



AGGIORNAMENTO TECNICO PRATICO 2002 ISTRUTTORI NAZIONALI SNOWBOARD F.I.S.I. Passo Stelvio, 14-16 giugno

PROGRAMMA PER MODULI FREERIDING/FREESTYLE con attrezzatura soft

Ad integrazione delle proposte nel testo ufficiale per l'insegnamento "Snowboard 2000", il programma tratta con maggior precisione, dove necessario, gli esercizi più importanti del settore. Non esistono verità o regole assolute in questo campo, daremo di seguito alcune indicazioni utili per sviluppare attività ed esercizi semplici e sicuri. Il programma mira a sviluppare andature libere su qualsiasi terreno ed eseguire manovre, sia aeree che slide, su strutture specifiche per lo snowboarding. Fondamentale è inoltre lo sviluppo della consapevolezza del rider nel settore acrobatico, senza che la ricerca della prestazione (o la paura-tensione muscolare) comprometta l'apprendimento degli schemi motori di base. Gli argomenti proposti possono essere introdotti nella loro forma più elementare anche ai bassi livelli, sfruttando per esempio, durante le prime rotazioni, un'assistenza diretta del maestro.

In base alle strutture utilizzate le attività da proporre sono suddivise in 4 settori: flat, transizioni, funbox e halfpipe.

1 FLAT

1.1 Andature forward e fakie

Come punto di partenza si faccia riferimento al testo ufficiale, tenendo presente che il primo approccio alle andature fakie è avvenuto sin dalla foglia morta nel I livello.

Punti principali da trattare:

- Ricercare la massima naturalezza posturale, stabilità e "neutralità" rispetto all'andatura (possibilità di montaggio passo centrato +6/-6 o +9/-9)
- Migliorare la conduzione per assicurare successivamente una sufficiente stabilità/sicurezza durante le manovre. Infatti quando si svilupperanno le rotazioni la capacità di conduzione fornirà un indispensabile elemento di vincolo in entrata/uscita dalle stesse
- Sviluppare andature fakie anche a velocità medio/alta

1.2 Rotazioni frontside e backside

Definizione delle rotazioni. Per semplicità e logicità nella progressione degli esercizi parleremo inizialmente di rotazioni sull'asse longitudinale. La rotazione (frontside o backside) prende il nome dalla parte del corpo che viene rivolta verso il senso di marcia, indipendentemente dall'andatura o dallo spigolo di partenza. Per esempio, se rivolgiamo il petto (ns. lato frontside) verso la direzione di marcia questa si definirà rotazione frontside, diversamente rivolgendo la schiena si parlerà di rotazione backside. La rotazione non deve essere considerata come elemento a se stante, ma inserita in un'andatura, così da analizzare le varie fasi che compongono la manovra.

Rotazioni 180°. Durante queste rotazioni si passa da un'andatura forward a quella fakie o viceversa. Secondo il senso di rotazione si possono vivere situazioni molto diverse: per esempio in un 180° frontside, la tavola ruota di 180°, mentre la testa (mantenendo lo sguardo sugli ancoraggi visivi ideali - vedi testo ufficiale pag 108) non ruota affatto. Diversamente nel backside 180°, la testa gira di 360° e si crea una situazione cieca e destabilizzante.

Si consiglia di simulare l'esercizio, dapprima a secco, poi con tavola calzata assistita direttamente e successivamente in modo autonomo. La circostanza migliore (psicologicamente e tecnicamente) per iniziare a ruotare è partire da un vincolo, per esempio da un attraversamento/diagonale e sfruttare il naturale effetto della sciancratura che tende a farci ruotare verso monte (rotazioni alley-oop). Si tenga presente che per un buon bilanciamento della manovra i carichi sono distribuiti equamente su entrambe i piedi durante tutta la sua esecuzione.

