

Non è soltanto una questione di «**tieni le braccia avanti**» o «piega le caviglie» o di un generico «non sederti»: la chiave è in altre semplici **sensazioni**. Perché ignorarle? Vediamo quali sono?



Centralità spontanea
Quando ci prepariamo per fare un balzo chiudiamo gli angoli in modo proporzionato e assumiamo istintivamente un atteggiamento centrale; fare mente locale su questa azione e percepirla nella sua globalità è il miglior modo per acquisire sugli sci una centralità spontanea ed efficace, senza forzature

capire la centralità

La **centralità** è una delle «bestie nere» dello sciatore. È un fondamentale facile da capire in teoria quanto difficile da onorare nella pratica. Consiste «semplicemente» nel saper mantenere, facendo riferimento alla vista di profilo dello sciatore, una **costante** perpendicolarità del corpo rispetto alla linea percorsa dagli sci. Questa condizione si ottiene con frequenti e pressoché impercettibili aggiustamenti dell'equilibrio in avanti e all'indietro per **compensare** le continue alterazioni cui si è soggetti durante una discesa. Da una buona centralità dipende in grande misura l'efficacia degli altri movimenti fondamentali quali l'angolazione, la gestione delle rotazioni, la gestione dei carichi, la direzione dei movimenti di **estensione** e **piegamento**, così come la migliore resa dell'attrezzo in termini di tenuta e direzionalità. Se ci si accontenta di sciare «più o meno» non vale la pena preoccuparsene troppo: si curva a destra o a sinistra quando capita, il busto dritto, poco spigolo, ci si gode quelle belle derapate che danno la sensazio-

ne di scivolare su un cuscino d'aria... Se invece si pretende da noi stessi **qualcosa di più**, se si vogliono concatenare curve in sequenza, magari su terreni anche ripidi, alla ricerca di una sciata più sportiva e dinamica o di una buona prestazione agonistica, la centralità diventa **indispensabile** e sarà un tema ricorrente nella nostra evoluzione tecnica. È opportuno quindi occuparsene come si deve e cercare di capire le percezioni che stanno alla base di questo «fondamentale». I piedi e l'insieme testa/spalle devono essere nostri punti di riferimento principali e un'attenzione costante deve essere rivolta al **mantenere** il bacino «alto». I piedi, perché da essi dipende la lettura dell'equilibrio antero-posteriore e la richiesta di correttivi; l'insieme testa/spalle, perché la gestione di una posizione più o meno avanzata rispetto ai piedi ci aiuta a prevenire arretramenti o **avanzamenti** della grande massa del tronco/bacino, che ha una notevole inerzia rispetto alle repentine accelerazioni o decelerazioni a livello dei piedi. Una corretta inclinazione dell'asse avampiedi-spalle, perpen-



In quattro tempi
foto 1-2-3-4

Quattro fasi in sequenza ci permettono di percepire analiticamente, una per una, le sensazioni più importanti per una corretta centralità. È importante consolidare queste sensazioni da fermi (anche senza sci) prima di provare ad applicarle in movimento

dicolare al pendio, comporta la quasi **certezza** di una buona centralità. Bene, questa lunga premessa era necessaria per convincerci a mettere da parte per un momento i classici consigli: «**tieni le braccia avanti**», «**piega le caviglie**», «**non sederti**», che somministrati occasionalmente senza aver compreso lo schema globale non servono a niente, se non ad **irrigidire** lo sciatore nella ricerca forzata di qualcosa che non risolve il problema. Parliamo ora di due semplici esercizi finalizzati a fissare le percezioni veramente importanti. Il primo esercizio si sviluppa in quattro fasi. La prima (**foto 1**) consiste nel posizionarsi trasversalmente ad un lieve pendio, come se volessimo salire «a scaletta», in posizione eretta, sentendo un buon appoggio sui piedi/spigoli e percependo nell'ordine: una leggera prevalenza di carico sullo sci a valle, il bacino alto, la verticalità del busto e le braccia completamente rilassate lungo il busto. La seconda fase (**foto 2**) prevede una leggera, sciolta e concreta flessione del busto sulle cosce portando l'insieme testa/spalle «sui puntali»; lasciando **penzolare** le braccia a peso morto ed evitando di lasciare i gomiti indietro scolliamo un po' le braccia per scioglierle completamente. Ci renderemo conto che la flessione del busto ci dà un equilibrio più stabile e che automaticamente determina un relativo avanzamento delle braccia senza che queste debbano ricercarlo forzatamente. Nella terza fase (**foto 3**) solleviamo le mani all'altezza della vita con una leggera fles-

Fermi, trasversali rispetto al pendio, di questo normalissimo assetto cerchiamo di percepire la verticalità del busto, il relax delle braccia distese lungo il busto, la spinta dai piedi verso l'alto per mantenere gli arti inferiori distesi ed il bacino alto

