

001 Ringraziamenti

Incominciai ad insegnare lo sci nel novembre del 1990. A quel tempo, la Carrabassett Valley Academy aveva un fiorente programma di snowboard agonistico. Questa era guidata da Eric Webster, affiancato da Scott Palmer. Questi due risposero pazientemente alle mie domande e mi fornirono suggerimenti fruttuosi su come surfare meglio.

Mark Fawcett si era laureato l'anno precedente (o quello ancora prima, non sono sicuro) e il gruppo degli atleti all'epoca includeva, fra gli altri, Jeremy Jones, Adam Hostetter e Troy Collins.

Vedere quella squadra sui pendii mi impressionò per il fatto che avevo molta strada da fare col mio stesso snowboard, dato che loro si muovevano nell'ambiente più efficacemente di chiunque altro avessi mai visto su di una tavola.

In realtà essi portavano ai piedi la versione originaria degli sci ipersciancrati.

Probabilmente a causa dell'influenza del CVA, c'era un certo numero di surfisti più giovani che giravano con scarponi *hard*. Tim Flight, Johnny Warren, Matt e Tim Simoneau e Seth Wescott si resero disponibili come volenterosa squadra per i test e come gruppo di collaboratori per le idee ed i principi che mi sono venuti in mente.

Mark Sassi dirigeva il negozio di snowboard ed il suo stesso interesse nello snowboard alpino garantiva che fossero disponibili i materiali e le intuizioni più recenti. A quel tempo potevo permettermi le seconde, non i primi.

Lo staff dello snowboard si ingrandì ed io ebbi più possibilità di discutere i come ed i perché dello snowboard. Terry Plum e Nikki Pilavakis, reclutati nel 1992, più avanti andarono a correre nella prima squadra di Boardercross di Palmer. Jack Michaud, Buster Miller e Scott McPherson arrivarono all'incirca nel '94, Scott Noble e Pat Jones intorno al '94-95.

Ebbi molte conversazioni con Peter Howard, l'allenatore capo della scuola di sci, che fu una fonte di informazioni grandissima per l'elaborazione del mio approccio all'insegnamento di come muoversi sulla neve.

A quel tempo un certo numero di insegnanti di Sugarloaf erano anche esaminatori alpini PSIA. Non soltanto erano abilitati per l'insegnamento ad alto livello, i loro modi di sciare avevano una personalità individuale, per lo più assente in questi giorni e in questa epoca. Fecero dei grandi sforzi per cercare di seguire le linee tagliate che stavo cominciando a lasciare in giro.

L'UMF Ski Industries Program era in piena fioritura sotto gli auspici di "Coach" Tom Reynolds. Le sue cariche erano impressionanti a vedersi e diedero un sacco di occasioni per la condivisione di idee.

I primi giorni dell'insegnamento dello snowboard a Sugarloaf furono interessanti. C'era un grande sviluppo ed eccitazione per lo sport e c'era una sorta di senso di solidarietà fra gli snowboardisti della stazione. I materiali miglioravano di anno in anno e così la qualità dei praticanti.

Qualche volta mi ricapiterà in seguito di vedere sui pendii qualcuno che lavorò con me a quel tempo o ritornò a surfare in montagna, e questi sono immediatamente riconoscibili per il loro stile ed il loro portamento.

Grazie a tutti...

002 Prefazione a *Snowboard: manuale pratico*

Dal 1990 al '92 fui io all'incirca il dipartimento di insegnamento dello snowboard presso Sugarloaf/USA. Questo non per dire che non vi fossero altre persone coinvolte, ma io ero lì sette giorni su sette, svolgendo il grosso del lavoro.

A quel tempo penso disponessimo di cinque tavole, nel reparto noleggio.

Nel 1992 fui incaricato di reclutare altri istruttori. Mi sembrò una buona idea mettere giù qualche nota di quello che stavo facendo e avevo fatto, di modo che gli altri potessero fare riferimento alla mia esperienza senza che io dovessi parlare troppo.

Mi venne in mente che un giorno o l'altro avrei potuto in effetti pubblicare, per la vendita, un testo utile. Dopo aver registrato il *copyright*, ho stampato circa quaranta copie, alcune delle quali vendute, altre date ad amici e collaboratori.

Più avanti ho scritto altro materiale perché fosse utilizzato nello Ski Industry Program nell'Università del Maine a Farmington.

Col trascorrere del tempo, accumulavo esperienza e intuizioni riguardo ai processi di apprendimento, sul perché le persone imparano a differenti velocità, e sui principi che regolano il movimento libero su di una superficie di scivolamento.

Mi fu chiaro che la versione originale del manuale necessitava di un serio aggiornamento.

E, più tardi, la realizzazione che dovevo semplicemente iniziare, finì.

E ora ce l'ho. Costituirà un segmento della mia "Teoria Unificata degli Sport Alpini".

Così, il testo di "S. APM" è in molti aspetti datato. Serve tuttavia come punto di riferimento storico e tu puoi farti un'idea di quello che stavo elaborando a quel tempo, nel corso del mio sviluppo come insegnante.

Molto di quello che facevo allora ora non lo faccio più. O ho trovato modi migliori per raggiungere un determinato obiettivo, oppure sono arrivato alla conclusione che alcuni aspetti dell'insegnamento dello snowboard non sono così importanti come pensavo allora.

Ho imparato moltissimo sullo sci e sullo snowboard tra il '90 e il '94.

Pensa a quanto posso aver imparato da allora...

Sono incluse note per chiarire, ribadire, spiegare o semplicemente cancellare. Sono redatte in corsivo alla fine dei capitoli [di ciascuna pagina, nell'originale NDT]. La maggioranza di queste sono state scritte nel 2005. Le note ulteriori recheranno una data propria.

INDICE

001 Ringraziamenti	pag. 1
002 Prefazione a <i>Snowboard: manuale pratico</i>	pag. 2
01 Indice	pag. 3
02 Dopo la Tempesta: Introduzione	pag. 4
03 Dichiarazione di apertura	pag. 7
04 Lo <i>Skill Concept</i>	pag. 11
05 Il primo "Hurrà!"	pag. 17
06 Moto costante	pag. 25
07 Fasi della progressione	pag. 27
08 Versatilità	pag. 29
09 La presa di lamina	pag. 33
10 Equilibrarsi	pag. 35
11 <i>Crossover</i>	pag. 38
12 Movimenti rotatori	pag. 44
13 <i>Crossunder</i>	pag. 48
14 Gestione della pressione	pag. 50
15 <i>Crossthrough</i>	pag. 54
16 Pensarci sopra	pag. 60
17 Gobbe	pag. 65
18 Ghiaccio, neve fresca ecc...	pag. 67
19 Slalom	pag. 71
20 Attrezzatura: uno sguardo differente	pag. 73
21 Sistemazione degli attacchi	pag. 78
Appendice:	
- <i>A Hardboot Manifesto V1</i>	pag. 86
- <i>Riding Ice</i>	pag. 92

02 Dopo la Tempesta: Introduzione

Dopo la tempesta

(con mille scuse a "Papa" Hemingway)(1)

C'era uno sport, era uno sport nuovo e faceva sentire bene Nick. Lo sport aveva molte belle sensazioni. C'era neve, un mucchio di neve. La neve era una cosa buona e fredda. Il freddo gli faceva gocciolare il naso ma andava bene, perché lui si sentiva bene.

La tavola era allacciata stretta ai suoi piedi, a metà strada fra i suoi piedi e la buona, fredda neve. Il naso gocciolò due volte sulla tavola mentre stringeva i ganci. Il metallo dei ganci era freddo, ma anche questo andava bene perché i guanti spessi tenevano il freddo all'esterno. I guanti avevano degli strappi dove egli li aveva strisciati sulla neve a causa di un errore. C'era del nastro adesivo color argento che teneva insieme i guanti dove c'erano gli strappi. L'argento lo faceva sentire come un cubetto di ghiaccio in un freddo vassoio d'argento. Nick si strinse nelle spalle nelle profondità del suo caldo, pesante giaccone. Dall'interno del suo giaccone cavernoso egli guardava fuori attraverso ciglia congelate, verso il freddo paesaggio e la bianca, argentea neve.

L'attesa di quel che sarebbe successo lo faceva sentire bene, meglio ancora del calore del suo giaccone e del freddo, chiaro biancore della neve. La bella sensazione somigliava molto al guardare il sorgere del sole sull'oceano e sapere che lui era la prima persona quel giorno a vedere il sole. Ci si sentiva bene ad essere una parte di questo. Nick guardò di nuovo la neve, le montagne, la tavola e le gocce congelate che erano cadute dal suo naso. Egli sorrise. Era bello sorridere. Sorrideva non pensando a nulla in particolare, ma questo lo faceva sentire bene.

La neve sembrava pulita, come un foglio di carta bianca senza parole scritte sopra. Lo spaventava un po' osservare tutto quel bianco, come guardare un toro arrabbiato in un campo di immobili fiori bianchi. Se i fiori si fossero agitati, il toro lo avrebbe caricato. Nick non avrebbe voluto disturbare il toro, né i fiori ma la neve sembrava buona. Doveva fare un tentativo. Guardò la neve, il toro, i fiori e le quote delle scommesse. Le quote erano buone, meglio del toro e dei fiori ma non meglio della neve. Nick aspirò profondamente la fredda aria tagliente e diresse la tavola giù per il pendio. I fiori e il toro erano andati da un'altra parte, lasciando solo il bianco.

Nick si sentiva come un pirata nel gruppo dei razziatori. Ci si sentiva bene ad andare a depredare. Depredare la neve bianca era bello. Era circondato dal bianco di fronte a lui e ai due lati. Dietro di lui non era più così bianco. Dietro a lui c'era una chiazza grigia nella neve bianca. Questa cresceva sempre di più dietro a lui come un'onda di marea torreggiante sopra una barca scoperta in lotta per raggiungere il porto. Era turbolenta e rabbiosa. I fiori cominciarono a muoversi. Anche il toro cominciò a muoversi. Il toro era furioso.

La neve si faceva più ripida e profonda. La neve profonda lo circondava con il suo gelo. Nick sentì di nuovo caldo, nonostante il freddo. Il suo cuore stava battendo più veloce dentro la giacca pesante. Sapeva che il toro lo stava inseguendo. Pensò alle gocce che erano cadute dal suo naso, congelate sulla tavola, e pensò alle corna del toro. Se il toro lo avesse incornato, il suo sangue si sarebbe congelato sulla tavola?

Nick tentò di non pensare troppo al toro o alle sue costole. Cercò di pensare alla tavola sotto i suoi piedi. Non poteva vedere la tavola, la neve l'aveva sommersa col suo biancore. Egli poteva sentire la tavola sotto i suoi piedi e questo lo faceva di nuovo sentire bene. La sensazione della sua tavola lo faceva sentire più caldo. Egli pensava di più alla sua tavola, ai suoi piedi, al modo in cui li sentiva.

La neve non era più tanto profonda e i suoi piedi si muovevano più velocemente sotto la fredda neve. I suoi ganci sembravano saldi. Non sembravano troppo molli come succedeva talvolta. Non sembravano nemmeno troppo stretti. Questo era un bene perché i ganci stretti gli facevano male ai piedi. A Nick non piaceva che gli facessero male i piedi. I piedi doloranti erano quasi altrettanto cattivi dei ganci molli. I ganci molli erano peggio perché danneggiavano la sua surfata. Non poteva surfare quando i ganci erano molli. Non surfare era peggio dei piedi doloranti. Sapere che i ganci erano giusti lo faceva sentire bene. Il suo surf sembrava buono, anche, e questo lo faceva sentire meglio.

Nick sorrise. Era un sorriso caloroso. Stava sorridendo alla neve, alla montagna ai suoi piedi e alla tavola. Sorrideva perché la montagna e la neve lasciavano che lui si sentisse bene. Avrebbe sorriso anche al toro ma se ne era completamente dimenticato. Guardò la neve davanti a lui, il modo in cui sembrava salire verso l'alto come un'onda che si stesse arricciando. Guardò le quote. Le quote gli parvero buone. Sembravano davvero buone. Sorrise all'accumulo di neve che stava diventando più grosso.

Nick pensò di nuovo al saccheggio. Pensava a come si sarebbe sentito a saccheggiare le onde di neve. L'onda era più alta adesso. L'onda era più alta di quanto avesse pensato. Questo lo fece sorridere di nuovo. Diresse la tavola verso la cresta e i piedi la seguirono. Era più vicino all'onda. La cresta si era molto ingrandita. Anche il suo sorriso si era allargato. I suoi piedi si sollevarono dalla neve. La sua tavola anche si sollevò dalla neve. Non c'era più neve intorno alla tavola. Intorno alla tavola c'era aria, dove c'era stata la neve. Nick era decollato. Decollare era bello.

Nick adesso non stava più ridendo. Stava urlando. Urlare era meglio che sorridere. Egli urlava aria calda nell'aria gelida intorno a lui. Egli urlò finché fu costretto ad inspirare più aria fredda per poter urlare di nuovo. Inspirò la neve. La neve era dovunque. Riempiva l'aria davanti al suo viso, gli riempiva il naso. Gli riempiva la bocca. Stava atterrando nella neve e la neve si alzò tutto intorno a lui. Tossì fuori la neve per poter sorridere. Egli sorrise perché la neve era profonda e l'atterraggio era bello. Era bello atterrare nella neve profonda. Egli sentì di nuovo caldo.

Il toro non si vedeva più da nessuna parte. I fiori erano di nuovo fermi. C'era più bianco, davanti a lui. Faceva ancora freddo ma egli sentiva caldo e sorrideva. Nick stava facendo snowboard. Stava facendo snowboard ed era felice. Era bello. Lo snowboard era bello.

Un invito a divertirsi

Lo scopo di questo lavoro

Al momento, questo manuale è realizzato perché essere usato come materiale di riferimento per coloro che sono coinvolti nell'insegnamento dello snowboard e per quelli che vorrebbero saperne di più sui movimenti implicati. La metodologia adottata è pianificata in accordo alle leggi della Fisica. Queste leggi vengono applicate ad un

oggetto in movimento su di una superficie quasi priva di attrito, al meglio della mia comprensione di esse. Questo manuale non è “L’ultima parola”, ma si è evoluto sulla base della applicazione pratica. Così come lo sport dello snowboard continua a cambiare, così lo fanno le necessità e i materiali per insegnarlo.

L’esposizione del contenuto in questo manuale è sequenziale. Man mano che la tua attitudine e le tue abilità si sviluppano, nuovi argomenti ed esercizi sono messi a tua disposizione per incoraggiare ulteriori miglioramenti. C’è un orientamento facilmente rilevabile verso lo stile di surfare “alpino”, dato che tale stile è tecnicamente più difficoltoso. Il surfare in stile alpino con gli scarponi rigidi implica una economia di movimenti e una maggior precisione da parte dello snowboarder. Benchè il surfare *freestyle* e la influenza della *New School* siano predominanti nel mondo del commercio delle tavole, occorre comprendere che, per fare acrobazie sulla tavola, devi prima imparare a surfare. Meglio sai surfare, manipolando la tavola e il suo disegno per i tuoi scopi, più facile sarà per te imparare acrobazie e replicarle. I numeri che fai e la loro ideazione devono emergere come uno sviluppo naturale della tua capacità di surfare, non come un obiettivo perseguito autonomamente, con un valore in sè.

“Decollare è umano, atterrare divino”. Se non sei in grado di atterrare e surfare via successivamente, non vale.

Stile

La migliore scusa per l’anticonformismo

“Lo snowboard è più che delle decalcomanie”

Presto o tardi sentirai parlare dello “stile”. Inevitabilmente finirai per sviluppare il tuo proprio. Lo stile sembra essere una cosa insolitamente personale ed inviolabile. Nessuno pensa che né tu né nessun altro debba manomettere il suo stile. Sfortunatamente, lo stile è un pretesto troppo facile per giustificare un surfare scadente e movimenti non validi. Quando pensi allo stile e ai movimenti che compongono il tuo stile, tieni conto di questa frase di St. Exupery: “in ogni cosa la perfezione è raggiunta non quando non c’è più niente che si possa aggiungere ma quando non c’è più niente che si possa togliere”. In che modo gli elementi dello stile che hai scelto ti fanno surfare meglio? Esiste la possibilità che tu possa surfare altrettanto bene o meglio senza qualcuno di questi elementi? Per quanto ne so io, lo stile è qualcosa di intoccabile riguardo al modo di surfare che ti identifica e che tuttavia sfida le definizioni. Lo stile non è una serie di abituali ed ostentati atteggiamenti per separarti visivamente dagli altri.

(01) Nel 1978 Harry’s Bar e American Grill organizzarono a Century City, in California, una gara fra imitatori di Hemingway. La premessa di partenza era “Scrivi una pagina davvero buona di un Hemingway davvero scadente”. Questa cosa andò avanti per qualcosa come undici anni, periodo durante il quale venticinquemila articoli furono inviati. Dopo aver letto una raccolta di parodie che erano risultate vincitrici, ero abbastanza ispirato da fare una prova. Questa è il primo di due tentativi.

03 Dichiarazione di apertura

Uno

“Conoscerti, conoscere tutto di te”

Yul Brynner (?), *The king and I*

Un paio di pantaloni con cui ripararti il sedere.

Fiducia personale e sicurezza procedurale.

L'ultima cosa che desideri è un infortunio. Nessuno vuol cadere ma tutti lo fanno e [dunque] devi anche conoscere come farlo nel modo migliore. Le dita ed i polsi sono le parti del corpo che si danneggiano più facilmente, per quanto riguarda lo snowboard e devono essere tenuti lontano dalla neve. Alcuni raccomandano di tenere le dita chiuse in un pugno come mezzo per evitare incidenti alle dita. Personalmente l'idea non mi fa impazzire, per una serie di ragioni. In primo luogo è scomodo e tende a tenere in tensione i muscoli delle braccia che sarebbe meglio assegnare al mantenimento dell'equilibrio. In secondo luogo un pugno non scivola sulla neve bene come un palmo aperto. Al contrario, le nocche tendono a piantarsi, aprendo la via a potenziali lesioni del polso gravi. Per quanto riguarda il toccare la neve con le mani, un principiante non ha alcuna utilità a farlo, dato che toccare la neve non servirà a ripristinare l'equilibrio ma a distruggerlo. Se non puoi evitare la caduta, cerca di assorbire l'impatto con una parte grande del corpo, per esempio il fianco o le natiche (in *backside*) o l'avambraccio per passare poi allo stomaco (in *frontside*). Molto meglio sfregare che spaccare. A meno che tu non stia slittando verso un ostacolo fisso, rilassati.

Quando si fa una lezione di snowboard per la prima volta, è vantaggioso lasciare il piede posteriore fuori dall'attacco. Il piede libero dà un senso di sicurezza, poiché in ogni momento il piede può essere messo a terra per arrestare il movimento in corso. Quando si fa pratica con esercizi elementari è vantaggioso non dover continuamente agganciare e sganciare il piede posteriore per camminare e, eventualmente, per rimettersi in piedi dopo una caduta. Con uno dei due piedi non fissato viene posta maggiore enfasi sulla corretta posizione sulla tavola e sulla negoziazione con la forza di gravità, anziché sulla frenetica azione sulla tavola, condotta da una posizione da cui si può esercitare una leva maggiore. Se si imparano correttamente quelle, non si cade nell'abitudine a questa.

C'è tuttavia una ragione contro il piede posteriore lasciato libero. Si fa qui riferimento alla eventualità che il piede slacciato apra la via ad infortuni alla caviglia, ginocchio e gamba alla quale la tavola è attaccata. Benchè questo rischio sia presente, può essere ridotto al minimo attraverso indicazioni attente del maestro e il mantenere la velocità al minimo in ogni esercizio. Poiché ogni esercizio della fase iniziale viene compiuto perpendicolarmente alla linea di massima pendenza, la velocità non dovrebbe entrare in gioco. Se si segue la sequenza degli esercizi e un tempo sufficiente viene dedicato a ciascun compito, entro il momento in cui ti dirigerai verso la linea di massima pendenza, avrai abbastanza nozioni e sviluppato sufficiente abilità da evitare cadute con torsione che potrebbero mettere

a rischio le articolazioni della gamba attaccata. *Il piede posteriore deve essere allacciato quando sei già in grado di compiere la curva su entrambe le lamine.* (1)

Avere un piede libero riduce la sensazione di impotenza [essere inermi, in balia degli eventi], il che fornisce un vantaggio psicologico. Inoltre incastrarsi sulla lamina [il controlamina?] è solitamente l'antecedente della frattura del polso e l'inzeppamento della lamina si verifica per lo più al primo livello di apprendimento. Se entrambi i piedi sono bloccati all'inizio, non rimane nulla a disposizione dell'allievo per fermare la caduta, a parte il braccio e la mano. Se il piede posteriore è lasciato libero, quantomeno la caduta può essere rallentata in qualche maniera. Infine, in tre stagioni da maestro di snowboard, con un numero grandissimo di allievi debuttanti, si è verificato soltanto un unico trauma alla caviglia e questo in presenza di una rara combinazione di tipo di allievo e condizioni del manto nevoso.

Un'altra annotazione cautelativa riguarda chi si trovi in una preesistente condizione di trauma. In più di un'occasione delle persone si sono presentate per prendere lezione con danni alle articolazioni della parte bassa delle gambe o dei polsi (spesso subiti sciando). Benchè alcuni di questi incidenti fossero di piccola entità, altri erano seri, con sospetti o conclamati danneggiamenti di cartilagini o legamenti. Alcuni di questi traumi erano recenti, essendosi verificati da una settimana o meno. Tutti coloro che hanno questo tipo di lesioni dovrebbero rinviare ad un momento successivo l'apprendimento dello snowboard, per evitare ulteriori danni. E per togliere la responsabilità da in capo al maestro. Anche se il cliente ha sempre ragione, il maestro ha l'obbligo di evitare di concludere un contratto di stupidità.

Surfalo se ce l'hai.

Tavole.

Benchè vi siano molti costruttori di tavole, tutti seguono lo stesso modello di base. La tavola di per sé ha la forma di un corto sci allargato e funziona all'incirca nella stessa maniera. Anche se vedrai molti snowboarder derapare e torcersi per curvare, essi probabilmente non hanno ancora imparato molto circa l'utilizzo efficiente delle lamine.

Le tavole moderne, riguardo all'azione di curvare, sono concepite per *carvare*, utilizzando gli stessi principi degli sci. Vale a dire che possiedono una flessibilità longitudinale [si flettono nel senso della lunghezza NDT] e un "ponte" (*camber*) che rendono la tavola elastica e restituiscono l'energia immessavi dallo snowboarder. Le tavole si flettono anche torsionalmente (come un cavatappi), una cosa di cui essere particolarmente consapevole se stai imparando con gli scarponi da sci e gli attacchi a piastra. Le tavole inoltre hanno una sciancratura, con lamine in acciaio. Come nello sci, le tavole hanno una gran varietà di costruzioni del nucleo interno ma tutti hanno un qualche tipo di base in polietilene che funge da interfaccia fra tavola e neve, a basso attrito e in grado di trattenere la sciolina.

Può essere difficile da credere ma una tavola in movimento girerà con il massimo della prontezza se viene collocata sulla lamina e spianata contro la superficie. Per dare il via alla curva non c'è bisogno di applicare nessun tipo di movimento di torsione con la parte superiore del corpo. Giudicando in base a ciò che puoi aver

visto sulla neve nella tua stazione sciistica preferita, questa può suonare come una eresia. Tuttavia quello che viene più naturale non sempre è la cosa migliore.

Mentre è evidente la necessità di sviluppare la presa di lamina, la gestione della pressione e la capacità di restare in equilibrio, per diventare uno snowboarder di buon livello, il ruolo dei movimenti rotatori è di gran lunga più sfuggente e richiede di essere trattato in modo assennato e verificabile sul campo.

Lo snowboarder principiante non ha bisogno di mettere sulla lamina la tavola e spianarla contro la superficie con energia e nemmeno in maniera percettibile, per eseguire una curva. Come lo snowboarder sale nella scala dello sviluppo sarà necessario affinare e migliorare l'esecuzione delle abilità di base (equilibrarsi, prendere la lamina, caricare selettivamente la tavola, compiere movimenti rotatori). La più grande differenza fra fare una curva in *carving* sul ripido, rispetto a farla su terreno pianeggiante è la velocità, l'efficienza e la combinazione delle abilità quando impiegate all'interno dei corretti tipi di movimento. [non c'è una tecnica specifica, un movimento nuovo da imparare separatamente, per il ripido, sembrerebbe dire, NDT].

Attacchi e scarponi

Gli attacchi dello snowboard appartengono a due categorie, quelli progettati per essere usati con il tipo di scarponi tipo "doposci" *soft*, e quelli impiegati con scarponi rigidi (*hard*) in plastica da snowboard, alpinismo o sci alpino. Benchè la funzione specifica di ogni attacco sia quella di assicurare il piede alla tavola, ci sono alcune differenze importanti. L'attacco per scarponi *soft* fornisce un supporto esterno al piede, per sopperire alla natura flessibile dello scarpone. La combinazione di scarpone morbido e struttura di sostegno permette di avere un piede caldo e comodo che può articolarsi in ogni tipo di contorta posizione.

Lo scarpone *hard* / attacco a piastra è concepito primariamente per lo stile di surf "alpino". Qui la maggiore rigidità dello scarpone fornisce la precisione e la leva necessaria a mantenere l'angolo estremo di lamina necessario a trascinare il naso sulla neve. Gli attacchi a piastra in sé non sono altro che una morsa. Benchè i sistemi con attacchi a piastra stiano diventando più comuni, la maggior parte di quelli che iniziano useranno il sistema con gli scarponi *soft*. Il processo di apprendimento e gli obiettivi sono peraltro gli stessi.

Tu e la tavola

Les liaisons dangereuses

Acquista familiarità con la tavola e le sue bardature. Tirala su e datevi la mano, presentati come un nervoso compagno di giochi. A seconda del tempo che fa, potete fare amicizia all'esterno o dentro, nella comodità di casa tua.

C'è un po' di terminologia che noi praticanti diamo per scontata. La tua tavola ha due spigoli, a cui ci si riferisce come lamina *frontside* e *backside* (dette anche *toeside* / *heelside*). Se non sai ancora qual è l'una e quale è l'altra, posa la tavola per terra e metti i piedi negli attacchi. Guarda giù verso i piedi. Le punte dei piedi

saranno sulla lamina *frontside*; e i tuoi talloni su quella *backside*. Sì, è uno sport semplice [spiega in nota apposita]. Il tuo piede anteriore sarà quello che ti guida giù per il pendio, mentre il piede posteriore lo segue. Se hai più di due piedi ti toccherà improvvisare. La tavola ha anche una punta (“naso”) e una coda. Come puoi immaginare queste corrispondono al piede anteriore e al piede posteriore. Molte tavole hanno un *pad* o *stomp pad* collocato fra gli attacchi, che agevola le operazioni di sbarco dalla funivia.

Prenditi qualche minuto per familiarizzarti con il funzionamento del meccanismo di serraggio degli attacchi e abituati alla corretta pressione di chiusura. (Se sei in casa sarai felice della scelta, poiché i guanti possono rendere i ganci e le chiusure a scatto più duri da maneggiare, la prima volta). Una volta allacciato correttamente, i talloni non devono sollevarsi dalla tavola. La chiusura alla caviglia è di primaria importanza in questo caso, perché se la caviglia si alza le manovre da compiersi in *frontside* possono risultare estremamente difficili se non dolorose. Se la tavola è presa a noleggio e non regolata per le tue misure prenditi il tempo necessario per fare le necessarie sistemazioni. Se hai i piedi corti e la tavola è larga farai bene a cambiarla con una più proporzionata alla tua taglia. Se una tavola adeguata non è immediatamente disponibile, forse farai meglio ad aspettare finché una non diventi disponibile. Se i tuoi piedi non vanno bene per gli attacchi e la tavola non è della tua misura entrambi perderete solo del tempo, dato che troppa energia verrà sprecata solo per cercare di superare la frustrazione procurata dal lavorare con un equipaggiamento inadeguato.

Motivazione

Quanto bene conosci te stesso

“Cammina da questo lato”. “No, da questo”

Marty Feldman *Frankenstein Junior*

Dopo esserti presentato al tuo nuovo equipaggiamento, poniti alcune domande di partenza. Quali altre attività fisiche pratichi? Scii, vai in skateboard, fai surf da onda, sci nautico etc...? Il tipo ed il livello delle attività spesso forniscono qualche idea del tipo di coordinazione che possiedi. Le attività scelte richiedono equilibrio dinamico o una interazione con un oggetto in movimento o una combinazione dei due? Cosa comporta il tuo lavoro, stare molto tempo seduti o in piedi? Dove vivi e quali sono le caratteristiche del tuo ambiente? E' la prima volta che vieni in una stazione sciistica?

E, la più importante di tutte: come è che hai deciso di imparare ad andare sulla tavola? **Quale è la tua motivazione?** Forse scoprirai delle somiglianze tra le altre attività della tua vita e lo snowboard. Questi sono i tuoi punti di forza: trai energie da lì. Questo può elevare il tuo livello di confidenza poiché hai già “un piede nella porta”. Sei abile ad agire sul tuo corpo e sulla tua mente? Sei capace di camminare e masticare la gomma contemporaneamente? Il tuo passatempo preferito include la parola “Nintendo”? Sii onesto con te stesso e fissa dei traguardi ragionevoli per lo sviluppo delle tue capacità. Dei pantaloni impermeabili sono una buona idea.

(1) Il piede posteriore...

Negli anni successivi, il traguardo delle prime due ore di lezione è cambiato da “imparare la curva” a “scendere autonomamente con sicurezza su entrambe le lamine”. E’ diventato evidente che, una volta che il cliente riusciva con sicurezza a fare uno slittamento dalla metà della pista per principianti fino alla partenza della funivia, poteva cominciare a guadagnare dal punto di vista dell’esperienza molto di più rispetto a quanto avrebbe ottenuto da una spiegazione verbale o da un esercizio. L’altro vantaggio, accanto al “chilometraggio”, è che l’esperienza è più piacevole quando è la funivia a riportarti su per il pendio. Dal punto di vista dell’insegnate, lo slittamento senza parlare è più divertente del descrivere e dimostrare l’ennesimo esercizio.

L’unico vero inconveniente dell’agganciare entrambi i piedi è la difficoltà a tenersi in piedi una volta allacciati. E’ più facile mettersi in piedi stando rivolti verso monte ma per la maggior parte delle persone, a meno che gli *spoiler* non siano regolati malissimo, è più facile effettuare lo slittamento rivolti verso valle. Ebbene, qualche volta è necessario fare dei compromessi.

04 Lo Skills Concept

Due

Lo Skills Concept e il suo significato per lo snowboarder.

Molti anni fa l'Associazione professionistica americana dei maestri di sci o PSIA (il "governo" che presiede all'insegnamento dello sci in America) ideò lo Skills Concept. Questo è parte dello sforzo di portare avanti una standardizzazione nell'insegnamento dello sci attraverso l'isolamento e la messa in chiaro dei movimenti che rendono possibile sciare. Lo "Skills concept" di per sé stesso è l'etichetta affibbiata a quattro essenziali abilità, un complesso di movimenti, che ci permettono di curvare con gli sci e perciò di controllare la discesa lungo un pendio innevato.

Le quattro abilità di movimento dello sci-snowboard sono le seguenti:

Movimenti per l'equilibrio [balancing m.] (2); movimenti che ci permettono di rafforzare o mantenere il nostro equilibrio.

Movimenti per la presa di spigolo [edging m.]; movimenti coi quali mettiamo la tavola sullo spigolo e con i quali regoliamo l'angolo al quale la tavola è messa sullo spigolo.

Movimenti per il caricamento [Pressuring m.]; movimenti con i quali noi applichiamo una pressione alla tavola o con i quali rilasciamo la pressione che deriva dalle dinamiche della curva.

Movimenti rotatori [Rotary m.]; movimenti del corpo intorno all'asse, o per influenzare la curva o come risultato delle dinamiche di una curva.

Dato che la tavola è essenzialmente un grosso sci, possiamo applicare lo *Skills concept* quando impariamo a manipolare la tavola per raggiungere i nostri obiettivi. Tuttavia, come scopriremo subito, ci sono un po' di differenze fra imparare a sciare e ad andare sulla tavola. La più evidente è che entrambi i piedi sono fissati ad un unico attrezzo per scivolare. Questo impedisce quasi totalmente di utilizzare, per effettuare la curva, il movimento indipendente delle gambe. Non possiamo usare la curva a spazzaneve con la quale è possibile discendere lentamente giù per un pendio. Questo significa altresì che non possiamo ruotare le gambe una indipendentemente dall'altra e, attraverso questa azione, fare una curva. (3)

Se uno sciatore imbullonasse un paio di travi di legno da carpenteria (sezione 5X10 cm) alle soles dei suoi scarponi e si dirigesse giù per un pendio, egli potrebbe pilotare il suo movimento attraverso una curva elementare girando i piedi nella direzione in cui vuole andare. (Questo premesso naturalmente che la neve sia ben battuta e il bordo che conduce delle due travi sia stato limato per scivolare senza intoppi). Questo pilotaggio delle assi è un esempio di abilità relativa al movimento rotatorio dove i piedi vengono fatti ruotare attraverso la torsione di ciascuna gamba intorno ad un asse che termina in tutti e due i casi nell'anca.

Si può guidare la tavola attraverso la curva per mezzo di una combinazione di abilità ma con tutte e due le gambe sulla stessa superficie di scivolamento non è possibile ottenere una curva nello stesso modo in cui si può fare con gli sci. Nello snowboard l'esempio emblematico di abilità relativa al movimento rotatorio è la separazione di parte superiore ed inferiore del corpo, in quanto si sviluppa energia torsionale nel busto. Questa energia può poi venire rilasciata, a seconda della misura e della forma della curva, per influenzare la curva e dare stabilità allo snowboarder.

La ovvia possibilità di insegnare / imparare rotazione e controrotazione dovrebbe essere tralasciata, perché tende ad avere un effetto destabilizzante sullo snowboarder. Il movimento che ne scaturisce è vicino a quello della coda che fa ondeggiare il cane. Tuttavia è possibile toccare l'argomento della separazione parte alta / bassa del corpo entro il contesto dei movimenti per caricare la tavola e per prendere la lamina, senza risultare complicati, confusi o in generale causare malessere nello snowboarder.

Sebbene lo PSIA includa la manovra detta "foglia morta" fra le tappe nello sviluppo dello snowboard, è possibile prendere lo stesso tipo di manovra e raffinarla affinché possa procurare una tangibile sensazione di separazione fra parte alta e bassa del corpo. In una successiva sezione di questo manuale c'è un passaggio nel quale il debuttante impiega un movimento della tavola "ad altalena" o una "accostata" mentre effettua lo slittamento. Il compito è eseguito, mentre si mantiene un elevato angolo di lamina, spostando l'enfasi della pressione dal piede anteriore al posteriore. La parte superiore del corpo resta ferma, rispetto alla direzione in cui viaggia la tavola, mentre la tavola si muove al di sotto del torso immobile. La tavola cambia orientamento leggermente mantenendo la presa della lamina, una proprietà che si dimostra utile attraverso tutti i livelli di sviluppo della tecnica.

Per rendere il processo di apprendimento più agevole e meno intricato, questo manuale cercherà di considerare le singole abilità separatamente, di modo che possano essere esercitate isolatamente e poi combinate di nuovo insieme per agevolare una surfata liscia ed efficace. C'è una sequenza precisa in cui uno deve imparare come si va sulla tavola, che assicura la riuscita ed evita gli incidenti. A questo scopo le diverse abilità sono presentate nello stesso ordine.

* La "Foglia morta" comporta lo stare in equilibrio su di un dato spigolo e andare in slittamento attraversando il pendio. Quando ti sei allontanato quanto desideravi in una direzione, effettui uno slittamento nella direzione opposta sempre sullo stesso spigolo.**

Dove stare (4) *Dritti, ad esempio.*

C'è un diffuso fraintendimento riguardo all'apprendimento dello snowboard in merito al luogo giusto dove mettere il proprio peso. Anni fa, quando le tavole assomigliavano a piccoli surf da onda, erano costruite in legno ed esibivano sulla coda pinnette in alluminio, era di aiuto mettere tutto il proprio peso sul piede anteriore allo scopo di girare. La curva era ottenuta "scalciando" col piede posteriore da una parte all'altra e facendo dondolare la coda della tavola per cambiare la sua direzione. Quando il progetto delle tavole cominciò ad ispirarsi, per costruzione e disegno, alla tecnologia utilizzata per gli sci, divenne inutile "forzare" la tavola a girare; ciò che si richiedeva ora era una posizione di base equilibrata e uno spigolo caricato di pressione (*pressured edge*).

La posizione di base ottimale richiede una parte superiore del corpo rilassata e ginocchia e caviglie moderatamente flesse. Questo permette allo snowboarder di unire le ginocchia, aumentando la capacità di tenersi in equilibrio (5). Questo schema "a triangolo" delle estremità inferiori può essere assimilato, nel funzionamento, ad uno scarpone da sci, con un tallone, un arco plantare ed una punta. In una curva a largo raggio sugli sci la punta dello scarpone è caricata all'ingresso in curva, con la pressione che si sposta gradualmente indietro verso il tallone mentre la curva si

sviluppa e viene completata. Questo ciclo viene applicato alla tavola e ripetuto all'infinito finchè lo snowboarder è stanco e si prende una pausa.

Su di una tavola di alta gamma, specialmente quelle disegnate per le competizioni, la curva inizia con la pressione sul piede anteriore, che si sposta verso il dietro per rendere stabile il contatto della lamina e la tenuta mentre la curva viene compiuta (6). Alcuni snowboarder affermano che loro curvano interamente stando sulla coda, senza mai caricare l'anteriore. In realtà le tavole moderne sono diventate così reattive che basta davvero una minima sollecitazione all'estremità anteriore per avviare la curva. Ne segue la sensazione, quindi, che tutto il lavoro sia compiuto dal piede posteriore. Nel mantenere una posizione di base bilanciata e versatile, devi privilegiare un più uniforme appesantimento, con un leggero movimento in direzione punta-coda.

Equilibrio. *Una storia infinita.*

L'equilibrio, inteso come abilità, è un processo continuo che circonda il tuo sviluppo nelle altre tre abilità. Mentre impari a mettere la tavola sullo spigolo, devi anche imparare come bilanciarti in questa nuovo assetto in cui la tua base di sostegno si è ridotta in larghezza. Mentre diventi più bravo nel caricare la punta e la coda della tavola, devi adattarti alla tendenza della tavola a muoversi verso l'avanti e indietro sotto il tuo corpo. Mentre la separazione fra parte alta e bassa del corpo diventa più efficace, devi imparare come usare questo aspetto della tua surfata portandola al massimo delle sue potenzialità. In generale, quando le altre abilità vengono presentate e discusse, tieni a mente che i mezzi attraverso i quali mantieni l'equilibrio ne possono essere influenzati.

Lo snowboard è continuo movimento e adattamento, il che costituisce sia la sua sfida che il suo fascino. Lo snowboard come impresa piacevole è impossibile senza il mantenimento dell'equilibrio. Naturalmente potresti alzarti in piedi per pochi secondi, saltellando in giro come una rana inferocita ma ti sentirai presto ripieno di neve, a chiederti chi ti ha dato lo spintone. Uno dei concetti chiave dello snowboard è muoversi senza scosse da una posizione di equilibrio ad un'altra. (7) La transizione fra le due è ciò che causa un senso di frustrazione in chi non lo sa. La capacità di stare in equilibrio sembra venire naturale per alcune persone, mentre per altre è una scocciatura. In entrambi i casi, questa abilità si accresce più a lungo è mantenuta. Per questo motivo sei invitato a rimanere in piedi il più a lungo possibile. Non importa quanto traballi o ondeggi: tieni a mente che fai un gran bene a te stesso combattendo per rimanere in piedi, anziché arrenderti e metterti a sedere. Questo è particolarmente importante quando esegui semplici esercizi con un solo piede agganciato alla tavola. La tentazione ovviamente è di mettere il piede libero sulla neve al primo segno di difficoltà. Questa difficoltà però potrebbe essere semplicemente il muoversi in un contesto non abituale. Questo è il muoversi a cui devi, alla fine, adattarti. Perciò aggrappati a qualsiasi residuo di equilibrio che ti è rimasto e costruisci a partire da questo. Se non sei in equilibrio, allora la tua capacità di controllare la tavola è estremamente ridotta.

