



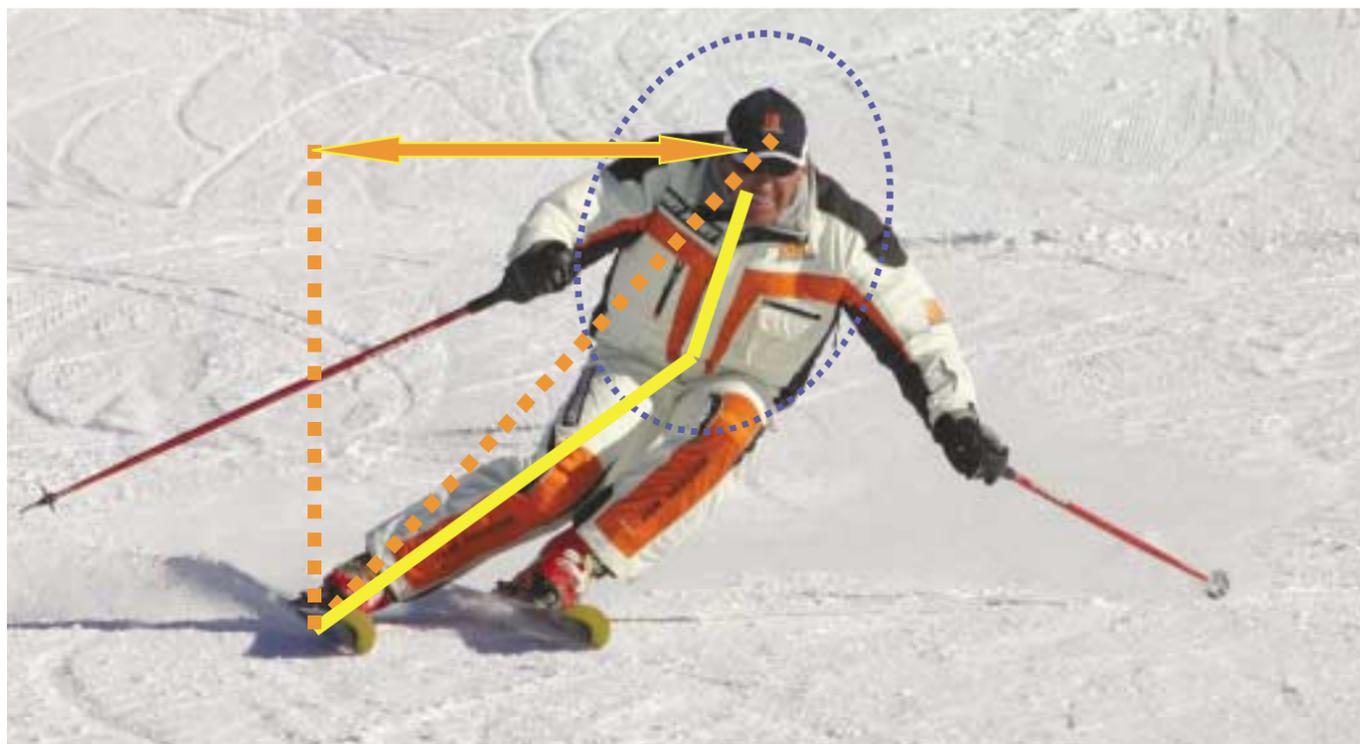
# movimenti di massa

La buona riuscita di una curva dipende principalmente dalla **qualità** del movimento di **angolazione**, dalla chiara idea dei tempismi esecutivi e dall'efficacia del vincolo sul piano di appoggio. Ecco alcuni comportamenti tipici e qualche riflessione sul tema

**A** prima vista potrebbe sembrare il titolo di un'analisi sociologica o il passaggio di un discorso di strategia politica ma, state tranquilli, per fortuna si parla di sci. Ovviamente qui intendiamo, come movimento, il tipo di spostamento e la direzione impressa alla massa corporea durante una curva. Nella scorsa puntata abbiamo parlato principalmente di come imparare a sentire l'appoggio dello sci sullo spigolo (vincolo) con il semplice esercizio della «scaletta» ed abbiamo introdotto il tema della direzione del movimento nel cambio da un'angolazione all'altra, per mezzo della trasformazione graduale della nostra scaletta in «passo di giro» in una successione di curve. Ora passiamo ad analizzare più da vicino i movimenti laterali del corpo rispetto al senso di avanzamento, per capire come distinguere un'angolazione efficace da un'«finta angolazione» e concentrarci sugli elementi caratteristici di questo movimento fondamentale della tecnica dello sci. Vale la pena ricordare che

