



Le scuole di slalom gigante/2

GUSTAVO THOENI - ORESTE PECCEDI
FOTO ARCHIVIO SCI

Nel numero di novembre abbiamo passato in rassegna le grandi scuole tradizionali dello slalom gigante: dopo una premessa generale, si è parlato di austriaci, italiani e svizzeri che hanno dato un grande contributo alla tecnica dell'ultimo decennio.

Ora la panoramica si estende alle scuole in formazione, jugoslavi e sovietici; in questa seconda

puntata proponiamo inoltre un confronto fra alcuni atleti mediante fotosequenze significative. Nel prossimo numero dedicheremo un intero servizio all'analisi della tecnica di Ingemar Stenmark, l'atleta che — pur senza aver fondato una « scuola svedese » — ha influenzato e sostanzialmente condiziona e domina l'evoluzione dello sci attuale.

Negli scorsi anni si è parlato di « vento dell'est », quando quasi contemporaneamente sulle scene internazionali sono apparsi validi atleti di nazionalità jugoslava, cecoslovacca, bulgara, sovietica, dotati di ottima tecnica e in grado di primeggiare anche in due casi queste esperienze recenti sono andate consolidandosi, dando l'impressione di essere effettivamente trasferibili ad altri: in poche parole sembra

che esistano le premesse perché si formi una « scuola ».

(N.d.r.: secondo la formula adottata nel primo servizio di questa serie, i testi in corsivo sono di Gustavo Thoeni, gli altri di Oreste Peccedi).

Quasi scuola jugoslava

Ci sono da fare alcune osservazioni preliminari, parlando degli jugoslavi.

Intanto, in questo paese c'è stata negli ultimi anni una grande evoluzione nel campo turistico e strutturale; così anche i giovani hanno avuto maggiori possibilità di sciare; e, come capita quando si afferra qualcosa di nuovo (o quasi), ne hanno una gran voglia, se appena possono sciano dal mattino alla sera. Non è un caso che tutti gli atleti della squadra, ed anche gli allenatori, provengano da una sola regione,



la Slovenia, dove lo sci è più diffuso e si è sviluppato un buon numero di stazioni invernali.

Tone Vogrinec, l'allenatore capo attuale della nazionale jugoslava, è un tipo molto in gamba: diversi anni fa, quando ho cominciato con le gare internazionali, correva anche lui. Quindi ha molta esperienza, e questo certamente lo ha aiutato quando ha preso in mano la squadra. Non voglio con questo dire che un allenatore deve aver fatto gare a sua volta, ma in certi casi questo è certo un vantaggio.

Oltre ai vantaggi citati, gli jugoslavi per altre coincidenze favorevoli, geografiche ed economiche, hanno potuto sfruttare l'apporto di due grandi scuole. La prima è quella di Stenmark. Come si sa, il campione svedese usa sci prodotti in Jugoslavia, più precisamente a Begunje in Slovenia, e quindi si è avvicinato agli sciatori locali; anzi con loro ha condotto molti allenamenti. Inoltre, la Elan ha sviluppato una tecnologia di prim'ordine per poter produrre sci sempre più competitivi proprio per questo grande campione; e quindi anche gli atleti di casa hanno potuto disporre di materiale ottimo. Inoltre, la vicinanza dell'Austria — dove gli slavi effettuano la maggior parte degli allenamenti — ha favorito in loro l'assorbimento di molti elementi tecnici che, sommati ai precedenti, hanno fatto sbocciare una nuova squadra.

Ed è una squadra molto simpatica: si vede che hanno ancora una grandissima voglia di sciare, di correre. Il clima fra loro è ottimo: per lo meno da quanto si poteva notare quando li vedevo in allenamento, oppure quando facevamo insieme ginnastica la sera dopo le gare. Spesso negli anni scorsi sono anche venuti allo Stelvio, per allenarsi d'estate, oltre che in Senales dove appunto c'era Stenmark. Così potevamo osservarli, perché anche quando non ci si allena insieme, i tracciati sui ghiacciai sono vicini: c'è la possibilità di riprendere quelli delle altre squadre con il videoregistratore, e quindi di scambiare esperienze.

