



terapie d'urto



Modificare automatismi molto **radicati** è difficile, ma con gli esercizi giusti ed un po' di determinazione è possibile fare proprie alcune **forti sensazioni**, utili per risolvere **radicalmente** problemi tecnici di vecchia data che rischiano di incancrenirsi col tempo



Utili e dilettevoli

Nella pagina a fianco: due esercizi un po' fuori dal comune in cui divertimento e grande efficacia vanno a braccetto, due «terapie d'urto» che garantiscono forti sensazioni ed immediati risultati in termini di assetto, di controllo dei movimenti verticali e di gestione piedi-spigoli-equilibri nel movimento laterale

Niente paura!

Qui a sinistra: l'espressione divertita di Stefano, «aficionado» dei corsi full immersion Jam Session, mentre si prepara a partire con il cordino che, collegando lo scarpone alla zip della giacca, impedisce l'eccessiva distensione di busto, uno dei principali problemi tecnici riscontrabili in quasi tutti gli sciatori

Forse qualcuno sorriderà o griderà allo scandalo, o ancora penserà che in Jam Session siamo tutti matti e che questa è solo una trovata per un articolo ad effetto. Niente di tutto ciò. Vogliamo **semplicemente** rendervi partecipi delle nostre esperienze e farvi vedere come con l'aiuto di due banali attrezzi (un cordino ed un elastico) sia possibile affrontare temi tecnici importanti e cambiare modo di sciare. Siamo tutti coscienti di quanto sia difficile, in generale, **modificare** comportamenti istin-

tivi o automatismi consolidati negli anni, scorretti o semplicemente non più adeguati. Lo sci ovviamente non sfugge a questa **regola**. È capitato a tutti, almeno una volta, di rendersi conto di come esperienze pratiche forti possano, più di tante parole o teorie, provocare adattamenti spontanei positivi rendendo più rapido l'**apprendimento** e più consapevole chi ne è l'attore. Per attuare il cambiamento può quindi essere utile in alcuni casi escogitare esercizi tali da impedire categoricamente l'esecuzione di movimenti contropro-



Il cordino in tasca

Qui a fianco: Marco Martini ripreso mentre spiega l'esercizio che abbiamo ormai battezzato «il cordino di Martini», una trovata pratica e geniale che permette di percepire immediatamente e di fissare nel giro di poche discese le buone sensazioni di controllo dell'assetto in senso verticale, antero-posteriore, laterale e di gestione delle rotazioni.

Una trasformazione

Sotto: Un cambiamento veramente radicale quello ottenuto da Giacomo in poche ore con una serie di esercizi volti a ridurre drasticamente la grande estensione e la tendenza ad iniziare la curva con una forte rotazione del busto e a sci piatti; l'assetto più raccolto ha subito consentito un più corretto cambio di angolazione per un ingresso in curva più efficace e stabile... e nessun bisogno di pensare alle braccia, andate spontaneamente a posto senza bisogno di forzature



terapie d'urto



Rimedio sicuro

Paolo (**qui sopra**) ha tendenza a lasciar «cadere» la spalla interna alla curva e a tenere le gambe a «X» in chiusura ed in fase di cambio. Immediata la proposta di Marco Martini (**a sinistra**) con l'esercizio dei piedi legati, assolutamente non finalizzato alla sciata «a sci uniti», bensì al perfezionamento dell'equilibrio attraverso un lavoro contemporaneo ed in parallelo dei piedi e degli arti inferiori per conferire compattezza e dinamicità all'intera azione. Il risultato nella sequenza delle pagine seguenti

ducenti, mettendo così l'allievo nell'assoluta necessità di trovare **soluzioni esecutive** in direzione di un gesto più corretto e più redditizio. Vere e proprie «terapie d'urto», niente di pericoloso o di impossibile, anzi, proposte didattiche **stimolanti** e divertenti che quasi infallibilmente provocano le giuste sensazioni. E possiamo affermare che, anche se appena percepita, una giusta sensazione può essere il punto di partenza di tutta una serie di progressi tecnici. Non si stanca di ripeterlo **Marco Martini**, direttore dei corsi estivi Jam Session: «Non concentriamo la nostra attenzione sempre e solo sull'errore, cerchiamo prima di tutto di formarci l'immagine del giusto e di imparare a riconoscere le sensazioni positive; se c'è una cosa anche piccola fatta nella giusta direzione valorizziamola e sviluppiamola, da questa ne nasceranno altre e otterremo senz'altro il risultato». Con Marco ab-

biamo ripercorso nella scorsa puntata la prima giornata di un corso full immersion **Jam Session**, finalizzata a saper riconoscere gli elementi fondamentali del gesto tecnico corretto e ad individuare le caratteristiche del proprio gesto, per un primo raffronto ed una prima analisi degli aspetti positivi e negativi. Passiamo ora al secondo e terzo giorno. L'**obiettivo** della seconda giornata consiste prima di tutto nel trasformare l'abitudine a distendere troppo verticalmente per l'inizio curva, in abitudine a rimanere piuttosto chiusi e compatti privilegiando il movimento laterale di **passaggio** da un'angolazione all'altra. Il riferimento per la lunghezza del cordino, teso tra lo scarpone e la zip della giacca a vento, si ottiene mettendo le mani sulle ginocchia e fissando di conseguenza il cordino. L'unica escursione **possibile**, di movimento in senso verticale, è data dal piegamento ed estensione delle ca-



Niente male!

