

i tre muri

Quali sono le **parti** della curva? Sapremo descriverle? Su cosa è utile concentrarsi? Come cambiano le cose al **variare** della velocità di ingresso in curva? Qualche osservazione ed un **suggerimento pratico...**



Carlo La Magna è il dimostratore di questa puntata: genovese, classe 1966, è Allenatore Federale di II° livello e Istruttore Nazionale, membro del Demo Ski Team Italia all'Interski del 1999 in Norvegia

Nelle puntate precedenti abbiamo ripercorso insieme i primi tre giorni di un **corso full immersion** Jam Session (a disposizione gli articoli in formato pdf che potete richiedere all'indirizzo checkpoint@jamsession.it), tre intense mattinate di sci con esercizi volti ai **fondamentali**, integrate dalle analisi pomeridiane al video, con discussioni tecniche e metodologiche per inquadrare i temi più importanti, per crearsi una corretta immagine del movimento e individuare **pregi e difetti** del proprio gesto rispetto ai modelli di riferimento. Siamo a metà del corso e per finalizzare al meglio il lavoro dei tre giorni restanti è necessario fare il punto della situazione. Sulla neve come in aula gli input sono stati tanti e anche se le idee e le **sensazioni** riferite ai fondamentali cominciano ad essere chiare, sicuramente si può «sfrondare» molto, per sintetizzare e chiudere la prima fase. La seconda parte del corso sarà **dedicata** all'armonizzazione del gesto per ottimizzarne l'efficacia e la dinamicità. L'attenzione sarà focalizzata sui tempismi esecutivi, quindi sulla gestione dei movimenti in rapporto agli spazi da percorrere ed alla velocità. È importante a questo punto tornare a **riflettere** sulle fasi della curva, il primo riferimento essenziale per organizzare al meglio i nostri movimenti. La prima osser-

Curve rotonde

Nella sciata in campo libero è utile cercare di chiudere bene ogni curva anziché farsi portare dagli sci prendendo sempre più velocità; oltre ad essere divertente questo ci insegna a gestire gli spigoli, a modulare i carichi e passare dalla fase di massimo impegno a quella di diminuzione dell'angolazione per l'avvio del cambio e ingresso nella nuova curva con la massima fluidità



1



2

Foto 1-2 Il corpo della curva

In una curva condotta ad arco medio ampio e velocità medio-alta la fase di massimo impegno (incremento di angolazione, presa di spigolo, intensità dei carichi e sforzo muscolare) si sviluppa grosso modo dalla fine del primo terzo di curva a tutto il secondo terzo; questa fase di «crescendo» potrà essere più o meno protratta a seconda di quanto si vuole arrotondare la curva

Foto 3-4 Svincolo

Il passaggio dalla fase di massimo impegno a quella di inversione della traiettoria avviene rilasciando spigoli e angolazione con gradualità, sfruttando la centrifuga per uscire dall'«orbita» della vecchia curva e dirigersi verso l'aggancio a quella della curva successiva; il tronco viaggia compatto verso il nuovo obiettivo, senza aperture e arretramenti, mentre gli arti inferiori modulano il passaggio tra le due curve evitando estensioni non necessarie



3



4

vazione, piuttosto ovvia ma non inutile, è che la curva ha un **inizio**, uno **sviluppo** e una **fine** e che in una sequenza di curve concatenate (senza tratti rettilinei tra una curva e l'altra) la parte finale di una curva, dal punto di vista motorio, è già l'inizio della successiva. È ancora più importante **rilevare**, e sicuramente ce ne siamo tutti resi conto, che in ogni curva c'è una fase particolarmente impegnativa in cui lo sforzo muscolare cresce fino al massimo richiesto da quella curva per far tenere lo sci e mantenersi sulla traiettoria **desiderata**. È proprio in questa

