

## CHECK POINT TECNICA

a cura di Valerio Malfatto



### VALERIO MALFATTO

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

### GIACOMO BALDINI

Allenatore federale di II° livello ed Istruttore nazionale, nel Demo Team Jam Session dal 2012

### DAVIDE CERVINI

Allenatore federale, nel Demo Team Jam Session dal 2009

### MANUEL CASTRI

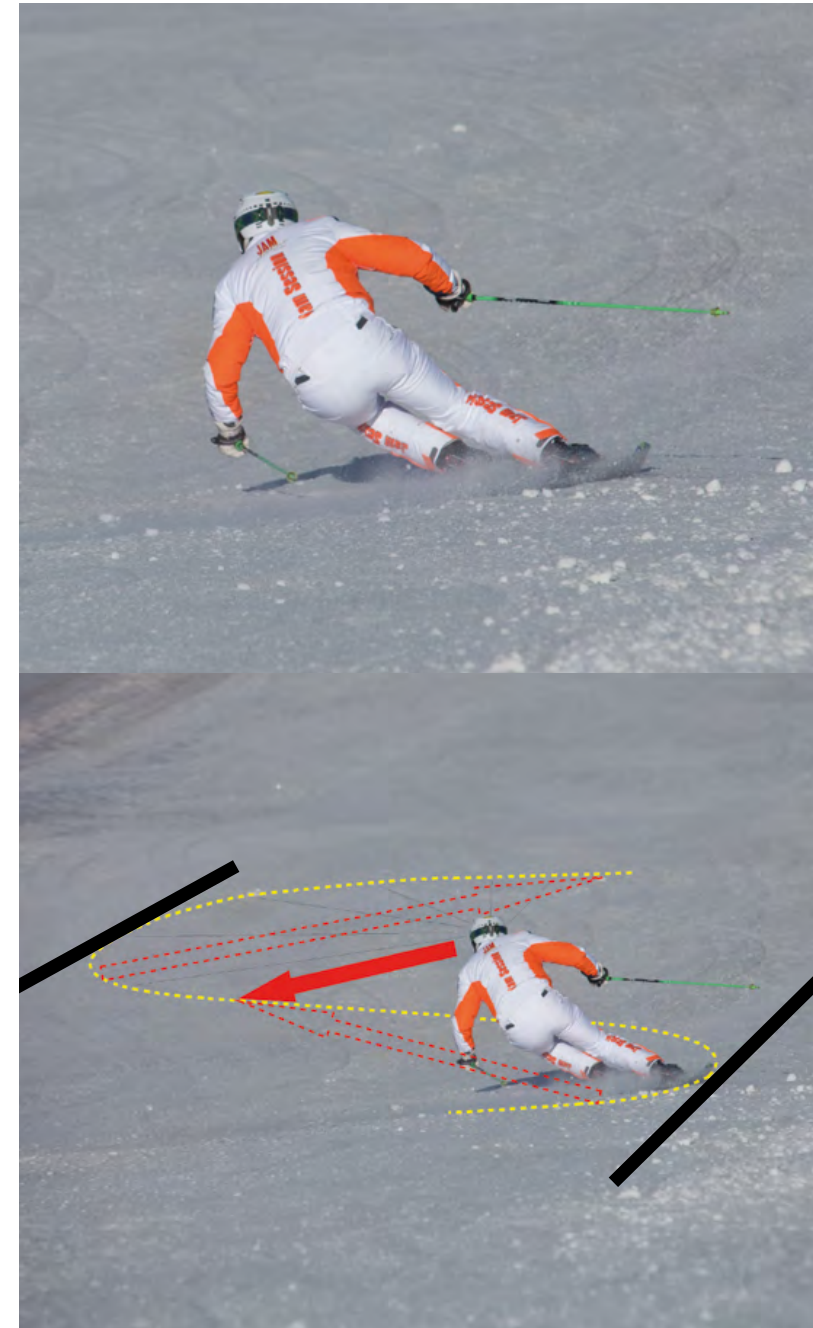
Allenatore federale di II° livello - Abruzzese dell'Aquila, new entry del Demo Team Jam 2013-14



ABBIAMO CONIATO QUESTO TERMINE PER SOTTOLINEARE L'IMPORTANZA DEL "SAPER DECIDERE" IN ANTICIPO DOVE INDIRIZZARE L'AZIONE E CON QUALI TEMPISMI SVILUPPARNE LA GIUSTA INTENSITA'. SONO FONDAMENTALI LA DIREZIONE DELLO SGUARDO, LA VISUALIZZAZIONE DEGLI SPAZI E LA DEFINIZIONE DI UNA "ZONA OBIETTIVO"

