecución, que puede ser un "ya", para realizar un giro. La clave para que el esquiador ciego detecte el radio exacto de la curva y siga perfectamente la traza del guía reside en seguir hablando justo después de ordenar la ejecución. Muchos guías olvidan este aspecto al aprovechar el momento del giro para respirar. Es un gran error porque el esquiador pierde toda referencia sobre el radio de la curva. Si queremos respirar tendremos que hacerlo durante la diagonal. Finalmente, es importante indicar cuándo vamos a frenar, es decir a reducir la velocidad, o a parar. Se puede usar una palabra internacional como "stop", o advertir que vamos a parar y dar la orden de ejecución con un simple "ya". Finalmente, es importante que exista dentro del código de comunicación una palabra que indique detenerse en casos de emergencia y riesgo real, para emplear en ciertas situaciones que puedan producirse y evitar males mayores.

7.2-B. Guiaje de esquiadores B2 y B3

Dentro de las dos categorías de deficientes visuales nos encontramos con que existen diversas afecciones oculares, por lo que la agudeza y el campo visual varían en cada esquiador. Previamente a guiara un esquiadores muy importante conocer el resto visual que tiene. Para el guía no debe suponer ningún trauma, y puede y debe preguntar con toda naturalidad qué resto visual maneja el esquiador. La actividad que vamos a llevar a cabo es lúdica y de plena versión, por lo que tanto el guía como el esquiador tienen que conocer sus aptitudes y límites para disfrutar plenamente. Consecuentemente, según el grado de deficiencia visual se definirán distintas necesidades informativas del esquiador, que deberán ser proporcionadas por el guía. Las necesidades de recibir información por parte de un esquiador con visión central difieren mucho de las de otro con visión periférica. Así por ejemplo, en el caso del esquiador de campo visual central, si dispone de suficiente agudeza para identificar la silueta o parte superior del cuerpo del guía, sólo necesita que se le avise de toda aquella información relevante que quede fuera de su campo de visión, como pueden ser los cambios bruscos del terreno o los cambios de nieve.

Con un esquiador con visión periférica existe mayor dificultad de guiaje. El hecho de no ver por el centro pero sí por los lados, obligará a ir girando la cabeza para seguir al guía, con lo cual habrá un momento en que perderá el punto de

referencia de éste. Existe pues, una intermitencia en el seguimiento. En este caso, además de la información necesaria que he apuntado para los deficientes visuales con visión central, puede que haya que ampliarla sobre el momento de inicio de la curva. El guía guardará una distancia idónea constante y emitirá un sonido para avisar del momento de inicio de la curva del esquiador. La coordinación es muy importante, al tener el guía que avisar del inicio de la curva del esquiador cuando él ya esté en la fase final de la curva. En ambos casos de campo visual reducido el hecho de mantener siempre la misma distancia con el guía es muy importante, pues si no podrían ocurrir accidentes, al igual que en la vida cotidiana, como chocar contra bancos o papeleras simplemente porque están fuera de su campo visual.

El caso de los esquiadores con poca agudeza visual es distinto. Ellos sí que pueden distinguir todos los bultos existentes en las pistas, como personas, pilonas, cañones, etc. Dependiendo del grado de agudeza a veces incluso pueden esquiar solos, pero a velocidad lenta. Cuando aumentan la velocidad precisan esquiar con guía, ya que la rapidez para identificar obstáculos disminuye, al igual que la capacidad de reacción.

Hasta el momento no se ha estandarizado ningún tipo de código de comunicación. Cada guía y esquiador ha desarrollado su propio sistema según su propia lógica y preferencias, evitando complicaciones y huyendo de la información innecesaria, buscando siempre eficacia y rapidez. El código de comunicación entre guía y esquiador puede ser sonoro o gestual. Es preferible que las señales sonoras sean cortas, simples y contundentes, tal y como he indicado anteriormente. Se puede avisar del inicio de la curva con un simple "hop" o "ya". También indicaremos irregularidades de la pista con un simple "bam" (significa salto), "hielo", etc.

Si el resto visual es suficiente, se podrán combinar indicaciones sonoras junto con indicaciones gestuales, o sólo con estas últimas. En este caso, podremos agitar nuestros brazos para indicar que hay peligro, o extenderlos en forma de cruz para indicar que paramos, etc.

El equipo francés, de la mano de su guía Jean Marie Frichet (30), ha desarrollado un código de guiaje muy válido, especialmente para los esquiadores de la categoría B1 y para los B2 con poco resto visual. En una fase inicial del aprendizaje de esquí alpino con guía, es necesario describir mucho las curvas que se van a realizar para, progresivamente, ir reduciendo las palabras que no son imprescindibles. Por ejemplo, al principio indicaremos "una gran curva a derecha", para luego pasar a sólo "atención derecha". Finalmente, la síntesis de la información es total, repitiendo solo "derecha...derecha...derecha" hasta que finalice la curva. El método consiste en que cuando el guía dice por primera vez "derecha", el esquiador sabe en qué dirección tendrá que girar y se prepara para realizar el cambio de peso. La segunda indicación de "derecha" es la orden de ejecución del giro, conociendo exactamente el radio del mismo, según si las siguientes indicaciones de "derecha" son largas y espaciadas (ej.: "dereeeeecha"), o secas y cortas. Hasta que el guía no dé el aviso de que se cambiará de curva, el viraje se mantiene, pudiendo introducir el guía información adicional como pueden ser saltos o "bams". Un ejemplo de doble curva con

"bam" sería "derecha, derecha, bam, derecha, izquierda... izquierda, izquierda, izquierda bam, bam, izquierda...". Cuanto más espacio de tiempo se deje entre palabra y palabra, más amplio será el radio de la curva, y cuanto menos espacio, más cerrado. Sin embargo, hablando en francés es un método bueno ya que las palabras para indicar derecha o izquierda son cortas, concisas y fáciles de decir rítmicamente (gauche, droit). En español no es tan bueno, por lo que se puede buscar un código de palabras más corto, como por ejemplo "A...B" o "más... menos".

7.2-C. Guiaje de competición

Todos los factores que intervienen en una competición y que influyen en el resultado final son exprimidos hasta el límite para que este resultado sea satisfactorio. Los esquís, la cera o el entrenamiento previo son muy importantes, al igual que la confianza, coordinación y conocimientos de un guía. Un buen esquiador con un mal guía o mal sistema de guiaje nunca logrará estar en los puestos de honor.

La primera premisa que hay que señalar en el guiaje de competición es que, nunca mejor dicho, el corredor debe confiar "ciegamente" en su guía. En competición no valen las dudas o los miedos, pues supondrían la pérdida de unos preciosos segundos.

En competición de B1 lo que se busca actualmente no es tanto la velocidad sino más la regularidad y constancia. Para esto, el guía debe ser consciente de que el esquiador ciego no ve los palos de las puertas, por lo que siempre hay que guardar una distancia prudente para evitar que éste se enganche y caiga. La traza ideal debe de ser por la mitad de las dos puertas que marcan el giro, acercándose siempre que sea posible al palo interior. La distancia entre guía y corredor debe de ser mínima, intentando seguir este último la misma traza que su guía. En las pruebas de velocidad, como puede ser el descenso o supergigante, al existir mucha más distancia entre puerta y puerta y al ser éstas mucho más anchas, hay algunos esquiadores de la categoría B1 que prefieren que se les guíe desde atrás. Francamente creo que existe mucho más riesgo a descontrolarse y engancharse. Lo ideal es ir pegado al guía teniendo siempre un total control de los esquís, dejándolos correr cuando sea necesario y dominarlos sin cruzarse mucho en las curvas.