Corretta posizione di base *Lascia che sia la tavola a fare il lavoro*

“...Perché Charlie non fa surf.”

-Rober Duvall *Apocalypse now*

Per quanto mi riguarda, è più importante che tu abbia raggiunto il grado di abilità necessario per effettuare un attraversamento piuttosto che quello per fare la curva. **La maggioranza degli snowboarder che vedo tutti i giorni sanno “curvare” abbastanza bene ma hanno grandi difficoltà nel mantenere la direzione di marcia voluta.** Sono facilmente identificabili come coloro che si storcono lungo la discesa, dirigendo ogni tanto la punta della tavola in una diversa direzione mentre si spostano soltanto in una.

Allo scopo di mantenere la direzione devi per prima cosa mantenere l'angolo di lamina della tavola in una vasta gamma di condizioni della neve. Questo compito elementare è eseguito facilmente nella neve non battuta o quando è morbida, ma può essere piuttosto difficile quando c'è neve dura o ghiaccio. Allo scopo di conservare un determinato angolo di lamina devi rimanere in una posizione equilibrata e flessa. Questo è il punto in cui nascono le discussioni.

In cosa consiste esattamente la posizione di base ideale? Alcuni pensano che la corretta posizione di base sia quella in cui stai in piedi come un surfista da onda, fianchi e spalle perpendicolari alle punte dei piedi. La mia esperienza personale è che tale posizione è inefficace, una volta imparato lo slittamento [nella massima pendenza NDT]. Una volta che tu abbia cominciato a compiere abitualmente attraversamenti, questa posizione diventa rapidamente un impedimento ad imparare di più. Stando sulla tavola di traverso rispetto alla direzione di marcia hai aumentato il numero e l'ampiezza dei movimenti delle articolazioni necessari a mantenere l'equilibrio. Il “surfista da onda” è infatti costretto a spostare segmenti pesanti del proprio corpo al di là dei fianchi della tavola, per mantenersi in equilibrio (per mezzo del piegamento delle articolazioni), una volta che si sia messo in movimento.

Al principio questo non dà problemi, dato che la domanda di equilibrio non è così grande in una posizione relativamente statica (cioè nello slittamento). Come la tavola comincia a muoversi devi esercitare qualche controllo sulla direzione, devi non soltanto equilibrarti ma anche bilanciarti prevalentemente su di uno spigolo più che sull'altro, oltre ad equilibrarti sull'asse punta-coda. Quando la tavola si scosta dalla linea di massima pendenza è necessario che adatti il tuo assetto e il tuo equilibrio per accordarli alla “trazione” della gravità in mutamento e allo sforzo richiesto per cambiare la direzione della tua inerzia.

Con i movimenti finalizzati, sorgono molte complicazioni e sfide. Uno deve anche mettere in conto i cambi improvvisi delle condizioni della neve. Finché fai slittamenti in genere ti sposti sopra la neve di un'area uniforme, dalla conformazione prevedibile. Una volta che cominci a fare attraversamenti hai a che fare con profili e condizioni della neve in continuo mutamento. Non tutte le piste sono in perfette condizioni con neve leggera, ben battuta e in piano, per cui deve aspettarti che sia necessario adattarsi ad un ambiente nuovo e mutevole.

Se sei nella posizione del “surfista da onda” e incontri un piccolo ma ripido rilievo o un avvallamento nella neve, devi cercare di assorbire questa variazione mantenendo nello stesso tempo l'angolo di lamina. La tua unica possibilità è piegare le articolazioni per risistemare la tua debole posizione di base e il tuo equilibrio. Ma mentre ti fletti e sposti le parti più grosse del corpo in fuori da un lato della tavola, tu necessariamente stai uscendo da una posizione di equilibrio per assumere una posizione squilibrata, una situazione da evitare il più possibile. Benchè i tuoi movimenti indichino una crescente abilità nel restare in equilibrio, a questo punto la maggior parte dei

movimenti utilizzati per cominciare la curva sono superflui e costituiscono un ostacolo per (ottenere) buoni tipi di movimento.

In termini di Fisiologia umana, non è molto facile muovere rapidamente e con precisione le ginocchia e le spalle in una direzione e in fianchi nella direzione opposta. E' anche più difficile compiere questo tipo di manovra con i giusti angoli per la tua direzione di marcia. Immagina, se vuoi, di cercare di stare di sbieco sopra un cavalletto montato nel senso della lunghezza nel cassone di un camioncino pick-up che sta viaggiando su di una strada sterrata piena di buche e di curve, indossando un paraocchi che ti nasconde la strada che ti viene incontro.

Questa ricostruzione si avvicina alla posizione "da surfista da onda"; ottima nel vialetto dietro casa ma pietosa in movimento. La debole relazione fra caricamento del piede anteriore e posteriore diventa ancora più difficile quando la curva comincia a diventare più dinamica. La posizione "da surfista" penalizza la capacità di spostare il peso in modo piano dal piede anteriore al posteriore, movimento necessario a chiudere la curva senza derapare fuori controllo.

Come alternativa alla modalità "surf da onda" suggerirei una posizione di base più simile a quella dello slalomista nello sci nautico. Fianchi e spalle girati nella direzione di avanzamento, le ginocchia portate a contatto fra loro, articolazioni flesse, il terreno che si avvicina visto frontalmente, anziché ai margini del campo visivo. Il principale argomento contro questa posizione è che sarebbe in qualche modo "contro natura" procedere "avvitati", che questa non è una posizione in cui ci si trova subito bene e che non ha analoghi nella vita quotidiana (7a).

Devo puntualizzare che con un minimo di flessione nelle giunture questa posizione è minimamente difficile da realizzare e mantenere e che se non ti senti immediatamente comodo in un tale assetto deve essere chiarito che hai intrapreso una attività nuova e fisicamente esigente e non stai guardando la tv seduto sulla tua poltrona reclinabile preferita. I vantaggi di questa posizione sono così grandi ed evidenti che è davvero una piccola contropartita il dover impiegare un po' di tempo per abituarsi a lei.

E' preferibile che tu ti senta in difficoltà all'inizio con questa posizione, piuttosto che incontrare problemi nell'eliminare cattive abitudini derivanti da esserti adeguato ad una cattiva posizione. Se riesci ad adattarti al corretto "scomodo" assetto, aver a che fare con le variazioni del terreno e le necessità dell'angolo di lamina diventa una faccenda di piccoli piegamenti di caviglie e ginocchia, anziché di imponenti risistemazioni dell'intero corpo. Le gobbe possono essere assorbite più facilmente, dato che il dispositivo di ammortizzazione e bilanciamento lavora in linea con l'iniziale sollecitazione, anziché ad angolo retto con questa.

Un altro vantaggio della posizione di base frontale è che riduce il tipico angolo cieco dello snowboarder nella curva *backside*. Con una visione migliorata puoi preoccuparti meno di andare a sbattere contro un oggetto non visto e concentrarti su quello che devi fare per eseguire la curva successiva. Un altro beneficio nascosto è la difficoltà nel far girare la tavola sul suo centro, dovuta alla riduzione della leva a causa delle ginocchia unite. (8) Se non puoi "pivotare" nella direzione desiderata dentro la curva, allora potrai escogitare una maniera migliore per girare. Per riassumere, è preferibile insegnare una posizione di base equilibrata al più presto possibile, generalmente nel momento in cui attraversamenti del pendio spontanei cominciano a prodursi.

(2) Movimenti per l'equilibrio...

Se consideri lo snowboard come l'azione di mantenere uno stato di equilibrio piuttosto che una attività sportiva, concluderai che i movimenti per prendere la lamina, mettere pressione e i movimenti rotatori sono in realtà i mezzi coi quali otteniamo tale equilibrio. Essi sono i mezzi con cui risistemiamo la nostra base di appoggio sotto il nostro baricentro. Perciò sono tutti movimenti per l'equilibrio. I movimenti di braccia e mani sono più propriamente considerati meccanismi ausiliari di bilanciamento. Uno snowboarder agli inizi è costretto ad usare braccia e mani più spesso e in maniera più vistosa di uno che ha esperienza (si spera). Dal punto di vista dell'insegnante, i movimenti delle appendici superiori sono un segnale che qualcosa non viene eseguito correttamente al livello del terreno. Pertanto, piuttosto che obbligare lo snowboarder a surfare con la parte superiore del corpo ferma etc. cerca di immaginare perchè questi movimenti sono necessari all'interno del complesso di cui fanno parte. Se assegni un compito particolare alle mani, ad esempio tenere le cuciture dei pantaloni etc... lo snowboarder sarà costretto a dirigere l'attenzione sul movimento dei piedi piuttosto che a coprire gli errori commessi inconsapevolmente.

(3) Movimenti rotatori... *Meglio definito come la capacità di ruotare, non ruotare o separare la rotazione del corpo mentre si fa una curva con la tavola. Chi insiste sul fatto che svergolare la tavola mentre si ribaltano le ginocchia lateralmente è un utilizzo di movimenti rotatori ha sbagliato bersaglio. L'aspetto è di una rotazione ma il risultato è legato alla lamina.*

*** la foglia morta non è un semplice zig-zag in quanto la traiettoria deve avere una pancia per ogni sezione dell'attraversamento.*

(4) *non sono sicuro, qui. (stare nel luogo in cui vivi?)*

(5) questo permette... *Portare le ginocchia a toccarsi non aumenta affatto l'equilibrio. Solamente sembrava all'epoca. Penso che fosse un tipico esempio di scambio della causa con l'effetto. Potrei aver abitualmente surfato con una inclinazione (inboard cant) dell'attacco posteriore rivolta verso il centro della tavola, qualcosa che ora non farei neanche se mi pagassero. Se il mio ginocchio posteriore veniva spostato verso l'interno della tavola dall'inclinazione dell'attacco posteriore sarebbe stato scomodo surfare con le ginocchia separate e spostare le ginocchia per separarle avrebbe svergolato la tavola, in definitiva rendendo la tavola instabile. Sarebbe risultato quindi che surfare con le ginocchia unite creava una posizione di base più bilanciata.*

(6) La curva inizia... *Se la tavola è montata correttamente, non c'è alcun bisogno di accentuare la pressione sul piede anteriore all'inizio della curva. Se tu desiderassi accorciare il raggio della curva o indurre momentaneamente la tavola a derapare, avresti bisogno di aumentare la pressione applicata alla punta attraverso il piede anteriore. Nella maggior parte dei casi la sensazione di caricamento [weighting] del piede anteriore è creata semplicemente dal fatto che, piegandosi la tavola ad arco, la tavola spinge all'indietro contro il piede. Poiché la parte anteriore della tavola si piega prima della posteriore, ne deriva che lo snowboarder sentirà più pressione sotto il piede anteriore al principio della curva. Se lo snowboarder ha la sensazione di stare per la maggior parte del tempo sul piede posteriore, ci sono buone probabilità che i suoi attacchi siano montati troppo avanti verso la punta della tavola.*

(7) Uno dei concetti chiave... *Questa affermazione è una sorta di falso. La formulazione implica degli stati di quiete collegati fra loro. Quando la surfata è eseguita bene, lo snowboarder si trova in un solido stato di equilibrio dinamico.*

Avendo trascorso innumerevoli ore a ponderare i mezzi grazie ai quali il corpo umano rimane in posizione eretta, ho raggiunto le seguenti conclusioni (e poi qualcun'altra):

La posizione più versatile del corpo umano è "eretto e stabile". Idealmente questa posizione si incontra con il minor impegno muscolare possibile. Quando la stabilità viene ottenuta a spese della agilità, questo accade perché, come avviene spesso, la prima ha annullato la seconda. Questo dà ragione della sensazione che si prova quando si sente che è necessario compiere un movimento e tuttavia occorre aspettare un altro secondo prima di poterlo effettuare. A meno che uno sciatore / snowboarder ecc. non stia cadendo [attivamente], si trova in uno stato di equilibrio, perciò è bilanciato. Se sei in grado di risistemare la base di appoggio sotto il baricentro in ogni istante, allora sei agile, oltre ad essere bilanciato. Perciò, se stai surfando davvero bene, lo stato di equilibrio è una costante.

(7a) Il principale argomento... Se una posizione è inconsueta è un conto, se è artificiosa in quanto introduce tensioni muscolari non necessarie, è un altro paio di maniche. Proprio come cerchiamo di rimanere in equilibrio con le dinamiche della curva, noi dobbiamo anche conservare l'armonia muscolo-scheletrica. Se nella posizione viene introdotta una tensione, questa deve essere di natura momentanea, non duratura.

(8) Un altro beneficio nascosto... Benchè sia più difficile far girare intorno al suo centro una tavola hard (alpine board) questo dipende dagli angoli [richiesti dalla] della posizione di base, più che dalla vicinanza delle ginocchia fra loro. Per altro verso, se l'attacco posteriore è inclinato verso l'interno della tavola, questo certamente non rende la vita più semplice, se non per quel che riguarda lo stare in piedi sulla tavola in salotto.

05 Il primo "Hurrah"

Tre

La progressione nell'apprendimento di base e la sua spiegazione.

Il modo in cui funziona (9)

Procurati della neve. Preferibilmente su di un pendio con una inclinazione dolce.

La gravità è tua amica.

Rilassati.

I° Un piede agganciato, imparare a camminare (equilibrio elementare)

II° slittamento, in *frontside*

Slittamento, in *backside* (Spiegazione dei movimenti che controllano l'angolo di lamina)

III. "altalena" ("accostata") in *frontside*

"altalena" in *backside*. (Movimento della tavola influenzato dalla pressione applicate prima alla punta poi alla coda della tavola. Separazione della parte superiore / Inferiore del corpo al livello più elementare)

IV. Slittamento seguito da "altalena", seguita da attraversamento del pendio, fino ad arrestarsi, in *frontside* Slittamento seguito da "altalena", seguita da attraversamento del pendio, fino ad arrestarsi, in *backside* (il primo caso di riunione di abilità riuscito)

V. Verifica dell'equilibrio #1

VI. "Altalena" fino alla linea di massima pendenza, seguita da attraversamento, in *frontside*.

"Altalena" fino alla linea di massima pendenza, seguita da attraversamento, in *backside*. (Presentazione ed eliminazione della paura associata alla discesa lungo la massima pendenza).

VII. Verifica dell'equilibrio #2

VIII. Dalla tavola sulla lamina *backside* alla tavola piatta, alla discesa sulla massima pendenza e infine attraversamento del pendio in *frontside*.

Dalla tavola sulla lamina *frontside*, alla tavola piatta, alla discesa sulla massima pendenza e infine attraversamento del pendio in *backside*

IX. Dall'attraversamento sulla lamina *backside*, alla discesa sulla massima pendenza, all'attraversamento sulla lamina *frontside*.

Dall'attraversamento sulla lamina *frontside*, alla discesa sulla massima pendenza, all'attraversamento sulla lamina *backside*.

X. Da *backside* a *frontside*, a *backside* a *frontside* all'infinito.

Prendi la funivia.

Aggancia il piede posteriore all'attacco.

Surfa.

Vai a casa e dormi.

Alzati, fai una bella colazione, compra una tavola, lascia il lavoro, surfa fino a che la neve non si scioglie.

Ripeti stagionalmente o quando necessario.

Il Resto della Storia

Lo spigolo (The Edge), Bono, Adam Clayton, Larry Mullen Jr.

II. Slittamento in *frontside*.

Slittamento in *backside* (spiegazione dei movimenti che controllano l'angolo di lamina).

“Dai ad un uomo una pannocchia di granturco; lo nutrirai per un giorno. Insegnagli a coltivare granturco, lo nutrirai per una vita intera” - Doug

La maggior parte delle volte in cui vedo i principianti sulla tavola perdere il controllo e cadere, non è semplicemente perché hanno perso l'equilibrio. Piuttosto il loro perdere l'equilibrio è la diretta conseguenza di qualcosa che involontariamente hanno fatto con la lamina / lamine della loro tavola. Sembra allora logico cominciare ad imparare lo snowboard con una lezione che dia consapevolezza delle lamine. Se sei consapevole di dove ti stai appoggiando con le lamine per rimanere in piedi e quanto angolo di lamina hai creato, puoi, con un minimo di esercizio, evitare con successo di restare agganciato con la lamina (“controlamina”) e procedere ad imparare nuove cose.

Il miglior modo per cominciare ad imparare lo snowboard è imparare come si cammina con questo grande, ingombrante aggeggio attaccato al piede come la palla incatenata dei galeotti. Stai in piedi sulla tavola con la tavola perpendicolare alla linea di massima pendenza (10) (la linea di minore resistenza che scende il pendio). Mettiti rivolto verso monte, con la lamina *frontside* della tavola spinta dentro la neve. Fai un passo in avanti con il piede libero, poi porta il piede attaccato verso l'alto. Preparandoti per fare un altro passo, spingi verso il basso la parte anteriore del piede agganciato, bloccando la tavola di traverso, perpendicolare, alla linea di massima pendenza. Se cerchi di camminare senza effettuare la presa con lo spigolo, sembrerai la raffigurazione visiva dell'espressione: “due passi avanti e uno indietro”. In altre parole, sarà difficile salire lungo il pendio se il passo sarà fatto spingendo su di una superficie scivolosa. Camminando in risalita, diventerai subito cosciente della relazione tra lo spigolo della lamina e la tua relativa stabilità.

Con il piede posteriore ancora sganciato, tenta di fare lo slittamento *frontside*, partendo da una posizione di base rilassata, in equilibrio, con la tavola sullo spigolo perpendicolare alla linea di massima pendenza, guardando sempre verso un punto collocato a monte, più o meno di fronte a te. Fai un respiro profondo, sali (facendo un passo indietro) col piede sul *pad* fra i due attacchi, riguadagnando l'equilibrio prima di diminuire gradatamente l'angolo di lamina fino a che la tavola non cominci a scivolare. Facendo scorrere dolcemente la lamina troverai la misura intermedia fra l'arrestarsi e rimanere incastrati con la lamina retrostante.

Fai attenzione alla neve che va accumulandosi dietro la tavola, ostacolando l'avanzamento e presta attenzione al crescere della pressione sotto i talloni o all'annullarsi di questa sotto l'avampiede, appena prima dell'arresto. Fai prove con la posizione di base, adottando soluzioni diverse ricomprese fra lo stare completamente trasversale e un orientamento maggiormente rivolto verso la punta della tavola, con le articolazioni flesse. Una volta che ti trovi a tuo agio con lo slittamento *frontside*, prova il *backside*.

Se utilizzi attacchi *freestyle*, lo slittamento *backside* può essere più facile del *frontside*. La ragione di questo è piuttosto ovvia: lo *spoiler* dell'attacco fornisce la leva che il piede delle persone comuni è troppo debole per mantenere anche per un breve periodo. Finché non avrai provato a surfare con gli scarponi *soft*, darai per scontato quanto uno scarpone *hard* contribuisce a sostenere il piede e a fare leva nella trasmissione degli impulsi alla tavola mentre si scia. Una volta che lo slittamento *backside* è diventato abbastanza agevole, aggiungi una nuova dimensione al compito.

III. "Altalena" *frontside*.

"Altalena" in *frontside*. (Movimento della tavola influenzato dalla pressione applicate prima alla punta poi alla coda della tavola. Si introduce la separazione della parte superiore / inferiore del corpo).

Lascia che la tavola oscilli su e giù come una altalena a bilancia, di pochi gradi rispetto alla orizzontalità perfetta. Questo si ottiene spostando il peso da un piede all'altro, nel corso dello slittamento. Lo scopo è di familiarizzarsi con l'effetto della distribuzione del peso e di come puoi spostare la massa corporea per influire sul movimento della tavola. Se una delle estremità della tavola procede più dell'altra verso valle (portandosi più vicino alla linea della massima pendenza), quella che la segue deve essere portata verso valle per pareggiare di nuovo il tutto, piuttosto che cercare di riportare su, a monte, l'estremità che tende a scappare. Nota che, prima che l'orientamento della tavola possa essere corretto, sarà necessario che sposti il tuo peso sulla estremità che si sta dirigendo verso valle. Una volta che tale estremità sia stata caricata, quella scarica potrà efficacemente essere "tirata" verso valle dal rispettivo piede.

Questo non è un movimento che potrà essere usato più avanti per dare inizio o chiudere una curva; invece è usato semplicemente per abituarti all'idea di lavorare assecondando la gravità, piuttosto che opponendoti ad essa. Movimenti rotatori evidenti devono essere evitati, poichè servirebbero solo a sconvolgere il tuo equilibrio successivamente.

Come sempre, questo movimento "da altalena" deve essere eseguito sia in *frontside* che in *backside*. Tieni a mente, nel praticare questi movimenti iniziali, che sono piuttosto noiosi e che devi combinare fra loro gli esercizi al fine di mantenere interessante l'attività. Inoltre che il tempo speso in ciascuno di questi esercizi deve essere proporzionale alla quantità totale a disposizione nella prima sessione sul campo.

Wo ist das wedge? Ovvero: dov'è il freno?

(Uscire dalla linea di massima pendenza ed entrarvi, senza traumi).

IV. Slittamento seguito da "altalena", seguita da attraversamento del pendio, fino ad arrestarsi, in *frontside* (il primo caso di riunione di abilità riuscito).

“Nello snowboard la velocità assomiglia ai rifiuti tossici; non puoi semplicemente gettarli via, devi portarli in un posto che sia sicuro” - Il Guru della montagna.

Gli sciatori principianti possono usare la posizione a spazzaneve per scendere il pendio muovendosi lentamente in avanti. Gli snowboarder principianti non hanno un tipo simile di rimedio che li trasporti con sicurezza e tranquillità nella linea di massima pendenza. Avendo entrambi i piedi assicurati allo stesso intrattabile attrezzo, andare giù dritti per il pendio può essere un'esperienza terrificante. Il mio metodo di insegnamento fino adesso prevede di mostrare prima la conclusione della curva e poi l'avvio. Una volta che tu sappia come allontanarti con sicurezza dalla linea di massima pendenza, girare per immettersi dentro questa dovrebbe essere molto meno spaventoso. Il processo mentale dovrebbe modificarsi da “Come posso fermare questo?” a “Come faccio a farlo iniziare?”.

Quando hai preso la mano con lo slittamento con “altalena”, comincia l'attraversamento del pendio. Inizia con lo slittamento in *frontside*, permettendo alla punta della tavola di indirizzarsi gradualmente verso valle. Una volta che la tavola ha incominciato a spostarsi verso valle e in avanti, applica pressione con entrambi gli avampiedi fino a quando la lamina non fa presa innescando una “curva” in derapata. Cerca di mantenerti in equilibrio finché la tavola non si ferma, il che avverrà se la traiettoria della “curva” si conserva (la tavola procederà verso monte). E' piuttosto importante che la velocità venga mantenuta bassa allo scopo di non sconvolgere il tuo equilibrio e per impedire a te stesso di spaventarti e di assumere un atteggiamento difensivo. In più, una volta che la tavola abbia cominciato a derapare nella curva in velocità è difficile mettere la tavola sullo spigolo, senza indurre un saltellamento della lamina incontrollabile.

Ma a questo punto (è probabile) hai imparato abbastanza per far andare la tavola verso il basso, attraverso e nuovamente su per il pendio fino a che non si ferma, in un unico calmo movimento. Ci saranno alcuni di voi che a questo punto insisteranno per raggiungere l'apice della curva, per poi rapidamente far girare la tavola su se stessa, finendo invariabilmente per atterrare sulla loro faccia, almeno una volta. Oltrepassare questo frustrante punto spesso determina l'interruzione o il successo della lezione.

V. Verifica dell'equilibrio #1.

Controllo dell'equilibrio sull'asse punta-coda *Una tavola per due*

Un buon mezzo per dimostrare la necessità di muovere il corpo verso valle è quello a cui io mi riferisco come “Verifica dell'equilibrio #1”. Con l'attacco posteriore sganciato, rimani sulla tavola in atteggiamento flesso. Chiedi al tuo intimo e fidato amico di girare manualmente la tavola nella linea di massima pendenza (devi appiattirla, vale a dire toglierla dallo spigolo), senza permettere che la tavola sfugga alla sua presa scivolando via. Il ruolo dell'amico qui è di fare la parte della gravità, vale a dire di muovere la tavola avanti e indietro, tentando di farti perdere l'equilibrio attraverso lo spostamento.

Quando sei pronto e hai fatto un respiro profondo chiedi al tuo amico di spingere la tavola lentamente verso monte per sei pollici (15 cm) circa. Dove hai messo il tuo peso per rimanere in equilibrio? Il 95 per cento buono di voi avrà dato la risposta sbagliata, dicendo che l'equilibrio è fatto sul piede anteriore. Sbagliato. Metti tutto il tuo peso sul piede anteriore e preparati ad un movimento improvviso. Il tuo amico ha

dato uno spintone a casaccio alla tavola verso monte (proprio nel momento in cui eri meno preparato), abbastanza da scrollare tutta la cassetta ma non abbastanza da sbatterti giù nella neve? (Ricorda che se cadi, cadi sulla sua testa). Inoltre, se non stai attento non è escluso che tu possa danneggiare la caviglia del tuo piede anteriore.

Dopo questo esperimento la tua risposta deve essere cambiata in “io sto in equilibrio sul piede posteriore”. Fissa bene questo punto, chiedendo al tuo amico di tirare la tavola verso valle dopodichè tu devi spostare il tuo peso prevalentemente sul piede anteriore per rimanere in equilibrio. Il tuo amico può quindi lasciar andare la tavola, spostandosi fuori dalla sua traiettoria nel farlo, e lasciare che tu ti diriga fuori dalla linea di massima pendenza, verso un attraversamento e quindi all’arresto. Se sei stato attento dal principio alla fine avrai probabilmente la vita più facile nello stare in piedi durante gli spostamenti.

VI. “Altalena”, fino alla massima pendenza, poi attraversamento, in *frontside*

“Altalena”, fino alla massima pendenza, poi attraversamento in *backside*.

Non toccare, sei debole *Tienili con le mani lontane dalla neve.*

Un altro problema legato all’equilibrio è la tendenza dello *snowboarder* che sta cadendo di tendere le braccia verso la neve per evitare di farsi male. Come detto prima, non è una buona idea e non migliorerà di molto la situazione. Stai in piedi con entrambi i piedi sopra la tavola, in una comoda posizione flessa (su terreno pianeggiante). Sei in una posizione salda? (11). Di’ ad un amico di mettersi accanto a te ma non sulla tavola e fatti dare da lui un leggero *hip check* (“colpo coll’anca sull’anca” NDT) e vedi se perdi l’equilibrio. Ora sporgiti in avanti e tocca la neve circa 30 cm davanti alle punte dei piedi, sempre con i due piedi sulla tavola. Sei in una posizione “forte”? Probabilmente pensi di sì. Ripeti l’*hip check*. Osserva il risultato. Ora cosa pensi? Sperabilmente il punto sarà stato acquisito e ti sarai dato da solo la risposta corretta. Quando l’equilibrio è a rischio, la migliore soluzione è mettersi dritti in piedi e ristabilire la posizione di base (In generale, più riesci a renderti “presente” un dato punto, più ti sarà facile memorizzare l’informazione).

VII. Verifica dell’equilibrio #2

Verifica dell’equilibrio laterale (12) *Una tavola per due con una vista diversa.*

Un buon modo per presentare una posizione di base equilibrata è analizzare i due possibili estremi; una posizione raccolta, orientata nel senso di marcia, “tipo sci nautico” e una posizione trasversale, “tipo surf da onda”, con una flessione delle giunture minima. Devi rimanere in equilibrio sulla lamina *backside* con la tavola orientata perpendicolarmente alla linea di massima pendenza. Come misura di sicurezza e per lavorare serenamente, un amico deve mettere il suo scarpone sotto lo spigolo *frontside*. Con il piede sganciato sul *pad* chiedi all’amico di darti una leggera spinta indietro, appena sufficiente per turbare l’equilibrio (sperabilmente il tuo amico offrirà una mano da afferrare quando il tuo equilibrio verrà meno). Non ha molta importanza quale posizione di base proverai per prima, purchè tu le provi entrambe. Una volta che tu abbia resistito [per un po’ di volte] ai tentativi di farti cadere risistemando con ginocchia e caviglie la tua posizione di base, cerca di rimanere in equilibrio esclusivamente sulla lamina *backside*. Sincerati di essere relativamente sicuro, quindi chiedi al tuo amico di tirare via lentamente lo scarpone da sotto la tavola. Sperabilmente sarai in grado di rimanere in equilibrio sopra un discreto angolo di lamina, almeno per qualche secondo.

Lamina, piatto, lamina... fino all'infinito. *Da qui puoi arrivare là*

VIII. Dalla tavola sulla lamina *backside* alla tavola piatta, alla discesa sulla massima pendenza e infine attraversamento del pendio in *frontside*.

Dalla tavola sulla lamina *frontside*, alla tavola piatta, alla discesa sulla massima pendenza e infine attraversamento del pendio in *backside*

IX. Dall'attraversamento sulla lamina *backside*, alla discesa sulla massima pendenza, all'attraversamento sulla lamina *frontside*.

Dall'attraversamento sulla lamina *frontside*, alla discesa sulla massima pendenza, all'attraversamento sulla lamina *backside*.

X. Da *backside* a *frontside*, a *backside* a *frontside* all'infinito.

Arrivati a questo punto, molto probabilmente sei pronto per i requisiti base necessari per muoversi giù per la pista sulla tavola. Ti sei familiarizzato con equilibrio, posizione di base, consapevolezza dello spigolo. Hai scoperto che hai la possibilità di muovere la parte inferiore del corpo in una certa misura autonomamente dalla parte superiore, e, nel fare questo, a imporre un piccolo movimento "a bilancia" alla tavola attraverso la distribuzione della pressione fra i due piedi. Attraverso la combinazione delle tecniche appena apprese e della posizioni del corpo ti sei preso qualche libertà con la linea della massima pendenza senza gravi incidenti.

Ti stai probabilmente chiedendo perché nulla si è ancora detto circa l'allacciare il piede posteriore. Non è ancora venuto il momento di togliere la sicurezza e la mobilità del piede posteriore libero, e nemmeno di rendere tutto più facile. Resisti per altri dieci minuti.

Fai uno slittamento *backside*, quindi il movimento "altalena" fino all'attraversamento del pendio in *backside*, appiattisci la tavola di modo che si disponga nella massima pendenza e quindi, con la spinta risultante, parti in attraversamento *frontside*. Se hai fatto pazientemente gli esercizi e sei stato paziente con te stesso fino a questo punto, riuscirai a farlo con appena un ondeggiamento delle braccia per sistemare l'equilibrio. Se non ci riesci cerca di determinare il perché, ricorda a te stesso che non hai fallito finché rimani in piedi e continui a muoverti e applica il rimedio.

Quando ci sei riuscito partendo in *backside*, tenta la stessa impresa partendo in *frontside*. Se funziona, prova a collegare due curve insieme. Forse questo è già accaduto da sé. Da qui sai come si prosegue. Aggancia il piede posteriore e poi prendi una pista lenta diretta al più vicino impianto di risalita breve, concentrandoti sulla forma arrotondata della curva, il controllo della velocità, la capacità di eseguire i movimenti in modo disteso [*patience*]. Rallegrati per il buon lavoro fatto, quindi sali sulla seggiovia. Se durante la discesa incominci a cadere, cerca di non farlo su parti del corpo che si danneggiano facilmente, come le dita e i polsi. Si possono rompere. Cerca invece di atterrare su qualcosa in grado di scivolare sulla neve.

Salire in seggiovia è facile, scendere può essere problematico. Se cadi, cerca di non ostruire la rampa di uscita. Il resto del mondo continua ad andare, anche se tu hai smesso di muoverti. Lasciare la seggiovia è semplice quanto puntare la tavola dritto in

avanti, lasciando che la superficie della rampa metta in piano la tavola, alzandoti in piedi sulla sua parte pianeggiante con il piede sganciato appoggiato sul *pad*.

Una volta in piedi, devi guidare con lievi movimenti delle spalle di modo che, come la tavola comincia a scendere la rampa, la parte superiore la accompagni nel percorso. Rimanendo in equilibrio fai scivolare la tavola dritto avanti magari premendo sulla lamina *frontside / backside* nella direzione giusta se la fine della rampa prevede una curva. Se tu e un tuo amico state imparando insieme, può essere una buona idea fare il primo viaggio in seggiovia da soli. Se volete salire insieme *regular* e *goofy* debbono sedersi in modo tale che le lamine *frontside* siano rivolte verso l'esterno.

Una volta lasciata la funivia la cosa più importante da fare a questo punto è esercitarsi sui fondamenti su terreno pianeggiante, di modo da non cadere in abitudini scorrette. Assicurati che il terreno non sia ripido al punto da intimidirti e indurti a "tirare" [*pivot*] la tavola in massima pendenza e poi via da questa. Questa è una delle abitudini più difficili da rimuovere e bisogna, se possibile, evitare di prenderla.

Consigli ai maestri

13 02 94 Spiegare e far vedere **

Quando insegni, pochi stanno veramente ad ascoltare quello che dici; piuttosto guardano quello che fai e cercano di imitare i tuoi movimenti e il tuo stile. Questo è il motivo per cui la lettura è caduta in desuetudine, come passatempo. Molta gente preferisce andare al cinema dove non deve usare la propria immaginazione per allestire lo scenario e dare consistenza carnale ai personaggi. Tutto è reso più facile, attraverso la vista. Perciò, quando compi un movimento, assicurati che i tuoi allievi capiscano perché si dovranno muovere in una data maniera e quale effetto questa avrà sul loro surfare. Troppo spesso, nello sci agonistico e nello snowboard, gli aspiranti atleti copiano i movimenti fisici più evidenti fatti in ciascuna curva ignorando perché lo stanno facendo e senza capire che stanno solo sviluppando abitudini dannose che non aumentano per nulla le loro capacità di curvare.

(9) Il modo in cui funziona... O piuttosto *funzionava*. Sebbene questa sequenza in definitiva porti al risultato voluto, è oltremodo scolastica e soporifera. Mi scuso con tutti coloro che hanno sopportato il percorso per l'intero tragitto. Attualmente le cose si svolgono piuttosto così:

1. pattina in avanti e indietro per abituarti a mantenere l'equilibrio su di un oggetto che scivola.
2. scivola in avanti e indietro, a bordo della tavola.
3. Fai il passo-salita, salendo e scendendo dal pendio, sia sulla lamina *frontside* che su quella *backside*.
4. Fai slittamenti sia *frontside* che *backside*. Stabilisci quale ti sembra più facile come riferimento utile più avanti.
5. Riferisci la avvertenza generale circa il cadere sulle mani quando tutti e due i piedi sono fissati negli attacchi.

6. Fai slittamenti con entrambi i piedi bloccati, solitamente in *backside*. Dirigiti verso un impianto di risalita, lasciando che la gravità ti tiri giù nella linea della massima pendenza (definisci, ad un certo punto, la locuzione “massima pendenza”).

7. Mostra le regole essenziali per scendere da una seggiovia.

8. Sali sulla seggiovia e incrocia le dita sperando che nessuno si sloghi una caviglia o si lussi un polso

9. Una pista in slittamento *backside*, variando la velocità attraverso la modifica dell'angolo di lamina.

10. Una pista facendo la “foglia morta” [“manovra dell'altalena”: vedi oltre]. Modifica la traiettoria di discesa attraverso i cambi nella distribuzione della pressione ad un angolo di lamina prestabilito.

11. Ripeti i numeri 9 e 10 in *frontside* o *backside* se hai cominciato all'inverso.

12. Aumenta la profondità dell'attraversamento nella “foglia morta”, finché la tavola si trovi quasi nella linea di massima pendenza alla fine di ciascun attraversamento.

13. Quando diviene possibile andare in stallo con la tavola che punta nella massima pendenza, prospetta la possibilità di cambiare lamina e surfare oltre lo stallo sulla lamina opposta a quella di provenienza.

14. Utilizza i movimenti appena appresi per dare forma ad una curva in derapata e poi ad una serie. Il chilometraggio è la chiave.

15. Descrizione aggiunta della pratica corrente, qui.

* *“L'altalena” corrisponde più o meno alla manovra della “foglia morta”.*

(10) La linea di massima pendenza... inserisci qui la definizione standard

(11) Sei in una posizione... La posizione deve essere dritta e rilassata. La posizione “forte” o “atletica” richiede troppa attività muscolare. Se la tavola è ben regolata lo snowboarder deve essere in grado di rimanere dritto e rilassato per tutta la giornata. La flessione delle articolazioni deve essere leggera.

(12) Verifica dell'equilibrio laterale. *Non dare importanza alla posizione di base raccolta. C'è anche un errore di battitura da qualche parte. Un punto a favore del surfare con entrambi gli attacchi con angolo positivo è la capacità di muovere le articolazioni più efficacemente da una lamina all'altra. Un altro punto a favore è che i movimenti laterali delle caviglie (inversione ed eversione) sono movimenti istintivi di riequilibrio, laddove il riequilibrarsi fra avampiede e tallone non viene naturale e va appreso. Dove sta l'utilità di ridisegnare tutto il sistema dei comandi per il bilanciamento se non ce ne è necessità? Nel corso del tempo è diventato evidente che un angolo in avanti anche piccolo nei piedi presenta un grande vantaggio per lo snowboarder che sta imparando, a meno che la tavola non sia troppo larga per la taglia del piede e / o gli scarponi siano troppo grossi.*

22 03 2012 ** Sì, ... bene. Quello che volevo dire è che l'apprendimento è molto più proficuo quando è una esperienza in movimento, piuttosto che una sfilza di lezioni teoriche. Ora penso di poter dire con un buon grado di sicurezza che l'apprendimento visuale, di per sé, è sopravvalutato. Il movimento del corpo davvero determinante è molto difficile a scorgersi, specie da parte del neofita. Molto meglio fornire

informazioni dettagliate riguardanti le cause e gli effetti per il cliente, sul momento, al suo stadio corrente di sviluppo.

06 Moto costante

Quattro

Costanti del moto che mettono nella direzione scelta

Derapare: *Perché e come.*

L'apice di una curva / di un attraversamento è un punto problematico per molti debuttanti. E' in questa fase che molti perdono il controllo e precipitano in una confusione distruttrice di ogni sicurezza di sé. Abbattuto sulla neve, i ghiaccioli che luccicano attaccati alla fronte e alle ciglia, cerchi una risposta da una persona imprecisata con occhi imploranti.

L'apice della curva è il punto in cui la gravità cambia da una posizione in cui agevola il movimento ad una in cui lo intralcia. La prima legge del moto di Newton stabilisce che "Un oggetto in movimento continua il suo moto (rettilineo) a meno che non venga influenzato da una forza esterna." In altre parole, una volta che hai cominciato a muoverti, hai una inerzia o impulso iniziale. Questa Prima legge del moto presuppone una superficie relativamente priva di attrito, del genere di quella su cui, per coincidenza, sei seduto ora. Una volta che hai puntato la tavola verso valle la gravità fa il suo lavoro mettendo l'oggetto (cioè te) in moto e facendolo accelerare ad un tasso costante che dipende dall'inclinazione del pendio e dalla consistenza della neve.

Quando trasferisci pressione su di una lamina, il coefficiente di attrito lungo questa aumenterà, inducendo in tale parte una "accelerazione negativa" (13) (come esempio: ogni volta che usiamo i freni della macchina "acceleriamo negativamente"). Questa "accelerazione negativa" è la "forza esterna" citata sopra. Il rallentare della lamina sottoposta a pressione, insieme alla sciancratura della tavola, fa sì che tu esca dalla traiettoria di partenza. Più cerchi di portarti lontano da tale linea (all'inizio) più energicamente devi opposti al tuo impulso iniziale e alla accelerazione causata dalla forza di gravità.

L'intenzione è quella di cambiare la direzione dell'impulso iniziale da diretta verso valle a di traverso al_pendio. Il metodo più "semplice" sarebbe quello di inclinare la tavola sul fianco fino ad ottenere un elevato angolo di lamina rispetto alla neve e far scorrere la tavola come fosse su di una rotaia, lasciando che la sua sciancratura, premuta verso il basso, faccia tutto il lavoro. Il problema, qui, è l'equilibrio. Per chi comincia questo sport questa manovra non è fattibile, data la sua mancanza di coordinazione, forza nei piedi, tattiche di bilanciamento. La soluzione allora è quella di esercitare una pressione sulla lamina e angolarla fino ad un punto che permetta ancora di rimanere in piedi. Una tavola sul suo spigolo non girerà sul suo centro a meno che la velocità che cresce nella curva sia eccezionalmente alta o se la neve cede o se si verificano entrambe le cose. Fai delle prove con angoli sempre più alti / maggiore pressione finché tu non sia riuscito ad alterare la direzione del tuo impulso iniziale senza derapare perdendo il controllo della tavola. Ancora una volta stai al centro della tavola con il peso equamente distribuito fra i due piedi.