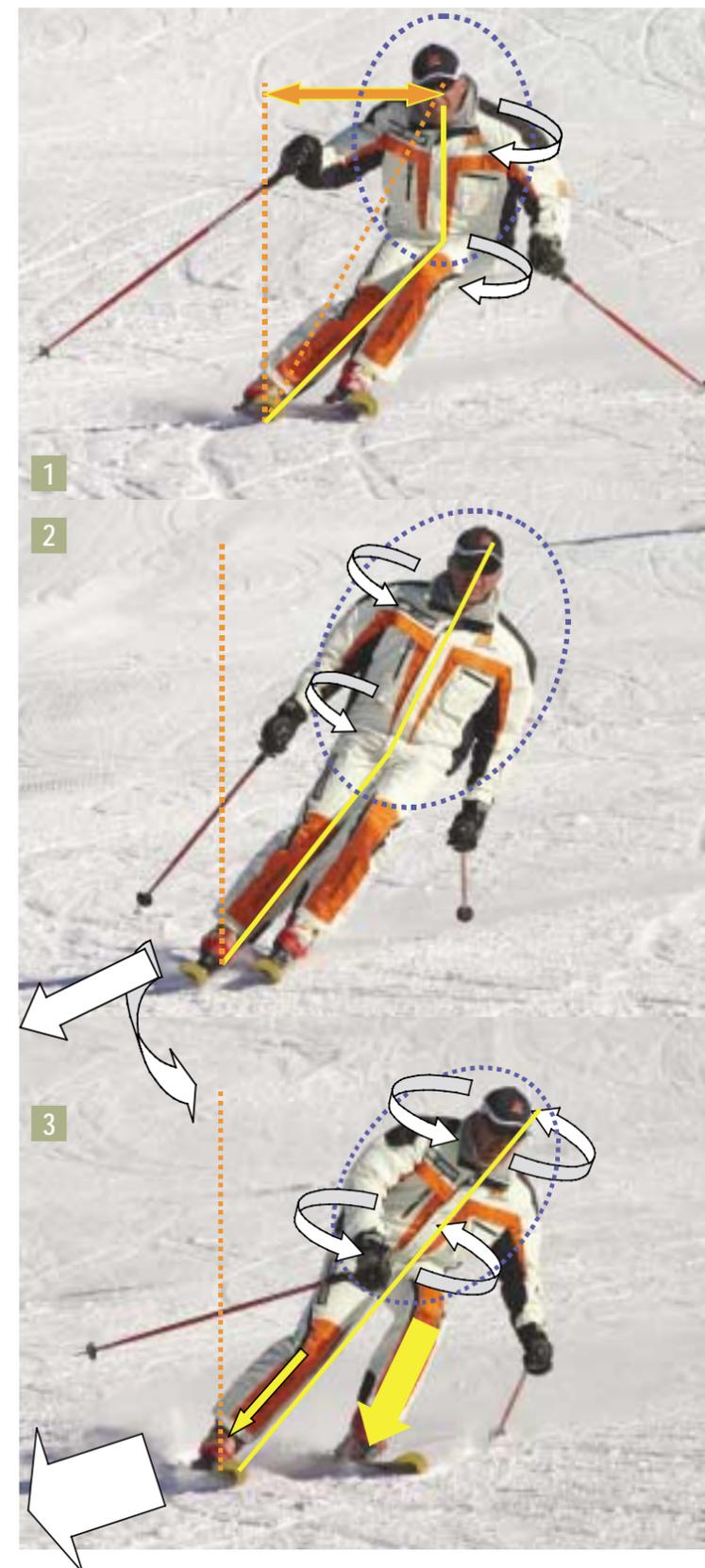
Xxxxxxx

a) Abbiamo voluto evidenziare, con l'ovale, lo spostamento laterale della grande massa di bacino-busto-spalle-testa rispetto alla verticale passante per il piede esterno alla curva, indispensabile per raggiungere un corretto grado di angolazione; la direzione, la dimensione, i tempismi attribuiti al movimento di questo insieme e la combinazione di questi con l'incremento di forza espressa sul vincolo sono gli elementi che determinano le qualità dinamiche della sciata. b) L'inclinazione della linea che va dal piede portante (esterno alla curva) alla testa può verosimilmente rappresentare la percezione che lo sciatore ha del grado di inclinazione raggiunto. c) Le linee gialle rappresentano il rapporto tra l'inclinazione dell'asse vincolo-baricentro (piede portante-addome) e di quello del busto: l'inclinazione del primo ottimizza il grado di angolazione, la contro-inclinazione del busto ottimizza l'equilibrio sull'arto portante e «fissa» l'anca esterna conferendole solidità ed evitando eccessive rotazioni della parte alta del corpo



