

A.A.A. piede cerca spigolo

Con alcuni semplici esercizi si possono ottenere notevoli **risultati** in termini di **capacità** di guida e di presa di spigolo.

S Ecco i suggerimenti di Jam Session

Sarebbe forse più **giusto** titolare «A.A.A. Spigolo cerca piede», perchè gli sci attualmente in commercio hanno spigoli e strutture dalle potenzialità certe, a patto però che trovino a guidarli (rarietà), piedi sensibili e attivi. Eccoci quindi nuovamente e per la terza puntata consecutiva a parlare di piedi, abbiate pazienza...ma è un argomento talmente **importante** per chi vuole veramente migliorare la propria sciata che ci è sembrato bene insistere. Sono infatti i piedi quei fantastici sensori in grado di inviare al Si-

stema Nervoso Centrale segnali indispensabili per la messa a punto dell'equilibrio. Di più... se bene educati con opportuni esercizi, possono acquisire la capacità di fornire risposte **adattative** estremamente rapide senza neppure dover passare per il livello cosciente. E se riusciamo ad accumulare esperienze tali da innescare anche questi meccanismi siamo sicuri di aver aumentato in modo decisivo ciò che sta alla base di un gesto spontaneo ed efficace. In questo numero vi proponiamo alcuni esercizi con l'aiuto di quegli utilissimi e **semplici** ►

Passiamoci sopra

Passare a «cavallo» del punto di riferimento stimola a controllare con i piedi la direzione e la presa di spigolo. Paolo sceglie il più esterno dei tre ciuffetti



CHECK POINT



1. Paolo Malfatto, direttore dello staff Jam Session, è allenatore federale dal '95; Oriano Rigamonti è allenatore federale dal '92, istruttore nazionale dal '96 e allena lo S.C. Sansicario; Matteo Brogliatto ex atleta del Gr. Esercito in gare F.I.S., è maestro dal 2003 e neo allenatore federale, allena lo Ski Team Valsusa.

2. Quattro risultati in un solo esercizio: concentrazione sul lavoro dei piedi, assetto a sci distanziati, stabilità sugli spigoli, controllo della direzione.

3. Oriano dimostra il tipico assetto della «vecchia» angolazione. Anche ruotate all'interno, ginocchia incastrate, spigolo dello sci esterno attivo, spigolo dello sci interno assente.

attrezzi (i «ciuffi» o «spazzole» che dir si voglia) che ci danno la possibilità di sviluppare il lavoro del piede senza alcun pericolo di inforcare e di infortunarci. Divertenti, pratici e sicuri. Sono veramente un sussidio geniale e meritano questo breve «spot». L'esercizio più semplice è quello della diagonale (foto 2): sistemiamo due ciuffetti a distanza di qualche metro e partiamo per la nostra diagonale dirigendoci verso il primo con l'intenzione di passare con gli sci di qua e di là del ciuffo. Automaticamente ci concentreremo sull'impostazione di una precisa direzione con l'unico pensiero di dirigerci verso l'obiettivo, con i piedi sufficientemente distanziati e senza la preoccupazione di dover assumere posizioni d'anca, di busto, di braccia. L'importante è eseguire il compito essenziale. Passati a cavallo del primo ciuffo continuiamo verso il secondo per fare la stessa cosa. Otterremo contemporaneamente quattro risultati: concentrazione sul lavoro dei piedi, giusto assetto a sci distanziati, stabilità sugli spigoli, controllo della direzione. Se insieme al secondo ciuffo ne sistemiamo altri più in alto e più in basso potremo fare diverse prove incrementando con i piedi l'angolo di incidenza se vogliamo andare a prendere il ciuffo più in alto, o diminuendolo se vogliamo andare più verso il basso. Dopo avere provato le diagonali in entrambi i sensi potremo provare su terreni in lievissima pendenza (ideali le stradine) ad alternare prese di spigolo a sinistra e a destra (sempre solo con i piedi, senza fretta). Non avremo i ciuffetti ma potremo individuare sul terreno, in ogni curva, un punto sul quale passare «a cavallo» chiudendo la traiettoria prima di invertire per la successiva. Nel cercare gli spigoli diamo un occhio ogni tanto all'inclinazione del-



