



VALERIO MALFATTO

Co-fondatore della Jam Session e autore degli articoli Check Point

GIACOMO BALDINI

Allenatore federale ed istruttore nazionale, dal 2012-13 nel Demo Team Jam Session

DAVIDE CERVINI

Allenatore federale di III° livello. Dal 2009 nel Demo Team Jam Session

CARLO LA MAGNA

Istruttore nazionale, Allenatore federale di 3° livello, membro del Demo Ski Team Italia all'Interski del '99

TROVA LA CHIAVE!

ALLA RICERCA DELLA SCINTILLA PER CAPIRE E PERCEPIRE MEGLIO LE GIUSTE SENSAZIONI CONTINUA DALLA PUNTATA PRECEDENTE LA SERIE DI ORIGINALI CONSIGLI TECNICI CHE LA JAM SESSION VI RISERVA IN QUESTA FASE DI PIENA STAGIONE OBIETTIVO: EFFICACIA E TOTALE CONTROLLO DELL'AZIONE

Nella precedente puntata del nostro Check Point, dal titolo «Pro-memoria», abbiamo voluto far mente locale su una serie di argomenti e input tecnici che riteniamo importanti per guidare lo sciatore alla ricerca di quelle attenzioni e sensazioni che aiutano in modo concreto a dare «vero» contenuto tecnico alla sciata. E' come provare insieme a cercare la chiave giusta, quando la si trova ci si apre un mondo. Abbiamo selezionato dal nostro archivio didattico una decina di aspetti dell'azione tecnica su cui concentrarci e alcuni consigli pratici. Potrebbero essere molti di più, perchè molti sono i modi di approcciare e di «sentire» il gesto tecnico per riuscire ad ottenere il buon effetto sulla neve. Attorno ad ognuno dei fondamentali dello sci ed al come integrarli e coordinarli tra di loro si possono trovare mille modi per fissare nella mente e nel proprio corpo i propri punti di riferimento. Con una didattica fuori da schemi rigidi e che, come dicevamo nel precedente Check Point, si preoccupa di spiegare il cosa fare, il perchè farlo ed il come farlo,

fornendo spunti originali di insegnamento per metafore, per sensazioni e percezioni, ci rendiamo conto di come si possa progredire in fretta ed in modo più consapevole. È quello che facciamo tutti i giorni sul campo e in aula, è una continua e divertente ricerca motoria da fare insieme all'allievo, è il modo in cui Jam Session propone un apprendimento divertente, coinvolgente, rapido. La migliore sintesi di tutto ciò la potrete riscontrare nei corsi super-intensivi del Tour Italia 2015 di cui trovate il calendario nelle pagine seguenti: tre giorni in ogni località per un totale di 21 ore in pista e 6 ore in aula; ore ricche di contenuti e di spunti pratici finalizzati a crearvi gli strumenti per il successivo autonomo e corretto sviluppo della vostra tecnica. Gli spunti che abbiamo esposto nella puntata precedente (potete richiederla a checkpoint@jamsession.it) riguardavano quattro aspetti che torniamo ad elencare: 1) *L'alternanza di equilibrio*; 2) *la scoperta di avere piedi e muscoli*; 3) *il crescendo di inclinazione dei piedi sotto sforzo*; 4) *dissociazione e spalle che anticipano l'uscita dalla curva*. Restano da trattare sei argomenti: 5) *contenimento dell'allungamento in fase di cambio*; 6) *azione a taglio e raddrizzamento*; 7) *piedi forti*; 8) *tempismi e anticipo motorio*; 9) *intenzione di direzione*; 10) *relax del viso e coordinazione del bastoncino*. Andiamo per ordine e cominciamo dal «**contenimento dell'allungamento**» in fase di cambio. Tutti abbiamo sentito dire al maestro «non verticalizzare», «non c'è più la distensione», ecc. ecc. A volte questo diventa il grande, unico, inutile pensiero... Ormai lo sanno anche gli abeti di fianco alle piste che non serve più ricercare potenti distensioni per far girare questi sci... ma cosa possiamo fare per evitare questo automatismo ed ottenere un gesto più efficace? Un consiglio consiste semplicemente nel tenere a bada l'angolo dietro al ginocchio interno alla curva (angolo coscia-gamba); osservare che al termine della curva è un angolo «chiuso» e cercare di continuare a mantenerlo chiuso durante la fase di cambio e d'ingresso nella nuova curva. È il modo migliore per rimanere bassi e compatti nel cambio, entrare nella nuova curva con una maggiore compattezza e centralità e per avere una riserva di allungamento della gamba «nuova esterna» in opposizione ai carichi nella nuova curva. In aggiunta o in alternativa possiamo eseguire il cambio cercando di tenere le ginocchia molto larghe, il che ci indurrà ulteriormente a rimanere bassi nel cambio. Passiamo ora brevemente a parlare di «**taglio e raddrizzamento**», termini ostici e concetti difficili da capire e da applicare nella pratica.