l'angolazione è l'inclinazione del corpo verso l'interno della curva, che ha la duplice funzione di ottenere un vincolo efficace tra sciatore e neve (presa di spigolo, deformazione dello sci) e di creare attimo per attimo le migliori condizioni di equilibrio scaricando le forze entro la base di appoggio. L'aspetto più importante da tenere presente è che l'angolazione deve essere incrementata durante la curva, con direzione e tempismo precisi, in particolare da un terzo a due terzi dell'arco. La dinamicità deriva infatti dal dare la giusta progressione, in quel tratto di curva, all'inclinazione e all'avanzamento del corpo, nonché alla forza espressa sul vincolo, per determinare quell'incremento delle forze necessario per stare in traiettoria e sfruttando poi l'energia accumulata per ottenere un buon cambio di direzione in proiezione avanti-laterale. La sciata è invece statica quando l'angolazione, per quanto non scorretta nel suo schema generale, viene interpretata come una «posizione» che spesso si riduce alla riproduzione artificiosa di un «modello formale» perdendo di vista la sostanza tecnica, un assetto già troppo definitivo ad un terzo di curva che non consente la giusta evoluzione del movimento e delle forze utili. Abbiamo voluto inserire nella grafica un elemento ovale che comprende bacino-tronco-spalle-testa per evidenziare come lo spostamento di questo «insieme» sia l'azione indispensabile per ottenere un'angolazione suscettibile di sviluppo e di effetti dinamici durante la curva. È quella la massa importante ed è dal suo percorso che dipende il generarsi di forze più o meno coerenti con l'idea di traiettoria che ci siamo prefissati. Gli arti inferiori fanno da tramite, «vincolo-ammortizzatore-pilastro» fra la grande massa ed il terreno, ottimizzando l'angolo di incidenza, garantendo la resistenza strutturale e modulando i carichi; se la grande massa viene spostata nella giusta quantità e direzione, con il giusto tempismo, gli arti inferiori si trovano sulla linea della risultante delle forze ed essendo sollecita-

**Foto 1** Classico atteggiamento da «vecchia angolazione», caratterizzato dalla passività dello spigolo dello sci interno, che rimane piatto a causa dello spostamento del ginocchio conseguente all'eccessiva compensazione di busto e controrotazione del bacino rispetto al senso di curva e relativo spostamento del ginocchio. Per correggere questi automatismi è necessario passare dal concetto di posizione e «stile» a quello di ricerca dell'efficacia e della dinamicità  
**Foto 2** Inclinazione generale del corpo tipica di chi, pur avendo buone doti di equilibrio ha scarsa nozione e piacere dei ritmi. È una sciata «da passeggio» soggetta a rotazioni e derapate, che può essere migliorata tecnicamente solo acquisendo il piacere di cadenzare curve consecutive, con un approccio più aggressivo, dinamico e sportivo  
**Foto 3** Atteggiamento tecnico tipico (e particolarmente scorretto) dello sciatore istintivamente amante della velocità e poco disposto a perdere tempo per acquisire i buoni schemi motori. È una sciata con forti rotazioni, derapate ed evidenti disequilibri, completamente da ristrutturare. Non è facile da modificare, ma il carattere e l'istinto di questo sciatore (un vero attaccante) può fare miracoli dopo aver gustato le prime positive sensazioni

