a cura dello staff tecnico

JAM Session LES ALPES3600

Interno su, interno giù?
Per padroneggiare l'angolazione è utile alternare discese nell'uno e nell'altro modo, fino a sapere gestire l'equilibrio e la distribuzione dei carichi a proprio piacimento e secondo le situazioni

amica centrifuga

Non è necessario conoscerne la formula, è più importante afferrarne il senso e «acchiappare» qualche giusta **sensazione**: facciamo il punto sulle percezioni più importanti e proviamo qualche utile esercizio

Sembra facile...ma non è difficile!...diceva un brillante cabarettista in una trasmissione di successo di qualche anno fa. È un'espressione che riprendiamo a nostro uso e consumo, perchè sintetizza in modo geniale l'altalena di sensazioni che si hanno quando si prova un movimento come l'angolazione. Sembra facile quando la si vede eseguire da un ottimo sciatore e ci si rende conto che proprio facile non è, ma se scatta la sensazione giusta ci si rende conto nello stesso tempo che non è poi così difficile. Da quel momento si entra nel bellissimo mondo della sciata in conduzione, dove non si finisce mai di imparare e di giocare con la forza centrifuga. A volte si perde, ma quando si vince le sensazioni sono decisamente esaltanti. Come promesso sul numero scorso proviamo quindi a dare qualche suggerimento pratico. Ci riferiamo in particolare a quegli sciatori di livello poco più che medio, perchè per loro è un salto decisamente importante. Ma anche per i migliori può essere utile riprendere alcuni esercizi perchè, in fondo, tutti abbiamo qualche «conto in sospeso» con questo movimento. Prendiamo in esame la prima parte della curva. Prima regola: evitare una distensione verticale e l'azione sterzante in fase di impostazione della traiettoria. La prima cosa favorisce la seconda. Eliminiamole entrambe, per trasformarle in una distensione più laterale ed in una più raffinata gestione degli spigoli. Possiamo cominciare su un terreno quasi pianeggiante con una sciata a spazzaneve o, quantomeno, con gli sci molto distanziati e non proprio paralleli (foto 1); bassa velocità all'inizio e sci esterno con una marcatissima presa di spigolo fin dal primo ingresso in curva, testa "sul" piede esterno, carico tutto sullo stesso sci percependo il peso prevalentemente sull'avampiede. Ginocchio esterno che spinge in dentro per mantenere lo sci di spigolo, sci interno piatto e scarico che slitta senza dare alcun fastidio. Da capire e percepire: che lo sci disposto di spigolo e caricato incide la neve e crea una traiettoria di curva condotta; ha bisogno di qualche metro in più rispetto alla sterzata, ma è giusto così, aspettiamolo un attimo. Ad ogni discesa aumentiamo leggermente la velocità. L'ingresso in curva in conduzione sarà così ancora più percepibile, piano piano il piede si sensibilizzerà sempre più alla presa di spigolo; su tutto l'arto inferiore esterno alla curva, fino al bacino, sentiremo aumentare le sollecitazioni durante lo sviluppo della traiettoria e ci organizzeremo «fissando» il bacino sempre più all'interno della curva, in opposizione alle forze. In una serie di curve consecutive impareremo a passare da un piede-spigolo all'altro con il giusto tempismo alternando di qua e di là l'assetto del corpo. Fissiamo nella mente, molto chiaramente (foto 1), la sensazione del piede esterno che cerca e sente lo spigolo, l'intensa attività muscolare della parte del corpo esterna alla curva, il relax totale della parte interna. Il passaggio successivo, da semi-spazzaneve a sci paralleli lo otteniamo curvando a velocità ridotta a cavallo dei ciuffetti disposti nel punto di cambio tra una curva e l'altra, ad un terzo della nuova curva e a metà (foto 2). L'obiettivo di passare a cavallo ci impone di non «intraversare» lo sci; 0spontaneamente doseremo il lavoro dei piedi dando quel tanto di spigolo necessario per seguire la giusta direzione. Sensazione nuova: una notevole accelerazione nella prima parte di curva, una certa difficoltà a mantenere la calma e l'equilibrio e a gestire la traiettoria nella seconda parte. Dopo le prime prove in cui tenderemo ad arretrare (come si vede nelle foto), cerchiamo di avanzare il corpo, bacino alto e testa avanti, cercando un continuo appoggio sulla parte anteriore del piede esterno. L'accelerazione diventerà più evidente ma il nostro equilibrio sarà migliore, più centrale; la guida dello sci e la gestione dello spigolo saranno più efficaci e precise. Percezioni nuove e piacevoli, da fissare: lo sci che fila in avanti, un saldo e continuo appoggio prevalentemente sullo sci esterno, il piacere di accelerare e sentirsi «sullo sci», inclinati lateralmente e al tempo stesso in equilibrio. Superata la massima pendenza, senza arretrare, manteniamo saldamente gli sci di spigolo cercando di incrementarne l'incidenza, sempre in saldo appoggio sull'esterno e lasciando che la curva si chiuda in risalita verso monte. Dopo alcune prove riuscite proviamo a concatenare altre curve; nel momento del cambio, per evitare una distensione troppo verticale, cerchiamo una forte proiezione in avanti (foto 4 - A) andando contemporaneamente a cercare l'avampiede ed il nuovo spigolo per la nuova curva. In questo modo ci abitueremo a proiettarci verso la nuova traiettoria invece che distendere verso l'alto e potremo garantirci la migliore centralità, anche in velocità. Mano a mano che aumenteremo la velocità questa proiezione in avanti dovrà diventare sempre più avanti-laterale per assumere un'inclinazione tale da poter equilibrare la forza centrifuga, che si farà sentire già ad inizio curva. Ci accorgeremo di non riuscire a spostarci lateralmente oltre la «soglia della paura». Paura del vuoto e di cadere all'interno della curva. In pratica, non riusciamo ad inclinarci con decisione oltre la verticale, ed interrompiamo lo sviluppo della nuova angolazione. L'estensione torna inevitabilmente a verticalizzarsi e ad un terzo di curva riappare la sterzata. Che fare? L'esercizio della foto 3 è un'ottima soluzione per simulare in situazione statica una delle più importanti sensazioni dinamiche di inizio curva. La trazione esercitata dal maestro o da un compagno tramite una corda fa la funzione della forza centrifuga in ingresso curva, consentendo di sperimentare inclinazioni ben oltre la verticale e ben oltre la perpendicolare al pen-