Certo, quando scendono fra i pali, gli jugoslavi si riconoscono bene: sciano in modo abbastanza uniforme, l'impostazione di base è la stessa, piuttosto composta e a sci abbastanza

Dall'alto, il sovietico Alexandr Zhirov, gli jugoslavi Bojan Krizaj e Jure Franko. Sopra il titolo, alla pagina precedente, Boris Strel.



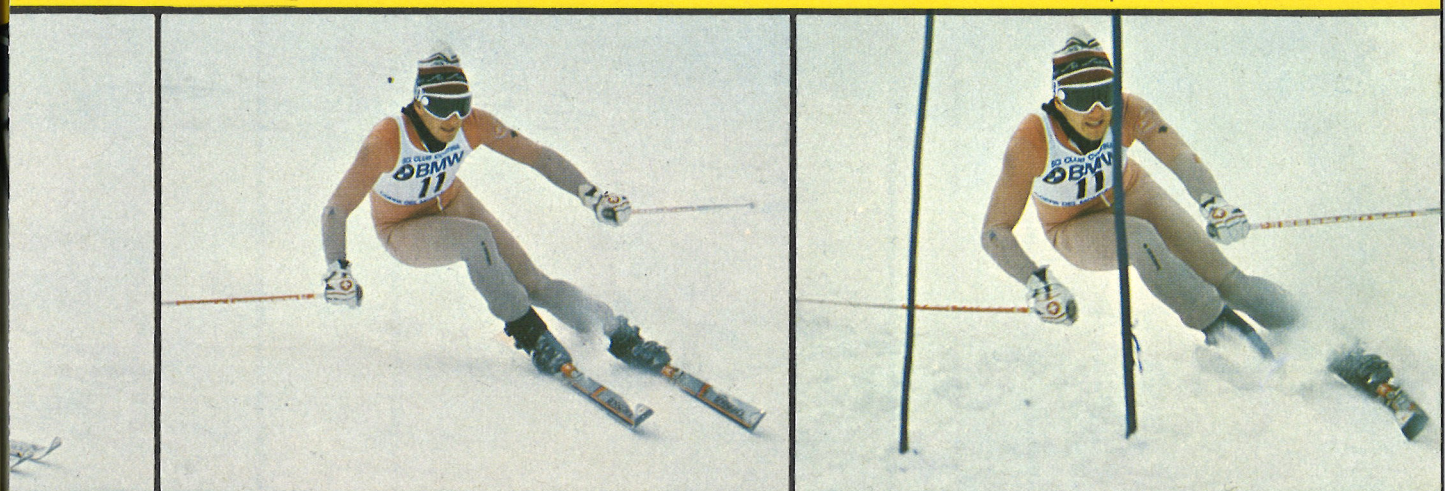
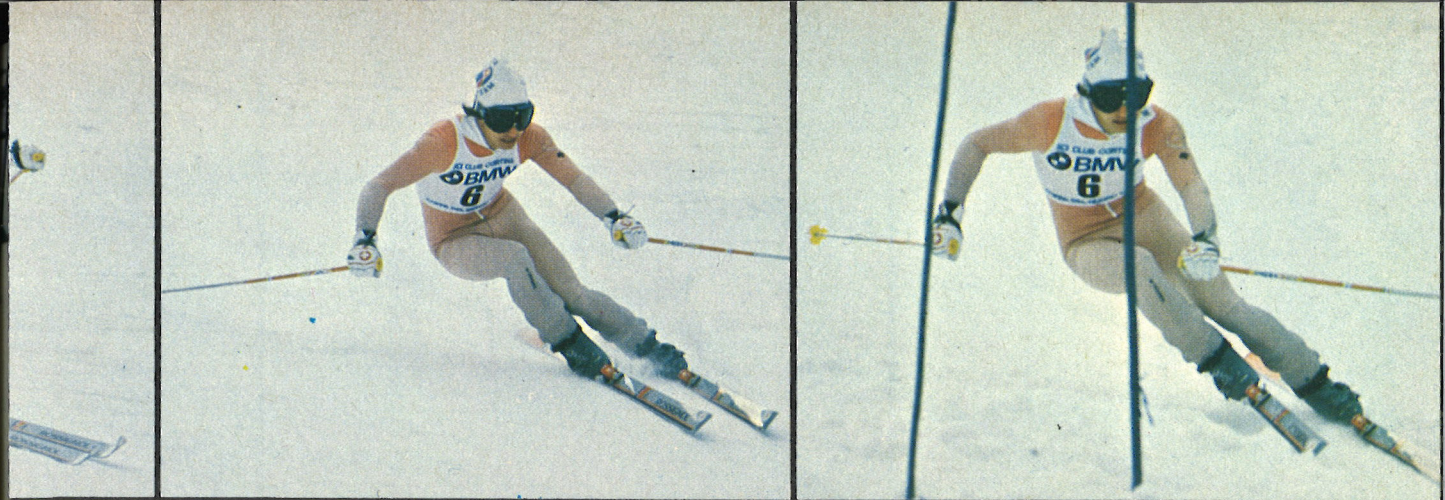
diffuso
nero di
po at-
, è un
nni fa,
are in-
Quindi
certa-
t preso
io con
e deve
ma in
taggio.