4. Il parallelismo delle tibie è l'elemento distintivo della moderna angolazione.

5. Il lavoro del piede all'interno dello scarpone, consente una progressiva ed efficace presa di spigolo, favorisce l'aumento dell'angolazione generale, dà stabilità laterale alla caviglia e alle ginocchia, aiuta ad attivare la muscolatura in proporzione alle esigenze, contribuisce ad un migliore equilibrio

le tibie per controllare se abbiamo un assetto da «vecchia» angolazione (foto 3) o se invece sono parallele. Il loro parallelismo è buon segno (foto 4), significa che hanno assunto contemporaneamente la stessa inclinazione, ma si può fare di più: se i piedi lavorano all'interno dello scarpone (foto 5) la presa di spigolo e l'angolazione possono essere incrementate rendendo più stabile lo spigolo e permettendoci di regolare il grado di chiusura della curva a nostro piacimento. Nella foto 6 vediamo sulla neve l'effetto di un buon lavoro di piedi-caviglie-tibie-ginocchia. È relativamente facile prendere ▶

CHECK POINT



6. L'effetto sulla neve del parallelismo delle tibie e di un attivo lavoro del piede all'interno dello scarpone: presa di spigolo contemporanea dei due sci, deformazione, conduzione, traiettoria precisa.

7. Matteo in azione. Il passaggio a cavallo del ciuffetto centrale in posizione aerodinamica aiuta ad evitare movimenti

inutili con la parte alta del corpo, concentrando tutta l'attenzione sui piedi-ginocchia e su un proporzionato spostamento del corpo in angolazione.

8. In uscita dalla «doppia», il lavoro di piedi e ginocchia ha consentito di integrare rapidamente l'angolazione generale del corpo con un ulteriore incremento di spigolo.

9. Passaggio di estrema precisione per Oriano. Imparare a dosare l'intervento dei piedi è il passo più importante dal quale dipende la fine ricerca di equilibrio di tutto il corpo. È una tappa obbligata per quanti desiderano una sciata dinamica, sportiva, concreta ed elegante.

confidenza con questo movimento, soprattutto se lo eseguiamo con una buona centralità e con una leggera prevalenza di appoggio sul piede esterno alla curva, pur continuando a **cercare** lo spigolo anche col piede interno. Molti di voi avranno senz'altro già una buona pratica, ma sarà sempre utile e divertente sfruttare tutti i tratti in piano per affinare l'equilibrio e la distribuzione dei pesi, **marginari** variando anche le ampiezze delle curve, le velocità ed i ritmi. Il passo successivo consiste nell'esecuzione di veri e propri slalom, ancora su pendenze ridotte, disponendo in ogni curva tre ciuffetti in orizzontale (**foto di apertura, 7 e 9**) in modo da poter scegliere la linea più interna, quella al centro o la più esterna per aumentare la difficoltà ed il grado di chiusura di ogni curva. Le mani sulle ginocchia, la discesa in posizione aerodinamica o in assetto normale saranno diversi modi per acquisire diverse sensazioni e capacità di **controllo** del movimento e della direzione. Un altro esercizio interessante consisterà nel-

l'allineare tre ciuffetti «a pettine» sul lato destro della pista ed i successivi tre spostati di alcuni metri a sinistra e così via per 6-7 serie di ciuffi. Qui impareremo a cambiare ritmo alternando le curve ravvicinate del pettine a quella più lunga in uscita (**foto 8**) nella quale dovremo incrementare angolazione generale e presa di spigolo prolungando l'azione per spostarci verso l'ingresso del pettine successivo. I piedi e le ginocchia saranno i fini e rapidi **regolatori** della presa di spigolo in uscita curva e potranno ottimizzare l'efficacia dell'azione. Ci auguriamo che tutto quanto detto sui piedi in questo e nei due precedenti interventi «Check Point» possa contribuire a spostare l'attenzione sul sistema di guida e di tenuta dello sci anziché sulla parte superiore del corpo ed a favorire l'acquisizione di una sciata più concreta e dinamica. Fateci sapere cosa ne pensate (checkpoint@jamsession.it). Grazie! Appuntamento sul numero del 1° gennaio per parlare di angolazione. Buone Feste a tutti!

Sono disponibili i pdf degli articoli Check Point 2003/2004; potete richiederli all'indirizzo: checkpoint@jamsession.it
Per informazioni sui soggiorni e sui corsi di sci Jam Session e-mail: info@jamsession.it - www.jamsession.it