

# TECNICA ZEN: L'ARTE DEL RELAX

QUAL È LA COSA PIÙ IMPORTANTE PER GUIDARE IN MODO SICURO ED EFFICACE LA MTB?

di Roberto Brunetti (Istruttore Nazionale – Firenze)



partecipanti ai corsi Amibike per Accompagnatori, All Mountain, Freeride/Enduro spesso propongono molte risposte valide alla domanda che abbiamo posto nel sommario. C'è chi dice "la frenata": sicuramente è corretto, soprattutto se si pensa alla discesa; saper frenare sapientemente è infatti fondamentale per tenere sotto controllo la velocità, che è sempre relativa alle capacità di condurre la MTB, al tipo di terreno e alle sue condizioni. C'è chi pensa sia "il setup del mezzo": altra risposta esatta. Sia in salita che in discesa, l'efficienza della nostra due ruote, in tutte le sue componenti, è importantissima per poterla gestire al meglio. Una bike con freni usurati, piuttosto che sospensioni non tarate correttamente, oppure con un posizionamento errato dei comandi (freni/cambio), non aiuta il biker nel controllo del mezzo. Altri azzardano, sempre correttamente, "lo sguardo". Verissimo: se non guardo avanti, non consento al cervello di elaborare il "da farsi" nei metri successivi. Tenere gli occhi bassi comporta il guidare in modo passivo: reagisco a tutti gli imprevisti che arrivano sul tracciato. Proiettarli avanti significa invece guidare in modo attivo, ovvero riuscire a capire dove mettere le ruote, dove è meglio frenare, qual è la traiettoria migliore, come superare un ostacolo. Inoltre, come diciamo sempre durante i corsi, la bici va dove si guarda: è fondamentale quindi scrutare lontano, proiettando il nostro corpo, e di conseguenza la bike, dove il cervello ci consiglia di andare. Se mi fisso in basso o sugli ostacoli, sto dicendo inconsciamente al corpo e alla MTB di voler "andare in basso o contro l'ostacolo". Se sono sopra l'ostacolo, per

esempio su un gradino da superare in salita, è continuo a scrutarlo, abbasso la testa e indico alla bici di voler rimanere proprio sopra a esso. Se proietto lo sguardo avanti, invece, suggerisco al corpo di voler andare oltre. Tenere gli occhi avanti è quindi fondamentale, ed è una delle cose più difficili da applicare e su cui ci si deve esercitare molto.



Giulia cerca la strada più difficile, rilassata e divertita nello sperimentare la tecnica

Altri ancora rispondono "la posizione del corpo". Otra supposizione a cui non si può controbattere: se, per esempio in salita, non compenso lo sbilanciamento dei pesi, portando il corpo in avanti, abbassando le spalle, chiudendo un po' i gomiti e, se serve, avanzando in punta di sella, probabilmente mi ritroverò a cercare di gestire un cavallo imbizzarrito che tenta di disarcionarmi all'indietro. Anche in discesa, se non compenso portando il peso verso il retro della bici, questa, non troppo gentilmente, cercherà di proiettarci in avanti, facendomi fare il classico cappottone.

## IL RELAX



Un istruttore affronta un passaggio stretto: posizione perfetta, sguardo proiettato in avanti, ma soprattutto mobilità e relax

