

Undifficile cambiamento

di Paul Parker

Segue da ieri.

It follows from yesterday

Quando iniziate una nuova curva pensate ad arretrare il piede posteriore e a caricarlo piuttosto che a spingere in avanti l'anteriore. Vi potrà sembrare di eseguire un cambio di posizione Telemark un po' subdolo, ma non è così. Provatelo sulla neve.

- Se sentite che siete troppo su di uno sci, solitamente quello avanzato, concentratevi nello sciare con il peso tra i due piedi.
- Sciare con gli addominali. Pensate a sciare con la forza di queste fasce muscolari.

Sentire lo sci arretrato:

Che siano di plastica che siano di cuoio, più gli scarponi sono rigidi più la sensibilità è sacrificata. La maggior parte degli sciatori, quando calzano un paio di scarponi rigidi per la prima volta, tutti dicono che non riescono più a sentire o ad usare il piede arretrato - specie se erano soliti usare un paio di cuoio oramai morbidi come scarpe da tennis. Spesso questo è però dovuto alla cattiva abitudine di non caricare adeguatamente lo sci arretrato o di non metterlo abbastanza di spigolo. Se gli scarponi sono di cuoio e completamente finiti è facile prendere di spigolo o sbandare senza caricarlo di peso. Gli scarponi di plastica sono così precisi per quel che riguarda il controllo della presa di spigolo che non si comportano con altrettanta facilità nella presa o nella sbandata. Bisogna caricare il piede arretrato adeguatamente.

Per riuscire raccomando di concentrarsi sui punti spiegati qui sopra oppure direttamente sul piegare lo scarpone arretrato. In effetti tutto quanto si riduce al piegamento dello scarpone.

Il discorso relativo alla presa di spigoli richiede che voi torniate un po' in dietro, ai tempi in cui avete imparato a sciare Telemark. Gli scarponi di plastica vi sembreranno un po' "zucconi", ancor di più se i vostri vecchi di cuoio erano oramai alla fine di un'onorevole carriera. Io ho un obiettivo ben preciso a cui riferirmi quando si tratta di ritrovare gli spigoli e il loro corretto uso:

"Alluce - mignolo". Tutti abbiamo sentito questo ritornello e abbiamo utilizzato il concetto. Cercate di sentire gli spigoli al di sotto dell'alluce dello sci avanzato e del mignolo di quello arretrato. Mi impegno soprattutto a sentire il mignolo, dato che lo sci avanzato è più facile sia già di spigolo. Inclinate quello sci arretrato e sentite la lamina relativa al mignolo lavorare. Rimanete su di essa lungo tutta la curva, fino al prossimo cambio di spigoli.

La posizione della "gallina che mangia":

La tendenza a perdere l'equilibrio in avanti, tipica dello sciatore a tallone libero, potrebbe non essere altro che la reazione all'inerzia dovuta a sci lenti, oppure a condizioni di neve particolarmente molle. Ma può anche essere dovuta agli scarponi oppure a come li si usa. Sia che siano di cuoio o plastica, una volta che gli scarponi sono nuovi e rigidi è facile non riuscire a governarli. Spesso è semplicemente una questione di non riuscire a piegarli e questo ci sbilancia in avanti.

Possono essere anche i gambaletti. Quando non si è abituati ai nuovi gambaletti, questi possono sbilanciarci in avanti forzandoci a piegare il busto e facendoci assumere una posizione molto simile a quella di una gallina che va cercando del cibo per terra.

Per cui piegate le caviglie. Evitate di piegare il busto. Insomma, vi ricordate il maestro: "Piega le caviglie!"

E' un problema universale. Non è solo degli scarponi da Telemark, capita infatti anche con quelli da sci alpino. Guardate i ragazzini sciare sci alpino e notate come tengono le gambe rigide. Un esperto vi dirà sicuramente che ciò è dovuto ai gambaletti degli scarponi troppo rigidi e alla loro debolezza che gli impedisce di fletterli.

Cerchiamo quindi di piegare le caviglie. Provate questi suggerimenti e vedete di capire quale sia data meglio a voi:

• Se i vostri nuovi scarponi sono provvisti di un sistema meccanico per agevolare la camminata, provate a sciare un po' sganciandolo, lasciando così liberi i gambaletti. Non slacciate i ganci del gambaleto, ma semplicemente liberando il meccanismo. Le caviglie si potranno muovere in avanti e in dietro, più liberamente. Piegare i gambaletti sarà più facile e in un certo senso vi sembrerà di indossare un paio di scarponi di cuoio. Prima o poi vi ritroverete a chiudere il meccanismo, desiderosi di approfittare del supporto posteriore che gli spoiler degli scarponi vi possono garantire. Per altro aver sciato sbloccati vi avrà permesso di ritrovare sensibilità e centralità.

• Se i vostri scarponi sono muniti di un gancio a cavallo della caviglia, non serratelo troppo. Lo scopo di questo gancio è di tenere il tallone in posizione all'interno dello scarpone, e non di irrigidire lo scarpone stesso. Tutti siamo sempre tentati dal desiderio di tirarlo sempre più. Bisogna sapere che questo gancio passa sopra una parte del piede, il collo, particolarmente sensibile e serrarlo troppo significa ostacolare il piegamento della caviglia.

Tirate all'insù gli alluci. Questo è il mio trucco preferito. Quando, arrivati alla massima pendenza, vi abbassate e iniziate a piegare le caviglie, tirate all'insù gli alluci. Provate a farlo anche adesso, mentre leggete, e notate cosa succede alle caviglie.

Cercate di sfruttare le qualità della plastica:

C'è un ultimo consiglio che mi sento di dovervi dare, e per me è il più importante usando scarponi di plastica. Imparate ad usarli. Usate la loro versatilità.

Il più grande vantaggio degli scarponi di plastica è il supporto laterale che offrono. La resistenza, che la plastica ha alla torsione, permette una maggior precisione in termini di presa di spigolo. Questo significa sciare con una tecnica più precisa. Un controllo maggiore su nevi dure così come su nevi variabili. Grazie a loro potrete allargare il vostro repertorio di curve. Potrete diventare uno sciatore più versatile. Siate aperti a provare nuovi tipi di curve. Migliorate il vostro parallelo. Migliorate la conduzione delle curve Telemark. Imparate a "lavorare" i vostri sci; usate la stabilità torsionale.



Telemark Club
Livigno
C.P. 109
23030 Livigno
(So)
Italy