

MIGLIORARE LA TECNICA utilizzando l'hoola hop

(di LUCA CIALI)

Che cos'è l'hoola hop



L'hoola hop non è altro che il cerchio che molti hanno usato come gioco quando erano piccoli, rivisto e corretto per essere utilizzato come strumento didattico.

Dal punto di vista tecnico gli hoola hop sono prodotti fabbricati artigianalmente con tubi da 1/2 pollice in materiale plastico termosaldato, resistente alle basse temperature, di basso peso (circa 200 g ogni articolo) e con un'ottima flessibilità. Fino ad oggi sono state realizzate 2 diverse misure una maschile (con un diametro di circa 90 cm: quello in fotografia) e una femminile (con un diametro di circa 75 cm).

A che cosa serve l'hoola hop

L'hoola hop non rappresenta un nuovo modo di sciare a tallone libero, e non vuole esserlo; è semplicemente uno strumento al servizio di chi vuole migliorare la propria tecnica. E', quindi, un punto di passaggio, uno step d'apprendimento, che permette di trovare, sentire e metabolizzare la corretta postura della parte superiore del corpo e di comprendere l'importanza del movimento ambio durante la curva semplificandone l'apprendimento.

Come si utilizza

L'utilizzo è molto semplice:

1. l'hoola hop deve essere infilato (il telemarker, in altre parole, deve essere all'interno del cerchio);
2. schiacciare l'hoola hop (tirandolo in avanti) all'altezza della zona sacrale (tra la fine delle natiche e l'ultima vertebra della colonna);
3. per comodità, considerare l'hoola hop come il quadrante di un orologio: l'hoola Hop presenta un ispessimento all'altezza della termosaldatura: posizionarlo a ore 12 (così da avere un punto di riferimento);
4. impugnare l'hoola hop a ore 10 e 10;



5. quando si vuole effettuare una curva, abbinare il movimento degli arti inferiori al movimento di torsione di quelli superiori girando l'hoola hop nella direzione in cui si vuole curvare proprio come se si dovesse sterzare con il volante di una corriera.



Spezzone di sciata con l'hoola hop alla ricerca del corretto assetto della parte superiore del corpo e della coordinazione dello stesso con il cambio di posizione degli arti inferiori prima di passare all'utilizzo dei bastoncini

PERCHE' L' HOOLA HOP

Quest'idea è nata osservando chi, negli anni, ha sciato con me e riflettendo sulle difficoltà che le persone mi palesavano: in particolare, lo smarrimento che avvertivano nel passaggio dalla sciata col bastone a quella coi bastoncini e le difficoltà di chi già sciava con i bastoncini e si sentiva instabile. Inizialmente ho pensato di dar loro l'immagine del "girare il volante della corriera" e ho notato che questa, ancora con qualche difficoltà, rendeva più semplice comprendere ed eseguire il movimento. In un secondo tempo ho pensato di realizzare uno strumento semplice che potesse trasformare in qualcosa di concreto, simulando il movimento, l'immagine del volante della corriera: l'hoola hop.

L'hoola hop rappresenta, come dicevamo prima, uno step di passaggio, che nella progressione della tecnica italiana s'inserisce tra la sciata col bastone e

quella con i bastoncini; infatti, nella sciata col bastone, il semplice cambio di posizione del bastone permette di compiere inconsapevolmente il movimento ambio (dando, di conseguenza, il minor grado di libertà di movimento agli arti superiori). La sciata coi bastoncini, al contrario, impone al telemarker di compiere il movimento ambio in completa autonomia e coscienza (dando, di conseguenza, il maggior grado di libertà agli arti superiori). E' il telemarker, infatti, a dover valutare e dosare:

1. la distanza delle braccia dal busto;
2. lo scostamento delle mani sul piano frontale durante il movimento di torsione;
3. quando ritenere il movimento ambio concluso.

L'hoola hop s'inserisce fra questi due livelli fornendo un grado di libertà di movimento maggiore rispetto alla sciata col bastone (l'impugnatura e l'uso dell'hoola hop, infatti, consentono di non preoccuparsi della distanza tra i fianchi e le braccia e dello scostamento sul piano frontale durante il movimento di torsione), ma notevolmente minore rispetto alla sciata coi bastoncini (infatti, è il telemarker a compiere il movimento ambio autonomamente valutando e dosando quanto descritto nei punti 1, 2 e 3).

Dal punto di vista pratico utilizzando l'hoola hop è possibile trarre i seguenti benefici:

1. psicologicamente (ma soprattutto praticamente), il passaggio dal minor grado di libertà a quello massimo è meno problematico: "spezzare" il lavoro, isolando un unico movimento, rende più efficiente ed efficace la sua comprensione;
2. è subito chiaro il ruolo chiave del movimento ambio nella curva;
3. permette di acquisire importanti sensazioni e posture utili per quando sarà smesso l'hoola hop per lasciar spazio ai bastoncini.



In questi due spezzoni di sciata con i bastoncini si può notare come lo scostamento sul piano frontale delle due mani sia praticamente nullo fornendo maggiore stabilità durante la curva (proprio come nell'esecuzione con l'hoola hop) e, soprattutto nel secondo fotogramma, come vi sia equilibrio fra la distanza delle due braccia e il busto

Per ulteriori informazioni e osservazioni potete scrivermi ai seguenti indirizzi:

Luca Ciali

Via Dolomiti, 1

20127 Milano (MI)

Telefono 347 8232526

Email: lucstroll@yahoo.it

© *Tutti i diritti riservati*