

20° di coraggio

Sono quelli che fanno la differenza tra una «**mezza angolazione**» e un'**angolazione completa**, efficace e facilmente gestibile; quelli mancanti per trasformare una sciata statica in espressione dinamica e naturale

È uno dei **limiti** che si riscontrano con maggior frequenza negli sciatori che ricercano il perfezionamento tecnico consiste proprio nell'esecuzione parziale, quindi non completa, del movimento di angolazione. **Risultato:** una sciata statica di attesa e di difesa, anziché fluida e in disinvoltato attacco. Questa mancanza di abilità nell'incremento dell'inclinazione laterale del corpo verso l'interno della curva si abbina **inevitabilmente** alla messa in atto di soluzioni e aggiustamenti di ripiego. In realtà servono a poco, se non a darci l'illusione di aver fatto un intenso e buon gesto tecnico, tanto inutile quanto, spesso, carico di grinta e di sterile **accanimento**. In pratica cosa suc-

cede? Anziché incrementare l'**inclinazione** del corpo adeguandosi alle caratteristiche della curva ed alla velocità di avanzamento, si tende troppo presto a voler forzare sullo sci per mezzo di un piegamento/schiacciamento, ad un terzo/metà curva. Oppure si rimane fermi sugli spigoli con un'**angolazione** fatta solo per metà, lasciandosi portare dagli sci in una curva che si allunga a dismisura rispetto a quanto desiderato. In ognuno dei due casi l'errore sta nella ricerca affrettata di un assetto definitivo e... **rassicurante**. Perché tutta questa fretta? Sarà per caso la paura? Certamente!... Raggiunto un certo grado di inclinazione l'insicurezza ci trattiene dal **continuare** lo spostamento laterale e ci suggerisce di cercare al più

Nonchalance

Una buona angolazione si vede dalla tranquillità con cui si affronta anche la parte più impegnativa della curva, in perfetto equilibrio, ce ne dà un esempio Oriano Rigamonti

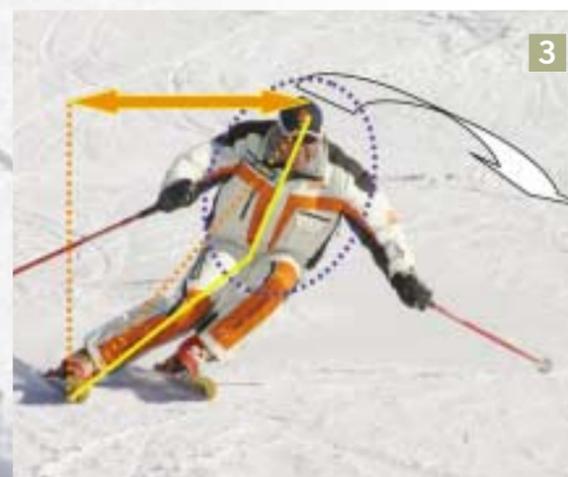


Foto 1
L'errore
Non bisogna avere fretta di cercare un equilibrio definitivo e stabile con un piegamento/schiacciamento che impedisce di incrementare l'angolazione nella parte centrale della curva

Foto 2
Calma e relax
Un movimento laterale fluido di tutta la massa del corpo verso l'interno della curva con gli arti inferiori ancora distesi permette di aumentare ancora

l'angolazione secondo le esigenze, superando la «soglia della paura» in equilibrio dinamico

Foto 3
Curva risolta
Un movimento laterale fluido di tutta la massa del corpo verso l'interno della curva con gli arti inferiori ancora distesi permette di aumentare ancora l'angolazione secondo le esigenze, superando la «soglia della paura» in equilibrio dinamico