Le fasi principali di una rotazione sono:

- Attraversamento/diagonale in presa di spigolo
- Impulso rotatorio e diminuzione della presa di spigolo
- Raggiungere la massima pendenza con tavola piatta
- Ricercare la nuova presa di spigolo e controllare l'impulso rotatorio
- Aumentare la presa di spigolo per finire in attraversamento/diagonale

L'esercizio così proposto prevede 4 situazioni diverse in cui esercitarsi:

- Partire da andatura forward
- Partire da andatura fakie
- Partire dalla presa di spigolo frontside (toeside)
- Partire dalla presa di spigolo backside (heelside)

L'esercizio può essere integrato movimenti che tendono ad aumentarne la prestazione:

- Per gli arti inferiori:

- Piegamento preparatorio durante l'attraversamento
- Distensione durante l'impulso, sino alla massima pendenza
- Piegamento degli arti inferiori dalla massima pendenza all'attraversamento

- Per la parte alta del corpo:

- Contro rotazione preparatoria

L'esercizio può inoltre essere ripetuto, anziché dall'attraversamento, con partenza ed arrivo sulla massima pendenza. Questa esecuzione risulta essere però più impegnativa, data la mancanza di vincolo iniziale e finale.

Approfondimento. Finora le rotazioni sono state proposte a favore di sciancratura. Esiste la possibilità di sviluppare qualsiasi rotazione eseguendola a sfavore di sciancratura, ovvero:

- Rotazione frontside da una presa di spigolo frontside
- Rotazione backside da una presa di spigolo backside

Altro aspetto da analizzare sono le linee di ingresso ed uscita, che possono essere definite da rotazioni inferiori o superiori a 180° (170°, 190°, ecc). All'aumentare della velocità di avanzamento le linee di ingresso/uscita dovrebbero allinearsi (180° esatti). In funzione dell'ampiezza di rotazione e dell'angolo di attacco si verificherà o meno l'inversione dello spigolo. Si ricorda che la presa di spigolo durante la rotazione è gestita dall'inclinazione dell'asse longitudinale del corpo, e dal lavoro articolare degli arti inferiori (soprattutto della caviglia).

1.3 Tailwheel/nosewheel

Questi esercizi si basano su spostamenti marcati dei carichi verso punta/coda della tavola abbinati ad andature forward o fakie.

Le fasi principali durante un tail/nosewheel sono:

- Discesa sulla massima pendenza (forward o fakie)
- Inclinare l'asse longitudinale del corpo verso un'estremità della tavola
- Deformare in flessione l'attrezzo fino a sollevarne un'estremità e proseguire in andatura
- Ritornare nella postura base nella discesa sulla massima pendenza

Si consiglia di spostare il carico in modo progressivo evitando impulsi bruschi. In alcune situazioni il braccio anteriore/posteriore può essere appoggiato al suolo per migliorare l'equilibrio. L'esercizio si può eseguire anche in attraversamento/diagonale.

1.4 Stacco con impulso classico (vedi testo ufficiale pag.114)

1.5 Ollie

Questo è probabilmente l'esercizio più importante del freestyle/freeride e prevede una buona coordinazione ed indipendenza di gambe, oltre allo sfruttamento del flex della tavola. L'ollie può essere eseguito prima da fermo e poi in andatura forward o fakie. La discesa sulla massima pendenza, anziché un attraversamento, può questa volta facilitarne l'apprendimento.

Le fasi principali prevedono:

- Piegamento preparatorio
- Distensione e stacco con la gamba anteriore con conseguente carico sull'estremità della tavola
- Distensione e stacco con la gamba posteriore con conseguente recupero della posizione "centrale"
- Atterraggio (su entrambe i piedi contemporaneamente) e piegamento attivo (assorbimento)

Possiamo arricchire la manovra in alcune fasi particolari:

- Fase aerea con raccolta di entrambe gli arti. Distensione preparatoria per un atterraggio più morbido grazie alla maggior escursione articolare
- Le braccia possono coadiuvare l'esecuzione della manovra seguendo e amplificando la spinta coordinata delle gambe
- Utilizzo di uno o più pali distesi sulla neve, perpendicolarmente alla m.p. quale punto di riferimento
- Utilizzo di cambio di pendenza

1.6 Prova Libera

La combinazione di più elementi base (da 1.1 a 1.5) produce un'infinità di manovre derivate, tra cui: 180° nose/tail, 180° saltato, 180° ollato, 360°, Powerslide, ecc.. Tali manovre, se eseguite in sequenza, prendono il nome di Prova Libera. Per essere completa e varia una Prova Libera dovrebbe contenere più elementi in modo bilanciato: andature fakie, forward, conduzione, slide, rotazioni backside, frontside, manovre aeree derivate, ecc. Altra caratteristica fondamentale è quella di mantenere un buon dinamismo durante la discesa.

