

Ciack si gira



Dal 13 giugno al 29 agosto sci estivo all'insegna della tecnica e del divertimento. Lo staff Jam Session è pronto, con un'infinita voglia di sciare e tante nuove esperienze da trasmettere, per una didattica sempre più efficace



VALERIO, MICHELE E PAOLO MALFATTO, FONDATORI E TITOLARI DELLA JAM SESSION RINGRAZIANO I LETTORI DI SCIARE MAGAZINE PER AVER SEGUITO CON INTERESSE LA RUBRICA CHECK POINT



ORIANO RIGAMONTI UN GRAZIE AD ORIANO PER LE DIMOSTRAZIONI TECNICHE EFFETTUATE PER GLI ARTICOLI CHECK POINT 08/09



MARCO MARTINI ALLENATORE FEDERALE DI IV LIVELLO EUROPEO, TECNICO DI GRANDE ESPERIENZA E CARISMA, PUNTO DI RIFERIMENTO IN JAM PER IL DIBATTITO TECNICO E DIDATTICO



La luce e l'atmosfera del ghiacciaio sono qualcosa di magico e lo sci estivo è un'esperienza da fare assolutamente, è un film appassionante che alle 2 Alpes durerà undici intense settimane, dal 13 giugno al 29 agosto. Vivere ogni mattina il bianco, lo sci e la neve come in un mite inverno e trovarsi poi immersi nel verde e nell'ambiente sportivo pomeridiano di una località viva e dinamica come Les 2 Alpes non è cosa da poco... un mix ideale fatto di forti e tonificanti contrasti. Per voi appassionati che ci avete seguito su queste pagine, un corso estivo in formula "full immersion" sarà la migliore occasione per fare in campo tecnico un grande salto di qualità. Ed anche per i principianti o i "poco esperti" l'estate sarà quanto di meglio per imparare in un clima sereno e disteso. Con un sole "grande così" e su neve vera. In estate il ghiacciaio diventa una grande palestra in cui provare e riprovare nuovi gesti tecnici nella cornice di quel fantastico panorama "cielo, montagne, neve e verde" godibile dai 3500 metri. Nel successivo inverno, sulle lunghe piste dei grandi comprensori potrete poi applicare quanto imparato e lì, allora, vi renderete veramente conto degli enormi benefici del lavoro estivo. E' importante infatti sapere che nei mesi autunnali, pur senza gli sci ai piedi, le nozioni apprese in ghiacciaio matureranno alla grande; il nostro pensiero saprà mettere in fila i consigli tecnici più importanti e le ripetizioni mentali del gesto affineranno l'immagine coordinata dei movimenti, in modo sorprendentemente efficace. Per noi di Jam Session la stagione di sci estivo è una festa di perfezionamento tecnico e didattico, è l'incontro e l'integrazione tra le esperienze dei vari tecnici dello staff che in inverno hanno svolto la loro attività in stazioni e situazioni diverse. Riportare nel gruppo le novità apprese e le nuove soluzioni didattiche messe a punto nel corso di una lunga stagione, discutere collegialmente sulle migliori soluzioni per questo o quell'allievo è qualcosa di costruttivo ed appassionante, che ci fa crescere, che fa crescere gli allievi e che alimenta la nostra passione per lo sci e per il nostro lavoro. Tutto lo staff è su questa lunghezza d'onda, non può essere diversamente, ed è un vero piacere lavora-



Sopra: Paolo Malfatto in azione. Uno degli obiettivi dei corsi Jam Session è di rendere l'allievo capace di comprendere a fondo la sostanza del gesto tecnico e di sviluppare la capacità di analizzarne gli elementi fondamentali: l'angolazione, la centralità, la gestione dei carichi e delle rotazioni, il lavoro piedi-spigoli, il rapporto tra i vari segmenti corporei, i tempismi esecutivi, l'evolversi in curva dell'intensità dello sforzo muscolare. Sotto a sinistra, Fabio Albertazzi, cameraman dello Studio Video «Il Cerchio» di Firenze con il quale Jam Session realizza la rubrica TV Check Point nella trasmissione «LaGrandeneve» in onda ogni settimana su TV locali di Toscana, Emilia-Romagna e Lombardia. Sul sito www.lagrandeneve.tv troverete tutti i filmati didattici Jam Session-Check Point. Sotto a destra: due allievi in attesa di effettuare la loro prova sulla pista riservata a Jam Session sul ghiacciaio delle 2 Alpes



re insieme! L'attività estiva Jam Session è caratterizzata da due tipi di corso (durata sei giorni con arrivi e partenze il sabato), proposti ogni settimana dal 13 giugno al 29 agosto: corsi «base» e «full immersion». I corsi base sono dedicati agli sciatori dal principiante al medio-avanzato; in gruppi di livello omogeneo, si sviluppano in modo particolare i temi relativi agli equilibri fondamentali con l'obiettivo dell'esecuzione ritmica di sequenze di curve, ad ogni livello. Tre ore e mezzo di lezione al giorno in piccoli gruppi, uso del collegamento radio "maestro-allievo» per la correzione in tempo reale durante la discesa, tre analisi al video nel corso della settimana, questi gli elementi principali. La formula «full immersion» è invece dedicata agli sciatori dal livello medio-avanzato fino al top, alla decisa ricerca del salto di qualità. I corsi full immersion «Performance» o «Top» (secondo il livello tecnico di ingresso) sono il fiore all'occhiello della Jam Session e sviluppano tutti i temi relativi alla sciata in conduzione trattati negli articoli Check Point. Sono il frutto di una continua ricerca da parte di uno staff qualificato che ha vissuto da dentro e con entusiasmo crescente l'evoluzione tecnica e didattica degli ultimi 20-30 anni. Il programma è intensivo e si articola in quattro ore al giorno in pista, più due ore tutti i giorni nel tardo pomeriggio per le analisi video ed i necessari approfondimenti. Importantissima questa parte tecnico-teorica che integra e completa le esercitazioni pratiche anche con esercizi «a secco» finalizzati ad una profonda percezione della propria azione. L'obiettivo generale è di fare chiarezza (con calma e anche senza sci ai piedi) sulla funzione delle componenti del gesto, sulla qualità dei movimenti, sulle percezioni e le sensazioni più importanti, uscire dai luoghi comuni e comprendere a fondo il significato dei termini tecnici, capire il «cosa» il «perché» ed il «come». Il tutto finalizzato a saper riconoscere senza equivoci la struttura dell'azione, a saper