Immaginiamo di metterci sul tappeto di

casa con gli sci ai piedi e di volerlo tagliare con le lamine; per prima cosa cercheremo di inclinare lateralmente i due sci agendo sull'inclinazione dei piedi (immaginiamo di inclinarli come nel pieno di una curva a destra) e nel raggiungere l'inclinazione opportuna faremo uno sforzo non «a schiacciare» dall'alto verso il basso sul pavimento, bensì «a tagliare» da sinistra-alto a destra-basso e facendo scorrere in avanti. Il solo pensarci ci fa capire il tipo di azione ed i muscoli da attivare per tagliare. Mentre incliniamo i piedi preparandoli a tagliare lasciamo inclinare tutto il corpo in leggera caduta verso un appoggio a destra e ritiriamoci su verso sinistra per evitare la caduta, notando che questa intenzione-azione sviluppa lo sforzo dei piedi a taglio e ci porta a raddrizzarci dall'imminente caduta. In curva ciò si traduce in una superlativa presa degli spigoli a taglio che si ottiene non volendo insistere a tenere di spigolo, bensì pensando a venir via dalla curva, raddrizzando dall'inclinazione e ribaltando il corpo verso la nuova inclinazione della curva successiva; più si entra in velocità in curva e più si ha confidenza nel prendere inclinazione con il corpo, più que-

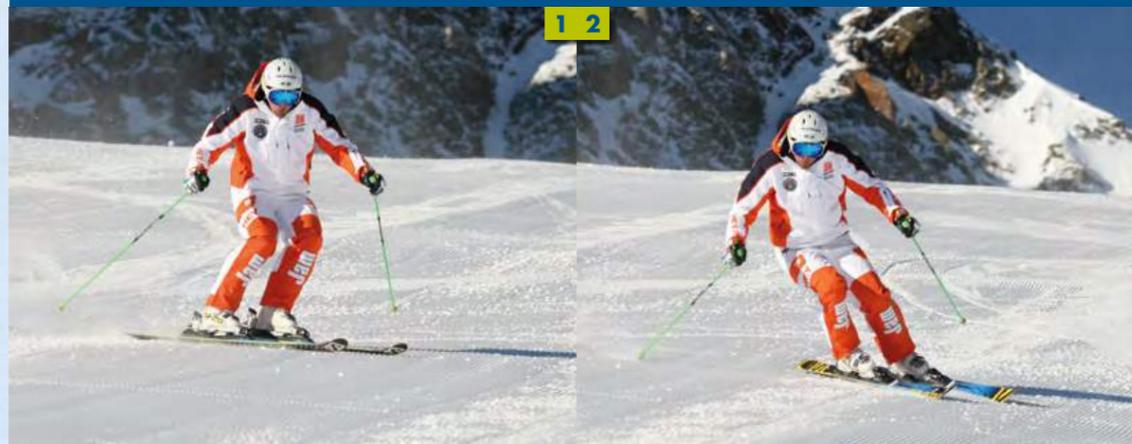


FOTO DI APERTURA

CARLO LA MAGNA IN AZIONE SULLE NEVI DI CERVINIA DURANTE LE RIPRESE JAM SESSION CHECK POINT DE LAGRANDENEVE.TV

FOTO 1-2: CONTENERE L'ALLUNGAMENTO

NELLA FASE DI CAMBIO È BENE MANTENERE CHIUSO L'ANGOLO SOTTO IL GINOCCHIO EX-INTERNO CHE DIVENTERÀ NUOVO-ESTERNO PER EVITARE INUTILI VERTICALIZZAZIONI DEL MOVIMENTO, FAVORIRE UN CAMBIO LATERALE IN COMPATTEZZA E MIGLIORE CENTRALITÀ IN INGRESSO CURVA (DEMO GIACOMO BALDINI)



3



4



5



6

FOTO 3: TAGLIO E RADDRIZZAMENTO

L'INTENZIONE DI USCIRE DALLA CURVA PUÒ (DEVE NELLE CURVE IN VELOCITÀ) INIZIARE ANCOR PRIMA DEL PUNTO DI ATTACCO. IN QUESTO MODO SI OTTIENE UN OTTIMALE SVILUPPO DELLA CURVA A TAGLIO CON LA MIGLIOR GESTIONE DELL'INCLINAZIONE E DEL RADDRIZZAMENTO VERSO IL CAMBIO E RIBALTAMENTO PER LA NUOVA INCLINAZIONE (DEMO CARLO LA MAGNA)

