

NOZIONI DI SCI

Premessa

Controllare anzitutto l'autovettura con cui si va in montagna e cioè se le gomme sono in buono stato, se c'è antigelo per l'acqua e il recipiente lavavetro (liquido differente) e se ci sono le catene a bordo. Non dimenticare di posteggiare la macchina se possibile al coperto e, in ogni caso, in una posizione ove non ci siano ostacoli in caso di nevicata o ghiacciate. Se vi recate in posti molto freddi mettete un telo sul vetro visore anteriore e allontanate i tergicristalli dal detto vetro. Ricordatevi che i motori diesel hanno bisogno di riscaldamento prima di partire.

Per montare poi le catene individuate il punto di apertura del cerchio rigido che deve posizionarsi sul retro della ruota. Se non volete sollevare l'auto per un più facile montaggio delle catene, allora aprite le catene per terra e sollevate gli estremi del cerchio rigido portandoli dietro la ruota. Bloccare le catene con i ganci chiusi nella parte frontale della ruota. Una volta fissate, muovere la macchina per sistemarle meglio. Nello smontaggio delle catene fermare bene la macchina e posizionare le ruote dritte, rammentando il punto di apertura del cerchio rigido sul retro.

Controllare poi che tutta l'attrezzatura da sci sia a posto. Le lamine degli sci vanno rifatte periodicamente, diversamente lo sci farebbe attrito con difficoltà di manovra. Va poi regolato il peso per lo sganciamento, sempre inferiore a quello effettivo dello sciatore, importantissimo per limitare i danni da eventuale caduta. L'altezza degli sci deve essere infine all'incirca pari a quella della persona che li usa (maggiore lunghezza significa maggiore velocità). Attualmente sono di gran moda i "carving" che hanno il vantaggio di una maggiore facilità di curva ma non permettono sciate a sci troppo uniti. Per la conservazione degli sci passare della sciolina protettiva.

Quando ci si mette gli sci fare attenzione a togliersi la neve da sotto gli scarponi e mettere fuori agli scarponi i pantaloni da sci (per evitare che entri neve negli scarponi). Analogamente dotarsi sempre di occhiali (meglio se con liquido antiappannante) e di un cappuccio impermeabile nel caso di nevicata. Usare guanti speciali e sottoganti di seta se si va in posti freddi.

Bambini Principianti

Anzitutto non irrigidirsi ma stare distesi evitando bruschi movimenti. Bisogna inoltre scegliere le piste giuste, quelle che non danno ansia, a pendenza lieve, senza burroni e ghiaccio. Importante è anche la scelta dell'ora: da evitare la prima mattina soprattutto se c'è neve artificiale (che ghiaccia) e la fine giornata in cui le piste sono rovinata dalle "derapate" dagli sciatori.

La posizione base per iniziare a sciare, quella di stem-spazzaneve: si stringono le punte degli sci, si allargano le code e si mettono gli spigoli a mordere la neve in discesa. La velocità si aumenta o diminuisce a seconda dell'angolazione degli spigoli, allargando (stem) o avvicinando (spazzaneve) le ginocchia. Per non far avvicinare le punte è necessario una pressione continuativa sulle code degli sci.

Per frenare bruscamente ruotare gli sci perpendicolarmente al pendio.

Per curvare effettuare un piccolo piegamento facendo mordere la neve allo sci che ruota all'esterno della curva e quindi una piccola distensione con sci interno piatto, facilitando lo scorrimento e la rotazione di entrambi gli sci nella nuova direzione. Le braccia devono stare a mezzo busto (che non ruota mantenendo la direzione degli sci), il peso, busto e faccia sempre a valle e bacino a monte (arco in equilibrio).

Questi gli errori tipici dei principianti:

- eccessiva frenata in curva (non vi lasciate aspirare dal pendio);
- inutili movimenti del busto che non deve ruotare (lo sci ruota con la gamba!);
- posizione troppo arretrata del bacino;
- inesatta posizione delle braccia (troppo alte o basse);
- appoggio sullo sci interno invece che esterno alla curva;

- irrigidimento della gamba esterna che invece deve prima flettersi e poi alzarsi dolcemente con la sinistra;
- curva troppo brusca e senza ritmo .

Medio Livello

Accantoniamo gli ultimi residui di stem-spazzaneve ,il che è facile per giovani , meno facile per le persone adulte e difficile per bambini . Passiamo quindi al cosiddetto “ cristiania parallelo di base “ Non cambia la posizione ad arco del corpo (peso baricentrico sulla parte interna dello sci esterno alla curva , a valle v.figg, 10 e 11) , la posizione del bacino ,del busto e quella delle mani (v. fig.13) . Le sole differenze sono che gli sci sono paralleli (e uniti se possibile) e i movimenti sono più ritmati e marcati con l’ausilio dell’appoggio del bastoncino : piegamento e anticipazione ,appoggio del bastoncino e distensione ,piegamento e angolazione . Praticamente un ritmato cambio di peso da uno sci all’altro (v. fig. 12) con movimento sempre delle gambe e non del busto.Anche in tal caso sono le gambe a lavorare e non il busto . Se si fa una buona distensione e movimenti non a scatto , gli sci ruoteranno praticamente da soli ,senza fatica .