Tutte risposte corrette, abbiamo detto, ma c'è un'altra componente, decisamente non tecnica ma non meno importante, che influisce su tutti gli aspetti tecnici. Ogni volta che non siamo rilassati, iniziamo a commettere una serie di errori che il nostro cervello ci suggerisce per "proteggerci", ma che non si adattano alla guida di una MTB. Il primo problema del non mantenersi rilassati è quello di irrigidirsi: se siamo rigidi, non siamo più in grado di assecondare il mezzo e di assorbire le asperità del terreno, e questi due fattori sono fondamentali soprattutto nei tratti tecnici. In salita, su una pietraia, non basta abbassare spalle e busto e portarsi in avanti: occorre rimanere rilassati per assecondare il passaggio sulle rocce, muoversi in avanti e indietro spostando i pesi, per superare i gradoni, serve oscillare a destra e sinistra guidando in modo attivo per lasciare la bici libera di muoversi sul tracciato. L'aspetto tecnico ci suggerisce la posizione corretta da tenere, ma se mi aggrappo al manubrio con forza o resto statico, creo un sacco di problemi alla mia bike, che non riesce più a copiare le asperità del terreno. Al primo posto quindi, in salite tecniche, mettiamo il relax: stare rilassati ci consente di non "appesantire" la bici, di mantenerci concentrati su quello che ci aspetta, di tenere lo sguardo avanti, di muoverci liberamente sulla MTB. Senza relax, diventa una prova di forza con scarse possibilità di successo. L'altro aspetto legato al relax, ovvero alla tecnica "zen", è la respirazione: con muscoli e articolazioni contratte si respira peggio, in modo affannoso, e costringiamo il cuore a un extra lavoro. Affrontare una discesa in posizione corretta, ma con le articolazioni irrigidite, spesso a causa della paura di qualche ostacolo e di un passaggio tecnico, significa ancora una volta guidare in modo passivo! Provate a percorrere un tratto relativamente complicato con braccia e gambe rigide e poi a rifarlo, rimanendo però questa volta molto morbidi, anche cercando di "ballettare a caso" sopra la bici: vi accorgete subito di come essa riesca a superare più agevolmente le asperità del terreno, di come vi sentirete più a vostro agio, di come respirerete in modo meno affannato, di come il cervello lavori meglio e di come sia più semplice tenere lo sguardo avanti e mettere in pratica le tecniche che abbiamo imparato. E vi accorgete di quanto sia anche più divertente e sicuro.



Sara alle prese con un gradone: sguardo avanti e la sicurezza di due persone "di salvataggio" aiutano a rimanere più rilassati e ad affrontare il passaggio decisamente complicato in tutta sicurezza

La tecnica Zen anche in questo caso aiuta non a "sopravvivere al tracciato", ma a guidare in modo attivo: diventa tutto più divertente, più sicuro e meno stancante. Per esempio, se arriviamo in fondo a una discesa con le braccia (e spesso le dita) distrutte, è probabile che la tensione, la peggior nemica del divertimento e della sicurezza, ci abbia attanagliato per tutto il single track. Anche in frenata dobbiamo rimanere rilassati e controbilanciare l'inevitabile avanzamento del nostro peso sul mezzo, dovuto alla riduzione della velocità. Senza scomodare Newton o Galileo, con le braccia tese sul manubrio che cercano di compensare l'avanzamento del nostro peso in frenata, la ruota davanti non è libera di assecondare il terreno, quindi tende a saltellare (non stare a contatto con il trail) di più, frenando molto

peggio. Inoltre, quando siamo tesi, spesso si innesca un pericoloso circolo vizioso: nel momento in cui sentiamo il davanti (o anche il dietro) saltellare su ogni ostacolo, partire per la tangente e non rallentare come avremmo voluto, la paura inconscia aumenta, e ci porta, inevitabilmente, a tirare ancora di più le leve dei freni e a irrigidirci, peggiorando la situazione.



Mobilità del corpo su passaggio complicato durante una dimostrazione al corso accompagnatori

Tutte le volte che la nostra velocità percepita è un filo sopra a quelle che crediamo siano le nostre possibilità, commettiamo un secondo errore: teniamo i freni sempre leggermente tirati per cercare di evitare che essa aumenti ancora. È sicuramente meglio dare una bella frenata, farlo nel punto più adatto del tracciato, per riportare la velocità sotto controllo e poi mollare i freni per resettare il cervello ed evitare che ci suggerisca di tenerli tirati. Conviene andare un filo più piano per rimanere rilassati e mettere in pratica le tecniche di guida con tranquillità, lasciando al cervello la possibilità di elaborare le numerose informazioni che gli arrivano. Vi accorgete che, in realtà, si riesce a rimanere più rilassati con piacevoli conseguenze: ci si diverte di più, si rischia meno e, probabilmente – sembra incredibile ma è così – si riesce ad andare più veloci perché si commettono decisamente meno errori.