2 TRANSIZIONE (preferibilmente su quarterpipe perpendicolare alla m.p.)

2.1 Preparazione e stacco (senza fase aerea)

In questo esercizio si percorre la zona di rincorsa e la transizione della struttura, entrando in una andatura e uscendo con andatura opposta, mantenendo la tavola piatta. La velocità di avanzamento dovrà essere inizialmente ridotta per non oltrepassare il dente della struttura o coping. Possiamo stimolare l'interesse e la precisione nel gestire la velocità di ingresso, tramite un compito specifico: l'estremità dello snowboard deve raggiungere un punto di riferimento sulla transizione, sul vert o sul coping, senza avere la possibilità di correggere la velocità in fase di rincorsa. Si dovrà quindi regolare la velocità di ingresso, spostando il punto di partenza a quote diverse, anziché far sbandare l'attrezzo o eseguire delle curve destabilizzanti.

L'esercizio prevede 2 situazioni diverse in cui esercitarsi:

- Salire in andatura forward e scendere in fakie
- Salire in andatura fakie e scendere in forward

Punti principali da trattare:

- Ricerca la massima naturalezza posturale, stabilità e "neutralità" rispetto all'andatura
- Percorrere la stessa traiettoria in entrata ed uscita
- Mantenere l'asse longitudinale perpendicolarmente alla tavola in ogni istante
- Ricerca gli ancoraggi visivi (in entrata guardare la transizione e poi il coping; ruotare la testa in fase di stallo e poi guardare la transizione e successivamente la zona di rincorsa)
- Alleggerimento progressivo del carico su entrambe i piedi in prossimità del coping
- Raccolta degli arti inferiori durante lo stallo (i piedi sono richiamati verso il bacino)

L'esercizio può essere completato grazie all'introduzione di movimento degli arti inferiori, di cui riportiamo le fasi più importanti:

- Dalla discesa sulla massima pendenza, arrivare al termine della rincorsa in piegamento preparatorio
- Iniziare la distensione all'ingresso della transizione e terminarla al momento di stallo
- Ritornare gradualmente in posizione base durante la discesa dalla transizione

3 FUNBOX O TABLETOP

3.1 Salto in quattro fasi (vedi testo ufficiale pag. 100)

3.2 Salto a portare, con impulso classico, con ollie.

Sulla base degli esercizi 3.1 possiamo affrontare un salto fondamentalmente in tre metodi diversi.

- A Portare. In questa interpretazione percorriamo la struttura senza spinte particolari (in aggiunta ai movimenti proposti al 3.1).
- Con impulso classico. Le fasi di rincorsa, aerea ed atterraggio vengono gestite secondo schemi già affrontati. Sulla transizione, durante lo stacco, distendere gradualmente entrambe le gambe (vedi 1.3)
- Con ollie. Le fasi di rincorsa, aerea ed atterraggio vengono gestite secondo schemi già affrontati. Sulla transizione, durante lo stacco, eseguire il movimento di ollie (vedi 1.5).

L'interpretazione tecnicamente più evoluta ed efficiente è quella con ollie. I punti fondamentali da curare in particolar modo sono legati al tempismo dei movimenti, visto che la tavola deve aderire alla transizione fino alla fine di essa e più precisamente la coda "spinge" sulla rampa anche quando la punta sta uscendo dal dente. Se eseguito correttamente (per quanto riguarda tempi ed intensità della spinta) l'ollie favorisce inoltre il mantenimento della centralità durante le fasi successive del salto.

3.3 Grab (vedi testo ufficiale pag. 100).

3.4 Salto con rotazioni (asse longitudinale)

In riferimento al punto 1.2 sappiamo che le rotazioni possono avvenire a favore o sfavore di sciancratura. Soprattutto in presenza di rotazioni a favore di sciancratura, il cambio di direzione che tende a creare il vincolo precedente allo stacco deve essere preceduto da una contro-curva per assicurare un'uscita, fase area ed atterraggio nella direzione voluta.

4 HALFPIPE

Come punto di partenza si faccia riferimento al testo Snowboard 2000. Andremo ad approfondire solo alcuni aspetti tecnici per definire nel dettaglio gli esercizi dal punto di vista operativo. Verranno indicati aspetti fondamentali quali presa di spigolo, equilibrio dinamico e rotazione della parte alta del corpo. Gli esercizi sono da considerare quali ampliamenti del IV livello (FS) del sopra citato testo. Rimangono fondamentali gli aspetti di posizioni naturali e centralità dinamica.