La competición de B2 y B3 actualmente es muy espectacular. Los resultados de la última Paralimpiada de Invierno celebrada en Lillehammer (Noruega) en 1994, demuestran que para estar delante en esta categoría, especialmente en las disciplinas rápidas como el descenso, el guía debe tener un muy buen nivel técnico que le permita controlar sus esquís a la vez que indicar todo lo necesario al esquiador que le sigue detrás. La célula fotoeléctrica que estaba en mitad de la pista indicaba que se cogían velocidades de casi 100 Km./h. ¡Cómo para andarse con bromas!

La coordinación debe de ser perfecta desde principio a fin. Las parejas deben haber entrenado todas las partes de una carrera y establecido un código de comunicación específico para la técnica a aplicar en cada momento.

La salida es ya un momento muy importante. Debe conocerse con anticipación cómo se realizará. Previamente, guía y corredor deben saber quién de los dos va a decir la cuenta atrás. No existe ninguna norma establecida. Hay parejas que la cuenta atrás la hace el corredor, otras la hace el guía, otras esperan los pitidos del reloj de cronometraje o incluso hay quien dice "hala, vamos" (31) y nada más. La colocación del guía en el portillón de salida puede ser en la misma rampa, tal y como hacen los esquiadores de la categoría B1 para saber donde tienen que dirigirse, o justo al lado del corredor. Pienso que esta segunda opción es la mejor para los B2, ya que el guía aprovecha la pendiente de la rampa para coger velocidad, lo que permite que el corredor salga empujando muy fuerte persiguiendo al guía. Esta maniobra requiere una muy buena dosis de coordinación, pues el guía debe salir décimas justo antes que el corredor. La otra forma, con el guía parado al final de la rampa puede provocar que el corredor tenga que frenar después de salir porque alcance al guía dada su nula aceleración en la rampa

En carrera, y al igual que los esquiadores B1, es muy importante ir pegado al guía y por su misma traza. En la práctica, muchos esquiadores recortan parte de la curva por el interior, por lo que es recomendable que el guía no apure muy cerca de los palos, como si compitiera solo. El guía siempre tiene que intentar ir verificando que la distancia con el corredor sea la correcta, anticipándose si es necesario para que éste no le alcance.

En los planos es cuando más se da que el corredor alcanza al guía. Éste tiene que ir cortando el viento por lo que es más fácil que se frene, y el corredor mientras, detrás, a parte de no tener que cortar el viento, es absorbido y acelerado por el rebufo del guía. Una muy buena solución es dotar al guía de esquí más largos que los del esquiador, exclusivamente para las pruebas de velocidad, para evitar problemas en los llanos.

Es necesario que corredor y guía estudien previamente juntos el trazado. De esta forma, los dos sabrán qué información es relevante y cómo la dará el guía en competición, estableciendo un código para transmitirla. Por ejemplo, información relativa sobre dónde hay que poner o sacar la posición de "huevo", una puerta directa o un salto. Normalmente, debido a la velocidad y el viento, las indicaciones suelen ser gestuales y no verbales, si es que no se dispone de unos intercomunicadores. Para indicar por ejemplo, la posición de "huevo", el guía exagera mucho el movimiento, levantando los brazos para replegarse rápidamente. Lo mismo que para quitarla, el guía levanta los brazos y tronco para que el corredor se dé cuenta. De todas maneras, es importante haber entrenado previamente este código porque muchas veces, con la tensión de la carrera, la concentración del corredor se disipa respecto dónde está y qué hace el guía. Además el género humano actúa muchas veces por imitación y el subconsciente puede traicionarnos. Yo he visto corredores que exageraban y hacían los mismos movimientos que el guía para, por ejemplo, ponerse en posición de "huevo", sin ningún sentido y, es más, suponiéndoles un freno.

También es bueno identificar qué partes del recorrido tienen sombra, aspecto que puede afectar en mayor o menor medida a la visión del corredor según cual

sea su deficiencia.

Para terminar, me gustaría añadir que por la propia experiencia personal, la sensación de hacer una carrera, y notar que se va perfectamente coordinado, como si existiera una cuerda invisible entre corredor y guía, es indescriptible e imposible de olvidar.



Guía con un peto identificativo y micrófono de diadema.



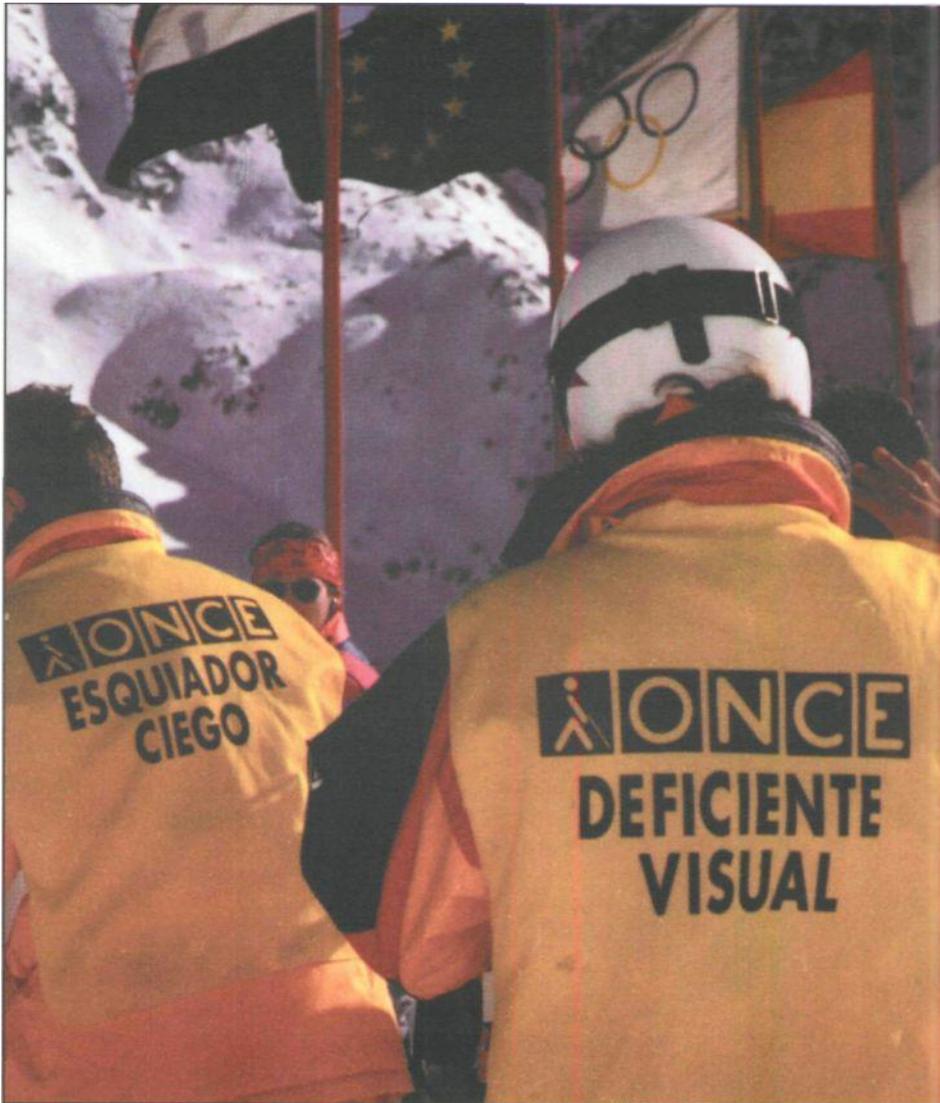
*Guía y esquiador.
El guía lleva un megáfono en la espalda para ampliar la voz.*



El guía controla todos los movimientos del esquiador girando la cabeza después de cada viraje.



*Salida en competición de un corredor de la categoría B1.
El guía se coloca en la rampa de salida.*



Petos identificativos para esquiador ciego y deficiente visual.



*Salida en competición de un corredor de la categoría B2.
El guía se coloca al lado del esquiador.*

(27) Sánchez, Judith. (1992) *Jornadas para animadores socioculturales de la ONCE*. Documento no publicado, Club de Deportes ONCE, c/ Aravaca 12 1 ° D, 28040 MADRID.

