

Da 0 a 100

Le «classi» comunemente adottate sono veramente obiettive e stimolanti per chi vuole continuare a migliorare? Jam Session propone di collocare le varie fasi dell'apprendimento in un'ampia scala numerica, per dare ad ognuna la giusta proporzione



VALERIO MALFATTO
CO-FONDATORE DELLA
JAM SESSION E AUTORE
DEGLI ARTICOLI CHECK
POINT

ORIANO RIGAMONTI
COLLABORATORE JAM
SESSION, ISTRUTTORE
NAZIONALE DEL DEMO
TEAM ITALIA



Domanda: «Come scii?» Risposta: «*Abbastanza bene... scio dappertutto, anche otto ore di fila, domenica mi hanno dovuto mandare via dagli impianti, oggi non sono caduto neanche una volta, faccio anche le nere, ho fatto la Gran Risa, con gli amici ci sfidiamo a chi arriva prima in fondo*». Ok, allora è ora di cominciare ad imparare «veramente». È qui che viene il bello! Aver imparato da zero fino alle curve a sci paralleli per poter andare più o meno dappertutto (anche sulle nere) non è che l'aperitivo di una possibile, grande abbuffata

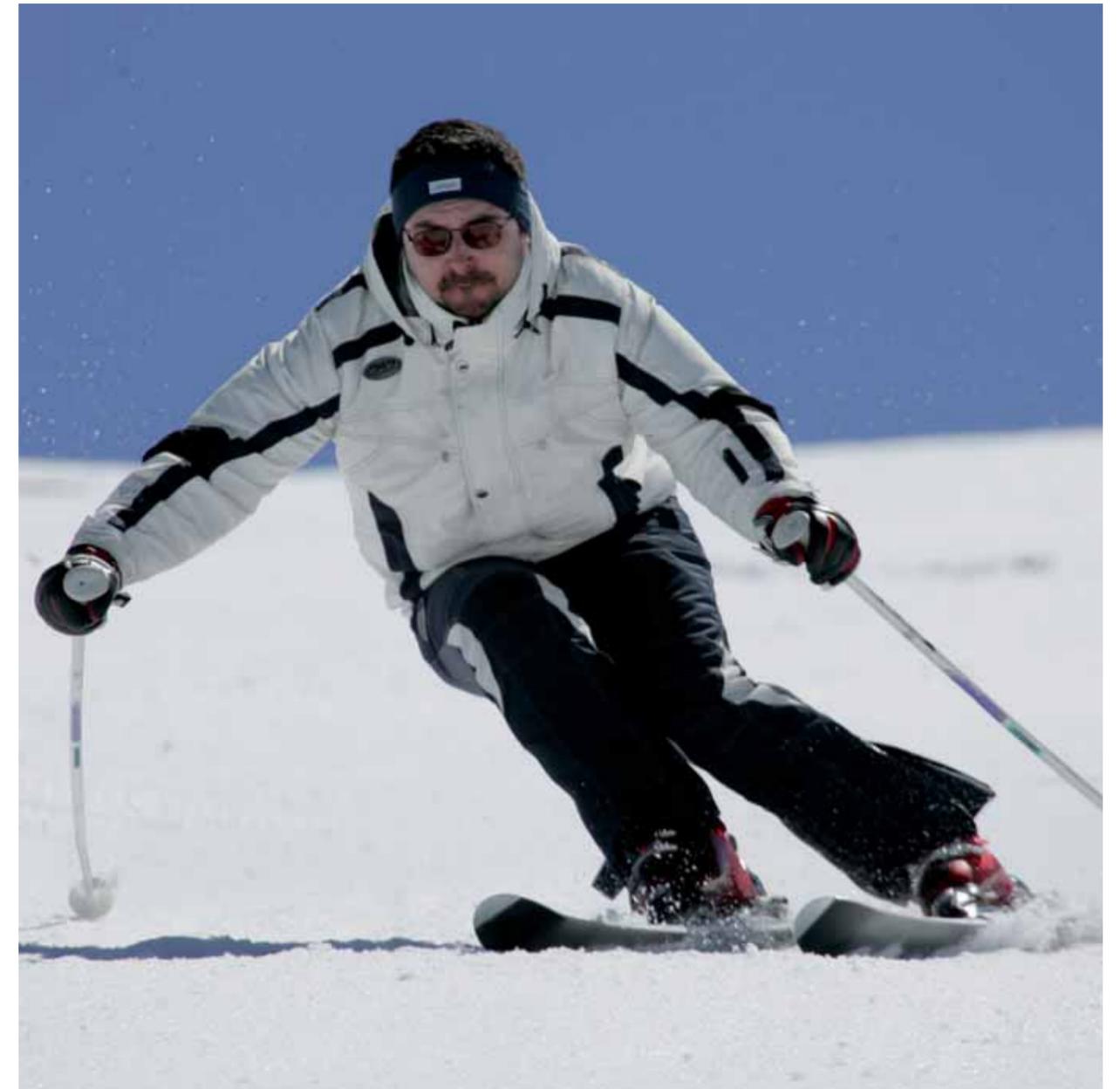
di piacere: il piacere di imparare a «*sciare bene*», avendo come obiettivo «*una sciata dal gesto tecnico bello perchè adeguato, sobrio ed efficace, che in ogni situazione esprime armonia, fantasia e voglia di inventare, una padronanza assoluta dei diversi tipi di curva e capacità di adattamento a terreni diversi e difficoltà improvvise, anche a diverse velocità*». Detto questo, detto tutto! E se qualcuno volesse fare distinzioni tra la pista e il fuori pista, parteggiando per l'una o per l'altro, lo fermiamo subito... La neve è neve, fuori e in pista, profonda o bat-