Pendio, gravità, entropia. *Una conoscenza limitata è una cosa pericolosa.*

Abbastanza spesso quando utilizzi un aumento dell'angolo di lamina per dare direzione alla tua discesa / al tuo attraversamento, o non ne metti in realtà molta più di quanto fosse già prima o ne metti troppa. In generale, quando viene applicato eccessivo angolo di lamina tu ti ribalti in breve tempo all'interno della curva. In più la tavola potrebbe schizzarti via da sotto, facendoti finire sul sedere. (14) Questo è il momento

giusto per dimostrare graficamente alcuni punti che riguardano la posizione di base e il movimento della massa corporea.

Una tavola orientata nella massima pendenza accelererà ad un tasso costante, legato al pendio, rappresentato come rapporto fra altezza e distanza. Una linea orizzontale sarebbe rappresentata come 0 a 1 e farebbe riferimento ad avere un pendio di inclinazione zero. Una linea verticale sarebbe 1 a 0 e vorrebbe dire che non c'è alcun pendio. Come il grado di inclinazione di un pendio si avvicina al "non avere un pendio", la accelerazione dovuta alla forza di gravità si approssima al valore previsto per la caduta libera, di 9,8 metri al secondo al quadrato.

La attrazione gravitazionale viene applicata al baricentro dell'oggetto. Poiché il baricentro della tavola è eccezionalmente vicino alla superficie su cui scivola, procederà giù per il pendio da solo, in una maniera relativamente libera da intoppi. Tu, tuttavia, hai un baricentro collocato relativamente in alto, rispetto alla superficie di scivolamento. Questa superficie, avendo una pendenza, è l'unica cosa che sta fra il baricentro della tavola e la caduta libera. Tu, al contrario, hai in media due piedi e mezzo di aria (80 cm circa), fra baricentro e superficie di scivolamento. Assumendo che il baricentro sia collocato da qualche parte sopra i fianchi significa che il tuo baricentro possiede ben due piedi e mezzo di potenziale caduta libera. L'unica cosa che tiene il tuo baricentro in posizione è la stabilità delle gambe, che è inaffidabile, nella migliore delle ipotesi. Perciò è necessario che le tue gambe siano messe nella loro posizione più solida sotto il tuo baricentro (15) (da qui la formazione di un triangolo con i piedi e le ginocchia). Se, per qualche ragione, questa disposizione dovesse cambiare comportando lo spostamento delle gambe fuori da sotto il baricentro, le parti del corpo poste alla periferia tenderebbero a ruotare facendo perno su tale centro. Questa è la ragione per cui i tuoi piedi ti partiranno via da sotto una volta che tu perda l'equilibrio. La conclusione è questa: devi assicurarti di muovere il tuo baricentro insieme alla tavola, in una posizione stabile e in equilibrio.

E non pensare di poter aumentare le tue probabilità di rimanere in piedi abbassando il tuo baricentro. Se ti accucci renderai solo più difficile trovare l'equilibrio e mettere pressione sulla parte opportuna della tavola.

(13) Quando trasferisci pressione... *Penso che questa regola valga quando la tavola è posta appena appena sulla lamina, come nella situazione dei primissimi giorni sulla neve. Una volta che lo snowboarder abbia sviluppato un minimo di abilità è meglio pensare alla tavola come un mezzo per creare una sponda incurvata sotto i piedi (come in un velodromo). Il grado di inclinazione della tavola determina la pendenza della sponda. La curva parabolica funziona come una superficie che accelera la massa del corridore verso il centro dell'arco (che percorre). La spinta verso l'esterno, comunemente attribuita alla forza centrifuga (ha-ha), è semplicemente il risultato dell'inerzia posseduta dal corridore.*

Per quanto riguarda la derapata, questa è il risultato di un inarcamento eccessivo della punta della tavola. Se la parte anteriore della tavola crea un arco che la parte posteriore (non inarcata) non può seguire, la derapata è il risultato. La maggioranza degli snowboarder monta gli attacchi troppo in avanti. Il saltellamento (chatter nell'originale) per altro verso, è il risultato di un angolo di lamina troppo grande.

(14) "on their butt", (anziché "on your butt") nell'originale. "Obvious grammatical error" riconosce B.

(15) perciò è necessario che... OK, "ginocchia unite" non è una posizione "forte". Oh, mi dispiace. Una volta, quando progettava per la Liquid Snowboard sentii Mike Kildevaeld spiegarlo così: "... Se stai per fare appello a tutte le tue forze per sorreggere un carico pesante, ti metteresti volontariamente con le ginocchia unite?". Probabilmente non queste esatte parole ma il succo è questo.

07 Fasi della progressione

Cinque

Fasi di sviluppo in base al tipo di movimento

C'è molto, dopo la prima lezione

Fase 1 (16). La fase iniziale per chi comincia da zero. Entro la conclusione delle prime due ore di lezione, devi essere in grado di eseguire curve elementari in derapata su di un terreno appena inclinato, anche senza ritmo. Dev'esserci una qualche regolarità e un percettibile equilibrio nei tentativi di attraversamento del pendio benchè la direzione di viaggio tenderà a seguire la linea della massima pendenza più di qualunque altra.

Fase 2. *Curve in derapata concatenate e cadenzate, stabile posizione di base ed equilibrio.* Giunto a questo punto sei in grado di deviare con successo dalla linea di massima pendenza, con regolarità e tempismo. La tua posizione di base si è evoluta al punto che non hai più bisogno di mettere giù le mani o piegarti in due alla vita per restare in equilibrio. La tua posizione di base è ancora piuttosto alta ma le articolazioni sono ora piegate, anziché stare in piedi con le ginocchia rigide. Sei capace di superare terreni facili da principiante con qualche caduta ogni tanto.

Fase 3. *Curve pseudo-carving con forma definita su terreno da facile a medio, cadenzate.* Mostri un buon grado di flessione nelle articolazioni, con conseguente assetto leggermente abbassato e una maggiore capacità di restare in equilibrio. I fianchi e le spalle hanno cominciato a portarsi in una posizione funzionalmente perpendicolare rispetto alla tavola. L'ingresso nella curva non è più così grezzo, dato che sei diventato più paziente permettendo che la tavola si porti nella massima pendenza. La parte superiore del corpo è più ferma con meno movimenti casuali di braccia e mani poiché la maggior parte del lavoro nel mantenimento dell'equilibrio è svolto dalla parte inferiore del corpo. Può esserci un certo grado di angolazione del fianco e/o la capacità di spostarsi verso l'avanti o il dietro della tavola per iniziare e terminare la curva.

Fase 4. *Curve in derapata ritmate su terreno al limite inferiore del livello difficile (su neve battuta), curve in carving sulla sciancratura su terreni facili e al limite inferiore del livello medio.* Hai sviluppato un senso maggiore dei movimenti per gestire la pressione sull'asse punta - coda della tavola e il deciso spostamento laterale della massa corporea per dare avvio alla curva (*Crossover*). Su terreno facile devi essere in grado di esercitarti progredendo attraverso i diversi tipi di *Norm*, per sviluppare un miglior tempismo per l'ingresso / chiusura della curva e il senso di un *crossover* sempre disponibile. La tua posizione di base deve essere sicura e pratica e le curve devono poter essere eseguite con uniforme e variabile ritmo. La capacità di sentire la lamina deve essersi sviluppata al punto che l'ingresso in curva è liscio senza slittamenti e le curve sono eseguite controllando efficacemente la velocità.

Fase 5. Regolari curve in *carving* di raggio ampio su terreno medio in neve battuta con forma [definita] e controllo della velocità. Il *Crossover* è solidamente fondato e rinforzato con angolazione del fianco e corretto rapporto fra spalle e neve (parallele alla neve, perpendicolari alla lunghezza della tavola). Stai cominciando a sviluppare un accresciuto senso del controllo della gestione della pressione fra avanti e dietro della tavola, come introduzione al *crossunder* e alla separazione parte superiore/inferiore

del corpo. Le curve mettono in mostra cadenza regolare e ingresso e chiusura senza scosse.

Fase 6. Sviluppo del *crossunder* su terreno medio di pista battuta. Hai sviluppato un efficace assetto ribassato e l'uso della deformazione / rilascio (del ponte della tavola, NDT) per instradare l'energia trasferendola da una curva alla successiva. Con una aumentata autonomia di parte alta e bassa del corpo, la forma della curva può essere più facilmente alterata, con mantenimento del controllo della velocità. Stai diventando più dinamico nella tua capacità di surfare e sei in grado di surfare su neve instabile (broken) con un certo successo.

Fase 7. Cross-through (17)

L'efficace fusione di *crossover* e *crossunder* che ti permette di equilibrarti fondandoti sul tuo stesso ciclo di movimenti. Separazione parte alta e bassa del corpo e sviluppo delle capacità di rimanere in equilibrio ti permettono di surfare su di un gran numero di superfici e pendenze. Il ghiaccio diventa soltanto un altro grado sulla scala Rockwell della durezza. "... carvare, carvare, carvare anche se era ghiacciato"*

(16) Fase 1. *Alla fine della lezione di due ore il futuro surfista deve essere in grado di scendere un pendio facile in slittamento su almeno una delle lamine. In sicurezza. Al diavolo le curve!*

(17) Cross-through. Ho sentito per la prima volta la locuzione "Cross-through" da Tom Reynolds, fondatore dello "Ski Industries Program at the University of Maine at Farmington". Egli affermò all'epoca (1992?) che io ero una delle poche persone che comprendeva quel termine e ciò a cui lui mirava. Ripensandoci successivamente sospetto che intendessimo due procedimenti in qualche modo differenti, benchè collegati.

* "Carvare..." Jean Nerva, con Peter Bauer, dal film *Adventurscope* del 1991 "Scream of consciousness", presentato da Burton Snowboards.

08 Versatilità

Sei

Versatilità basata sulla riduzione

La pratica dello *snowboard*, nei suoi termini più semplici, non è niente di più di un cambio di spigolo. Le difficoltà sorgono quando si tenta di controbilanciare lo spostamento del corpo che si muove da uno spigolo all'altro. Far curvare una tavola è facile; non così facile è impedire che il corpo interferisca con la tavola in curva. Una volta che la tavola è messa in movimento, la gravità e l'inerzia posseduta dal corpo produrranno il cambio più in fretta di quanto può fare il movimento di muscoli indipendente diretto al medesimo scopo. A quel fine hai imparato le basi per far girare una tavola; gli sforzi ulteriori devono essere diretti a sviluppare l'uso proficuo delle lamine e il dirigere il corpo verso valle.

Quando pensi alle tue capacità e ai modelli di movimento, tieni a mente che meno devi fare affinché la tavola giri, più efficace è il tuo modo di surfare. Chiediti se il quadro d'insieme dei tuoi movimenti è liscio e piacevole a vedersi, con fluido, continuo ritmo di curva in curva; o è un movimento insicuro, che procede a strattoni? Se non hai necessità di agitare le mani e le braccia in ogni direzione, hai probabilmente sviluppato un buon senso dell'equilibrio interno. Questo ti permette di esplorare gamme di movimento attraverso una serie di esercizi i quali, alla fine, renderanno più agevole correre con la tavola in una grande varietà di situazioni / condizioni della neve.

“Tu dici il detto, ma cammini il cammino?”

--- *Full Metal Jacket*

Perché la tua surfata non è versatile?

Stai pelando la patata o è la patata che sta pelando te? (18)

Forse la più pervasiva, spiacevole e controproducente abitudine nello *snowboard* è la tendenza ad utilizzare la gestione della pressione come principale tecnica per dare forma alla curva. Gli *snowboarder* che esibiscono questo movimento abituale o hanno imparato ad andare sulla tavola molto tempo fa su materiali sorpassati e non hanno mai più preso ulteriori lezioni, o non hanno mai provato i vantaggi di usare la linea di massima pendenza e la gravità come aiuto nel tracciare una curva (sono i “*tail-kickers*”).

Senza una vera colpa propria, queste persone (e sono la maggioranza) hanno scoperto che era facile fare una curva in *backside* se la gran parte del loro peso veniva collocata sul piede anteriore all'inizio della curva. Questo modo di curvare è agevole in *backside* semplicemente perché richiede pochissimo tempo perché la tavola cominci a girare e, una volta che il peso è sul piede anteriore, il dietro della tavola può essere “calciato” al di là della linea di massima pendenza. In sintesi, non c'è alcun bisogno di impegnare il corpo o la lamina della tavola nella nuova curva.

Il problema sorge una volta che lo *snowboarder* cerca di avanzare oltre la linea della massima pendenza. Il peso è ancora sul piede anteriore, il che permette alla coda di slittare più o meno senza controllo minacciando di far girare lo *snowboarder* su sé stesso fino a trovarsi al contrario. Per opporsi a questa tendenza a ruotare, lo

snowboarder getterà tutto il peso sul piede anteriore che, alla fine, farà presa con una udibile “grattata” ed una forte pressione su di una sezione molto ristretta della lamina.

Spesso queste persone incontrano difficoltà ad avviare la curva in *frontside*, senza un’ampia torsione della parte superiore del corpo. Arrivati al punto in cui vogliono girare mettendosi sulla lamina *frontside*, il loro fianco è stato spinto talmente su, verso monte e sopra la punta della tavola, che non c’è modo di mettere pressione sulla lamina della nuova curva senza aver prima riposizionato la tavola sotto il corpo. Da qui la torsione. Inoltre la tavola normalmente sta derapando senza controllo, il che rende difficoltoso un cambio di lamina tranquillo e completato con successo. Sfortunatamente, per cominciare a correggere questa abitudine lo *snowboarder* deve liberarsi della “coperta di Linus” che gli permette di curvare senza impegnarsi e deve anche ritornare su terreni meno ripidi dove sia possibile trattenersi più a lungo nella massima pendenza.

Quando una curva *carving* non è tutto sto granchè

Proseguendo il discorso, quando questi *snowboarder* “lanciatori-del-fianco e calciatori-della-coda” cominciano ad usare la sciancratura della tavola per fare curve *carving* elementari, c’è un manifesto ondeggiare del fianco verso la punta della tavola quando la curva raggiunge il suo “punto limite” attraversando la linea della massima pendenza (il “punto limite” è quello dove la posizione del corpo dello *snowboarder* diventa troppo debole per mantenere la tavola sullo spigolo e non può proseguire oltre nella curva). Se lo *snowboarder* in questione sta utilizzando attacchi a piastra, la posizione del corpo vicino alla fine della curva *backside* appare contratta e ingobbita, con un vistoso piegamento al livello della vita e il braccio *frontside* che sembra ondeggi nel vento come se fosse stato spezzato.

Quando la curva in *front* viene eseguita, il fianco non attraversa mai davvero la tavola passandole sopra e muovendosi verso l’interno della curva; invece la maggior parte della pressione esercitata sulla lamina *frontside* viene ottenuta attraverso un piegamento eccessivo alla vita e grazie al corrispondente spostamento delle spalle verso l’interno (angolazione inversa). In generale, la gente che surfa in questo modo è limitata nella forma della curva dalla profondità della sciancratura della tavola. Come conseguenza avranno serie difficoltà a controllare la tavola sul ghiaccio e sul ripido.

Imparare a surfare con gli scarponi *hard* è abbastanza terrorizzante in quanto la maggioranza dei movimenti della parte inferiore del corpo è limitata. Ora immagina di non poter più iniziare la curva in una maniera che sembra funzionare e che ti ha fornito una parvenza di fiducia in te stesso. Per rimanere sicuri di sé ed evitare eccessivi danneggiamenti all’autostima, assicurati assolutamente, se hai deciso di rivedere il tuo modello di movimento, di aver scelto un terreno su cui ti senti infinitamente a tuo agio.

Il più difficile compito che devi intraprendere per cambiare il tuo modo di *surfare* è assicurarti di mantenere una posizione di base flessa e funzionale. (19) La posizione del corpo non deve discostarsi troppo da un pratico orientamento perpendicolare. Finchè non ti sarai familiarizzato con questa posizione del corpo sulla tavola, il terreno ripido, le condizioni e le tecniche di livello superiore resteranno fuori dalla tua portata (20).

Il modo più facile per ottenere che la tavola curvi, di cui si è fatto menzione in questo manuale prima, è spostarsi da un lato all’altro della tavola al momento opportuno. Per questa ragione ha senso disporre il corpo sopra la tavola in una maniera tale che il

movimento necessario per compiere tale spostamento sia ridotto al minimo. Benchè noi siamo disposti in qualche modo di traverso sulla tavola non c'è nessun reale motivo per ritenere che il meccanismo della curva sia diverso quando si compie su di un lato o sull'altro.

Certo non possiamo aspettarci che le nostre ginocchia si pieghino all'indietro per ottenere l'angolo di lamina nella curva *backside*; tuttavia muovendo la massa corporea dall'interno di una curva a quello dell'altra alla velocità conveniente, con una angolazione del corpo corretta, angoli di lamina eguali possono essere ottenuti sia in *front* che in *backside* (non necessariamente eguali fino all'ultimo grado ma, relativamente ai fini di ogni progetto o utilizzo, l'eguaglianza esiste). Perciò non vi è necessità che la parte superiore del corpo venga vistosamente modificata nell'assetto, quando la tavola viene spostata da una lamina all'altra. Nondimeno è consueto vedere posizioni del corpo completamente differenti usate per curvare in *frontside* rispetto a quelle per le corrispondenti curve in *backside*.

Cosa piuttosto singolare, è possibile fare rudimentali curve *carving* in questo modo, gettando la parte superiore del corpo di qua e di là. Tuttavia le tracce lasciate al passaggio sono un chiaro indicatore di quello che sta succedendo a livello del corpo. Spesso l'arco della curva *backside* non è altrettanto profondo di quello della curva *frontside* e non si prolunga altrettanto attraversando la linea della massima pendenza. In più la curva *backside* può non essere altrettanto incisiva, in conseguenza del fatto che la parte anteriore della tavola è stata sovraccaricata dall'oscillazione del fianco, e la coda avrà la tendenza a slittare via. La curva *frontside* probabilmente procede incidendo oltre la linea di massima pendenza ma facilmente ha anche una curvatura di raggio molto più grande, dato che l'angolo di lamina è in qualche modo minore (spalle dentro [la curva], fianchi verso l'esterno = meno lamina, meno stabilità, curva più graduale). Guarda alle tracce lasciate come mezzo di diagnosi e, in seguito, di autoanalisi.

Se il corpo è nella posizione corretta, le curve in *frontside* e in *backside* devono lasciare tracce quasi perfettamente simmetriche, tenuto conto delle pendenze del terreno. Se non lo sono, allora c'è un problema a cui dedicare attenzione, concentrandosi sul modo in cui si ottiene che la tavola giri (il cuoco non rimprovera mai i suoi attrezzi (21)).

Ammonimento

“coloro che abbracciano troppo spesso non trattengono nulla a lungo”

-Richard Strauss, *Der Rosenkavalier*

Ogni volta che fai delle prove con il tuo modo di surfare, isolando le singole componenti di un movimento, che ti permettono di far girare la tavola, bada di condurre ciascun movimento ai suoi estremi senza successivamente attenuarlo. L'assimilazione riuscita dei movimenti in qualsiasi sport comporta l'esplorazione di gamme di movimento e poi una modifica di quelle scoperte che si adattano agli specifici bisogni del momento. La pratica dello snowboard si compone di movimenti che si estendono nel tempo e nessuna posizione singola basterà per ogni momento. Evita di diventare statico restando sempre in movimento, piuttosto che adottare un determinato assetto che funziona egregiamente solo per una parte del flusso complessivo del movimento.

Per il maestro

Con ogni gruppo di allievi con capacità superiori al livello più elementare assicurati che sia noto ciò che voi collettivamente intesi volete ottenere e concentrati su tale obiettivo.

Assicurati che i tuoi allievi capiscano, sia a livello fisico che mentale, quel che state lottando per ottenere.

Comprendi il come, il cosa e il perché? E loro? Sii infinitamente paziente e non spaventarti se devi fare dei cambiamenti richiesti dalle condizioni e dal livello di abilità. Fai prove con idee tue proprie oltre che con quelle che sai già essere efficaci.

(18) Stai pelando... *la citazione relativa alla patata viene attribuita ad un tale Scott McPherson. Non so se l'abbia inventata lui o l'abbia sentita da altri. Era solito tracciare una mediocre curva a Burton Blacktop, con quello che sembrava essere un passo di 36 pollici (90 cm). Non che questo voglia dire nulla...*

(19) Flessa e funzionale... *No!!!*

(20) Finchè non ti familiarizzi... *Vedi nota precedente. Sostituisci questa affermazione con: "Finchè l'interfaccia costituita da attacchi e scarponi non è stata correttamente montata..."*

(21) Quello stesso cuoco, acquisita una maggiore conoscenza e saggezza, di frequente rimprovera la sua incapacità di montare correttamente i suoi attrezzi.

09 La presa di lamina

Sette.

Presca di spigolo

Sensazioni durante il cambio di lamina: *un mezzo statico di determinare l'efficienza dinamica.*

Lo scopo di questo esercizio è determinare il modo più efficace di trasferire il peso del corpo da una lamina all'altra. Questo esercizio può essere portato a termine al chiuso, su di una superficie piana, sia indossando gli scarponi che senza. Mettersi dritti in piedi, in una posizione che si avvicini il più possibile a quella di base determinata dagli attacchi. Iniziare col cercare una posizione abbastanza neutra sulla pianta di entrambi i piedi, braccia abbandonate lungo i fianchi. Adottare una posa leggermente flessa che lasci i fianchi e le spalle perpendicolari alla tavola.

Isolando ciascuna articolazione/segmento maggiore del corpo, prova a trasferire la pressione lentamente dagli avampiedi, alle piante, ai talloni sintonizzandoti con quelle sensazioni. Comincia con le caviglie, continuando con le ginocchia, con il fianco, le spalle ed infine la testa. Il procedimento deve poi essere ripetuto alla rovescia, iniziando dalla parte più alta del corpo per fare il confronto. Determinare quali movimenti sono più efficaci nel trasferire il peso *senza causare* anche la perdita dell'equilibrio

Se l'esercizio è riuscito, dovresti concludere che uno spostamento del fianco comprimerà più efficacemente l'avampiede ed il tallone, rispetto al movimento di ogni altra parte del corpo. Una volta fissato questo riferimento puoi sperimentare con sottili movimenti di ginocchia, caviglie e spalle che si aggiungono al movimento dei fianchi sempre mantenendo l'equilibrio.

Questo esercizio può non funzionare bene indossando scarponi *hard* su di una superficie dura semplicemente perché non è facile ottenere movimenti fini.

Mettersi sulla lamina (definire la sciancratura della tavola e trovare il proprio posto nel grande disegno delle cose)

- A. *Attraversamento diagonale sulla lamina fino a fermarsi, entrambi gli spigoli*
- B. *Attraversamenti diagonali sulla lamina collegati con roll-out (somiglia ad un aereo che sale in verticale fino allo stallo, scivola indietro, poi prende velocità).*

La tua posizione di base (22) deve essere rivolta in avanti, con i fianchi e le spalle perpendicolari alla tavola, ginocchia unite, una mano per ciascuno spigolo.

Questi esercizi richiedono pazienza ed equilibrio allo scopo di tracciare attraverso il pendio una linea pulita dall'inizio alla fine, fino a fermarsi. In entrambi gli esercizi il principio è quello di familiarizzarsi con la sciancratura della tavola, come pure con una posizione di base equilibrata sullo spigolo.

Nel secondo esercizio si richiede di passare da una tavola che *carva* in avanti, ad una tavola che *derapa* a marcia indietro, ad una tavola piatta che punta nella massima pendenza, per terminare con la tavola che *carva* [nuovamente in avanti, NDT] sulla lamina opposta. Questo secondo esercizio insegna anche ad attendere restando in massima pendenza. In entrambi gli esercizi dovresti controllare guardando indietro se la traccia lasciata è diventata più sottile e netta. E' necessario che il piede posteriore segua lo stesso percorso immaginario compiuto da quello anteriore.

Finchè non avrai preso confidenza con l'equipaggiamento ed il modo in cui funziona, sarai restio ad affidarti completamente alla curva. Questo rende la presa di lamina anticipata difficoltosa, con conseguente cattiva postura che si traduce in scivolamenti ed eccessiva pressione sulla punta.

C. Curve carving semplici (servite lisce)

Proseguire oltre la diagonale con curve *carving* collegate. Invece di continuare risalendo verso monte nella diagonale, fino ad arrestarsi, lascia muovere il corpo verso valle, incrociando la tavola per cambiare lamina. Il cambio di lamina deve essere cominciato prima che la tavola si indirizzi a monte in misura tale da rallentare eccessivamente. *Fintanto che la tavola si muove longitudinalmente, il cambio di lamina può essere effettuato senza cadere in controlamina.* Bisogna anticipare la nuova curva di modo da non trovarsi ad aver esaurito lo spazio al lato della pista.

L'ingresso in curva deve essere lento e non affrettato, allo scopo di evitare ogni sterzata della tavola nella parte più alta della curva, la quale interferirebbe successivamente con una effettiva presa di spigolo/conduzione sulla lamina. Potresti trovare più semplice iniziare la curva se ti alzi lievemente e poi sposti le ginocchia verso l'interno della curva leggermente in anticipo rispetto al resto del corpo. Dovrebbe essere sottolineato che bisogna evitare di rovesciare le spalle dentro curva come modo di cominciare la curva. Questo conduce solo a cattive abitudini e frustrazioni nel seguito. Di nuovo guarda indietro alle tue tracce per simmetria *frontside / backside* e nettezza.

“Non sei ancora pronto per essere un Jedi” Yoda, L'impero colpisce ancora.

D. Curva ad innesco protratto (*Drawn out turn entry*)

Semplicemente allunga lo spazio in cui la tavola si trova piatta sulla soletta fra i cambi di lamina. Se eseguito correttamente incomincerai a spostarti più lentamente verso l'interno della curva. Questo insegna ad equilibrarsi e a pazientare nella massima pendenza, assumendo che la pista sia di larghezza sufficiente. Funziona anche bene per curvare nella neve molle o con forti discontinuità, laddove un ingresso brusco causerebbe un incremento della forza che la superficie non è in grado di contrastare, causando perciò un improvviso e disordinato abbandono dell'arco della curva, con il corpo nella neve. Comincia su di un terreno facile per spostarti gradualmente verso uno più difficile con l'aumentare dell'abilità.

(22) La tua posizione (e precedenti paragrafi)... *Ebbene, questo - “muovere i fianchi” per inclinare la tavola non è in verità fattibile, a lungo andare. Fare questo richiede avere il corpo un po' costretto, il che obbliga ad una maggiore tensione muscolare ecc... E' possibile fare dei movimenti con i piedi che permetteranno ai fianchi di muoversi ma questa è un'altra storia. Tutto parte dai piedi, anche nei rigidi scarponi di plastica.*

Ginocchia unite... (Chagrin).

Per quanto riguarda il volgersi verso l'avanti, con fianchi e spalle perpendicolari alla tavola, questo riferimento è da usarsi soltanto in esercizi specifici. Questa posizione stabilisce un punto di partenza che è facile da sentire ed osservare. Se le spalle non sono allineate col piede anteriore è più difficile muoversi lateralmente al di sopra della tavola e quindi più difficile ottenere angoli di lamina comparabili in frontside e

backside. *Girandosi verso il davanti della tavola e mantenendo tale posizione è più facile sviluppare la percezione del lavoro compiuto lateralmente dalle articolazioni, sebbene al costo di una maggiore tensione muscolare.*

10 Equilibrarsi

Otto

Bilanciarsi

Angolazione e Inclinazione (23) *Spostare il corpo verso l'interno della curva senza rovesciarsi.*

Le curve più semplici con la tavola, su di un terreno pianeggiante, possono essere eseguite attraverso un'inclinazione, ammesso che la neve non sia troppo dura. L'inclinazione è la creazione di un angolo tra il pendio e il tuo corpo. Se tieni il corpo rigido ed esteso e fai sbandare la tavola sul suo spigolo sporgendoti verso la neve, allora ti stai inclinando. Viceversa, l'angolazione consiste nel formare angoli entro la struttura del corpo, azione che rafforza la possibilità di inclinarsi. Questo ci permette di stare in equilibrio sulla lamina della nostra tavola che sta effettuando la curva e di contrastare le forze naturali che entrano in gioco nel corso di una curva dinamica.

Pensa all'angolazione come ad un gioco di costruzioni. Se fai una pila di tre mattoncini e collochi il secondo blocco sopra il primo leggermente spostato da un lato, devi sistemare il blocco terminale spostato sul lato opposto per evitare di far crollare la pila. Il primo mattoncino è la tavola. Il secondo sono le ginocchia ed i fianchi. Il terzo la testa e le spalle. Mentre surfisti su terreni variabili, con nevi che cambiano, mantieni in equilibrio la pila.

a. *Pizzicare la matita* (Pencil pinching)

In posizione di base perpendicolare alla tavola immagina di star tenendo pizzicata una matita fra il fianco e la gabbia toracica. Se fatto ad inizio curva, la parte superiore del corpo si porterà in una posizione forte immediatamente, anziché dopo che la curva è cominciata e le forze disgregatrici stanno crescendo.

b. *Scivolata sul palmo singolo con arresto* [Single palm slide to a stop]

Allungati in avanti con il braccio sulla punta della tavola con il palmo aperto, toccando la neve all'interno della curva nel corso di una lenta curva *carving*. Ciò comporta un'angolazione elementare in una posizione abbassata. Esercitati sia in curve *frontside* che *backside*, finché le tracce non siano uniformi. Se il palmo della mano che scivola sulla neve è rivolto in avanti, nella direzione di avanzamento, con le punte della dita che si trascinano dietro sulla neve, le spalle saranno inclinate verso l'interno della curva, lasciando il fianco all'esterno di essa. Questa "angolazione inversa" ti mette in una posizione relativamente debole per contrastare l'inerzia dovuta al movimento del tuo corpo e non ti offre alcun modo per mettere pressione sullo spigolo della tavola od ottenere una vasta scelta di angoli di lamina.

Se il tuo palmo è rivolto verso il basso e scivola sulla neve, con il braccio allungato verso la punta della tavola, le tue spalle saranno disposte perpendicolarmente e rivolte in avanti, con i fianchi verso la parte posteriore della tavola e all'interno della curva. Con il grosso della massa corporea sbilanciato verso l'interno della curva, lo snowboarder è in una posizione più solida e, grazie alle ginocchia mantenute piegate, l'angolo di lamina può essere in qualche maniera regolato per tutto il percorso della curva.

c. *Solo per il frontside*: afferra il dorso dello scarpone / attacco posteriore con la mano *backside*, allungando in avanti la mano e il braccio *frontside* per

controbilanciare. La presa deve avvenire presto, prima che la curva cominci a prendere forma.

- d. *Solo per il backside*: muovendoti lentamente, cerca di afferrare la lamina *frontside* della tavola con la mano *frontside*. Effettua la presa indietro, vicino o dietro il piede posteriore. Di nuovo, la presa deve avvenire prima che la curva prenda forma. Se la tavola, curvando, non si stabilizzerà sulla lamina fino all'arresto, in una linea ininterrotta e nitida, il tuo fianco probabilmente è troppo avanzato e / o troppo dentro la curva (sovraccaricare la punta della tavola dà luogo ad una derapata e alla perdita del movimento in avanti).
- e. *I movimenti delle braccia selettivi e lo spostarsi lentamente*.

Il surfare, a causa della sistemazione dei piedi rispetto alla direzione di marcia, offre al praticante una enorme capacità di riequilibrarsi nell'asse longitudinale. Con un piede posto davanti all'altro c'è un sacco di spazio per riprendersi dagli inevitabili errori che si accompagnano alle grandi scivolate giù per i fianchi delle montagne. Tuttavia l'immenso vantaggio nel bilanciamento sull'asse punta-coda è ottenuto a spese della stabilità laterale. Poiché hai entrambi i piedi su di un'unica superficie, non c'è scampo se commetti un errore nel muoverti da un lato all'altro. Perciò devi essere un po' più prudente con i movimenti del corpo vistosi, se non vuoi che la tua lunghezza si trasformi in larghezza.

L'angolazione ti permette di tenerti in equilibrio resistendo alle sollecitazioni procurate dalla tavola in curva e dai cambi di direzione a cui vieni sottoposto. Ancora una volta, ciò si ottiene grazie all'allineamento delle parti più grandi del corpo. Più veloce vai e più dura è la neve, tanto più visibile diventa il contributo positivo dell'angolazione. L'angolazione perciò è in un certo modo proporzionale alla velocità a cui si procede e all'ampiezza della curva.

Ma cosa deve fare uno *snowboarder* agli inizi, quando si muove lentamente e senza la necessaria coordinazione per ottenere angolazioni corrette? Ebbene, poiché i piedi sono solidamente attaccati alla tavola, non sono disponibili per le correzioni di equilibrio come lo sono nello sci. Mani e braccia, tuttavia, non hanno un'occupazione primaria e sono impiegabili rapidamente come supplementi per l'equilibrio. Ricorda: l'equilibrio è intrinsecamente solido sull'asse anteriore-posteriore e non necessita di trattazione apposita. I movimenti di braccia e mani di conseguenza devono essere diretti in senso laterale.

Non penso di aver mai visto uno *snowboarder* che va a bassa velocità cadere verso l'esterno della curva. Le cadute verso l'interno, invece, si verificano ogni momento, di solito come conseguenza dell'aver spostato troppa massa corporea verso l'interno della curva senza una velocità sufficiente a fornire inerzia bastante a rimanere in piedi. Con un po' di pratica le braccia e il loro posizionamento all'interno e all'esterno della curva possono funzionare da contrappeso di pronto impiego, permettendoti di restare sul centro effettivo della tavola in ogni momento. Più in fretta riesci a trovare un assetto neutrale sulla tavola, più facile sarà per te fidarti delle sue linee e della sua nascosta capacità di curvare.

Forse uno dei modi più efficaci per trovare e mantenere in ogni istante una posizione di base neutra è di eseguire una serie di compiti diversi rimanendo su pendii di bassa difficoltà. Questi compiti dovrebbero comportare movimenti eseguiti lentamente. Le ragioni per il terreno facile sono molteplici: se non hai una inerzia consistente non avrai la possibilità di rimanere in piedi controbilanciandola. Invece dovrai contare sulla tua posizione e la tua sola abilità a restare dritto. In più, il procedere lentamente

incoraggia il perfezionamento attraverso una disposizione mentale aggressiva, invece che difensiva. Se sei preoccupato di prendere troppa velocità ti concentrerai sul rallentare piuttosto che sul compito che stai eseguendo. Basse velocità su terreno facile inoltre ti permettono una auto analisi; c'è abbastanza tempo nel corso della curva per fare prove con differenti posizioni e comandi dati alla tavola.

f. Ostacolare l'equilibrio con specifiche posizioni delle braccia (belly up to the bar and try your luck)

Non soltanto è un ottima maniera di livellare le differenze in una classe (prendete nota, istruttori), ti permette anche di renderti conto della scarsa incidenza delle braccia nell'innescò della curva. A tal fine, se solitamente inizi la curva con le mani / braccia, ora che le hai vincolate ti ritroverai in una posizione scomoda. Poiché questo rende il problema di incominciare la curva evidente, potresti invece provare il *crossover* come mezzo di innescò della curva. Come detto sopra, braccia e mani sono usate più opportunamente come dispositivi di bilanciamento aggiuntivi. Fai prove con diverse forme di curva oltre che la curva *carving* semplice.

Qualcosa per tenere impegnate le mani

- *Mani ai fianchi.*
- *braccia incrociate sul petto e dietro la schiena.*
- *pizzicare i pantaloni ai lati delle ginocchia.*
- *mani tenute sugli attacchi o gli scarponi.*
- *reggere una canna di bambù (parallela e perpendicolare)*
- *tenere il piede anteriore*
- *Tenere il piede posteriore*
- *petto sulle ginocchia, utilizzando le braccia come bilancieri (scivolate a palmo aperto)*

(23). L'angolazione di per sé ci offre due vantaggi. Il primo è la possibilità di ottenere un angolo di lamina più elevato del normale più precocemente senza cadere dentro la curva, quando ci muoviamo a bassa velocità. Il secondo è che, quando andiamo più veloci, è possibile trasferirsi da una lamina all'altra più rapidamente, dato che la parte alta del corpo con la sua massa, passando dall'interno di una curva a quello della curva seguente, compie un tragitto più breve. Questi vantaggi sono più evidenti e più fruibili per gli snowboarder che hanno scarsa mobilità della caviglia, causata da un sostegno del piede non corretto o dalla sistemazione degli attacchi. Con una completa mobilità delle estremità inferiori non è altrettanto importante angolare, in quanto la forma della curva può essere regolata finemente con piccoli movimenti dei piedi. L'inclinazione permette un migliore allineamento dei segmenti scheletrici. Ne è testimone la tendenza odierna nella discesa libera e nello slalom gigante, rispetto a dieci-quindici anni fa. Gli atleti non "angolano" più come facevano di solito prima.

11 Crossover

Nove.

Crossover

Spostare il corpo verso valle e incrociando la tavola

La serie “Norm” (24) Produttivo allineamento del corpo.

Questi esercizi in progressione sono ideati per distoglierti da qualunque combinazione di angolazione / inclinazione tu stia usando abitualmente, e instradarti su di un nuovo cammino in cui sarai capace di condurre le curve servendoti di una forza minima / minimo movimento del corpo. La descrizione sintetica è: un movimento del corpo come un blocco unico, sopra (attraverso) la tavola, allo scopo di spostare la tavola da una lamina all'altra. Le diverse *Norm* presentano in progressione le posizioni del corpo necessarie ad un livello superiore di surfata.

Rimanendo diritti e più alti del normale è possibile liberarsi delle cattive abitudini che sono derivate come risultato di stravaganti posizioni del corpo. Più pieghiamo le nostre diverse articolazioni, maggiore è la gamma di possibilità di fletterci in una direzione sbagliata. La serie delle *Norm* impiega molta meno flessione delle articolazioni di quanto diversamente faremmo surfando, allo scopo di eliminare movimenti inutili e posizioni del corpo scorrette.

A. **The “Norm”.** *Over easy, no cholesterol*

Variante della curva *carving* semplice, utilizzando una angolazione minima per dare inizio e rimanere in equilibrio nella curva. Su di un terreno abbastanza pianeggiante, con neve morbida, iniziare curve *carving* semplici lasciando la parte alta del corpo cadere al rallentatore sopra il *top* della tavola in direzione della massima pendenza. Se possibile, tenere le mani abbandonate lungo i fianchi di modo che seguano l'inclinarsi del corpo. Fare prove con posizioni di base col torso rivolto nella direzione di marcia e poi di traverso. Devi renderti conto dell'importanza di mantenere il baricentro dentro la tavola lungo tutta la curva, come pure dell'angolo cieco che si accompagna alla posizione di sbieco. Se il compito è eseguito correttamente e la tavola rimane sulla lamina per tutta la lunghezza della curva dovresti percepire distintamente il trasferirsi del peso dal piede anteriore al posteriore mentre la tavola attraversa il pendio. (25)

B. **“Norm” con coppia torcente:** *a scelta, patate fritte casalinghe o patatine e fettine di cetriolo*

In equilibrio sulla lamina *backside*, gira le spalle e i fianchi in modo da rivolgerti oltre la punta della tavola. Stando dritto in posizione alta, con una flessione delle articolazioni appena accennata, dovresti sentire come se stessi torcendo eccessivamente nella stessa direzione della curva *backside*. Allo stesso tempo lascia le articolazioni flesse abbastanza perché la torsione porti le ginocchia e le cosce a stringersi insieme. Assicurati che i piedi siano egualmente caricati, di modo che il risultato finale sia una posizione che mette il peso del tuo corpo esattamente sopra il centro della tavola nel senso della lunghezza. Prova curve *carving* semplici in questa posizione, ancora una volta con lo scopo di muovere il corpo attraversando la tavola per dare il via alla curva. Qui, tuttavia, l'enfasi è messa sul non permettere alla tavola di girare sotto il corpo, ponendo la parte alta del corpo in una posizione debole alla fine della curva in *backside*. Se, al contrario, questo si verifica, l'inserimento nella curva *frontside* risulterà difficoltoso. Durante tutta la curva *backside* devi sentire come

se stessi torcendo la parte alta del corpo in opposizione alla parte inferiore senza materialmente torcere la tavola sulla neve. Poiché la tavola sta viaggiando sulla lamina, non dovrebbe pivotare in nessun modo. Qualora cominci a farlo, vuol dire o che non hai sufficiente angolo di lamina o che stai facendo eccessivamente pressione con un solo piede. Un interessante beneficio collaterale, ho notato, è che, quando faccio la “Norm” avverto la chiara necessità di spostare il peso sul piede posteriore per evitare di sovrasterzare o slittare a metà della curva. L’anticipo di questo spostamento di peso cresce nel corso di curve a raggio più corto o a velocità più alta. Sperimenta con questo come mezzo per indurre maggior equilibrio in prossimità della metà e della fine della curva *carving*.