1

2

1. Per imparare ad evitare l'azione sterzante eseguiamo curve con una marcatissima presa di spigolo dello sci esterno sin dall'inizio della curva, a sci molto distanziati e quasi a spazzaneve, su terreno piuttosto pianeggiante. Sci interno piatto e passivo. Velocità crescenti di prova in prova. **2.** A velocità ridotta passiamo a cavallo dei ciuffetti che ci inducono ad un fine indirizzamento degli sci evitando le azioni sterzanti in ingresso curva. Il corpo assume una naturale inclinazione-angolazione proporzionata alla velocità

22-25 Aprile - Les 2 Alpes
Partecipa al Check Point Jam Session di fine stagione! Full immersion di 3 o 4 giorni (a scelta)
info: checkpoint@jamsession.it tel. 0033 6 17.20.86.93

Corsi Estivi Jam Session - 18/6-27/8
Richiedili entro il 28/2 per usufruire delle condizioni speciali riservate ai lettori di Sciare
info: checkpoint@jamsession.it tel. 0033 6 17.20.86.93

dio, in perfetto equilibrio. La crescente inclinazione laterale del corpo e la crescente intensità della trazione simulano alla perfezione ciò che avviene nei primi metri dopo il cambio. In questo modo possiamo percepire l'equilibrio tipico ed i tempi di un ingresso in velocità in curva. Eseguiamo l'esercizio molte volte, lasciandoci cadere lateralmente ed in scioltezza verso il vuoto (massima fiducia nel compagno); durante questo spostamento non dimentichiamo di cercare la nuova presa di spigolo e di consolidarla con maggiore forza sullo sci esterno alla nuova curva (il sinistro nella foto). Proviamo poi in velocità su terreno in lieve pendenza chiudendo sempre bene le curve e passiamo successivamente a pendenze medie. Risultato: la giusta e graduale inclinazione laterale, abbinata all'avanzamento del corpo e all'efficace lavoro del piede-spigolo consentirà di impostare la curva in conduzione; avremo creato le premesse per una chiusura in perfetto equilibrio (**foto 4 - A-B-C**). Perfezioniamo via via la presa di spigolo contemporanea dei due sci spostando attivamente il ginocchio interno verso l'interno della curva, pur mantenendo un appoggio prevalente sul piede-spigolo esterno. Sembra facile...ma non è difficile!

3. Questo esercizio consente di simulare in situazione statica la sensazione di proiezione dinamica laterale-avanti, superando la soglia limite della verticalità del corpo. La crescente trazione ci fa sentire come la forza centrifuga ci tenga in piedi nonostante la proiezione nel vuoto. Un'iniezione di fiducia che ci induce a provare con più convinzione.
4 - A. B. C. Forte avanzamento in fase di cambio, angolazione e spigolo bene impostati ad un terzo di curva consentono il miglior equilibrio per uno sviluppo corretto della fase di chiusura.

Vuoi diventare promotore Jam Session?
Se sei un tipo dinamico, appassionato di sci, vuoi entrare a far parte del team Jam Session, contattaci all'indirizzo checkpoint@jamsession.it tel. 0033 6 17.20.86.93