Il livello Oro Avanzato è l'obiettivo massimo per la sciata in pista in campo libero: qualità del contatto piede-spigolo-neve e del lavoro muscolare, tempismi e direzione dei movimenti sono gli strumenti di un'idea di azione dinamica, sobria ed efficace. Per sviluppare in modo completo abilità e feeling è assolutamente utile, oltre che divertente, sciare anche su terreni accidentati e fuoripista durante ogni fase di apprendimento. Sopra, Oriano Rigamonti dimostra una curva in conduzione ad alta velocità, obiettivo massimo per la sciata in pista in campo libero. Nell'altra pagina Valerio Malfatto dimostra una curva a spazzaneve, primo grande traguardo per chi inizia da zero

tuta, sul liscio e tra le gobbe, sul morbido e sul ghiaccio, sul piano e sul ripido: sciare bene è «*sciare bene*», dappertutto ed in piena simbiosi con neve, pendenze e velocità. Punto. Il sogno, almeno in buona parte, è alla portata di tutti. Il cammino può essere lungo, ma non è detto, ed ogni passo in avanti riserverà belle sensazioni e soddisfazioni vere. Per chi sarà deciso ad imparare diventerà una necessità il potersi collocare all'interno di una scala di valori, sia rispetto all'obiettivo parziale di ogni fase di apprendimento sia, e ancora di più, in valore asso-

luto rispetto all'obiettivo massimo. Non c'è niente di peggio, per chi ha voglia di progredire, del non sapere bene a che punto del cammino si trova. Ed ora che sta per iniziare la nuova stagione ci sembra il periodo migliore per fare qualche riflessione e per raccogliere opinioni sul tema della valutazione del livello tecnico. Per noi sarà fondamentale conoscere il vostro parere di lettori e di appassionati. Ci auguriamo che anche i professionisti diano il loro contributo e che tra tutti ne possa nascere un utile dibattito, su queste pagine o sul forum di Sciare-



Sono molto diverse le interpretazioni ed i livelli tecnici tra chi «scia un po' dappertutto» senza ancora sfruttare i propri attrezzi per una vera conduzione; in particolare in questo ambito (Argento avanzato) si possono fare importantissimi progressi ed una classificazione che esprima una scala di valori più ampia potrebbe essere un bel punto di riferimento per trovare riscontro al proprio reale livello e motivazione a progredire

mag.it o ancora inviando e-mail all'indirizzo checkpoint@jam-session.it. Veniamo al dunque. In tutti i campi una prima sommaria descrizione del livello si esprime di solito con i termini «principiante», «medio», «avanzato», «esperto». Entrando più nello specifico dello sci italiano, il riferimento ufficiale è quello dei livelli definiti nel 2004 dalla Scuola Italiana Sci con i tre grandi raggruppamenti tecnici: «Bronzo-Argento-Oro», suddivisi ciascuno in «Base» e «Avanzato». Sei classi in tutto, da zero al top (senza considerare i capitoli relativi all'introduzione all'agonismo, al free-ride, al free-style). Bronzo per chi inizia da zero, fino al riavvicinare gli sci dopo una fase a spazzaneve; Argento Base per le prime curve a sci paralleli; Argento Avanzato per chi migliora le curve a sci paralleli, l'indirizza-

mento degli sci, la gestione degli spigoli ed il concatenamento dei movimenti interpretando diversi archi di curva «in odore» di conduzione; Oro Base per chi riesce a gestire la conduzione su terreni facili e nei diversi archi; Oro Avanzato per chi gestisce con sicurezza la conduzione ed i vari archi anche su terreni ripidi ed a velocità elevate.