# INTENZIONE DI DIREZIONE

Un'intenzione forte implica una valutazione ed una decisione: voglio andare là! Non si tratta quindi del classico e banale "guarda avanti!". Guardare avanti è ovvio, ma troppo generico. E' importante dare un obiettivo allo sguardo, ad ogni curva, al momento giusto e nella giusta direzione perché l'azione venga organizzata ed espressa in modo efficace verso quell'obiettivo tenendo conto degli spazi, della velocità, del tempo dell'azione, dell'intensità necessaria. Senza una idea chiara del tipo di curva da eseguire, delle sue dimensioni, di quanto vogliamo arrotondarla o lasciarla andare più filante, del tempo in cui vogliamo risolverla, la nostra sciata non potrà mai essere dinamica, sarà sempre qualcosa di statico, una azione-non-azione, "senza arte né parte". La sostanza è saper dove guardare prima ancora dell'ingresso in curva e poi impostando la traiettoria... puntare "là". Il "là" è la zona dove intendiamo andare a terminare la curva che stiamo per affrontare. Il tipo di curva ideale per imparare a guardare giusto e orientare l'azione è una curva medio-ampia, eseguita a velocità un po' più che media, con una certa brillantezza e con i piedi "vivi" nella gestione dello spigolo. Ci sono due pensieri in particolare di cui liberarsi, pensieri che assillano buona parte degli sciatori limitando l'efficacia dell'azione e distogliendo lo sguardo dal giusto obiettivo. Uno è l'eccessivo concentrarsi sullo spostamento del bacino verso l'interno della curva, anziché sullo spostamento laterale e sull'orientamento dell'intero tronco in blocco (ne abbiamo parlato nella scorsa puntata); l'altro è il classico e immortale "busto a valle", che preso alla lettera e con troppo zelo fa solo dei danni. Perché dico che questi due pensieri limitano l'efficacia e la dinamicità dell'azione? Prima di tutto perché sono riferimenti tecnici talmente radicati nella testa degli sciatori al punto da tendere ad essere esasperati ed utilizzati in modo potremmo dire "fine a se stesso". Il termine "traslazione di bacino" e lo spostamento eccessivo del bacino in fase di cambio e ingresso in curva, unito alla preoccupazione di predisporre a tenere il busto a valle, hanno dato come risultato delle controtorsioni esagerate nella prima metà di curva e degli sguardi fissi verso l'esterno che non hanno nulla a che vedere con la dinamica dell'azione. Cose che in auto o in moto o in bici non ci sogneremmo nemmeno. E' come se curvando a destra, in auto, anziché cercare con lo sguardo la fine della curva per capire come gestire la guida e l'acceleratore, guardassimo fuori dal finestrino alla nostra sinistra. Completamente assurdo. Lo si capisce immediatamente. Bisogna darsi quindi un'obiettivo diverso, che non sia spostare il bacino o tenere il busto a valle. L'obiettivo è saper individuare e visualizzare sul terreno la zona di fine curva e questa deve diventare la nostra "zona obiettivo". Se abbandonando una traiettoria so che curva voglio andare a fare e so via via perfezionare la mira verso la zona dove questa curva finirà, potrò: 1) uscire dalla curva precedente con la giusta gradualità anziché con un movimento dal tempismo indefinito; 2) durante la fase di cambio e ingresso in curva potrò definire sempre meglio la direzione da dare all'azione predisponendomi nel modo migliore alla fase di attacco e sviluppo; 3) potrò attaccare la curva attuando un crescendo d'azione con un'idea molto chiara dello sviluppo di intensità e dei tempi di risoluzione; 4) individuare con anticipo gli spazi della curva seguente e far sfociare l'azione spontaneamente verso un'uscita in proiezione e centralità, durante la quale potrò individuare con facilità ed in relax la nuova "zona obiettivo", per un successivo potente attacco alla nuova curva. Il fatto che nello sci vi sia il campo libero, senza punti di riferimento, rende diffi-



### SGUARDO GIUSTO

FOTO NELLA PAGINA A SINISTRA: GIACOMO BALDINI E DAVIDE CERVINI MIRANO LA "ZONA OBIETTIVO" E SFERRANO L'ATTACCO. SONO CONCENTRATI A FINALIZZARE L'AZIONE IN QUELLA DIREZIONE. L'INTENZIONE E' CHIARA ED INEQUIVOCABILE

### VEDO E PREVEDO

SOPRA: MANUEL CASTRI IN PIENO ATTACCO-SVILUPPO DI UNA CURVA A SINISTRA PUNTA DECISO VERSO LA ZONA OBIETTIVO E VISUALIZZA GIA' GLI SPAZI DELLA CURVA SUCCESSIVA. USCENDO DALLA CURVA A SINISTRA METTERA' SEMPRE PIU' A FUOCO LA ZONA DI USCITA DELLA CURVA A DESTRA E DAL PUNTO DI ATTACCO SVILUPPERA L'AZIONE IN QUELLA DIREZIONE



