

tecnica creatività e stile

La **tecnica** non come fine, ma come mezzo per liberare la **creatività** ed esprimere il piacere di sciare

«L e ski: un art... une technique». «Lo sci: un'arte... una tecnica». È il titolo di un libro del 1978, interessantissimo, ricco di consigli pratici, di considerazioni importanti sul rapporto maestro-allenatore e sull'equilibrio tra l'insegnamento della tecnica e le capacità di apprendimento istintive dell'allievo. L'autore è **Georges Joubert**, uno dei più grandi tecnici e studiosi dello sci e della didattica. Polemico verso i metodi di insegnamento della Scuola Nazionale (francese, ma il caso può essere esteso.) afferma: «Per molti, la preoccupazione di insegnare un gesto stereotipato rimane più importante che non migliorare l'efficacia dell'allievo. La tecnica nazionale, cioè il gesto scelto come obiettivo, ed il Metodo nazionale, progressione rigorosa di esercizi, si sostituiscono alla personalità degli allievi, all'iniziativa degli insegnanti ed alla natura profonda dello sci. L'insegnante diventa il sacerdote di una falsa religione. Il tecnico ricercatore è l'eretico». Già dal '63, insieme all'amico **jean Vuarnet** (poi direttore tecnico delle squadre nazionali italiane dal '68 al '72, anni di preludio ai successi della «Valanga Azzurra»), Georges Joubert decise di «rompere con la tradizione che consisteva nel descrivere i gesti dello sci «visti dall'esterno», e par-

lare invece di ciò che sente, o dovrebbe sentire lo sciatore per eseguire quel gesto. La differenza è considerevole... Ciò porta a dare un'immagine «vista dall'interno», un'immagine fatta di **sensazioni**, molto più adatta a dare il via alla realizzazione di un gesto efficace. Sono passati quarant'anni e questa loro visione è di assoluta attualità!... In Jam Session abbiamo scoperto il libro di Georges Joubert soltanto a metà degli anni '90 e constatato con piacere che, nel nostro piccolo, i criteri didattici e metodologici adottati avevano molti punti in comune con l'**approccio** indicato dal tecnico francese. La ricerca di sempre nuove soluzioni didattiche che tengano in considerazione le sensazioni e la coscienza motoria dell'allievo è quindi stata ed è sempre di più alla base della nostra attività. L'obiettivo primario è condurre l'allievo, ad una profonda presa di coscienza dei fondamentali dello sci; il secondo obiettivo è quello di suscitare un vivo interesse verso i temi tecnici, per creare nuovi e più evoluti strumenti di espressione motoria; il terzo obiettivo è di combattere la ricerca artificiosa dello «stile», dell'abbellimento del gesto, che non ha niente a che vedere con il vero **«Stile»**, quello che scaturisce spontaneamente dall'abbinamento di tecnica, creatività, istin-

a cura dello staff tecnico

JAM
SESSION

LES ALPES3600



Canone e invenzione

Sciare fuoripista (**a sinistra**), sciare in pista: in ogni situazione l'individuo è chiamato a interpretare la tecnica codificata seguendo il proprio istinto. **Qui sopra**: il ritmo è una componente fondamentale della dinamica dello sci alpino, come il pentagramma per il musicista

to-temperamento-sensibilità. ...Ma veniamo al titolo di questo articolo. È il primo di una serie dedicata agli sciatori non agonisti, in corso di **perfezionamento**. Affronteremo i temi relativi all'evoluzione dalla sciata sterzata (o semicondotta) alla sciata in superconduzione. «Tecnica, Creatività e Stile» sono il mix su cui Jam Session basa la propria attività di insegnamento dello sci. C'è un riferimento esplicito ad elementi propri del mondo artistico. Se può essere improprio parlare dello sci come di vera e propria **arte**, è pur vero che i processi di apprendimento e l'espressione motoria dello sciatore hanno aspetti comuni a molte discipline artistiche quali, ad esempio, la scultura, la pittura, la danza, la musica, la moda, il design. In ognuna di esse la tecnica è uno strumento al servizio dell'espressione e l'eccessivo tecnicismo non aiuta a percepire e a comunicare sensazioni. In ognuna di esse le tecniche e la **creatività** sono fortemente influenzate dalle materie da plasmare, dagli spazi, dalle atmosfere, dai colori, dai ritmi, dalle tecnologie, dal piacere della creazione, dalle emozioni, da ciò che si vuole comunicare. L'opera finita è la sintesi di un processo tecnico-creativo, comunica sensazioni ed esprime lo stile proprio dell'autore. Nello sci ritroviamo tutti questi elementi: la

