

Avviamento allo sci agonistico

a cura di **ROBERTO VOLA** - fotografie di **ARMANDO TROVATI**



Nella nuova fabbrica della Maxel di Aosta stanno prendendo il loro posto macchinari sempre più perfezionati, progettisti e tecnici dalle idee semplici e rivoluzionarie. Tutti sono impegnati per sfornare sci sempre più sofisticati, dal rendimento elevato sia ai cento all'ora sulle vertiginose picchiate della libera come nei tortuosi percorsi degli slalom.

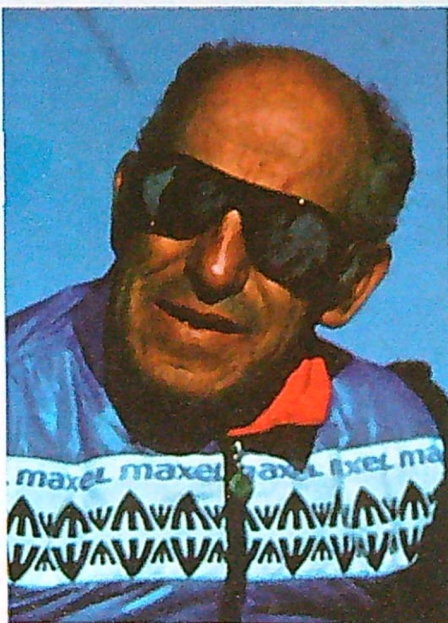
Su questi attrezzi, che fanno parte del Pool dei fornitori della Nazionale Italiana di sci, si sono alternati campioni del passato e di oggi, mietendo successi impareggiabili. Ma bisogna pensare al futuro. A «bordo» dei Maxel devono ora salire i giovanissimi, i campioni di domani. E la Maxel ha avuto un'idea: i campioni se li «produrrà» lei stessa: non con complicate macchine industriali, ma con una propria Scuola di Avviamento all'Agonismo. E senza andare troppo lontano, ha trovato i professori, quei campioni che fino ad oggi hanno trasmesso alla Maxel esperienze e consigli per i materiali, ed ora si preparano anche a parlare di curve e di piegamenti ai migliori collaboratori che questa ditta possa avere: i campioni di domani.

Di esperienza di agonismo gli uomini Maxel di ieri e di oggi ne hanno accumulata tanta. Zeno Colò nel 1952 con sci attrezzati con solette della Mazzucchelli vinceva le Olimpiadi di Oslo. Un risulta-

to ottenuto a 32 anni, frutto quindi di una tecnica perfezionata in tante stagioni di gare, ricercando ogni volta il gesto atletico più adeguato per essere più veloce e più preciso. E ancora, abbandonato l'agonismo attivo, Colò, seguendo come allenatore molti giovani di talento, ha imparato ogni giorno di più a cogliere negli altri oltre che in se stesso quei particolari che fanno emergere un campione sopra tutti. Per venire ai giorni nostri. Lo svolgimento è in quattro puntate: la prima parla della tecnica agonistica in generale, delle curve in sci libero, per intenderci, fuori dai pali. Sempre in questa puntata si trattano anche le differenze tra la sciata agonistica e quella turistica, la terminologia e gli aspetti di base. La seconda è dedicata allo slalom speciale, sviluppato nella sua propedeutica, partendo dalle semplici curve segnate tra pali allineati a pettine per arrivare alle complicate figure di uno speciale di alto agonismo.

Lo stesso discorso verrà fatto per lo slalom gigante, tenendo conto ovviamente

Zeno Colò (qui sotto) ed Erwin Stricker (in alto) sono la Maxel di ieri e di oggi. Per il domani Maxel è azzurro... la Scuola di Avviamento allo Sci Agonistico.



delle differenze che esistono tra le due specialità.

Per la libera, nella quarta ed ultima puntata, si parlerà di curve e di salti, di posizione ad uovo e di scorrevolezza degli sci.