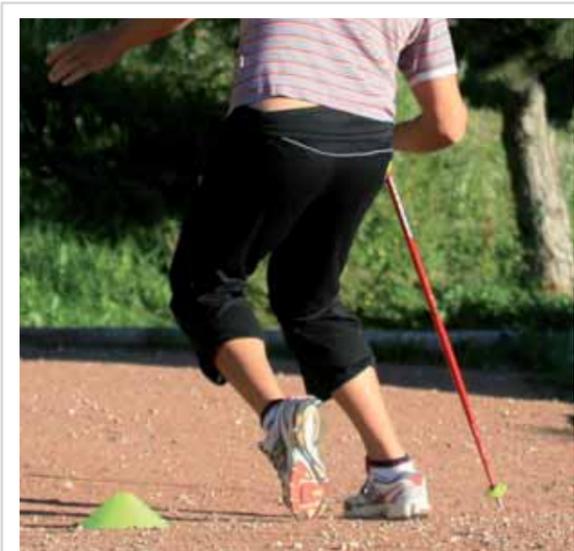
A prima vista l'evoluzione tecnica di uno sciatore potrebbe quindi apparire come un percorso semplicemente diviso in sei parti tutte uguali. Nella pratica le ampiezze delle diverse classi variano notevolmente e bisognerebbe poterne tenere conto nelle valutazioni: se da zero fino alle prime curve a sci paralleli (Bronzo base e avanzato - Argento base) tutti imparano con una certa facilità, più o meno allo stesso modo e per tappe

ben definite, mano a mano che si sale i tempi di apprendimento differiscono molto in base alle capacità di ogni allievo, con risposte tecniche di qualità molto diverse tra i diversi soggetti all'interno di ogni classe. Gli esercizi sono sempre meno in progressione e sempre più interdipendenti e la coordinazione dei vari elementi del gesto viene raggiunta con modalità e percorsi mentali e percettivi molto diversi da allievo ad allievo.

Prendiamo come esempio la classe «Argento Avanzato», una classe a spettro molto, molto ampio. La diffusione degli sci «carving» ha dato a tutti la possibilità di curvare con facilità pur senza alcuna consapevolezza del gesto e a molti, alla prima curva «a binario», l'illusione di saper condurre. In questo «limbo» possiamo collocare tutti gli sciatori che «vanno dap-

per tutto senza troppi problemi» e che ancora non sciano in conduzione (non più argento base e non ancora oro base), cioè l'80% del totale: da chi comincia a concatenare timide sequenze di Cristiania a chi va come un pazzo senza chiudere una curva, a chi scia ancora «alla vecchia», a chi ha una buona destrezza su tutti i tipi di terreno ma non sa condurre, a chi scia quasi da maestro variando a proprio piacimento i diversi archi di curva. Tutti «Argento Avanzato». In questa fascia di livello medio/medio-avanzato coesistono quindi molti modi di sciare, più o meno corretti, più o meno evoluti, con idee sul proprio livello più o meno condivisibili.

È proprio in questa fascia ed in quella successiva dell'«Oro Base» che applicandosi alla scoperta dei veri valori tecnici del-



I PROGRESSI DAL LIVELLO MEDIO/MEDIO-AVANZATO VERSO IL TOP PASSANO ATTRAVERSO L'ANALISI DEI MODELLI DI RIFERIMENTO E LA COMPrensIONE PROFONDA DEI «FONDAMENTALI», GRAZIE A ESERCIZI A SECCO, LEZIONI TEORICHE IN AULA E ANALISI AL VIDEO



Jam Session

Organizzazione al 100% italiana, Jam Session svolge la sua attività a Les 2 Alpes (Francia), in estate come in inverno. Scelta da *Sciare Magazine* per parlarvi di tecnica, è il punto di riferimento per i moltissimi sciatori italiani che frequentano la nota località francese. Specialità della casa sono i corsi di sci in formula «Full Immersion», programmi intensivi e molto ben strutturati dedicati agli sciatori decisi a migliorare in modo significativo la propria tecnica. 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 estive/invernali e corsi full immersion info@jamsession.it - checkpoint@jamsession.it | T 019 555.130 o 0033 4 76 79 05 01 | www.jamsession.it. Potete richiedere l'invio gratuito in formato pdf dei precedenti articoli Check Point all'indirizzo checkpoint@jamsession.it



