



centralità... dinamica!

La chiave per **padroneggiare** questo elemento tecnico fondamentale? **Dimenticare** per un momento i luoghi comuni del «tenere le braccia avanti», «piegare le caviglie», «non sedersi»...

Se nel numero scorso abbiamo osservato lo sciatore «di fronte» per valutarne l'assetto e gli spostamenti laterali nel passaggio da un'angolazione a quella opposta (movimenti sul «piano frontale»). In questa puntata ci occuperemo della vista **di profilo** e parleremo dei movimenti sul «piano sagittale» finalizzati ad ottenere la centralità. Possiamo descrivere la centralità come la costante **perpendicolarità** del corpo dello sciatore rispetto alla linea che percorrono gli sci. Una buona centralità garantisce la migliore disponibilità di movimento e predispone alla massima espressione di **potenza**. Semplicemente perché i movimenti possono partire da una situazione di equilibrio ottimale. La capacità di mantenere la centralità durante una curva, adattandosi alle variazioni di pendenza percorse dagli sci lungo tutto l'arco, viene definita centralità dinamica. I movimenti che regolano questo equilibrio «antero-posteriore» sono estrema-

mente importanti, tanto che la continua ricerca della centralità deve essere considerata, nella tecnica dello sci, una delle «**matrici motorie**». Ne sanno qualcosa gli **atleti**, attualmente gli slalomisti in particolare (i discesisti da sempre), che con gli sci di nuova generazione, corti ed estremamente reattivi, hanno dovuto sempre più affinare la centralità dinamica. È un elemento tecnico imprescindibile, sia per evitare di trovarsi sulle code a fine curva ed essere letteralmente catapultati fuori dal tracciato, sia per sfruttare al massimo le qualità direzionali e di tenuta dei nuovi attrezzi, nonché le accelerazioni in ingresso ed in uscita di curva. Nella pratica dello sci di noi «comuni mortali», sciatori appassionati e maestri di sci, sembra che il concetto di centralità non riesca ad andare oltre alcuni luoghi comuni. Siamo convinti che in essi risieda la causa della sciata «in arretramento» che si riscontra sulle piste nel 99% dei casi, quasi fosse una malattia inguaribile.

a cura dello staff tecnico



Al di là delle braccia
A sinistra: Paolo Malfatto, allenatore federale responsabile della scuola Jam Session alle 2 Alpes, impegnato in volo durante un passaggio veloce su un cambio di pendenza. Nel momento delicato dello «stacco» ha saputo gestire con delicatezza le pressioni e prevedere il giusto avanzamento del corpo; riesce a seguire perfettamente il profilo del terreno ed atterrerà in perfetta centralità. **Foto 1** Paolo dimostra il corretto assetto di base; per «fissare» lo schema è indispensabile percepire chiaramente la leggera flessione del busto con lo sterno «sui puntali» e una posizione alta del bacino. **Foto 2** Non dobbiamo pensare che «tenere le braccia avanti» determini la centralità. Anzi. L'avanzamento delle braccia in questo caso irrigidisce lo sciatore, e non contribuisce minimamente a risolvere il problema dell'arretramento. **Foto 3** È evidente che si può ottenere una buona centralità senza l'aiuto delle braccia. Consigliamo di fare diverse discese con il bacino alto e le mani dietro la schiena, per stimolare un maggior avanzamento del busto alla ricerca della perpendicolarità complessiva del corpo rispetto al pendio. Acquisita la coscienza del corretto assetto si potrà parlare di «braccia avanti» come importanti stabilizzatori dell'equilibrio



Questi luoghi comuni sono corretti, in sé, ma sono **mezzeverità** che non permettono di centrare il problema. Chiedendo a cento sciatori cosa si debba fare per avere una buona centralità otterremo prevalentemente le seguenti risposte: tenere avanti le braccia 40%, piegare le caviglie 40%, non sedersi 20%. Ma queste azioni, sia prese singolarmente, sia messe insieme non garantiscono la centralità: con le braccia avanzate si può essere arretrati (**foto 2**), altrettanto con le caviglie piegate, altrettanto non sedendosi. Tant'è che accade puntualmente che dopo aver impostato un assetto «centrale» sulla base di questi criteri e con esercizi prevalentemente statici, eseguiti da fermi o in diagonale o su lievi pendenze, alla prima serpentina vediamo **sgretolarsi** ogni buona intenzione. Significa che si non si sono fissate le percezioni più importanti. Qual è la chiave allora? Il **segreto** sta nell'atteggiamento del busto e nella posizione del bacino. Il busto deve abbandona-

re l'abituale verticalità (è la cosa che risulta più ostica) e flettere in avanti quel tanto che basta affinché lo sterno stia costantemente «sopra» i puntali (sulla perpendicolare agli sci passante per la punta dei piedi). Il bacino deve essere tenuto alto e ogni abbassamento non deve avvenire senza aver prima iniziato a piegare le caviglie. Stop. Basta avere costantemente chiari questi riferimenti per ottenere-automatizzare il giusto e graduale avanzamento ed una perfetta centralità su ogni pendenza o cambio di pendenza, in piegamento, in distensione, in posizione a uovo, in angolazione, durante tutta la curva, anche in volo (foto di apertura e sequenza in ultima pagina). Possiamo acquisire una buona **padronanza** della centralità attraverso tre tappe. La **prima** consiste nel provare da fermi su un terreno pianeggiante (**foto 1**). Partiamo dalla posizione eretta, flettendo leggermente il busto, tenendo il bacino alto e solo successivamente provando ad effettuare