presto quella **stabilità** che ci mette tranquilli. È quindi necessario avere un po' di coraggio per superare la sgradevole sensazione di imminente perdita di equilibrio, lasciandosi cadere in quel «vuoto laterale», in quei «20 gradi di paura» al di là dei quali c'è un mondo di nuove sensazioni ed una ritrovata stabilità, **assoluta**, dinamica, inebriante. Facile a dirsi, qualcuno obietterà. È vero. E purtroppo, a parte qualche possibile soluzione artigianale, non ci sono simulatori in grado di farci provare in tutta sicurezza il **superamento** di quella soglia della paura; le prove di conseguenza vanno fatte sul campo, in presa diretta. Basta comunque un po' di immaginazione per capire le giuste sensazioni e raggiungere buoni risultati. Ma torniamo un attimo indietro, a quanto visto sul precedente numero di Check Point, quello del 15 novembre. Abbiamo cercato di capire il «**tipo di assetto**» del corpo in angolazione concentrandoci sugli aspetti geometrici; abbiamo suggerito alcune sensazioni e semplici esercizi per fissare le percezioni più importanti nella ricerca del corretto equilibrio. Abbiamo anche detto che quello schema

di equilibrio non deve essere alterato durante l'incremento dell'inclinazione. Lo schema prevede una continua attenzione al vincolo ottenuto **in prevalenza** con la lamina dello sci esterno alla curva, una continua sensazione di presenza della spalla esterna su quel vincolo, una buona e crescente solidità della parte del corpo esterna alla curva (dal piede alla spalla e dalla spalla al piede, includendo quindi ginocchio e anca). **Immaginiamo** ora di avere un materasso di fianco a noi, diciamo alla nostra sinistra, inclinato a 45°, pronto ad accoglierci e ad attutire la nostra caduta laterale. Stiamo curvando a sinistra. Lasciamoci cadere **tranquillamente** di lato verso il materasso: raggiunta una certa inclinazione avremo la sensazione di perdita dell'equilibrio; continuiamo a lasciarci cadere superando quella sensazione di vuoto, fino ad arrivare al materasso che assorbe elasticamente l'energia della caduta laterale. Ritroveremo l'**equilibrio** dopo quella fase di vuoto, esattamente come accade con gli sci ai piedi. Analogamente e ancora più realisticamente immaginiamo di avere dei potenti elastici ancorati ad una pa-



6



7



8

rete alla nostra destra e fissati intorno al nostro bacino, lasciamoci cadere verso sinistra: gli elastici avranno una tensione crescente che **ammortizzerà** la caduta, sostenendoci. Questa tensione crescente è paragonabile all'aumento in curva della forza centrifuga; lo spostamento laterale della massa del corpo si combina con la centrifuga e permette di scaricare le forze sulla base di appoggio (sul piede destro in particolare). Condizione essenziale affinché l'equilibrio si realizzi è che il vincolo a terra, cioè la **presa di spigolo**, sia continuamente efficace durante l'incremento dell'angolazione. Per soddisfare questa condizione è necessario (lo ripetiamo) che il tipo di assetto mantenga le sue caratteristiche, con una compattezza generale del corpo ed una sensazione di crescente solidità dei **punti di forza** (spigolo, caviglia, ginocchio, anca, spalla, in particolare della parte destra, esterna alla curva ipotizzata) evitando eccessive rotazioni nel senso della curva o contro-rotazioni del tronco e perdita di presenza a livello di «piedi-spigoli». Da notare che i termini «**compattezza**» e «crescente solidità» utilizzati per definire l'incremento dell'impegno muscolare per dare resistenza alla struttura al crescere delle for-

ze che si sviluppano in curva sono perfettamente compatibili con la nozione di assoluta scioltezza nella caduta laterale del corpo. Sembra una **contraddizione** ma non lo è: nella nostra mente e nelle nostre percezioni le due cose devono essere bene distinte: una cosa è la massima naturalezza e l'assenza di sforzo nel dare continuità e completezza al movimento di angolazione (il movimento laterale **a peso morto** verso il materasso o il far tendere gli elastici) un'altra è sentire lo spigolo sempre più forte e modulare muscolarmente l'opposizione alle forze. Tornando ancora una volta al paragone con la moto: una cosa è essere fluidi nel dare la «piega» giusta, un'altra è avere pneumatici che tengono, ammortizzatori e telaio con resistenze adeguate, corpo con un **assetto** funzionale all'equilibrio generale. Nello sci il momento magico è quello in cui ci approssimiamo all'attacco curva (a circa un terzo dell'intero arco); in questa fase non siamo ancora impegnati a **contrastare** forze intense e possiamo quindi imprimere più o meno velocità allo spostamento laterale, dando alla nostra massa una direzione «interno e avanti» non generica bensì via via perfezionabile verso la zona di uscita curva, dove le traiet-