Se acquistate velocità dopo la curva significa che avete commesso degli errori quali :

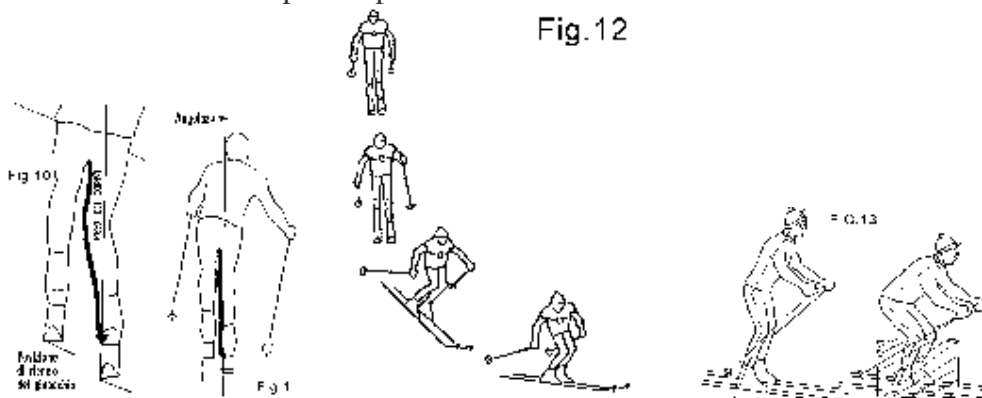
- la posizione non è stata sufficientemente avanzata ;
- non avete fatto il piegamento ;
- l’angolazione finale non è esatta .

Se invece avete difficoltà a curvare significa che :

- non vi siete fatti aspirare dal pendio (anticipazione) ;
- non avete fatto la distensione ;
- siete troppo rigidi e bruschi (curva poco larga) ;
- la lamina dei vostri sci è rovinata .

La prova che la posizione è corretta si può fare provando ad alzare leggermente ,subito dopo la curva, lo sci a monte .

A tale livello di corso si apprende anche il “dietro front” ,fatto ruotando a 180° lo sci a valle e quindi quello a monte con i bastoncini d’appoggio dietro gli sci , ed il passo di pattinaggio ,per aumentare la velocità su percorsi orizzontali, che consiste nello spostare ritmicamente il peso su uno sci sollevando l’altro con la punta aperta .



Livello avanzato

Si tratta di affrontare piste rosse tendenti al nero . Per prendere confidenza con la maggiore pendenza potete inizialmente anche fare delle curve a monte invece che a valle (certamente non rischierete di prendere velocità) . Poi potrete anche usare la tecnica opposta all’anticipazione e cioè mettere gli sci di taglio (la lamina interna dello sci a valle deve “mordere” la neve), stessa tecnica che si usa sul ghiaccio ,unitamente all’abbassamento, per cercare di rallentare la presa di velocità . Una volta presa dimestichezza con la nuova pendenza ,potrete iniziare a sciare più tranquillizzati (rammentiamo che irrigidirsi è dannoso) dato che abbiamo appreso come controllare la velocità ,soprattutto con la detta posizione degli sci di taglio . (fig.15)

A tale livello di corso dovete imparare a virare anche su neve non livellata . In tal caso bisogna rammentare che la virata va fatta nella parte alta della cunetta e non in quella bassa. Per mantenersi meglio in equilibrio potrete tenere gli sci anche non troppo vicini tra di loro purché paralleli .

Potete ora passare al “gran parallelo” che nulla è se non delle curve fatte di continuo e alla serpentina che è un gran parallelo con curve ancor più strette o allo scodinzolo (con marcatura delle curve) . Non cambia per il piegamento ,bastoncino e distensione ma solo la continuità dei movimenti che vengono fatti senza interruzione .

Dovrete quindi fare l’esperienza del “fuori pista” su neve fresca mantenendo solo una posizione più arretrata per compensare l’affondamento degli sci che fa da freno all’avanzamento.

Nozioni Agonismo

- Discesa libera : viene assegnato al concorrente solo il punto di partenza e di arrivo . Lo sciatore deve risolvere solo due problemi per ottenere la massima velocità possibile , superare la resistenza dell’aria (posizione ad uovo) e della neve (sci piatti);
- Slalom speciale : è l’opposto della discesa libera dato che lo sciatore deve passare a zig zag di pali posti vicini l’un l’altro. Qui contano i riflessi e le capacità di coordinamento dei movimenti ; (v.fig.16)
- Slalom gigante : è l’intermedio tra le due suddette gare.

Trattandosi di alte velocità nell’agonismo si deve affrontare un problema in più e cioè la presenza della forza centrifuga in curva che deve essere bilanciata da un arco del bacino – busto più marcato . Nulla cambia quindi sulla disposizione del peso del corpo mentre non sono necessari ,data la velocità (anticipazione) , tutti i movimenti classici (piegamento,bastoncino,distensione).

Fig.15



Fig.16