1



Ora flettiamo semplicemente il busto in avanti e lasciamo penzolare le braccia constatando che automaticamente si troveranno avanzate rispetto al busto

2



È sufficiente alzare le mani flettendo gli avambracci per ottenere l'assetto corretto delle braccia rispetto al busto, senza nessuna forzatura

3



Aggiungiamo un leggero piegamento sulle caviglie ed otteniamo l'assetto completo di tutto il corpo in centralità. Proviamo poi ad eseguire estensioni e piegamenti con le caviglie percependo la costante la flessione del busto durante la fase di estensione

4

sione dell'avambraccio e rileviamo che, in massima scioltezza, siamo riusciti ad ottenere un perfetto assetto di braccia e busto. Non è un risultato da poco! Quarta fase (foto 4): effettuiamo un leggero piegamento delle caviglie chiudendo contemporaneamente e leggermente anche l'angolo busto-coscia. Il gioco è fatto. Ripetiamo un po' di volte la successione e fissiamo veramente, in ogni fase, le varie percezioni. Proviamo poi ad effettuare delle andate e ritorno in estensione e piegamento mantenendo il busto costantemente flesso, prima guardando continuamente i puntali, poi guardando cinque-dieci metri avanti ed evitando di arretrare il busto durante l'estensione, che deve rimanere a carico essenzialmente degli arti inferiori. Possiamo ora eseguire delle distensioni esplosive e fare veri e propri balzi verso l'alto (foto 5) senza variare in volo l'assetto di busto e braccia (volontà di mantenere le spalle avanzate e controllo della flessione del busto con la giusta contrazione dei muscoli addominali).

È importantissimo imparare a non aprire troppo l'angolo busto-coscia e non arretrare le spalle durante l'estensione, perché in una serie di curve all'estensione corrisponde l'ingresso in traiettoria, fase in cui è necessario un avanzamento di tutto il corpo per adeguare la centralità all'aumento della pendenza. Il secondo esercizio consiste nell'effettuare le stesse quattro fasi scendendo dritti lungo la massima pendenza (la foto 8 dimostra, tra l'altro come la centralità possa essere ottenuta anche senza l'aiuto delle braccia, utili invece come equilibratori in situazioni di maggiore impegno), per poi provare anche qui ad effettuare dei balzi mantenendo la centralità in volo e ad ogni atterraggio-ripartenza per il balzo successivo (foto 8-9-10). Mantenere un corretto avanzamento globale durante questo esercizio sulla massima pendenza richiede doppia concentrazione.

Dato che siamo abituati quotidianamente a «vivere in piano» e a mantenere il corpo verticale, la principale difficoltà sarà rappresentata proprio dal dover inclinare in avanti l'asse avampiedi-spalle fino a farlo coincidere con la perpendicolare alla pendenza. È l'abitudine alla «verticalità» lo scoglio più grande: dobbiamo imparare a vincerla ogni qualvolta ci immettiamo su un pendio. È da tenere presente che in una serie di curve, dovendo transitare a metà di ognuna di esse sulla linea di massima pendenza, dovrà sempre essere la perpendicolare al pendio il nostro riferimento per gestire la centralità. Impossibile sfuggire a questa regola. Cominciamo a pensarci, ne parleremo nella prossima puntata.



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.

I CORSI FULL IMMERSION JAM SESSION INVERNO 2006/07:

Les 2 Alpes: 7-13/1; 13-20/1; 3-10/2; 10-17/2 (perfezionamento in campo libero e freeride)
Prato Nevoso (CN): 15-19/1; 22-26/1; 5-9/3 (tecnica e tattica agonistica)

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

Anche in volo - foto 5

Effettuiamo uno o più balzi cercando di mantenere il busto flesso anche in volo per poter ammortizzare l'atterraggio in centralità e rilanciando subito il balzo successivo



Errore comune - foto 6

È l'atteggiamento che si riscontra nella grande maggioranza dei casi: si ha difficoltà ad abbandonare la consueta «verticalità» e ad inclinare in avanti l'asse avampiedi-spalle per raggiungere la perpendicolare al pendio

Braccia avanti? - foto 7

Partendo da un assetto troppo verticale i movimenti di piegamento risultano estremamente arretrati e a nulla vale tenere le braccia tese in avanti, è necessario correggere l'assetto generale e non preoccuparsi delle braccia

Asse verità - foto 8

La foto dimostra come la centralità si ottenga prima di tutto inclinando l'asse «avampiedi-spalle» fino a raggiungere la perpendicolare al pendio, senza bisogno di «tenere avanti le braccia»; in questa situazione di discesa sulla massima pendenza è utilissimo ripetere la sequenza delle foto 1-2-3-4-5

Balzo avanti - foto 9-10

Preparazione e balzo: l'idea di prepararci avanzando le spalle come per fare un balzo verso la discesa ci garantisce un'estensione in proiezione in avanti lungo l'asse perpendicolare al pendio per un atterraggio in centralità senza arretramento