Se il problema non fosse la tua tecnica?

Article by Vincent Soubiron

Nel mio precedente articolo, Oltre la tecnica: allenare il sistema nervoso nello slalom moderno, ho parlato di un concetto centrale nel mio modo di allenare: non alleniamo semplicemente il movimento, ma il sistema che lo produce.
La tecnica è importante, ma ciò che vediamo sull'acqua è soltanto l'espressione visibile di un'organizzazione molto più complessa che avviene al di sotto della superficie.
Questo porta a una domanda che mi pongo continuamente quando alleno: quando vediamo un errore tecnico, siamo sicuri di stare osservando il vero problema?
Prendiamo un caso molto comune: uno sciatore arriva troppo stretto verso la boa. La tentazione è correggere ciò che vediamo: creare più larghezza, mantenere la direzione più a lungo, modificare il cambio di spigolo, spostare diversamente il centro di massa o cambiare l'impostazione della curva. Tutte queste correzioni possono essere valide, ma solo se prima capiamo perché lo sciatore arriva stretto.
Uno sciatore potrebbe non portare abbastanza velocità attraverso il cambio di spigolo. Un altro potrebbe generare troppo carico dietro la barca e trascorrere la seconda metà dell'attraversamento semplicemente a gestirne le conseguenze. Un altro ancora potrebbe avere velocità sufficiente, ma indirizzarla nella direzione sbagliata. Qualcuno potrebbe organizzare l'ingresso alla boa in funzione di dove sta guardando, mentre un altro potrebbe affidarsi alla tensione della corda per trovare un equilibrio che dovrebbe già esistere tra il corpo e lo sci.
Dalla barca, il risultato può apparire sorprendentemente simile. Ma ciò che lo ha prodotto può essere completamente diverso.
Questa distinzione è sempre stata fondamentale nel mio modo di allenare. Non voglio correggere una posizione soltanto perché non corrisponde all'immagine ideale di come dovrebbe apparire uno sciatore. Voglio capire come ci è arrivato.
Che cosa è successo prima? Quali informazioni ha percepito lo sciatore? Che cosa è accaduto alla velocità, alla direzione, all'equilibrio e alla tensione della corda? Qual era l'intenzione e come il corpo ha organizzato il movimento intorno a quell'intenzione?
Per questo utilizzo così spesso le modifiche dei vincoli durante gli allenamenti. Invece di dire subito allo sciatore cosa deve cambiare, modifico le condizioni intorno all'atleta e osservo come il sistema reagisce. Quello che succede dopo, molto spesso, mi dice molto di più dell'errore iniziale.
Ma modificare i vincoli non è soltanto uno strumento diagnostico. Lo utilizzo anche per mettere alla prova la solidità di un'organizzazione motoria che già funziona.
Emil Maumy, che ha tredici anni ed è diventato recentemente Campione Europeo, scia già a un livello eccezionale per la sua età. Uno degli allenamenti che gli propongo regolarmente è molto semplice sulla carta: sei passaggi consecutivi iniziando direttamente a 12 metri.
Passare una volta i 12 metri è una cosa. Essere chiamati a passarli sei volte di seguito è tutt'altra. L'obiettivo non è semplicemente accumulare passaggi difficili. Quello che mi interessa è osservare cosa succede allo sciatore quando deve risolvere lo stesso compito impegnativo ancora e ancora. Alla sesta passata, sulla carta è sempre un 12 metri, ma per l'atleta non è più esattamente lo stesso problema.
Ed è proprio questo che mi interessa.
La domanda non è più semplicemente: "Sai passare i 12 metri?" Diventa: "Che cosa succede al tuo sci quando passare i 12 metri una volta non è più sufficiente?"
Per me è qui che la ripetizione smette di essere soltanto ripetizione. Diventa informazione.
Per questo considero spesso gli esercizi come test, tanto quanto esercitazioni. Un buon esercizio non insegna soltanto all'atleta cosa fare: rivela come sta risolvendo il problema.
Ed è importante, perché lo slalom non è mai completamente ripetibile. Non puoi preparare un atleta a ogni condizione dell'acqua, a ogni barca, a ogni errore o a ogni situazione di gara.
L'adattabilità non significa essere pronti a ogni condizione. Significa essere pronti ad adattarsi a qualsiasi condizione.
È anche per questo che non voglio che tutti gli sciatori riproducano lo stesso modello tecnico. Due atleti possono mostrare esattamente lo stesso errore tecnico e avere bisogno di interventi completamente diversi. Hanno corpi diversi, storie diverse, percezioni diverse, tempi diversi e modi differenti di organizzare il movimento.
La tecnica ci fornisce dei principi. Ma l'espressione di quei principi appartiene all'individuo.
Uno sciatore può arrivare convinto di sapere quale sia il suo problema perché lo ha visto centinaia di volte nei video. A volte ha ragione. Altre volte, bastano poche passate e una modifica dei vincoli per scoprire che ciò che cerca di correggere da mesi, o addirittura da anni, è soltanto la conseguenza di qualcosa che accade molto prima.
È in quel momento che i progressi possono arrivare molto rapidamente. Non perché abbiamo trovato un esercizio magico, ma perché abbiamo finalmente identificato il problema giusto.
E nell'allenamento ad alte prestazioni, fare la domanda giusta è spesso molto più prezioso che avere un'altra risposta.
Vincent Soubiron

