



Curva freeride







Per descrivere, da un punto di vista tecnico, la curva che si vede nelle immagini spettacolari dei migliori esponenti della specialità mentre scendono vertiginosi e immacolati pendii di neve polverosa a velocità molto sostenuta, è necessario, come premessa, evidenziare quelle che sono le differenze di ambientazione con le curve eseguite in pista battuta

- › L'ambientazione ideale della curva free ride è la neve fonda e leggera (powder). Nonostante lo shape largo degli attrezzi specifici, che aumenta il galleggiamento, il vincolo tra neve e sci, che influenza la ricerca dell'avanzamento e dell'equilibrio, deve essere gestito dallo sciatore con sensibilità e leggerezza
- › La posizione base richiede una distanza dei piedi inferiore a quella che si avrebbe su neve dura la postura tende ad essere leggermente più arretrata per permettere alle punte degli sci di mantenersi sulla superficie della neve
- › Si ricerca, in ogni momento dell'azione, la perpendicolarità con la base d'appoggio costituita

- › dai piedi e da tutto il sistema scarponi-attacchi-sci
- › L'azione motoria che consente l'inversione degli sci è la ricerca di una corretta direzione dei movimenti (inclinazione-angolazione) limitando ogni movimento superfluo e mantenendo il carico distribuito su entrambi gli sci. (In questo contesto gli spigoli sono poco coinvolti in quanto tutta la soletta dello sci è a contatto con la superficie di appoggio).
- › Nella seconda metà della curva controllando muscolarmente le inerzie verticali (carico) si creano le premesse per il successivo alleggerimento ottenuto con l'azione di indirizzamento obliquo (estensione/assorbimento) verso la curva successiva. L'alleggerimento è favorito anche dalla spinta (verso l'alto) creata dalla neve compressa dagli sci.
- › Il busto e le braccia adeguatamente avanzate aiutano a mantenere l'assetto nella costante ricerca dell'equilibrio e della centralità
- › Nelle curve ad arco corto su terreno più ripido si crea nella seconda metà della curva una forte compressione che viene controllata con una spinta degli arti inferiori, seguito da un contenuto richiamo dei piedi verso il bacino, che crea le condizioni per alleggerire ed invertire spostando i piedi che passano sotto il baricentro (lateralmente e leggermente arretrati) sulla nuova traiettoria di curva.

- › Durante l'esecuzione di questa azione è molto utile e coinvolgente ascoltare i piedi dando voce e sostanza alle molteplici reazioni propriocettive che si producono in questa azione
- › In generale è importante migliorare la consapevolezza dei movimenti che devono essere contenuti e controllati in ogni momento.
- › Il movimento delle ginocchia essendo più diretto e fine assume una rilevanza maggiore
- › Lo sciatore deve affinare le capacità di adattamento al terreno per acquisire una maggiore rapidità di risposta motoria alle sollecitazioni del terreno
- › È necessario favorire il rilassamento muscolare che deve però essere tonico ed attivo
- › La respirazione combinata con le diverse fasi dell'azione (carico e scarico) attraverso l'ascolto interiore deve essere consapevole e parte integrante del gioco.