



i cinque comandamenti

Sono i «**fondamentali**» della tecnica dello sci: angolazione, gestione dei carichi, estensioni e piegamenti, gestione delle rotazioni, centralità. Presenti nello spazzaneve come nelle **curve agonistiche** sono i cardini attorno ai quali sviluppare le proprie abilità

Con le foto di questo servizio abbiamo voluto trattare separatamente i vari fondamentali per fissarne le caratteristiche peculiari e per fornire alcune immagini di riferimento. Potrete così tornare ad analizzarle più volte durante la stagione, mano a mano che l'attività sul campo **arricchirà** le vostre esperienze e sensazioni, permettendovi di comprendere sempre più a fondo ciò che a prima vista potrebbe essere sfuggito. Gli interventi grafici vi aiuteranno ad individuare meglio il coinvolgimento delle varie parti del corpo e ad **immaginarvi** in azione. Ovviamente nella pratica i cinque fondamentali dovranno integrarsi tra loro in modo opportuno per ottenere una sciata dinamica, bella da praticare e bella da vedere; ma non facciamo l'errore di concedere la benché minima attenzione alla pura ricerca estetica, ne verrebbero fuori cose di poco **valore** ed una falsa eleganza. La

ricerca di evoluzione tecnica dovrà quindi essere un continuo di prove ed errori con riferimento ai «cinque comandamenti», fino ad averli «sulla punta delle dita», tanto da essere in grado di descrivere al termine di una discesa e per ognuno di essi le sensazioni positive e negative, le cose riuscite e quelle meno. Questo permetterà **finalmente** di uscire dai luoghi comuni e da idee stereotipate e scollegate tra loro, che ancora affollano la testa di troppi sciatori. L'obiettivo è di sciare bene e per far le cose bene si sa, ci si deve applicare. Quando siamo motivati ad applicarci e quando il piacere di **imparare** prende il sopravvento sulla superficialità tutto può riuscirci al massimo delle nostre reali possibilità, a volte maggiori di quanto non si creda. Concentriamoci quindi sui fondamentali e dopo una prima gestione sul piano teorico, che cercheremo di **trasformare**



1

Foto 1 - Movimenti laterali: l'angolazione

L'angolazione è il fondamentale dal quale non si può prescindere e che caratterizza la sciata moderna; è paragonabile all'inclinazione della moto in curva, permette di impostare la nuova direzione, la presa di spigolo e l'equilibrio generale del corpo. Non è una «posizione» bensì un continuo movimento laterale verso l'interno della curva, alternato a destra e sinistra in una successione di curve e da distribuire in modo opportuno nel tempo e nello spazio da percorrere.

Cio che non è **fondamentale**... o è accessorio o semplicemente superfluo. Può essere anche fuorviante, o addirittura controproducente. Partiamo da questa affermazione per convincerci una volta di più, e per **convincere**, che lasciar perdere «il superfluo» per comprendere meglio «il necessario» è la buona regola per innalzare i propri limiti e per dare maggiore concretezza alla nostra sciata. Sia chiaro, questo vale tanto per l'allievo nell'imparare quanto per noi maestri nell'**insegnare**.

Massima angolazione

L'abilità nel dare ampiezza allo spostamento laterale del corpo, da massima angolazione a destra a massima angolazione a sinistra, è di importanza primaria. Qui tutti i fondamentali concorrono ad ottimizzare l'azione. Nella immagine qui sopra sono evidenziate le traiettorie delle diverse parti del corpo e i punti da tenere costantemente sotto controllo: piede-anca-spalla esterni alla curva, ginocchio esterno e interno.

2

Foto 2 - Gestione dei carichi: esterno o interno?

Per imparare a percepire e regolare l'intensità dei carichi dobbiamo prima di tutto concentrare la nostra attenzione sul contatto piede-spigolo-neve attribuendo una funzione portante prevalente al piede ed alla gamba esterni alla curva. Durante l'incremento dell'angolazione il corpo si inarca chiudendosi lateralmente verso l'esterno della curva, mentre la parte interna si «stira»

scorrendo verso l'alto. I piedi «sentono» il terreno ed incrementano lo spigolo. La parte esterna è sotto crescente pressione fino al momento più opportuno per allentare le tensioni diminuendo l'angolazione e dando il via all'inversione di curva. La gestione dell'impegno muscolare nel modulare finemente incrementi e decrementi di carico è l'elemento più importante per ottenere un'azione graduale e fluida.