(28) VV.AA. (1993) *Integrating students with a disability into skiing activities: a comprehensive resource "skiing with a difference"* (Integrando estudiantes con minusvalías en actividades de esquí. Método detallado de "esquiar con una diferencia"). Kimberley, B.C, Canadá: Canadian Association for Disabled Skiing (Asociación Canadiense de Esquí para minusválidos).

(29) Frichet, Jean Marie. (1994) *Le ski alpin, sport de loisir et de compétition par Jean Marie Frichet, Guide de l'équipe de France* (El esquí alpino, deporte de recreo y competición por Jean Marie Frichet, guía del equipo de Francia). Documento no publicado, Club de Deportes ONCE, c/ Aravaca 12 1 ° D, 28040

(30) Jean Marie Frichet es guía del Equipo Paralímpico Francés desde 1985. Junto con el corredor de la categoría B2 Stephane Saas ha participado en diversos Campeonatos del Mundo y Juegos Paralímpicos, destacando las tres medallas de oro y una de plata de la Paralimpiada Lillehammer '94. Además, ha realizado distintos cursos de esquí con ciegos, asesorando a la Federación Japonesa de Deportes para Minusválidos. Es miembro del Subcomité de esquí alpino de IBSA (Asociación Internacional de Deporte para Ciegos).

(31) Es lo que habitualmente hace José L. Alejo, guía de Juan Carlos Molina en el Equipo Paralímpico Español. Campeón del Mundo en Descenso y Supergigante en Lech'96.

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

8. REGLAS BÁSICAS DE COMPORTAMIENTO PARA EL ESQUIADOR (32)

8.1. CONSEJOS DE SEGURIDAD

El deporte del esquí puede resultar mucho más agradable siguiendo simplemente ciertas normas de seguridad. En el caso del esquí con personas ciegas y deficientes visuales debe extremarse todo tipo de precauciones, por lo que los guías, como responsables que son de la persona que llevan, deben de seguir los siguientes consejos:

1. Usar siempre fijaciones con frenos, regulando su dureza según el peso corporal.
2. Pedir ayuda a los empleados de los remontes mecánicos si su funcionamiento resulta desconocido.
3. Esquiar siempre controlando la velocidad.
4. Hay que ceder el paso al entrar desde un lado de la pista o antes de continuar esquiando tras una parada.
5. Cuando las condiciones de visibilidad no sean buenas descender con precaución.
6. Respetar en todo momento la señalización y las balizas de las pistas y no descender jamás por una pista o itinerario cerrado.
7. No sobrevalorar nunca nuestro nivel o el de nuestro esquiador.

8.2. PAUTAS DE COMPORTAMIENTO EN LAS PISTAS

De la misma manera que el tráfico en carretera exige que se cumplan unas normas elementales de circulación, en las estaciones de esquí es preciso observar un mínimo de pautas específicas de comportamiento en beneficio de nuestra seguridad y la de los demás. La Federación Internacional de Esquí (FIS) ha establecido las siguientes normas de obligado cumplimiento:

1. El esquiador debe evitar cualquier situación que le pueda poner en peligro o perjudique, entorpezca o moleste a los demás esquiadores.
2. El esquiador debe adaptar su velocidad y forma de esquiar a su capacidad, reconociendo sus limitaciones, así como a las condiciones generales del terreno, de la nieve, de la climatología, la visibilidad y en función de lo concurridas que estén las pistas.
3. Si bien el esquí es un deporte de circulación y evolución libres, es preciso ajustar esa libertad a las propias aptitudes y a las circunstancias que le rodean en cada ocasión.

4. Los adelantamientos pueden efectuarse por arriba y por abajo, por la derecha o por la izquierda, pero siempre cuidando de dejar la distancia necesaria, teniendo en cuenta que no vamos solos sino junto a un esquiador ciego, por lo que hay que facilitar al adelantado un espacio para sus evoluciones.
5. En el momento de incorporarse o abandonar una pista de descenso, el esquiador deberá asegurarse de no crear riesgo para él ni para los demás esquiadores, mirando hacia el monte y hacia el valle antes de iniciar la maniobra.
6. El esquiador debe evitar detenerse sin necesidad en las pistas, especialmente en los tramos estrechos o de poca visibilidad. En el caso de una caída o fuerza mayor, deberá abandonar la pista a la mayor brevedad posible.
7. Los desplazamientos de ascenso y descenso a pie sólo se podrán realizar junto al borde de las pistas.
8. El esquiador debe respetar en toda circunstancia las señales y demás indicaciones de la pista.
9. En caso de accidente, el esquiador debe prestar la ayuda necesaria.
10. El esquiador testigo de un accidente, sea responsable o no del mismo, deberá siempre acreditar su identidad y brindar testimonio si ahí le es requerido.

8.3. SEÑALES INDICATIVAS DE PISTAS

Existe un código internacional de colores para clasificar las pistas según el grado de dificultad que tengan.

— **Pista verde:** muy fácil. La pendiente longitudinal o transversal no será superior al 15 % en ningún tramo del recorrido.

— **Pista azul:** fácil. La pendiente longitudinal o transversal no será superior al 25 % en ningún tramo del recorrido.

— **Pista roja:** difícil. La pendiente longitudinal o transversal no será superior al 40 % en ningún tramo del recorrido.

— **Pista negra:** muy difícil. Pistas con pendientes superiores al 40 %.

8.4. NORMAS DE UTILIZACIÓN DE LOS REMONTES MECÁNICOS

Este apartado refleja los derechos y deberes de los esquiadores que practiquen la actividad dentro del marco de una estación de esquí. Su conocimiento es necesario pues si se ignoran muchas veces no se sabe o no se entienden decisiones que puedan tomar los responsables de las estaciones.

1. Las instalaciones se destinan exclusivamente a usos deportivos o turísticos.
2. El usuario debe conocer las condiciones particulares y las normas de

utilización, indicadas en la salida, de cada instalación de remonte mecánico, de acuerdo con las cuales ha de apreciar la propia aptitud para utilizarlas.

3. Debe respetarse toda señal de información o aviso. Su misión es ofrecer un mejor servicio y, sobre todo, una mayor seguridad. Por el mismo motivo deben respetarse las balizas de la estación y las indicaciones de pista cerrada, peligro, zona cortada, etc., materializados mediante letreros, redes o acordonamiento.

4. Deben respetarse las zonas de debutantes por lo que se refiere a la velocidad y manera de esquiar.

5. El personal que trabaja en la estación estará debidamente formado, uniformado o identificado. Los dos objetivos fundamentales de este personal son la seguridad y el servicio al usuario. Por lo tanto, deben atenderse sus sugerencias y órdenes, sobre todo en caso de peligro o emergencia.

6. Por razones de civismo y de seguridad, debe mantenerse el orden estricto de llegada en la utilización de las instalaciones. El área de espera debe de estar convenientemente balizada y preparada para su utilización.

7. El personal al servicio de la estación, en posesión de la documentación que acredite su cargo, tendrá preferencia en la utilización de las instalaciones.

8. La compra de un forfait da derecho a la utilización de todas las instalaciones y pistas abiertas al uso del público. El forfait es intransferible y la estación no puede hacerse responsable de su pérdida.

9. En cada instalación hay disponible un billete válido para una sola subida. La venta de dichos billetes se hace en un solo lugar para todas las instalaciones.

10. El usuario que utilice una instalación sin estar provisto del correspondiente billete deberá satisfacer el doble de su importe, abono inicial o forfait. La comprobación se verificará, en general, fuera del recorrido.

11. Si durante el funcionamiento de la estación, la dirección debe cerrar al público las instalaciones y pistas por razones de seguridad, no está obligada necesariamente a la devolución del importe del forfait.