Sponsorizzato da: Connelly - Slines - Miami Nautique - Procalp - Pro Ski Simulator - Volodalen

What If the Problem Isn't Your Technique?

In my previous article, Beyond Technique: Training the Nervous System in Modern Slalom, I wrote about something central to the way I coach: we don't just train movement, we train the system that produces it.
Technique matters, but what we see on the water is only the visible expression of a much more complex organization underneath.
This leads to a question I ask constantly when I coach: when we see a technical mistake, are we sure we are looking at the actual problem?
Take something as common as a skier arriving narrow into the buoy. The temptation is to correct what we see: create more width, hold direction longer, change the edge change, move the center of mass differently or modify the turn. Any of those corrections may be relevant, but only if we first understand why the skier is narrow.
One skier may not be carrying enough momentum through the edge change. Another may be generating too much load behind the boat and spending the second half of the crossing managing the consequences. Another may have enough speed but be directing it poorly. Someone else may be organizing the approach around where they are looking, while another skier may be relying on rope tension to provide balance that should already exist between the body and the ski.
From the boat, the result can look remarkably similar. What produced it can be completely different.
That distinction has always been fundamental to my coaching. I don't want to correct a position simply because it doesn't correspond to an ideal picture of what a skier should look like. I want to understand how the skier arrived there. What happened earlier? What information did the skier perceive? What happened to speed, direction, balance and rope tension? What was the intention, and how did the body organize itself around it?
This is why I use changes in constraints so much in training. Instead of immediately telling a skier what to change, I may change the conditions around the athlete and observe how the system responds. What happens next often tells me far more than the original mistake itself.
But changing constraints is not only a diagnostic tool. I also use them to challenge the robustness




Ambre Franc


Aurelien Maumy


Emil Maumy


Timothée Saunier



of an organization that already works.
Emil Maumy, who is thirteen and recently became European Champion, is already skiing at an exceptional level for his age. One of the sets I regularly give him is very simple on paper: six consecutive passes starting directly at 12 m. Running 12 m once is one thing. Being asked to run it six times is something else.
The purpose is not simply to accumulate difficult passes. What interests me is what happens to the skier when the same demanding task has to be solved again and again. By the sixth pass, it may look like the same 12 m on paper, but for the athlete, it is no longer exactly the same problem.
And that is precisely what I am interested in.
So the question is no longer simply, “Can you run 12 meters?” It becomes: “What happens to your skiing when running 12 meters once is no longer enough?”
”For me, this is where repetition becomes more than repetition. It becomes information.”
This is why I often think of drills as tests as much as exercises. A good drill doesn’t simply teach an athlete what to do. It reveals how the athlete is solving the problem.
And this matters because slalom is never completely repeatable. You cannot prepare an athlete for every water condition, every boat, every mistake or every competitive situation.
Adaptability isn’t about being ready for every condition.
It’s about being ready to adapt to any condition. That is also why I don’t want every skier to reproduce the same technical model. Two athletes can show exactly the same technical problem and require completely different interventions. They have different bodies, histories, perceptions, timing and ways of organizing movement.
Technique gives us principles. But the expression of those principles belongs to the individual.
A skier can arrive convinced that they know what their problem is because they have watched it hundreds of times on video. Sometimes they are right. Sometimes, within a few passes and a change of constraint, we discover that the thing they have been trying to correct for months or years is only the consequence of something happening much earlier.
That is when progress can happen very quickly. Not because we have found a magical drill, but because we have finally identified the right problem.
And in high-performance coaching, asking the right question is often more valuable than having another answer.
Vincent Soubiron

www.vincentsoubiron.com
Sponsors : Connelly - Slines - MiamiNautique - Procalp - Proskisimulator - Volodalen