

Dry Skiing Day

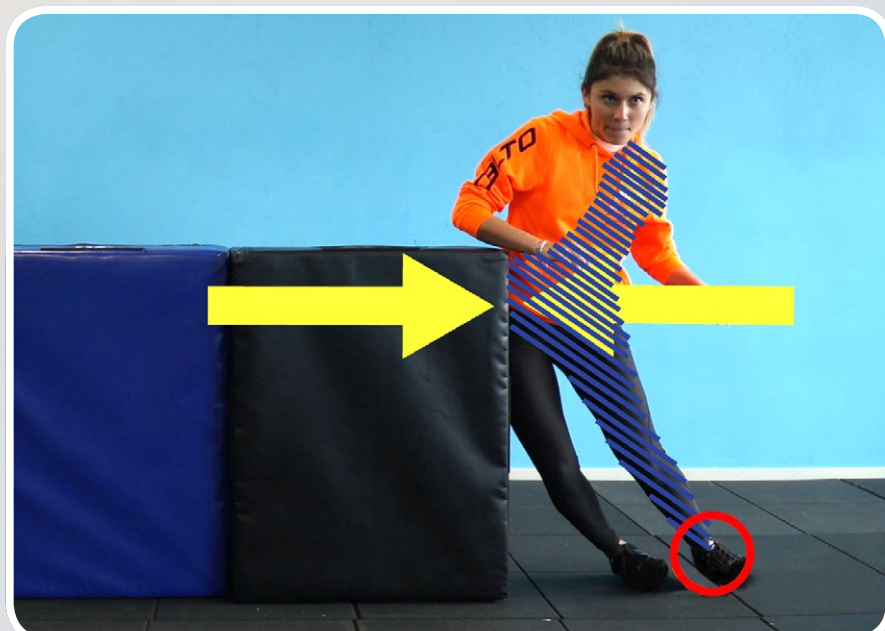
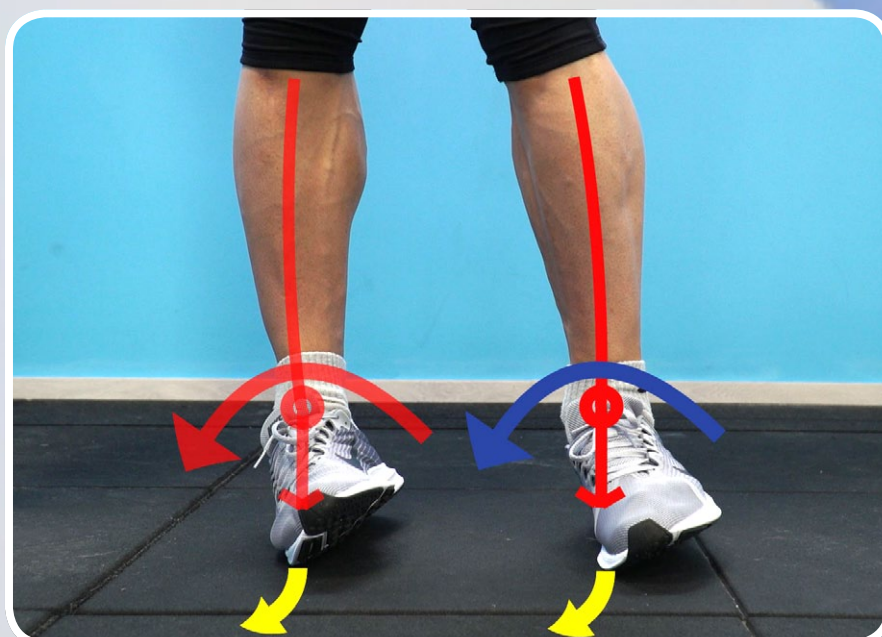
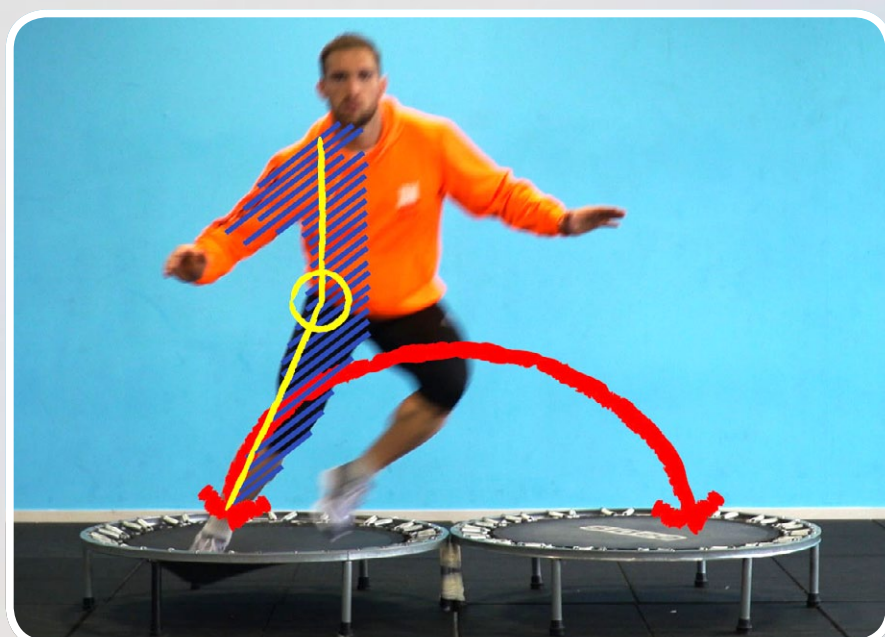
**Giornata
Full Immersion
dedicata alla
tecnica dello sci**