tecnica, che ci permette di modellare l'azione; i vari tipi di neve, i terreni più o meno ripidi, i cambi di pendenze, la pista liscia, le gobbe, che suggeriscono adattamenti tecnici e stimolano la creatività nell'interpretare la discesa, nei cambi di ritmo, nel **concatenamento** di curve di ampiezze diverse. La discesa nel suo complesso diventa un insieme di abilità tecniche e di fantasia interpretativa, che porta la firma dell'autore. A qualsiasi livello tecnico vi troviate non rinunciate alla creatività e non inibitela. Non concentratevi su particolari formali del gesto tecnico, non essenziali. Cercate sempre di cogliere il senso dell'azione, i ritmi dei diversi archi di curva e gli stimoli che vi verranno dalla più grande varietà di terreni perché solo così potrete ottenere l'affinamento e l'**adattabilità** del gesto, l'armonia e la personalizzazione della vostra sciata. Quanto allo stile, non preoccupatevi minimamente; non servirà imitare atteggiamenti ritenuti eleganti o inventarsi «decorazioni» al gesto tecnico. La plasticità dell'azione ed il vostro autentico stile saranno tanto migliori quanto più il gesto sarà sobrio, essenziale ed eseguito con il giusto **tempismo**. In questa rubrica cercheremo quindi di fornire indicazioni fondamentali senza eccedere in particolari tecnici. Diamo

CHECK POINT

per scontato che si sappiano eseguire curve concatenate e cominciamo col dedicarci al ritmo e all’assetto, due elementi che favoriscono un miglioramento istintivo del gesto tecnico, maggiore equilibrio e sicurezza nell’azione.

Ritmo: approccio con brio

Un pianista, dopo una prima lettura dello spartito utilizza il metronomo fino ad eseguire ogni parte del brano nel rispetto del tempo; un ballerino, dopo aver memorizzato una sequenza di passi, li esegue con la base musicale o scandendo il ritmo. Anche nello sci **il ritmo** è di grande aiuto: stimola un continuo controllo della guida dello sci e dell’equilibrio ed è un riferimento preciso entro il quale dobbiamo organizzare i movimenti. L’azione dello sciatore è un ripetersi ciclico di fasi di relax ad inizio curva e di intenso **lavoro muscolare** nella fase di chiusura. L’esercizio (mentale e fisico) consiste nel far prevalere il ritmo sopra ogni cosa, che sia un’asperità del terreno, una lastra di ghiaccio, un’instabilità momentanea, ecc. L’obiettivo principale è di trovarsi alla fine di ogni curva «a tempo» ed in perfetto equilibrio per iniziare immediatamente la curva successiva. Durante la fase di chiusura curva non preoccupiamoci di «dover fare» il piegamento, cerchiamo invece di visualizzare il punto attorno al quale chiudere la curva successiva e di proiettarci verso quel punto; **anticipiamo** mentalmente l’azione, come se stessimo eseguendo una serie di balzi in avanti. Senza dover pensare alla posizione delle varie parti del corpo, l’effetto sarà di un’ottima presa di spigolo a fine curva, di una buona coordinazione, di una cor-

retta direzione del busto e del movimento. Eseguire cinque discese contando ritmicamente da 1 a 20 curve, è un modo efficace per acquisire **continuità**, precisione, coordinazione ed equilibrio senza bisogno di complicate analisi tecniche.

Orizzontalità costante

Una serie di curve ravvicinate è caratterizzata da un assetto del busto rivolto verso la massima pendenza con le spalle disposte su una linea pressoché orizzontale. Mantenendo i bastoni costantemente orizzontali (paralleli alla neve) e perpendicolari rispetto alla linea di massima pendenza, otteniamo un duplice risultato: **il controllo** dell’assetto durante tutta la curva e una fase di cambio in cui tutte le parti del corpo partecipano contemporaneamente all’inversione dell’angolazione muovendosi nella giusta direzione e con il giusto tempismo. Nelle due foto a destra della sequenza qui sotto, notiamo come i bastoni ci segnalino l’eccessiva **inclinazione** del busto verso l’interno, che in una successione rapida di curve ravvicinate provoca un movimento «a pendolo», causa di scarsa presa di spigolo, equilibrio precario, rotazioni del corpo sul proprio asse difficili da controllare. Con l’esercizio a bastoni e spalle orizzontali vogliamo enfatizzare l’opposizione tra l’inclinazione degli arti inferiori e quella del busto, allo scopo di **instaurare** questo schema di equilibrio ed il passaggio da un lato all’altro. Dopo averli acquisiti ed interiorizzati potremo forzare di meno, rendendo l’azione più sciolta e naturale. ■

Un omaggio Jam Session

Nel «lontano» 1997 Jam Session ha raccolto le proprie esperienze didattiche in un CD-ROM dal titolo «Sciare con Ritmo», realizzato per l'editore De Agostini Multimedia. Il periodo è quello del passaggio dallo sci tradizionale al carving ed i temi trattati, tutt'ora di attualità, vertono sia sui fondamentali tecnici applicati ai vari livelli, sia sulla superconduzione. Sono novantuno filmati didattici (dal livello «zero» fino al «top») con commento audio e testi integrativi (stampabili per un totale di 70 pagine) accanto ad ogni filmato. Sono ancora disponibili cinquanta copie che saremo lieti di fornire gratuitamente ai lettori di Sciare che ne faranno richiesta, con il solo carico delle spese postali. Ci farebbe anche molto piacere avere uno scambio di opinioni tecniche e didattiche con voi lettori e con eventuali maestri che fossero «in ascolto»; per questo siamo a disposizione ai seguenti indirizzi di posta elettronica ai quali potrete inviare anche la vostra richiesta CD-ROM: valerio@jamsession.it e paolo@jamsession.it