Definizione di muro frontside e muro backside. Immaginando di percorrere il flat sulla sua massima pendenza il muro frontside è quello che si trova di fronte al rider, mentre il backside si trova sul lato dorsale del rider. Il nome del muro viene quindi definito a seconda della posizione del rider regular o goofy.

Definizione di massima pendenza di un muro. Come sappiamo dal capitolo "Strutture artificiali per lo snowboarding" un muro è composto da coping, vert, transizione. È necessario determinare con esattezza la linea di massima pendenza in questa area del pipe. Per facilitare la comprensione/spiegazione si immagini di far rotolare una pallina dal vert, questa ovviamente tratterà la linea di massima pendenza.

4.1 Foglia Morta

L'esercizio, similmente a ciò che avviene in pista, prevede degli spostamenti forward e fakie da un muro all'altro utilizzando sempre lo stesso spigolo per tutto l'esercizio. La foglia morta viene eseguita sia backside che frontside. Il modello tecnico è lo stesso della foglia morta di Snowboard 2000.

Gli aspetti tecnici maggiormente curati sono però:

- Mantenimento della perpendicolarità del rider rispetto alla tavola/neve
- Linee di salita/discesa dal muro stesso (vedi oltre)
- Presa di spigolo pressoché costante in tutte le zone della struttura (flat, muro)
- Alleggerimento progressivo del carico su entrambe i piedi in prossimità del vert

A bassa velocità il punto di stallo (cambio di verso) sarà nella transizione e le linee di salita/discesa oblique rispetto alla linea di coping. Con velocità di avanzamento maggiore (grazie ad un punto di partenza più alto e un minor sbandamento dell'attrezzo) si può ora raggiungere un punto di stallo più prossimo al vert e poi al coping, mentre le linee di salita/discesa diventano sempre più perpendicolari al coping.

4.2 Spostamenti in andatura forward collegati a cambi di direzione

In questo esercizio si collegano degli attraversamenti a cambi di direzione in sbandata, in cui peraltro avviene l'inversione dello spigolo. L'aspetto più interessante è soprattutto il punto di inversione. Quale progressione logica iniziamo a bassa velocità e saliamo sulla transizione utilizzando ovviamente lo spigolo a monte. Al diminuire della velocità tramite impulso rotatorio dirigiamo la tavola verso la perpendicolare rispetto alla massima pendenza di quel punto raggiungendo così la fase di stallo. Controllando l'impulso rotatorio iniziamo a far scendere la punta della tavola verso il flat e diminuiamo la presa di spigolo. Raggiunta la massima pendenza di quel punto, passiamo al nuovo spigolo e aumentane la presa ci dirigiamo verso il flat, pronti ad affrontare il cambio successivo sull'altro muro.

Gli aspetti tecnici maggiormente curati sono:

- Mantenimento della perpendicolarità del rider rispetto alla tavola/neve
- Linee di salita/discesa dal muro stesso (vedi oltre)
- Spigolo utilizzato in salita/discesa dal muro e punto di inversione
- Alleggerimento progressivo del carico su entrambe i piedi in prossimità del vert
- Raccolta degli arti inferiori durante lo stallo (i piedi sono richiamati verso il bacino)
- Rotazione del busto (vedi oltre)

Similmente all'esercizio precedente le linee di salita/discesa dal muro variano in base alla velocità, ma la cosa interessante è vedere come il punto di inversione sia sempre prossimo alla massima pendenza del punto di transizione in cui ci si trova. Altro aspetto da curare è la rotazione del busto che dovrà essere gestita secondo la velocità di avanzamento e punto di stallo:

- La rotazione avviene in prossimità dello stallo
- Più ci si avvicina al vert, più la rotazione sarà rapida

Una volta raggiunta una sufficiente abilità e controllo nell'esecuzione forward, si ripete poi l'esercizio in fakie.

I due esercizi finora descritti pongono le basi per un'espressione tecnicamente corretta del gesto ad alto livello, dove si sviluppa una fase di stallo sopra al coping, in aria. Lo spigolo di stacco e di atterraggio saranno gli stessi visti finora e l'inversione avverrà quindi in aria sopra il livello di coping.

Note: _____

