

15 anni in 5 giorni

Cronaca di un corso full immersion «Jam Session» in cui abbiamo percorso in pochi giorni e con successo l'**evoluzione tecnica** a cavallo dei due secoli, grazie ad un allievo modello, alla giusta successione di esercizi e all'**uso alternato** di sci da slalom e da gigante

Neve compatta e non ghiacciata, uno skilift che ci ha permesso molte rotazioni su una pista con pendenza da medio ripida a lieve, fotografie per un check iniziale, verifiche giornalieri foto e video, lo sviluppo senza fretta di una serie di esercizi essenziali, l'uso di sci di lunghezze e caratteristiche diverse, un allievo aperto al cambiamento e capace di comprendere l'**importanza** del passaggio dall'idea di «bella sciata» a quella di «sciata efficace»; questi

gli ingredienti che hanno permesso a me e ad Andrea (l'allievo) di **comprimere** quindici anni di evoluzione tecnica in soli cinque giorni, senza intoppi. I risultati li vedete nelle foto di questo servizio. Il caso di Andrea calza a meraviglia con il tema che avevo previsto di trattare in questa puntata «Check Point»: «piegamenti e distensioni», continuando così la carrellata sui movimenti fondamentali (o matrici motorie) cominciata con il numero del 1° dicembre. Distensione e piegamento sono

L'utilizzo dello sci da slalom stimola la ricerca di angolazioni accentuate e favorisce lo sviluppo delle capacità di gestione dello spigolo, dei carichi e dei tempismi esecutivi controllando l'ampiezza e la durata dei movimenti di piegamento e distensione



stati per anni e anni movimenti «famosi-ambiti-insegnati-imparati», **integrati** dall'angolazione, troppo spesso percepita come «tocco di stile» anziché per i suoi contenuti tecnici. Con l'avvento degli sci di nuova generazione, soprattutto la distensione si è inteso dovesse essere eliminata dal vocabolario, con grande apprensione della maggior parte degli sciatori: di fronte al nuovo prevale la paura del cambiamento e la prima paura è che tutto quanto appreso precedentemente non abbia più valore, tanto più se qualcuno soffia sul fuoco. Ma non è così. La distensione (o «estensione») esiste ancora, eccome se esiste! Come anche il piegamento. Ma travolti dal luogo comune del «non bisogna più distendere» si continua ad equivocare quello che è stato un semplice ridimensionamento, o una **riqualificazione**, di movimenti che restano comunque fondamentali. Sarebbe stato utile aggiungere che «non bisogna più piegare» (che è molto più vero), almeno ci si sarebbe chiesto che cosa rimane da fare e si sarebbe parlato di più del vincolo, dell'angolazione, di come percepire e gestire l'intensità dello sforzo muscolare, di che direzione dare agli spostamenti della massa corporea, di cadenze e tempismi esecutivi, di ciclicità dell'azione, di anticipazione motoria. Sono rimasti invece impressi in molti sciatori gli unici valori sicuri: piego e «schiaccio» per caricare, angolo per essere «bello stiloso»; e insieme a questi è rimasto anche l'automatismo di una distensione verticale e spesso arretrata, seguita da una comoda azione sterzante. Non che questi fossero i dettami tecnici corretti, ma sono stati indubbiamente l'interpretazione più corrente. Da dove partire quindi per avviare un sostanziale cambiamento? Dall'eliminare distensione e azione sterzante e dal continuare a ripeterlo all'allievo, all'infinito e senza successo? Il punto di partenza con Andrea è stato invece il ragionare sull'idea radicata del «piego e schiaccio per caricare», con una serie di riflessioni sul tema del **piegamento** che portano a questa conclusione: non serve accanirsi a schiacciare su un vincolo poco efficace, perchè si gratta solo

1 Il primo giorno di un corso «Jam Session Full Immersion» comincia sempre con una documentazione fotografica o video per un check iniziale prima ancora di ricevere qualsiasi indicazione tecnica. L'atteggiamento di Andrea a fine curva evidenzia un forte piegamento sulla gamba esterna inteso come uno «schiacciare per caricare» tipico della sciata di vecchia generazione, accompagnato da una forte passività dello spigolo e della gamba interni alla curva

