

# Discese ripide

Nelle sezioni Downhill più veloci è fondamentale concentrare lo sguardo il più lontano possibile in modo da dare il tempo al cervello di elaborare le informazioni raccolte e reagire di conseguenza.

**IN PENDENZA:** Quando il tracciato non è in piena luce la visuale periferica migliora mentre quella focale risulta limitata, quindi anche in condizioni di scarsa visibilità è importante cercare di guardare avanti, non a un metro dalla ruota anteriore.

**SGUARDO PROFONDO:** Potete vedere la ruota anteriore anche senza guardarla, grazie alla vostra visione periferica, affiancata dal vostro senso dell'equilibrio nel gestire quelle asperità che sono già sotto di voi.

**DISCESE MORBIDE:** Corpo all'indietro, petto rivolto verso il basso e braccia flesse consentono l'assorbimento di tutti gli impatti senza che la testa (e la vista) ne risulti eccessivamente scossa.

**STABILITÀ:** Mantenendo i pedali allo stesso livello e i talloni bassi, i vostri piedi difficilmente scivoleranno via anche sui terreni più accidentati.





Una volta in curva, tenete sempre d'occhio la sua uscita, ruotando testa e spalle verso di essa per aiutarvi a inclinare la bici.



mentalmente in sezioni, quindi visualizzatelo come tale, spostando la vostra visione focale da una sezione alla successiva man mano che avanzate, consentendo che la visione periferica controlli le vostre reazioni istintive e intuitive al tracciato.

A questo punto pensate a dove usate e freni, e perché. Spesso la frenata è una reazione istintiva a un carico eccessivo di dati visivi che giunge al cervello troppo velocemente per permetterne l'interpretazione, o anche solo l'elaborazione. Ma c'è un'alternativa al rallentare la vostra velocità, e di conseguenza suddetto flusso di dati: fare in modo che tale flusso d'informazioni visive sia più costante e più anticipato rispetto a prima. Quindi, appena prima di tirare le leve del freno, provate a concentrare la vostra visione focale un po' più in là, mentre lasciate che sia la visuale periferica a schivare gli ostacoli in prossimità.

## Isolare la testa

I movimenti del capo influenzano il bilanciamento del corpo, e più veloci sono, più hanno effetto, specialmente se combinati con l'instabilità dei piedi. In parte questo è dovuto allo scuotimento dell'orecchio interno, sede del senso dell'equilibrio, ma va considerato anche l'effetto destabilizzante che tali

movimenti rapidi hanno sulla vostra visione. Se riuscite a isolare i movimenti della testa e delle spalle rispetto a quelli del resto del corpo, braccia e gambe

comprese, siete a posto. Arti rilassati, gomiti bassi, ginocchia flesse, anche flessibili: tutte parti del corpo pronte ad assorbire asperità e impatti in modo da salvaguardare la parte superiore del corpo da eccessive sollecitazioni. Quando vi sembrerà che il tracciato scorra via alla giusta velocità, anche se state andando più forte che mai, allora saprete di avere raggiunto un controllo della visione adeguato. ●

“risucchiata” verso il basso, ad esempio quando la ruota anteriore rischia di urtare un ostacolo che cattura tutta la loro attenzione. Invece di lasciare che, a un certo punto, sia la visione periferica a gestire la traiettoria pianificata per evitarlo mentre quella focale resta concentrata su cosa c'è oltre, ecco che osservano l'ostacolo, sprestando tempo prezioso senza prepararsi a cosa c'è dopo.

Per modificare questa pericolosa abitudine dovete pensare, e guardare, al tracciato come se fosse sempre diviso in sezioni, quali una curva, un salto, una serie di rocce, e via dicendo. A questo punto, seguite queste semplici regole:

■ Prima di entrare in una sezione osservatela nella sua complessità, cercando d'individuare le caratteristiche salienti.

■ Una volta nella sezione in questione, assicuratevi di tenerne sempre d'occhio il punto d'uscita

e quello che viene subito dopo.

■ Infine, avvicinandovi all'uscita, cominciate già a concentrarvi sull'ingresso della sezione seguente.

L'idea è che la vostra visione focale si abitui a studiare in anticipo il tracciato sezione dopo

# “L'idea è che la visione focale si abitui a studiare in anticipo il tracciato sezione dopo sezione”

sezione, focalizzandosi su punti di riferimento precisi, quali l'uscita della curva quando si è in fase di percorrenza, ad esempio.

## Più velocità

Una delle cose più eccitanti che conseguono da un miglior controllo della propria visione è l'effetto che ha sulla velocità pura. Provate a verificarlo su un tracciato che conoscete bene. Innanzitutto, suddividetelo