

# Dry Skiing Days

**Due serate  
Full Immersion  
dedicate alla  
tecnica dello sci**

Con **Valerio Malfatto**  
fondatore Jam Session Ski Academy  
e **Sammy Marcantognini** fondatore e  
direttore di Ethica Center

**29 ottobre  
e/o 8 novembre**

**c/o Ethica Center**  
Via E. Mattei, 24/p,  
Fano (PU)

**ETHICA**  
SKI

**JAM**  
Session  
SKI ACADEMY  
NETWORK



# Migliora la Tua sciata in modo nuovo ed efficace!

Scopri il metodo Jam Session, il primo ed unico che integra l'insegnamento della tecnica dello sci sulla neve e a secco! Programmi coinvolgenti e divertenti in cui potrai capire a fondo la tecnica dello sci ed imparare tanti esercizi a secco, da ripetere a casa e trasferire con successo sulla neve portando la Tua sciata a un livello superiore.

**Puoi scegliere di partecipare a una o due serate!**



IL BUON ALLENAMENTO

UN BUON BILANCIAMENTO

tra

CAPACITA' CONDIZIONALI

e

CAPACITA' COORDINATIVE

ci permette di avere

**FLESSIBILITÀ, SCIOLTEZZA MUSCOLARE e**

**AMPIEZZA DI MOVIMENTO**

**Jam Session ridefinisce la “Presciistica” e chiarisce i ruoli delle diverse attività da svolgere per una preparazione completa alla stagione dello sci:**

- **Atletica**
- **Percettiva**
- **Tecnica**
- **Mentale** (in collaborazione con Ethica Center)



Ci concentreremo molto sull'aspetto tecnico e sulle strategie di apprendimento, con semplici esercizi a secco che Ti aiuteranno a comprendere, percepire ed eseguire correttamente gli elementi più importanti del gesto tecnico:

- **Equilibri fondamentali** (alternanza di equilibrio e assetto del corpo in curva)
- **Presca di spigolo** (come usare i piedi e le caviglie)
- **Tensioni muscolari** (sentirle e gestirle per dare qualità al gesto tecnico)
- **Tempismi esecutivi e intensità dell'azione** (gli elementi che portano la sciata al top)
- **Imparare ad imparare** (la giusta strategia moltiplica il risultato Ethica Center – Sammy Marcantognini)
- **Trucchi e astuzie per un gesto perfetto** (sensazioni, metafore e visualizzazioni)



Parleremo degli errori tecnici più comuni per imparare ad evitarli/risolverli senza più parlarne:

- **Non chiedere** al maestro la lista degli errori
- **Preoccupati di capire** “prima e bene” il “giusto gesto”
- **Impara a “percepire”,** riconoscere ed allenare le sensazioni che danno efficacia al gesto
- **Attiva la concentrazione,** l’attenzione e l’anticipo motorio (Ethica Center – Sammy Marcantognini)



# Sarà un viaggio che toccherà diversi punti:

1. Cosa vuol dire oggi *Sciare bene*?
2. I segreti della sciata moderna
3. Le risorse della tua mente (Ethica Center)
4. Le sensazioni che stanno alla radice dei movimenti più importanti
5. Gli errori più frequenti, come evitarli
6. Le metafore che ti aiutano a far spontaneamente i movimenti corretti
7. Gli esercizi tecnici *a secco* che puoi fare a casa e ti insegnano a sciare
8. Le 10 chiavi tecniche del metodo JSSA per sciare *veramente bene*
9. Il piacere di sciare bene: *semplice e bello*

**Una panoramica “a tutto tondo” per apprendere lo sci in modo nuovo, concreto, interessante e divertente!**

Un'occasione per sperimentare esercizi che potrai rifare in casa o all'aperto, allenando la tua mente a comandare e sentire il tuo corpo in funzione dell'ottimizzazione del gesto tecnico

# Scegli la Tua serata o partecipa ad entrambe!

## il 29 ottobre e l'8 novembre

Trasforma la tua sciata grazie a spiegazioni chiare ed esercizi "a secco" speciali e divertenti!

**Valerio Malfatto**, fondatore di Jam Session Ski Academy

Ti svelerà le 10 chiavi tecniche e gli esercizi essenziali del rivoluzionario metodo JSSA.

**Sammy Marcantognini**, psicologo dello sport, fondatore e Direttore di Ethica Center Ti aiuterà a trovare il giusto approccio mentale per il massimo apprendimento.