5



4



6



7

Accelerazione ed equilibrio

Foto 4-5-6-7: un esempio molto chiaro di quanto il corpo debba avanzare rispetto alla verticale per mantenere la centralità in un cambio di pendenza accentuato. Dobbiamo riuscire a vincere la paura del vuoto e goderci l'accelerazione in perfetto equilibrio.

piegamenti e distensioni, impegnando nell'ordine le tre articolazioni caviglie-ginocchia-anche e mantenendo lo sterno sulla verticale dei puntali. Quando avremo ben percepito l'assetto del busto-bacino e la conseguente **facilità** nel piegare le caviglie, ci renderemo conto che potremo mantenere la centralità anche con le braccia dietro la schiena (foto 3 pag. precedente). Avanzarle ed allargarle leggermente, servirà a perfezionare l'equilibrio migliorando la stabilità sia in senso longitudinale che laterale, soprattutto nelle situazioni di massimo impegno, a metà-fine curva oppure in un salto. La **seconda** tappa consiste nel mantenere la centralità al variare della pendenza ed all'aumentare della velocità, su tratti rettilinei. Le foto 4-5-6-7 illustrano bene lo spostamento in avanti dell'asse verticale del corpo, necessario per adattarsi al cambio di pendenza. Proviamo molte volte sfruttando tutte le piazzole che immettono su una discesa, oppure tutti

i cambi repentini di pendenza, i dossi, ecc. fino a **prendere gusto** alla sensazione di accelerazione in perfetto equilibrio. Cerchiamo di imprimere il giusto avanzamento al corpo percependo principalmente ed in anticipo lo spostamento in avanti dell'insieme testa-spalle, sia perché l'abitudine ad un assetto verticale del busto è difficile da vincere, sia perché la testa e le spalle essendo lontane dal punto in cui si produce l'accelerazione, i piedi, sono le prime parti del corpo a subire l'arretramento. Mantenersi centrali in una discesa rettilinea è relativamente facile; è senz'altro più difficile durante l'esecuzione di una curva, perché da un punto all'altro della stessa vi sono **variazioni di pendenza** tanto più sensibili quanto più il terreno è ripido. Rendere dinamica la centralità significa saperla applicare a queste variazioni. Se prima di iniziare la curva gli sci sono disposti trasversalmente al pendio, cioè percorrono una pendenza inferiore a quella del-



8



9



10



11

Centralità e relax

Foto 8-9-10-11: un'eccessiva pressione sullo sci esterno al termine della curva che immette sul cambio di pendenza ha destabilizzato l'assetto laterale nella fase iniziale del volo. Senza farsi prendere dal panico Paolo riesce in scioltezza ad adeguare la centralità all'aumento di pendenza, continuando ad avanzare ed atterrando in perfetto equilibrio. Foto 12: un esercizio utilissimo per trovare subito il giusto assetto di busto e braccia. Basta bloccare i bastoni tra le braccia ed il busto senza lasciarli cadere. Il bacino deve essere mantenuto alto, senza cedimenti all'indietro (dimostratore: Valerio Malfatto)

la pista, a metà curva ci troveremo per forza di cose con gli sci sulla massima pendenza. Volendo mantenere la perpendicolarità del corpo rispetto agli sci è ovvio che nella prima metà della curva dovremo avanzare volontariamente, quasi come se volessimo **tuffarci** verso il vuoto. Questa volontà di **avanzamento** va mantenuta anche nella seconda parte di curva, nonostante la pendenza diminuisca. Ciò per predisporci alla successiva proiezione verso la nuova curva e per contrastare una forte tendenza all'arretramento, evitando «sedute» repentine dovute alle forze che ci schiacciano verso il terreno. Gli unici movimenti «all'indietro», in fase di curva, sono da intendersi come volontari rallentamenti ad un eccessivo avanzamento o come impercettibili azioni di controllo dell'equilibrio nell'intorno dell'asse ideale. Nella **terza** tappa, su un terreno di pendenza media e uniforme, cominciamo la prima curva lasciandoci calare «a peso morto» dalla diagonale alla massima pendenza, concentrandoci sull'avanzamento del corpo alla ricerca della perpendicolarità col pendio, per poi chiudere bene la curva con la giusta energia e presa di spigolo. In **relax** e **avanzamento** ci lasceremo nuovamente attirare dalla forza di gravità verso la massima pendenza; dopo due tre curve la velocità ci imporrà un'azione piuttosto energica. Continuiamo la nostra serie di curve (ampiezza tipo slalom gigante) cercando di percepire sempre l'avanzamento del corpo nella fase iniziale di ogni curva. Con questa successione di esercizi riusciremo a trasformare in centralità dinamica lo schema statico acquisito inizialmente in piano. E sapremo cavarcela anche nei salti! (foto 8-9-10-11) Possiamo concludere dicendo che con la **centralità dinamica** otteniamo un continuo equilibrio in senso longitudinale, mentre con l'**angolazione** otteniamo l'equilibrio in senso laterale. Il giusto abbinamento di questi movimenti fondamentali, nel tempo e nello spazio, indirizza costantemente la risultante delle forze entro la base di appoggio. Condizione essenziale per essere un ottimo sciatore... Alla prossima!

Jam Session vi invita ad inviare le vostre riflessioni sulla tecnica e a descrivere le principali difficoltà che riscontrate sciando. Potete inviare i messaggi indicando in oggetto «Check Point», agli indirizzi: valerio@jamsession.it - paolo@jamsession.it
Sul sito internet: www.jamsession.it potrete trovare indicazioni tecniche per tutti i livelli ed iscrivervi gratuitamente ai «Corsi on-line»