12. Debe de haber un libro oficial de reclamaciones a disposición del usuario.

13. El incumplimiento de estas condiciones faculta al personal de la estación para prohibir la utilización de las instalaciones como medida de seguridad, sin perjuicio de las sanciones que se puedan aplicar previstas por ley.

(32) VV.AA. (1993) *Guía cívica del esquiador*. Barcelona, Associació Catalana d'Estacions d'Esquí y Activitats de Muntanya (ACEM).

9. ORGANIZACIÓN DE UNA SALIDA RECREATIVA (33)

La ONCE ha sido la entidad promotora del deporte para ciegos en España. En las distintas Delegaciones Territoriales de la organización, con el asesoramiento y la colaboración de la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC) y del Club de Deportes ONCE (CDO), los coordinadores deportivos y animadores socioculturales han organizado distintas actividades a nivel recreativo, lo que ha supuesto el acercamiento de este deporte al colectivo de afiliados.

Actualmente existen distintos perfiles de practicantes con intereses y motivaciones diferentes. Algunos de ellos se plantean esta actividad de forma lúdica, recreativa y para disfrutarla durante el tiempo libre, como una actividad organizada. En este capítulo se contemplan las distintas normas de funcionamiento para llevar a cabo esta actividad organizada en grupo.

Cada Delegación tiene sus características propias. Por lo tanto, debemos hacer un análisis previo sobre la posibilidad de que sus afiliados practiquen el esquí, atendiendo a:

1. Situación geográfica. Proximidad de la estación de esquí y horas de desplazamiento.
2. Demanda previa de los afiliados o posibilidades de crearla.
3. Situación de esta actividad dentro de la planificación general de deportes de la institución.

La actividad se puede programar con distintas finalidades y objetivos:

1. Organización de carácter puntual.

El objetivo puede ser el de familiarizarse con un nuevo medio natural como es la nieve, mediante la práctica del esquí. Se puede realizar a través de una jornada o una estancia corta, solicitando infraestructura de guías a otras delegaciones, a través del técnico de esquí del CDO o contratando servicios de la estación de esquí, con profesores de esquí de la E.E.E. (Escuela Española de Esquí).

2. Actividad organizada de carácter continuo.

Se pueden organizar salidas con cierta periodicidad, por ejemplo, cada 15 días, durante la temporada de invierno, que tengan como objetivo facilitar la práctica del esquí recreativo, permitiendo la progresión técnica entre los afiliados. Estas salidas pueden organizarse a través del propio equipo de guías voluntarios, o combinándolos con profesores de la E.E.E, turnándose entre ellos. Esto permite que los profesionales enseñen la técnica específica del esquí al afiliado pero a un coste más reducido, pues durante medio día el afiliado esquía con un guía voluntario.

3. Actividad de acción individualizada.

En las comarcas o zonas rurales en las que se encuentra la estación de esquí facilita a los afiliados la práctica del mismo. Consiste en el apoyo para la búsqueda y formación del guía así como también en buscar la colaboración de la estación. Esta opción puede partir de una demanda específica de un solo afiliado que por su situación geográfica (al vivir en la misma zona de práctica) deberíamos atender, ya que puede convertirse en una prioridad dentro de su tiempo libre. Dicha proximidad permitiría acumular horas de experiencia y práctica pudiendo optar a un nivel técnico muy alto e incluso participar con éxito en competiciones internacionales de esquí para ciegos y deficientes visuales.

Una vez identificados los distintos tipos de organización para la práctica de este deporte, es necesario conocer qué facilidades o dificultades podemos encontrar en las estaciones de esquí.

En la actualidad el esquí alpino se ha convertido en un producto tan comercializado que no supone ningún problema encontrar información sobre las estaciones de nuestro territorio. Un lugar donde se nos puede informar de una forma totalmente neutra es en las Federaciones Autonómicas de Esquí. En el caso de Cataluña en la "Associació Catalana d'Estacions d'esquí i Activitats de Muntanya" (ACEM) o en el ATUDEM a nivel estatal. Ambas entidades nos pueden facilitar datos descriptivos de cada estación, como son mapas de pistas, clasificación de niveles, servicios de la estación y teléfonos de interés.

Para la práctica del esquí con personas ciegas y deficientes visuales no se requiere ningún tipo de adaptación de pistas e instalaciones a diferencia de otras minusvalías. En niveles de iniciación es preciso disponer de zonas llanas y espaciales, a poder ser sin obstáculos y con una pendiente muy suave. Estas son las típicas características que nos ofrecen las pistas de debutantes o las clasificadas con el color verde. En función de las características topográficas de cada estación se establecerán mayor o menor número de pistas para debutantes.

La gran afluencia de público durante los días festivos puede convertirse en un factor que dificulte la tarea del guía. Dependiendo de las posibilidades y acuerdos a los que se haya llegado con cada estación, se podrá usar con nuestros debutantes el jardín de nieve o zonas reservadas para la iniciación de las escuelas de esquí.

Tampoco se requieren adaptaciones en los remontes mecánicos, aunque sí es conveniente que el personal de la estación esté informado de la presencia de nuestro grupo, ayudando físicamente o reduciendo la velocidad si fuera preciso en los momentos de subir y bajar, especialmente en los telesillas. De todas maneras, la inmensa mayoría de las estaciones del territorio nacional cuentan con telesillas desembragables que automáticamente reducen la velocidad para subir o bajar.

El precio del forfait o pase de esquí (identificación que permite el uso de los remontes mecánicos en una estación de esquí) dependerá de nuestra capacidad negociadora. Desde la temporada 1995/96, el Club de Deportes Once ha firmado convenios de colaboración con todas las estaciones de esquí andorranas, a

través de la asociación "Ski Andorra". También con las estaciones catalanas a través del ACEM. Estos convenios, que se irán prorrogando de manera automática las próximas temporadas, han servido para unificar criterios entre las distintas estaciones, permitiendo que a todos los afiliados a la ONCE, por el simple hecho de presentar el carnet de afiliado junto con el DNI al comprar el forfait, se les entregue de forma totalmente gratuita el forfait del guía. Es importante señalar que la compra hay que realizarla en las oficinas y no en las taquillas de las estaciones. Esta colaboración hace años que existe en otros países. Confiamos que, para futuras temporadas, sea de aplicación en todas las estaciones del territorio nacional.

Las estaciones de esquí disponen de una infraestructura considerable y ofrecen a sus clientes diversos servicios relacionados directa e indirectamente con la práctica del esquí. Información sobre residencias, hoteles, transportes públicos hasta la estación, restaurantes, salas de picnic y una multitud más de servicios, están a disposición del público.

En la última década algunas estaciones de esquí se vieron afectadas gravemente en su funcionamiento debido a la falta de nieve. Por este motivo muchas de ellas optaron por asegurar la temporada mediante la instalación de cañones de nieve artificial, lo que permite que normalmente se pueda esquiar desde principios del mes de diciembre hasta el mes de abril.

Estamos hablando de una actividad deportiva que no se podría desempeñar sin la presencia de los guías. Es más, parte del éxito de la misma depende de estas personas. Toda la información relativa a los guías, incluidos los métodos de captación, está en el [capítulo 7](#).

La organización previa a la salida recreativa supone establecer antes contactos con las estaciones de esquí para el tema del alojamiento. Las reservas para las fechas que nos interesen a veces se cierran con varios meses de antelación.

Si la actividad es continuada, se aconseja fijar un número de plazas los días de las salidas y convocar con antelación una reunión informativa, donde explicaremos el programa de la actividad y el método de funcionamiento, así como los mecanismos de inscripción.

Con suficiente tiempo de antelación, una vez confirmada la inscripción de los afiliados, será necesario contactar con los guías y proceder a la asignación del esquiador. Esta operación se hará con especial atención, teniendo en cuenta las características de ambos. Se pueden definir parejas fijas a largo plazo, respetando siempre ambas opiniones, según las posibilidades que tengamos. De todos modos, las parejas deben caracterizarse por ser lo menos forzadas posible, obedeciendo a un proceso de selección natural. No obstante la experiencia demuestra que para evitar protagonismos y promover nuevos voluntarios, es muy enriquecedor establecer un sistema de rotación en los emparejamientos. Tenemos que favorecer una línea abierta y participativa de intervención que contribuya a mejorar la situación de guíaje.