Prima di ogni puntata si parlerà dei materiali agonistici, nella prima in termini generali, e poi via via in particolare per le varie specialità. Non verrà dimenticata la concentrazione prima della partenza, lo studio dei percorsi, le tecniche di partenza, il riscaldamento pre-gara.

L'argomento «preparazione atletica»
segue

Un avvenimento editoriale

Per la prima volta un'industria dello sci pubblica un testo-scuola destinato ai giovani sciatori che desiderano avviarsi all'agonismo. L'iniziativa è della Maxel, la Casa italiana che in pochi anni ha fatto strada nel Grande Sci prestando la propria assistenza tecnica ai giovani ed a quel personaggio che è Erwin Stricker con la collaborazione di alcuni fra i nomi più belli dello sci italiano: dal leggendario Zeno Colò al campione del mondo di slalom Carletto Senoner. Questo avvenimento editoriale senza precedenti è stato affidato ad autori adeguati: Erwin Stricker, prodigo di consigli ed esecutore delle figure tecniche; Roberto Vola, giornalista, maestro di sci di primo grado ed allenatore federale, per molti anni impegnato attivamente nello sci agonistico; Armando Trovati, fra i più affermati fotografi specializzati. Ringraziamo la Maxel per aver scelto Sciare quale rivista che si distingue anche per il dialogo aperto e continuo che ci lega ai giovani ed abbiamo la certezza che questo Avviamento allo Sci Agonistico, di cui presentiamo il primo dei quattro capitoli previsti, avrà tanto successo.

Sciare



MAXEL seguito verrà solo marginalmente toccato, poiché troppo ampio per essere svolto in questa sede. Comunque ci teniamo a dire che alla base di ogni progresso tecnico e di ogni risultato agonistico v'è una perfetta condizione atletica. Solo un fisico ben allenato può sopportare gli sforzi dello sci, garantendo sicurezza e un rapido apprendimento. Consigliamo quindi ai giovani allievi della Scuola di Avviamento all'Agonismo Maxel di integrare tutti gli apprendimenti tecnici con una seria e costante preparazione fisica. Questo studio non vuole essere una dotta disquisizione tecnica per sostenere questa o quella teoria bensì un valido strumento per chi vuole avvicinarsi e progredire nello sci agonistico. Un manuale pratico insomma che insegna le basi che ogni aspirante campione deve possedere per iniziare la lunga e difficile strada che può portare a una maglia azzurra. Per chi non ci riesce nessun dramma: ci sarà sempre la soddisfazione di aver imparato molte cose nuove, di essersi misurati in competizioni con altri giovani entusiasti come noi. Vogliamo dare un consiglio a tutti: per ottenere dei risultati occorre non avere fretta, bisogna svolgere tutto il programma con calma senza saltare nessuna fase. Buttarsi tra i pali senza avere una adeguata impostazione vuol dire assumere dei difetti impossibili poi da cor-