goslavi
i, geo-
potuto
scuole.
Come
ci pro-
amente
di si è
nzi con
amenti.
na tec-
er pro-
vi pro-
one; e
hanno
ottimo.
ria —
maggior
avorito
lemen-
edenti,
nuova

tica: si
randis-
ere. Il
meno
quando
e quan-
la sera
scorsi
per al-
Senales
osi po-
quan-
i trac-
c'è la
i delle
ratore,
ze.

i pali,
: scia-
e, l'im-
piut-
stanza

Zhirov,
e
gina



Bruno Noeckler

In Noeckler si notano gli errori più marcati. Già al terzo fotogramma sembra che si impunti, frenando molto più vistosamente di Gaspoz nella situazione corrispondente: infatti Nock solleva più neve e tiene specialmente lo sci interno molto più di spigolo. Nel fotogramma 5 imposta la curva con movimento rigido e

tale rigidità è ancora più accentuata dalle braccia, che già sembrano « prevedere » l'inclinazione sbagliata assunta in seguito. Quest'ultima infatti è evidente negli ultimi due fotogrammi, dove si colgono anche gli elementi che fanno capire come questo atleta riesce a far risultati più per la « grinta » che per pura tecnica.

uniti: dietro c'è davvero molto di Stenmark, mentre gli sci uniti sono piuttosto degli austriaci.

Unica nota se così si può dire lievemente stonata è proprio la mancanza di perfetta fusione fra le due tecniche o correnti da cui la squadra jugoslava è sbocciata. Infatti a seconda dell'atleta, della gara oppure della necessità emergono o la grande tecnica di Stenmark o l'irruenza, l'esplosione tipiche degli austriaci; il non disporre ancora di una scuola veramente propria ha messo varie volte in difficoltà i singoli atleti jugoslavi. E ciò appare evidente a chi è del mestiere, che sa come si sono svolti nel tempo i lavori della squadra.

Resta il fatto che Bojan Krizaj, Joze Kuralt, Boris Strel oltre al più giovane Jure Franko portano ognuno con sé un bagaglio tecnico veramente notevole. Per la prima volta nella storia la squadra jugoslava è passata nell'Olimpo dello sci, con un buon numero di atleti tutti in grado di entrare fra i primi 10 nelle gare internazionali.

Il progresso sovietico

Ultima in ordine di tempo a emergere in campo internazionale, la squadra russa è sicuramente quella che ha fatto i maggiori progressi riuscendo nella stagione 1979-80 a piazzare suoi atleti fra i primi 10 in tutte e tre le specialità. E questa non è cosa da poco, se si pensa che solo tre anni fa i russi erano pressoché inesistenti nel giro di Coppa del Mondo.

Ciò vuol dire che hanno lavorato in modo veramente eccellente, sia nella ricerca tecnica che nell'impostazione degli allenamenti.

Fino a tre, quattro anni fa gli sciatori della squadra sovietica avevano materiali molto scadenti, soprattutto gli scarponi; e quanto agli sci, usavano modelli di quattro o cinque anni prima. Invece nel periodo più recente hanno avuto finalmente a disposizione anche un'attrezzatura aggiornata, compreso il videoregistratore, e si è visto subito che come atleti erano proprio forti. Purtroppo, a differenza degli jugoslavi, non parlano praticamente nessuna lingua all'infuori del russo: devono quindi aver fatto un'esperienza soprattutto visiva. Mi ricordo che diversi anni fa, a Wengen, quando in discesa libera anch'io partivo con un numero alto, intorno al 40, e loro fra gli ultimi, l'80 o giù di lì, li ho visti discutere animatamente osservando le partenze e la linea dei concorrenti



ti dei primi gruppi: dall'alto si vede infatti un bel pezzo della pista del Lauberhorn, e per i concorrenti è un vantaggio osservare come scendono i migliori.