Con Valerio Malfatto
fondatore Jam Session Ski Academy

13 novembre 2021

c/o Ethica Center

Via E. Mattei, 24/p, Fano



JAM
Session
SKI ACADEMY
NETWORK

ETHICA
SKI

In collaborazione con

PALAZZI SPORT



1. Cosa vuol dire oggi *Sciare bene*?
2. I segreti della sciata moderna
3. Gli errori più frequenti, come evitarli e come correggerli
4. Le metafore che ti aiutano a fare spontaneamente i movimenti corretti
5. Le sensazioni che stanno alla radice dei movimenti più importanti
6. Gli esercizi tecnici *a secco* che puoi fare a casa e ti insegnano a sciare
7. Le 10 chiavi tecniche del metodo JSSA per sciare *veramente bene*
8. Le risorse della tua mente
9. Il piacere di sciare bene: *semplice e bello*

Sammy Marcantognini



Direttore di Ethica Center, centro specialistico di servizi alla persona, Fano (PU)

Psicologo, psicoterapeuta. Iscritto all'Ordine degli Psicologi Consiglio regionale delle Marche.

Diplomato ISEF – Laureato in psicologia – laureato in filosofia.

Specializzato in psicologia dello sport attraverso master e numerosi corsi di formazione.

Lavora con atleti di diversi livelli che praticano diverse discipline sportive, tra cui anche lo sci alpino. In generale ha numerose esperienze con atleti olimpionici e di alto livello.

È docente incaricato dalla FIGC (Federazione Italiana Gioco Calcio).

Responsabile Settore ASI Psicologia dello Sport e direttore del Master in Psicologia dello Sport organizzato dal settore stesso. È docente Scuola Regionale dello Sport Coni Marche.

Collabora con varie federazioni tra cui la FIR (Federazione Italiana Rugby), la Fit (Federazione Italiana tennis) preparazione giovani atleti, Fitae (Federazione Italiana Taekwondo) e la Fipav (Federazione Italiana Pallavolo).