FOTO 4: PIEDI FORTI

ESSERE DETERMINATI A VOLER TENERE I MUSCOLI DEI PIEDI TIRATISSIMI NELLA FASE DI CAMBIO RISOLVE IL PROBLEMA DEI CEDIMENTI A FINE CURVA E PORTA AD UNA MIGLIORE GESTIONE DELLA COMPATTEZZA E DELLA GESTIONE DEI CARICHI (DEMO GIACOMO BALDINI)

FOTO 5: TEMPISMI, ANTICIPO MOTORIO E INTENZIONE DI DIREZIONE

CONCENTRARI SUL CRESCENDO DI AZIONE DA DARE AD OGNI CURVA IMPONENDOSI UNA CADENZA ANTICIPARE MENTALMENTE L'AZIONE E PREPARARSI A DARE IN ATTACCO CURVA UNA PRECISA DIREZIONE ALL'AZIONE. QUESTI GLI ELEMENTI IMPRESCINDIBILI PER UN'AZIONE DECISAMENTE DINAMICA (DEMO CARLO LA MAGNA E DAVIDE CERVINI)

FOTO 6: RELAX DEL VISO E PREPARAZIONE DEL BASTONCINO

RILASCIAMO I MUSCOLI DEL VISO PER CONCENTRARE MAGGIORE EFFICACIA A LIVELLO DEI PIEDI E DIAMO SCIOLTEZZA ALLA PREPARAZIONE DEL BASTONCINO PER AMALGAMARE L'AZIONE GLOBALE (DEMO DAVIDE CERVINI)

sta intenzione di venir via può essere anticipata per regolare la quantità di inclinazione, frenandola ed invertendola in rapporto ai tempi ed agli spazi decisi per quella curva, con il risultato di una traiettoria tagliata e veloce, con una grande dinamicità del gesto. Parliamo ora di «**piedi forti**», brevissimamente. Si pensa sempre ad essere forti su piedi e caviglie durante la curva e nel momento dello svincolo si tende spesso a cedere, perchè si molla tutta la forza d'un colpo: proviamo a tenere i muscoli dei piedi tiratissimi soprattutto durante la fase di diminuzione dello spigolo, passaggio a piatto e inserimento del nuovo spigolo. L'intenzione di eseguire la fase di cambio con i piedi tirati ci fa sviluppare il giusto crescendo di tensione muscolare durante la curva e ci fa gestire senza cedimenti la fase di incremento, di picco e di diminuzione dei carichi. Altro argomento importante è quello dei «**tempismi e anticipo motorio**». Evitiamo prima di tutto di pensare di dover assumere una certa posizione, cerchiamo invece di concentrarci sull'alternanza di equilibrio esterno-esterno e di capire

a grandi linee il tipo di assetto del corpo; l'importante è imparare ad immaginare un crescendo di azione che si ripete ritmicamente sentendo ad ogni curva prendere forza sull'esterno dal piede alla spalla, in crescendo e poi con continuità in diminuendo, per il cambio... Diamoci un tempo per lo sviluppo di questo crescendo, diamo un ritmo, una cadenza alla successione di curve. Mentre facciamo una curva visualizziamo gli spazi e nel percepire le difficoltà della curva successiva impariamo ad immaginare in anticipo i tempismi esecutivi e l'intensità dello sforzo per lo sviluppo della curva; è essenziale per trasformare la nostra sciata da sciata statica in dinamica. Un altro aspetto importante consiste nel dare la giusta direzione all'azione. Nella fase di passaggio da una curva all'altra e proprio in relazione ad un'idea anticipata dell'azione da svolgere è importante avere la giusta «**intenzione di direzione**». Con questo termine intendiamo dire che al punto di attacco curva (circa fine del primo terzo di curva) quando comincia a servirci la sponda per non andare lunghi, dobbia-