2 La distensione verticale con apertura dell'angolo coscia-busto porta spesso ad un marcato arretramento compromettendo la centralità dinamica nella fase di inizio curva; i piedi scappano in avanti, l'alleggerimento degli sci viene poi abbinato all'azione sterzante dei piedi, spesso il busto si inclina troppo verso l'interno provocando a metà curva una rotazione che non permette un buon equilibrio ed una buona presa di spigolo



1

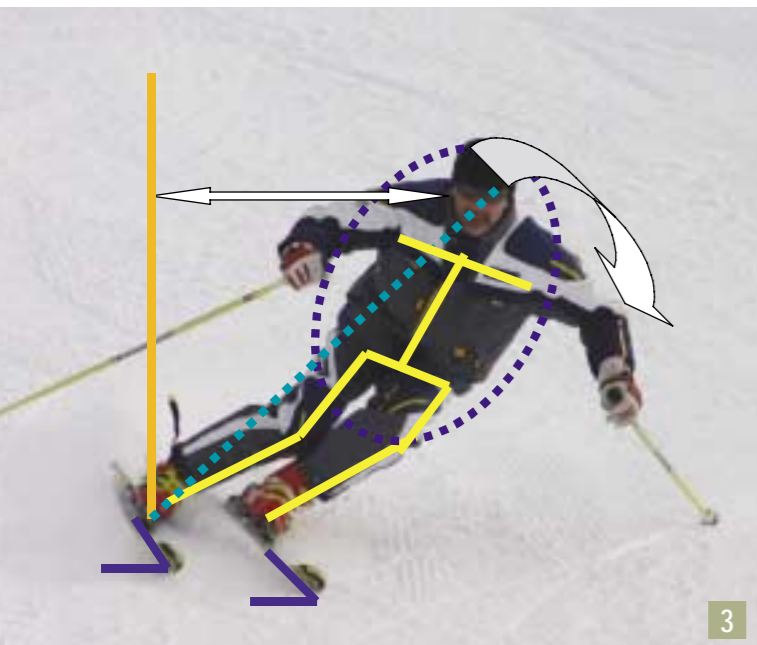


2

un po' di più, senza eliminare l'azione sterzante e la de-rapata. Soluzione: proviamo a non fare piegamento e ad opporre invece una resistenza muscolare alle forze che si generano grazie ad un vincolo efficace. L'attenzione si sposta allora sul vincolo, sulla capacità di realizzare e sentire una precisa presa di spigolo e sugli esercizi utili per farci percepire gli sci che tagliano la neve. Un'occasione d'oro per allontanarsi dall'idea della bella sciata e badare alla pura sostanza. A questo punto... «Magica scaletta» (Sciare - Check Point del 15 dicembre 05), è il caso di dirlo, e magica **diagonale**; scaletta eseguita durante una discesa diagonale, passi di pattinaggio dalla diagonale verso monte, poi dalla massima pendenza verso monte, poi inversioni di direzione a passo di giro, poi ancora curve a sci paralleli verso monte, dalla diagonale e dalla massima pendenza. Tutto fatto con gli sci da gigante e sempre tornando ad analizzare le tracce per scovare le residue malefiche sterzate, scoprirne le cause, trovare gli antidoti. Risultato: attivazione dei muscoli che governano l'assetto laterale dei piedi, piedi che sentono lo spi-

golo e non sterzano, capacità di aumentare l'angolo di incidenza sci-neve con un movimento laterale e parallelo di piedi e tibie, perfezionamento spontaneo dell'equilibrio del corpo su sci che conducono. Non è poco. È la premessa al miglioramento della conduzione in curva. Si passa quindi a curve medio-ampie, sempre con gli sci da gigante, mantenendo una continua **aderenza** degli sci alla neve e concentrandosi sul continuo aumento dell'angolo di incidenza a partire dall'attivazione dei piedi. Il tutto sulla base di due imperativi: piedi-spigoli attivi e rimanere sempre alti senza eseguire alcun piegamento! Tenere quindi le gambe praticamente tese percependo la crescente opposizione alle forze, sia a livello di piedi-caviglie impegnati ad aumentare costantemente lo spigolo e a dargli «consistenza», sia di tutto l'arto inferiore esterno alla curva, mentre il ginocchio interno viene caparbiamente e continuamente spostato verso l'interno della curva con l'**obiettivo** dare angolo allo sci interno e mantenere parallele le tibie in ogni istante. Un po' di attenzione ad evitare arretramenti in fase di cambio, e si ve-