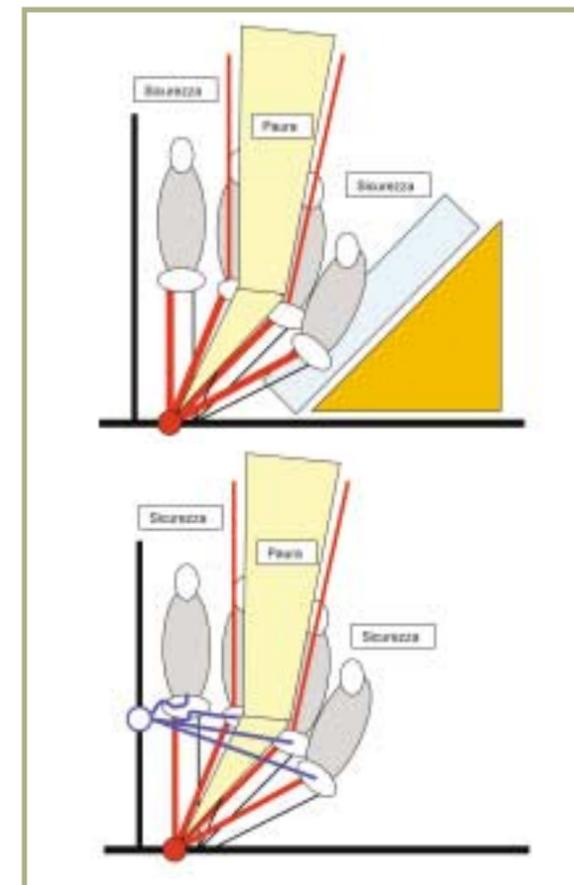
Foto 6 - 7 Programma-Esecuzione

L'attacco curva (a circa un terzo dell'arco) è il momento in cui il progetto motorio e la percezione delle difficoltà definiscono con precisione tempi e modalità di esecuzione, è qui che bisogna decidere: coraggio o paura?

Foto 8 Facile chiusura

Un buon sviluppo dell'angolazione consente a metà curva di pensare già all'uscita, lo sguardo e la massa sono orientati verso la zona del cambio, il corpo è in equilibrio e la chiusura può realizzarsi facilmente iniziando contemporaneamente e con gradualità il movimento di inversione

torie degli sci e del corpo si **incroceranno** per il cambio. Avere le idee chiare sul tipo di curva, il grado di chiusura, la previsione delle difficoltà di tenuta, diventa essenziale e le ripetute esperienze affineranno queste capacità di valutazione. Dopo tutti questi bei discorsi non dimentichiamo che è inutile **pretendere** di osare maggiori angolazioni se non abbiamo totale fiducia nei nostri attrezzi; prepariamoli come si deve o facciamoli preparare da persona esperta.



Sensazioni

Pensare di lasciarsi cadere lateralmente verso un materasso o di lasciarsi sostenere da elastici in trazione può aiutarci a capire la sensazione di un movimento completo eseguito con continuità superando la paura del «vuoto laterale» per poi ritrovare l'equilibrio in massima angolazione

Jam Session 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 Malfatto 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 estive o invernali e corsi full immersion www.jamsession.it - info@jamsession.it - tel. 019/555.130 oppure 0033 4 76 79 05 01 Sono disponibili gli articoli Check Point 2003/04, 2004/05, 2005/06; potete richiederne l'invio gratuito in formato pdf all'indirizzo checkpoint@jamsession.it o valerio@jamsession.it