

# Salite

Baricentro basso per la massima trazione: ma sempre a testa alta e sguardo in avanti, miei prodi scalatori!

**MENTO ALL'INSÙ:** Non cedete alla tentazione di abbassare la testa, ma mantenete sempre lo sguardo in avanti, con testa e mento belli in alto per anticipare l'arrivo di eventuali ostacoli da schivare o la necessità di un cambio di ritmo per scalare quelli inevitabili.

**ADERENZA SULL'ANTERIORE:** Mantenete il petto rivolto verso il basso per garantire il grip necessario alla ruota anteriore e la conseguente direzionalità del mezzo.



**IN PUNTA DI SELLA:** Scivolate col fondoschiena sulla sella appoggiandovi sulla sua punta, una posizione non propriamente comoda ma che vi permette di mantenere la trazione e piegare il corpo in avanti.

**NIENTE STRAPPI:** Uno scarico costante e progressivo della potenza sui pedali, e quindi a terra, è vitale per non perdere aderenza su salite ripide e sdruciolevoli come questa, consentendovi tra l'altro di minimizzare i movimenti del corpo, così che i vostri occhi possano più facilmente individuare gli ostacoli.

per recuperare l'informazione visiva specifica che, a sua volta - dev'essere poi interpretata dal cervello - la visione periferica è pressoché istantanea e inconscia come le reazioni istintive che produce.

Quest'ultimo tipo di visione risulta generalmente più importante nel controllo dei movimenti e dell'equilibrio corporeo a seconda dei variabili input ambientali. Pensate a quando camminate lungo una strada mentre state digitando un SMS sul vostro cellulare: la visione focale è concentrata sullo schermo, mentre quella periferica guida il vostro corpo, possibilmente evitandogli di finire addosso a qualcosa o qualcuno.

## Scienze applicate

Una volta capita la teoria, è ora di metterla in pratica. Per farlo, bisogna sfruttare ciascuna modalità di visione al meglio.

La visione focale va utilizzata per osservare in prospettiva il tracciato, individuando ostacoli o sezioni particolari in tempo per prepararsi ad affrontarle. Visto che la visione focale è relativamente lenta, dovete darle abbastanza tempo - e quindi spazio - per focalizzarsi e interpretare grazie al cervello

## CONSIGLIO

**Lo zainetto giusto:** Se avete intenzione di portarvi sulle spalle uno zaino, assicuratevi che sia uno di quelli fatti apposta per andare in bici. Questi ultimi si ancorano un po' più in basso sulla schiena, lasciandovi libera la visuale posteriore e ruotare/piegare la testa senza incastrarsi con l'elmetto. Ricordatevi sempre di legarli sia all'altezza del petto che della vita in discesa, in modo che non vi ballonzolino sulla schiena.

## Salti

Peso all'indietro, petto abbassato, braccia flesse e sguardo fisso in avanti.

### FIDARSI DI SÉ STESSI:

Affidatevi alla vostra visione periferica per monitorare i dintorni più prossimi mentre concentrate lo sguardo in avanti, laddove la velocità s'impennerà.

**TALLONI IN GIÙ:** Talloni ben puntati verso il basso per garantirvi il massimo grip sui pedali e un buon controllo della bici e del corpo sia prima che dopo l'atterraggio.

## Messa a punto



Per aiutarvi a vedere meglio dove andate

■ **Cera miracolosa** Umidità, sporco e condensa sono i peggiori nemici dei vostri preziosissimi occhiali da MTB, oscurandovi letteralmente la vista. Per mantenere più a lungo le lenti pulite, potete applicarci sopra un po' di cera. Dopo avere pulite per bene, metteteci su ambo i lati qualche goccia di cera di una candela e quindi cospargetela per bene con un panno che non lasci pelucchi. Ripetete l'operazione una seconda volta e godetevi delle lenti che si appannano, si bagnano e si sporcano molto meno, facendo letteralmente scivolare via sporco e acqua molto più di prima del trattamento.

■ **Visuale ribassata** Abbassare la sella prima delle discese vi consente di mantenere una posizione più bassa e compatta del corpo, minimizzando il rischio di essere sbalzati in avanti dall'impatto violento della ruota posteriore con un eventuale ostacolo. Negli allenamenti, questo vi permette di avere un approccio più spavaldo alle discese non solo in virtù della stabilità maggiorata, ma anche del campo visivo più ampio che la posizione arretrata e abbassata consente, potendo monitorare meglio il comportamento della ruota anteriore sul tracciato senza essere tentati dall'abbassare troppo lo sguardo.

# “La visione periferica è pressoché inconscia, come le reazioni che produce”

le informazioni visive raccolte. Quindi, più veloci si va, più lontano si deve guardare.

La visione periferica va sfruttata invece per monitorare il tracciato in prossimità e per controllare le vostre reazioni rispetto a esso. Pur lavorando velocemente e istintivamente insieme al senso dell'equilibrio, la visione periferica trae beneficio dal giusto e costante bilanciamento del corpo, oltre

che da un posizionamento corretto dei piedi.

## Controllo della visione focale

La difficoltà maggiore da superare per molti ciclisti è il fatto che, spesso e volentieri, la loro visione focale viene gradualmente ma inesorabilmente come