Foto 3-4 - Movimenti «Alto/Basso»: estensioni e piegamenti

L'estensione degli arti inferiori avviene spontaneamente nella fase di cambio e inizio curva; non deve quindi essere ricercata volontariamente, bensì contenuta e controllata, avanzando e mantenendo chiuso l'angolo busto-coscia, evitando arretramenti e verticalizzazioni del movimento. In questa fase di impostazione della nuova angolazione e della traiettoria è importante gestire il trasferimento di attività sul nuovo esterno sentendo entrare gradualmente in azione il piede destro (**foto 3**). L'innescio della fase centrale della curva, in forte e deciso avanzamento, comporta un incremento dell'angolazione e dei carichi abbinato ad un dosato piegamento, «chiusura degli angoli» (**foto 4**) che non deve trasformarsi in cedimento verso il basso; la gamba esterna rimane infatti lunga e resistente e modula l'intensità dei carichi. La costante volontà di avanzamento verso la zona di uscita dalla curva garantisce un equilibrio dinamico ed una buona proiezione nella successiva fase di cambio. Piede esterno, anca e spalla esterna sono i punti su cui si concentra l'impegno mentale oltre che fisico. Il piede ed il ginocchio interni non restano passivi, incrementano attivamente l'angolo di incidenza e «salgono» per lasciare spazio all'incremento dell'inclinazione del corpo.



in immagine motoria, proveremo ad applicarla nella pratica. Prendiamo ad esempio l'**angolazione**: abbiamo capito che è lo spostamento del corpo verso l'interno della curva, che ci consente di contrastare la forza centrifuga e di scaricare le forze sui piedi e che questi governano la presa di spigolo. Bene, in una serie di curve consecutive di media ampiezza, con una discreta **velocità** di avanzamento, proviamo ad accentuare l'inclinazione laterale del corpo con la sensazione quasi di lasciarci cadere dolcemente verso l'interno della curva e andiamo a scoprire i limiti del nostro equilibrio. Ci accorgeremo probabilmente che da una parte l'equilibrio è meno buono e che rischiamo **veramente** di cadere all'interno della curva. Proviamo allora a richiamare il fondamentale «gestione dei carichi» e nella successiva discesa lo abbiniamo al fondamentale «angolazione»: mentre incrementiamo l'inclinazione ad esempio verso l'interno della curva a sinistra badiamo quindi a **concentrare** un crescendo di carico e di equilibrio sul piede destro, percependo la differenza tra la parte destra del corpo attiva, tonica, forte, rispetto alla parte sinistra più rilassata. Se ancora

le cose non funzionano perfettamente osserviamo meglio la foto di apertura di questo articolo e le foto **1-2-3-4** e potremo notare che il busto si sposta verso l'interno della curva, ma senza inclinarsi, anzi, mantiene quasi la verticale praticamente contro-inclinando rispetto agli arti inferiori, conferendo equilibrio e stabilità al lato del corpo esterno alla curva... probabilmente era un elemento che ci era sfuggito, proviamolo a metterlo in pratica. Un altro banale esempio può essere la tendenza a «**sedersi**» ed arretrare, in particolare nella parte centrale e finale della curva. Il tema è quello della centralità. Inutile dirsi: «*devo tenere avanti le braccia*»... Andiamo a vedere la **foto 6** per capire che il bacino è alto e che la testa e le spalle devono costantemente cercare di avanzare «sui puntali»; osserviamo poi le **foto 3 e 4** per entrare nel tema «estensioni e piegamenti» e capire che la fase di estensione e di inizio curva è caratterizzata da una proiezione in avanti e che per avere una centralità dinamica questa **proiezione** deve continuare nel passaggio tra estensione/angolazione e angolazione/piegamento. Avremo toccato in questo modo tre fondamentali: centralità, estensio-