dono le prime curve condotte, senza sbavature, con gli sci che **tengono** senza bisogno di schiacciare, con gli spigoli che invertono senza bisogno di potenti distensioni. Siamo passando da una mentalità «distensione-piegamento» ad una di «angolazione-angolazione», dettata nel tempo e nell'intensità da ciò che fanno e sentono i piedi nel **governare** l'inclinazione degli sci sulla neve. Passare ora agli sci da slalom è una pioggia di sensazioni positive ed intense: senti di più lo spigolo, l'innescò della traiettoria, la risposta dello sci in chiusura curva, la reazione del terreno; impari a gestire e limitare la tendenza al rimbalzo nella fase di cambio, osi angolazioni più marcate e vai a ricercare l'**aderenza** al terreno ad inizio curva, senti gli effetti dell'aumento di spigolo e dell'angolazione e ti rendi conto che non devi schiacciare sul terreno a fine curva, basta sentire i piedi (spigoli) che tagliano la neve già prima della massima pendenza e, in chiusura, regolare l'intensità dello sforzo muscolare per resistere alle sollecitazioni che arrivano da un vincolo efficace. Per poi allentare l'opposizione alle forze e avanzare nel cambio. La distensione si è trasformata così nel saper contenere l'**allungamento** e nell'avanzare durante il cambio di angolazione; il piegamento si è trasformato nel saper modulare i carichi senza schiacciarsi e privilegiando invece l'incremento dell'angolazione. Insieme a tutto ciò si mettono a punto di volta in volta anche i tempismi, cercando di tenere a lungo le gambe lunghe, sviluppando una crescente angolazione nella fase di metà-due terzi di curva, trovando il miglior compromesso tra carico sul terreno e assorbimento delle sollecitazioni in chiusura, per un'uscita **fluida** al momento giusto. Si familiarizza con angolazioni più accentuate. A questo punto fare uno slalom con i ciuffetti, prima sul piano poi sul medio ripido, cercando di passare «a cavallo» di ogni porta (uno sci di qui e uno di là rispetto al ciuffetto) ci fa concentrare solo sui piedi e ci permette di perfezionare il tutto ad un livello superiore di sollecitazioni, di impegno fisico e mentale, utilizzando distensioni e piegamenti solo per quanto necessario. Tornare allo sci da gigante stimola nuovamente a mettere a punto i tempismi esecutivi in curve di più ampio raggio ed a velocità superiori, per poi applicare il tutto ai terreni più vari durante le sciare libere nelle ore restanti. Questo è quanto. Non si è parlato di busto, di braccia, di anche, di tutto ciò che sta più su del bacino; siamo partiti dall'idea di non piegare, dalla percezione dei piedi e del vincolo, dall'uso parallelo di piedi-tibie ginocchia, dalla percezione e dall'uso della giusta intensità dello sforzo muscolare, dalla comprensione dei tempismi esecutivi. Non ci siamo minimamente preoccupati della forma, ma solo della sostanza e il risultato lo vedete nella foto n° 7. A buon intenditor.... ■



3 - 4 - 5 Al terzo giorno le cose sono cambiate radicalmente; gli spigoli e gli arti inferiori lavorano in parallelo, lo sviluppo del movimento di angolazione diviene prevalente, la massa bacino-tronco-testa si sposta notevolmente verso l'interno della curva con la gamba esterna che si mantiene a lungo distesa ed in opposizione alle forze, il busto è in leggera compensazione laterale ed è evidente la volontà di avanzamento per uscire dalla curva con una buona proiezione in avanti. La fase di cambio evidenzia un assetto raccolto che risulta dal gestire ed ammortizzare il picco di carico nella fase di fine curva e che consente di proiettarsi in avanti controllando l'allungamento degli arti inferiori, per immettersi in curva con buona centralità e aderenza al terreno, gestendo l'inizio della nuova presa di spigolo e l'avvio della nuova angolazione



6 Ancora una foto di Andrea al check effettuato all'inizio del corso, in cui si evidenzia l'intenzione di caricare lo sci esterno con un profondo piegamento

7 Il gesto sicuro e dinamico di Andrea al 5° giorno di corso: prevale su tutto la ricerca di una buona angolazione generale con un'adeguata opposizione alle forze ed il limitato piegamento in chiusura è sufficiente a modulare i carichi, senza bisogno di schiacciare verso il terreno. Complimenti!

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 o valerio@jamsession.it Web site: 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