C. Norm con scoliosi *Con patatine e salsa per intingerle*

Questa è poco diversa da una Norm con coppia torcente con in più una inclinazione delle spalle per aggiungere un po’ di angolazione ad effetto stabilizzante alla curva. Surfando nella posizione della Norm con coppia torcente, solleva la spalla interna alla curva mentre abbassi quella all’esterno. Se eseguita correttamente dovresti sentire come se la curva fosse diventata più decisa e sentirti meglio bilanciato durante la curva. Non appena una curva è terminata e la successiva iniziata puoi incominciare a rovesciare le spalle anticipando la curva in arrivo. E’ importante notare che devi aver fatto una certa abitudine a stare perpendicolare alla tavola, prima di tentare ogni inclinazione delle spalle. Il motivo di questo è che, se ti giri abbandonando la perpendicolarità e poi inclini le spalle, sposterai i fianchi verso monte e in direzione della punta. Questo è un atteggiamento che deve essere evitato con ogni mezzo anche se questo significa ritornare su di un terreno più pianeggiante e ripetere le linee di esercizi correttivi. In più, ogni movimento di angolazione dovrebbe essere compiuto attraversando la tavola e non lungo l’asse longitudinale.

D. Prussian Norm *Somiglia ad una Norm con un saluto a braccio disteso. Rende al massimo con crauti e Wurstel.*

Occorre avvertire che questa qua ha un’apparenza terribilmente stupida. Non è consigliabile nelle piste accanto agli impianti di risalita. Nella posizione della “Norm con scoliosi” spingi la mano *frontside* [quella che, assunta la posizione prescritta, si trova dalla parte della lamina *front*, ovvero la destra per i *regoular*, la sinistra per i *goofy* NDT] verso la punta della tavola con il braccio relativamente dritto e parallelo alla lamina *frontside*. Se il braccio è tenuto dritto e la mano distesa verso la punta della tavola, le spalle devono rimanere realmente perpendicolari alla tavola. Questo può risultare più efficace per tenerle nella posizione giusta anziché limitarsi a ordinare a sé stessi di non torcere le spalle. Non preoccuparti di quello che stanno facendo mano e braccio *backside*; può essere in effetti un vantaggio che essi non stiano facendo assolutamente nulla, oscillando abbandonati al fianco.

Questa tattica sembra funzionare ottimamente come esercizio correttivo, per sconfiggere l’abitudine a tenere un fianco avanzato.

Esercitati secondo le modalità della Norm, che comportano il rimanere dritti come un palo allo scopo di raggiungere la meta desiderata di una curva *carving* sostenibile per un tempo indefinito che attraversa la linea della massima pendenza. Più accentuato è il piegamento delle articolazioni introdotto nella serie degli esercizi, tanto maggiore è la probabilità di mandare fuori fase i meccanismi. Secondo lo stesso principio, in fase di correzione degli errori o quando si cercano i fondamenti di un nuovo movimento, assicurati di avere una buona base su cui costruire. Controlla i piedi e quello che la

tavola sta facendo prima di andare oltre. Impianti idraulici ben progettati sono più importanti di un ingresso sfarzoso.

E. **Hesitation or box turns** *Portane un po' a casa per i ragazzi*

L'allievo entra nella linea di massima pendenza, poi esita per un breve momento prima di chiudere la curva. La durata dell'esitazione aumenta nel terreno pianeggiante e diminuisce in quello ripido. La forma della curva apparirà allungata verso valle. Insegna a pazientare rimanendo nella massima pendenza e a ridurre / ridistribuire la velocità alla chiusura/all'ingresso della curva.

F. **Stabilità dinamica** e la posizione perpendicolare (ruotata)

Negli ultimi anni la tecnica delle gare di slalom gigante si è spostata da una pronunciata flessione delle ginocchia verso una maggiore enfasi posta sul movimento del fianco verso l'interno della curva. La posizione risultante è di grande solidità: con la gamba esterna più dritta lungo il complesso della curva il sistema osseo sopporta la maggior parte del carico, permettendo allo sciatore di tracciare una traiettoria più chiusa con meno forza muscolare. Una fine regolazione dell'angolo di lamina può ancora essere effettuata con ginocchia e caviglie, le quali ora dispongono di una più ampia gamma di movimento. Con la gamba esterna più dritta ci sono anche meno probabilità di avere a che fare con l'intera struttura che collassa a causa di un impatto improvviso con una buca o un'altra discontinuità della neve. Ad un livello più elevato di tecnica dello snowboard, surfare con una posizione di base perpendicolare con le ginocchia unite raggiunge lo stesso obiettivo; il corpo è in una posizione adattabile priva di debolezze intrinseche. (26)

Un problema da risolvere

L'altro giorno, mentre stavo lavorando con uno snowboarder dotato di scarse capacità, egli mi chiese perché incontrasse difficoltà nella curva *backside*. Sembrava che non fosse in grado di completare la curva a causa del fatto che il suo fianco oscillava in avanti (verso la punta della tavola) sovraccaricando la punta e permettendo alla coda di scappare via, facendo finire il tipo col sedere per terra. Gli suggerii di ruotare la parte superiore del corpo in direzione della punta fino a raggiungere una funzionale relazione di perpendicolarità, rinforzando la sua angolazione e perciò di tenere i suoi fianchi in corrispondenza del piede posteriore il quale carica più efficacemente la coda verso la fine della curva. Dopo alcuni tentativi si rivolse a me con un'espressione afflitta, insistendo che quello che gli avevo appena suggerito aveva peggiorato la situazione.

Osservando le caratteristiche della sua posizione di base, risultava che mentre egli era voltato trasversalmente rispetto alla tavola era in grado di esercitare pressione sulla coda con il tallone del piede posteriore poiché il piede restava in piano nell'attacco. Come egli cominciava a ruotare per raggiungere la perpendicolarità, il suo tallone posteriore cominciava a sollevarsi. Penso che egli mancasse di una sufficiente flessibilità della caviglia tale da mantenere il tallone sopra la tavola o che egli non si rendesse conto che lo spostamento della parte alta del corpo in una nuova posizione non doveva scombinare la distribuzione dei pesi fra i due piedi e fra l'avampiede e il tallone precedentemente stabilita.

Ritornando con la memoria alle migliaia di lezioni impartite in passato mi venne in mente che la maggior parte degli allievi che incontrano difficoltà nell'abbandonare la posizione di base trasversale incontrano una corrispondente difficoltà nel controllare le

derapate della coda perché la parte superiore del loro corpo si sposta verso la perpendicolarità e il tallone del piede posteriore si solleva. Per correggere questo problema, sistemati da fermo in maniera tale che la posizione del corpo sia efficacemente perpendicolare, facendo pressione sul tallone posteriore. Di solito finirai per sembrare come se ti stessi sedendo in una poltrona. Fin tanto che il tuo corpo non è contorto in maniera straordinaria non c'è nulla di sbagliato in questa posizione. Assicurati di poter sentire la pressione sotto il tuo tallone e potrai trovare il giusto assetto da solo, una volta che tu sia uscito da lì. (nota che questo porta le ginocchia ad accostarsi) (27).

G. Crossover dinamico

Crossover dinamico fa riferimento a surfare utilizzando le posizioni del corpo assimilate con la serie delle *Norm*, senza le costrizioni fisiche di una reale esercitazione o di una serie di esercizi in progressione. La parte fondamentale del *Crossover* dinamico è il rapporto fra spalle e superficie innevata. Mentre la posizione di base di un individuo deve lasciare i fianchi e le spalle efficacemente perpendicolari alla tavola, una volta in movimento devi concentrarti nel mantenere una relazione di parallelismo. L'idea qui è quella di spostare il corpo da una posizione angolata solida nella curva alla medesima posizione nella curva successiva, senza interrompere la continuità. Una volta che uno abbia scoperto l'angolazione, c'è la tendenza ad abusarne marcando il termine di ciascuna curva con una accentuata inclinazione delle spalle. Movimenti di questo tipo devono essere scoraggiati.

Surfare con una corretta angolazione dà la sensazione di essere così solidi che difficilmente uno vuole uscire da un tale assetto. Equilibrarsi con efficacia all'interno della curva può indurre a mantenerti nella vecchia curva tanto a lungo da rendere la nuova curva difficile da innescare. Solitamente questo movimento è più evidente quando si cerca di realizzare curve a lungo raggio specialmente se la neve è dura o ghiacciata.

In una vista posteriore sembra che il fianco venga spinto verso monte e che le spalle vengano rovesciate all'interno della nuova curva. Fianchi e spalle sono ancora funzionalmente perpendicolari alla tavola ma è in corso un tentativo di creare una piattaforma da cui spingersi via alla conclusione della curva. Questo movimento somiglia allo *abstem* dello sci, in cui lo sciatore fa un passo in fuori spingendo sullo sci che sta effettuato la vecchia curva, per spostarsi verso l'alto sullo sci che farà la nuova. In entrambi i casi la improvvisa pressione verso il basso ha l'effetto di svincolare lo spigolo dalla neve e, anziché creare una posizione salda da cui spostarsi, crea squilibrio. In più ciascuna curva comincia con un movimento verso monte, il che è contrario all'insegnamento generale di spostarsi sempre in avanti e in direzione della pendenza.

Lo sbarazzarsi di questo tipo di movimento scorretto inizia col prendere coscienza della relazione fra il pendio innevato e le proprie spalle. Se tu mantieni una efficace relazione di perpendicolarità fra parte alta del corpo e tavola allora il rapporto ideale fra spalle e neve è quello di parallelismo. (28)

a. Bamboo trundling (spinta del bamboo)

Consegna all'allievo un lungo bastone di bamboo e fallo surfare su vari terreni assicurandoti che il bamboo resti perpendicolare alla tavola e parallelo alla neve. Le mani devono essere distanti fra loro di circa un piede (30 cm) in più di quella fra le spalle. Il palo deve essere afferrato con tutte le dita, pollici compresi, sopra la parte

superiore del bamboo, sia per evitare incidenti, sia per assicurarsi che i gomiti siano in fuori e lontani dal torso. Questa è una ottima maniera di identificare abitudini di movimento, specialmente quando usata insieme ad un videotape. Puoi dedurre in che posizione ti trovi momento per momento e poi procedere verso la correzione di errori nella postura.

Se sei “non ancora parallelo”, con il bastone che tocca all’interno della curva, la curva verrà fuori poco netta e forse difficile da equilibrare. Se sei “oltre il parallelismo”, con il bastone che tocca all’esterno della curva quando sei prossimo a terminarla, allora sei eccessivamente angolato e avrai problemi nel cominciare la nuova curva. Se riesci a concentrare i tuoi sforzi nel tenere il bastone e di conseguenza le spalle parallele al terreno in ogni momento, troverai che la curva inizia e termina in modo più piano, con meno incertezza e una più elevata tenuta di lamina. Così, come l’angolo di lamina dovrebbe diminuire all’approssimarsi della fine della curva, allo stesso modo dovrebbe diminuire la quantità di angolazione del busto.

Una volta che questa relazione neve - spalle sia stata ottenuta, troverai la strada sgombra per sbilanciarti facendo leva sulla sequenza dei movimenti invece che cercare costantemente di creare una piattaforma su cui appoggiarti (questa nozione basilare diventa ancora più importante nella neve non uniforme, poco coesa o molle o nella neve fresca, per non parlare delle piste da gara quando hanno solchi).

Il *crossover* dinamico dovrebbe essere provato per le prime volte su di un terreno noto, relativamente pianeggiante, prima di spostarsi su terreni lievemente più ripidi. Se regredisci tornando a fare ingressi in curva incerti o ad inclinare le spalle verso l’interno la curva, richiamati alla serie delle *Norm* e trattieni il tipo di movimento. Assicurati che il terreno scelto sia regolare ed ampio e similmente fissa il punto l’ingresso in curva ogni volta intorno alla metà della larghezza totale della pista.

(24) Avevano pubblicato una volta in, penso, “Transworld”, la foto di un ragazzo sospeso per aria che sembrava se ne stesse in piedi sul marciapiedi. Rilassato, le braccia lungo i fianchi, non in procinto di fare un grab né altro. A quel tempo io tentavo di far sì che la gente stesse in posizione più alta, in modo da non scomporsi in ogni direzione quando cercavano soltanto di condurre la tavola sulla lamina su terreno facile. Funzionò, così fu utilizzata piuttosto spesso. Terry, uno degli spiritosi dello staff a quel tempo riteneva che l’esercizio ricordasse molto la foto. Non so davvero perché egli si riferisse a questa come la “Norm”. Ripensandoci però c’è una logica in questo, poiché la curva semplice sulla lamina è un passaggio che serve da punto di riferimento e tale tipo di curva può essere eseguita rimanendo totalmente dritti in piedi.

Questa è la spiegazione che ho pubblicato di recente (Inverno 2012) *on line* :

La mia risposta comincia da “Non PSIA...”

Che c’è nel nome?

*Pubblicato originariamente da **Jack Michaud***

Ad ogni modo non l'ho chiamata io così. Penso che sia un termine PSIA. L'ho sentito per la prima volta da Beckman.

Non PSIA...

Dalle note a piè pagina (2005) al testo originale (1994).

(24) Avevano pubblicato una volta in, penso, "Transworld", la foto di un ragazzo sospeso per aria che sembrava se ne stesse in piedi sul marciapiedi. Rilassato, le braccia lungo i fianchi, non in procinto di fare un grab né altro. A quel tempo io tentavo di far sì che la gente stesse in posizione più alta, in modo da non scomporsi in ogni direzione quando cercavano soltanto di condurre la tavola sulla lamina su terreno facile. Funzionò, così fu utilizzata piuttosto spesso. Terry, uno degli spiritosi dello staff a quel tempo riteneva che l'esercizio ricordasse molto la foto. Non so davvero perché egli si riferisse a questa come la "Norm". Ripensandoci però c'è una logica in questo, poiché la curva semplice sulla lamina è un passaggio che serve da punto di riferimento e tale tipo di curva può essere eseguita rimanendo totalmente dritti in piedi.

Terry si riferiva al ragazzo nella foto chiamandolo Norm. Come in "Norman", e tuttavia alludendo anche al fatto che la sua immagine rappresentava un elemento posturale fondamentale. Senza la storia che c'è dietro è facile pensare che "la Norm" indicasse un particolare stile o una tecnica specifica, mentre di fatto non lo è.

Si trattava semplicemente di uno strumento per spazzare via ogni atteggiamento posturale parassitario che potesse interferire con un utilizzo forte della lamina, un po' come Ercole che ha deviato un fiume per pulire le stalle di Augia

(24a). 23/3/12 Sì e no. Surfare bene non è tanto questione di ottenere delle posizioni quanto di efficienza nell'ottenere un dato effetto con il minimo dello sforzo. In generale, le posizioni devono essere considerate come dei prodotti intermedi lungo il percorso che porta al fine, piuttosto che degli strumenti per raggiungerlo.

(25) Se questo compito... Se la tavola è sullo spigolo e lo snowboarder sta dritto in prossimità del centro dinamico, la tavola descriverà un arco pulito che lo porterà a risalire leggermente il pendio. Se precedentemente lo snowboarder termina la curva in back con uno slittamento dovuto alla posizione di base inefficiente, sentirà invece solo una vaga sensazione sotto il piede posteriore. In una curva carving c'è una più netta sensazione sotto il piede posteriore appena prima di passare dall'altra parte nella nuova curva.

(26) Ad un livello più elevato... No alla posizione ruotata con le ginocchia unite. Per altro verso, degli attacchi regolati opportunamente...

(27) Nota che questo... Di nuovo, togliere enfasi alla faccenda delle ginocchia unite.

(28) parallelismo. Come tattica per raggiungere una migliore posizione di base è una buona idea. Pensa a questa come all'opposto di allungarsi sforzandosi di raggiungere la neve con la mano interna alla curva. Quando l'angolazione svanisce nell'inclinazione, tuttavia il legame fra linea delle spalle e neve perde molto di importanza.

12 Movimenti rotatori

Dieci

Movimenti rotatori

Importanza ed utilizzo

Seguendo le linee guida dello *Skills concept* PSIA per l'insegnamento / apprendimento / allenamento, dobbiamo rivolgerci ora a questa abilità in qualche maniera mal compresa che comporta la rotazione del corpo e o di sue parti.

Mentre alcune fonti di insegnamento si spingono fino a ricomprendere la torsione di testa e collo fra i movimenti rotatori fruttuosi, io preferirei trascorrere un po' di tempo occupandomi di quei movimenti meno ovvii che giocano un ruolo più decisivo nel curvare o nel determinare le caratteristiche del curvare di una tavola.

Una difficoltà che emerge nell'analizzare la rotazione, o, per quel che li concerne, il trasferire la pressione, l'equilibrarsi e il prendere la lamina, sta nel fatto che, quando sono usati con efficacia, questi movimenti non stanno mai da soli. Al contrario si presentano in composizione fra loro. Questo equivale a dire che un movimento per la presa di lamina spesso coinvolge la rotazione di una articolazione del corpo combinata con un'applicazione di pressione ed un movimento di compensazione per mantenersi bilanciati una volta che il movimento è stato compiuto. Così, ancora una volta, è facile non considerare la rotazione fra le abilità, solo perché è difficile da notare quando eseguita con profitto.

Un altro fattore da considerare è il posto in cui le forze torcenti all'interno del corpo si sovrappongono. In altri termini, se stiamo osservando la separazione fra parte alta e parte inferiore del corpo, il luogo dove si verifica la separazione. I fianchi sono inclusi nella parte alta o bassa?

C'è inoltre il concetto di "lavoro positivo" e di "lavoro negativo". Se un movimento di torsione sta avendo luogo, è attivo o reattivo; il movimento è messo in atto per dare inizio a qualcosa o per controllarla? Se noi vogliamo far girare una parte del corpo rispetto all'altra, abbiamo due possibilità. La rotazione può procedere da un ancoramento o in alternativa procedere dall'inerzia ("*anchor driven or inertia driven*"). (Juris Vagners, titolo?). La prima richiede che il soggetto abbia un fondamento saldo su cui stare, mentre la seconda richiede che il soggetto sia in movimento. Assumendo che stiamo surfando sulla neve e che la neve è scivolosa, il beneficio di una rotazione effettuata a partire da un ancoraggio è dubbio. Considerando che il nostro equilibrio è ristretto ad una singola piattaforma su di una superficie di scivolamento, l'efficacia di tale movimento diventa ancora più sospetta. Con entrambi i piedi agganciati alla stessa superficie slittante non possiamo influenzare la traiettoria della curva come potremmo con gli sci, usando il movimento sterzante indipendente del piede. Questo può essere ottenuto se ciascun piede può essere ancorato separatamente o se l'onere di mantenere l'equilibrio può essere posto maggiormente a carico di un piede rispetto all'altro.

Ciò nonostante la rotazione che procede dall'ancoramento è un movimento con cui la maggior parte di noi è cresciuta praticando sport ricreativi molto diffusi. Pertanto noi ci sentiamo naturalmente a nostro agio muovendoci in questa maniera, benchè potrebbe non essere il modo migliore di realizzare il compito a cui ci accingiamo. Si pensi alla

posizione assunta giocando a tennis o a calcio o football o basket. Com'è che il battitore sta in piedi sulla pedana quando si accinge a scaraventare la palla oltre lo steccato che delimita il campo?

Tutti questi sport richiedono una postura atletica, raccolta, con i piedi distanti l'uno dall'altro e il peso del corpo centrato sopra i nostri piedi. La supposizione qui è che tale disposizione rechi stabilità ai movimenti della parte superiore, mentre restiamo liberi di spostarci da una base di appoggio ad un'altra quando necessario. Questa è una supposizione corretta, dato che il terreno di gioco è normalmente costituito da una superficie salda (parquet, terreno argilloso, prato, terra battuta).

Gli sport comunemente praticati richiedono calzature specializzate per assicurare che vi sia un ancoraggio da cui muovere. Le partite di baseball e di tennis vengono interrotte se piove. Calcio e football assumono una natura abbastanza diversa quando il campo è imbevuto di acqua. Si immagina di giocare a basket sul ghiaccio. Cercare di ruotare su di un ancoraggio fisso nello snowboard è molto vicino al tentare di giocare ad uno di questi sport in condizioni atmosferiche avverse. E tuttavia noi insistiamo nel cercare di condurre la tavola come se disponessimo di un piede a terra su cui reggerci.

Rotazione e controrotazione possono essere utilizzate per iniziare la curva ma non devono essere considerate come mezzi di lunga durata che fanno curvare la tavola. Rotazione e controrotazione sono efficaci solamente come mezzi di breve durata per influenzare l'ingresso in curva o la chiusura; una volta che la curva sia stata avviata, l'enfasi dovrebbe spostarsi su modalità più forti e prolungabili nel tempo. In altre parole, lasciare che sia la tavola a girare per noi. Si lavora con l'angolo di lamina e l'applicazione della pressione e ci si tiene in equilibrio neutralizzando gli effetti che ne scaturiscono. Se si tenta di girare confidando esclusivamente su rotazione e controrotazione, allora ci si può anche cimentare in qualche buffo gioco di gambe giocando a basket sul ghiaccio.

Più importante e meno compresa è la capacità di utilizzare la torsione del corpo per *controllare* la curva. La rotazione interna, del torso rispetto alle gambe, è il prodotto di un'efficace separazione fra parte superiore e parte inferiore del corpo. La separazione parte alta / bassa del corpo è il risultato parziale del torcersi contro la propria inerzia.

Una volta che abbiamo cominciato a spostarci giù lungo il pendio, il movimento ha dotato il nostro corpo di inerzia, la quale è semplicemente la resistenza opposta ai cambi di direzione. La lamina della nostra tavola ci permette di cambiare la direzione in cui viaggia la nostra tavola. Il controllo accurato dei muscoli ci permette di orientare il nostro intero corpo nella direzione in cui curva la tavola, o di lasciare che solamente una parte del nostro corpo si volga in quella direzione.

Se noi permettiamo alla parte inferiore del corpo di girare con la tavola e la parte superiore rimane puntata nella sua direzione originaria, noi stiamo sviluppando una torsione interna. Possiamo approfittare di questa energia accumulata dentro quando finiamo la vecchia curva e cominciamo quella nuova.

Occorre considerare il principio della torsione interna come somigliante nella funzione al dispositivo automatico che fa chiudere le porte. Questo dispositivo, costituito da un ammortizzatore idraulico e da una molla di richiamo, svolge due funzioni: determina l'estensione fino a cui la porta può girare sui cardini e controlla la velocità con cui la porta può aprirsi e chiudersi. La parte superiore del nostro corpo e l'inerzia forniscono un solido aggancio su cui montare il dispositivo automatico di chiusura. I muscoli del

torso determinano il punto al quale la porta è aperta al massimo, fornendo la forza per richiuderla una volta che abbia raggiunto la posizione aperta.

La separazione fra parte superiore ed inferiore del corpo, insieme ai principi fisici che vi si accompagnano, ci fornisce ancora un ulteriore strumento per controllare il curvare sia della tavola che del corpo. In più possiamo sviluppare ed utilizzare la stabilità risultante dal lavorare in accordo anziché contrapponendosi alle forze che si sviluppano naturalmente.

A. Fare sci d'acqua

Essere al corrente delle forze che fanno curvare, della torsione interna e della posizione salda del corpo.

Allo scopo di abbandonare una cattiva posizione di base per una funzionale, è spesso necessario aggirare sé stessi temporaneamente per indursi a fare qualcosa che altrimenti si rifiuterebbe di fare. In altre parole si può cercare di mantenersi con la parte superiore del corpo perpendicolare alla tavola fino a quando “le mucche non vengono a casa”, senza alcun visibile risultato; o, si può mandare la mente “a spasso” mentre si realizza il cambiamento desiderato con il corpo.

Immaginiamo di star facendo sci d'acqua con la corda attaccata al motoscafo che ci tira lungo l'arco della curva ogni volta. L'unico impegno che dobbiamo sottoscrivere è che il braccio *frontside* (sinistro per i *goofy*, destro per i *regular* NDT), quello che viene tirato in avanti, deve rimanere ostinatamente dritto e parallelo alla lamina *frontside*. Se questo rapporto è mantenuto, l'ingresso in curva sarà conseguenza del *Crossover*, piuttosto che di una qualche stramba posizione assunta dal corpo.

Se immaginiamo di star lavorando opponendoci al tiro di una corda invisibile, tenderemo a lasciar cadere i fianchi indietro verso la coda della tavola, la parte che più efficacemente caricherà del peso il piede posteriore e stabilizzerà la curva (assumendo che la tavola si trovi sulla lamina). Nota che se il braccio *frontside* non è spinto dritto completamente è ancora possibile far ruotare fianco e spalla fuori dalla perpendicolarità in una posizione più debole, una volta che la curva abbia avuto inizio. Per questa ragione assicuriamoci che il braccio sia stato disteso in fuori fino alla sua massima lunghezza.

Questo esercizio ricorda molto la “Prussian Norm”, con una differenza importante. Qui cominciamo a sperimentare con l'effetto combinato del permettere che una parte del corpo giri in direzione opposta all'altra. Come la curva *frontside* comincia ad attraversare la linea di massima pendenza, lasciamo che il braccio *frontside* resti nella linea della massima pendenza, di modo che la parte superiore del corpo sviluppi una certa quantità di energia torsionale relativamente alla parte inferiore attraverso la controrotazione. Quando la curva comincia a chiudersi ad anello risalendo lungo il pendio, continuiamo a contrastare la tendenza ad essere tirati fuori dalla curva affondando ancora di più i fianchi verso l'interno della curva e a contrastare per quanto è fisicamente possibile. Con un po' di esercizio è possibile condurre a termine la curva con un arresto, con il fianco o il ginocchio *frontside* che scorrono sulla neve per la maggior parte del percorso dell'arco di curva.

Questo è per lo più un esercizio senza sbocco, al principio, in quanto ci si fermerà distesi nella neve alla fine di ogni curva. Tuttavia come l'equilibrio e la postura migliorano sarà possibile risalire dritti fuoriuscendo dalla curva e dare avvio alla curva in *backside*.

Questo esercizio “di conclusione” non è applicabile alla curva sulla lamina *backside*, in quanto il contrastare condurrà a nient’altro che ad una posizione di base di traverso alla direzione di marcia. Se siamo in grado di concatenare curve nella modalità “sci d’acqua” con il braccio *frontside* tenuto dritto, probabilmente siamo riusciti a indurre noi stessi ad una più efficace posizione di base / ingresso in curva. Se abbiamo sperimentato una sensazione di torsione interna durante questo esercizio, abbiamo scoperto un aspetto importante dei movimenti di rotazione che possiamo utilizzare nell’esercizio che segue.

B. *Wheelie* lungo la massima pendenza

Sediamoci indietro sulla coda della tavola, cambiamo rapidamente da una lamina all’altra senza permettere alla punta della tavola di toccare la neve. Se rivolgiamo la parte alta del corpo verso la linea di massima pendenza e manteniamo questo allineamento mentre cambiamo rapidamente da lamina a lamina, stiamo utilizzando la torsione interna per stabilizzare noi stessi mentre la tavola cambia direzione sotto di noi. Sforziamoci di non girarci con le braccia. Facciamo attenzione a non dare il giro all’indietro, poiché l’estremo caricamento della coda della tavola può farla scattare via da sotto di noi, specialmente se non stiamo cambiando nettamente da spigolo a spigolo. Questo esercizio funziona al meglio su terreno relativamente pianeggiante con neve morbida.

13 Crossunder

Undici

Crossunder

Utilizzo della rotazione per il controllo

Il *crossunder* semplice riguarda curve abbastanza brevi compiute con la parte superiore del corpo puntata in una direzione fissa, o in massima pendenza o lungo una linea che la attraversa. Questo è uno dei pochi casi in cui una evidente controrotazione viene utilizzata come forza per effettuare la curva o come mezzo per controllare le dinamiche di una solida curva *carving*. Questo modo di curvare è relativamente semplice e richiede soltanto che tu faccia dondolare la tavola da uno spigolo all'altro, mantenendo il "corretto" orientamento della parte superiore del corpo e dei fianchi. Devi contrastare la tendenza della parte alta del corpo a cominciare a ondeggiare, in quanto questo abbatte l'efficacia della contro rotazione. Le mani devono essere tenute davanti al corpo con le palme rivolte in basso, i gomiti in fuori in una posizione che sia relativamente comoda da mantenere. Se le tue mani non sono tenute in una posizione prestabilita, tenderanno a penzolare intorno contribuendo a spostamenti indesiderati della parte superiore del corpo. Se eseguito correttamente tu starai semplicemente rimbalzando da un fianco della tavola all'altro con un ritmo fisso. Immagina che le tue mani stiano scorrendo verso valle scivolando su di una coppia di rotaie ingrassate.

Dynamic crossunder.

Il *crossunder* dinamico comporta il dare forma alla curva tanto in profondità che in ampiezza, attraverso una distensione e una ritrazione delle gambe nel corso della curva. C'è uno scostamento netto da un ritmo predeterminato e conduce ad una modalità nella quale la curva di raggio corto può essere fatta quando lo si decide, non solo quando lo comanda il ritorno elastico della tavola. Il punto di partenza è nella struttura stessa della curva basata sul ritorno elastico del fianco della tavola (ovvero il *crossunder* semplice), su di un terreno relativamente pianeggiante, ritraendo gradualmente le gambe al momento della connessione fra due curve. Questo movimento sembra funzionare al meglio se è fatto gradualmente, vale a dire che il movimento di ritrazione/distensione non deve essere aggiunto tutto in una volta, ma deve aumentare in ampiezza man mano che entri in confidenza con il movimento stesso e le reazioni derivate. Per farti un'idea, immagina di attraversare sugli sci un tratto di pista con gobbe, mantenendo il contatto della soletta con la neve. Per raggiungere questo scopo le gambe devono distendersi e ritrarsi per seguire il profilo delle montagnole. Prendi questo stesso movimento e regola il momento della distensione perché corrisponda all'apice della curva (la tavola in massima pendenza; la metà della curva, NDT) e quello della ritrazione perché coincida con la connessione fra le curve. Nota che a questo punto la forma della curva è sempre una forma pulita e progressiva, simmetrica sia al suo interno, sia confrontando *frontside* e *backside* (stessa pressione dei piedi, stessa angolazione/angolo di lamina).

Slalom fra i sedili-ombra

In una giornata di bel sole, intorno al mezzogiorno, trova una pista poco ripida, con neve di qualità omogenea, con una seggiovia che sale accanto. Surfa nella linea di massima pendenza usando le ombre dei sedili che salgono come fossero le porte di uno slalom. Il movimento delle ombre e la tua velocità di discesa difficilmente sono in

accordo, in modo da permettere curve ad un ritmo regolare. Per questa ragione prova ad assumere angoli di lamina appena sufficienti a far cambiare direzione alla tavola e nulla più. Non stai tentando di intagliare una linea continua, piuttosto una serie discontinua di brevi, marcate parabole. Devi avere l'impressione come se ci fosse un momento di esitazione tra ciascuna curva, un momento in cui ti sembra come se avessi a disposizione tutto il tempo del mondo per cominciare la nuova curva. Quando ti è diventato facile, trova un terreno con funivia più ripido o uno con differenti pendenze. In più, puoi usare un'ombra sì e una no per una serie di curve e poi, per un numero inferiore, usare ogni singola ombra, oppure ogni altra combinazione che ti venga in mente. L'idea principale è sviluppare la capacità di adattarsi ai cambi di ritmo.

14 Gestione della pressione

Dodici

Movimenti per controllare la pressione

*Meno lavoro e più gioco fanno diventare Jack un buon snowboarder e un ragazzo meno ottuso**

Uno degli aspetti più estasianti di qualsiasi sport di scivolamento, sia esso lo sci alpino, il fondo, lo *snowboarding* o il semplice slittino, è che i momenti più godibili sono quelli in cui permetti alla gravità di creare da sola il tuo movimento. Perché allora dovremmo spendere nostre energie senza necessità, per far curvare il nostro attrezzo preferito, quando possiamo imbrigliare il vasto potere della Cinematica?*

La maggiore difficoltà nel raggiungimento di tale meta è riuscire a mettere da parte l'idea di una curva istantanea, che si verifica immediatamente, in questo preciso punto dello spazio, e che richiede spostamenti laterali o verticali della tavola. Se cominciamo a pensare che tutti i movimenti sono da compiersi lungo lasse longitudinale della tavola e cominciamo ad ispirare le nostre tattiche a questo principio, allora fare le curve diventerà più facile, veloce ed efficiente dal punto di vista energetico. Se spendi meno energie puoi surfare più a lungo, il che significa più divertimento per te.

A. La pressione che crea movimento

Senza dubbio è capitato a tutti di vedere uno sciatore scattare sulla coda dei suoi sci, staccandosi verticalmente dalla neve mentre viene proiettato nella nuova curva dalla improvvisa applicazione di pressione seguita dal rilascio dell'energia. In linea generale sembra divertente, se non stiloso. Raramente tuttavia ogni curva di questo tipo viene cominciata e finita in modo liscio. Che tu ci creda o no, il rapido movimento verso l'alto è uno spreco di energia, energia di cui si potrebbe fare miglior uso per entrare nella nuova curva in modo liscio. Cosa ancora peggiore è che all'origine dell'energia che viene sprecata ci sia un violento movimento per caricare gli sci compiuto dallo sciatore. In tal caso, l'energia impiegata dallo sciatore non corrisponde ad una comparabile risposta degli sci utilizzabile. In altre parole lo sciatore sta buttando via energia balzando sugli sci alla chiusura di ogni curva.

B. Il movimento che crea pressione

Confronta l'esempio precedente con quello di uno sciatore che sta utilizzando la moderna tecnica delle competizioni di Slalom Gigante, mantenendo il più possibile il contatto sci/neve. Per cominciare la curva l'atleta inclina lo sci prescelto sullo spigolo, aumentando gradualmente l'angolo di lamina mentre la curva raggiunge il suo apice (gli sci in massima pendenza; la metà della curva, NDT). Per mettere sulla lamina con profitto gli sci e per assicurarsi che il corpo sarà in una posizione abbastanza salda da contrastare le forze della curva che stanno crescendo, lo sciatore si porta lentamente verso l'interno della curva.

Una volta giunto all'apice della curva, lo sciatore comincia a diminuire l'angolo di lamina dallo sci che sta curvando, convogliando gradualmente l'energia nella curva seguente. Come lo sci che sta compiendo la curva viene messo in piano, le sue proprietà elastiche inviano l'energia accumulata in avanti lungo l'asse longitudinale, energia guidata dalla tenuta della lamina sulla neve. Iniziando in anticipo la nuova curva, lo sciatore ha cominciato a spostare il corpo verso l'interno della curva

successiva, passando dall'altra parte dello sci, trasferendosi sulla lamina interna del nuovo sci che curva (per semplificare la spiegazione ometteremo qui la trattazione di *crossunder* e *crossthrough*).

Poiché lo sci procede costantemente in avanti, ogni spostamento sullo spigolo comincerà ad incurvare lo sci, dando inizio ad una curva. Più è solido il vincolo fra lo sci e la neve, maggiore è l'energia derivante dalla curva che viene immagazzinata. Il meccanismo che produce la curva in questo caso è il "semplice" spostamento da una lamina ad un'altra utilizzando il moto in avanti di sci e sciatore per piegare ad arco lo sci. Dico "semplice" perché è di gran lunga più facile capire la teoria, che ottenere la sua applicazione effettiva nella realtà fisica.

Parlando in generale, la maggioranza degli sciatori e degli snowboarder sono affetti da una tale quantità di abitudini scorrette da non essere in grado di assimilare nuove tipologie di movimento anche se queste comportano minor fatica. (spigolo = inarcamento / curva = accumulo di energia).

Gli aspetti più difficili dell'utilizzare i movimenti per creare pressione sono la scelta del tempo di questi movimenti e lo spostamento del corpo verso una posizione forte da una curva alla successiva per armonizzare le forze che si generano dalla tavola incurvata. Se attendi che la tavola abbia raggiunto la linea di massima pendenza per cominciare a metterti sullo spigolo, ci sono ottime probabilità che troppa pressione aumenti troppo in fretta e che la tavola cominci a vibrare o, se la neve è particolarmente dura o particolarmente soffice, che questa derapi o salti via da sotto lo snowboarder. Troppo e troppo in fretta procurano un risultato deludente. Se tuttavia il cambio di lamina ha luogo più presto e l'angolo di lamina è incrementato con gradualità, la pressione risultante dal curvare sarà più facile da gestire e sarà anche più facile mantenere il corpo in una posizione stabile.

Su di una pista battuta ripida la curva ha inizio quando la tavola si sta muovendo perpendicolarmente alla linea di massima pendenza, con l'angolo di lamina che raggiunge il suo massimo in prossimità o nella linea di massima pendenza. Tieni a mente che è necessario riuscire ad avere la tavola al di fuori della proiezione verticale del tuo corpo, al fine di creare un angolo di lamina sufficiente per curvare. Questo significa che in realtà si trascorre davvero poco tempo in piedi direttamente sopra la tavola. Più è ripido il terreno più presto è necessario muoversi verso l'intero della curva per rendere stabile la propria posizione e creare angolo sufficiente per condurre la tavola nel suo giro.

C. Sul controllo della pressione

Come mi fece notare un istruttore di sci (Ward) è piuttosto facile indurre pressione in uno sci o snowboard, mentre è molto più difficile rilasciare questa pressione con accuratezza e profitto. A questo fine, bisogna dire che noi dedichiamo molto più tempo a cercare di controllare la pressione, piuttosto che a generarla.

Se tutti i pendii innevati fossero perfettamente lisci e piani, allora ci sarebbe poca gloria nel fare curve perfettamente intagliate volta dopo volta. Tuttavia le condizioni di rado sono ideali e, anche quando lo sono, non durano a lungo. Di solito la neve ed il pendio si deteriorano progressivamente con il traffico degli sciatori, fino al punto in cui mucchietti di neve e gobbe si formano e le zone con neve riportata diventano scivolose e ghiacciate. Il campo di una gara inevitabilmente si danneggia e si spezzetta con l'uso. Il contatto di lamina è vitale per conservare la forma della curva e controllare velocità e direzione, di modo che dobbiamo in qualche modo trovare un

compromesso con le variabili condizioni del terreno. E' esperienza comune che non importa quanto duramente ci si provi: non si potrà mai vincere combattendo contro un terreno sconnesso, quando lo sbatacchiare della tavola rischia di farci vibrare fino alla morte.

Invece di sprecare le forze combattendo contro cose che non si possono sconfiggere, tratta con la neve usando la tavola come principale moneta di scambio. Tu sarai sballottato ma, finchè riesci a tenere la lamina sulla neve e mantenere angolo di lamina ed equilibrio, la tua curva resterà immune. Immagina se vuoi di star facendo larghe curve tipo Slalom Gigante su di una pista abbastanza facile ma vicino alla metà della giornata, quando la neve è stata randellata da orde di sciatori col giornaliero. Ovviamente il surfare liscio qui sarà una sfida molto più grande rispetto alla prima discesa del mattino su neve ben battuta. Oh, e poi starai scendendo fra chiazze di luce e zone ombreggiate e la neve passerà da dura a morbida; così non credere di poter semplicemente tirar dritto nel tuo percorso attraverso tutto questo.

Adottando la linea della curva larga avrai a disposizione più tempo per diventare consapevole di quel che stai facendo, come pure di avere spazio per sperimentare. Cerca di leggere la neve con i piedi, come se stessi leggendo in *braille* con le dita delle mani. Cerca di sentire ogni cunetta e ogni increspatura sulla superficie della neve mentre ci passi sopra. Ciò significa i rilievi e gli avvallamenti, il che implica che tu debba tenere le ginocchia molto morbide affinché le gambe possano distendersi e piegarsi in verticale e per regolare l'angolo di lamina mentre lo stai facendo. Se tutto va bene, sarai in grado di mantenere un elevato angolo di lamina indipendentemente dalla conformazione della superficie di neve. Pratica estesamente questa modalità sensoriale di surfare, sia per sviluppare la sensibilità del piede, sia per costituire una solida base per estensioni - ritrazioni delle gambe più convinte quali mezzi per tenere sotto controllo la pressione che si genera e viene dissipata nel corso di tutta la curva.

a. *Transizioni aviotrasportate (Airborn transitions).*

Trasferimento di pressione verso l'avanti / l'indietro nel corso della curva, su terreno relativamente piano.