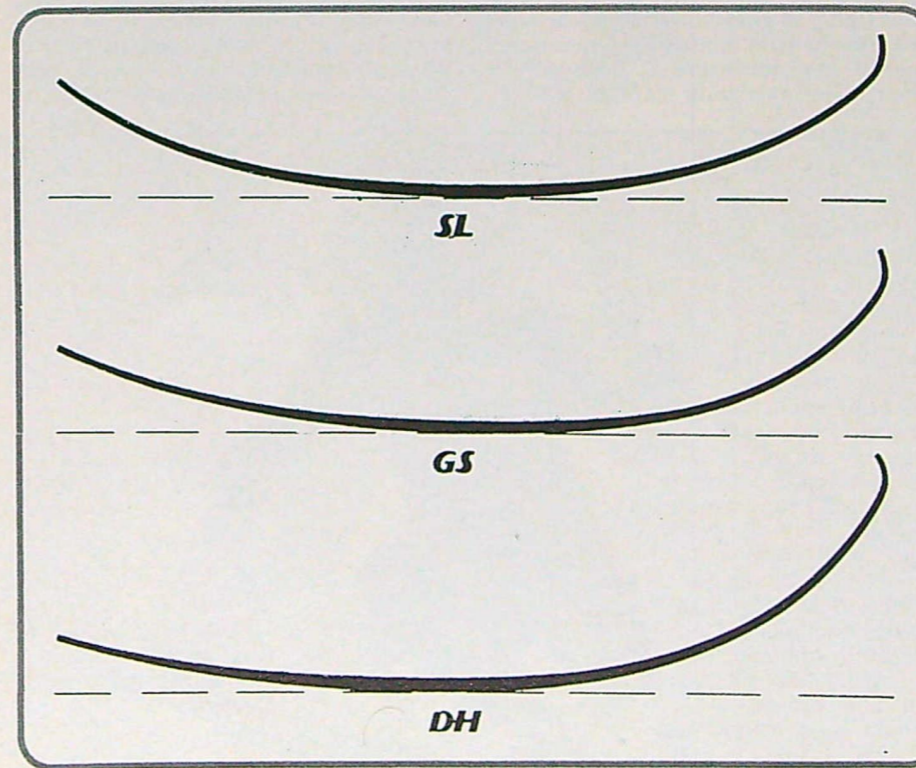
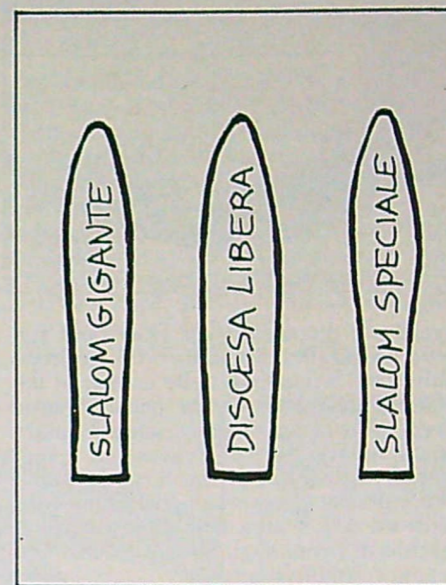
reggere, oltre naturalmente al rischio di incidenti. Dalle immagini di Stricker in azione e dai testi che le commentano, risulta l'aspetto tecnico del campione. Ma non dimentichiamoci di quello che ha detto Stricker: ci vuole tanta volontà, tanto impegno e soprattutto non abbattersi per le inevitabili prime sconfitte. Nessuno è mai diventato un campione se prima non ha imparato a perdere, perché solo così saprà di volta in volta ricercare seriamente quegli errori che lo hanno tenuto lontano dai primi posti. Così, piano piano, i piccoli campioni Maxel, il risultato di questa Scuola d'Avviamento all'Agonismo, diventeranno i Colò e gli Stricker di domani. Incontriamo Erwin Stricker, un atleta che si è costruito da solo. Dietro un'apparente immagine di guascone sempre pronto allo scherzo, si nasconde un personaggio con una volontà di ferro. Un impegno costante il suo, che gli ha permesso prima di formarsi tecnicamente e in seguito di superare la drammatica serie di incidenti che hanno rallentato ma non impedito una carriera di alto livello sportivo. «Sarebbe un peccato — è lo stesso Stricker a parlare — buttare al vento tutto quello che Zeno Colò prima e io in seguito abbiamo accumulato in tanti anni di esperienza di gare. I giovani che ora si affacciano al mondo dello sci agonistico hanno il diritto di ricevere da noi tutta questa messe di no-

tie. Forse così eviteranno di commettere gli errori che involontariamente ho fatto e che non mi hanno permesso sempre di rendere il massimo. Ciò non toglie comunque che sia necessario da parte dei giovani un notevole impegno e spirito di sacrificio. Lo sci da competizione oggi ha raggiunto livelli esasperati. Non basta saper sciare bene o essere dotati di una naturale eleganza nella neve. Ci vuole aggressività, una continua autocritica per ridurre o eliminare gli immancabili difetti. Bisogna prepararsi atleticamente, alimentarsi razionalmente, se è il caso rinunciare a qualche aspetto spensierato della vita dei giovani di oggi. Ma in cambio di questo si ottengono soddisfazioni ineguagliabili: salire su un podio con una medaglia al collo è una sensazione meravigliosa e difficilmente descrivibile. Inoltre si gira il mondo, si conoscono paesi e genti sempre diversi, si vive in compagnia di giovani entusiasti». Per seguire l'esempio di Erwin Stricker tutti i futuri campioni ora hanno a disposizione questo studio tecnico. ■