## SGUARDO LASER

ANCORA GIACOMO BALDINI E DAVIDE CERVINI IN UNA BELLA SEQUENZA CHE DIMOSTRA COME LO SGUARDO VERSO L'OBIETTIVO SIA UNA COSTANTE, COME UN RAGGIO CHE SEGNA LA DIREZIONE E SUGGERISCE LA POTENZA ED IL TEMPO DELL'AZIONE

1



2



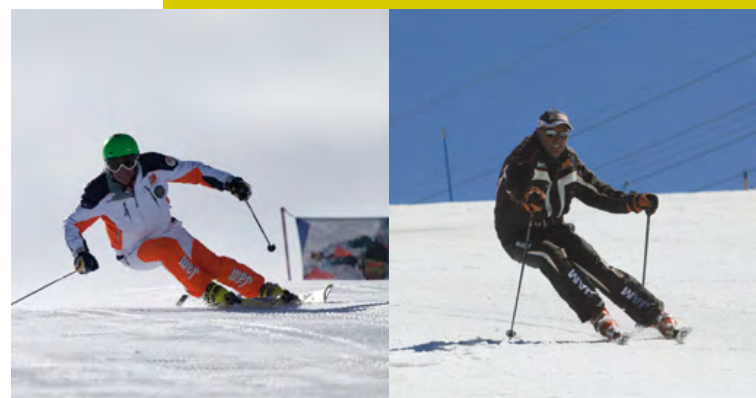
3



cile l'individuazione della "zona obiettivo", perchè lo sciatore si trova davanti una infinita possibilità di scelta di percorso. Quindi non sceglie o sceglie a metà e non sente l'esigenza di una scelta precisa perchè in ogni caso, più o meno giù a valle ci arriva, con gusto e piacere. Per progredire tecnicamente e andare verso un'impronta più sportiva è invece fondamentale visualizzare, decidere, attuare. E' importante allora cominciare a darsi un'idea di ritmo, di cadenza, imparare ad immaginare il susseguirsi di esaltanti inclinazioni a destra e sinistra in velocità, con prese di spigoli forti e sicure. Applicando il ritmo sia mentalmente che nella pratica a curve di ampiezza media impareremo a indirizzare lo sguardo al momento giusto in direzione della "zona obiettivo" e a visualizzare in anticipo gli spazi per la curva successiva. Il ritmo ci guiderà nell'indirizzare l'azione e nel darle un tempo, uno sviluppo. Una volta presa dimestichezza con il tempo e la gestione degli spazi (vanno di pari passo) potremo ricominciare a preoccuparci dell'aspetto puramente tecnico per affinare alcuni aspetti ancora incerti. Ci saranno sicuramente dei punti deboli: spigoli non proprio efficaci, equilibrio non sempre ottimale, ginocchia che si incastrano, spalla interna alla curva che tende ad abbassarsi, cedimenti, ingresso in curva con arretramento, ecc. ecc. Il consiglio è di ricominciare dai piedi e dalla capacità di dare continuo incremento all'inclinazione ed all'intensità al taglio, sia delicatamente in fase di ingresso curva che con progressiva potenza in fase di attacco e sviluppo del secondo terzo di curva (da un po' prima della massima pendenza a un po' dopo la stessa). In conclusione, concentriamoci su 3 elementi da mettere insieme: 1) cercare in anticipo e appena possibile con lo sguardo la "zona obiettivo" di fine curva; 2) prendere inclinazione con il tronco in blocco, guidato dallo sguardo verso la zona obiettivo; 3) "sentire" i piedi che continuano a sviluppare inclinazione e intensità al taglio mentre diamo potenza crescente alla nostra azione verso la zona di uscita curva.

CONSIGLI PRATICI  
IL PIACERE DELLA TRASGRESSIONE

È un consiglio psicologico per un risultato tecnico d'eccezione. Il problema è che siamo talmente educati ad entrare di bacino cercando tanta compensazione di busto e siamo talmente preoccupati di non tenere il "busto a valle" che come diminuiamo le dosi di questi due dogmi ci sembra di "fare peccato". A forza di voler fare bene abbiamo aumentato troppo le dosi fino a snaturare l'azione. E paradossalmente i più ligi e obbedienti sono quelli che oggi faticano di più ad uscire da automatismi esasperati. Autorizzatevi a peccare! Per tutta la prima metà di curva, orientate pure lo sguardo dentro la curva e verso la fine della stessa, buttate dentro le spalle-tronco-bacino in blocco, ruotate il bacino a favore di curva e non in senso inverso, fate correre l'anca esterna, non castigatela e non comprimetela nella prima metà di curva, godetevi questa libertà da peccatori incalliti, sicuri che ci sarà il perdono, e non dimenticate di sentire i piedi che vogliono inclinare e tagliare, le caviglie forti che collaborano all'inclinazione dei piedi; cercate l'uscita curva con le spalle che tornano entrambe sull'orizzontale pronte a buttarsi dentro la nuova curva (il busto sarà sicuramente e spontaneamente "a valle", senza neanche pensarci). Pecchiamo quindi con determinazione, gioia e serenità! Inizialmente con eccesso, poi tutto troverà una giusta dimensione...