Se hai dimestichezza con gli effetti derivanti dal caricare sia la punta che la coda della tavola e sei in grado di fare una curva *carving*, devi essere in grado di manipolare queste variabili al punto da far sì che il concatenamento fra le curve abbia luogo in aria. E' una questione di tempestività e di una attenta applicazione e rilascio dell'energia immagazzinata. Il distacco e la risultante fase aerea devono essere la conseguenza non tanto del trasferire il proprio peso corporeo sulla coda della tavola, quanto dell'anticipato rilascio dell'energia accumulata in fase di curva. Se eseguito correttamente il movimento e il concatenamento sembreranno leggeri e lisci. Se carichi del peso corporeo la coda della tavola, la lamina probabilmente fuoriesce dal solco, e non vi sarà alcun decollo. A titolo di avvertimento, se lo scatto è costruito e liberato troppo rapidamente potresti ritrovarti a dare il giro all'indietro, poiché la tavola ti parte in avanti da sotto il corpo. Ciò può essere piuttosto doloroso e dovrebbe essere evitato. Nello stesso modo, se la neve è soffice e la punta è eccessivamente caricata o eccessivamente messa di spigolo è possibile dare il giro in avanti.

b. *Determinare il coseno dell'arco "AT"*

Se puoi compiere concatenamenti aerei senza scosse, allora hai sviluppato sufficiente abilità nella gestione della pressione, da fare l'opposto. Invece di far aumentare la pressione verso la conclusione della curva e lanciarti in alto, prova a far diminuire la

pressione alla fine della curva e aumentare la pressione all'inizio della successiva. Ancora una volta il risultato finale è una tavola che rimane sulla neve con un contatto di lamina solido come acciaio e tenuta perfetta.

D. Reality bites ice.

E' tuo interesse mantenere un contatto di lamina integrale per tutto l'arco di curva e specialmente alla connessione fra le curve. Una buona ragione per farlo è che, se mantieni il contatto, puoi incominciare ad applicare pressione alla punta anticipatamente e perciò cominciare anche la curva prima. I vantaggi qui sono molteplici. Primo: se cominci la tua curva in anticipo rispetto alla linea di massima pendenza, userai l'energia immagazzinata nella tavola ottenuta dalla curva precedente. Se la tavola ha interrotto il contatto con la neve allora hai buttato via l'energia immagazzinata usandola per far saltare la tavola fuori dalla neve, anzichè per muoverti in avanti. In secondo luogo, se inizi la curva in anticipo eviti che alla fine della curva si verifichi un rapido accrescimento della pressione tra tavola e neve, quando la tua inerzia e la forza di gravità sono allineate. Se la curva viene cominciata più presto effettivamente finirà più presto, il che significa che puoi occuparti di cose più importanti anzichè chiederti se la tavola si metterà a derapare o meno alla fine della curva.

In più, se la curva viene cominciata più presto, usando l'energia accumulata, l'entrata in curva sarà più morbida, il che, ancora una volta, permetterà alla tavola di aggrapparsi molto meglio alla neve gelata e ridurrà l'affaticamento dello *snowboarder*. Lo *snowboarder* può rilassarsi se è sicuro del fatto che la curva avverrà e la tavola starà attaccata, anzichè rimanere in tensione domandandosi se la lamina terrà. Ogni impiego della muscolatura non diretto a fornire un comando alla tavola è energia buttata. E un comportamento agitato ne dissipa moltissima.

QUESTO È UN PUNTO DI ARRESTO, MOLTO RESTA DA SCRIVERE.

E. Combinare la gestione della pressione con il contatto di lamina.

Stavo surfando con Kevin M., Venerdì, ed egli mi invita a provare qualcosa che ha preso da un articolo [add] sulla rivista "Apocalypse" (29). Perfettamente giustificato nel contesto delle gare di sci alpino, suona circa così: avvicinandoti alla conclusione della curva, richiama le ginocchia in su verso il petto e, mentre lo fai, lascia che la parte superiore del corpo si muova passando dall'altro lato della tavola, cambiando perciò di lamina senza scosse e rapidamente. La parte superiore del corpo deve rimanere sempre alla stessa distanza dalla neve, il che significa che la testa dello *snowboarder* non deve ballonzolare in su e in giù vistosamente. Questo può essere difficile a farsi se il tuo senso dei tempi è disattivato e/o se, partendo dalla posizione raccolta, ti distendi troppo velocemente (perciò incurvando la tavola più di quanto desiderato e stringendo in maniera drastica la curva). Tuttavia l'evidente vantaggio, insieme alla velocità di esecuzione, è che ancora una volta lo spigolo della tavola mantiene il contatto con la neve. Questa sequenza di movimenti tornerà utile nel capitolo che segue, unita a pochi altri movimenti per addolcire la curva. Come menzionato nella precedente sezione, ripartendo l'incremento di forza e dando pressione anticipatamente nella curva, questa manovra in assorbimento impedirà uno stallo in fase di chiusura della curva ed il conseguente distacco dalla neve o, peggio, la deformazione del manto nevoso e la perdita della spinta in avanti. Non è tanto importante ora che il movimento sia graduale o preciso; basta, per il momento, fare

delle prove con una flessione ed una distensione delle gambe più aggressiva nel corso della intera curva.

Ghirlanda di metà curva (più facile della tesi di metà semestre ma altrettanto cruciale)

Su di un terreno relativamente pianeggiante effettua (*throw?*) una curva a raggio corto attraverso la linea di massima pendenza, nel punto dove ci sarebbe stata normalmente la transizione lamina - soletta - lamina fra due curve di raggio da medio a largo. Hai la capacità / l'equilibrio di rimanere nel bel mezzo del concatenamento fra le curve o sei in grado soltanto di spostarti (col corpo) dall'interno di una curva all'interno della successiva? Come inizi le curve? Stai ancora sterzando dentro la curva assumendo posture del corpo non necessarie, o stai sfruttando la gravità e le linee della tavola nel modo più vantaggioso?

SCRIVI DI PIU', RILEVANTE PER LA GESTIONE DELLA PRESSIONE

3/23/ 2012* ho trovato annotazioni relative alla visita al Timberline Lodge del Monte Hood in Oregon del 1986.

** penso che il termine più giusto sia "Meccanica classica".

(29). Niente da dire, qui, gente. Solo un errore di battitura.

15 Crossthrough

Tredici

Crossthrough* (La Valchiria)

Combinazione ottimale di abilità

Un'espressione appena conosciuta, *crossthrough*, (29a) è una miscela piana di *crossover* e *crossunder*, il componente necessario di una tecnica di livello più alto su terreni ripidi. La posizione perpendicolare del *crossover* dinamico <<mantenendo la relazione di parallelismo tra spalle e neve>> viene combinata con l'estensione/ritrazione del *crossunder* dinamico. Il segreto per effettuare il *crossthrough* con successo è il tempismo, dato che c'è una "finestra di opportunità" durante la curva in cui questa manovra funziona in maniera più fluida. Questo momento si presenta in una zona dopo la metà della curva e prima che la curva incominci a fare un uncino risalendo attraverso il pendio.

"Non puoi conoscere quanto è abbastanza prima di sapere quanto è troppo" William Blake, *Proverbs of Hell*

a. Chiusure della curva ad uncino (verso monte).

Per conoscere dove si trova il punto cruciale nella tua curva per un efficace *crossthrough*, devi per prima cosa conoscere le caratteristiche della curva e la forma al variare del terreno. Uno dei modi migliori per fare questo è fare delle prove con chiusure di curva ad uncino (o "verso monte"). Su di una pista ampia di scarsa pendenza lascia che la curva finisca con un leggero gancio verso monte, di modo da esercitarti ad aspettare l'ingresso nella nuova curva. Devi avere la sensazione di rallentare fino a fermarti, prima di cominciare la nuova curva. Continua a curvare risalendo verso monte fino a che è diventato quasi impossibile dare il via ad una nuova curva senza cadere, o all'interno della vecchia curva a causa del venir meno dell'inerzia, o in fuori, a causa del controlamina. La posizione deve essere relativamente alta, poiché il tipo di curva è quello del *crossover* dinamico e non c'è alcun bisogno di estendersi o ritrarsi per addolcire l'ingresso in curva. Quando hai individuato il punto limite della tua curva su terreno pianeggiante, risali le piste finché tu non abbia trovato lo stesso punto su ogni pista conosciuta. Preparati a cadere e battere ripetutamente.

b. Scivolata sulle due palme, terreno ripido e pianeggiante.

Avendo definito la tua curva e l'area in cui il *crossover* diventa difficoltoso, tenta di porre entrambe le mani sulla neve per tutto l'arco *effettivo* della curva, A questo scopo deve essere rilevato che devi abbassare la tua posizione sulla tavola, almeno fino al punto di appoggiare il petto sulle ginocchia. Piegarsi in due alla vita non è la soluzione; le ginocchia e, per un'estensione minore, le caviglie devono essere coinvolte anche loro. La piega del gomito esterno [alla curva] deve rimanere sotto al ginocchio anteriore e accostata a lui, con il corrispondente avanbraccio che incrocia il polpaccio della gamba anteriore. Proiettati verso l'interno in anticipo, quando le forze disgreganti sono al minimo e fai scorrere le palme di entrambe le mani sulla neve.

Se aspetti troppo, la tavola tenderà a derapare perché, spostando il corpo verso l'interno della curva, stai tentando di aumentare l'angolo di lamina in una regione della curva in cui la velocità è troppo alta perché il raggio di curva si riduca senza che

il manto nevoso subisca una deformazione strutturale. [NDT: ad una velocità relativamente bassa, la curva viene stretta per effetto del solo incurvarsi della tavola; oltre, o la tavola lascia il solco e va dritta o si stringe la curva incurvando la tavola e spingendo via violentemente la neve nella regione centrale della lamina: non si abbandona il solco ma al costo di trasformarlo in una traccia molto larga, imprecisa e poco profonda. NDT] Curvando con i palmi nella neve diventa subito manifesto che c'è un punto nel quale non puoi più concatenare curve a meno che tu non tolga le mani dalla neve e le trasferisca dall'altra parte della tavola. Il momento in cui sei costretto a gettare le mani attraverso la tavola è la fine della tua lunghezza di curva efficace, o il punto in cui il corpo può muoversi passando sopra la tavola e la tavola può spostarsi sotto il corpo. Esercitati a curvare utilizzando questo "spostamento delle mani attraverso la tavola" finché non ti sei abituato ai tempi necessari per un concatenamento pulito e dolce. Gradatamente alzati su disteso e prova a sentire questo stesso punto mentre la tua posizione di base si fa più dritta.

c. Unisci i puntini e realizza un grazioso disegno

Col crescere della inclinazione del pendio puoi far scivolare le mani per un tempo più prolungato. Man mano che ti senti più a tuo agio con la fase della curva di "presa e rilascio", inizia ad unirvi una piccola quantità di estensione e ritrazione delle gambe. La massima estensione deve verificarsi alla metà della zona di strisciamento, con la completa ritrazione alle due estremità di questa zona. Tieni a mente che questi movimenti di estensione e ritrazione non sono in nessun modo vistosi. A causa della larghezza del raggio di curva, i tempi e le durate del movimento di estensione sono molto più ampi che nel corso del *crossunder* dinamico.

Immagina se vuoi che, mentre ti avvicini alla fine della lunghezza efficace della curva, contemporaneamente lasci cadere la parte superiore del corpo verso la parte inferiore e sull'altro lato. La massa della parte alta del corpo viene tirata in giù lungo la linea di massima pendenza, trasferita dall'altro lato della tavola dalla sua stessa inerzia e dal rilassarsi dei muscoli che la sostengono. Nel frattempo la tavola e la parte inferiore del corpo proseguono lungo l'arco della curva, in pratica spostandosi sotto la parte superiore del corpo. Tu stai permettendo alla parte superiore del corpo di spostarsi verso l'interno della nuova curva mentre la parte bassa del corpo completa la vecchia curva. Questo è incidentalmente il modo più rapido di fare un cambio di lamina, il che rende questo movimento perfettamente adeguato alle forti pendenze. Il *crossthrough*, quando eseguito correttamente, rende il ripido abbastanza facile una volta che tu abbia vinto la paura a tuffarti verso valle passando sopra la tavola (30). A causa del fatto che vengono impiegati angoli di lamina estremi, un debordamento degli scarponi pari a zero e lamine affilate sono ottime cose da avere.

D. Movimenti delle braccia che aumentano la stabilità e le prestazioni

Il problema: i movimenti del corpo verso l'interno della curva generano un sufficiente angolo di lamina per girare, tuttavia la tavola non è stabile per tutta la curva in *carving* e saltella sullo spigolo. Sulla neve morbida tutto va bene, sul ghiaccio tuttavia è vitale un allineamento del corpo corretto.

1. Frontside.

Se la tua curva sembra deteriorarsi sensibilmente intorno ai tre quarti della traiettoria, allungati in fuori al di sopra della lamina *backside* afferrandola con la mano *backside*. Il tuo braccio deve essere all'incirca perpendicolare all'asse longitudinale della tavola, con qualche grado di tolleranza da entrambe le parti. Se il braccio è abbastanza dritto

l'effetto complessivo sarà quello di "tirare" la spalla rimettendola in fuori sopra la lamina attiva, rinforzando l'effetto della angolazione della parte superiore del corpo. Se le lamine sono affilate la tavola dovrebbe rimanere attaccata come fosse incollata alla neve.

(31) Mentre fai prove con questa posizione cerca di tenere la parte alta del corpo rilassata per evitare di stirare i muscoli della bassa schiena. Se non fai regolarmente *stretching*, questi muscoli non sono abituati a reggere tale posizione per un periodo prolungato. Come risultato, puoi terminare la giornata irrigidito e dolorante. Stai attento a non inciampare nella punta della tavola in quanto l'aumentata tenuta può indurre la tavola a piegarsi in una curvatura inversa più profonda di quanto tu sia abituato ad avere.

2. *Backside*

Se cadi all'interno della curva in *backside* sulla neve dura, con la mano interna che si trascina, vuol dire che non ti fidi della tavola o di te stesso. Probabilmente cerchi di arrivare alla neve con la mano per tentare di stabilire dove ti trovi e per assicurarti che ti sei mosso verso l'interno della curva. Tuttavia è troppo facile e comune, quando cerchi la neve con la mano, lasciar cadere la spalla interna, la qual cosa sposta in alto il fianco che, a sua volta, fa diminuire l'angolo di lamina e la tenuta. Il resto della storia è noto.

Così, cosa succederebbe se non cercassimo di toccare la neve? Ci sentiremmo insicuri per un momento mentre ci sbracciamo nello spazio senza alcuna nozione di quanto siamo distanti dalla neve e di quanta strada abbiamo fatto verso l'interno della curva. In un attimo la curva "accadrebbe" e noi inizieremmo a chiederci come restare a mezz'aria per la sua durata.

Il modo migliore per trattare con la neve dura nel *backside* è quello di impegnarsi nella curva precocemente. Questo permette all'angolo di lamina di incrementarsi gradualmente, di modo che la tavola non vibri o scappi via. Ovviamente non è sempre facile farlo, dato che è difficile credere che la lamina della tavola rimarrà attaccata al ghiaccio blu. Mantieni sempre le ginocchia e le caviglie in movimento, di modo che la tavola si muova sempre in avanti lungo l'arco del suo raggio di curva. Una posizione bloccata è debole, la qual cosa produce instabilità ecc...

Come la curva ha avuto inizio, fai girare le ginocchia in avanti e verso l'interno della curva. Questo movimento deve apparire proprio appena accennato, dato che potresti scivolare via da un momento all'altro. Ignora l'impulso di far derapare la tavola. Abbraccia la paura, falla tua e spostati in avanti con decisione.

Una volta che tu abbia riconosciuto la necessità di impegnarti nella curva presto, puoi cominciare a redistribuire il peso del corpo per rinforzare la tenuta di lamina. Se funziona nel *frontside*, perché non provarlo anche nel *backside*? L'unico inconveniente di questo movimento del braccio è che sembra piuttosto sciocco e noi dobbiamo cercare di evitare ogni eccessivo ondeggiamento delle braccia da una parte all'altra.

Impiega le medesime cautele usate nella curva *frontside* e, *nello stesso tempo*, lascia che l'avanbraccio interno [alla curva *backside*: il destro per i *goofy*, il sinistro per i *regular*. NDT] dondoli verso l'esterno della curva, attraversando la tavola. Assicurati di non star facendo cadere la spalla interna, mentre lo fai! Se trovi che questo movimento dell'avanbraccio funziona nella curva *backside*, provalo nel *frontside*.

Il beneficio di questo esercizio è che il tuo avanbraccio, se dondola verso l'esterno della curva, è occupato in maniera tale da non farti facilmente allungare col braccio verso la neve, mossa che farebbe cadere la spalla o muovere tutto eccessivamente verso l'interno avanti della curva. Modifica sempre l'estensione che il braccio raggiunge nel movimento, di modo da non adottare una posizione statica del braccio curva dopo curva.

3. Entrambe le parti.

Ecco qualcosa per voi che vorreste carvare come dannati ma ancora litigate con il concetto di angolazione e avete problemi a toccare la neve.

La manovra del granchio

Corpo perpendicolare alla tavola, gomiti in fuori completamente piegati, palme rivolte verso il basso, mani e gomiti paralleli alle spalle. Le spalle devono essere in avanti, i fianchi indietro, il corpo in equilibrio leggermente indietro rispetto al centro. Nella curva *frontside*, il braccio *backside* deve raddrizzarsi e, quando il cambio di lamina si verifica, il braccio *backside* deve piegarsi e quello *frontside* distendersi. Questo deve essere fatto tranquillamente e le spalle devono sempre restare parallele alla neve.

4. Braccio *backside* a rimorchio (*Trailing heelside arm*)

Durante la curva *frontside*, il braccio *backside* [destro per i *goofy*, sinistro per i *regular*: per ricordare meglio, NON il braccio teso nella *prussian norm. NDT*] viene disteso in fuori sopra la lamina *backside* che è in quel momento sollevata dalla neve. Quando il *crossover* viene eseguito lascia che lo stesso braccio venga trainato dietro alla rispettiva spalla, che deve essere parallela/o alla superficie su cui surfi. Il risultato deve essere una curva *backside* migliorata, siccome i fianchi stanno nella posizione dove si ritiene che siano, a causa della rotazione imposta al busto; ed un ingresso nella curva *frontside* migliorato, dato che la naturale tendenza a ruotare il busto in direzione della nuova curva dovrebbe venir ridotta a causa della inerzia causata dal braccio disteso e "rimorchiato".

E. Crossthrough passivo contro crossthrough attivo

Un modello a cui pensare mentre si surfa. La teoria della cifra "otto", così come è stata proposta da Eric Ward (UMF). Immagina una grande cifra otto con la linea di massima pendenza che taglia in due il punto in cui si uniscono le due metà. I tuoi piedi si muovono da un lato all'altro e in avanti-indietro. Immaginalo per un momento, poi fai la prova. Se vuoi diventare davvero sgusciante, combina il concetto della cifra otto con quello di *knee roll and drive* (sezione G, *infra*). Dovresti scoprire che la tua tavola è diventata un po' più decisa nella sua tenuta e che le tue curve si connettono in maniera più piana. Quando ti sei impossessato di queste serie di movimenti (tavola, piedi, ginocchia) trasferisciti su di un terreno più ripido e concentrati sul cominciare la curva anticipatamente rispetto alla linea di massima pendenza. Il risultato complessivo deve essere la redistribuzione di incremento della pressione / rilascio nel corso dell'intera curva, con eliminazione della tendenza della tavola a derapare, dato che l'elevato angolo di lamina non si verifica più in corrispondenza di una elevata pressione applicata.

F. *Spanken Sie die Nase? Ja, Ich kann es spanken!*

Con il *crossthrough* permettiamo alle ginocchia di salire verso il busto/torace quando siamo prossimi alla conclusione della curva. Mentre facciamo questo, la parte alta del

corpo attraversa la tavola mentre la tavola si muove sotto il corpo. Il contatto della lamina è mantenuto a causa dell'assorbimento della risposta elastica "verticale"; perciò la distanza fra neve e lamina è mantenuta stabile. Mentre il corpo scavalca la tavola immagina che il baricentro sia stato proiettato in avanti ad un angolo di circa trenta gradi rispetto alla linea longitudinale della tavola (dalla parte verso cui si sta per girare). Come la tavola si ribalta sulla lamina della nuova curva, metti pressione sulla punta della tavola spingendo con cautela con il piede allontanandolo dal resto del corpo per un'escursione di qualche pollice. Poiché stai muovendo il corpo per un tratto maggiore del solito, in avanti rispetto alla tavola, dovresti percepire distintamente un incurvarsi intorno alla punta della tavola. Quanto la punta si piega dipende dalla condizione del manto nevoso e dalla tua complessiva sensibilità per la tavola e dal modo in cui essa si piega e si distende. E' importante non sporgersi troppo mentre si preme col piede allontanandolo dal corpo, col rischio di spostare tutto l'insieme troppo lontano all'interno della curva con difficoltà a rimettere tutto indietro.

Immagina che la tavola cominci ciascuna curva leggermente più indietro del corpo quasi come se tu stessi per inciampare nella punta. Mentre la tavola si muove lungo la curva immagina che se ne stia uscendo gradualmente da sotto il tuo corpo, fino a trovarsi più avanti del corpo stesso con la maggior parte della pressione concentrata sulla coda con il piede posteriore. Prima di questo punto comincia a portare le ginocchia verso l'alto, permettendo al corpo di passare dall'altro lato della tavola, spostando indietro la tavola di nuovo a seguire il corpo, per iniziare la curva successiva. Questo movimento della tavola nel senso dell'avanzamento e nella direzione opposta, al di sotto del corpo, permette alla tavola di piegarsi con continuità, senza il bloccaggio dovuto alle diverse zone di flessibilità che si verifica quando lo snowboarder sta sulla tavola senza spostarsi lungo l'asse longitudinale. Questo movimento assicura una più completa separazione di parte alta / bassa del corpo, la quale aumenta la stabilità complessiva e permette allo snowboarder di cercare l'equilibrio sulla catena dei suoi movimenti e non sulla superficie su cui si muove.

G. Posizionamento del fianco e regolazione dell'angolo di lamina. *Come stanno in relazione e perché non devi sempre fare ciò che è facile.*

Probabilmente la più diffusa e pervasiva cattiva abitudine nello snowboard è la tendenza a servirsi di una oscillazione del fianco come mezzo per dare pressione alla punta e, per questa via, fare la curva. Questo movimento consueto, mentre sembra funzionare ad un livello molto elementare, non permette un efficace svincolo della lamina *backside* e non fa nulla per imbrigliare l'energia in teoria accumulata nel ponte della tavola una volta che essa sia stata "piegata" (in realtà è improbabile che in ogni modo la tavola si pieghi se lo spostamento del fianco è utilizzato come principale motore della curva). Se questa interferenza nella naturale alternanza di fasi in cui la tavola viene piegata e fasi in cui ritorna alla forma originaria può sembrare la controindicazione più evidente associata all'ondeggiamento del fianco, ci sono altri meno ovvii problemi che vengono fuori a livelli di surfata più elevati.

Mentre molti *snowboarder* con abilità maggiormente sviluppate non mostreranno il facilmente identificabile spostamento del fianco, questi possono ancora essere affetti dai problemi che il fianco ruotato causa. Per essere più chiaro: quando il fianco si sposta in avanti nel corso di una curva *backside* la gamba anteriore ha la tendenza a raddrizzarsi. Questo raddrizzamento della gamba dà luogo all'impossibilità di regolare l'inclinazione di lamina della tavola, attraverso una rotazione della gamba anteriore, per effetto della rotazione al livello dell'articolazione dell'anca (se il ginocchio non è più piegato, non è possibile rovesciare il ginocchio in avanti o all'indietro scavalcando

la tavola nel senso della larghezza). [NDT: quando si dice “si sposta il ginocchio avanti” o “ginocchio ruotato verso il centro della curva” e simili, ci si riferisce (ciò non è immediatamente evidente) *non* ad un movimento dell’articolazione *del ginocchio* - infatti non c’è una modifica nell’angolo tra coscia e stinchi, - ma ad un movimento *dell’anca* che sposta tutta la gamba e in misura massima il ginocchio]. In aggiunta alla perdita della regolazione dell’inclinazione di lamina, essenziale nel corso delle curve a più largo raggio, il raddrizzamento della gamba arresta lo spostamento in avanti della tavola condotto sotto il corpo. In pratica questo fa sì che momentaneamente il corpo stia alla stessa velocità della tavola (o tenti di farlo), il che causa non soltanto un momento di squilibrio ma anche un punto piatto nell’arco della curva. La pressione in quanto applicata dal piede ed immagazzinata nel *flex* della tavola, non si sta più muovendo dalla punta verso la coda. Come la pressione smette di trasferirsi, la tavola diventa piatta ponendo praticamente fine a quella particolare curva.

A causa della posizione della parte superiore del corpo rispetto alla inferiore e della incapacità di variare l’angolo di lamina, è possibile rimanere completamente imprigionati sulla lamina in tale momento, con l’energia rimanente nella tavola che si dissipa sotto (i piedi del) lo snowboarder. A questa perdita si rimedia spesso provocando una torsione della tavola per toglierla dallo spigolo adoperando un movimento piuttosto violento della parte superiore del corpo.

Ovviamente ritrovarsi bloccati sullo spigolo e sterzare la tavola per uscire dalla situazione non è affatto una condizione auspicabile, negli impieghi che richiedono surfate dalle alte prestazioni, come in gara e fra le gobbe. La cosa difficile da ottenere è inibirsi dall’usare il fianco come un aiuto per curvare, anche se sembra il mezzo più semplice per innescare una curva o aiutare a chiuderla. **Se aspiri a correre nelle gare di slalom, prendine nota!**

Prima che io cominci ad esporre la mia teoria, torniamo ad essere consapevoli di un importante aspetto della progettazione della tavola: questa è pensata per procedere in avanti e non lateralmente. La tavola è concepita per flettersi nel senso della lunghezza, in conseguenza della pressione indotta dal curvare, che prende forza nella parte anteriore e viene scaricata attraverso la coda. Asseconda questo scorrere della pressione spingendo la tavola in avanti lungo l’intero arco della curva. “In avanti”, si intende, rispetto al centro di massa e all’arco che questo compie. Non si tratta di un movimento vistoso.

Comincia la tua curva riveduta e corretta facendo girare le ginocchia verso il centro dell’arco di curva che hai in mente (a fini dimostrativi assumiamo di star lavorando su di una curva *backside* di medio raggio). Questo presupponendo che stiamo già surfando bene e che la parte superiore del corpo ed i fianchi sono correttamente perpendicolari alla direzione di avanzamento. Con le ginocchia quindi impegnate nella curva conservi il vantaggio di un angolo di lamina regolabile e ti trovi con i fianchi più vicini ad un punto posto direttamente sopra la lamina. Ciò significa più tenuta sulla neve dura.

Ovviamente far ruotare le ginocchia dentro la curva è in qualche modo controintuitivo, se non altro per la ragione che rende piuttosto complicato stare sopra la tavola e quindi facilitare la derapata se diventa necessario per mettersi in salvo abbandonando rapidamente la curva. Sì, avete capito bene, voglio proprio rubarvi la vostra “coperta di Linus”! Fate prove con le conseguenze dell’aumentare e diminuire l’angolo di lamina nelle diverse fasi della curva. Questa manovra di rovesciamento delle ginocchia è il primo passo. Il secondo viene ora.

Tieniti forte che questa è grossa! Con le ginocchia rovesciate con decisione verso il centro della curva immagina di spingerle in avanti lungo l'arco desiderato. Se hai sviluppato una adeguata separazione di parte superiore ed inferiore del corpo, questo deve avere l'effetto di muovere la tavola in avanti al di sotto del corpo. Forse noterai che c'è una sensazione più netta di pressione e/o peso che si trasferisce dal piede anteriore al posteriore. Cosa interessante, il bloccaggio sullo spigolo è scongiurato per il semplice motivo che, nel muoversi in avanti sotto il corpo, la tavola raggiunge un punto in cui le ginocchia automaticamente fanno ribaltare la tavola sulla lamina opposta. Migliora questa inversione prima con curve di lungo e medio raggio, mantenendo il completo contatto delle lamine, abituandoti a tutte le nuove sensazioni che puoi provare. Quando ti senti più a tuo agio con l'idea di affidarti completamente alla curva, gradualmente accorcia il raggio della curva, prendendo maggior consapevolezza della pressione che cresce e diminuisce mentre la tavola viene ribaltata da uno spigolo all'altro.

* 23 03 2012 più o meno come il Sasquatch, Nessie, Champ e lo Yeti, il *crossthrough* è più citato di quanto non venga realmente osservato.

*(29a) Cross-through... Mentre non posso attribuirmi il merito del concetto originale (che risale a Tom Reynolds), posso farlo per la versione applicata allo snowboard. I necessari ingredienti sono: articolazione dell'anca non bloccata, effettiva separazione fra parte superiore ed inferiore del corpo (tale che le due parti possano spostarsi insieme o autonomamente, a seconda della necessità), gamma di movimenti disponibili in termini di flessione / estensione, generazione e utilizzo della restituzione di energia messa nella tavola e un certo tempismo. Quando è possibile risistemare la base di appoggio sotto il baricentro con discrezione, influenzando il percorso seguito da questo, allora è possibile utilizzarlo al posto della neve come supporto. Isolamento e minima dislocazione del baricentro nella curva non sono **gli obiettivi**, sono **i mezzi** attraverso cui la tavola può essere piegata e/o fatta scattare indietro in qualsiasi istante. In altre parole il baricentro diventa qualcosa contro cui spingere. Il che implica un maggior accumulo di energia e sua restituzione.*

(30) Cross-through... Non ti stai davvero tuffando verso valle al di là della tavola; sembra soltanto.

(31) Probabilmente solo una nota cautelativa nel senso di "se ti fa male, smetti di farlo".

16 Pensarci sopra

Quattordici

Interferenza cervicale

“Un eccesso di analisi può significare la morte”

-Anonimo

“... No Signora, siamo musicisti.”

-*Jake and Elwood Blues*

Non pensare troppo. *L'importanza di spegnere il cervello e rilassarsi.*

Uno dei ragazzi che allenavo mi chiese di recente perché avesse tante difficoltà nel gareggiare con buoni risultati e perché il suo *freeriding* fosse infestato di problemi. Alla prima occhiata era evidente che egli stava troppo col busto in avanti piegandosi alla vita e che la parte inferiore del suo corpo era piuttosto statica ed irrigidita. Le sue braccia erano proiettate in avanti dure, come se stesse reggendo un pezzo di corda teso tra le mani. Dirgli di non piegarsi alla vita non sortì alcun effetto, e come avrebbe potuto? Aveva preso l'abitudine a fare così e perciò ne traeva in qualche modo sicurezza anche se stava intralciando lo sviluppo delle sue capacità. Il vero problema stava nelle braccia. Nello sforzo di tenerle ferme, in una posizione avanzata per equilibrarsi, egli metteva in tensione quasi ogni muscolo della parte superiore del corpo. Non solo era in un brutto assetto, ma ci era imprigionato dentro come in una colata di cemento. A quel punto era consapevole di tenere le braccia in una posizione impropria, come pure del problema dello spezzamento alla vita. Egli era tuttavia in qualche modo privo della capacità o della volontà di cambiare il suo stile di surfare.

Infine, in un accesso di frustrazione, gli dissi fuori dai denti che non mi importava di dove finissero le sue braccia, purchè le lasciasse abbandonate e potessero pendere liberamente. Le restanti curve di quella discesa furono abbastanza buone ed egli sentì che aveva fatto un passo in avanti irreversibile.

Permettendo alle sue braccia di dondolare a caso e non preoccupandosi di dove dovessero o non dovessero stare, egli lasciava che anche la parte superiore del corpo si allentasse, cosa che favorì la separazione parte superiore / inferiore del corpo e una fluidità generale. Ciò, a sua volta, gli permise di curvare meglio su ghiaccio e neve compatta dato che egli non era teso e lasciava che la tavola scattasse intorno come deve.

Ora pensa ancora meno

Spegnere il cervello di tanto in tanto è un buon modo per trovare la nostra posizione di equilibrio e i suoi limiti. Uno dei modi migliori che ho individuato per fare questo è surfare all'indietro (*fakie*) su di una tavola da gara con scarponi *hard*. Trascorriamo così tanto tempo surfando in avanti che aumentiamo l'anticipazione di quello che deve succedere e automaticamente ci muoviamo nella direzione in cui pensiamo sia necessario essere per far fronte alla nuova situazione. Il nostro snowboard diventerà

meccanico e difettoso se muoviamo il nostro corpo sempre nella stessa posizione e assumiamo che sarà quella più giusta. Una volta che abbiamo invertito il senso di marcia, diventa fisicamente difficile prima pensare e poi muoversi. Ci muoviamo infatti più velocemente di quanto possiamo pensare ai movimenti, al punto che le nostre percezioni si confondono e ci spostiamo nella direzione sbagliata.

Per un verso surfare all'indietro è come tracciare i contorni di una figura osservando la nostra mano e la figura stessa in uno specchio. Per un attimo tutto diventa confuso finché non ti rendi conto che quel che pensi giusto non lo è. Così, se puoi "spegnere il cervello" mentre surf all'indietro e ti limiti invece a ricercare la posizione di maggior equilibrio mentre ti sposti da una curva all'altra, darai una ventata di freschezza al tuo snowboard, perché diventerai meno dipendente da uno solo dei tuoi cinque sensi e incomincerai a svilupparne uno o più degli altri.

"In realtà, Papà, qualche volta devi andare davvero piano per essere veloce."

-Matt S., al tavolo da pranzo

Velocità.

In qualche modo cerca di mettere le tue manine sporche su di una ruota di bicicletta (senza il resto del veicolo). Tienila per il perno, con una mano per ciascun lato della ruota. Ora, presupponendo che la ruota non sia stata lasciata alla pioggia e possa ancora girare, chiedi a uno o due tuoi amici di dare un bel colpo alla ruota per metterla in rotazione. Reggendola saldamente cerca di inclinarla lentamente sul lato, di modo che la tua mano destra si trovi al di sotto e la sinistra al di sopra, con la ruota che continua a girare orizzontalmente. Dovresti accorgerti che devi compiere un certo sforzo nel tentare di rovesciare la ruota. Ora cerca di ribaltare la ruota con un gesto rapido, di modo che le mani si trovino nella posizione opposta. Più energicamente cerchi di rovesciare la ruota, più questa offre resistenza al tuo tentativo di muoverla. Mentre la velocità della ruota gradatamente diminuisce, continua a ribaltarla da un lato all'altro e cerca di voltarla impiegandoci lo stesso tempo ogni volta. Molto probabilmente man mano che la velocità della rotazione diminuisce diventerà progressivamente più facile rovesciarla. Questa ruota che gira e tu avete molto in comune; solo che ancora non lo sai.

Poiché la ruota è in movimento, possiede anche una inerzia. Questa inerzia è definita come un vettore perpendicolare alla direzione della rotazione di intensità proporzionale alla velocità della rotazione e alla massa della ruota. Detto più semplicemente, l'inerzia della ruota che gira è in linea con il perno che tieni in mano. Questa inerzia è un elemento stabilizzatore, il che significa che l'inerzia della ruota resiste al tuo sforzo fisico di spostare la ruota in una direzione qualsiasi. Più velocemente la ruota gira, maggiore è l'inerzia nella direzione stabilita e più è difficile ribaltarla ripetutamente da un lato all'altro. E cosa mai, vi prego, avrebbe a che fare questo con lo snowboard? Curioso che tu debba chiederlo.

Non molto tempo fa una mia amica si mise a fare gare di snowboard nella specialità di Super Gigante. Il Super Gigante è una sorta di incrocio fra la Discesa Libera e lo Slalom Gigante, con velocità prossime a quelle della prima e le abilità tecniche richieste del secondo. All'epoca la sua tecnica stava ancora evolvendo e lei utilizzava un qualche movimento della parte superiore del corpo per aiutare la tavola a curvare. Dopo la sua discesa le domandai come fosse andata e la prima cosa che mi disse fu "Mi sentivo

come se fossi immobilizzata". Non è abituata a fare *freeride* alle velocità delle gare di Super G, e non aveva familiarità con i fenomeni che si verificano sul corpo quando la velocità cresce.

Quando la sua velocità aumentava, la sua inerzia cresceva in proporzione, la maggioranza della quale seguiva il moto rettilineo della sua tavola. Una volta che la tavola era messa sullo spigolo e girava tutto andava bene, dato che la lamina della tavola effettuava la curva. Passare da una curva alla successiva era tuttavia difficoltoso dato che era abituata a derapare in qualche misura, con una rotazione fisica della parte superiore del corpo per iniziare la curva. Il problema consisteva nella torsione della parte superiore del corpo che confliggeva con la sua inerzia verso l'avanti, inerzia che aveva raggiunto una mole più grande di quanto la sua forza fisica potesse vincere. Più intensamente e velocemente cercava di torcere la parte superiore del corpo, più bloccata si sentiva. Riesci a vedere la ruota di bicicletta ora?

Se lei avesse permesso che la sua spinta iniziale in avanti la aiutasse a tirare il corpo dall'altra parte della tavola per entrare in curva, la curva sarebbe iniziata, non a causa di qualcosa che lei faceva, ma a causa di qualcosa che lei smetteva di fare. In questo caso il *crossthrough* sarebbe cominciato non appena abbandonava la curva precedente. Se l'avesse abbandonata con sufficiente anticipo, la linea del suo movimento attraverso la tavola sarebbe stata prossima, come angolo, alla sua inerzia rivolta in avanti, il che avrebbe reso il processo piuttosto semplice e senza sforzo. Più a lungo attendi, più l'angolo si apre e meno energia hai a disposizione con cui lavorare in accordo. Tutto questo è parte del principio generale di bilanciarsi facendo forza sulla tua inerzia o flusso, piuttosto che su di una qualche piattaforma creata artificialmente. Se i tuoi movimenti sono precisi e fatti nella direzione giusta otterrai molto facendo pochissimo.

Mano a mano che cominci a muoverti sempre più velocemente con la tavola, cresce per te l'importanza di imparare come operare assecondando la tua spinta, anziché contrastandola. Una volta che tu abbia imparato come imbrigliare la tua inerzia, il tuo snowboard sarà più liscio e richiederà meno fatica, a parità di terreno e velocità.

Velocità percepita. *La tua testa ed i tuoi piedi seguono traiettorie differenti viaggiando verso la stessa destinazione.*

Su terreno ripido, meno ci spostiamo (col corpo) verso l'interno della curva, più ci sembrerà di dirigerci velocemente verso valle. In parte questo avviene perché, dato che siamo in una posizione debole, l'angolo di lamina è basso e la curva ha un raggio maggiore, il che equivale ad una velocità maggiore. Se noi ci spostiamo maggiormente dentro la curva, non soltanto riusciamo ad accorciare il raggio di curva per evitare l'eccesso di velocità, noi possiamo altresì alterare la nostra percezione della velocità del momento.

Se restiamo in una posizione piuttosto verticale [rispetto al piano del pendio] lungo l'arco di una curva da media a larga, la nostra testa e quindi i centri nervosi viaggiano alla velocità della tavola. La somiglianza di velocità dipende dal fatto che entrambe, la testa e la tavola, seguono lo stesso percorso attraverso l'arco di curva. Quando noi cominciamo a spostarci più all'interno di questa, diventando più angolati e più inclinati per resistere alle forze della curva in incremento, la nostra testa comincia a seguire un percorso più corto rispetto a quello della tavola. Se ci muoviamo ancora più all'interno, anche oltre la necessità, la velocità da noi percepita diminuisce ulteriormente, semplicemente perché la tavola, insieme alla parte inferiore del corpo, per percorrere

un tratto più lungo, deve muoversi ad una velocità più alta rispetto alla testa e vice versa.