Erwin Stricker, atleta tanto estroverso e simpatico quanto serio e costante nell'impegno agonistico, sarà il modello ideale per tutti gli allievi della scuola Maxel, da imitare e, perché no, da superare. Il suo primo consiglio è: «Prepararsi e alimentarsi razionalmente, con metodo».

La scelta dei materiali

La prima regola per un aspirante campione è conoscere perfettamente e curare continuamente il proprio materiale. Ciò va fatto per due ragioni: la prima è di ordine tecnico. Attacchi che ballano, scarponi che non bloccano il piede e soprattutto sci che non tengono su terreni duri o che non scorrono sulla neve, compromettono ogni progresso tecnico. La seconda risiede nella sicurezza. Ma per questo non basta pensare solo agli attacchi: regolati questi, occorre rivolgere le proprie cure anche a scarponi e sci. I primi, se troppo larghi, facilitano le distorsioni, se troppo stretti o corti sono causa di sopraosii o alterazioni alla struttura dell'arco plantare. Ma in particolare bisogna pensare agli sci: devono sempre essere in ordine, con lamine a posto, fondo preparato e possibilmente sciolinato. Uno sci in perfette condizioni diventa facilmente manovrabile, consente recuperi in extremis, per assurdo uno sci più è veloce più è facile da fermare, proprio perché la sua scorrevolezza consente di modificare rapidamente, se necessario, la sua traiettoria. Per quanto riguarda la preparazione degli sci vi rimandiamo al libro che la Maxel ha pubblicato sull'argomento. Ma prima di curare uno sci, bisogna naturalmente sceglierlo. Per quanto riguarda gli esami tecnici da compiere su un attrezzo prima di acquistarlo, vi rimandiamo ancora al libro che abbiamo indicato. In questa sede vogliamo invece parlare delle differenze tra il materiale da agonismo e quello da turismo, e tra gli attrezzi per le diverse discipline. Lo sci da agonismo deve sopportare sollecitazioni esasperate, causate dalle alte velocità o dalla rapidità dei cambiamenti di direzione.



Quindi devono essere capaci di rispondere ai nostri impulsi in maniera fedele e istantanea. I materiali devono essere di prima qualità, non si devono affaticare anche dopo ore e ore di continua attività. Le misure, come poi vedremo in particolare parlando delle tre specialità, devono essere commisurate all'uso che se ne vuol fare, alle nostre capacità ed alla nostra struttura fisica (peso, altezza, muscolatura, ecc.).

La differenza tra gli sci per le tre specialità non risiede solo nella lunghezza: non necessariamente uno sci lungo è uno sci da libera e uno sci corto è da speciale. Le caratteristiche specifiche risiedono nei diversi valori elastici, torsionali e nella diversa conformazione geometrica. Con la prima affermazione (elasticità) si intende la differente capacità dell'attrezzo di rispondere alle sollecitazioni del terreno o dello sciatore. Anche a parità di misure, lo sci da slalom, nervoso e scattante, metterebbe in crisi un liberista che si troverebbe come in sella ad un cavallo imbrovato, che salta e scarta ad ogni movimento. Ugualmente uno sci da libera, sempre a parità di misure, non sarebbe pronto a rispondere rapidamente agli impulsi, studiato come è per assorbire le tremende sollecitazioni dei cento all'ora, e reagire dolcemente.

Con torsione si intende sia la capacità di tenuta di spigolo dello sci senza torcersi su se stesso come un'elica, slittando sulla neve, sia la predisposizione a seguire la traiettoria di curva imposta dallo sciatore, senza, come sopra, avvatarsi e sbandare. Nella libera la resistenza alla torsione è addolcita, sempre per assorbire le sollecitazioni della velocità, mentre per lo slalom occorre uno sci preciso al centimetro per non infoccare pali o uscire dal percorso, tenendo conto oltre tutto che normalmente questi ultimi vengono corsi su terreni gelati artificialmente. Per diverso disegno geometrico si intende la conformazione della costa. Tutti possono notare come uno sci è più largo in punta, si stringe in centro per tornare di nuovo largo in coda.