Da allora hanno fatto progressi enormi. Di come questo sia avvenuto, si sa poco. D'estate, o meglio a fine autunno, di solito vanno ad allenarsi in Austria; lo hanno fatto anche quest'anno e purtroppo per alcuni di loro è stato un disastro, perché traversando Vienna al ritorno da Hintertux un pullmino della squadra è finito contro un tram; sono morti l'interprete e una delle ragazze, ed inoltre si è fatto male al solito ginocchio Makeev.

Non dimentichiamo che l'anno scorso, prima delle Olimpiadi, gli sciatori sovietici hanno potuto disporre per rifinire la preparazione delle attrezzature del centro spaziale da Alma Ata, ai confini con la Mongolia.

C'era quindi da aspettarsi un vero boom da parte di questa squadra che può disporre delle avanzatissime conoscenze acquisite dallo sport sovietico nel campo della preparazione tecnica e della medicina sportiva, oltre a poter contare su una selezione molto ampia di atleti.

Ciò che fa pensare è che gli sciatori russi non hanno ottenuto risultati solo per la loro prestanza fisica o la carica agonistica; ma si sono invece presentati sui campi di gara già forti di una

tecnica sciistica raffinata, tale da farli talvolta diventare i protagonisti di alcune prove.

Alexandr Zhirov, attualmente il loro miglior slalomista, ha un modo di sciare piuttosto caratteristico, secondo una linea molto breve e vicina al palo, e tiene anche lui gli sci molto uniti: sembra che non sia molto veloce, e invece poi fa i tempi.

Una volta, durante un lungo viaggio aereo, abbiamo potuto scambiare in tedesco qualche parola. Come per gli americani, anche per i sovietici la stagione è lunghissima: vengono da luoghi lontani e molto dispersi, ad esempio Dagib Guliev viene addirittura dal Kamchatka, a migliaia di chilometri da Mosca, Valeri Tsiganov da Monchegorsk, all'estremo nord-ovest, sul confine artico fra URSS, Finlandia e Norvegia, Makeev e Romanovski dalla Siberia.

Quando partono per gli allenamenti all'inizio della stagione, poi non tornano praticamente più a casa. Anche i loro centri sciistici sono molto lontani uno dall'altro. Ma, anche se non hanno una vera tradizione nella discesa, i russi hanno da sempre una grande confidenza con la neve, e forse questo è il segreto, la base dei loro rapidi progressi, appena hanno avuto a disposizione mezzi e struttura organizzativa.

Nella foto in alto, Joze Kuralt.



Ingemar Stenmark



A confronto con Stenmark

Queste immagini sono state scattate a Madonna di Campiglio, durante la 3-Tre 1979: anche osservando una curva a raggio più breve, come quella di slalom, è possibile rendersi conto delle differenze di impostazione tecnica delle varie scuole

Stenmark ci offre, nella sequenza in alto, due fotogrammi perfetti. Nel primo, completamente disteso e decontratto, Ingemar sta per iniziare la curva accompagnando e favorendo l'entrata con una buona e dosata anticipazione di busto; nella seconda (pensate che sono passati solo 3/10 di secondo) è già in perfetta posizione di curva, basso al massimo, con gli sci che stanno entrambi sostenendo

il peso distribuito in modo ottimale, grazie alla perfetta posizione del busto.

Notate anche — grazie alla possibilità di riferimento sul palo — come ginocchia, centro del busto e testa si trovino tutti allineati sulla verticale; ed inoltre come lo sci interno giri perfettamente e non si opponga, evitando problemi nella condotta della curva.

Ora vediamo la differenza fra il passaggio eseguito da Stenmark — che è veramente solo e sempre teso al mantenimento della velocità — e Jacques Luethy che pure — nella sequenza qui a lato — esegue una curva molto bella ma commette due piccoli errori: inizia lievemente in anticipo la curva, quindi viene a trovarsi con lo sci interno che tende ad andare troppo dritto, obbligando (secondo errore) a forzare per far girare lo sci, in modo da mantenerlo nella giusta traiettoria. Questo causa una lieve frenata, mentre lo sci esterno resta di conseguenza troppo « aperto » di punta; recuperarlo richiederà un grosso sforzo, determinando anche un sicuro ritardo nell'inizio della curva successiva, molto ravvicinata.