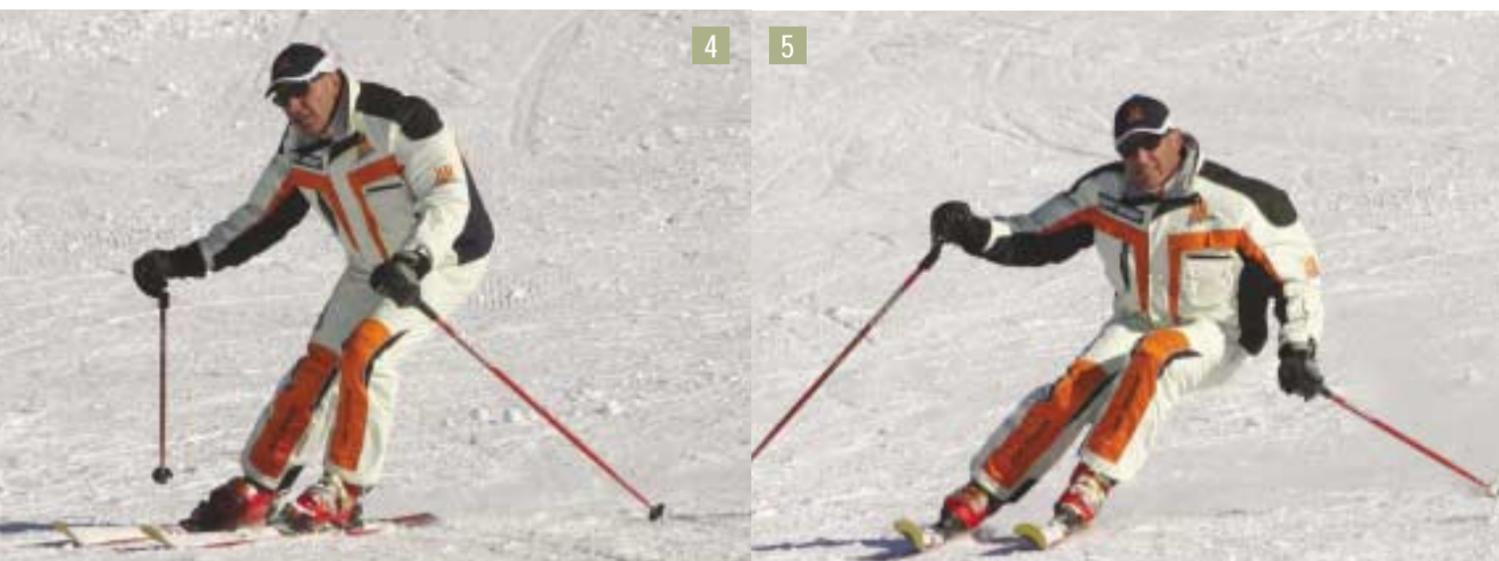


ti «in asse» possono svolgere al meglio il loro compito. Come fare quindi per ottenere una buona angolazione? Prima di tutto imparare a spostare tutta la massa verso l'interno della curva incrementando l'inclinazione generale, percependo l'allontanamento in blocco di testa-tronco-bacino dalla verticale, anziché spingere dentro solo il bacino; imparare a compensare lateralmente con il busto durante l'aumento dell'inclinazione generale e non prima, cioè non sporgere troppo e troppo in anticipo la testa e le spalle verso l'esterno rimanendo lì, bloccati. Le due cose si collegano direttamente alla paura di oltrepassare quel grado di inclinazione al di là del quale ci sembra di perdere l'equilibrio; in quel momento viene infatti spontaneo ricercare un assetto sicuro e definitivo «schiacciandoci» col busto verso l'esterno, convinti di aver fatto «angolazione». Siamo ad un terzo dell'arco e già interrompiamo la nostra azione lasciandoci portare passivamente dagli sci in una curva che diventa più lunga e aperta di quanto non avessimo programmato. In campo libero si avverte di meno questo prolungamento della traiettoria, ma basta mettersi tra le porte di un gigante per trovarci fuori linea, costretti ad uscire o a

dare una repentina grattata e ad «intraversare» gli sci sotto il palo. Il mio consiglio è di cominciare (in campo libero) su una pendenza media con partenza da una diagonale sugli spigoli, allentare la presa e avanzare testa e spalle verso la discesa, allungando contemporaneamente le gambe, sentendo il bacino alto e lasciandoci «risucchiare» dal pendio, gustando l'accelerazione nel tratto tra la diagonale e la massima pendenza. Durante questa fase sentire crescere l'intensità dell'appoggio sullo spigolo dello sci esterno alla curva; giunti sulla massima pendenza lasciarsi cadere quasi «a peso morto» e quasi fino a terra verso l'interno della curva mantenendo le gambe lunghe, continuando a sentire presente lo spigolo dello sci esterno e superando in totale relax quell'attimo di «vuoto d'equilibrio» che sarà immediatamente seguito dalla piacevole sensazione di trovarci bene inclinati e con un appoggio solido che ci darà fiducia per chiudere la curva, aumentando rapidamente l'intensità della nostra azione. Riallentandola, usciamo verso la curva successiva, avanziamo nuovamente testa e spalle, alti, calmi, rilassati, in accelerazione fino alla successiva massima pendenza verificando l'appoggio dolce ma con-