Bravo Paolo! Buona questa sequenza in cui possiamo notare gli effetti positivi del laccio ai piedi. Il lavoro contemporaneo dei piedi e degli arti inferiori abbinato al buon controllo dei movimenti verticali ottenuto il giorno prima con l'esercizio del «cordino» ha permesso l'esecuzione di un gesto compatto, graduale, efficace. La difficoltà data dai piedi legati ha indotto a perfezionare l'assetto del busto e ad usare le due caviglie-piedi-spigoli insieme; alcune discese ancora permetteranno di ottimizzare ulteriormente i carichi in fase di chiusura-cambio evitando quella piccola «pedalata»

rori nella gestione dei carichi e del **parallelismo** piedi-spigoli ed il controllo delle variazioni di distanza tra i piedi. Deve ovviamente impedire i grandi spostamenti del piede interno alla curva (avanzamento eccessivo), assetti con le gambe a «X» (passività dello sci interno) o trasferimenti dei carichi durante la curva ed in prossimità dell'inversione per l'ingresso nella curva successiva. La **concentrazione** sui piedi sarà massima e l'esercizio avrà anche una grande utilità nell'ottimizzare la funzione del busto, che i piedi in difficoltà chiameranno a collaborare prontamente alla gestione dell'equilibrio generale. Le riprese filmate del secondo e terzo giorno, **analizzate** ogni pome-

riggio, metteranno in evidenza le difficoltà e le capacità di reazione, gli errori reiterati come anche le soluzioni ai problemi trovate spontaneamente o più coscientemente. Sia sul campo che davanti al video le discussioni sulle sensazioni saranno **al centro** del programma per individuare gli elementi negativi e soprattutto quelli positivi da sviluppare. Siamo a metà della settimana; sicuramente molti concetti si sono chiariti e nuovi meccanismi si sono avviati. Si sta scoprendo man mano che la bella sciata non ha bisogno di forza bruta o movimenti **esagerati** e convulsi. Solo idee chiare, capacità di ascolto delle sensazioni e sobrietà del gesto. ■

viglie. Dopo le prime curve vissute con notevole disagio l'azione va a concentrarsi immediatamente sui piedi e sull'inversione degli spigoli, nonché sulla gestione dell'**equilibrio** e del carico in prevalenza sullo sci esterno alla curva per evitare la classica «**internata**». Si prende subito coscienza dell'inutilità di una eccessiva estensione (peraltro impossibile) e dell'efficacia di un cambio di spigoli per un più pronto ingresso in curva e per una migliore tenuta. L'iniziale **titubanza** nell'equilibrio in angolazione si trasforma presto in maggiore sicurezza, determinata da una costante presenza sullo sci e sugli spigoli coadiuvata da una co-

stante centralità. L'esperienza diventa in breve tempo talmente acquisita e convincente che ci si trova a volte a dover ricordare all'allievo che può anche «**tirarsi un po' più su**». Al termine della seconda giornata, ma soprattutto nel corso della terza, con l'esercizio a piedi legati si perfezionano l'equilibrio e l'azione di piedi e spigoli durante lo sviluppo dell'**angolazione** ed in fase di cambio. Sia ben chiaro, non è un esercizio per imparare a sciare a sci uniti e l'elastico non deve essere troppo teso.

Deve essere un impedimento non eccessivo, tale però da allarmare, per stimolare il recupero di piccoli er-

Jam Session

Organizzazione al 100% italiana 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. **Gli appuntamenti «Full Immersion Jam Session» alle 2 Alpes:** n 6-9 dicembre n 6-12 e 12-18 gennaio n 16-22 febbraio n 15-21 marzo n 5-11 e 12-18 aprile n 24-27 aprile Informazioni settimane bianche estive/invernali e corsi full immersion info@jamsession.it - checkpoint@jamsession.it tel. 019/555.130 o 0033 4 76 79 05 01 sito internet www.jamsession.it

Potete richiedere l'invio gratuito in formato pdf dei precedenti articoli Check Point all'indirizzo checkpoint@jamsession.it