PROTAGONISTI

CARLO LA MAGNA, DAVIDE CERVINI, GIACOMO BALDINI
PROTAGONISTI DEI CHECK POINT SU SCIARE
E LAGRANDENEVE.TV

mo sferrare un'azione in crescendo di potenza e indirizzata con determinazione verso la zona obiettivo di uscita dalla curva. L'immagine che abbiamo proposto in due articoli della passata stagione (ved. Check Point 1° e 15 feb 2014 . n° 669 e n° 670) è quella di voler sparare da entrambe le ginocchia e le caviglie, dall'anca e dalla spalla esterne alla curva verso un ipotetico obiettivo posto a terra in uscita curva; una raffica veloce a partire dal punto di attacco curva e con un rapido sviluppo e via subito a visualizzare il nuovo obiettivo nella nuova curva invertendo direzione ed indirizzando le armi per la nuova raffica. In ultimo, due cose che possono aiutarci ad eseguire con maggiore scioltezza e relax un gesto ben amalgamato e più efficace: «**relax del viso e preparazione del bastoncino**». Partiamo dalla preparazione del bastoncino. Provate ad ogni curva a dirvi «preparo»- «preparo» - «preparo» rispettando il ritmo che avete deciso di dare alla sequenza e preparando il bastoncino ogni volta in modo sempre più sciolto (ved. Check Point 1 nov. 2013 – n° 663). Importante dare scioltezza all'articolazione del polso e mantenere il pollice allineato con l'avambraccio, facendo oscillare il bastone sotto l'avambraccio da dietro verso avanti; il tutto in scioltezza ma senza togliere compattezza all'azione del resto del corpo (piedi forti e non cedere di bacino). Ancora una cosa che a qualcuno sembrerà una sciocchezza, ma... provate!... quanto più ci troviamo in difficoltà e quanto maggiore sarà l'impegno richiesto, cerchiamo di rilassare i muscoli del viso invece di stringere i denti e tirare i muscoli del collo. Aumenteranno in modo determinante l'efficacia e la sensibilità a livello dei piedi e l'espressione di forza ben dosata a livello degli arti inferiori. Guadagneremo molto in lucidità d'azione, controllo e tranquillità mentale di fronte alle difficoltà. Questo l'ultimo consiglio di questa puntata Check Point in attesa di ritrovarci sul prossimo numero o in pista ai corsi Jam Session Tour Italia 2015. E se non dovessimo trovarci in qualche tappa del tour non perdetevi i due appuntamenti «Jam Friends» di fine stagione, a fine marzo alle 2 Alpes e al 1° di maggio a Cervinia!

JAM SESSION

INFO TOUR ITALIA: info@jamsessionkitour.it - T +39 335 662.96.90
INFO LES 2 ALPES: info@jamsession.it - T. +33 4 76.79.05.01
VALERIO MALFATTO: valerio@jamsession.it
Potete richiedere l'invio gratuito in formato pdf degli articoli Check Point all'indirizzo: checkpoint@jamsession.it

JAM
Session
Ski Academy
Network®
Tour Italia
2015

In collaborazione con
HEAD
e
Whisper SPORT
experience in listening

27 Corsi di sci super-intensivi di 3 giorni in 17 località Per sciatori dal livello medio in su

- | | |
|--|--|
| 1 SESTRIERE (To) 6-7-8/12; 12-13-14/1; 2-3-4/2; 19-20-21/3 | 9 DOMOBIANCA (Vb) 26-27-28/1 |
| 2 CLAVIERE/MONGINEVRO (TO) 15-16-17/12 | 10 LA POLSA/S.VALENTINO (Tn) 2-3-4/2 |
| 3 MADONNA DI CAMPILGIO (Tn) 12-13-14/12; 19-20-21/12; 27-28/2-1/3 | 11 OVINDOLI (Aq) 5-6-7/2; 5-6-7/3 |
| 4 PIANCAVALLO (Pn) 12-13-14/1 | 12 MADRESIMO (So) 12-13-14/3 |
| 5 PRATO NEVOSO (Cn) 15-16-17/1; 19-20-21/1; 5-6-7/2 | 13 PONTE DI LEGNO (Bs) 16-17-18/3 |
| 6 ROCCARASO (Aq) 19-20-21/1; 2-3-4/3 | 14 BRUNCUSPINA (Nu) da definire |
| 7 ABETONE (Pt) 15-16-17/1; 2-3-4/3 | 15 ETNA NORD (Ct) da definire |
| 8 PILA (Ao) 22-23-24/1 | 16 LES DEUX ALPES: JAM FRIENDS 1 27-28-29/3 |
| | 17 CERVINIA: JAM FRIENDS 2 30/4-1-2-3/5 |

Jam Session
Ski Academy Network®



Informazioni e iscrizioni: Tel. 335/662.96.90
www.jamsessionkitour.it — info@jamsessionkitour.it
Staff Jam Session:
Maestri, Allenatori Federali, Istruttori Nazionali italiani