creto e tagliente sullo spigolo del nuovo sci esterno, per poi lasciarci nuovamente ricadere a peso morto all'interno della nuova curva, tornando a goderci l'aumento di intensità della nostra azione e la rapida e sicura rotondità della chiusura curva. Il segreto per riuscire: gambe lunghe e non forzare la ricerca dell'assetto nella prima parte di curva, godersi l'accelerazione in massimo relax, assecondare la caduta del corpo verso l'interno della curva quasi a volerla accelerare sul finale intensificando da zero a mille (su mille) lo sforzo muscolare in chiusura. In questo modo abbiamo corretto dei tempi di esecuzione sbagliati: invece di stare solo per 1/4 di curva distesi e per 3/4 schiacciati e statici, abbiamo imparato a stare per metà curva distesi e rilassati sentendo lo sci presente sul terreno, a trasformare il vecchio e anticipato piegamento/schiacciamento/finta angolazione in un'angolazione dinamica eseguita con il giusto tempismo, a risolvere la curva con un guizzo potente anziché dormirci sopra grattando per mezz'ora. Accorgimenti per perfezionare il tutto: avanzare tutto il corpo non solo fino alla massima pendenza, ma in particolare durante il deciso aumento dell'an-

golazione, con il piegamento delle due caviglie ed una proiezione generale in avanti verso la zona di uscita curva; incrementare gradualmente durante tutta la curva anche l'angolo di incidenza dello sci interno agendo sui relativi piede e ginocchio, pur mantenendo una prevalenza di carico sull'esterno; senza interrompere l'aumento dell'angolazione gradualizzare la flessione del busto in direzione laterale-avanti per ottimizzare l'equilibrio e predisporre alla proiezione verso la curva successiva. Aumentando la velocità di ingresso in curva il più importante aumento dell'angolazione avverrà non più dopo la massima pendenza, ma prima, tra un terzo e metà curva; è importante non tornare a schiacciare in anticipo, bensì aumentare l'angolazione con la gamba esterna lunga e l'interna che lascia «salire» il ginocchio per dare spazio alla sempre maggiore inclinazione del corpo. Stesso angolo di incidenza per i due sci, prevalenza di carico sullo sci esterno ma senza schiacciare, piede interno «tenuto sotto» con caviglia piegata, proiezione in avanti e voglia di togliersi al più presto da quella curva per schizzare avanti nella successiva. ■



**Foto 4** Atteggiamento tipico di chi sta cercando artificialmente il carico sull'esterno attraverso una forte contrapposizione dell'inclinazione del busto a quella degli arti inferiori. Curve chilometriche e poca naturalezza per questo tipo di sciatore che da un terzo di curva in poi non è più in grado di aumentare l'angolazione. Archi medi, cadenze e lavoro sui tempismi esecutivi possono farlo uscire da questo torpore

**Foto 5** Esempio di una discreta capacità nello spostare la massa verso l'interno della curva, ma con affrettata ricerca di un assetto di equilibrio definitivo, schiacciato e arretrato. Ciò impedisce il corretto incremento dell'angolazione nella fase centrale della curva. È sufficiente imporsi di rimanere alti fino alla massima pendenza sentendo l'avampiede esterno costantemente appoggiato sullo spigolo, per mantenersi centrali e con ancora una buona escursione di movimento a disposizione per la chiusura della curva

**Foto 6** Ad un terzo di curva l'angolazione è in parte impostata; qui si definisce meglio il rapporto tra l'aumento dell'angolazione (quantità e tempismo) da sviluppare nel secondo terzo e la direzione dell'avanzamento di tutto il corpo che dovrà essere scelta intuendo la migliore linea di ingresso nella curva successiva

**Foto 7** Si notano l'aumento di angolazione tra un terzo e metà curva e la direzione impressa contemporaneamente all'avanzamento del corpo

**Foto 8** Piccolo incremento ancora dell'angolazione e perfezionamento della direzione di uscita, prima di «togliere angolazione» (Foto 9) per avviare la fase di cambio, in proiezione verso la nuova curva

Sono a disposizione gli articoli Check Point 2003/04 e 2004/05 in formato pdf. Un'occasione per i nostri lettori per non perdere gli interventi tecnici fin qui realizzati da Jam Session e dare continuità al discorso iniziato nelle due precedenti stagioni. Potete richiederli gratuitamente a Jam Session all'indirizzo [checkpoint@jamsession.it](mailto:checkpoint@jamsession.it) o [valerio@jamsession.it](mailto:valerio@jamsession.it)  
Web site: [www.jamsession.it](http://www.jamsession.it)

I CORSI «JAM SESSION CHECK POINT»  
Formula «Full Immersion»: 8-14/1; 14-21/1;  
4-11/2; 11-18/3 Les 2 Alpes  
9-13/1; 22-26/1; 6-10/3 Prato Nevoso (Cn)  
19/6 - 26/8 Les 2 Alpes

Informazioni: [checkpoint@jamsession.it](mailto:checkpoint@jamsession.it)