La sciancratura, come viene chiamato questo disegno, è necessaria per poter curvare. Se infatti appoggiamo uno sci, senza sciatore sopra, sulla neve e lo poniamo in curva, spingendolo dalla coda ci accorgeremo che curverà da solo. Questo grazie alla sciancratura, che sarà più accentuata negli sci da slalom per consentire curve a raggio molto corto, e molto ridotta per quelli da libera, nati per compiere curve ampie. Nel gigante tutti i valori sono mediati tra quelli da slalom e quelli da libera.

Impariamo quindi a scegliere i nostri sci in base all'uso che ne vogliamo fare seguendo criteri razionali: ci troveremo facilitati nell'apprendimento. ■

Nella foto in alto Stricker discute dei suoi materiali con il dottor Fedeli della Maxel. Nel disegno in alto sono evidenziate le differenze geometriche fondamentali tra i materiali per le diverse specialità. Il disegno in basso mette in rilievo le caratteristiche di elasticità degli sci richieste dai tre tipi di gara. Ovviamente, per motivi di chiarezza, i valori geometrici ed elastici nel disegno sono stati esasperati.



La differenza tra turismo ed agonismo

Quando si è raggiunta la sesta classe internazionale nella Scuola di Sci, si può passare all'agonismo. Raccomandiamo per inciso di non compiere questo passo prima di aver assimilato perfettamente la progressione didattica. Quando non si è ancora perfettamente sicuri sui propri sci, si rischia di assumere automatismi errati solo perché si cerca di mantenere un equilibrio troppo instabile. Le differenze tra lo sci turistico, ovvero quello insegnato dai maestri, e quello agonistico, insegnato dagli allenatori, risiede nella finalità. Il maestro di sci ha come scopo l'eleganza, l'esecuzione di un gesto stilisticamente perfetto e sicuramente piacevole da vedere. Il corpo esegue movimenti simili alla danza. Gli sci sono ravvicinati, il susseguirsi dei piegamenti e delle distensioni è lento e dolce. Nello sci agonistico si lotta con il cronometro, l'ideale è essere stabili alle alte velocità, non rallentare mai lo scivolamento verso valle. Quindi, ad esempio, per avere una base di appoggio più ampia gli sci sono distaccati fra loro, i movimenti sono più ampi e più rapidi, senza perdere comunque quella continuità e armonia di esecuzione che sono la base di una sciata veloce e sicura. Esaminiamo nei particolari le sostanziali differenze tra la tecnica «turistica» e quella agonistica. Cominciando dai piedi, osserviamo come in gara occorre



menti di queste articolazioni diventano per il corridore più ampi, per assorbire meglio le asperità del terreno esasperate dalla velocità. Le gambe sono il miglior tipo di ammortizzatori esistenti al mondo, consentono escursioni molto sviluppate, sono assolutamente indipendenti e lavorano oltre che in senso verticale, anche in avanti, indietro e lateralmente. Usiamo dunque tutte e tre le articolazioni, in particolare le caviglie, troppo spesso paralizzate dentro monumentali scarponi di cui sconsigliamo l'uso. I movimenti sono più accentuati per facilitare le curve nelle situazioni limite imposte dalle competizioni. Ricordiamoci che per curvare è necessario piegarsi e distendersi. La spiegazione di questa affermazione è semplice: per girare occorre vincere l'attrito fra neve e sci che si oppone al movimento rotatorio. Poiché l'attrito è direttamente proporzionale al peso, se riusciamo ad essere più leggeri, più facile sarà curvare. Piegandoci e distendendoci aumentiamo e diminuiamo il nostro peso (pensate all'ago della bilancia che si muove se compiamo dei movimenti alto-basso). Quindi in gara, costretti da un percorso che non possiamo modificare, pena la squalifica, occorre spesso vincere le difficoltà del terreno con movimenti più ampi.