Pensa a quello che succede quando fai oscillare una mazza da baseball. La velocità delle mani e lo spostamento vengono ingigantiti dalla lunghezza della mazza. La velocità angolare della estremità della mazza è molto più grande della velocità angolare delle mani (o delle spalle). L'oggetto che dista maggiormente trovandosi sulla circonferenza del cerchio è quello che si muove a velocità maggiore. Chi avrebbe mai detto che baseball e snowboard condividessero gli stessi fondamentali?

Prova questo (presupponendo una superficie ben battuta) Quello che stai cercando di raggiungere è il confort nello stare con la testa all'interno e i piedi all'esterno.

- 1- *Curve a "J" con scivolamento sul palmo (doppio o singolo) == massima dislocazione verso l'interno e massimo angolo di lamina, nonché il minor tempo possibile concesso alle forze generate dalla curva per incrementarsi.*
- 2- *Taglio della fine della curva a "J", guardando in avanti nella direzione della nuova curva (fatte in coppia). Lascia che il corpo si sposti verso valle e al di sopra della tavola {usa una posizione più ribassata fino a che non sia compromessa una buona postura del corpo } Lo scivolamento delle mani deve essere usato come indicatore dell'inclinazione, non come sostegno fisico. Se la tua tecnica ha qualche difetto nei fondamentali, incontrerai difficoltà nell'eseguire il compito. Se questo è il caso, trova un terreno più pianeggiante e passa nuovamente in rassegna le basi del tuo allineamento corporeo.*

Ripido e cattivo. *Ho paura, mamma.*

Surfare sulla pista battuta quando è ripida è diverso dal terreno piatto soprattutto per il fatto che devi essere più deciso nei movimenti. C'è un tempo molto più breve per rialzarsi, prima che le forze generate dalla curva crescano fino ad una grandezza ingestibile. Surfare il ripido richiede non soltanto avere fiducia nella propria tecnica ma anche fiducia nel proprio equipaggiamento. Se non hai confidenza con la sciancratura della tavola e con la quantità di tempo ed angolo di lamina che occorrono per portare a termine la curva sarai restio a permettere alla tavola di allontanarsi da sotto il tuo corpo prima dell'ingresso nella linea di massima pendenza. Se hai gli attacchi molli, regolati in modo cattivo o fragili entrerai in ciascuna curva carico di dubbi che si tradurranno in tempi di reazione (e di azione) ritardati.

Forse la tattica più fruttuosa per il ripido è il principio di entrata anticipata in curva; prima è, meglio è. L'angolo di lamina deve incrementarsi e calare gradualmente, al fine di dar vita ad una curva liscia e controllabile. Le forze / gli abbrivi sul ripido crescono molto più in fretta che dove è pianeggiante, così è logico incominciare ad incanalare e a rilasciare queste forze il più precocemente possibile. A questo fine devi pensare di cominciare una curva arrivato ai tre quarti del cammino nella curva precedente.

Un modo facile per cominciare la curva più presto è guardare più avanti di dove sei, verso o dentro la nuova curva. Troppo spesso mi scopro a guardare nei pressi della punta della tavola, alla ricerca di ostacoli nascosti o discontinuità nel terreno. Naturalmente, arrivato a questo punto, è troppo tardi per modificare la traiettoria efficacemente, così la fatica è inutile ed il tempo sembra più breve, come risultato. Se puoi spostare la linea dello sguardo più avanti di dove sei, starai anticipando visivamente la curva successiva. Come vantaggio collaterale, il tuo equilibrio risulterà probabilmente accresciuto e potresti provare la sensazione di avere a tua disposizione

tutto il tempo del mondo per finire una curva e dare inizio alla successiva. Con l'illusione che il tempo stia lavorando a tuo favore sarai meno contratto in conseguenza dell'essere meno di fretta e i tuoi movimenti da una curva all'altra saranno più lisci.

Mentre migliori la tua capacità di anticipare la curva successiva attraverso la linea dello sguardo, incomincia a girare la tavola sulla lamina sempre più presto. Immagina che ci sia un osservatore a monte rispetto a te. Quando cominci ciascuna curva fai in modo da avere la tavola sullo spigolo tanto da permettere all'osservatore di leggere chiaramente le scritte sotto la soletta. Naturalmente se aspetti che la tavola sia nella linea di massima pendenza per cominciare la curva, l'osservatore non avrà nulla da leggere, dato che la soletta, quando diventerà visibile, sarà orientata verso il bordo della pista, verso un punto disposto perpendicolarmente o quasi rispetto alla linea di massima pendenza.

Questo tipo di manovra comporta la summenzionata fiducia in sé stessi e nel materiale. Uno non getta semplicemente il proprio corpo verso valle passando sopra la tavola senza considerare la possibilità di sbattere la faccia. Tuttavia se stai usando una buona tecnica di surfata, questo è uno dei modi più semplici per curvare sul ripido. Benchè la tavola sia fuori e lontana dal corpo per la maggior parte della curva, alla connessione fra due curve la tavola sarà ritornata indietro sotto il corpo, con lo snowboarder effettivamente sopra di lei per un breve istante.

Muovendoti aggressivamente con il corpo verso valle, ti stai muovendo verso l'interno della curva con un anticipo tale che sarai in una posizione forte per tutta la durata della curva. Una cosa da considerare è però la velocità con la quale ti sposti all'interno e l'ampiezza di tale movimento. A meno che tu non stia surfando su di una neve dalla consistenza perfetta, su di un pendio che segue esattamente la linea della massima pendenza, in condizioni ideali, due curve successive non saranno esattamente uguali. Per questa ragione è importante non spostarsi dall'interno di una curva all'interno dell'altra secondo modalità prefissate. Non presumere che ti sposterai verso lo stesso punto collocato all'interno della curva ogni volta. Muovi verso l'interno abbastanza lentamente da far sì che la tua posizione controbilanci sempre le forze crescenti, senza andare troppo lontano e perdere la capacità di rimanere "dritto". Come detto prima, tutto succede più in fretta sul ripido, il che significa che ogni errore di posizione che fai sarà più visibile e avrà un impatto più evidente sul tuo equilibrio e la tua stabilità. Se ti muovi macchinalmente da un punto interno ad un altro, presto o tardi le condizioni ti sorprenderanno a scivolare sulla faccia.

17 Gobbe

Quindici

Gobbe

Assumendo di essere capaci di mantenere il contatto tavola / neve e di possedere l'abilità di dare forma alla curva, non c'è grande differenza fra surfare un terreno liscio e le gobbe. Si è imposto un luogo comune deviante secondo cui l'unica maniera per percorrere con gli sci o la tavola le gobbe è dirigersi per la massima pendenza, gettandosi follemente in avanti e sbattendo su ogni gobba allo scopo di frenare la velocità (quando surfisti nei boschi, ti abbracci agli alberi per rallentare?). Ne segue l'asserzione secondo cui soltanto tentando e fallendo in questo approccio, questo approccio potrà un giorno essere assimilato. Non è forse vero che impariamo a gattonare prima che a correre?

Ci sono due aspetti importanti implicati nel surfare con successo nelle gobbe: velocità costante e mantenimento dell'equilibrio. Questi due elementi sono in qualche modo interdipendenti; se sei fuori equilibrio avrai difficoltà nel lavorare in momenti susseguenti alla riduzione della velocità, e, se progredisci a velocità troppo alta, la superficie diseguale metterà a dura prova il tuo equilibrio.

Il controllo della velocità sulla tavola è un derivato della forma che diamo alla nostra curva. Cambiando la direzione del nostro percorso, inserendoci nella massima pendenza e allontanandoci da essa, siamo in grado di ottenere la velocità per noi confortevole. Allo scopo di dare forma alla curva noi dobbiamo mantenere il massimo del contatto neve-tavola; non appena perdiamo il contatto con la neve, la tavola riprende la forma originaria piatta, il disegno della curva si deteriora e siamo respinti verso la linea di massima pendenza, aumentando la nostra velocità. Per mantenere al meglio il contatto con la neve dobbiamo avere una posizione morbida di modo che le variazioni del terreno non ci facciano saltare in alto e fuori dalla neve. Quando l'ampiezza dei dislivelli del terreno aumenta, la entità di piegamenti e distensioni deve aumentare all'incirca nella stessa proporzione. Dato che la superficie in generale non è continua, non dobbiamo aspettarci che le nostre tracce abbiano una precisione chirurgica e una continuità assoluta e nemmeno dobbiamo aspettarci di trovare una piattaforma solida dalla quale operare.

Per rimanere bilanciati mentre si surfa sulla tavola sarebbe vantaggioso compiere il minor numero possibile di movimenti disgregatori, mentre si curva. Se, viceversa, ruotiamo le braccia e il tronco, spalanchiamo la porta alla possibilità di compromettere l'equilibrio. Se riusciamo a mantenere la parte superiore del corpo ferma, tale parte del corpo si muoverà coerentemente in qualsiasi direzione la curva ci trasporti e, in questa maniera, può darci stabilità quando ne sorgesse il bisogno (32). Se possiamo separare con successo i movimenti della parte alta del corpo da quelli della parte bassa, possiamo far curvare la tavola senza interferenze e perciò controllare la nostra velocità. Anche se può sembrare privo di logica sulle prime o nella concitazione del momento, cerca di cominciare la curva con i piedi e non con la parte superiore del corpo.

Sequenza di esercizi pratici

Trova un tratto con gobbe che non incuta troppo timore su di una pista un po' larga. Inizia la tua discesa con degli attraversamenti del pendio, curvando, in una qualunque maniera sia necessario, al termine della diagonale. Non stiamo ancora tentando di

lavorare sulla forma della curva, solo sulla capacità di piegare e distendere le nostre gambe per mantenere il contatto tavola / neve. Mentre attraversiamo le gobbe immaginiamo che la nostra testa resti alla medesima distanza dalla sommità delle gobbe. Perché questo avvenga devi essere estremamente attivo nel muovere i piedi. Cerca di tenere la parte alta del corpo cheta di modo che le braccia non dondolino intorno a caso nello sforzo di mantenere l'equilibrio.

Quando ti senti a tuo agio nel fare un attraversamento liscio ed in equilibrio, incomincia a lavorare sulla forma della curva al momento di collegare gli attraversamenti. Se la pista ha larghezza sufficiente, puoi compiere diversi inizi di curva durante l'attraversamento senza realmente inserirti nella linea di massima pendenza. Gradualmente sarai in grado di cambiare ogni volta il raggio di curva alla fine di ciascun attraversamento.

Se l'equilibrio è buono e ti senti a tuo agio nei cambi di velocità, un ampio raggio di curva alla fine di ciascun traverso ti porterà nella linea di massima pendenza e ti darà il tempo di disegnare una curva senza staccare la tavola dal terreno. Non cercare di far scorrere la mano sulla neve. Esercita un tocco leggero [con la tavola, sulla neve] per evitare un eccessivo ballonzolare e una perdita di equilibrio.

Man mano che prosegui verso valle, accorcia sia gli attraversamenti che il raggio della curva che li connette. Cerca più che puoi di non dondolare le braccia per innescare la curva, perché questo influenzerà solo negativamente il tuo equilibrio nelle fasi successive della curva. Quando raggiungerai il punto in cui giri prevalentemente nella linea di massima pendenza, fai uno sforzo per tenere le spalle perpendicolari alla linea della massima pendenza. (33) Se riesci a fare questo sarai in grado di mantenere la direzione piuttosto che andare alla deriva da un lato o dall'altro, poiché la parte superiore del tuo corpo gira. Ho trovato che se lascio che il mio braccio *backside* si trascini in aria dietro di me, le mie spalle tendono a rimanere nella posizione da me voluta. Il braccio "a rimorchio" funge da contrappeso rotazionale e stabilizzatore.

Sii tollerante con te stesso e con la tavola nelle gobbe. Surfare bene le gobbe non è una cosa che salta fuori dalla sera al mattino. Come tutte le cose che valgono la pena, richiede tempo e dipende dal possesso di buoni fondamenti tecnici. *Indagare l'uso del bamboo quale elemento stabilizzante?*

(32) Se riusciamo a mantenere... E allora realizzi il legame causale fra ondeggiamento delle braccia e regolazione degli attacchi. Se i movimenti dei piedi sono impediti, il movimento delle braccia diventa necessario per facilitare la stabilità verticale. Una parte alta del corpo ferma è il prodotto di un buon surfare, non viceversa. Quando si surfa nelle gobbe, essendo a posto tutte le altre cose, la massa complessiva delle braccia può essere utilizzata per mantenere / influire sulla stabilità rotazionale della parte superiore del corpo. Le rotazioni indesiderate possono essere rallentate spostando la massa delle braccia selettivamente in fuori, e il recupero della neutralità può essere facilitato dallo spostamento della massa di nuovo verso l'interno.

(33) Quando raggiungerai il punto... Vedi la nota precedente.

18 Ghiaccio, neve fresca ecc.

Sedici

Ice, powder, et alia

Da un punto di vista naturalistico, uno snowboard non conosce la differenza fra ghiaccio, neve battuta e neve profonda. La maggior parte delle differenze sono nella nostra testa. Finchè segui i precetti di una buona tecnica di surfata dovresti incontrare scarsa difficoltà nel confrontarti con i poli estremi di durezza e profondità della neve. Alcune nevi sono soltanto un po' più dure, un po' più veloci, un po' meno divertenti. Ecco, tuttavia, un po' di cose da tenere a mente che possono rendere il tuo surfare più facile e divertente.

Ghiaccio.

In linea generale il ghiaccio perdona pochi errori. Per altro verso è molto duro e, di conseguenza, sosterrà la lamina sottoposta ad una pressione molto elevata senza deformarsi strutturalmente. L'inghippo sta nel fatto che devi star surfando bene. Il ghiaccio richiede impegno e una attitudine mentale aggressiva. Essere aggressivi tuttavia non significa che tu debba surfare come se fossi un elefante in una cristalleria.

Se non ti affidi alla lamina della nuova curva, probabilmente comincerai a derapare nel corso della prima fase della curva. Una volta che la derapata è innescata, diventa più difficile mettere la tavola sulla lamina a causa dell'accrescersi della "forza" orientata nella direzione sbagliata (la direzione tangenziale alla curva in ciascun punto, caratteristica della tua inerzia). Nel mettere la tavola sulla lamina, muoviamo altresì il nostro corpo verso l'interno della curva, con una combinazione di inclinazione ed angolazione, per metterci in una posizione forte.

Allo scopo di controllare la nostra velocità dobbiamo dare forma alla curva e canalizzare la nostra energia, cose entrambe difficili da fare se stiamo derapando sul ghiaccio. Se sei capace di affidarti alla curva abbastanza presto permetti alla lamina della tavola di vincolarsi saldamente alla superficie di neve prima che tu abbia troppa inerzia orientata nella direzione sbagliata. Una volta messa sullo spigolo, la tavola comincerà a curvare per effetto del suo impeto iniziale in avanti, il conseguente suo schiacciarsi sul terreno inarcandosi e la sciancratura.

E' importante che il corpo sia correttamente angolato, una volta che la curva sia partita e tu abbia cominciato a convogliare di nuovo la spinta in avanti nella direzione dell'attraversamento. (34) Una insufficiente angolazione, e tu verrai tirato via all'esterno della curva. Troppa, e l'angolo di lamina sarà eccessivo e la tavola comincerà a perdere la presa e saltellare. In più, se ti allunghi troppo verso l'interno della curva, angolato o meno, comincerai a spostare peso via dalla lamina attiva, il che diminuisce la sua presa, il che allunga il raggio della curva, il che, a sua volta, ti fa finire sulla tua faccia.

Una disposizione mentale aggressiva è necessaria, a causa del fatto che non devi derapare per scrollarti di dosso la velocità. Ogni grammo di velocità e di spinta rimasto al termine di una curva è qualcosa con cui ti toccherà fare i conti nelle curve successive. Se hai troppa velocità ogni volta, devi cominciare a sbarazzartene lungo il corso di un certo numero di curve, ancora una volta per il fatto che derapare non aiuterà il tuo equilibrio e la tua stabilità. Piuttosto che pensare a come puoi sbarazzarti della velocità tutto in una volta, cerca di portartela da qualche parte. Sii cosciente non solo di dove sei ma anche di dove devi andare.

Surfare sul ghiaccio è qualcosa che non deve essere fatto quando ci si sente passivi o si stanno esaurendo le forze. Dato che probabilmente non farai molti errori prima di andare a sbattere, sarebbe meglio surfare in una modalità anticipatoria, anziché reagendo in un secondo tempo. Gli errori si verificano di solito quando reagiamo in modo sbagliato o quando la reazione è fuori misura. Se noi surfiamo mettendo in pratica una volontà specifica e agiamo con determinazione possiamo ridurre l'ammontare degli errori e accorciare altresì i tempi di reazione. Se aspettiamo che le cose accadano, allora tenderemo continuamente di rimetterci in pari col nostro stesso movimento. Se sei stanco, prenditi una pausa.

(Rivedi cap 12 [14 Pressure Control] sezioni C e D, capitolo 13 [15 Crossthrough"] sez. D)

Surfare su terreno ghiacciato pianeggiante ci dà l'opportunità di fare prove con il nostro snowboard senza avere a che fare con velocità eccessive e il timore che ne consegue.

La capacità di riprendersi da una derapata (uno slittamento in fuori della coda della tavola) è tenuto in enorme considerazione. (35) Pensa al derapare della tavola come simile allo slittamento di un'automobile su di una strada viscida: la derapata è la conseguenza di una curva troppo stretta e, per correggere, devi raddrizzare la traiettoria lungo la quale viaggi. Se, per ipotesi, la coda della tavola inizia a scivolare verso l'esterno nel corso di una curva *backside* è necessario che tu faccia spostare la punta della tavola esattamente davanti alla coda (la rimetta in traiettoria, NDT). Hai due possibilità, a questo punto, attendere che la coda cominci a fare presa e poi riprendere ad avanzare o, fisicamente, raddrizzare il percorso della tavola facendo lavorare la parte bassa del corpo in opposizione alla parte alta.

Poiché la parte superiore del corpo è più pesante delle estremità inferiori (di solito), è possibile utilizzare le parti più pesanti del corpo come una "base" facendo forza sulla quale puoi spostare le parti più leggere. Se la coda della tavola inizia a derapare, non procurerà alcun miglioramento relativo alla lamina lo spingere con più forza contro questa, in quanto riuscirai solo a far derapare ancora di più lateralmente. L'estensione della gamba posteriore sposterà più pressione sulla parte anteriore della tavola, che è proprio la cosa che aveva causato il problema al principio. Tuttavia, se ti rilassi per un momento e contemporaneamente tiri su il piede posteriore, riportandolo sotto di te, raddrizzerai la traiettoria del tuo spostamento, permettendo alla lamina della tavola di riguadagnare gradualmente la tenuta. Rilassati più che puoi e sii flessibile. Più fai forza e più cerchi di importi alla tavola o alla superficie, meno hai speranze di avere successo.

Neve fresca. *Allunga la mano e abbassa il volume da otto a appena sotto sette e cinque*

Surfare la neve fresca significa diverse cose. Anzitutto, se cerchi di girare torcendo la tavola (sterzando, ovvero facendo girare sul suo centro la tavola, NDT) cadrai. Se invece giri muovendoti sempre in avanti e mettendo pressione leggermente sugli spigoli, probabilmente ti divertirai. (36) In tutti e due i casi, a causa della profondità della neve e della larghezza della tavola, ti ritroverai con una larga "piattaforma" sotto i piedi. Questo sostegno sotto i piedi procura la sensazione di galleggiare ma può

anche metterti con le ginocchia a terra con brevissimo preavviso. Dato che la neve è morbida, è più facile piegare o lasciar distendere la tavola. Questo ti permette di girare più velocemente la tavola di quanto tu sia abituato. Per questa ragione evita di fare repentini spostamenti del peso da piede a piede o da spigolo a spigolo. La sottigliezza è la tua salvezza. Puoi condurre una curva in *carving* nella neve fresca con la stessa facilità con cui lo fai sulla neve battuta, soltanto devi badare a non muoverti troppo distante dentro la curva, troppo in fretta o sporgerti eccessivamente all'interno della curva. Inoltre puoi riscontrare che è molto facile sovraccaricare la punta della tavola, il che la farà sovrasterzare, creando uno stallo che ti costringerà a toglierti la neve dalla giacca, finita nella schiena. Per questa ragione fai una speciale attenzione alla distribuzione del peso da piede a piede e tienilo in qualche modo verso il piede posteriore. Questo non significa tuttavia che dovrai star seduto sulla coda della tavola per tutto il tempo.

Le dieci regole della neve fresca.

- 1 Primo io
- 2 Non si aspetta (salvo essersi piantati in un "tree well")
- 3 Niente lamentele
- 4 Niente fifoni (vedi sopra)
- 5 Tieni le mani fuori dalla neve (non sei una barca e loro non sono timoni)
- 6 Una respirazione regolare è una buona idea.
- 7 Infilati la camicia nei pantaloni.
- 8 La neve si appiccica alla flanella.
- 9 Non toglierti la maschera una volta indossata. Pulisci spesso le prese d'aria per evitare appannamenti.
- 10 Non ci sono regole per la neve fresca.

Neve disconnessa, a zolle o allentata *Teoria della duna.*

Quando surfi su neve allentata o strana non dar retta all'impulso di lasciare tracce perfettamente pulite e scolpite profondamente nella neve. La neve non collaborerà assolutamente e nemmeno la tavola. Surfare su questa robbaccia somiglia molto al camminare verso la sommità di una duna di sabbia; le tue impronte saranno poco marcate e scivolerai indietro ad ogni passo ma, finché continui nella giusta direzione, arriverai alla cima. Se riesci a mantenere una posizione solida sulla tavola, che ti permetta di tenerti sulla lamina e darle pressione, alla fine la curva verrà benone. Devi esserti abituato alla sensazione di uno slittamento controllato, il quale, dopo un po', ti sembrerà normale. Evita di cercare di creare una piattaforma dalla quale spingerti via per girare; la neve ha probabilmente pochissima coesione e avrai più possibilità se lasci perdere una curva che ha poche prospettive di riuscire e ne cominci una nuova mentre sei ancora in equilibrio. Cerca di "fluire". Ancora una volta, cerca di non muoverti dentro la nuova curva troppo rapidamente, dato che la tavola potrebbe non rispondere con la prontezza che tu ti aspetti.

*Rear foot weighting in weird snow-top's pressure angle theory(drive) and eb's achilles grip sensation. **

Quando surfi su neve molle o bagnata e pesante con gobbe molto spaziate, potresti essere riluttante a muovere il corpo verso valle facendolo passare sopra la tavola per mettere la tavola stessa sullo spigolo e cominciare la curva. Questa esitazione è comprensibile e deve essere prevista. Perché dovresti presumere, ad esempio, che la tua tavola taglierà in due quello che sembrerebbe essere un grosso rilievo o che girerà attraverso gli accumuli slegati di neve che spesso se ne stanno in fila ai lati dei tratti più ripidi delle piste nel tardo pomeriggio? Non devi dare nulla per scontato e tuttavia non devi esitare a fare la prova direttamente. Ricorda infatti: più a lungo attendi, più velocità avrai addosso, e più complicato risulterà convogliare tale energia nella curva successiva.

Al posto di ben sviluppati *crossthrough*, uno dei modi migliori per girare attraverso una neve difficile è concentrarti sul non muoversi all'interno della curva per una ampiezza eccessiva, troppo presto. In più, assicurati di stare sulla tavola, o nella metà o appena più indietro del centro. Muovendoti all'indietro per un tratto minore e centrando la tua posizione eviti la tendenza a caricare la punta in una zona della curva in cui la tua velocità sta crescendo e gli errori verrebbero amplificati.

Rimanendo centrato in una curva *frontside*, cerca di generare pressione più avanti dell'arco plantare del piede posteriore verso la lamina *frontside*. Nella curva in *backside* cerca di realizzare l'immagine riflessa allo specchio della stessa cosa o (presupponendo scarponi *hard*) fai ruotare la caviglia in modo tale da avvertire tensione lungo l'interno del tuo tendine di Achille. In entrambi i casi il punto è assicurarsi di stare realmente premendo attentamente, alternativamente con le punte e il tallone del piede posteriore. Una volta che hai raggiunto la consapevolezza del punto su cui poggi, puoi sperimentare col mettere più pressione all'inizio della curva e con differenti intensità seconda come richiesto. Ancora una volta, muoviti verso l'interno della curva con appena la velocità necessaria per contrastare la tendenza ad essere buttato fuori dalla curva. Sii flessibile; la forma della tavola è costante, le condizioni della neve e i movimenti del tuo corpo possono cambiare senza preavviso.

(34) E' importante che... Ancora più importante per gli snowboarder la cui agilità è compromessa da un inadeguata regolazione di scarponi / attacchi. Mi rendo conto che ritorno su questo punto di frequente, ma non può essere sviluppato adeguatamente. Il principio generale è che il ghiaccio lascia pochissimo spazio agli errori e trovare il grado ideale di angolo di lamina e distribuzione della pressione può essere intricato.

(35) La capacità di riprendersi... (vedi anche la nota 13) *La derapata è il risultato di un eccessivo carico nella parte anteriore della tavola. Se la tavola derapa con facilità nelle curve backside, sposta gli attacchi verso la coda una tacca per volta, finché la tendenza a derapare non scompare. La derapata deve essere la conseguenza di un movimento compiuto con quella intenzione, piuttosto che una situazione che "salta fuori". A causa della collocazione del nostro corpo sulla tavola, la prevalenza del peso tende a spostarsi sul piede anteriore nella curva backside e sul piede posteriore nella frontside. Questo è il motivo per cui la curva backside spesso derapa e quella frontside spesso va fuori traiettoria.*

(36) Se giri... *Da non confondersi con il mantra dell'insegnamento sciistico diffuso "Stai in avanti!"; voglio dire semplicemente che uno deve assecondare il divenire anziché combatterlo.*

*23 03 2012 Questo diventa abbastanza rilevante successivamente. Restate sintonizzati...

19 Slalom

Diciassette

Teoria dello slalom

Se non sai come farlo, correre uno slalom può essere un'esperienza demoralizzante. Gli improvvisi movimenti a strattoni attraverso il tracciato sono snervanti, stancanti e disastrosi, senza contare che sono più lenti della melassa in inverno. La difficoltà che la maggior parte delle persone sperimenta deriva dalla mancanza di volontà o capacità di rilasciare lo spigolo su cui si sta viaggiando quando veramente è necessario. A volte è una questione di tempismo ma più spesso dipende da una tecnica scarsa o improvvisata.

Devi convincerti che se sei in grado di ribaltare la tavola da uno spigolo all'altro rapidamente, lo farai bene anche nella gara. Sfortunatamente pochi tracciati copieranno il ritmo che tu realizzi quando fai dondolare la tavola da una parte all'altra. Oltre ai cambi di ritmo, i tracciati di slalom obbligano ad aumentare e diminuire la velocità. Metti insieme queste due necessità con un modo rigido di surfare e avrai problemi. In genere gli snowboarder cominceranno a regredire ad abitudini e modelli di movimento cattivi, tentando di far girare la tavola più in fretta con movimenti rotatori o violenti spostamenti di peso dalla punta alla coda.

Una tavola dà il suo meglio quando avanza lungo l'asse longitudinale e occorre giusto un leggero tocco da uno spigolo all'altro per incominciare la curva. Non è necessario torcere la parte superiore del busto per effettuare una curva; in realtà ruotare la parte superiore complicherà semplicemente la curva successiva che tenterai di fare. Nello slalom, tanto nello snowboard che nello sci, la tua migliore possibilità è di tenere la parte alta del corpo eccezionalmente ferma e tenerla costantemente in movimento in avanti giù per la pista. La separazione parte superiore / inferiore del corpo è importantissima, dato che tu non vuoi che la mano sinistra sappia cosa sta facendo la destra.

Abattere i pali

L'utilizzo diffuso dei pali snodati nelle corse e negli allenamenti di slalom permette all'atleta di seguire una linea più diretta attraverso il tracciato e riduce anche le possibilità di infortunio come risultato di un contatto non voluto. I pali sono progettati per togliersi di mezzo quando vengono a contatto con il corpo, la maggior parte delle volte, con l'avanbraccio o il ginocchio / stinco. Gli atleti inesperti qualche volta pensano che non stanno correndo correttamente la gara se non entrano in contatto con ogni palo, perciò oscillano verso ciascuno di questi al passaggio. Ciò non è necessario e solitamente ostacola lo sviluppo di una tecnica pulita ed efficace.

Così non dobbiamo sbattere le nostre braccia come altrettanti gabbiani quando disputiamo la corsa. Va tutto bene finché non ci becchiamo un palo dritto sulla faccia. Che fare, allora? Sviluppare un efficiente mezzo di abbattere i pali senza eccessivo movimento del braccio. Io ho trovato che il braccio *backside* funziona bene per spazzare via quasi ogni cosa che ti compare davanti. Il trucco sta nel non muovere l'intero braccio ma soltanto l'avambraccio, dal gomito in giù. Se abbatti i pali in questa maniera, il movimento del braccio è per lo più laterale e la sua direzione coincide con quella del cambio di lamina da una curva alla successiva. Se hai un casco da slalom e una protezione pettorale puoi provare a lasciare il braccio *backside* verso l'esterno del

corpo nella curva *frontside*, facendo oscillare l'avanbraccio di nuovo verso l'interno (pronto ad abbattere il palo), in corrispondenza del passaggio sulla lamina *backside*.

Se nei giochi di squadra sei abituato a fare molte ostruzioni con il braccio *frontside*, incomincerai a girare le spalle e poi i fianchi e quindi ogni cosa andrà fuori posizione. Per chiudere il passaggio all'avversario con il braccio *frontside* infatti il braccio deve muovere in avanti e indietro relativamente alla lunghezza della tavola come pure da un lato all'altro. È facile vedere come tutto questo movimento possa diventare disgregante, specialmente se cerchi di coordinare il movimento di un braccio con l'altro e poi con il movimento della tavola sotto i piedi.

Sia fatta la luce!

Una volta che tu abbia efficacemente resa immobile la parte alta del corpo con una corretto abbattimento dei pali, la successiva cosa importante è mantenere un contatto leggero fra neve e tavola. Muovi la tavola da uno spigolo all'altro mettendo pressione dalla parte anteriore verso la posteriore più gradualmente possibile e con la massima precisione possibile. Una volta che tu ci abbia preso la mano, sarai sorpreso di quanto piccola sia la sollecitazione che ti è necessaria per fare una curva pulita. Assicurati solo di non tentare di far durare la curva per sempre. Una volta che la punta della tavola ha attraversato la linea di massima pendenza è più che abbastanza per scendere dalla vecchia lamina e cominciare a muoversi verso la nuova. Rimanerci attaccato troppo a lungo causerebbe un blocco sulla lamina e una uscita dal tracciato, mentre un tocco leggero ed un tempismo preciso permetterà una rapida curva che non ti rallenterà molto.

Il metodo ritmico

Quando ti alleni per lo slalom, prenditi un giorno per lavorare sul ritmo da una curva all'altra. Prendi consapevolezza di quanto tempo trascorri su ciascuna lamina. Se spendi più tempo su di uno spigolo che sull'altro, cerca di pareggiare la differenza di tempo. La maggior parte degli atleti trascorrono più tempo sulla lamina *backside* che sulla *frontside*. Se questo è il tuo caso, cerca di invertire la prevalenza. Se rimani su di una curva più a lungo che sull'altra, probabilmente stai sprecando del tempo nella gara. Se riesci ad ottenere il pareggio nella cadenza, probabilmente sarai più veloce e in un equilibrio migliore.

20 Attrezzatura: uno sguardo differente

Diciotto

Uno sguardo ravvicinato a tavole ed attacchi

Tavole

A. Impiego previsto

Prima o poi farai tali progressi nella tua abilità di surfare e nel tuo impegno, che farti prestare la tavola di un amico o utilizzare attrezzature affittate non andrà più bene. E' il momento di verificare il tuo conto corrente o farti vivo con i nonni per un prestito e comprarti una tavola tua. La questione è: quale devi acquistare? Le attrezzature stanno diventando più complesse ogni anno e i progetti delle tavole diventano sempre più specialistici con modelli dedicati ad ogni nicchia di mercato. Con le molteplici e differenziate esigenze dei progetti di tavole per *freestyle* e snowboard alpino / per le competizioni, non è più realistico pensare di comprare una tavola per fare tutto, se credi di poter fare tutto bene. Molti costruttori hanno almeno una tavola nella loro gamma classificata come tavola "All mountain", ma non è sicuro che farà al caso tuo. Siediti per un momento e considera che tipo di snowboard fai più spesso o in quale tipo ti piacerebbe, alla fine, diventare davvero bravo.

In base alla mia esperienza passata, mi sembra che, se non sai di preciso come vuoi surfare, una tavola alpina dal *flex* morbido potrebbe essere il modo di prendere il volo. Avendo surfato una tavola asimmetrica da competizione con scarponi da sci molto rigidi per parecchi anni nella neve fresca, gobbe, neve primaverile, ghiaccio ed in ogni gradazione intermedia, posso dire che il vero fattore limitante è dato complessivamente dalla mia stessa capacità di adattamento, più che dal disegno della tavola (37). D'altra parte, le tavole *freestyle* con cui ho avuto occasione di surfare mi hanno deluso per la mancanza di versatilità. Per piroettare ed andare all'indietro funzionano abbastanza bene, ma per il *freeriding* generico sono molto limitate in relazione alla velocità a cui diventano instabili e terrorizzanti. Questo non equivale a dire che le tavole *freestyle* non possono essere portate a velocità elevata, dato che so di alcune persone di talento che hanno gareggiato con successo usando questo tipo di equipaggiamento. Tuttavia, questo richiede maggiore tecnica, preparazione fisica e volontà di quanto sia possibile per la maggior parte degli snowboarder. Lo snowboard, dopo tutto, dovrebbe rimanere un passatempo divertente, non una performance sfinente.

La durata è un altro problema. Non ho mai rotto una delle mie tavole da gara, e non certo per inutilizzo. Sfortunatamente lo stesso non può dirsi per molte tavole *freestyle* usate da amici e conoscenti. Indipendentemente dalla marca, le tavole *freestyle* semplicemente non paiono reggere ad un utilizzo intensivo. Se hai un qualche interesse per le curve in *carving*, la cosa migliore che puoi comprare è una tavola da gara usata, con un bel po' di chilometri. Se le lamine sono ancora in buono stato e la tavola non è deformata o rotta, avrà un tipo di flessione favorevole. Poiché è stata utilizzata correttamente, la maggior parte della nervosità sarà scomparsa da tempo. Le tavole da gara usate sono ancora ottime alle alte velocità e sulla neve dura perché la loro capacità di assorbire le vibrazioni rimane intatta. Sii cauto quando compri una tavola usata di qualunque tipo e cerca con attenzione segni visibili di danni strutturali.

Per quanto riguarda la lunghezza, puoi seguire le indicazioni del costruttore, con la seguente considerazione: se la zona in cui surfi abbonda di piste strette e ripide, probabilmente una tavola lunga, rigida, con una sciancratura quasi dritta non fa al caso tuo. Considera il luogo dove surfi solitamente e quali tipi di curve gli si adattano meglio. Se è la tua primissima tavola e non disponi di spazi larghi per imparare come condurla con efficacia, probabilmente non gradirai l'esperienza. In questo caso ti riuscirebbe più gradevole con una tavola più corta con una sciancratura più profonda ed un tipo di *flex* più morbido.

Se decidi che il *freestyle* è la strada da percorrere, ancora una volta pensa a che tipo di terreno surferai maggiormente. Se sei un aiutante tubista (gioco di parole intraducibile fra *Half pipe* e *plumbers helper*, ndt) e spendi tutto il tempo a lavorare nell'*half pipe* allora una tavola specifica da *half-pipe* soddisferà le tue necessità. Se vuoi andare e venire dall' *half pipe* surfando su ogni tipo di neve e vuoi che l'esperienza sia piacevole allora sii cauto nel metterti limiti eccessivi con una tavola troppo specializzata. Posizioni di base ampie con piccoli angoli degli attacchi e punte dal profilo poco rilevato non ti gioveranno molto nella neve irregolare fra gli alberi.

B. Forma della tavola: Simmetrico contro asimmetrico

Posto che tu abbia optato per comprare una tavola alpina devi dunque scegliere tra disegno simmetrico o asimmetrico. Queste forme differenti alludono a differenti filosofie costruttive e al metodo di ciascuna casa per costruire il migliore accrocchio. Quanto segue è quello che ho capito in merito alla forma delle tavole.

Quando le tavole alpine cominciarono per la prima volta a riscuotere consensi erano tutte simmetriche, nel disegno. Poiché la posizione di base nello snowboard è in qualche modo di sbieco rispetto all'asse longitudinale della tavola, è logico che le curve da un lato siano un po' differenti da quelle dall'altro lato. Dopotutto le nostre ginocchia non si piegano all'indietro. A quel tempo si pensava che un accorgimento progettuale avrebbe agevolato la curva *backside*. Si ritenne che probabilmente la tavola non si sarebbe trovata ad un angolo di lamina altrettanto elevato [durante la curva *backside*, ndt], a causa della natura monodirezionale dell'articolazione del ginocchio. Perciò la sciancratura sul lato *backside* fu resa un po' più pronunciata. Successivamente qualcuno osservò che, se il centro di pressione fra gli avampiedi era in una posizione più avanzata rispetto al centro di pressione fra i talloni, allora forse la tavola avrebbe girato con maggiore dolcezza se la sciancratura su ciascun lato fosse stata in qualche modo allineata a tale "centro di pressione". Dopo tutto sembrava sensato pareggiare la pressione ai due lati per evitare saltellamenti ed altre patologie della curva. Così ora tu hai una tavola con una sciancratura sistemata per assecondare il movimento asimmetrico del corpo (compiuto) per mettere pressione su ciascuna lamina. Gli snowboarder trovarono che, per operare di concerto con il disegno della tavola, il loro movimento per il cambio di lamina da un lato all'altro doveva essere compiuto lungo la diagonale corrispondente allo sfalsamento della sciancratura. Nel frattempo la tecnica dello snowboard continuava ad evolversi.

Man mano che gli atleti diventavano tecnicamente più efficienti, i percorsi su cui gareggiavano diventavano più esigenti (38). Qualcuno arrivò alla conclusione che, se avessero potuto spostare il loro baricentro da una lamina all'altra in modo più efficiente, sarebbero anche andati più veloci. Un movimento *in diagonale* da una lamina all'altra implica il coprire una distanza maggiore rispetto ad un movimento *che attraversa direttamente* la larghezza della tavola. Sfortunatamente il disallineamento fra le due sciancature contrastava i tentativi di spostarsi lateralmente, dato che era

davvero facilissimo sovraccaricare la punta della tavola nelle curve *backside* e la sciancratura più profonda faceva sì che la tavola facesse un “gancio” risalendo verso monte. Così la tavola da corsa simmetrica fu reintrodotta con una costruzione interna rivisitata per rimediare alla diseguale pressione esercitata in *frontside* e in *backside*. Molte soluzioni erano state prese a prestito per fruire dei vantaggi dei materiali utilizzati nell’industria dello sci, permettendo ai progettisti delle tavole una maggiore libertà nel lavorare sulle forme delle tavole senza compromettere la utilizzabilità.

Avendo surfato sia con tavole da gara simmetriche che asimmetriche, posso dire che entrambe surfano bene ma che le simmetriche sono più indulgenti, senza per questo essere meno rapide nel curvare. Può sembrare strano dato che molte delle tavole simmetriche sono un pochino più larghe della maggioranza delle asimmetriche. Suppongo che questo sia il risultato di un più efficiente tipo di movimento da spigolo a spigolo e / o di una sciancratura più pronunciata. Cosa piuttosto interessante, sembra che molte delle ultime tavole asimmetriche abbiano un minore disallineamento delle sciancrature, forse per la tendenza ad appropriarsi dei vantaggi dei nuovi materiali senza perdere i vantaggi della forma asimmetrica. Quando le tavole sono diventate torsionalmente più rigide, le differenze nella distribuzione della pressione fra lamina *frontside* e *backside*, sia nelle simmetriche che nelle asimmetriche, è diventata un fattore meno influente nelle prestazioni della tavola. Come la flessibilità torsionale diminuisce, la sistemazione dei piedi diventa, come comando, più simile al movimento avampiede-tallone di uno scarpone da sci, ed i movimenti da lamina a lamina possono essere semplificati e raffinati. *Questo significa che puoi surfare più velocemente e girare con maggior rapidità con la tecnologia e il disegno attuali.*

C. Larghezza della tavola: stretta e larga

Le tavole dei diversi generi non sono eguali in larghezza, neanche all’interno della stessa categoria. Le tavole specifiche *freestyle* stanno diventando più corte e larghe. Questo permette una posizione di base con angoli più bassi per persone con piedi grandi e una maggiore stabilità laterale quando si atterra dopo gli intermezzi aerei. In condizioni di neve morbida o primaverile queste tavole galleggiano meglio. Le tavole da corsa, da parte loro, stanno diventando più lunghe e più corte, in entrambi i casi divenendo progressivamente più strette.