I progressi dal livello medio/medio-avanzato verso il top passano necessariamente attraverso l'analisi dei modelli di riferimento e la comprensione profonda dei fondamentali, anche e molto con esercizi a secco o sulla neve senza sci, oltre alle lezioni in aula ed alle analisi al video. Nella pagina a fianco: alcuni di questi momenti durante i corsi Full Immersion Jam Session. Importantissimo, inoltre, essere coscienti dell'importanza della preparazione dell'attrezzo. La presenza di Dino Palmi (Pres. Ass. It. Skiman) ai corsi Jam Session conferma una partnership di valore, per comunicare ancora meglio l'importanza dell'integrazione tra il gesto tecnico ed una buona preparazione degli sci

Lo sci è possibile rivoluzionare la propria sciata e con immensa soddisfazione scoprire un mondo nuovo dove poter sfruttare appieno le proprie capacità motorie, a volte sorprendenti e ben al di sopra delle proprie aspettative. Un volano che rende irrinunciabile il piacere di imparare, una base di esperienze motorie che fa da trampolino di lancio tanto verso il mondo della conduzione vera, quanto verso il free-ride o il free-style.

Sicuramente ognuno, in questo percorso, dovrà poter misurare i propri risultati in modo obiettivo. Un metro di giudizio piuttosto esteso permetterebbe di collocare ognuno nella giusta posizione, con la possibilità di evidenziare i reali valori tecnici ed espressivi. Un punteggio in aumento di poche o tante unità per volta darebbe alla fine di ogni corso la dimensione dei veri progressi e sarebbe molto più gratificante, motivante ed istruttivo che non sentirsi perennemente parte di una classe di «sempre tutti argento avanzato, ma avanzato quanto?» o di vedersi regalare, per stanchezza o per eccessiva generosità, uno stiracchiato «Oro Base» alla prima serie di curve condotte, sì, ma statiche e senza anima.

Molte considerazioni potrebbero essere fatte nel campo della sciata condotta (Oro Base e Avanzato), dove si dovrebbe poter premiare la buona gestione della conduzione, quella che è frutto di un apprendimento basato sui tempismi, sulla direzione dei movimenti, sulla qualità del contatto piede-spigolo-neve e del lavoro muscolare, rispetto a quella finta e statica (così frequente) prodotta da un'ottusa ed ostinata attenzione alle «posizioni sempre perfette». Fino ad arrivare, nella scala dei valori, ad un livello degno di un buon aspirante maestro e poi

ancora più su a quello di uno sciatore veramente completo.

Una scala ipotetica «da 0 a 100» potrebbe essere la seguente: Bronzo base 0-3; Bronzo Avanzato 3-5; Argento Base 5-15; Argento Avanzato 15-50; Oro Base 50-65; Oro Avanzato 65-100; Fascia di livello per aspirante maestro/maestro 80-90; Fascia di espressione di uno sciatore completo 70-100.

In questo modo sarebbero evidenti le proporzioni tra i vari livelli e la propria collocazione all'interno di ogni categoria; ognuno potrebbe darsi degli obiettivi, monitorando ad ogni passo i propri progressi. Soddisfazione e motivazione assicurati. Spinta a progredire. Passione in aumento.

Jam Session sperimenterà questo tipo di valutazione a partire dal prossimo inverno e sarà interessante valutarne l'utilità ed il gradimento, raccogliendo le opinioni degli allievi. Il classico tesserino di classificazione sarà affiancato quindi da un diploma sul quale saranno riportate le valutazioni di cui sopra, integrate da brevi appunti non solo come pro-memoria delle carenze principali ma soprattutto per dare all'allievo anche la consapevolezza dei suoi punti positivi, in campo motorio o tecnico come nell'atteggiamento mentale, nel coraggio o nell'applicazione, nella fantasia interpretativa, ecc. Elementi su cui far leva per lo sviluppo di nuove abilità nel rispetto delle caratteristiche soggettive, per una sciata che oltre ad avere buoni contenuti tecnici saprà esprimere piacere e personalità. Una piccola «cartella clinica» con in primo piano una scala «da 0 a 100 gradi» alla quale riferirci per far crescere la febbre per la neve oltre i valori da delirio, dai 40° in su. Dite la vostra! www.sciaremag.it forum «Da 0 a 100» o checkpoint@jamsession.it!!!