

Testo e foto
Deborah Scanzio

Foto Tj-Press
Samuel Golay

debby
www.fcbeuhonnais.com

A Scanzio...
di equivoci

L'apparenza inganna...

Quando immaginiamo gli sciatori, ovviamente pensiamo alla neve, e di conseguenza all'inverno. Così le domande più frequenti che ti vengono rivolte quando pratici questo sport sono: "allora, sei un po' in pausa?" oppure "quando cominci gli allenamenti?".

È un po' frustrante quando hai appena finito un camp di due settimane su un ghiacciaio in piena estate, oppure una seduta durissima in palestra, ma giustamente chi non vive da vicino questo mondo, certe cose non le sa.

Lo sport moderno è sempre più esigente, tutti curano più dettagli possibili, aumentano gli allenamenti e hanno preparatori specifici a dipendenza dal lavoro da svolgere. Il freestyle non fa eccezione, negli anni è diventato sempre più professionale e considerando i diversi elementi tecnici che servono per la disciplina delle gobbe, il lavoro non manca mai. Il lungo cammino per preparare una stagione dura da maggio a metà dicembre, poi si gareggia per tre mesi. In pratica si passa il tempo ad allenarsi. Oltre alla classica preparazione atletica, per allestire

ottimamente una discesa tra le gobbe, bisogna avere una buona tecnica di base; durante i primi camp sulla neve, a volte a maggio, altre a fine giugno, si passa molto tempo a fare degli esercizi specifici in pista, per correggere gli stessi errori che si fanno anche nelle gobbe. In contemporanea si mette in pratica il tutto tra i dossi. Per quanto riguarda i salti, la prassi per elaborare un nuovo salto, ma anche per migliorare quelli già acquisiti, prevede la costruzione della manovra acrobatica sul tappeto elastico, poi sul water jump (una rampa dove si

scende con gli sci e si atterra in acqua!), e infine, quando l'acrobazia funziona bene ed è sicura, la si esegue sulla neve. Fortunatamente per fare questo lavoro abbiamo tutto il necessario al centro sportivo di Tenero, dove oltre ad allenarci regolarmente, svolgiamo circa quattro settimane intere di sola acrobatica. A metà agosto si vola nell'emisfero sud alla ricerca d'inverni veri, e da settembre il nostro campo base è Zermatt; dopo aver lavorato sui singoli elementi, si mette assieme il puzzle e si cerca di allenare le discese intere. Insomma, non ci si annoia mai!

Tornando al numero precedente di Sportiamo, avevo lasciato in sospeso il mio rientro fra le gobbe, come è andato? Il raduno di fine settembre malissimo, il primo giorno ho iniziato a sentire male al ginocchio, dopo aver provato delle terapie con la nostra fisioterapista ed essere stata a riposo, ho deciso di rientrare a casa a curarmi. Sono stati giorni frustranti, arrivavo da un mese intenso di preparazione atletica, avevo recuperato molta forza e anche il test cybex aveva confermato i progressi: le due gambe erano quasi forti uguali.

Allora da dove veniva questo dolore? Mistero del corpo umano, non siamo riusciti a capire il motivo esatto, ma probabilmente l'influenza avuta pochi giorni prima della partenza mi ha reso debole, soprattutto il ginocchio operato. Dopo dieci giorni sono tornata sullo stesso ghiacciaio e fortunatamente è andato tutto bene, ho ricominciato a sciare tra le gobbe e anche a saltare, poco per volta, ma che bella sensazione!