Vediamo ora Noeckler, che passa la stessa curva compiendo errori molto più evidenti. Nel primo fotogramma dell'ultima sequenza a destra è in distensione eccessiva, quindi non certo in posizione rilassata. Basta notare l'espressione della faccia per capire che l'atleta è contratto. Naturalmente questo errore ne determina altri: infatti Noeckler si rende conto di essere in ritardo, quindi cerca di tagliare la curva, per rimediare.

Esaminando la posizione del corpo e degli sci, nel secondo fotogramma si nota come questi ultimi stanno in posizione contrastante fra loro: quello interno è sulla linea di massima pendenza, mentre la coda dello sci esterno viene spinta all'infuori, quasi in un accenno di spazzaneve: è un espediente necessario per rientrare in linea, che costerà molto in scorrevolezza.

Inoltre, e questo è un particolare che si nota piuttosto spesso negli sciatori della squadra italiana, Noeckler si inclina eccessivamente verso l'interno con tutto il corpo: e questo si assomma alla frenata descritta sopra, poiché gli sci devono essere messi ancor più di spigolo; quindi incidono maggiormente la neve (fotogramma 3). Tale posizione favorisce inoltre la rotazione sia pur minima delle anche che, anche facendo evitare la sbandata, non permetterà mai di imprimere un nuovo impulso alla dinamica di curva: in questa posizione non è infatti possibile stare in appoggio sulla coda dello sci esterno, cosa che altri atleti invece sanno sfruttare molto bene nelle curve lunghe. Basta pensare alle uscite di Stenmark, Enn e Gaspoz (descritte e illustrate nel numero scorso) i quali danno tale e tanto impulso che escono alla fine della curva con le punte degli sci sollevate proprio per la pressione che esercitano nella spinta in avanti.



Jacques Luethy



Bruno Noeckler



Perché sbagliano gli italiani

Non è per inferire contro i ragazzi della squadra italiana, ma siccome questa è la squadra che più ci interessa, cerchiamo di individuare i perché di un così grande calo specialmente nello slalom gigante. Presentiamo qui alcune immagini che anche se singole danno purtroppo una risposta, in quanto le differenze tecniche espresse dai vari atleti sono così evidenti che parlano da sole, quasi senza necessità di spiegazioni.

In queste foto vediamo a confronto Stenmark, Alex Giorgi, Tiziano Bieller, Mauro Bernardi, Peter Mally in una porta dello slalom gigante ad Adelboden lo scorso anno: il passaggio è molto tecnico a causa di un cambiamento di pendio che si trova proprio al punto critico della curva.

Facendo un esame globale, la cosa che più colpisce è la mancanza di angolazione in tutti gli slalomisti italiani: infatti sono più o meno inclinati verso l'interno della curva con tutto il corpo. Questo errore molto grave non permette loro di uscire dalla curva in appoggio sulla coda dello sci a valle, ed inoltre annulla la possibilità di passare con il giusto impulso alla curva successiva. Questo perché manca appunto l'appoggio di partenza, annullato dall'accento di rotazione che l'inclinazione provoca: è come se si levasse il piede d'appoggio ad un saltatore in alto nel momento in cui sta per spiccare il salto.

Inoltre questa inclinazione sbagliata fa sempre arrivare in ritardo sulla curva successiva.

Ci vuole poco a tirare le somme di questi errori e a trarne le facili conclusioni. Di qui viene la spiegazione del perché durante l'ultima stagione quasi tutti i gigantisti italiani abbiano subito distacchi di secondi. Speriamo tutti che in questa stagione si ripresentino con un bagaglio tecnico più efficiente per poter combattere ad armi pari con i più agguerriti avversari.