Enrico Clementi



Enrico Clementi – Educatore, formatore, consulente e trainer educativo. Responsabile Settore Sci Alpino Ethica Center, Fano (PU)

Laurea in scienze dell'educazione e della formazione (L 19) c/o Università Pontificia Salesiana, Roma.

Licenza in filosofia, baccellierato in Teologia c/o Pontificio Ateneo S. Anselmo, Roma.

Master Manager di rete (CeFAS/ Universitas Mercatorum).

Master (ASI) in psicologia dello sport – Esperto in psicologia dello sport.

Si occupa attivamente del rapporto tra attività sportiva e prestazione agonistica e lavora come mental coach con atleti, sci club e gruppi sportivi.

Autore del libro *L'allenamento mentale nello sci alpino. Prospettive e strumenti dal mondo dell'educazione*, BMS, Roma 2020

Ha pubblicato nel 2011, presso la IPOC Press di Milano *L'educatore professionale e il lavoro di "secondo livello". Per un ampliamento del lavoro socio-educativo in prospettiva organizzativa, formativa e di consulenza.*

Valerio Malfatto



Fondatore Jam Session Ski Academy

Maestro di sci dal 1974 e laureato in Architettura nel 1980 al Politecnico di Torino, è Allenatore Federale di sci alpino dal 1984.

Istruttore Nazionale Responsabile della formazione maestri di sci dal 1984 al 1992 e fondatore della Jam Session Ski Academy nel 1986 insieme ai fratelli Michele e Paolo, ha esportato con la Jam Session la tecnica Italiana di sci in Giappone e Corea negli anni 1989-'90-'91-'92. Autore del 1° Corso interattivo di sci al mondo con De Agostini Multimedia (CD-ROM "Sciare con Ritmo" – 1997), ha prodotto ca. 300 video-lezioni "Check Point" per lagrandene.tv e ca. 200 articoli per Sciare Magazine.

Dal 2009 organizza ogni anno il Jam Session Tour Italia – (corsi intensivi itineranti in 24 stazioni di sci di 10 regioni). Nel 2011-12 ha fondato la scuola di sci Italian Ski Academy a Madonna di Campiglio.

Con la Jam Session ha sviluppato il metodo di insegnamento dello sci "JSSA" integrando l'insegnamento sulla neve, con lezioni in aula e con esercizi a secco per la comprensione dei movimenti tecnici più importanti. Dal 2018 al 2020 ha effettuato 5 trasferte in Cina per tenere corsi e conferenze tecniche ed introdurre il metodo JSSA e la tecnica italiana di sci.

Programma della giornata (posti limitati – numero chiuso)

Invitiamo i partecipanti a portare i **propri**
sci/bastoncini/scarponi, per gli esercizi a secco

-
- 9.15** — Accreditamento
 - 9.45** — Presentazioni
 - 10.00** — Inizio lavori (spiegazioni, video, JSSA punti 1-2-3-4, esercizi a secco, Q&A)
 - 13.00** — Lunch Break
 - 14.00** — Ripresa lavori (JSSA punti 5-6-7, esercizi)
 - 16.00** — Coffee Break
 - 16.15** — Ripresa lavori (JSSA punti 8-9-10, esercizi)
 - 17.15** — Le risorse della mente
 - 18.30** — Obiettivo “Sciare bene”
Riepilogo, conclusioni, prospettive
 - 19.00** — Apericena
-

Durante la giornata di studio
Estrazioni bonus

Jam Session /Ethica/Palazzi Sport
Head/Sic/Hey
Snowit/Neveitalia/Lagrandeneve

(sconti, gadgets, skipass, accessori)

Quota di partecipazione **€ 130**

(comprensiva di Lunch Break
Coffee Break – Apericena)

Info e iscrizioni **Ethica Center**
Tel. **0721/394.596** — **info@ethicacenter.com**

oppure
CLICCA QUI

Ma non è finita!

20.30 – 23.00

Serata **"OPEN"**
offerta da PALAZZI SPORT!