impegnativa fase di crescendo d'intensità, in cui di fatto si concretizza e si risolve la curva, che sono richiesti il migliore **equilibrio**, la migliore gestione della presa di spigolo, il più adeguato incremento dello sforzo muscolare. Non ci servono altre considerazioni o il voler definire regole fisse. Per non farci **distrarre** sul campo da mille preoccupazioni tecniche proviamo allora a partire da questa unica idea guida: *«una successione di curve concatenate non è altro che un passaggio dalla "zona" del massimo impegno richiesto in una curva, all'omologa della*

seguito e a quella seguito ancora, e così via». Questa zona, che potremmo definire il «corpo» della curva, deve essere il **riferimento**. Proviamo quindi a sciare con un solo obiettivo in testa: arrivare in quella zona di riferimento con un crescendo di stabilità ed equilibrio (angolazione, progressivo **incremento di carico** con prevalenza sull'esterno, solidità della presa, centralità), e con l'idea che lì bisogna risolvere la curva e cominciare ad uscirne verso la zona di riferimento successiva. Tutto ciò che separa la fase di massimo **impegno** in una curva da

quella successiva è da considerarsi una semplice transizione, in relax. In questa **transizione** (diminuzione dell'angolazione-cambio-ingresso nella nuova curva) le forze che fino a quel momento abbiamo contrastato vengono sfruttate per «uscire dall'orbita» ed ottenere senza fatica una calibrata **proiezione** del corpo verso il nuovo obiettivo, affinando man mano il programma di quel prossimo crescendo di intensità dell'azione che ci aggancerà alla nuova orbita. Questa alternanza di relax e di crescendo di intensità porta automaticamente a **comprendere** l'im-



Foto 5-6-7-8
Vincolo e sviluppo

Stiamo per entrare nell'orbita della nuova curva, il corpo prende via via più inclinazione predisponendo quel vincolo sul terreno che reso attivo dal piede e dal crescendo di forza praticato in particolare con la gamba esterna, provoca e regola l'ingresso in traiettoria: l'intensità dell'azione aumenta per tutto il secondo terzo di curva prima dell'avvio della nuova fase di cambio (foto 8). Immaginare di avere nei primi tre fotogrammi tre muri tangenti alla curva (primo terzo, massima pendenza, secondo terzo) e di voler a tutti i costi evitare gli impatti con i muri è una raffigurazione mentale che può aiutarci a trovare il giusto tempismo per l'attacco curva, lo sviluppo dell'angolazione e la progressione di forza da applicare al vincolo

portanza del ritmo. Inizialmente, per esercizio, il ritmo dovrà essere inteso proprio come «l'andare a metronomo» in una serie di curve uguali tra loro e su un terreno uniforme; poi, via via, il concetto di ritmo si interpreterà sempre più come il saper intuire il giusto tempismo nel dosare quantità di movimento e crescendo d'intensità, in situazioni varie e in base alla velocità, agli spazi da percorrere, al grado di chiusura della curva, al tipo di neve e di pendenza. Proviamo a disegnare una curva per cercare di individuarne le fasi e capire dove si colloca il «corpo» della stessa, la nostra zona di riferimento. Ci accorgeremo che non è corretto stabilire una regola assoluta, perchè la sua posizione cambia in funzione della velocità di ingresso in curva. A bassa velocità il grosso del lavoro si concentra dalla massima pendenza in poi; la forza di gravità porta verso la discesa e dopo la massima pendenza e lo sciatore di basso-medio livello tecnico si impegna a consolidare l'equilibrio nella fase finale, controllando la velocità in derapata.