Paralelamente, es necesario desarrollar mecanismos propios de control para optimizar la organización. Dichos mecanismos nos servirán para confeccionar la

memoria de cada salida para realizar una memoria final de la actividad.

Es recomendable tener los siguientes documentos:

1. Fichas de los afiliados con datos personales, de afecciones oculares, de grado de aceptación de la discapacidad, curriculum de competición, etc.
2. Fichas de los guías con datos personales, nivel técnico, capacidad de enseñanza, conocimiento de códigos técnicos o experiencia acumulada.
3. Fichas de asignación guía-esquiador, con las observaciones pertinentes por salida.
4. Mecanismos de inscripción de los afiliados.
5. Mecanismos de comunicación previos a la salida con los guías.
6. Programa de la salida, horarios y normas de funcionamiento.

El mismo día de la salida, por el bien de todo el grupo, es importante que se mentalice a la gente de la importancia del cumplimiento de los horarios del programa y otras normativas.

Es necesario establecer mecanismos de apoyo y control de los participantes, facilitando la localización de los responsables y previendo todas aquellas situaciones que pueden desajustar los programas. Es de gran ayuda fijar durante la jornada unos puntos de reunión que sean accesibles a todos los participantes (nunca, por ejemplo, fijar como punto de reunión una cafetería que esté situada en una zona de difícil acceso, como puede ser una pista negra), y las horas correspondientes entre los diferentes niveles técnicos que podamos establecer. Es necesario facilitar el control de todo el grupo, el intercambio de impresiones y los posibles cambios en la asignación de guía.

El material necesario está descrito con más detalle en el **capítulo 5**. Hacen falta petos o dorsales identificadores de esquiador ciego. Los petos representan una gran ayuda en la tarea del guía pues de esta forma todos los esquiadores pueden reconocer y no entorpecer interponiéndose entre guía y afiliado. Además, facilita la localización de los participantes de la salida desde cualquier punto de la estación (¡¡si nuestra vista es lo suficientemente buena!!)

Disponer de unos *walkie talkies* es también una buena idea. Las estaciones son grandes espacios y pueden facilitar la dispersión de los participantes. Es de gran utilidad disponer de, al menos, un par de radios para comunicarse con otros responsables o guías que se encuentren en diferentes niveles, o incluso para ser localizado por el mismo personal de la estación en caso de urgencia.

El material técnico de esquí no necesita ninguna adaptación. Se aconseja que los afiliados que quieran realizar de una forma asidua la práctica del esquí vayan adquiriendo progresivamente todo su material. Si no, se puede alquilar antes de salir en tiendas de nuestra ciudad, durante el camino o en la propia estación,

pues existen ya tiendas dedicadas sólo al alquiler.

El tema de la seguridad es muy importante. En capítulos anteriores se ha insistido mucho directa o indirectamente. "Siempre y cuando el guía tenga la especial atención necesaria, el número de accidentes entre esquiadores ciegos y deficientes visuales no difiere del de los demás esquiadores" (34). También nuestra experiencia nos ratifica este hecho y así esperamos que continúe.

Sin embargo, es de extrema importancia tomar todo tipo de precauciones para evitar accidentes. El hecho de llevar un peto identificativo, permite que los demás esquiadores se den cuenta de nuestra presencia en las pistas con suficiente antelación, y puedan, en consecuencia, actuar con más precaución. El hecho de llevar un peto no debe considerarse como algo negativo sino al contrario, como una importante medida preventiva para librar al esquiador ciego y a su guía de responsabilidades, siempre y cuando se cumplan las normas de comportamiento establecidas por la FIS, que recoge el apartado 8.2.

Es necesario que tanto el guía como el afiliado estén registrados en la Mutua General Deportiva o dispongan de tarjeta de federado que expiden las propias Federaciones de cada Comunidad Autónoma. También se pueden contratar seguros colectivos de un día, según las circunstancias determinadas. Todos ellos deben garantizar un seguro de responsabilidad civil que garantice una compensación de cualquier daño o perjuicio en el que pueda incurrir cualquiera de los dos, siempre que ninguno de ellos haya violado ningún artículo de las leyes aplicables.

En caso de accidente las estaciones de esquí tienen un servicio de personal especializado, camillas y ambulancias que se caracterizan por su gran rapidez y eficacia.

(33) Sánchez, Judith. (1992) *Jornadas para animadores socioculturales de la ONCE*. Documento no publicado, Club de Deportes ONCE, c/ Aravaca 12 1 ° D, 28040 MADRID.

(34) Cozzi, Sergio. (1992) *Esquí para personas con discapacidad visual. Metodología*. Sant Moritz Top of the World: Congress for Skiing with the Blind (Sant Moritz techo del mundo: congreso de esquí para ciegos). Sant Moritz, Suiza.

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

10. ORGANIZACIÓN DE UN CAMPEONATO

La organización de un campeonato de esquí alpino exige una planificación con suficiente antelación ya que no todas las estaciones disponen de estadios de competición. En el caso de que dispongan de estadio, a lo largo de toda la temporada se celebran distintas pruebas por lo que es necesario hacer la reserva con anticipación.

El personal técnico que requiere la organización, según contempla la normativa de la Federación Internacional de Esquí (FIS), se puede solicitar a las distintas Federaciones Territoriales, concretamente para el caso del Delegado Técnico o los cronometradores. Hay que tener en cuenta que determinadas estaciones disponen de personal especializado para estas tareas.

Se aplicará el actual reglamento de deportes de invierno de la Federación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA). Las normas son las mismas que contempla la FIS pero con algunas adaptaciones específicas.

10.1. NORMATIVA BÁSICA DE COMPETICIÓN (35)

Al fundarse IBSA había dos pruebas oficiales en el programa alpino, el Eslalom Gigante y el Eslalom Supergigante.

Sin embargo, a lo largo de los años, la participación de deportistas ciegos en pruebas internacionales que tenían todas las pruebas del programa alpino, comportó que desde el 1 de enero de 1998 IBSA reconociera el Eslalom, Eslalom Gigante, Eslalom Supergigante y Descenso como pruebas oficiales para los deportistas ciegos. En todas las pruebas se sigue la normativa FIS en lo referente a desniveles homologados, número de puertas y distancia entre éstas.

El entrenador, no deberá seleccionar una prueba que ponga en peligro al competidor, y nunca debe sobrestimar al corredor medio.

En la preparación del recorrido, los organizadores deberán evitar que el terreno sea accidentado, con hoyos o baches. Se deberán evitar también las pistas con hielo. Las curvas no deben ser demasiado pronunciadas o exageradas. La zona de meta debe ser más amplia que la de los esquiadores videntes, permitiendo que los participantes se paren sin peligro, estando toda ella balizada con red protectora. Es imprescindible acondicionar todo tipo de elementos protectores en los sitios donde exista la posibilidad de colisión en caso de caída.

El esquiador y el guía forman un equipo. Las respectivas Federaciones Nacionales deberán inscribir a ambos. Es obligatorio llevar guía para las tres categorías. El único método de guiaje es la voz, sin embargo está permitido la comunicación por radio y la amplificación de la voz. No se permite ningún otro medio de comunicación durante las carreras. Tampoco se permite ningún contacto físico entre el guía y el esquiador durante la carrera, excepto en caso de caída, que se permite que un oficial de pista o el guía asistan al esquiador, entregándole los esquís o bastones.

El jurado de la carrera tiene derecho a retirar a un participante si considera que su técnica no está a la altura de la competición. Así mismo, las pistas deben abrirse por lo menos un día antes del comienzo de la competición para que todos los participantes puedan familiarizarse con ellas.