Alex Giorgi



Tiziano Bieller



Mauro Bernardi



Peter Mally



Ingemar Stenmark

A confronto con Ingemar Stenmark

Sten imposta la curva con una tecnica esasperata in tutte le sue espressioni. Al fine di non subire il cambiamento di pendenza nel momento critico, termina la curva prima: infatti, come dimostra la foto, ha già indirizzato gli sci verso la diagonale successiva con lo sci interno piatto che corre sulla giusta linea. Da notare la posizione assunta dalla gamba interna: già questo dimostra la padronanza di una tecnica veramente eccezionale. Altro elemento da notare, la costante posizione del busto rivolto a valle, abbinata alla massima scioltezza nell'esecuzione. Con un'impostazione tanto intelligente sarà in grado di passare il punto di cambiamento di pendio senza subire danni, anzi sfruttandolo a suo favore.

Vediamo ora lo stesso passaggio eseguito da Giorgi. Questo atleta ha molti gesti tecnici simili a Stenmark, gli manca però quel tocco di potenza esplosiva unita alla perfetta angolazione che rendono invece Ingemar un esecutore quasi perfetto nelle curve di slalom gigante. Qui Giorgi sta conducendo la curva discretamente bene impostata per quanto riguarda gli sci; manca però lievemente della giusta inclinazione di coscia e anca verso l'interno,

contrastata dal busto verso valle. A Giorgi basterebbe non avanzare la spalla esterna per bilanciare tenuta e scorrevolezza; migliorerebbe così anche appoggio e spinta, tanto utili per l'inizio della curva successiva.

Tocca ora a Bieller: qui veramente la somma degli errori è molto grave. Totale inclinazione del corpo verso l'interno con aggiunta del braccio alzato, che peggiora la situazione; il tutto eseguito nel momento meno opportuno, cioè sul cambio di pendenza. Ovvio che mentre gli sci di Sten sono già indirizzati e corrono sulla giusta linea, Bieller invece, per cercare di restare in pista, sarà obbligato ad imprimere ai suoi sci una violenta sterzata, che equivale ad una forte frenata prima ed all'annullamento del tempismo per le curve successive poi; pensate quindi quanto costa un errore commesso in un punto tanto cruciale. Per l'occhio di un profano è molto difficile valutare quanto costa un errore in termini di tempo: infatti si rimane più colpiti dall'interruzione della fluidità dell'azione, dal gesto scomposto o brusco che però non necessariamente rallentano di molto la velocità dello sciatore. L'errore va piuttosto valutato rispetto al

passaggio, al terreno e alle possibilità di recupero. È evidente che chi sbaglia anche banalmente prima di arrivare su un terreno pianeggiante nel tempo finale avrà brutte sorprese, mentre l'errore sul ripido o in un passaggio poco veloce avrà conseguenze limitate.

Bernardi sbaglia sia la scelta della tecnica che l'impostazione della curva: sembra di assistere al passaggio di un discesista. Infatti Mauro non ha girato a sufficienza e in tempo prima del cambio di pendenza; salta quindi più lungo e — ciò che è peggio — fuori dalla giusta linea di curva. Questo lo obbligherà sicuramente ad un rientro brusco, possibile solo mediante una grossa frenata, con perdita di velocità e difficoltà di mantenere tempismo e giusta anticipazione alla curva successiva.

Mally tatticamente imposta la curva in modo valido, ma trova molta difficoltà ad eseguirla bene forse per mancanza di scioltezza: si nota infatti un irrigidimento piuttosto marcato specialmente a livello braccia e gambe; anche in lui si nota la tendenza all'inclinazione verso l'interno.



Phil Mahre

L'ultima sequenza ritrae l'americano Phil Mahre che inizia troppo presto — mentre è ancora in distensione — a girare gli sci (fotogramma 4): viene quindi a trovarsi (fotogramma 6) in una situazione tipica dello slalom speciale, dove certe volte si passa tanto vicino al palo che non c'è più nemmeno il posto per lo sci

interno. Così questo deve essere tenuto alzato perché non impedisca allo sci esterno di stare sulla linea già impostata. Ad ogni modo se nello slalom questo espediente è possibile, in quanto le curve sono brevi, in gigante è quasi sempre controproducente perché obbliga la gamba e lo sci esterni a un enorme lavoro per un

tempo più lungo. Phil però riesce con destrezza a rientrare sulla giusta linea senza perdere molto: infatti il busto resta ben bilanciato senza inclinarsi verso l'interno, come si vede nel fotogramma 7. Grazie alla sua posizione, gli sci girano molto bene e — particolare importante — senza frenare più del necessario.