Proseguendo nel nostro studio vediamo che l'angolazione delle anche è anche qui più marcata. L'angolazione, come sappiamo, serve ad avere presa di spigoli, e la si esegue avvitando il nostro corpo fino a rivolgere busto e spalle verso valle e contemporaneamente spingendo le anche verso monte e il busto verso valle. Carichiamo così una molla elastica che è il nostro corpo, che spingerà le code verso monte, facilitando in questo modo la presa delle lamine. Per vincere le difficoltà di terreni di gara spesso molto ripidi e gelati e le sollecitazioni della velocità, è necessario aumentare l'angolazione.

Il maestro di sci (in alto) ha come scopo una sciata elegante e stilisticamente perfetta. L'atleta (in basso) punta invece al massimo rendimento ed alla vittoria contro il cronometro e l'avversario.

Il busto, a differenza della sciata turistica, è leggermente più inclinato in avanti, per consentire ancora maggior stabilità grazie ad una posizione più raccolta. Ciò non vuol dire però spezzare il busto in avanti, errore molto grave. Il busto dovrà essere sempre ben rivolto verso valle: esso è nello sci un elemento statico, sono le gambe e in parte le anche che ruotano seguendo la direzione della curva. Questo per consentire una perfetta angolazione e quindi tenuta degli spigoli.

Infine le braccia: leggermente più avanzate per permettere una posizione più bassa. Soprattutto devono compiere con i bastoncini un lavoro molto più energico ed accentuato che non nella sciata turistica.

La ricerca della stabilità è costante per un atleta, e le braccia e i bastoncini sono il corrispondente dell'asta dell'equilibrista sul filo, con il notevole vantaggio che i bastoncini possono essere piantati nella neve, dando un saldo appoggio. Basta pensare alle barche polinesiane, munite ai lati di bilancieri che ne impediscono il capovolgimento. I nostri bilancieri sono braccia e bastoni: piantando questi ultimi energicamente nel terreno potremo vincere parte della forza centrifuga in curva, aiutarci nella distensione e nel superamento di gobbe e cunette.

Le prime volte che proverete questa tecnica esasperata di utilizzo dei bastoni, dovrete arrivare alla sera con le braccia stanche e le spalle doloranti: solo così vorrà dire che il lavoro è stato sufficiente. Costerà forse qualcosa in rotelle dei bastoncini rotte, ma ne vale la pena.



Per concludere diciamo che non esistono grosse contraddizioni tra sciata agonistica e quella turistica. Si tratta di accentuare tutti i movimenti, puntare più sulla potenza e sul rendimento che non sull'eleganza. Le uniche modifiche sono dovute alla ricerca della stabilità. E ricordiamo ancora quanto detto all'inizio: prima di iniziare il cammino nel mondo dell'agonismo, perfezionate al massimo la vostra tecnica turistica. Quanto velocemente si prendono dei di-

fetti, tanto è difficile sbarazzarsene: l'entusiasmo e la voglia di migliorare non vanno mai confusi con la precipitazione e l'approssimazione.

Un appoggio energico sul bastoncino (foto in alto) aiuta l'atleta ad essere più stabile e sicuro. Anche una più ampia base di appoggio (foto sotto), grazie agli sci larghi, aiuta ad essere saldi sulle gambe, forse a scapito dell'eleganza dimostrata dal maestro, qui sotto a sinistra.





La curva agonistica

L'unico movimento che non ha riscontro nella tecnica turistica ed è proprio dell'agonismo, è l'apertura di punta. Al massimo può essere avvicinato al passo di pattinaggio, ma con molte riserve. Variamente definita come "passo spinta", "cambio" e altri termini italiani e stranieri, l'apertura di punta è un accorgimento che consente di guadagnare metri e secondi preziosi, ed è adottata, pur con diverse tecniche di esecuzione, da tutti gli atleti di valore. Noi la chiameremo apertura di punta, o più semplicemente apertura, solo per comodità, senza dare molta importanza alle parole. Quello che conta è vedere come la si esegue.