La percezione diffusa è che una tavola più stretta sia notevolmente più rapida nel curvare di una più larga dello stesso tipo. La mia impressione personale è stata che una tavola più stretta, se è rapida, è molto meno stabile e molto meno versatile in una gran varietà di nevi. Allo scopo di rendere una tavola più vivace, i costruttori non dovrebbero guardare alla larghezza complessiva, quanto alla differenza fra larghezza di punta e coda e larghezza nel centro. In altre parole, alla sciancratura.

Uno snowboarder con piedi piuttosto grandi, su di una tavola stretta, sarà sempre impedito fuorchè in condizioni favorevoli. Gli angoli della posizioni di base imposti dalla taglia dei piedi e dalla larghezza della tavola metteranno lo snowboarder in una posizione simile a quella di uno sciatore ma senza il vantaggio di un forte equilibrio laterale. Se hai piedi grandi non comprare una tavola stretta. Se hai piedi piccoli, le tavole strette vanno bene se puoi sistemare gli attacchi in una posizione efficiente.

Attacchi

Al momento ci sono tre categorie generali di attacchi sul mercato, due delle quali sono destinate ad essere usate con scarponi *soft*.

- A. Attacchi per scarponi *soft*.** Questi due tipi di attacchi, simili fra loro, differiscono principalmente per il numero delle *strap* e per l'altezza e la flessibilità dello *spoiler*. Gli attacchi concepiti per l'utilizzo in tutti i tipi di *freestyle* e nell' *half pipe* hanno una *strap* per la caviglia e una per l'avampiede ed uno *spoiler* relativamente basso, che può essere regolato a seconda della inclinazione in avanti preferita. Questi attacchi concedono la massima flessibilità dell'articolazione della caviglia, il che è importante non solo per avvitarsi e contorcersi in aria, ma affinché, dopo queste manovre aeree, sia anche possibile atterrare con successo. Dato che questi attacchi sono utilizzati su tavole con un tipo di *flex* più morbido, il *freestyler* può sacrificare la leva per la mobilità. L'altro attacco per scarponi *soft* usa una terza *strap* attorno alla tibia, insieme ad uno *spoiler* più alto. Ha anche una regolazione per l'inclinazione in avanti che collega lo *spoiler* con la base per ottenere una leva maggiore. Questo tipo di attacco può essere usato indifferentemente su tavole *freestyle* o alpine. La terza *strap* può venire allentata o rimossa e il vincolo rigido fra base e *spoiler* può venire scollegato. Se non sei sicuro della tua preferenza per il modo di surfare, questo attacco funziona da pratica via di mezzo fra l'allestimento *freestyle* e un terzo tipo di attacco, l'attacco a piastra.
- B. Attacchi a piastra.** Usati con gli scarponi rigidi di tua preferenza, sono utilizzati primariamente per surfare in stile alpino e per le gare. Su quelle tavole una pronta risposta, la conservazione dell'energia cinetica ed un preciso rilascio dell'energia potenziale è importante. La leva che può essere esercitata ha come unico limite la rigidità dello scarpone, il che significa che puoi rovesciare la tavola in alto sul suo spigolo quanto vuoi, senza stancare i piedi. Questo si traduce in precisa applicazione di pressione per dare il via e controllare la curva in *carving*. Lo svantaggio è sovente la eccessiva precisione, il che rende l'imparare difficile. Movimenti approssimativi da parte dello snowboarder inducono nella tavola più movimento di quanto si desidererebbe. Se vuoi curvare in *carving* e ne sei cosciente e già sei in possesso di qualche abilità nel surfare, allora gli attacchi a piastra sono probabilmente una buona scelta.
- C. Altro** Ci sono alcune importanti innovazioni negli attacchi attuali che sono già disponibili o lo saranno a breve.

Uno *spoiler* eccezionalmente corto è offerto a scelta per alcuni attacchi, mentre su altri è di serie. Il proposito è di ridurre l'interferenza fra la parte posteriore dell'attacco e l'area del tendine di Achille. Questo permette maggior libertà di movimento mentre si fanno acrobazie e rotazioni. La manovrabilità è ottenuta a danno della possibilità di fare leva e delle performance complessive della surfata.

Poche case mettono a disposizione un attacco *freestyle* con *spoiler* basso privo di base. Il proposito qui è, attraverso la rimozione del materiale, di accrescere la sensibilità del piede sulla tavola e far sì che lo snowboard dia la sensazione di uno skateboard. Sfortunatamente, l'assenza di una base richiede una differente tipologia di montaggio. Se hai una tavola con boccole preinserite e vuoi usare questo tipo di attacchi dovrai installare dei bulloni che passano attraverso la soletta della tavola per adeguarla alla nuova modalità.

Per quanto riguarda gli attacchi a piastra, il nuovo giocattolo in vendita è un tipo di attacco posteriore a chiusura automatica. Questo elimina la necessità di chinarsi per chiudere l'attacco sul piede posteriore quando si scende dalla seggiovia. Non si

tratta di un attacco con sblocco automatico di sicurezza; il sistema di bloccaggio deve essere sganciato manualmente per togliere il piede. La comodità è ottenuta a svantaggio della complicazione. Data la fragilità dell'attuale offerta di attacchi, preferisco avere un attacco solido e meno comodo, piuttosto che un attacco comodo con troppe parti meccaniche movibili.

Benchè sia possibile utilizzare tutti i sistemi di attacchi su tutte le tavole, non è consigliato che attacchi *freestyle* siano usati con tavole rigide da corsa o che attacchi a piastra siano usati con tavole morbide *freestyle*. La scelta di tali cattivi accoppiamenti attacco / tavola si traduce in una mancanza di controllo o in uno sforzo eccessivo sulla tavola. Senza insegnamento, imparare a surfare con gli attacchi a piastra può portare grande frustrazione poiché i tuoi movimenti hanno la necessità di essere più precisi e meno esagerati, e, finchè non sai come muoverti, puoi trovare il surfare duro e scomposto.

(37) ... posso dire che... Non era tanto la mia capacità di adattarmi, quanto la mia limitata comprensione delle cause e degli effetti relativi all'allestimento della attrezzatura. Per quel che riguarda tavole freestyle e scarponi soft, ho una forte reazione negativa alla dispersione di energia e alla mancanza di precisione del sistema. Se non aggiungiamo deliberatamente del gioco al meccanismo di sterzo della nostra automobile e non andiamo in giro con pneumatici mezzi sgonfi, allora perché dovrebbe essere una così buona idea avere scarponi e attacchi allentati? Capisco che una certa gamma di movimento è desiderabile ma tale gamma di movimento non implica un "collegamento smollato". Il meccanismo è molto migliorato negli anni ma, secondo me, resta ancora molta strada da fare.

Ho spezzato in due il mio Madd 158 originale dopo che il top si era crepato fra due boccole. La crepa si era sviluppata a causa del sovraccarico concentrato nella parte anteriore del disco di fissaggio dell'attacco TD1. Ho infine distrutto l'anima di un Factory Prime dopo averlo usato tutti i giorni per quasi quattro (?) stagioni. Il mio attuale Madd 158 è affetto da delaminazione del top e danni nell'anima ma è un prototipo e surfa ancora bene nonostante le lesioni. Surfo quasi ogni giorno, con scarponi da sci modificati, così ritengo che la rottura di una unica tavola nel corso di quindici anni sia accettabile.

(38) Man mano che gli atleti... Le competizioni spesso guidano l'evoluzione tecnica. Il problema è che un atleta che ha raggiunto il successo utilizzando una determinata tecnica non può permettersi di sperimentare più di tanto, col rischio di mescolare la vecchia tecnica e la nuova mentre è in gara. Occorre molto, molto tempo per sostituire un precedente modo di surfare efficiente, con uno ancora più efficiente, in particolare quando hai utilizzato lo stesso modo di surfare per molto tempo. Affinchè la tecnica di gara nello snowboard evolva, deve subire successivi salti di paradigma in cui uno sconosciuto irrompe nella disciplina surfando in una maniera diversa da tutti gli altri e battendoli tutti con distacco nel processo. Ad esempio, nello sci alpino, Alberto Tomba, Hermann Maier, Bode Miller. Lo snowboard è uno sport relativamente giovane, uno sport in cui lo sviluppo tecnico, per quanto concerne le attrezzature, non ha ancora raggiunto l'adolescenza. Finchè gli snowboarder possono utilizzare con profitto le capacità di ammortizzamento delle loro gambe, piuttosto che dipendere da attacchi flessibili, materiali cedevoli e lunghezza di tavola, gli agonisti continueranno a saltare e rimbalzare attraverso i tracciati con le braccia che ondeggiavano. Tieni a mente ciò

che le RS-1 hanno fatto per la mountain bike e le forcelle a corsa lunga per il motocross anni prima. La potenza del motore non è importante se puoi mantenere le ruote sul terreno. Se il modo prevalente di surfare è uno in cui lo snowboarder se ne sta accucciato giù per rimanere stabile e in equilibrio, allora la disciplina evolverà poco. Il miglior modello per la tecnica futura del surfare è, attualmente, lo sci da discesa nella specialità di slalom gigante.

21 Sistemazione degli attacchi

Diciannove

Regolazione degli attacchi*

Trapanare ed avvitare

Quando hai deciso il tipo di snowboard che ti interessa e hai scelto il sistema di bloccaggio opportuno, devi decidere una sistemazione opportuna degli attacchi. La sistemazione degli attacchi è stata relegata per troppo tempo nell'ambito delle preferenze personali. La maggior parte degli snowboarder e dei venditori dicevano semplicemente: "Prova questa, vedi se ti trovi bene e se non ti trovi bene possiamo sempre cambiarla". Se la tua nuova tavola non ha un sistema di montaggio con le boccole preinserite, questo può significare che la tua tavola avrà un intero assortimento di fori praticati sopra, prima che tu abbia ottenuto la tua posizione ideale. Superando i capricci dell'uomo col trapano, ci sono alcune linee guida da tenere in mente quando si sceglie la posizione giusta per i propri attacchi.

Seguimi attentamente, adesso, dato che questo può diventare complesso e non voglio che tu ti ritrovi accucciato sotto il banco da lavoro, disegnando cerchietti col dito indice sul pavimento fra i residui di limatura e i resti di sciolina grattata.

Le posizioni degli attacchi molto distanziati e con piccoli angoli sono per le rotazioni e le manovre del *freestyle*. Le posizioni degli attacchi ravvicinati e con angoli elevati sono per il *carving* e le competizioni alpine.

A. Leva

Quando regoli gli attacchi dovresti guardare non solo la relazione fra gli angoli di un piede rispetto all'altro, ma considerare come questi angoli si rapportano alla tavola che surfi e agli scarponi che indossi. Man mano che gli angoli si fanno più alti, si raggiunge un punto in cui la leva che si può esercitare sulla tavola incomincia a diminuire, dato che il tallone e l'avampiede dello scarpone si sono mossi verso il centro della tavola allontanandosi dai bordi. Il punto in cui questo si verifica è determinato da due variabili: la taglia del tuo scarpone e la larghezza della tavola. Come lo descrive il rappresentante di Rossignol, dovresti scegliere la larghezza della posizione di base adeguata alle tue dimensioni fisiche e poi regolare gli attacchi ad un angolo per cui tacco ed avampiede siano il più vicini possibile agli spigoli della tavola senza causare l'oltrepassamento o l'interferenza degli attacchi. Questa teoria funziona, in quanto si accorda alla larghezza del passo preferita e massimizza la tua capacità di fare leva.

Sfortunatamente, se i tuoi piedi sono, in proporzione, più piccoli o la tavola è più larga del solito, potresti mettere il tuo avampiede e tacco in prossimità del bordo della tavola finendo in una posizione di base presso ch  trasversale rispetto alla tavola. Se il *freestyle* è il tuo pane ed usi un sistema di scarponi / attacchi *soft*, allora vai cos  e scatena la Makita. Ma se surfi in stile alpino devi trovare un compromesso che ti fornisca leva e ancora che ti permetta di stare in piedi in una funzionale posizione perpendicolare alla tavola senza indurre tensione nelle articolazioni.

Teoricamente un angolo di 45 gradi   un buon *punto di partenza* dato che   a met  fra 0 e 90 e dovrebbe fornire un compromesso ragionevole per la leva. Un'altra possibilit    trovare una tavola che sia pi  stretta o pi  larga e corrisponda il pi  possibile alla

misura dello scarpone e al tuo modo preferito di surfare. Mentre decidi il posizionamento degli attacchi tieni in conto l'esperienza passata, la tua capacità di surfare, e la tua conoscenza del materiale che stai utilizzando.

Quando preparo la mia tavola, sistemo il mio piede anteriore in modo tale da poter esercitare il massimo della leva, con il minimo dell'oltrepassamento del bordo e poi sistemo il posteriore allo stesso angolo (o con un grado in più). A questo punto, se tutti quelli che hanno una data altezza e un dato peso avessero la stessa misura di piede, la vita sarebbe comoda. Sfortunatamente non è questo il caso e così ci sono un altro paio di cose da considerare riguardo agli angoli degli attacchi.

B. Considerazioni biomeccaniche

Assumiamo, per il discorso seguente, che si stiano utilizzando attacchi a piastra, dato che essi permettono poca flessibilità torsionale delle caviglie e, di conseguenza, limitano il movimento della parte bassa del corpo. Lo stesso allineamento del corpo si applica agli attacchi / scarponi *soft*, tuttavia in maniera minore.

Coerentemente con la sistemazione "a triangolo" di piedi e ginocchia è buona norma mantenere gli angoli dei piedi a pochi gradi di differenza dal parallelismo. Questo garantisce che le ginocchia possano essere portate l'una verso l'altra [...] per un migliore equilibrio e per facilitare i movimenti che inducono pressione nelle lamine

1. Duckfoot

Quando il piede posteriore diverge verso fuori rispetto all'anteriore accadono diverse cose. Prima di tutto è più facile mandare di qua e di là la parte posteriore della tavola "calciandola", poiché c'è un guadagno in termini di leva per far ruotare la tavola e una maggiore indipendenza nell'azione dei piedi. In secondo luogo, man mano che i piedi si muovono divergendo rispetto al parallelismo, i ginocchi cominciano a lavorare lungo traiettorie diverse in opposizione l'uno all'altro. Questo rende difficile mettere pressione sullo spigolo con accuratezza e interferisce con il bilanciamento sul terreno sconnesso. Terzo, se le ginocchia possono in qualche modo essere avvicinate, per migliorare l'equilibrio, i fianchi oscilleranno troppo in avanti e lontani dalla lamina *backside* (39). Questo sovraccarica la punta della tavola e fa sì che le spalle gravino sopra la lamina *frontside*. Riconsiderando retrospettivamente quello che rende una posizione di base solida al crescere delle forze generate dalla curva, questa relazione fra fianco, spalla e tavola non può essere qualificata come "buona".

2. Parallelo

Man mano che i piedi si spostano nuovamente verso il parallelismo, le ginocchia possono essere spostate con maggiore simultaneità, la qual cosa incoraggia un *carving* migliore, più alte velocità di punta, stabilità sul terreno grezzo. Per contro, diventa più complicato caricare di tutto il peso esclusivamente il piede anteriore o il posteriore. Questo rende il far girare la tavola sul suo centro e il procedere all'indietro più difficile. Tuttavia non si può dire che ciò non può essere fatto; solo che è richiesta una maggiore abilità. Man mano che le ginocchia sono portate ad avvicinarsi, con i piedi in tale configurazione, i fianchi si spostano maggiormente verso la coda della tavola. Ciò realmente piazza il baricentro del corpo in una posizione in cui può essere

spostato su entrambi i lati con la stessa efficacia. Dato che i piedi formano un angolo più alto rispetto all'asse trasversale della tavola, la loro azione sulla tavola, in termini di trasferimento del peso punta / coda e trasferimento del peso da un lato all'altro, comincia a sovrapporsi, benchè resti dello "spazio libero" tra il tallone del piede anteriore e l'avampiede del piede posteriore.

3. Con i piedi in dentro (Pigeon toed)(40)

Se il piede posteriore è girato fino al punto che lo snowboarder si trova effettivamente con gli avampiedi convergenti, si realizza un piccolo vantaggio riguardo alla posizione del fianco e al movimento laterale. Il volgersi dei piedi in dentro rende più facile restare con i fianchi perpendicolari alla tavola. Con i fianchi eccezionalmente perpendicolari, la maggior parte del peso dello snowboarder è sopra la tavola e non su di un lato o sull'altro. Ci potrebbe essere qualche applicazione effettiva per questa posizione, ad esempio quando si corre lo slalom, dove la neutralità del fianco è più importante dello spostare il baricentro del corpo molto in là, dentro la curva, come avviene nelle curve del Gigante e del Super G. Con il piede anteriore in una posizione con angolo lievemente più basso del posteriore ci potrebbe essere un aumento della leva esercitata sulla parte anteriore della tavola, la qual cosa potrebbe permettere un più rapido ingresso in curva.

Lo svantaggio di questa posizione con le punte dei piedi convergenti risiede nel fatto che, ancora una volta, le ginocchia sono messe in un assetto che le obbliga a lavorare in qualche modo in opposizione fra loro, anziché insieme. Con il piede anteriore girato più di traverso alla tavola, il ginocchio anteriore è sottoposto a qualche grado di torsione. Questo può essere trascurabile su neve estesamente liscia, mentre è una potenziale fonte di infortunio in condizioni di terreno rovinato e irregolare, dove la gamba anteriore ha all'incirca la funzione di uno stabilizzatore. Questa funzione stabilizzatrice della gamba anteriore è più importante durante le curve di raggio maggiore, dove il corpo deve essere mantenuto in equilibrio con precisione per un tempo più lungo. Questo bilanciamento richiede lievi riaggiustamenti dell'angolo di lamina e del trasferimento di pressione fra punta e coda, molto di più che in una curva di raggio corto, che somiglia piuttosto un rapido cambio "metti-e-togli" delle lamine. Combina questo ruolo della gamba anteriore insieme all'assorbimento degli impatti che si producono sull'asse longitudinale e al carico in torsione originario della articolazione e risulterà che il prezzo da pagare supera di molto il vantaggio.

In breve potresti rischiare una lesione al ginocchio da sovraccarico. **Questa è solo una supposizione mia ma da non sottovalutare in ogni caso.** Questo è specialmente degno di attenzione se si surfa con rigidi scarponi da sci, dove la articolazione della caviglia non è a disposizione per minimizzare gli urti potenzialmente dannosi per il ginocchio, che derivano dalla superficie su cui si surfa o dalle dinamiche della curva (41). Il piede posteriore raddrizzato inoltre fa diminuire la stabilità laterale alle basse velocità, poiché hai ridotto la larghezza della base d'appoggio.

C. Larghezza della posizione di base e flex della tavola

Quando regoli la larghezza, assicurati che il ginocchio posteriore non si sovrapponga all'anteriore, perché questo può ostacolare l'equilibrio, la stabilità e la capacità di spostare il peso dal piede anteriore al posteriore raggiunta la metà della curva.

Se i tuoi piedi sono più grandi del normale o la tavola è straordinariamente stretta, allora gli angoli degli attacchi necessiteranno di essere più alti affinché si eviti che i piedi sporgano dal bordo. La possibilità di fare leva non è più una preoccupazione, a

questo punto, dato che la lunghezza dello scarpone facilmente coprirà la larghezza della tavola. Tuttavia, come l'angolo sale, il tallone del piede posteriore e l'avampiede del piede posteriore incominciano a "sovrapporsi", il che può cominciare ad interferire con la tipologia di flex prevista per la tavola. In questo caso può essere consigliabile aumentare leggermente la larghezza della posizione di base. Il piede anteriore e posteriore avranno così qualche separazione, al fine di evitare il bloccaggio del *flex* della tavola. In misura minore il surfista con un piede piccolo può accorciare la sua posizione di base, giacché i suoi piedi non avranno un comparabile effetto di irrigidimento sulla tavola.

Una posizione di base corta concentra maggiormente la pressione sulla tavola in un punto solo, laddove una posizione di base allungata preme la tavola in due punti. La pressione su più centri tipica della posizione allungata procura alla tavola un *flex* in qualche modo "appiattito". Se la tavola non si piega in una curva costante, non surferà in modo altrettanto liscio ed il contatto di lamina e la tenuta sulla neve dura saranno ridotti.

Per uno snowboarder *freestyle* questo è un problema trascurabile, poiché di rado si richiede alla tavola di piegarsi integralmente. Con i piedi aperti al massimo i *freestylers* avranno una base di appoggio più vasta, la qual cosa li aiuterà nel mantenere l'equilibrio ed è di maggior beneficio rispetto a caratteristiche di flessione omogenee. Ricorda tuttavia che loro utilizzano scarponi *soft* e attacchi che offrono poco sostegno. Non allargare troppo la posizione, quindi [though] o limiterai fortemente la tua capacità di surfare in condizioni varie, a vantaggio di una più facile rotazione sul centro della tavola. Man mano che la combinazione di scarponi e attacchi offre un sostegno maggiore, la larghezza della posizione di base può venir ridotta. Una posizione di base più corta permetterà alla tavola di piegarsi di più. Su di una tavola alpina, la posizione di base deve essere larga abbastanza da fornire una buona base di sostegno ma abbastanza corta di modo che la tavola possa flettersi senza interruzione.

Quando stai cercando di decidere l'estensione della posizione di base, considera che avrai bisogno di trasferire la pressione da un piede all'altro e dal gambaleto di uno scarpone a quello dell'altro (attacchi a piastra). Pochi scarponi da sci o scarponi specifici da snowboard hanno lo stessa inclinazione in avanti e questa inclinazione può essere più o meno facile da regolare. In più c'è differenza fra cambiare l'inclinazione in avanti dello scarpone e cambiare l'angolo al quale la suola dello scarpone sta sulla superficie della tavola. Se i tuoi piedi sono troppo distanti avrai difficoltà a dosare l'applicazione della pressione da un piede all'altro. Se i tuoi piedi sono troppo vicini avrai difficoltà a fare pressione con un piede maggiormente che con l'altro accuratamente se ne sorge la necessità. Cosa piuttosto curiosa, quello che sembra andare bene in casa, sul tappeto, può non funzionare assolutamente una volta che cominci a scivolare in ambiente.

C'è una correlazione fra la lunghezza della gamba dello snowboarder e la distanza alla quale devono stare i piedi per fornire equilibrio e leva ottimali, permettendo comunque alla tavola di incurvarsi completamente. Non ho raggiunto una conclusione in merito al problema della lunghezza della gamba, se esso concerna l'intera lunghezza della gamba o solo quella della tibia. La misura del piede e il tipo di scarpone sono altri fattori da considerare. Più lo scarpone è rigido, più accurato devi essere nell'allestimento degli attacchi. (42)

Quando confronti la larghezza della tua posizione di base e la lunghezza delle tue gambe con quelle dei tuoi amici, sii consapevole che un mezzo pollice di differenza nella lunghezza della gamba non equivale ad un mezzo pollice di differenza nella larghezza della posizione di base. In realtà, il rapporto è molto più piccolo, dato che la larghezza dei piedi dovrebbe cambiare di pochissimo per tutte le differenti lunghezze di gamba. Sfortunatamente ancora non so quale sia il rapporto per la comparazione. Se hai una tavola con le boccole preinserite, fai delle prove riducendo progressivamente la larghezza finché non raggiungi il punto in cui non puoi più surfare comodamente in tutte le condizioni di neve, con ogni raggio di curva. Quando hai stabilito tale punto, sposta verso il fuori gli attacchi fino a che non trovi la larghezza ottimale di posizione per le tue preferenze in fatto di scarponi e tavole.

Se non hai modo di regolare l'inclinazione del gambaleto dei tuoi scarponi e se non vuoi utilizzare il *lift* ed il *cant*, puoi essere in grado di trovare la posizione neutra [semplicemente] stringendo la posizione di base. Ancora, la posizione accorciata ti assicurerà una miglior distribuzione del *flex* della tavola.

D. Modifiche agli attacchi. (43)

Un approccio minimalista deve essere impiegato in ogni intervento sugli attacchi utilizzato per tenere insieme le ginocchia o rendere neutra la tua posizione da fermo. A seconda della durezza dello scafo e a seconda che i tuoi scarponi abbiano o meno una regolazione per l'inclinazione in avanti, sia in forma di zeppa che come leva di bloccaggio del gambaleto, puoi sentire il bisogno di modificare gli attacchi per ottenere le migliori prestazioni.

1 Lift

Se i tuoi scarponi non hanno una regolazione per l'inclinazione in avanti, potresti trovare utile l'uso di un *lift* nel tallone, di un *lift* nell'avampiede o di entrambi. Questo tuttavia è uno spazio di sperimentazione perché la quantità di *lift* nel tallone e/o nell'avampiede richiesta dipende dal progetto del tuo scarpone da sci, la sua rigidità, la sua inclinazione in avanti e la lunghezza della tua gamba.

a. Lift del tallone (44)

Un piccolo *lift* ti permetterà di unire le ginocchia più facilmente e potrebbe anche aiutarti a centrare il corpo sulla tavola. Se il tallone del tuo piede posteriore viene forzato nello scafo dello scarpone durante la curva *frontside* o se non riesci ad usare entrambi i piedi senza doverti contorcere, puoi trarre vantaggio da un *lift* del tallone. Troppo *lift* nel tallone metterà peso eccessivo nella parte anteriore della tavola e renderà difficile bilanciarsi lungo l'intero arco della curva. Troppo *lift* nel tallone può anche portare le ginocchia a sovrapporsi una volta che tu abbassi la posizione di base e cominci ad angolarti.

b. Lift dell'avampiede

Se decidi di procedere con il *lift* all'avampiede, non metterne tanto da essere obbligato a combattere con il gambaleto dello scarpone nella curva *backside*. Troppo *lift* all'avampiede costringerà la gamba anteriore a rimanere troppo distesa, il che significa che ogni piegamento laterale della gamba sarà fatto con il ginocchio (che, si ritiene, non si muove in questa maniera), anziché con l'anca (la quale può muoversi in tale maniera). Oltre a mettere più tensione di quanto necessario in una articolazione delicata, una gamba anteriore più dritta renderà l'ingresso nella curva *frontside* più difficoltoso alle basse velocità, dato che la parte più bassa della gamba non sarà in

grado di muoversi altrettanto indipendentemente dalla parte superiore del corpo e bilanciarsi diventerà più difficile. Minore *lift* è richiesto, meglio è.

2. Cant (45)

(cose stupide da fare con i tuoi attacchi da un punto di vista biomeccanico)

L'uso negli attacchi del *cant* orientato verso il centro della tavola è la tipica "compensazione" per le posizioni di base che sono state "trapanate troppo larghe" o per un piede posteriore che si apre troppo verso l'esterno, rispetto al parallelismo [con l'altro piede. ndt].

Se possibile, evitate il *cant*. Se la tua posizione di base è regolata correttamente dovresti essere in grado di fare tutto ciò che i *cant* fanno al tuo posto, piegando le articolazioni e "ruotando" il tuo corpo (in senso antiorario per i *regoular*, in senso orario per i *goofy*). L'introduzione del *cant* parte dall'assunto che una singola posizione sulla tavola sia universalmente efficace, il che semplicemente è falso. Un altro problema col *cant* è che gli spessori pongono la parte inferiore della gamba in una posizione di ridotta leva rotatoria ed altresì riducono la capacità di influire selettivamente sulla tavola distanziando le ginocchia con uno spostamento verso l'esterno o di avvicinarle. Sia il *cant* sul piede anteriore che quello sul piede posteriore hanno un effetto dannoso sulla curva *backside*.

a. Cant sul piede posteriore

Mettere *cant* verso il centro della tavola al piede posteriore rende più facile portare le ginocchia ad unirsi, il che al principio rende più facile equilibrarsi. Sfortunatamente, portare il ginocchio posteriore verso l'anteriore in questo modo spinge il fianco verso la parte anteriore della tavola. In una curva *backside*, questo trasferisce troppo peso in avanti, la qual cosa fa saltellare la tavola in quanto tenta di girare più rapidamente di quanto la neve le permetta. Con il fianco troppo in avanti (e ruotato) sarà difficile cominciare la curva *frontside* attraverso un movimento laterale del corpo. A questo punto si avrà la tendenza a cominciare la curva *frontside* con un movimento delle spalle, dato che i fianchi sono troppo avanzati e troppo dentro la [precedente] curva *backside*.

b. Cant sul piede anteriore

Il movimento del ginocchio verso il dentro della tavola funziona come un pre-caricamento, una volta che tu abbia messo la tavola sullo spigolo. Quando tenti di portare il corpo verso l'interno della curva, la tavola è già in realtà un passo avanti rispetto a te; l'aumentato angolo di lamina spinge il tuo corpo ulteriormente all'esterno della curva indebolendo la tua posizione [fin] dalla partenza. In più, se è stato dotato di *cant* l'attacco invece del gambaleto dello scarpone, il tuo piede non è sistemato in piano sulla tavola. Se i tuoi scarponi sono rigidi e la tavola comincia a saltellare nella curva *backside*, la caviglia del piede anteriore avrà la tendenza a ruotare verso l'interno per assorbire parte delle vibrazioni. Questo non è comodo perché le caviglie non sono progettate per ruotare in questa direzione. Se sei convinto che il *cant* è l'unica strada, allora dovresti cominciare applicando *cant* al gambaleto dello scarpone, di modo che il tuo piede possa stare in piano sulla tavola e che la tua caviglia non sia spinta a girare nel modo sbagliato.

c. Un altro inconveniente del *cant* è l'effetto sul *flex* della tavola. Quando surfi con una tavola con attacchi forniti di *cant* la tavola sembra morta e priva di reazioni. Se non sei mai andato su di una tavola priva di *cant* probabilmente non ti accorgerai della

differenza. Se hai fatto l'abitudine a surfare con una tavola con il *cant* potrai trovare difficile da principio surfare senza questo, dato che la tavola sarà molto più vivace e darà l'impressione di sfidare la tua capacità di rimanere in equilibrio. Sospetto che una tavola con attacchi forniti di *cant* non fletta integralmente a causa della vicinanza delle ginocchia e perciò non rimandi tutta l'energia derivante dalla curva di cui sarebbe capace.

E. Esempi di regolazione di tavola / attacchi

1. Io

Sono alto all'incirca 1,75. Surfo con scarponi da sci taglia otto della Lange, che sono i più rigidi sul mercato. Sulla tavola che uso di solito adesso (Burton Stat 5) qualunque cosa al di sotto di quindici e tre quarti (39 cm) è troppo stretto, laddove diciassette (43 cm) sicuramente è eccessivo [*is pushing it.*] Tallone e avampiede hanno del *lift* entrambi, l'avampiede meno del tallone. Gli angoli degli attacchi, imposti dalla lunghezza dello scarpone sono qualcosa come 49 gradi l'anteriore, 51 il posteriore. Ho notato che se tengo il piede posteriore girato in avanti più dell'anteriore, la sensazione è quella di avere una posizione di base più corta. Presumerò che questo avvenga perché l'inclinazione in avanti dello scarpone in questo modo sposta il ginocchio posteriore più vicino all'anteriore.

2. The Joshua tree

Un mio amico, che supera i sei piedi di altezza (1,83 metri), surfa sia con attrezzatura *freestyle* che alpina passando dall'una all'altra spesso. Utilizza convenzionali scarponi da sci, sulla sua tavola da gara del tipo piuttosto largo. I suoi angoli sono qualcosa intorno a 50 - 55 gradi, paralleli, senza *lift* né *cant*. La lunghezza della sua posizione di base è qualcosa di più di 17 pollici (42,5 cm). Sulla sua tavola *freestyle* gli attacchi sono sistemati intorno ai 19 gradi l'anteriore, 11 il posteriore. Fece diverse prove con la larghezza della posizione di base, per determinare che 22 pollici (55 cm) andavano bene per tutti i tipi di utilizzo, mentre 24 (60 cm) era pressochè inutilizzabile, a meno che egli non volesse girare su se stesso continuamente.

3. Un giocatore che verrà nominato più avanti

Come ulteriore esempio di polo estremo nello spettro degli equipaggiamenti, assumi di stare surfando con una tavola da gara con un paio di scarponi da sci molto rigidi. La tavola sarà rapida e stabile in velocità, mentre gli scarponi da sci ti daranno modo di gestire la potenza e forniranno la connessione fra i tuoi movimenti e le risposte della tavola. La tavola sarà piuttosto stretta, per cui gli angoli della posizione di base saranno qualcosa fra 45 e 55. I tuoi piedi sono di taglia media, qualcosa ricompreso fra 7 e 9, in modo tale che non hai alcun problema con l'oltrepassamento dei bordi e la sovrapposizione degli scarponi.

Tuttavia, poiché gli scarponi sono rigidi, incontrerai difficoltà nel piegare le articolazioni della parte inferiore del corpo e potresti incontrare problemi nel metterti perpendicolare alla tavola senza svergolare la tavola. Se svergoli la tavola allora non andrà più dritta una volta tolta dalla lamina. Devi sistemare gli attacchi in modo tale che tu possa stare dritto in una posizione forte senza distorcere la tavola o essere continuamente impegnato in uno sforzo fisico. Trova la lunghezza della posizione di base che ti permetta di lavorare la tavola con efficacia e successivamente sistema qualsiasi *lift* in modo da stare comodo. La quantità di *lift* al tallone /avampiede

influenzerà la lunghezza della posizione base percepita, per cui fai ogni cambiamento per gradi.

Il punto di arrivo nella sistemazione degli attacchi è la neutralità. La tavola non deve essere influenzata dal tuo metterti in piedi in una posizione forte col corpo. Hai bisogno di leva per fare con la tavola ciò che desideri. Mantieni la regolazione la più semplice possibile, dato che una eccessiva complicazione porta a rompere l'attrezzatura, il che significa che trascorrerai il tempo riparando e non surfando.

*3/23/2012 informazioni complete qui.

(39) Terzo... *Questo punto è del tutto irrilevante, poiché i compromessi implicati dal surfare "duck" vanno ben al di là della impossibilità di surfare con le ginocchia unite, anche se questo fosse necessario.*

(40) Pigeon-toed... *Dopo aver fatto regolazioni per molti anni sulla mia attrezzatura (biciclette, tavole e sci da telemark) mi resi conto del perché preferissi surfare con i piedi in dentro sulla mia tavola alpina. Quando il mio ginocchio sinistro si piega lievemente, una qualche anomalia del piatto tibiale fa sì che il piede giri in dentro di qualche grado. Questa è la posizione in cui le ossa stanno sovrapposte nel modo migliore. Perciò, mentre stavo regolando la mia tavola anni fa, semplicemente mi sentivo meglio quando stavo in quella posizione. Mentre lo stare sulla tavola con i piedi in dentro può aver comportato qualche altro effetto positivo, penso che il sottoprodotto più evidente fosse semplicemente una minor tensione muscolare. In generale, la necessità di stare con i piedi divergenti anziché paralleli ha più a che fare con il collasso mediale dei piedi, l' inadeguato sostegno dei piedi, e col desiderio di sentire l'intero piede in contatto con la tavola, una volta stabilita la larghezza della posizione di base.*

(41) Questo è... *L'articolazione della caviglia può muoversi perfettamente nei rigidi scarponi da sci, supponendo che scarponi ed attacchi siano stati regolati correttamente per lo snowboarder in questione. A quel tempo ignoravo tutto in materia di apparato scheletrico, geometria degli scarponi e gli effetti delle varie regolazioni degli attacchi. Come risultato surfavo utilizzando per lo più le ginocchia ed i fianchi. Era divertente ma stancante.*

(42) Più lo scarpone... *Infine ho escogitato come stabilire la base di partenza per la regolazione dell'attrezzatura. (trattato in un diverso scritto, tuttavia).*

(43) Modifiche degli attacchi... *Gli attacchi sono immensamente migliorati dal tempo in cui è stato scritto questo. A quel tempo erano così fragili che si raccomandava di non modificarli a meno che non li si volesse rompere. Penso che stavo raccomandando di regolarli con piccoli incrementi anche affinché non si oltrepassasse il bersaglio.*

(44) Lift del tallone... *Usato correttamente, un lift al tallone, unitamente ad uno all'avampiede, ti aiuterà a stare sul cento della tavola, ridurrà la tensione sulla gamba posteriore, ridurrà lo shin bang e in parte riequilibrerà la quantità di leva esercitabile su spigolo frontside e backside, partendo dall'idea che il ginocchio sia l'estremità "libera" della leva. Il lift del tallone può anche essere controproducente per la distribuzione della pressione più facilmente osservabile nel corso della curva backside, di modo che una cosa buona può diventare un problema se diventa eccessiva.*

(45) Cant ... Questo argomento è trattato in uno scritto separato. In sintesi, se stai surfando con il piede anteriore flat [in piano] (senza lift all'avampiede) o con cant verso l'interno e se il tuo piede posteriore ha un cant (con o senza lift al tallone) tu potresti non realizzare mai tutto il tuo potenziale come snowboarder. Non sto cercando di essere arrogante, qui; è semplicemente la verità.

A Hardboot Manifesto

Considerazioni per uno snowboard più efficace

1. La tavola risponde a due comandi fondamentali: grado di inclinazione rispetto alla neve e distribuzione della pressione sull'asse longitudinale.
2. La flessibilità sull'asse della lunghezza [da qui in poi *flex* NDT] deve corrispondere al peso dello snowboarder. Il *flex* deve essere progressivo, il che significa che, al fine di inarcare ulteriormente la tavola, deve essere necessario spingere più forte sulla tavola. Tuttavia esercitare una forte pressione non deve essere necessario per dare inizio alla curva o per fare una curva sulla sciancratura di livello elementare.
3. L'iniziale *flex* longitudinale più morbido, unito ad un ponte appropriato, permetterà alla tavola di mantenere con più efficacia il contatto con una superficie dura. Più contatto corrisponde ad una più grande tenuta e ad una maggiore efficacia nel dissipare le vibrazioni anomale attraverso il movimento ondulatorio. Dato che una superficie dura (ghiaccio) è meno tollerante di una soffice e regolare (battuta dalle macchine), è logico che una tavola debba essere concepita per esaltare il contatto sulla superficie meno tollerante. Più forte spingi contro il ghiaccio, maggiori sono le probabilità che il ghiaccio si deformi o che la tavola perda l'inarcamento, a meno che non si impieghi una estrema precisione. Una volta che il contatto col ghiaccio è venuto a mancare, ristabilirlo è molto più difficile che sulla neve più morbida.
4. La tavola deve venir inarcata agendo sul suo centro, piuttosto che sulle estremità. Una tavola che viene spianata sulla neve uniformemente è più controllabile nella sua prestazione di una incurvata in maniera disomogenea. Se la punta della tavola è incurvata più della coda, la coda non riuscirà a seguire la traiettoria dettata dalla punta, e il risultato sarà una derapata. Una tavola più lunga non derapa altrettanto a causa in parte dell'importanza dell'oscillazione e in parte al tempo occorrente perché la parte posteriore della tavola che viene dietro incominci a girare facendo perno sul momento di inerzia. Questa è la ragione per cui una tavola più lunga può essere più facile da portare di una più corta.
Se, allo scopo di girare, una tavola è sproporzionatamente incurvata alla punta, un tratto minore di lamina è effettivamente coinvolto nel processo della curva. Questo significa che una porzione inferiore della tavola è impiegato nel dissipare le vibrazioni che scaturiranno nel corso dello spostamento su di una superficie dissestata. Il margine di errore per lo snowboarder si restringe a sua volta. Con un contatto di lamina ondeggiante minore, ogni errore è amplificato. Una tavola che sia incurvata in modo omogeneo sembrerà più affilata e richiederà minore manutenzione delle lamine.
5. Se la tavola è inarcata in modo omogeneo, il raggio della curva potrà essere accorciato, ad un angolo di lamina prefissato, primariamente "spingendo più forte" con entrambi i piedi. Presupponendo che gli attacchi siano montati in prossimità del "punto più favorevole" [*sweet spot*] del *flex* della tavola, questo tipo di movimento per mettere pressione può essere fatto con efficacia e grande precisione. Allo scopo di modellare ulteriormente la curva, la pressione può venire ridistribuita o verso la punta o verso la coda, per chiudere o per aprire la traiettoria di curva. Di nuovo: se la tavola è incurvata uniformemente, il semplice togliere un comando precedente (per esempio, rilassando il corpo) tenderà a rendere neutro il comportamento della tavola sulla neve.