Uno dei tanti esercizi per comprendere le giuste sensazioni per una efficace centralità dinamica: avanzamento del blocco testa-spalle, proporzione tra gli angoli piede-gamba, gamba-coscia, coscia-busto, busto-braccia



immaginare ed eseguire anche mentalmente il movimento corretto. Solo in questo modo si potrà acquisire una buona capacità di analisi della propria e dell'altrui sciata e porre buone basi per applicare il tutto nella pratica sviluppando anche da soli ed in modo sostanzialmente corretto ciò che si è appreso al corso. Anche per gli agonisti la stagione sarà intensa: ogni settimana si svolgeranno i corsi full immersion «Race» con allenatori federali di grande esperienza. Oltre all'aspetto puramente tecnico sarà dedicata molta attenzione agli aspetti tattici, sulla base delle esperienze più attuali dell'agonismo di alto livello. La stagione si aprirà con il programma dedicato agli atleti master, il «Master Chrono Meeting», con quattro giorni 100% slalom (dal 13 al 16 giugno) e cinque giorni 100% gigante (17-21 giugno). Ogni giorno allenamenti, video, lezioni in aula e un'ora al giorno di prove cronometrate con classifica giornaliera e premiazione finale. Alla fine di ogni corso «Performance», «Top» o «Race» omaggio di un dvd con le riprese effettuate durante le lezioni e filmati dimostrativi e didattici, oltre alle riprese di atleti di Coppa del Mondo. Ciliegina sulla torta: la possibilità di richiedere un'analisi personalizzata, realizzata in audio-video con l'utilizzo di sofisticati software, con commenti tecnici real-time sulle vostre discese e sui fotogrammi significativi, consigli ed esercizi. Tutto è pronto quindi, e non vediamo l'ora che inizi l'estate! Nel frattempo resta ancora un mesetto di sci invernale su un comprensorio ancora aperto per almeno 140 chilometri di piste, da 3500 a 1650 metri. Una pacchia! Vi ricordiamo che potete richiederci gli articoli Check Point all'indirizzo checkpoint@jamsession.it e che sul sito www.lagrandeneve.tv potete vedere una cinquantina di filmati didattici Jam Session. Grazie a tutti per averci seguiti sulle pagine di Sciare Magazine e arriverci presto sulle nevi delle 2 Alpes per vivere insieme questa grande passione! III

La metà «alta» del ghiacciaio di Les 2 Alpes, dove si concentra l'attività dei corsi Jam Session su terreni ideali tanto per i principianti che per gli esperti

Jam Session

Organizzazione al 100% italiana, Jam Session 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 i 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. **I Corsi Full Immersion Jam - INVERNO: (Les 2 Alpes) Ponte 8 dicembre; periodo 6 gennaio - 7 febbraio; periodo 21 marzo - 4 aprile; periodo 18-25 aprile; (Ovindoli) 2 corsi Full Immersion il 23-24-25 ed il 26-27-28 febbraio; (Piancavallo) 2 corsi Full Immersion il 16-17-18 marzo ed il 19-20-21 marzo. ESTATE: (Les 2 Alpes) dal 13 giugno al 29 agosto; (Stelvio) dal 7 al 18 ottobre; (Stubai) dal 28 ottobre al 1° novembre. «MASTER CHRONO MEETING» SL 4 giorni dal 13 al 16 giugno e GS 5 giorni dal 17 al 21 giugno.** Informazioni settimane bianche estive/invernali e corsi full immersion info@jamsession.it - checkpoint@jamsession.it | T 019 555.130 o 0033 4 76 79 05 01 | www.jamsession.it. Potete richiedere l'invio gratuito in formato pdf dei precedenti articoli Check Point all'indirizzo checkpoint@jamsession.it



Tutto parte dai piedi ed un'efficace presa di spigolo dipende dalla stabilità laterale delle caviglie; sciare con il gambetto dello scarponne completamente aperto è il miglior esercizio per comprenderne l'importanza e per attivare i giusti meccanismi a livello dei piedi e della proporzionata contrazione dei muscoli degli arti inferiori



Saldo equilibrio sul lato del corpo esterno, marcata angolazione generale senza eccesso di compensazione di busto, sviluppo del crescendo di azione muscolare con buona proporzione tra inclinazione laterale e volontà di avanzamento verso la zona di uscita curva. (dimostratore: Michele Malfatto)



Marco Martini durante una lezione pomeridiana; abbinare all'analisi delle riprese video del mattino lezioni teoriche sono una parte essenziale e qualificante dei corsi Jam, senza la quale diventa impossibile comprendere a fondo la dinamica di curva e gli elementi del gesto, passi assolutamente necessari per il salto di qualità



L'attrezzo è il tramite tra lo sciatore ed il terreno. Una buona preparazione degli sci è la condizione per ottenere la giusta risposta al gesto tecnico e poterne valutare l'efficacia. Marco Martini (nella foto), Roberto Pattacini e Dino Palmi (Associazione Italiana Skiman) curano le lezioni sulla preparazione dell'attrezzo ai corsi Jam Session