

La tecnica va sempre più specializzandosi. Gli sciatori a tallone libero fanno delle scelte in base ai tipi di attività che desiderano fare o che faranno. Inoltre migliorano le tecniche speciali a seconda dell'utilizzo.

Recentemente mi è capitato di sciare a Lillehammer in compagnia di un paio di atleti norvegesi. La neve era durissima e loro scendevano con la loro tecnica da gara, con tutto il peso e la pressione sullo sci anteriore. Osservandoli dal basso, se con il palmo della mano si copri la silhouette della gamba posteriore, l'immagine che rimaneva era assolutamente uguale a quella di uno sciatore di sci alpino. Niente in quelle posizioni ricordava ciò che noi intendiamo per telemark. Eppure loro sciavano a telemark. Mi mostrarono i loro nuovi sci asimmetrici, con minor sciancratura in corrispondenza della lamina esterna dello sci - quella lamina che è fondamentale saper usare per fare telemark. Ma nonostante tutto questo quei ragazzi riuscivano a far tenere gli sci perfettamente. Ve lo posso garantire per averlo visto. Il loro tipo di approccio - estremamente specialistico - molto redditizio in pista - era stato sviluppato pensando alle gare tra i pali.

Per tutti gli altri sciatori questo tipo di sciata sarebbe un disastro. Noi non cerchiamo di annullare lo sci arretrato ma bensì cerchiamo di utilizzarlo quanto più possiamo. Lo sci arretrato viene caricato di peso, viene messo di spigolo, viene caricato di pressione in una tecnica che vuole l'utilizzo di ambedue i piedi. Nessuno di noi ha torto; queste tecniche così divergenti sono il risultato di un'evoluzione dettata dall'imperativo di ricercare ciò che è meglio a seconda della situazione. Noi tutti siamo liberi di scegliere.

L'anno scorso Andy Dappen pubblicò un articolo su Powder "Perché Telemark?: Il Telemark sta perdendo la guerra del peso con lo scialpinismo?" Quando lessi questo articolo, essendo io un telemarker, mi sentii un po' imbarazzato. Anch'io faccio scialpinismo e capisco perfettamente le argomentazioni di Andy, che dimostravano la supremazia dell'equipaggiamento da scialpinismo su quello da telemark. In effetti guardando attentamente e poi ragionando con calma su questo benedetto *giusto*

## LA LIBERTA' DI SCEGLIERE

di Sarah Ferguson

*Sarah Ferguson, inglese, campionessa di free style, maestra di sci, telemarker, autrice di Skiing from the inside.*

*Sarah Ferguson is English, she has been involved in free-style skiing, recently she has come third at the World Master Telemark Championship*

Da piccola imparai la regola secondo cui la misura appropriata dello sci va dal pavimento alla punta delle dita, tenendo il braccio alzato. Nel 1973, ventenne, fu un miracolo che tornassi a sciare; forse avevo rimosso sofferenze ed umiliazioni.

Per diminuire la velocità mi ricordai di girare, spostando il peso su un piede. L'istruttore mi disse: «Non così, quello cominciamo a farlo mercoledì». Avevo avuto la prima esperienza di insegnamento, scontrandomi con un'opinione diversa su che cosa c'è bisogno di sapere e quando.

Avevo ricevuto un'educazione fisica completa, che includeva balletto classico, atletica, equitazione. Il free style sembrava una meravigliosa combinazione delle abilità sviluppate in queste discipline. Fui stupita dalla commiserazione e disapprovazione di agonisti, insegnanti e tradizionalisti. Per me la libertà di girare come una trottola e saltare di gioia con gli sci ai piedi era semplicemente un'espressione del mio amore per lo sci e la gioia di essere tra le montagne. Presto capii che il free style era emerso come reazione a regole, costrizioni e ristrettezza di vedute dello sci competitivo, in cui si bada soltanto alla discesa più veloce o al salto più lungo. Non ero mai stata costretta ai cancelli di gara, a soffrire la scuola di sci o l'insegnamento di stile, una derivazione autocratica dell'istruzione militare. Gareggiai per due anni agli Europei e in Coppa del Mondo di free style, e mi interessai alla psicologia dell'apprendimento e della performance, studiando come si diventa allenatore del "Gioco Interiore".

Questo basato su principi umanistici piuttosto che comportamentali e psicologici, abitua la persona a sviluppare la consapevolezza non solo della gara "esterna", ma anche dei processi interiori; esplorando questa dimensione, il proprio potenziale può essere espresso nell'imparare, nelle prestazioni e soprattutto nel divertimento. Il Gioco Interiore riconosce l'innata sapienza del corpo nello sviluppare schemi di movimento appropriati quando la mente è in uno stato di "consapevolezza non giudicante" e il cervello è libero di ricevere ed elaborare qualsiasi feedback sensoriale. Non ci accade già così coi suoni?

Per poter insegnare sulle Alpi avevo bisogno di una qualifica. Incontrai così la British association of ski instructors (Associazione inglese degli istruttori di sci) in Scozia. Essendo inglese, donna e con idee diametralmente opposte a quelle dominanti, non furono proprio rose e fiori. Questo sistema di regole, di goffe dimostrazioni e progressioni insensate, come in tutte le scuole nazionali, mi fece letteralmente piangere. Per non citare la rivalità tra nazioni su quale sistema fosse il migliore. Stavamo tutti analizzando lo sci piuttosto che gli sciatori. Cosa non si fa per un pezzo di carta! «Se non puoi batterli, unisciti a loro», recita il detto, e io lo feci con la speranza di cambiarli. Un sogno.

Dentro il sistema

Nello stesso tempo l'indipendenza, l'energia, la libertà e il divertimento del free style se n'erano andati: La Fis non poteva tollerare sciatori fuori dal suo controllo. Gli sciatori di free style volevano un riconoscimento e la dignità olimpica. L'Ego creò un altro mostro. Una volta riconosciuto e accettato dalla Fis, il free style di venne parte del sistema. E' stato chiaramente il momento in cui il suo vero spirito è morto.

Per un periodo di sei anni mi venne chiesto di essere il primo presidente del Comitato inglese di free style, di sviluppare la specialità sulle piste artificiali in Inghilterra, allenare la squadra giovani, la forte squadra inglese, e far parte della disciplina della Fis. Ebbi l'opportunità di essere coinvolta in un nuovo sport a ogni livello.



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