Durante la competición, el cronómetro se pondrá en marcha y se detendrá en el momento en que el participante con deficiencia visual, y no el guía, cruce la línea de salida o llegada. En la salida, los organizadores habilitarán un espacio para que pueda colocarse el guía y pueda coger velocidad aprovechando la rampa.

Finalmente, añadir que todos los esquiadores de la categoría B1 deben llevar antifaces durante la competición. El modelo de los antifaces es optativo, pero debe ser comprobado y aceptado por el arbitro antes de la salida.

(35) VV.AA. (1993). *IBSA. Reglas de deportes de invierno*. Madrid, Secretaría General de IBSA.

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

11 . ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL DEL ESQUÍ ALPINO PARA CIEGOS Y DEFICIENTES VISUALES

11.1. SITUACIÓN A NIVEL ESPAÑOL

En España el número de esquiadores ciegos y deficientes visuales ha ido aumentando día a día, gracias a la intensa labor llevada a cabo por la ONCE. Podemos hacer una diferenciación en el tipo de actividad que viene organizándose en los distintos centros de la ONCE. En la temporada 95/96, las Delegaciones territoriales de Cataluña y de Madrid fueron las que tuvieron más movimiento. En ambas contaron con la colaboración de un técnico de esquí que organizó la logística de guías, viajes, etc., además del coordinador deportivo. En Barcelona, un total de 34 afiliados participaron en los 5 fines de semana completos en que se subió a esquiar. Hubo un total de 17 debutantes, 4 de ellos niños. El número total de guías fue de 26. Se acudió a estaciones del Pirineo catalán, francés y andorrano, organizando a final de temporada el Campeonato de Cataluña, junto con otras minusvalías. De todas formas, en esta comunidad existe un buen número de afiliados que practican la actividad por su cuenta, con familiares o amigos, por lo que se estima que aproximadamente existen unos 65 esquiadores ciegos y deficientes visuales.

Madrid es una Delegación Territorial que desde hace varios años viene organizando actividades de esquí. La falta de nieve en la sierra durante las últimas temporadas comportó que se enfriara un poco la afición. Sin embargo, el año pasado fue excepcional al acumularse espesores de más de 5 metros. Un total de 30 afiliados participaron en las 9 salidas que se organizaron. 7 de ellas fueron en domingo y subieron a la sierra madrileña. 2 fines de semana completos se trasladaron al Pirineo Aragonés (Astún). Madrid fue la comunidad que tuvo más niños en las salidas, un total de 7, de edades comprendidas entre los 8 y los 14 años. El número total de debutantes fue de 18. Al igual que en Cataluña, en Madrid hay afiliados que practican la actividad por su cuenta, por lo que se estima que hay unos 45 esquiadores ciegos y deficientes visuales.

En la Dirección Administrativa de Granada también existe mucha tradición de esquí dentro del colectivo de afiliados de la ONCE, dada la proximidad con las pistas de Sierra Nevada. Anteriormente se habían organizado distintas salidas recreativas, lo que permitió que surgieran campeones de la talla de Juan Carlos Molina (36). Sin embargo, al igual que ocurrió en Madrid, la escasez de nieve paralizó un poco la actividad. En la anterior temporada sólo se organizó una semana blanca con los niños de educación integrada. Hubo un total de 12 participantes, con edades comprendidas entre los 6 y los 14 años. Los guías fueron monitores de la Escuela Española de Esquí. Sin embargo, en Granada existen más practicantes que esquían por su cuenta, tal y como lo demuestra las inscripciones del campeonato de España, cifrándose en unos 30 afiliados los que practican esta actividad.

En otras Comunidades Autónomas también existen afiliados aficionados al esquí. Cantabria organizó en la temporada 89-90 un curso de esquí para niños ciegos y deficientes visuales. Actualmente sólo hay tres afiliados que practiquen regularmente la actividad, en parte debido a la falta de nieve de los últimos años,

por lo que tienen que desplazarse a otras zonas, con lo que comporta de gasto y horas de viaje.

Asturias, Aragón y País Vasco también cuentan con afiliados aficionados al esquí, pero no existe ningún tipo de salida organizada.

Finalmente, a la hora de hacer el cómputo final de esquiadores ciegos y deficientes visuales, hay que añadir los niños que estudian en colegios integrados, y participan en las semanas blancas que en los últimos años vienen organizándose. Concretamente se sabe con exactitud que niños de Valencia esquiaron por primera vez en la anterior temporada con sus respectivos colegios.

Con todos estos datos, podemos afirmar que el número de personas ciegas y deficientes visuales españoles que esquían se sitúa entorno a los 160. Esta cifra posiblemente aumente ya que, normalmente, quien lo prueba queda enganchado y anima a otros a que lo prueben también.

A nivel de competición, en 1998 se celebra el décimo Campeonato de España. La media de participantes es de unos 25 en cada campeonato, repartidos en las distintas categorías. En el año 1997 se incluyó por primera vez la categoría infantil.

El Equipo Paralímpico es uno de los más fuertes del mundo. En la actualidad está integrado por 9 corredores de distintas Delegaciones (Madrid, Granada y Cataluña) más sus respectivos guías, muchos de ellos ex-miembros del Equipo Nacional de videntes. En la Paralimpiada de Lillehammer'94, España consiguió 10 medallas y fue declarada selección revelación. En los anteriores campeonatos del mundo celebrados en Lech (Austria '96) se consiguieron 4 medallas, 3 de ellas de oro. Para seguir en la élite mundial se está llevando a cabo un intenso plan de preparación física y entrenamientos durante todo el año, con desplazamientos a los glaciares de los Alpes en verano y otoño, en busca de la nieve necesaria para realizar los entrenamientos técnicos fuera del invierno.

11.2. SITUACIÓN A NIVEL MUNDIAL

A nivel internacional, cada país tiene organizada la actividad de una forma distinta. Existen países en que los deportistas ciegos están dentro de una sola organización que acoge todas las minusvalías y en otros donde existe una organización sólo para ciegos, habiendo más número de practicantes en estos últimos.

En cualquier caso, en casi todos los países donde es posible la práctica del esquí, éste es practicado por personas ciegas. Sin embargo, no existen datos sobre qué programas de promoción existen, ni el número de practicantes por país.

Los únicos datos fiables que existen sobre los países donde las personas ciegas esquían son las inscripciones de los Campeonatos internacionales, teniendo en cuenta que en países con abundante nieve, como Argentina o Chile, hay deportistas ciegos que practican el esquí pero no tienen recursos económicos

suficientes para inscribirse y participar en carreras internacionales.

En el Campeonato del Mundo celebrado en enero de 1996 en Lech (Austria) hubo un total de 14 naciones que inscribieron esquiadores ciegos y deficientes visuales. Países como Australia, Nueva Zelanda, Estados Unidos, Canadá, o los del centro y norte de Europa (Suecia, Noruega, Austria, etc.) inscribieron un total de 33 esquiadores en las distintas categorías. Estos campeonatos, que contaban con la participación de distintas minusvalías, nos muestran que los esquiadores ciegos están en una total inferioridad numérica en comparación con otras minusvalías, siendo sólo un 18 % del número total de participantes de las tres categorías de deficientes visuales. La categoría que estuvo en inferioridad de participantes fue la de los esquiadores ciegos totales. El problema que existe para que una persona ciega pueda competir con un mínimo de garantías, es que tienen que cumplirse muchas condiciones, como disponer de un buen guía, no residir lejos del centro de esquí y, además, tener que enfrentarse a unos gastos que siempre serán dobles, por la necesidad de contar con un guía.

(36) Juan Carlos Molina es de la categoría B2 y ha sido varias veces campeón de España. A nivel internacional, ganó el Descenso de los Juegos Paralímpicos de Invierno Lillehammer '94 y en los Campeonatos del Mundo Lech '96 ganó oro en Descenso y Supergigante.