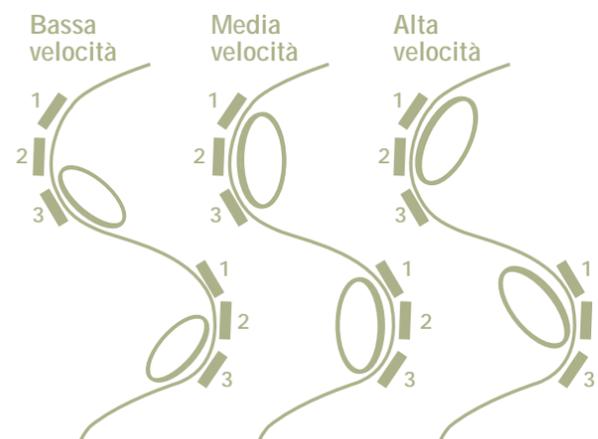
A velocità medio-alta (livello avanzato e conduzione in campo libero) è necessario vincolarsi (presa di spigolo) già prima della massima pendenza per non proseguire lungo la tangente, quindi per innescare la traiettoria e deformare l'attrezzo in modo efficace dalla fine del primo terzo di curva a tutto il secondo terzo; questa fase di sviluppo dell'angolazione e del crescendo di sforzo muscolare potrà essere più o meno protratto a seconda che si vo-

glia a rotondare di più o di meno. Nella sciata in campo libero è utile cercare di chiudere bene ogni curva perchè si tende di solito a «lavorarla» poco e a farsi portare dagli sci prendendo sempre più velocità; imporsi di chiuderla maggiormente, oltre ad essere divertente ci insegna a gestire gli spigoli, a modulare i carichi e passare con gradualità dalla fase di massimo impegno a quella di diminuzione dell'angolazione per l'avvio del cambio e ingresso nella nuova curva. Ad alta velocità ed in particolare in agonismo si cerca di risolvere la curva tutta in alto, prima della massima pendenza, per sfruttare la reazione del terreno in questa zona come propulsore verso l'uscita curva e cominciare il più presto possibile a «togliere» angolazione gestendo con gradualità l'effetto ribaltante della coppia «inerzia del corpo/reazione del terreno», in funzione degli spazi da percorrere e della massima velocità in uscita. In generale, può essere di grande utilità immaginare che ogni curva sia limitata da tre muri posti su tre tangenti all'arco: uno a cavallo tra il primo ed il secondo terzo dell'arco stesso, uno lungo la massima pendenza e uno a cavallo tra il secondo e l'ultimo terzo. A bassa velocità ci si opporrà maggiormente all'ultimo muro, a velocità medio-alta si cercherà di distribuire l'impatto dal primo al terzo muro, ad alta velocità si cercherà di sfruttare maggiormente e con buona scelta di tempo l'appoggio sul primo e secondo muro per riceverne energia e per evitare l'impatto sul terzo, filando via

I tre muri

Immaginiamo di entrare in curva a velocità crescenti e di trovare sull'esterno della stessa tre muri posti in successione a un terzo, metà, due terzi dell'arco. Al variare della velocità di ingresso cambierà la posizione della zona in cui è richiesto il massimo impegno per evitare un forte impatto. Una successione di curve concatenate non è altro che un passaggio dalla «zona» di massimo impegno richiesto in una curva, all'omologa della seguente e a quella seguente ancora, e così via. Questa zona, che potremmo definire il «corpo» della curva, deve essere il riferimento per l'organizzazione di movimenti e tempismi esecutivi perchè è lì che bisogna arrivare con il migliore equilibrio e con la giusta intensità di azione

verso l'uscita curva senza alcuna decelerazione. Ecco così identificati tre punti significativi che definiscono le fasi salienti di una curva. Questo ci permette, senza stabilire regole assolute, di capire come adeguare il nostro comportamento in base alla velocità di ingresso. Potremmo concludere dicendo che la capacità di gestire l'angolazione e la presa di spigolo ancora prima della massima pendenza, unita ad una migliore scelta di tempo nell'incremento dell'intensità dell'azione sono gli elementi essenziali per progredire verso una sciata di alto livello. Non è una novità, ma forse ora abbiamo qualche riferimento in più per organizzare la nostra azione in modo più efficace e spontaneo nelle prossime uscite sulla neve. ■



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 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