Foto 5: Gestione delle rotazioni: il tronco e i piedi

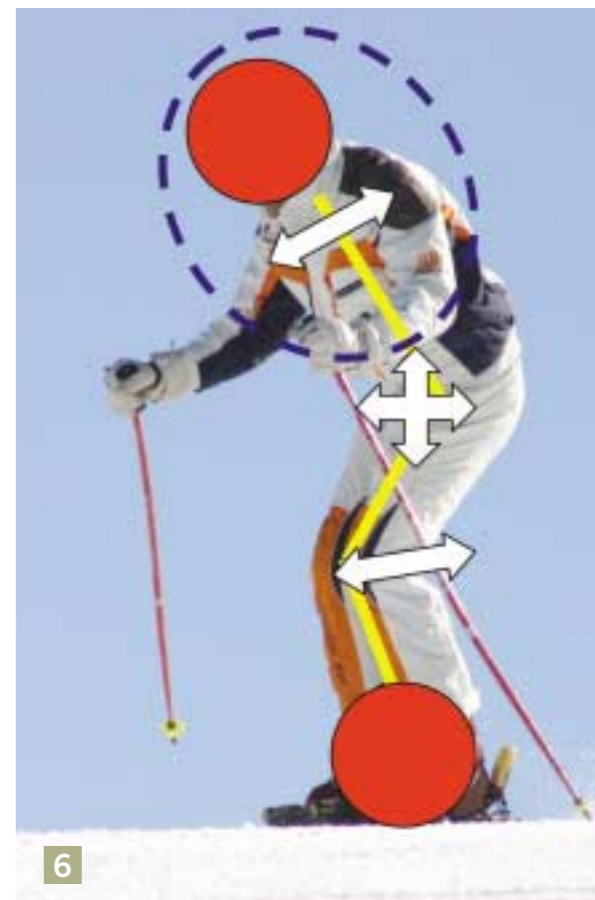
Il corpo tende a ruotare eccessivamente nello stesso senso della curva, intorno al proprio asse verticale, provocando squilibri e scarso controllo della traiettoria. Questa tendenza deve essere contrastata durante l'aumento dell'angolazione con una calibrata, quasi invisibile contro-rotazione. Il controllo della rotazione viene perfezionato e «fissato» con la flessione in avanti e laterale del busto e con la volontà di mantenere una buona compattezza generale del corpo. La rotazione dei piedi e degli arti inferiori, molto presente nella sciata di basso e medio livello, si riduce mano a mano che migliora l'abilità nel controllare l'efficacia dello spigolo, dell'equilibrio generale e nello stabilizzare la rotazione generale del corpo.



ni/piegamenti, angolazione. Ma possiamo collegarci anche alla gestione dei carichi (**foto 3-4**) e potremmo pure parlare dell'ottima gestione delle rotazioni. È quindi evidente che vale la pena cercar di capire a fondo i fondamentali, cosa sono e perché, a riconoscerne le caratteristiche, a riconoscere l'abbinamento degli stessi nelle varie fasi della curva. Cinque argomenti chiari ci permettono di discutere delle mille possibili combinazioni di errori tecnici e delle mille possibili soluzioni, in piena **consapevolezza** e acquisendo sempre più competenza. Ne parleremo ancora, li rivedremo uno per uno con i vari possibili collegamenti e ci renderemo conto di come gli stessi ingredienti sono contenuti nello spazzaneve come nel gigante di Coppa del Mondo. È solo una questione di **dosaggi**. Nel frattempo se qualcuno avesse piacere di chiacchierarne un po' con i tecnici dello staff Jam Session l'indirizzo è semplice: checkpoint@jamsession.it ■

Foto 6: Movimenti antero-posteriori, gestione della centralità

In ogni momento il corpo deve mantenersi «centrale», cioè perpendicolare alla linea percorsa dagli sci. Saper gestire la centralità significa saper prevenire gli arretramenti del corpo in ogni fase della discesa con continui ed impercettibili micro-aggiustamenti dell'equilibrio in avanti e all'indietro ottenendo così una centralità dinamica che permetta in ogni istante il miglior equilibrio e la migliore resa meccanica degli attrezzi. I punti focali sono i piedi, il bacino e l'insieme testa/spalle, le caviglie: i piedi rilevano la bontà dell'equilibrio antero-posteriore, l'azione combinata del bacino (tenuto alto) e di testa/spalle (avanzate) dispone la grande massa «sui piedi», il piegamento delle caviglie perfeziona la distribuzione del carico.



È l'organizzazione italiana a Les 2 Alpes (Francia) di riferimento per gli appassionati di sci che, in estate come in inverno, possono decisamente migliorare la propria tecnica con programmi intensivi, moderni ed efficaci. Valerio, Michele e Paolo Maffatto ne sono i fondatori. Il gruppo tecnico Jam Session di maestri italiani, allenatori federali, istruttori nazionali, sviluppa ogni anno i propri programmi introducendo le ultime novità tecniche e innovando costantemente la didattica. Jam Session propone agli appassionati anche la sistemazione alberghiera alle 2 Alpes in hotel a gestione diretta, con cucina italiana e personale italiano. Informazioni settimane bianche e corsi full immersion: www.jamsession.it - info@jamsession.it - tel. 019/555.130 oppure 0033 4 76 79 05 01 Per chi avesse piacere di chiacchierare di tecnica o attrezzatura e ricevere consigli dallo staff Jam Session: e-mail checkpoint@jamsession.it