Per tutti gli appassionati di sci

Informazione sulle varie categorie di sci e scarponi, sui criteri di scelta di attrezzi, accessori e abbigliamento tecnico in relazione alle vostre attività sulla neve e livello tecnico.

Presentazione dei migliori prodotti della stagione 2021-22

**Consigli tecnici, offerte speciali
e premi a estrazione!**

PALAZZI SPORT

Programma realizzato in collaborazione



Con il supporto

PALAZZI SPORT



HEAD®



La GrandeNeve.Tv

Il canale televisivo dedicato allo Sci e al Turismo invernale



1 **Cosa vuol dire** oggi Sciare bene?

Rispetto al passato, oggi l'obiettivo è l'efficienza del gesto tecnico. Sciare bene significa saper sfruttare al meglio le caratteristiche dei nostri sci grazie ad un gesto essenziale che ci porta a vivere sensazioni davvero esaltanti. La bellezza dello sci moderno non è più data dall'essere "stilosi" ma molto più concretamente dall'esecuzione di un gesto ben coordinato, dai giusti equilibri dinamici, dall'approccio più "sportivo" e meno "sdolcinato". La precisione delle traiettorie, l'intensità di azione ed i tempismi esecutivi, le tracce a binario e le "pieghe" da moto-GP sono gli elementi caratteristici della sciata moderna. Non esiste un "bello stile" se non c'è efficienza tecnica. La "mission" di Jam Session Ski Academy è di "insegnare a sciare bene", con semplicità, efficacia e piacere, in sicurezza.

2 I segreti della sciata moderna

Il primo grande segreto? È che le basi della tecnica sono oggi le stesse dello sci di 70 anni fa! e questa è la prima grande verità, oscurata dai discorsi di moda o da attenzioni a dettagli inutili o, ancora, da insegnamenti banali e superficiali, incapaci di far comprendere a fondo i movimenti ed il senso dell'azione, di andare alla radice di certe mobilità e alle percezioni/ sensazioni più essenziali. Jam Session Ski Academy mira a costruire e rendere solide le basi con proposte didattiche originali e divertenti per poi sorprenderti con la scoperta di piccoli segreti e accorgimenti che rendono il gesto moderno... con grande semplicità, consapevolezza, padronanza ed autentica, sportiva eleganza.

3 **Gli errori** più frequenti, come evitarli e come correggerli

Ci sono errori tecnici che fanno dannare molti sciatori: il non riuscire a tenere sul ghiaccio, il non riuscire a controllare la velocità su una pista ripida, il sentirsi sempre arretrati, avere “il ginocchietto” e lo sci interno che “sforbicia”, essere scoordinati nell’appoggio del bastoncino e non riuscire a mantenere il ritmo... Ma fare la lista degli errori non vuol dire averli risolti. Le giuste “terapie” o la “prevenzione” partono dalla buona comprensione del gesto corretto e dall’applicazione di semplici azioni. La didattica Jam Session parte proprio dalla comprensione dei movimenti tecnici e dalla ricerca delle giuste sensazioni, quelle che si fissano nella mente e nel corpo e diventano i pilastri della nostra azione.

4 **Le metafore** che ti aiutano a fare spontaneamente i movimenti corretti

Non c'è niente come una buona metafora che possa aiutarti ad eseguire spontaneamente e consapevolmente azioni che diversamente richiederebbero complesse spiegazioni. Sulla neve con gli sci ai piedi, come anche in casa o in ufficio, l'apprendimento per immagini e per metafore è una delle caratteristiche della didattica Jam Session e questo permette un apprendimento rapido e che resta "scolpito" nella memoria degli allievi.

