

FONDAMENTALI

IL CONTROLLO DELLA VISIONE

Sapere sempre quando e dove guardare per notare e tenere sotto controllo ogni singolo elemento tecnico del tracciato può fare davvero la differenza.

Curve

Come anticipare l'andamento del tracciato e scegliere la giusta traiettoria

OCCHI SUL TRACCIATO: Mentre vi risollevate e ritrovate la posizione giusta per ripartire a tutta forza, cominciate già a studiare il percorso più lineare che v'attende, individuando gli eventuali ostacoli e pianificando una traiettoria che li eviti.

SGUARDO IN AVANTI: Avvicinandovi all'uscita dell'ultima curva cominciate a sollevare lo sguardo, affidandovi alla vostra visione periferica per gestire l'ultima parte della svolta.



PREPARARE LA PROSSIMA CURVA:

Una volta giunti in uscita di curva, dovete sempre anticipare con lo sguardo l'andamento del tracciato, in questo caso un'altra sezione curvilinea, in modo da adottare la traiettoria più adatta regolando al contempo la postura del corpo e la velocità del mezzo.

ANTICIPO. In entrata di curva osservate le sue caratteristiche e studiate la linea giusta per affrontarla.

GUIDARE CON LA TESTA: Ruotando la testa e le spalle agevolerete l'inserimento in curva, oltre a tenere d'occhio il punto di corsa e di uscita dalla stessa. Il peso va mantenuto centrale, non all'indietro, per assicurare un sufficiente grip sull'anteriore.



Diventare più veloci attraverso un miglior controllo sia visivo del tracciato che fisico del mezzo non è solo questione di tecnica teorica, ma anche e soprattutto di pratica sul campo. Pensate a chi è abituato a leggere molto, divorando un libro dopo l'altro con una velocità mostruosa, anche specificamente di lettura. Più o meno lo stesso vale su una mountain bike: allenatevi a guardare il tracciato nel modo giusto, e non ne potrete più fare a meno, velocizzando tutte le vostre reazioni e decisioni in sella.

La teoria

Il primo passo verso un maggior controllo della vostra visione applicata a un tracciato da

mountain bike è capire come la stessa funziona. Ovviamente, semplifichiamo un po', per non farvi venire letteralmente il latte alle ginocchia.

I nostri occhi acquisiscono informazioni visive attraverso due tipologie di visione, quella focale e quella periferica, che lavorano e trasmettono segnali fondamentalmente diversi a diverse parti del cervello. La visione focale è quella che ci consente d'individuare nei dettagli gli oggetti che guardiamo, mettendoli a fuoco. Quella periferica, o ambientale, raccoglie le informazioni meno precise e più generali che riguardano tutto il nostro campo visivo. Mentre la visione focale è più lenta - dovendo essere indirizzata e focalizzata nel punto preciso d'interesse

CONSIGLIO

Riferimenti: Quando provate su una sezione del tracciato, cercate sempre un preciso riferimento visivo che segnali i punti critici. Se non c'è, un nastro colorato o un amico a fare il "palo" vanno benissimo.