## I PROSSIMI EVENTI

- **04-07 aprile:** Corso Accompagnatori MTB/eBike a Torrazza [GE]
- **11-14 aprile:** Corso Accompagnatori eBike a Isola Vicentina [VI] - Locanda Torre
- **25-28 aprile:** Corso Accompagnatori MTB/eBike a Moggio Udinese [UD] - Hotel Canin
- **02-05 maggio:** 1ª fase Corso Maestri MTB ad Affi [VR] - Hotel Garda
- **02-05 maggio:** Corso Accompagnatori MTB/eBike ad Affi [VR] - Hotel Garda
- **02-05 maggio:** Corso Accompagnatori MTB/eBike a Fano [PU] - Hotel Astoria
- **02-05 maggio:** 1ª fase Corso Maestri MTB a S. Sofia [FC]
- **23-26 maggio:** Corso Accompagnatori MTB/eBike a S. Sofia [FC]
- **23-23 giugno:** Corso Accompagnatori eBike a Panchià [TN] - Albergo Panorama



BIKEMOOD ASD

Grazie agli istruttori, maestri e accompagnatori diplomati alla Scuola Nazionale Maestri MTB, Bikemood Asd eroga corsi di guida MTB All Mountain e Freeride, tour guidati, corsi di cartografia, GPS e meccanica nella zona del Mugello/Firenze e Toscana. È possibile prenotare lezioni individuali e collettive per chi si avvicina al mondo della MTB, così come per chi ha già una buona esperienza di guida. Il team è specializzato inoltre in corsi freeride/enduro e personalizzati mirati a migliorare le singole tecniche quali equilibrio, curve, passaggi stretti, discese, salite, salti, bunny hop, manual. In aggiunta alle proposte per adulti, Bikemood organizza corsi per bambini e ragazzi in cui, oltre alla tecnica di guida della MTB, vengono trasmessi concetti come la tutela ambientale, la sicurezza, il lavoro di gruppo, il tutto condito con giochi divertenti ed efficaci per l'insegnamento. Nel 2018, oltre 80 bimbi hanno seguito i corsi di guida e i summer camp estivi targati Bikemood. Grazie agli accompagnatori con brevetto



nazionale, il centro allestisce escursioni guidate bilingue (IT e EN) nel territorio mugellano, Val di Sieve, Parco Foreste Casentinesi e Calvana, così come escursioni su più giorni come:

- La Via degli Dei: 3 giorni da Bologna a Firenze (laviadegliidei.it);
- Sulle Strade de l'Eroica: 3 giorni nel Chianti sulle strade della famosa gara (eroicatour.it);
- Sulle Tracce degli Etruschi: 3 giorni sulle antiche vie fra necropoli e paesini incantati (sulletracedeglietruschi.it);
- tour per tutti i gusti nelle Foreste Casentinesi (faltonatours.it);
- tour enduro a Punta Ala, Calvana, Monte Morello, Rincine, Falterona.

Sul sito bikemood.it sono elencate le proposte di escursioni categorizzate per tipologia, le schede tecniche dei corsi, la presentazione del team di istruttori e accompagnatori e l'attività dell'associazione. Su Facebook (facebook.it/bikemood) trovate gli album fotografici delle escursioni e dei corsi, mentre sul canale Youtube



(Bikemood) sono presenti oltre 400 video: ogni escursione e corso sono documentati con foto e video ricordo. Oltre a questo, Bikemood contribuisce alla manutenzione e alla definizione dei sentieri (trail) della zona, collaborando con l'Unione Comuni e il CAI locale, e fornisce un servizio di risalite meccanizzate per i famosi trail del Teschio, Viper, Snake, Luisa, solo per citarne alcuni. Elenco completo corredato di foto e video sul sito. I componenti del gruppo collaborano con alcune testate nazionali per la redazione di articoli tecnici e relativi ai tour guidati come 4Bicycle e Viaggiare in eBike. Il calendario delle attività è visibile sul sito web e sulla pagina Facebook con tutti i dettagli

**CONTATTI**  
**bikemood.it**  
**tel. 345.3463624 (Roberto)**  
**FB: /Bikemood.it**  
**Youtube: /Bikemood**  
**laviadegliidei.it • eroicatour.it**