Se scomponiamo il semicerchio, che si disegna compiendo una curva, in due parti (o archi) uguali, vediamo che nella prima impostiamo ed eseguiamo l'inizio della curva, e nella seconda non solo la terminiamo, ma anche ci prepariamo ad iniziare la successiva. Se nel punto centrale che separa le due fasi riusciamo a modificare la traiettoria, portandoci più verso monte seguendo una linea retta e non curva, ci troveremo ad aver percorso meno strada, impiegando meno tempo e trovandoci in posizione più vantaggiosa per eseguire la curva che segue.

Per compiere questa operazione occorre sfruttare l'indipendenza delle gambe. Facendo appoggio sulla gamba esterna alla curva, porteremo la gamba interna verso monte, creando così una divergenza tra gli sci: quello esterno continua la sua traiettoria, l'interno punterà invece verso monte. Richiamando poi lo sci esterno e riportandolo parallelo all'interno, ci troveremo in un punto più elevato, ideale per iniziare la curva successiva con sufficiente anticipo, con il vantaggio di aver compiuto una linea retta, più breve di una curva. Semplificando al massimo, è come fare un passo lateralmente, unitamente ad un leggero cambio



di direzione verso monte.

A dirla così sembra tutto facile, ma vedremo che il movimento è assai complesso. Infatti nel punto critico di una curva, a metà, dobbiamo contemporaneamente sopportare la forza centrifuga che aumenta il nostro peso, aggravarlo con l'inizio di una distensione che viene compiuta al termine della virata, il tutto su di una gamba sola, poiché l'interno viene sgravato di peso per poterlo far divergere. Non solo, occorre restare in angolazione perfetta per non cadere verso monte, e soprattutto si termina la curva sull'interno, sistema questo rischiosissimo perché comporta banali quanto imperdonabili capitomboli. Quindi prima di dedicarci all'apertura di punta bisogna possedere due qualità fondamentali: una notevole forza fisica e una perfetta coordinazione neuromuscolare. Per questo motivo consigliamo questa tecnica solo a chi è già fisicamente sviluppato e tecnicamente molto preparato. Ai bambini è certamente sconsigliato: non sono ancora sufficientemente robusti e coordinati per compiere questo esercizio. Infine una apertura di punta mal eseguita fa perdere istanti preziosi, molto meglio è una decorosa curva a sci uniti.

Tornando al discorso della esecuzione della apertura, vediamo che tutto sarebbe relativamente facile se il discorso fosse limitato ad un semplice far divergere le punte degli sci. La difficoltà sta nel combinare questo movimento con la distensione di fine curva e con il passaggio del peso da uno sci all'altro. Infatti il problema sta nel quando si deve eseguire questa distensione e su quale gamba, visto che necessariamente ci troviamo in appoggio prima solo su una (l'esterna) e poi solo sull'altra (l'interna).

In verità non esiste una tecnica assoluta sul come e quando si deve fare la distensione e il cambio del peso: alcuni campioni propendono per un sistema, altri per l'altro.

Vediamo di esaminarli insieme. Il primo metodo consiste nel compiere la distensione interamente sulla gamba esterna mentre sta compiendo la fine della curva. L'interno verrà appoggiato e caricato solo a distensione avvenuta. Come si può vedere dalla foto in alto a sinistra, Stricker ha ormai quasi terminato la distensione sulla gamba esterna e lo sci interno è ancora sollevato. Tra un istante lo appoggerà ed effettuerà il richiamo. Questa tecnica ha il vantaggio di eliminare il rischio di cadute sull'interno, visto che l'appoggio viene effettuato quando, esaurita la forza centrifuga e terminata la distensione, l'equilibrio è diventato più stabile. Lo svantaggio è che, aspettando a compiere l'apertura e il richiamo, la loro utilità è affievolita, e il percorso è più lungo. Compiendo invece la distensione interamente sullo sci interno carico, immediatamente dopo aver iniziato l'apertura, si anticipa notevolmente il punto di divergenza, abbreviando il percorso da seguire. Come si vede nella foto in alto a destra, Erwin solleva con lo sci interno un baffo di neve, segno che lo sci, carico di peso, sta mordendo il terreno seguendo la nuova direzione impressa. Il rischio di questa tecnica è di non avere sufficiente angolazione e di cadere verso monte: scivolote che tante volte abbiamo visto compiere anche da campioni affermati.