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

12. DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE UTILIDAD

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES PARA CIEGOS

Presidente: Felipe Ponce
c/ Prado 24 Madrid
Tel.: (91) 429 49 60
Fax: (91) 429 31 18

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO (FEDI)

Infanta María Teresa, 14
28016 Madrid
Tel.: (91) 344 09 44 - 344 11 13

ASOCIACIÓN CATALANA DE ESTACIONES DE ESQUÍ Y ACTIVIDADES DE MONTAÑA (ACEM)

Menéndez Pelayo, 191,4.º 1.ª
08012 Barcelona
Tel: (93) 416 09 09
Información permanente: (93) 416 01 94

ESTADO DE CARRETERAS

Tele-Ruta Cataluña
Tel.: (93) 204 22 47

Tele-Ruta Estatal
Tel.: (91) 441 72 22 - 742 12 13

Tele-Ruta Francia
Tel.: (07-33-1) 48 58 33 33

CLUB DE DEPORTES ONCE

Presidente: Felipe Ponce
Director Gerente: Andrés Martínez
c/ Aravaca 12 1.º D
28040 Madrid
Tel.: (91) 553 74 44
Fax: (91) 535 04 83

ATUDEM

Juan Ramón Jiménez, 8
(Edificio Eurobuilding)
28036 Madrid
Tel.: (91) 359 75 26- 359 15 57

ESTADO DE LA NIEVE

Tel.: (93) 416 01 94 (ACEM-FCEH)
Teléfono permanente

Tel.: (91) 350 20 20 (ATUDEM)
Teléfono permanente

Tel.: (973) 51 02 33 (Túnel del Cadí)

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

13. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES

Benz, Erwin. (1992) *Esquí con ciegos y deficientes visuales*. Sant Moritz Top of the World: Congress for Skiing with the Blind (Sant Moritz techo del mundo: congreso de esquí para ciegos). Sant Moritz, Suiza.

Cimini, Daniele (1994, noviembre) *Corso allenatori* (curso de entrenador). Apuntes del curso de entrenadores de esquí alpino de la "Scuola Tecnici Federali" de la "Federazione Italiana Sport Invernali", Tignes, Francia.

Cozzi, Sergio. (1992) *Esquí para personas con discapacidad visual. Metodología*. Sant Moritz Top of the World: Congress for Skiing with the Blind (Sant Moritz techo del mundo: congreso de esquí para ciegos). Sant Moritz, Suiza.

Folleto (1995) *Disabled Skiers Association of British Columbia* (Asociación de Esquiadores Minusválidos de la Columbia Británica). Vancouver, Canadá.

Frichet, Jean Marie. (1994) *Le ski alpin, sport de loisir et de competition par Jean Marie Frichet, Guide de l'equipe de France* (El esquí alpino, deporte de recreo y competición por Jean Marie Frichet, guía del equipo de Francia). Documento no publicado, Club de Deportes ONCE, c/ Aravaca 121.º D, 28040

Hervig, Hermán. (1992) *Deportes invernales para jóvenes ciegos*. Sant Moritz Top of the World: Congress for Skiing with the Blind (Sant Moritz techo del mundo: congreso de esquí para ciegos). Sant Moritz, Suiza.

Martínez, Dr. Josep Oriol (1992). El deporte de competición en las personas con graneles discapacidades. *Blind Sports International*, 7, 52-57.

Mazzoleni, Giampiero. (1992) *Integration* (integración). Sant Moritz Top of the World: Congress for Skiing with the Blind (Sant Moritz techo del mundo: congreso de esquí para ciegos). Sant Moritz, Suiza.

Miller, Oral. (1992) La evolución y el papel desempeñado por la organizaciones deportivas para atletas ciegos en Estados Unidos, / *Congreso Paralímpico Barcelona'92, Libro de ponencias*. Barcelona: Fundación ONCE.

O'leary, Hal (1989) *Bold Tracks, skiing for the disabled* (Huellas audaces, esquí para minusválidos). Evergreen, CO, USA: Cordillera Press Inc.

Periódico. (1993) Integration is everywhere (la integración es en todas partes). *Toronto Star* 3 Diciembre. Toronto, Canadá.

Sánchez, Judith. (1992) *Jornadas para animadores socioculturales de la ONCE*. Documento no publicado, Club de Deportes ONCE, c/Aravaca 12 1.º D, 28040 MADRID.

Urzanqui, Dr. Alejandro. (1992) Psicomotricidad, deficiencia visual y deporte, / *Congreso Paralímpico Barcelona'92, Libro de ponencias*. Barcelona: Fundación

ONCE.

VV.AA. (1992) *Slalom, guía del esquiador*. Barcelona: Proixart S.A.

VV.AA. (1992) *Swiss Ski Team for the Blind* (Equipo Suizo de Esquí para Ciegos). Sant Moritz Top of the World: Congress for Skiing with the Blind (Sant Moritz techo del mundo: congreso de esquí para ciegos). Sant Moritz, Suiza.

VV.AA. (1994) *Deportes para minusválidos físicos, psíquicos y sensoriales*. Madrid: Comité Olímpico Español.

VV.AA. (1993) IBSA. *Definiciones y reglas generales de funcionamiento*. Madrid, Secretaría General de IBSA.

VV.AA. (1993). IBSA. *Reglas de deportes de invierno*. Madrid, Secretaría General de IBSA.

VV.AA. (1993) *Integrating students with a disability into skiing activities: a comprehensive resource "skiing with a difference"* (Integrando estudiantes con minusvalías en actividades de esquí. Método detallado de "esquiar con una diferencia"). Kimberley, B.C, Canadá: Canadian Association for Disabled Skiing (Asociación Canadiense de Esquí para minusválidos).

VV.AA. (1993) *Guía cívica del esquiador*. Barcelona, Associació Catalana d'Estacions d'Esquí y Activitats de Muntanya (ACEM).

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

14. ANEXO. REGLAS DEL ESQUÍ ALPINO APLICADAS A IBSA

1. REGLAS GENERALES

1.1. Serán de aplicación las reglas de la FIS (Federation Internationale de Ski) con las ampliaciones establecidas en estas reglas.

1.2. En caso de que surja algún malentendido a la hora de interpretar las modificaciones de IBSA a las mencionadas reglas internacionales, prevalecerá la versión inglesa.

1.3. IBSA es la responsable de las reglas en colaboración con su Comité Técnico.

1.4. IBSA acuerda considerar cualesquiera enmiendas propuestas por la FIS.

2. REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN Y CLASIFICACIÓN

2.1. Existen tres clasificaciones de IBSA para los deportistas con deficiencias visuales: B1, B2 y B3. Todos los atletas deben ser clasificados por un médico autorizado por IBSA con el fin de cumplir los requisitos para participar en competiciones. Dichas categorías vienen determinadas por la agudeza visual del deportista, tal y como se define a . continuación. Todas las categorías tienen derecho a competir.

B1: Cero percepción de luz en ambos ojos hasta percepción de luz, pero sin capacidad de reconocer la forma de una mano a cualquier distancia o en cualquier posición.

B2: Desde la capacidad de reconocer la forma de una mano hasta una agudeza visual de 2/60 y/o un campo de visión de menos de 5 grados.

B3: Desde una agudeza visual mayor de 2/60 hasta una agudeza visual de 6/60 y/o un campo de visión de más de 5 grados pero menor de 20 grados.

2.2. Todas las clasificaciones de los atletas se realizan con ambos ojos a la vez y con la mejor corrección.

2.3. Es conveniente que exista un control en la zona de meta para comprobar las correcciones visuales y los antifaces.

3. PRUEBAS

3.1. Los atletas de todas las categorías de IBSA (B1, B2 y B3) podrán competir en todas las disciplinas.

3.2. Las pendientes de las pistas, tanto mínimas como máximas, en todas las competiciones sancionadas por IBSA, corresponderán a las especificaciones de la FIS para pruebas femeninas.