## VIRTU' E PECCATO

ABBIAMO RIPRESO LA FOTO DELLO SCIATORE IN TUTA NERA DAL NUMERO SCORSO PER EVIDENZIARE ANCORA UNA VOLTA LA DIFFERENZA TRA UN'AZIONE INNATURALE, TROPPO PREOCCUPATA DELLO SPOSTAMENTO DEL BACINO E DEL BUSTO A VALLE ED UNA PIU' SCIOLTA ED EFFICACE DIRETTA DALLO SGUARDO VERSO IL GIUSTO OBIETTIVO

## JAM SESSION

Organizzazione al 100% italiana, Jam Session svolge la sua attività principalmente a Les 2 Alpes (Francia), in estate come in inverno, dove propone agli appassionati anche la sistemazione in hotel a gestione diretta, con cucina italiana e personale italiano. Per l'inverno 2013/2014 è in agenda anche il Tour Italia Jam Session con sessioni in 15 località di tutta Italia. Specialità della casa sono infatti i corsi di sci in formula «Full Immersion», programmi intensivi e molto ben strutturati che riscuotono sempre maggiore successo di stagione in stagione. 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. Scelta da Sciare Magazine per parlarvi di tecnica, la Jam Session è il punto di riferimento per i moltissimi sciatori italiani decisi a migliorare in modo significativo la propria tecnica e fare il salto di qualità.

**INFO:** info@jamsession.it - T 0033 6 74.45.52.11  
Valerio Malfatto: valerio@jamsession.it - +39 335 662.96.90  
Potete richiedere l'invio gratuito in formato pdf degli articoli Check Point all'indirizzo: checkpoint@jamsession.it

**JAM**  
session  
Ski Academy  
Network®  
Tour Italia  
2014

In collaborazione con  
**HEAD**



**Corsi di sci  
super-intensivi  
di 3 giorni in  
15 località**

*Riservati a sciatori  
dal livello medio in su*

**Madonna di Campiglio (Tn):** 6-7-8/12; 13-14-15/12; 17-18-19/2; 24-25-26/2

**Sestriere (To):** 9-10-11/12; 16-17-18/12; 20-21-22/1; 17-18-19/2; 24-25-26/3

**Piancavallo (Pn):** 13-14-15/1

**Domobianca (Vb):** 27-28-29/1

**Abetone (Pt):** 16-17-18/1; 13-14-15/3

**Pila (Ao):** 30-31/1-1/2

**Sarnano Sassotetto (Mc):** 20-21-22/1

**Etna Nord (Ct):** 6-7-8/2

**Prato Nevoso (Cn):** 23-24-25/1; 20-21-22/2

**Bruncuspina (Nu):** 6-7-8/2

**Ovindoli (Aq):** 23-24-25/1; 13-14-15/2

**Madesimo (So):** 10-11-12/3

**Roccaraso (Aq):** 27-28-29/1; 10-11-12/2

**Ponte di Legno (Bs):** 13-14-15/3

**Les 2 Alpes (Francia):** 23-24-25-26-27/4 **Full Immersion - Jam Friends Meeting**

Jam Session  
Ski Academy  
Network®

**JAM**  
session

Giorgio Rocca  
Ski Academy

Madonna di Campiglio  
Ski Area  
Sestriere  
Ski Area  
Piancavallo  
Ski Area  
Abetone  
Ski Area  
Sarnano Sassotetto  
Ski Area  
Prato Nevoso  
Ski Area  
Ovindoli  
Ski Area  
Roccaraso  
Ski Area  
Ponte di Legno  
Ski Area  
Les 2 Alpes  
Ski Area

Informazioni e iscrizioni:  
www.jamsessionstour.it  
info@jamsessionstour.it Tel. 335/662.96.90

Staff Jam Session: Maestri, Allenatori  
Federali, Istruttori Nazionali italiani



Sono partner  
di Jam Session

**SCIARE**

**WEST SCOUT**

**LAGRANDENEVE.TV**

**Whisper SPORT**  
experience in listening

**Maggiore**  
Italian Style Car Rental