La terza tecnica è di compiere metà della distensione su di una gamba e metà sull'altra. La si inizia sull'esterno e la si termina sull'interno. Pure a metà sono diversi vantaggi e difetti: la traiettoria non è né lunga né breve, il rischio di cadere è dimezzato ma non eliminato. Osservando la foto in basso, si nota come entrambi gli sci di Erwin sollevano neve: segno che è nell'istante in cui sta passando il peso da un piede all'altro.

Noi consigliamo di modificare progressivamente la propria tecnica: si comincerà con la distensione sull'esterno, si cura ma non molto redditizia, si proseguirà con il sistema intermedio per arrivare solo quando si è perfettamente sicuri alla distensione sull'interno.

Prima ancora di cominciare con l'apertura di punta occorre seguire la trafila degli esercizi preparatori. Si dovranno compiere discese eseguendo curve appoggiandosi su di una sola gamba e sollevando leggermente l'altra, prove e prove prima sull'esterno e poi sull'interno. Solo quando si sarà ottenuta una perfetta indipendenza di gambe ed equilibrio stabile si potrà iniziare ad eseguire l'apertura di punta.



In sei foto la scuola di Stricker

Nella sequenza che presentiamo possiamo vedere raccolti tutti i discorsi fatti precedentemente sulla distensione e sul piegamento, sulla angolazione, sull'appoggio del bastoncino, sulla apertura di punta, sul busto e le spalle. In particolare nella foto 1 notiamo contemporaneamente l'inizio del piegamento di fine curva e della apertura di punta, con il busto rivolto verso valle e non in rotazione. Nella foto 2 siamo in fase di massimo piegamento, aumenta l'apertura di punta, lo sci esterno morde la neve mantenendo la direzione mentre lo sci interno, piatto sul terreno, è pronto a sopportare il cambio di peso e la distensione.

In questa e nella foto seguente è evidente l'energico appoggio sul bastoncino. Nella foto 3 inizia la distensione, effettuata sullo sci interno, mentre lo sci esterno viene richiamato parallelamente all'altro. Anche il peso dello sciatore passa dallo sci esterno a quello interno, contemporaneamente alla inversione degli spigoli per prepararsi alla curva successiva. Nella foto 4 abbiamo un inizio rapido della apertura di punta, quando la curva non è ancora giunta alla metà del suo svolgimento. Nella foto 5 Stricker è in massimo piegamento, tutti e due gli sci fanno presa sulla neve ma si preparano a sopportare diversamente la distensione, come risulta dall'ultima foto, la 6, dove l'esterno segue la traiettoria e l'interno, piatto sulla neve, ha gran parte del carico del peso. Il bastoncino aiuta il movimento verso l'alto, dando anche stabilità.





Tre movimenti da non sbagliare

In queste due fotografie sono evidenziati perfettamente tre movimenti che sono i punti deboli di chi per la prima volta si avvicina allo sci agonistico: il piegamento, l'angolazione, l'apertura di punta. Normalmente il primo viene eseguito dal neofita in maniera poco accentuata, ma deve invece raggiungere i livelli indicati dalle due immagini. Anche l'angolazione è di solito compiuta in maniera insufficiente, mentre Stricker mostra come deve essere compiuto il movimento. È fondamentale mantenere sempre l'angolazione delle anche, pure quando avviene una rotazione delle braccia, come accade nella foto in alto. Infine l'apertura di punta, solitamente viziata da errori di coordinazione, è qui eseguita da Erwin Stricker in maniera impeccabile anche in situazioni al limite (foto grande).

Maxel-Scuola di Avviamento allo Sci Agonistico - 1 - (Continua)