3.3. Las pruebas de competición aprobadas por IBSA son:

Descenso (FIS 700)

Esláalom (FIS 800)

Esláalom Gigante (FIS 900)

Super Gigante (FIS 1000)

4. REGLAS TÉCNICAS DE COMPETICIÓN

4.1. El comité organizador no deberá seleccionar una prueba que pueda poner en peligro al participante. No se deberá sobrestimar la capacidad de un esquiador medio. Igualmente, cada prueba deberá ser elegida por los entrenadores para ajustarse a la capacidad de su equipo y/o deportista (s).

4.2. El Jurado podrá excluir a cualquier participante si se considera que su técnica constituye un peligro para sí mismo y/o que es inadecuada para el nivel de la competición.

4.3. Todos los participantes deficientes visuales y sus guías deberán haber sido entrenados e inscritos por sus respectivas Federaciones Nacionales de Ciegos para las Pruebas de Esquí Alpino.

4.4. El estadio de competición estará a disposición de los participantes al menos un día antes del inicio de la competición. Se hará así con el fin de permitir a cada participante la oportunidad de familiarizarse con la pista.

4.5. A todos los participantes y sus guías, se les permitirá deslizarse en paralelo, o hacer cuña, a baja velocidad por las puertas, durante la inspección oficial. A los guías se les permitirá inspeccionar la pista de la carrera sin su esquiador.

4.6. Los cascos serán obligatorios para los esquiadores y sus guías, de acuerdo con las reglas de la FIS.

4.7. Todos los participantes de la categoría B1 deberán llevar antifaces durante la competición. El modelo de gafas negras quedará a la discreción del esquiador, pero deberá haber sido aprobado por el Juez de Salida antes de que se inicie el descenso.

5. GUIAS

5.1. Será obligatorio ir acompañado de un guía en todas las categorías de competición de IBSA (B1, B2 y B3). El participante deficiente visual y su guía vidente serán considerados como un equipo.

5.2. Todos los guías deberán llevar el peto de competición. En la parte delantera del peto deberá figurar la letra "G" impresa en negro (para identificarlos como guías), y el peto deberá ser de color verde fluorescente o amarillo fluorescente. No deberá taparse la parte delantera del peto del guía durante la competición;

sin embargo, la parte trasera podrá cambiarse de color para ajustarse a las necesidades del participante deficiente visual. No se permitirá ningún anuncio no oficial durante la competición.

5.3. El guiaje podrá realizarse desde cualquier posición.

5.4. Existirá en la salida un espacio adecuado para el guía con relación a la primera puerta.

5.5. El guiaje deberá efectuarse por voz. Se tolerará la comunicación por radio, la amplificación de voz y ruidos golpeando los bastones. No se permitirá ninguna otra clase de comunicación durante las carreras de Esquí Alpino. Tampoco se permitirá contacto físico entre el guía y el participante durante la carrera, salvo en caso de caída. En tal caso, se permitirá la asistencia de un Ayudante de Pista o del guía, pero sólo en cuanto a entregarle sus esquís y/o bastones.

5.6. El guía deberá, aunque no es estrictamente obligatorio, pasar la línea de la puerta por el mismo camino que su esquiador deficiente visual. Se considerará que una puerta ha sido pasada correctamente cuando las puntas de ambos esquís y ambos pies del corredor hayan cruzado la línea de la puerta. Si el esquiador pierde un esquí sin incurrir en falta, es decir que no pasa por fuera una pierna, el esquí restante y ambos pies deberán cruzar la línea de la puerta.

5.7. En el caso de que el guía se cayera, el esquiador deficiente visual podrá continuar, pero tendrá que terminar la carrera sin su guía.

5.8. Ante el caso de lesión o enfermedad del guía, se le permitirá al esquiador deficiente visual cambiar de guía. Tales cambios deberán comunicarse al Delegado Técnico de IBSA.

5.9. El nombre del guía deberá incluirse en la lista oficial de resultados, y recibirá los mismos honores que su esquiador.

6. PROCEDIMIENTOS DE LA SALIDA

6.1. El guía no pasará por la puerta de salida. Todos los participantes deficientes visuales deberán pasar por la puerta de salida.

6.2. Los esquiadores B1 serán siempre los primeros en participar en la competición, seguidos por los de la clase B2 y los de la clase B3. Esta regla también se aplicará a todas las competiciones de clases combinadas.

6.3. El orden general de competición deberá determinarse según las siguientes agrupaciones:

Grupo de Salida 1: un participante por clase y por país. Es imprescindible que éste sea el mejor deportista del equipo de su país.

Grupo de Salida 2: un máximo de dos participantes por clase y por país.

Grupo de Salida 3: un máximo de dos participantes por clase y por país.

6.4. El sorteo para determinar el orden en que competirán los esquiadores tendrá lugar el día anterior a cada competición para cada grupo en cada clase.

6.5. El orden de salida para la segunda bajada será decidido por el jurado después de conocerse los resultados de la primera.

6.6. Para cada una de las distintas clases B, los intervalos entre salidas deberán equivaler al tiempo que se requiere para recorrer, como mínimo, la mitad de la pista de carrera. Entre clases, los intervalos deberán ser algo mayores.

7. LOS JURADOS

7.1. Ningún participante podrá formar parte de un jurado.

7.2. El Jurado de Competición estará formado (de acuerdo con la Regla 603.1 de Esquí Alpino de la FIS) de la siguiente manera:

<i>Miembros:</i>	<i>Nombrado por:</i>
Delegado Técnico de la FIS	FIS
Delegado Técnico de IBSA	Comité Técnico de IBSA
Juez	Reunión de Capitanes de Equipo
Juez Adjunto (Sólo para SG Y D)	Reunión de Capitanes de Equipo
Jefe de Carrera	Comité Organizador

7.3. El Jurado Médico comprenderá:

El presidente del Comité Médico nombrado por el Comité Organizador

Un Médico autorizado por IBSA

Una persona nombrada por el Subcomité de Esquí Alpino de IBSA.

8. VARIOS.

8.1. En el caso de una caída con resultado de pérdida de equipo, se recomienda que el participante abandone la carrera.

8.2. Los sistemas de megafonía, máquinas de nieve, y demás ruidos deberán mantenerse al mínimo a lo largo de toda la carrera para que los esquiadores deficientes visuales puedan oír a sus guías.

8.3. El equipo de cronometraje en la zona de meta deberá estar preparado para la posibilidad de que el guía atravesase la línea de meta tanto antes como después del esquiador. Sólo deberá registrar el tiempo del esquiador deficiente visual.

[Volver al Índice / Inicio del Capítulo](#)

En los Juegos Paralímpicos de Invierno de Lillehammer'94, es guía del Equipo Español, consiguiendo con la misma corredora la medalla de plata en Eslalom y bronce en Descenso. A finales de este mismo año, complementa sus conocimientos como entrenador de esquí en el curso que realiza con la "Scuola Tecnici Federali" de Italia.

Se incorpora como técnico de esquí del Club de deportes ONCE, entrenando a sus deportistas de élite, llevando a cabo un programa de promoción, donde por primera vez se incluye a niños ciegos y organizando las competiciones del calendario nacional. Asimismo, entra a formar parte del Subcomité Técnico de Esquí Alpino en la Federación Internacional de Deportes para Ciegos IBSA.

En el Campeonato del Mundo celebrado en Lech (Austria) en 1996, la selección española que entrena él consigue 3 medallas de oro.

En el año 1997 participa activamente en la planificación y organización, como Director Técnico, del II Campeonato de Europa, organizado en Baqueira Beret.

En este mismo año entra a formar parte del Comité Técnico de Esquí Alpino en el Comité paralímpico Internacional, en representación de los intereses de los deportista ciegos. Su actividad se ha complementado con su participación como ponente en congresos así como escribiendo artículos en diversas revistas especializadas.