Se la tavola è incurvata agendo sulla parte centrale, con maggiore o minore omogeneità nella distribuzione del peso da piede a piede, i carichi maggiorati derivanti dal cambio di direzione sono suddivisi fra le due gambe, piuttosto che stare su una sola. Questo ritarderà l'affaticamento e permetterà una maggior agilità, poiché meno muscolatura viene coinvolta per il semplice sostenere lo snowboarder. Se la tavola è soprattutto incurvata nella parte anteriore, la gamba anteriore è sottoposta ad un carico maggiore, rispetto alla posteriore. Al fine di diminuire la fatica, la gamba anteriore viene allora tenuta più distesa di quel che sarebbe la misura ideale. La gamba anteriore dritta non permette alcuno spostamento laterale del ginocchio effettuato attraverso la caviglia e l'anca. Ogni regolazione dell'angolo di lamina deve allora essere compiuto con uno spostamento del bacino verso l'interno o l'esterno della curva. Il movimento laterale del fianco non è particolarmente preciso e, in *backside*, tenderà a sovraccaricare ulteriormente la punta della tavola all'ingresso in curva.

5a. Derapare non è una cosa negativa. Un'efficace derapata è un mezzo per influenzare il percorso che la tavola segue, senza cambiare l'inclinazione della tavola rispetto alla neve. Ci sono tuttavia almeno due modi di svincolare la lamina della tavola causando la derapata. Il più comune ha origine in una rotazione ed è difficile ad eseguirsi con accuratezza e perciò non è indicato per le alte velocità e gli elevati angoli di lamina (i movimenti rotatori richiedono un solido appoggio sui piedi per essere cominciati e fermati).

La soluzione meno comune consiste nel sovraccarico della punta della tavola finché non si piega in un arco che il resto della tavola non è in grado di seguire. (in altre parole, se lo snowboarder trasferisce al maggior parte del peso sul piede anteriore, non rimane nulla da usare per piegare la parte posteriore della tavola, la quale perde l'inarcamento in misura bastante a farla fuoriuscire dalla traiettoria incisa dalla parte anteriore della tavola). Questa tecnica è presente da molti anni nella tecnica di guida per i *rally* fuoristrada: spingere via il retro della macchina finché questa non si trova rivolta nella direzione desiderata, quindi ristabilire la trazione e dare gas.

Se la tavola è troppo rigida e se lo snowboarder non sta con il peso equamente suddiviso sul centro dinamico della tavola, è difficile eseguire una derapata secondo questa modalità. Viceversa, se lo snowboarder è posizionato correttamente su di una tavola dalle misure corrette, occorre una sollecitazione davvero piccola per indurre e correggere una derapata, semplicemente attraverso il movimento da un piede all'altro. Siccome tale spostamento da piede a piede è compiuto lungo la traiettoria su cui viaggia la tavola, è molto facile da modulare e non crea una dissociazione fra le rotazioni [compiute da tavola e corpo, NDT]. Tale manovra può essere compiuta anche con angoli di lamina molto elevati, fornendo allo snowboarder un mezzo accurato di influire sulla curva senza un movimento effettivo imponente.

6. Al fine di uscire dalla curva in maniera pulita, lo snowboarder può servirsi della risposta elastica della tavola. Il corretto tempismo nel distribuire la pressione da un piede all'altro permetterà alla tavola di muoversi sotto lo snowboarder allontanandosi da lui e spostandosi sul nuovo spigolo. L'ultimo punto di contatto, al termine di ciascuna curva, deve trovarsi sotto il piede posteriore.

Se la tavola viene piegata maggiormente nella parte anteriore, alla fine andrà in stallo lungo l'arco ed ogni energia della risposta elastica sarà stata dissipata attraverso una derapata o un saltellamento, o una combinazione. Lo snowboarder a questo punto deve quindi effettuare un movimento in verticale, per passare dall'altra parte della tavola "morta", trasferendosi sull'altro spigolo.

Uno spostamento verticale del baricentro dello snowboarder non è proprio l'ideale, fatta eccezione che per livelli inferiori nello sviluppo della tecnica dello snowboarder. Allo stesso modo, il *crossover* non è un mezzo accettabile per iniziare / completare la curva, fuori dal caso di curve di raggio lungo su pendii piuttosto spaziosi.

7. Non è necessario caricare attivamente la punta della tavola per cominciare la curva. Questo concetto di "pressione sul davanti" è un errore ereditato dai giorni lontani degli sci lunghi e dritti e dell'insegnamento dello sci "seguendo passo per passo le istruzioni". In parte a causa delle dimensioni esagerate della sciancratura, gli snowboard e la attuale generazione di sci da discesa si adagiano inarcandosi nella neve prontamente non appena vengono messi sullo spigolo, sempre che il loro *flex* complessivo sia quello corrispondente al peso dell'atleta.

Ritornando ai giorni in cui gli sci erano rigidi, lunghi e "una taglia vestiva tutti", l'ingresso in curva veniva agevolato infilando la punta dello sci dentro con molta spinta del ginocchio. Una volta che la curva aveva all'incirca raggiunto la metà del suo sviluppo, era consueto muovere un passo con l'altro sci e ricominciare da capo. Muovere questo passo era necessario a causa della mancanza di "risposta" (l'efficace ritorno elastico) da parte dello sci esterno, il quale, molto probabilmente, stava, a quel punto, derapando. Con entrambi i piedi attaccati alla tavola, questo movimento autonomo del piede non è più disponibile. Perciò non è una buona idea replicare questo modo di sciare sulla tavola. Se tuttavia uno snowboarder ha una tavola troppo rigida per il suo peso troverà difficile piegare la tavola agendo sulla sua parte centrale e per questo sarà costretto a balzare sulla punta ad ogni ingresso di curva.

8. Una tavola alpina deve essere piuttosto rigida, torsionalmente. Se accetti il principio che l'inarcarsi longitudinalmente in una tavola è determinato dall'angolo che essa forma con la neve, allora ne deriva che una tavola soggetta a svergolamento tenderà di compiere più curve di diverso raggio contemporaneamente. Tale caratteristica non porta facilmente alla tenuta sulla neve dura. Le ditte costruttrici di sci negli ultimi venti anni hanno di frequente richiamato l'attenzione sulla aumentata rigidità torsionale dei loro prodotti, proprio in quanto aumenta la tenuta di lamina. Poiché uno sci è uno snowboard e viceversa, non è ragionevole che le tavole debbano essere rigide torsionalmente abbastanza da resistere alla deformazione quando vengono caricate? Dato che un atleta di Coppa del Mondo di sci non tenderà mai di procurare uno svergolamento dei suoi sci per ottenere migliori prestazioni (e come potrebbe?), perché dovrebbe essere necessario o desiderabile farlo su di una tavola alpina? Solo perché *puoi* fare una cosa con un elemento della tua attrezzatura non vuol dire che tu *debba* farlo.

Interfaccia scarpone/attacco/tavola

9. Idealmente, in base ad una vista frontale, una linea tracciata a partire dal baricentro dello snowboarder dovrebbe intersecare il piano su cui giace la tavola, formando un angolo di novanta gradi in un punto a metà dell'asse trasversale della tavola, indipendentemente dalla fase della curva in cui si trova lo snowboarder. Non ci dovrebbe essere dissipazione di energia fra lo scarpone e l'attacco. Non ci dovrebbe essere dissipazione fra l'attacco e la tavola. Allo stesso modo non ci dovrebbe essere lassità all'interno dell'attacco stesso. Qualsiasi fattore di elasticità del sistema dovrebbe essere incorporato nello scarpone e dovrebbe mimare la flessione delle articolazioni delle estremità inferiori. I punti flessibili nello scarpone dovrebbero essere collocati in

corrispondenza del punto nodale della caviglia, allo scopo di esaltare il lavoro svolto di concerto dallo scheletro dello snowboarder e dall'esoscheletro di sostegno in plastica. Lo scarpone posteriore deve avere più flessibilità dell'anteriore, sia in direzione punta/coda, sia in senso mediale/laterale. Tale flessibilità deve essere aumentabile per gradi, sia in estensione che in resistenza.

Se vi è dispersione o lassità nell'interfaccia scarpone - attacco, il primo impegno di questa sezione (la nona) non può essere messo in atto significativamente. Dato che l'articolazione di ginocchio e caviglia ha un movimento di escursione limitata in senso mediale/laterale, del gioco in tale area consumerà tutto il movimento destinato ad inclinare la tavola. Questo significa che lo snowboarder deve spostare il proprio baricentro per una distanza maggiore verso l'interno della curva, allo scopo di ottenere un angolo utile fra tavola e neve. Come detto precedentemente, un movimento del baricentro è più lento e meno preciso di un movimento della tavola al di sotto del baricentro. Se un certo ammontare di massa corporea deve essere spostato in una direzione (partendo dalla tavola appoggiata piatta sulla neve) allo scopo di inclinare abbastanza per fare la curva, la stessa quantità deve essere spostata per il doppio della distanza, per raggiungere l'angolo equivalente necessario alla curva successiva. Non serve molta fantasia per immaginare quanto terreno venga coperto nel tempo che serve a scendere da uno spigolo e salire sull'altro.

Con dell'allentamento nel sistema, i muscoli delle estremità basse verranno usati per tentare di controllare l'oscillare continuo della tavola che immancabilmente si accompagna ad una interfaccia elastica. La tensione muscolare nelle estremità basse trasmettono ogni dissonanza tra neve e tavola allo snowboarder complessivamente inteso. Se la sollecitazione viaggia risalendo lungo la catena che porta alla parte superiore del corpo, la parte superiore non funziona più da massa stabilizzatrice e diventa invece una massa destabilizzante interferendo con il contatto neve-tavola e con le prestazioni. (un paragone: un ammortizzatore con le valvole guaste). Data la massa dello snowboarder medio e la rigidità e la lunghezza delle tavole utilizzate mediamente, non è sorprendente che gli elementi dell'attacco si pieghino e si spacchino a causa dell'ammontare dei colpi a cui sono sottoposti di continuo.

10. Perché lo snowboard alpino possa imporsi occorre che diventi più accessibile per un maggior numero di persone. Questo suggerisce attrezzature più confortevoli per l'utilizzatore che facilitino il godimento della attività con un numero inferiore di ore dedicate alle esercitazioni. Una chiave per il successo nella pratica dello snowboard alpino è un'interfaccia scarponi/attacchi che sia stata correttamente messa a punto per lo snowboarder in questione, su di una tavola con appropriate caratteristiche in fatto di prestazioni.

Il più efficace mezzo per togliere una tavola alpina da uno spigolo e metterla sull'altro, considerato isolatamente, è ottenuto attraverso i movimenti di inversione ed eversione di entrambi i piedi, assistiti dal movimento nell'articolazione dell'anca. L'effetto è straordinariamente vicino allo sterzare e controsterzare in una motocicletta, dove la base di appoggio viene spostata allontanandola da sotto il baricentro, allo scopo di creare l'opportuno angolo di inclinazione. Le articolazioni della caviglia sono molto simili alle forcelle di una moto. Punta gli avampiedi / la ruota anteriore verso destra e il sistema farà un arco verso sinistra. Un tale movimento è impossibile su di una tavola alpina senza una corretta e precisa preparazione dell'interfaccia, dato che la mobilità

delle articolazioni verrà bloccata dal collasso della struttura e/o dalla tensione muscolare dissonante.

L'articolazione della caviglia è il mezzo grazie al quale noi rimaniamo dritti in piedi nella vita quotidiana. Questo sistema è in funzione fin da quando abbiamo imparato a camminare da bambini, il che significa che è efficiente, preciso, regolato finemente e non richiede un'azione volontaria per funzionare. Inoltre l'articolazione della caviglia è largamente indipendente dai movimenti di ginocchia e fianchi. Questo fa sì che, se l'iniziale inclinarsi della tavola è stato ottenuto principalmente con il piede, il flettersi e l'estendersi della gamba può allora essere utilizzato come un sistema di sospensione ad escursione lunga, senza alterare l'angolo del contatto fra tavola e neve.

- A. Gli scarponi debbono diventare di forma più anatomica, con suola più rigida e forniti di regolazione della flessibilità in avanti, della flessibilità laterale/mediale, di allineamento del gambaleto, come pure dell'inclinazione in avanti della zeppa interna
 - B. Gli attacchi devono essere sia rigidi che completamente regolabili. Usare attacchi cedevoli fa poco per facilitare i progressi, semplicemente perché non permette allo snowboarder di controllare la tavola con movimenti intuitivi di piedi e caviglie e richiede al contrario che la tavola venga guidata con parti del corpo sempre più grandi. (Se non sei d'accordo, sei caldamente invitato a surfare con una tavola Emery dei primi anni novanta). Aumentare l'elasticità degli attacchi come mezzo per addomesticare le prestazioni di una tavola è un po' come sgonfiare parzialmente i pneumatici di un'auto sportiva per renderla meno pronta ai comandi, onde favorire un guidatore di scarsa abilità.
 - C. *Cant* e *lift* sono quasi universalmente fraintesi. Se hai la convinzione che un *cant* rivolto verso il centro della tavola sia per gli snowboarder con le ginocchia in dentro e che il *cant* rivolto verso l'esterno sia per quelli con le ginocchia in fuori, non hai afferrato il punto. Allo stesso modo, il *lift* sotto avampiede e tallone non deve essere usato in prima battuta per poter tenere una posizione di base più larga.
 - D. *Cant* e *lift* devono essere regolabili indipendentemente e con incrementi, come minimo, di mezzo grado per volta. Dato che il meccanismo di riequilibrio del corpo umano funziona ad un livello di risoluzione altissimo (meri decimi di grado di inclinazione sulla superficie) non è una richiesta irragionevole, in particolare dato che lo squilibrio reca tensione muscolare, la quale provoca affaticamento e il bloccaggio del sistema di ammortizzatori dello snowboarder.
 - E. Il ruolo del sostegno plantare deve essere messo in chiaro. Non tutti i plantari / solette sono uguali proprio perché non tutti i piedi beneficeranno allo stesso modo del supporto plantare. Miglioramenti possono essere ottenuti sia in termini di risposta grazie ad una maggiore superficie di contatto plantare, come pure in termini di movimento delle articolazioni, adeguandosi a specifiche necessità di sostegno.
11. Utilizzare gli agonisti (i loro imitatori) e le loro preferenze come giustificazione per progettare le attrezzature è pericoloso al massimo grado. La disciplina dello snowboard è troppo giovane perché si possa ritenere che una tecnica ottimale è stata individuata. Uno deve semplicemente guardare le foto delle Olimpiadi di Torino e confrontarle con quelle di dieci - quindici anni fa per accorgersi che le competizioni di snowboard non hanno fatto molti progressi in termini di approccio né per la tecnica. Al momento attuale le gare sembrano fatte per

stabilire chi ha i più grossi fasci di fibre muscolari a contrazione rapida, piuttosto che per stabilire chi è il più abile nel condurre la tavola alle velocità più elevate. Negli ultimi quindici anni le gare di snowboard hanno subito una regressione. Ne è prova la mancanza di gare di Super-G, Gigante e Slalom con tracciature che contemplino cambi di ritmo, *offsets*, *flushes* e ritardi. Il Gigante Parallelo, sia nel regolamento che nei tracciati, ricorda da vicino le gare di sci dei professionisti. Non si è prestata attenzione al fatto che il circuito professionistico dello sci è morto da anni.

Considerando tutti i fattori in gioco, gli atleti ai massimi livelli non possono permettersi i rischi connessi al tentare di rivedere la loro tecnica attuale e sperare di avere successo nella stagione che viene. Le vecchie abitudini sono dure a morire. Quando gli sci ipersciancrati erano prossimi ad irrompere nelle competizioni molti concorrenti scoprirono che la loro tecnica era del tutto inadeguata per le caratteristiche delle curve dei loro nuovi sci. Alcuni furono in grado di adattarsi, altri no. Gli sciatori più giovani, che avevano meno cose da disimparare, ebbero vita più facile.

L'inevitabile salto di paradigma deve ancora venire.

12. Le scarpette interne modellabili non sono idonee per la surfata ad alte prestazioni. Quando Raichle introdusse le scarpette Termofit, dieci anni fa, il giudizio generale fu "calore e comodità senza prestazioni". Gli scarponi da Telemark con scarpette che si modellano dopo essere state riscaldate sono disponibili da un tempo maggiore rispetto agli scarponi *hard*, e tuttavia il giudizio non è cambiato.

Per rimanere in equilibrio con successo il corpo umano fa affidamento sul senso del tatto per quanto riguarda la superficie di sostegno e sul senso della propria posizione nello spazio permessa dal meccanismo di sostegno. Più i materiali frapposti tra snowboarder e suolo trasmettono le vibrazioni, più il funzionamento del circuito azione - risposta è rapido. Questo significa a sua volta movimenti più misurati e tempestivi e quindi maggior equilibrio. Con materiali più cedevoli e che trasmettono meno le vibrazioni fra lo scafo dello scarpono e il piede / gli stinchi e /o fra la tavola e gli attacchi, il circuito azione-risposta è rallentato e i movimenti diventano meno naturali e più calcolati.

La cosa migliore che si può dire della scarpetta modellabile col calore è che permette all'acquirente di scarponi che non ha esperienza di trovare la giusta misura dello scafo per i suoi piedi, a causa del fatto che la scarpetta è in genere più morbida, sottile e meno stringente di una scarpetta "normale".

13. Lo snowboard *hard* può essere enormemente divertente ed il piacere aumenta nella misura in cui il processo diventa più fluente, più naturale e meno scolastico nell'esecuzione. Se i punti da 1 a 12 non vengono osservati, lo snowboarder sarà costretto a contorcersi maggiormente con il corpo, per rimediare a tendenze operative in qualche modo controproducenti della tavola. Questo induce ad un maggior affaticamento in un lasso di tempo più breve e aumenta la probabilità di infortuni dovuti tensioni nel corpo tanto irregolari che continue, e a rotture dovute a comandi involontari trasmessi alla tavola al momento sbagliato.

14. Con licenza di Chris Carter, "**La verità è la fuori**".

Riding Ice

Questa è la trascrizione letterale di un articolo scritto per "The Professional Skier"

Ho dovuto adattarmi, per il tono e i riferimenti, alle necessità della pubblicazione cui è destinato e al pubblico per il quale è stato scritto; pertanto questo articolo deve essere letto in modo diverso rispetto ai miei altri lavori.

Originariamente pubblicato nel numero di autunno del 1995 di "The professional Skier", il periodico ufficiale della Professional Ski Instructors of America.

Aiuta i tuoi allievi a brillare sul brillante

Quante volte siete stati avvicinati da qualcuno che si lamentava di quanto fosse dura la neve, in una giornata altrimenti perfetta? Se surfate in una stazione sciistica dell'est del Paese, probabilmente questo è un luogo comune. Molti snowboarder, stanchi di combattere senza risultato col ghiaccio, arrivano a lasciare lo sport per la frustrazione. Cosa succederebbe se essi scoprissero miracolosamente che, con le corrette informazioni e una buona guida, surfare sul ghiaccio è tutt'altro che difficile? E se foste voi la loro fonte? Lo scopo di questo saggio è aiutarvi a raffinare i movimenti già appresi dagli allievi e ad identificare gli errori comuni che conducono a prestazioni esitanti sul ghiaccio e sulla neve dura.

Surfare con sicurezza sulla neve dura richiede che lo snowboarder applichi le abilità dello *Skills Concept* con attenzione e raffinatezza. In altre parole "Il meno è più". Sul ghiaccio, metterci più forza può, in realtà, creare complicazioni allo snowboarder, - i muscoli contratti dissipano le energie, impedendo l'accuratezza e la fluidità come pure rendendo precario l'equilibrio.

Facendo gli opportuni movimenti al momento opportuno e scartando gli elementi inutili, lo snowboarder può sviluppare un modello di movimento affidabile per ogni condizione della neve. Quando i vostri allievi sono in grado di fare presa in una condizione in altro modo scivolosa, surferanno con più sicurezza e più sovente e saranno invogliati a continuare nell'apprendimento dello snowboard. Potrebbero addirittura arrivare ad agognare uno di quei giorni in cui lo Zamboni atmosferico ha lasciato un lucido e scintillante specchio tentatore.

Dichiarare apertamente il proprio approccio.

Prima di lanciaarvi in una critica rapida e bruciante per l'ego, della tecnica dei vostri allievi, definite chiaramente quale sarà il loro obiettivo e come voi intendete aiutarli nel raggiungerlo. Fare una curva *carving* è lo scopo del gruppo? Alcuni snowboardisti vogliono solo diventare più bravi nell'andare in giro derapando, che la cosa vi piaccia o meno. Per il momento dovete concentrarvi su un aspetto del loro surfare, piuttosto che su quello di cui voi *pensate* loro abbiano bisogno.

In una giornata di neve dura dovete puntualizzare che una curva *carving* eccellente (sul ghiaccio o in ogni altra condizione) non è dominio esclusivo di chi usa scarponi *hard* con una tavola da corsa. Molta gente con attrezzatura *soft* e angoli bassi è in

grado di *carvare* con i migliori di essi, compattezza della neve permettendo. Disciplina e forza nei piedi contano molto.

Benchè l'opinione diffusa sia nel senso che non esiste un modo giusto di surfare, occorre che voi smantellate tale opinione se volete che i vostri allievi riescano nell'impresa. Gli snowboardisti sono sottoposti alle leggi della cinetica, la quale governa aspetti del movimento, oltre a massa e forza, e devono utilizzare le loro tavole in conseguenza. In condizioni perfette è possibile, mettendoci forza ed ostinazione, ingannare queste leggi per un breve lasso di tempo. Il ghiaccio può a stento essere definita una condizione perfetta. Rappresenta una situazione estrema nella quale le azioni dello snowboarder devono essere in linea con le inattaccabili leggi della Fisica. Fallire in questo significa che gli allievi faranno un sacco di cadute.

Immediatamente togliete di mezzo la nozione di "stile". Per molti snowboarder lo "stile personale" è una scusa di pronto impiego per coprire cattive abitudini e la mancanza della volontà di surfare in maniera leggermente (o significativamente) diversa. Il ghiaccio è totalmente indifferente a quanto uno snowboarder può essere "stiloso" e non tarderà ad emettere la sua sentenza.

Molti snowboarder hanno problemi con la neve dura a causa della loro tattica. Molto spesso usano l'approccio "bloccarsi e ripartire" e del "pigia sul freno quando la velocità diventa paurosa". Regolarità e fluidità del movimento sono indispensabili e quando la continuità dei movimenti in serie viene continuamente spezzata, la tavola è propensa a perdere la sua presa. Spingete gli allievi a perfezionare la loro capacità di sentire il contatto della tavola con la neve e a sviluppare la coscienza della continuità della catena del movimento da una curva alla successiva.

Eccellere nella presa di lamina

Alcuni non sono consapevoli che il derapare della loro tavola è la radice dei loro problemi sul ghiaccio. La tavola funziona al meglio sul ghiaccio quando si sposta concordemente al suo asse longitudinale per tutto l'arco della curva. Lamine "senza filo" lo riacquistano rapidamente quando la tavola si muove in avanti e non di sbieco.

A meno che non vi sia altra maniera per arrestarsi o abbattere la velocità, la lamina non deve mai essere messa di traverso rispetto alla direzione in cui la tavola sta viaggiando. In altre parole, "affetta" il ghiaccio. Quando una tavola taglia attraverso la neve procedendo nel senso della sua lunghezza, la sua costruzione le permette di assorbire la vibrazione che, diversamente, farebbe saltellare la lamina e perdere la sua tenuta. Uno spigolo che incide con continuità è stabile e prevedibile, laddove il frenare ed il derapare non lo sono. (questo non significa che non dovrete mai impiegare la derapata nel corso della lezione; soltanto che questa non fa parte delle tattiche vincenti da impiegare sul ghiaccio. Imparare come riprendersi da una derapata per altro verso è importante).

Immaginate di star guidando una macchina e che questa cominci a sbandare. L'ultima cosa che fareste sarebbe pigiare sui freni (si spera). La vostra priorità sarebbe avere tutte le quattro ruote che girano di nuovo per riguadagnare la trazione ed il controllo. Per fare ciò dovette far sì che tutte le ruote seguano la stessa traiettoria. Se voi indirizzate le ruote anteriori nella direzione dello slittamento [che NON è quella dell'asse longitudinale dell'auto, se ho capito bene, ma quella dell'effettivo spostamento del veicolo in quel momento] le ruote posteriori poco a poco si allineeranno, reintegrando il controllo.

Lo stesso principio si applica alla tavola. Se lo snowboarder ha difficoltà con la coda della tavola che sfugge scivolando in fuori nel corso della curva, lui o lei può rimediare alla derapata tirando dolcemente il piede posteriore per rimetterlo in linea con il piede anteriore. Una volta che l'allineamento è stato ricostituito, lo snowboarder può cominciare a ribaltare la tavola nuovamente sulla lamina e riprendere la curva.

Per aiutare i vostri allievi ad evitare la derapata fin dal principio, sostenete energicamente che il piede posteriore segua l'anteriore, descrivendo il medesimo arco dall'inizio alla fine dell'intera curva. Se i vostri allievi derapano abitualmente, trovate un pendio aperto e poco ripido sul quale essi possano esercitarsi a fare curve molto larghe e arrotondate, riducendo progressivamente la derapata.

Quando il vostro gruppo è riuscito a ridurre la derapata al minimo, presentate il dare la forma alla curva e la traiettoria come un nuovo modo per controllare la velocità. Molti snowboarder non considerano la gestione della velocità come un processo sempre in atto ma piuttosto come qualcosa con cui fare i conti all'ultimo momento, quando è il mondo intero a farsi incontro a loro molto, troppo velocemente. Di conseguenza tentano di controllare la velocità troppo tardi nello svolgersi della curva, solitamente attraverso il gettare la tavola di traverso. Un problema con questo tipo di curva sul ghiaccio è che tende a concentrare la molta pressione al fondo della curva, con un angolo di lamina grande. Se lo snowboarder riesce a dare alla curva la forma più di una "C" che di una "J", la zona della massima angolazione di lamina e della più alta pressione può essere ridistribuita a partire da un momento precedente, evitando il saltellamento, la derapata e una rottura nella continuità del movimento.

Utilizzando un'ampia pista aperta, con una superficie solida e regolare, fate sperimentare agli allievi differenti forme di curva: chiusa e aperta, a lungo e a corto raggio, a "J" e a "J" invertita. Utilizzando curve più arrotondate, essi dovrebbero essere in grado di surfare più lisci, specialmente alla connessione fra le curve / cambio di lamina (che dovrebbe aver luogo anticipatamente, rispetto alla linea di massima pendenza). I vostri allievi dovrebbero anche rendersi conto che la loro velocità viene gestita imponendo alla curva una determinata forma, poiché tale forma li muove dolcemente dentro la linea della massima pendenza e poi fuori da essa (il contrario del ridurre la velocità all'uscita della curva sbattendo la tavola di traverso e derapando come modalità di frenata). In più essi non si sentiranno altrettanto "frenetici" nel percorrere la curva poiché i loro movimenti saranno più gradualmente e meno affrettati.

Se gli allievi sono riusciti ad adottare una forma arrotondata per la curva, potete cominciare a far sì che alterino il momento e l'ampiezza dell'angolo nella presa di lamina. Troppi snowboarder aspettano finché non è troppo tardi prima di alzare la tavola sullo spigolo. In genere lo fanno direttamente raggiunta la linea della massima pendenza, in un momento in cui la tavola dovrebbe già aver raggiunto il massimo dell'angolo di lamina e in cui la accelerazione dovuta alla forza di gravità sta prendendo il sopravvento.

Come regola generale, l'angolo che la lamina dello snowboard fa con la neve deve crescere e diminuire gradualmente, da curva a curva: salire presto, raggiungere il massimo a metà della curva e quindi diminuire allo scopo di cominciare la curva successiva sulla "nuova" lamina. Fra una curva e l'altra la tavola deve restare piatta per un breve tratto, non tanto a lungo da poter essere fatta girare dentro la nuova curva facendo perno sul suo centro, ma abbastanza perché lo spostamento da uno spigolo all'altro sia graduale e senza scosse.

I tempi della crescita e della diminuzione dell'angolo di lamina sono determinanti, specialmente sul ghiaccio. Se i vostri studenti attendono troppo a lungo e cercano di far salire l'angolo rapidamente, le loro tavole probabilmente perderanno la presa. Oppure essi perderanno l'equilibrio spostando la massa corporea all'interno della curva troppo repentinamente. In entrambi i casi potete consigliare loro di individuare i momenti di incremento e decremento dell'angolo di lamina, una volta che si sia su terreno pianeggiante, visualizzando l'apice della curva in prossimità o in corrispondenza della linea di massima pendenza e applicandosi per ottenere il massimo angolo di lamina in tale settore di curva.

Una angolazione corretta è importante come mezzo per creare angolo di lamina, ma ricordate alla vostra classe che non è un obiettivo in sé stesso. Piuttosto l'angolazione è un modo per contrastare la tendenza della massa corporea a spostarsi verso l'esterno della curva [cfr cap 10 "balancing", nota 23 NDT]. Una eccessiva angolazione troppo in anticipo può avere lo stesso risultato del giocare di sponda nel biliardo: il corpo dello snowboarder cadrà all'interno della curva con un sonoro THUD. Scoraggiate gli allievi dall'utilizzare il tipico trascinarsi sulla neve della mano che si viene a trovare all'interno della curva, dato che è una cattiva abitudine con pochi risvolti benefici. (allungarsi per raggiungere la neve con la mano interna alla curva sposterà le spalle ulteriormente dentro la curva e spingerà i fianchi verso l'esterno, la qual cosa realizza essenzialmente una angolazione inversa).

Indicatori per il controllo della pressione.

Man mano che gli allievi diventano più efficaci nell'utilizzare i movimenti per creare angolo di lamina, essi hanno bisogno di sviluppare precise abilità nel mettere pressione [nella tavola, o "spingere sulla tavola"] per surfare bene sul ghiaccio. Mentre la tavola viene voltata senza scosse da uno spigolo all'altro, tende ad inarcarsi più estesamente di prima, producendo una sensazione non dissimile dallo spingere con i piedi contro la resistenza di un trampolino elastico. Mentre ci balzate sopra, mettete energia dentro l'asse, energia che verrà successivamente restituita. Il punto di appoggio che usate per spingere [contro l'asse] è costituito inizialmente dalla vostra massa corporea e poi dal vostro stesso movimento. Il vostro equilibrio e la possibilità di mettere energia nel trampolino sono influenzati dalla larghezza della posizione di base e dalla bravura con cui applicate la pressione con uno o entrambi i piedi. Spostando il peso da un piede all'altro potete influenzare l'ampiezza dell'area del trampolino che subisce la deformazione. In più se l'asse del trampolino restituisce l'energia elastica incontrando gambe rigide vi proietterà in aria. Se voi permettete alle gambe di piegarsi ad una velocità coerente con il ritorno elastico dell'asse, il corpo resterà [invece] nello stesso identico posto. Cambiare i tempi della flessione / estensione delle gambe mentre l'asse ritorna in posizione e restituisce l'energia può avere esiti interessanti che possono essere trasferiti direttamente sulla neve.

I vostri allievi possono pensare alle loro tavole come all'asse del trampolino. Una volta sulla lamina, la sciancratura favorisce l'inarcamento, mentre lo snowboarder fa pressione usando come punto di appoggio la propria inerzia. Spostare il peso da un piede all'altro nei vari momenti della curva causerà un incurvarsi drastico della tavola alla punta o alla coda. Questo tipo di alterazione della pressione può aiutare o a mantenere la tavola direttamente sotto il corpo o a far sì che si allontani da sotto il corpo per immettersi nella nuova curva. Questa pressione da piede a piede non è

tuttavia un “fare leva” e non deve essere impiegato o descritto in questo modo. Un puro ed insistito caricamento porterà più danno che beneficio sulla neve dura.

Attraverso il controllo dell'istante in cui viene fatta la flessione e la estensione delle gambe e la velocità con cui vengono eseguite lungo tutta la durata della curva, lo snowboarder può facilitare l'ingresso e l'uscita dalla curva e mantenere il contatto di lamina e la sua tenuta. Se la classe è abbastanza numerosa, mettete gli allievi a coppie affinché si osservino l'un l'altro mentre eseguono una serie di curve. Iniziate con l'allievo che sta davanti che esegue una serie di curve stando prevalentemente sul piede anteriore per tutta la durata della curva. Poi lo stesso con lui o lei davanti che sposta l'enfasi sul piede posteriore per un'altra serie di curve. Commentate i risultati e poi fate sì che gli allievi cerchino di spostarsi dolcemente dal piede anteriore al posteriore man mano che la curva progredisce, iniziando ciascuna curva sul piede anteriore e finendola sul posteriore e poi ribaltandola sulla nuova lamina e, come al principio, sul piede anteriore. (la punta della tavola guida sempre in questi esercizi). L'idea è quella di sviluppare una posizione di base centrata e dinamica, dalla quale lo snowboarder possa spostarsi in avanti o indietro a seconda di quanto le condizioni richiedano.

Continuate con le coppie, facendo sì che gli allievi sperimentino con i tempi di flessione ed estensione. Insistete perché sperimentino la gamma completa delle possibilità, dal totale rimbalzo al momento della connessione fra le curve, al totale assorbimento nella stessa fase della curva. Discutete come ciascun metodo influenzi la stabilità e l'equilibrio e quale accresca la tenuta di lamina e la fluidità. Se avete programmato gli esercizi correttamente, gli allievi concluderanno nel senso che un piccolo spostamento della tavola sotto i piedi dall'avanti al dietro, combinato con la flessione alla connessione delle curve e all'estensione alla metà della curva migliorerà la loro prestazione sul ghiaccio.

Raffinare il movimento rotatorio.

La maggior parte degli sport di massa, come il baseball, il football e il basket tendono a concentrarsi sulla parte alta del corpo. Non è sorprendente, allora che la maggior parte degli snowboarder (e degli sciatori) cerchino di far girare la tavola (e gli sci) con movimenti della parte superiore. Questo tratto viene mostrato con evidenza sotto forma di rotazione della parte alta in direzione dell'ingresso della curva. Sulla neve morbida non è un grosso problema, e, in determinate circostanze, può addirittura essere ricercato - non così sul ghiaccio. Lo snowboarder ha necessità di vincolare il piede per ruotare la parte alta del corpo al fine di iniziare la curva; una volta che la tavola abbia cominciato a girare su se stessa, la rotazione della parte alta deve cessare. Una volta ancora, questo richiede tenuta sotto i piedi. Nel frattempo la superficie ghiacciata non è diventata meno scivolosa in nessuna maniera, e ora lo snowboarder si sta muovendo più velocemente, la qual cosa rende il fare presa ancora più difficile.

Invitate i vostri allievi a ridurre i movimenti della parte alta del corpo allo scopo di rafforzare l'equilibrio e limitare i danni al flusso del movimento. Durante una serie di curve di medio raggio chiedete a ciascun gruppo di adottare una determinata relazione tra la tavola e la linea delle spalle, mantenendola dall'inizio alla fine di ciascuna curva per l'intero arco. In particolare le spalle devono essere parallele alla tavola, perpendicolari a questa, o in una qualche posizione a metà fra le due precedenti. Ciascuno snowboarder deve scegliere una posizione differente, surfare per qualche tempo poi cambiare la posizione e riprendere a surfare. Commentate i

risultati. Gli allievi dovrebbero rilevare che alcune posizioni rendono più agevole spostarsi da uno spigolo all'altro, mentre altre lo rendono maggiormente difficoltoso. Questo non significa che la parte alta del corpo dello snowboarder debba sempre essere nella stessa relazione con la tavola per tutto il tempo ed in ogni genere di curva, ma solo che è possibile e reca dei benefici surfare senza una eccessiva torsione della parte superiore del corpo.

Base per l'equilibrio

Tornando indietro al trampolino e alle sue somiglianze con la tavola che si inarca, consideriamo i mezzi con cui ci mettiamo in equilibrio. L'asse del trampolino è malferma e cedevole e sfida i nostri tentativi di starci sopra sicuri senza sforzo, anche stando immobili. Come incominciamo a saltarci sopra riscontriamo che i nostri piedi restano a contatto con l'asse per un tempo molto breve e perciò abbiamo bisogno di cercare altrove un punto di appoggio. Per piegare l'asse abbiamo bisogno di spingere facendo forza sulla inerzia della nostra massa corporea. Ma possiamo anche uscire dalla condizione di equilibrio facendo forza su tale inerzia. Spostarsi dalla posizione di equilibrio facendo forza sulla nostra inerzia e sul flusso di movimento è determinante quando surfiamo su neve dura o ghiacciata. Dato che il ghiaccio è prevedibile solo nel senso che è duro e sdruciolevole, voi non potete contare su di lui come supporto [su cui fare forza per restare in / abbandonare una posizione di equilibrio NDT]. Per contro, una volta che abbiate cominciato a muovervi verso valle il vostro corpo sviluppa inerzia, che è molto affidabile e addirittura prevedibile.

Con un allenamento di qualità è possibile influenzare la tavola con movimenti della parte alta del corpo mentre si abbandona una posizione di equilibrio facendo forza sull'inerzia della parte alta del corpo. Ci si riferisce spesso a questo come alla separazione fra parte superiore / inferiore del corpo ed è il sigillo di garanzia di uno sciatore / snowboarder compiuto. La separazione può aver luogo verticalmente, lateralmente o torsionalmente, tutte necessarie per surfare effettuando una vasta gamma di curve mantenendo il contatto di lamina, l'equilibrio e la continuità fra una curva e la successiva.

Invitate gli allievi a rendere fermo il torso e le braccia attraverso l'individuazione e la graduale eliminazione dei movimenti disgregatori. Se le loro braccia si muovono in una maniera particolare, che si ripete costantemente durante una specifica fase della curva, potrebbe trattarsi di una reazione istintiva per mantenere l'equilibrio. Trovate la causa della perdita di equilibrio, che sarà situata da qualche parte nei movimenti della parte bassa del corpo o nelle tattiche della curva [...] e concentratevi nel curare la "malattia", non solamente il sintomo. Chiedete agli allievi di surfare molli come la pasta scotta per vedere fino a che punto il corpo si sistema da sé senza interferenza volontaria. Poi chiedetegli di surfare rigidi come una putrella d'acciaio per vedere come diventa difficile conservare l'equilibrio. Durante l'intero svolgimento di queste prove assicuratevi che le curve abbiano una forma definita e che gli allievi inizino ciascuna curva con un sottile movimento per la presa di spigolo.

Conclusione

Surfare bene sulla neve dura richiede una vagonata di tempo dedicato ad un esercizio di qualità, con in mente i seguenti indicatori:

- 1 Il terreno di esercitazione deve essere abbastanza pianeggiante, al fine di tenere la velocità sotto controllo ed esaltare la necessità di sviluppare precisione nel movimento ed equilibrio.

2 Benchè la buona tecnica non dipenda dalla forma delle curve, per una esigenza di regolarità fate sì che gli allievi utilizzino curve arrotondate di medio raggio per gli esercizi esposti sopra.

3 Forma della curva e scelta della traiettoria devono sostituire la derapata come modo di controllare la velocità.

4 I movimenti per prendere lo spigolo devono essere lisci, gradualmente e fluidi.

5 I movimenti per controllare la pressione (verso la coda e verso la punta, come pure verticali) devono essere compiuti adeguandosi alle circostanze, ininterrotti e controllati.

6 I movimenti rotatori devono essere marginalizzati, ridotti, controllati.

7 I movimenti per equilibrarsi devono utilizzare la inerzia del corpo, piuttosto che la neve e la tavola, come supporto.

8 La finezza è di gran lunga più importante della forza

9 Se poteste scegliere che albero nel vento essere, siate il salice, non la quercia.

10 Lamine affilate congiurano per curve nitide.

Soprattutto mantenete le lezioni sul ghiaccio divertenti e creative e assicuratevi di non intasare con troppe nozioni le teste già cariche di tensione degli allievi. E quando tutto il resto non funziona, andate a pattinare!

Erik Beckman è supervisor per la Sugarloaf Snowboarding School. E' insegnante di snowboard di Terzo Livello certificato e di sci alpino di Secondo livello certificato e ha scritto un manuale completo di snowboard.