5 **Le sensazioni** che stanno alla radice dei movimenti più importanti

Con gli esercizi di proprioccezione finalizzati al gesto tecnico del metodo JSSA farai scoperte affascinanti, piccoli movimenti dagli effetti incredibili, sia sulla tua conoscenza tecnica che sulla tua tecnica in pista. Anche maestri di sci e tecnici di alto livello con alle spalle anni e anni di esperienze restano increduli di fronte alla semplicità, alla genialità ed efficacia di molti esercizi. Sarà un gioco imparare a percepirsi e poter andare alla “radice” dei movimenti per capirli a fondo e saperli migliorare anche in autonomia.

6 **Gli esercizi** tecnici *a secco* che puoi fare a casa e che ti insegnano a sciare

In Jam Session ci siamo da sempre impegnati nella continua ricerca di soluzioni didattiche fino a creare ed inserire nel metodo JSSA una serie vastissima di esercizi tecnici a secco, comodi da fare a casa per capire la tecnica e attivare gesti e sensazioni basilari per la buona sciata...Non si tratta di esercizi per sviluppare la forza o la resistenza, la preparazione atletica è un'altra cosa... si tratta di movimenti da capire e da sentire e che se imparati a secco e riportati in pista con gli sci ai piedi danno risultati fantastici e fissano per sempre le giuste sensazioni.

7 **Le 10 chiavi** tecniche del metodo JSSA per sciare veramente bene

Sono i dieci pilastri della didattica Jam Session Ski Academy, il frutto del continuo confronto di esperienze tecniche e didattiche di tutto lo staff, in tanti anni di attività e molte decine di migliaia di lezioni di sci. Abbiamo codificato dieci temi tecnici di riferimento. Sulla base di questi e di alcune serie di esercizi codificati ogni maestro Jam Session sviluppa il proprio stile didattico mettendo l'allievo al centro e concentrandosi sulle azioni per lui essenziali ed importanti, piccoli e semplici segreti della tecnica moderna che scoprirai con il metodo JSSA, "in aula", "a secco" e "in pista".

8 **Le risorse** della tua mente

Lo sci, al pari di altre discipline sportive, è un apprendimento e come tale richiede non solo doti fisiche, ma anche abilità mentali. In altri termini, il nostro modo di pensare e soprattutto sentire quello che facciamo e come lo facciamo, condiziona, in senso positivo o meno, il nostro modo di sciare.

La percezione che abbiamo di noi stessi, la nostra capacità di attivazione e concentrazione, il nostro modo di gestire le emozioni, di gestire l'errore ecc. sono tutti fattori che condizionano la qualità e l'esito di quello che facciamo.

Nella giornata di Fano avremo modo di ragionare su tutto e questo e capire, con gli amici di Ethica Center, come migliorare alcune nostre caratteristiche, per raggiungere i nostri obiettivi sciistici e imparare divertendosi.

9 **Il piacere** di imparare, il piacere di sciare bene

Il metodo JSSA è stato creato per il piacere di uno sci “bello” e “semplice” sia nell’imparare che nello sciare al meglio delle proprie abilità. Si può sciare bene a spazzaneve come nella sciata carving di alto livello! Sciare bene significa riuscire ad esprimere un gesto che unisce efficienza, libertà e piacere. Ogni sciatore sarebbe contento di sciare sempre meglio... il segreto sta in un metodo di insegnamento che dia il piacere di imparare... e il risultato non potrà essere che “il piacere di sciare bene”.

“Quando sciate, non siate preoccupati dell’errore, fate vedere a chi vi osserva che vi state divertendo un sacco, con la fantasia nei cambi di ritmo e la voglia di inventare la vostra discesa curva per curva, fate capire quanto è bello sciare!”

Dry Skiing Day

Giornata
Full Immersion
dedicata alla
tecnica dello sci

Con Valerio Malfatto
fondatore Jam Session Ski Academy

13 novembre 2021

c/o Ethica Center

Via E. Mattei, 24/p, Fano

IL PROGRAMMA

Tutti i programmi e corsi Jam Session in
www.jam.it
www.ethicacenter.com
www.palazzisportfano.it