Porta con Te scarpe da ginnastica, abbigliamento normale/sportivo o tuta da ginnastica

### Programma del 29 ottobre e dell'8 novembre

- 18:45 — Ritrovo presso la sede Ethica Center Via E. Mattei, 24/p, Fano (PU)
- 19:00 — Presentazione
- 19:15 — Inizio lavori (alternanza di spiegazioni ed esercizi pratici)
- 21:30 — Coffee Break
- 21:45 — Ripresa lavori (alternanza di spiegazioni ed esercizi pratici)
- 24:00 — Termine lavori

### IN OMAGGIO per tutti gli iscritti:

**Snowit Card** su cui poter caricare l'acquisto on line dello skipass di ca. 70 località.

- **Codice Sconto 20%** per acquisti guanti LEVEL
- **Codice Sconto 20%** per acquisti bastoncini da sci GABEL

**Preziosi bonus per partecipare ai corsi Jam Session:**

- **Bonus 50 €** per Cervinia "Jam Friends" 22-26/11
- **Bonus 50 €** Madonna di Campiglio 4-8/12
- **Bonus 50 €** per iscrizione al Tour Italia 2024-25
- **Bonus 80 €** per soggiorno min 4gg sci estivo 2025 Jam Session Les 2 Alpes

Info e iscrizioni: **Ethica Center**

Tel. **0721.394.596** – **info@ethicacenter.com**

Quota di partecipazione:

1 serata **Euro 60** – 2 serate **Euro 100** con bonus cumulabili

Posti limitati, *numero chiuso!* **Termine iscrizioni 26/10/24**

**Conduce in presenza**  
**Valerio Malfatto**  
Fondatore Jam Session  
Ski Academy



Maestro di sci dal 1974 e laureato in Architettura nel 1980 al Politecnico di Torino, è Allenatore Federale di sci alpino dal 1984. Istruttore Nazionale Responsabile della formazione maestri di sci dal 1984 al 1992 e fondatore della Jam Session Ski Academy nel 1986 insieme ai fratelli Michele e Paolo, ha esportato con la Jam Session la tecnica Italiana di sci in Giappone e Corea negli anni 1989-'90-'91-'92. Autore del 1° Corso interattivo di sci al mondo con De Agostini Multimedia (CD-ROM "Sciare con Ritmo" - 1997), ha prodotto ca. 300 video-lezioni "Check Point" per lagrandeneve.tv e ca. 200 articoli per Sciare Magazine. Dal 2009 organizza ogni anno il Jam Session Tour Italia - (corsi intensivi itineranti in 24 stazioni di sci di 10 regioni). Nel 2011-12 co-fondatore della scuola di sci Italian Ski Academy a Madonna di Campiglio.

Con la Jam Session ha sviluppato il metodo di insegnamento dello sci "JSSA" integrando l'insegnamento sulla neve, con lezioni in aula e con esercizi a secco per la comprensione dei movimenti tecnici più importanti. Dal 2018 al 2023 ha effettuato 6 trasferte in Cina per tenere corsi e conferenze tecniche ed introdurre il metodo JSSA e la tecnica italiana di sci.

**Intervento in presenza**  
**Sammy Marcantognini**  
Fondatore e Direttore di  
Ethica Center



Fondatore e Direttore di Ethica Center, centro specialistico per i "Servizi alla persona" in Fano (PU) è psicologo e psicoterapeuta. Iscritto all'Ordine degli Psicologi Consiglio regionale delle Marche. Diplomato ISEF - Laureato in psicologia - laureato in filosofia. Specializzato in psicologia dello sport attraverso master e numerosi corsi di formazione. Lavora con atleti di diversi livelli che praticano diverse discipline sportive, tra cui anche lo sci alpino. In generale ha numerose esperienze con atleti olimpionici e di alto livello. È docente incaricato dalla FIGC (Federazione Italiana Gioco Calcio).

Responsabile Settore ASI Psicologia dello Sport e direttore del Master in Psicologia dello Sport organizzato dal settore stesso. È docente Scuola Regionale dello Sport Coni Marche. Collabora con varie federazioni tra cui la FIR (Federazione Italiana Rugby), la Fit (Federazione Italiana tennis) preparazione giovani atleti, Fitae (Federazione Italiana Taekwondo) e la Fipav (Federazione Italiana Pallavolo).

**Intervento video**  
**Massimo Di Donato**  
Allenatore Nazionale Sci  
Alpino



Laurea in Scienze Motorie e Allenatore Nazionale di sci alpino con grande esperienza nelle squadre nazionali italiane femminili e maschili sia come allenatore responsabile che come preparatore atletico delle squadre di Coppa Europa, Coppa del Mondo, Campionati del Mondo, fondatore dello StudioSport 2000 (Centro Atletico di alta prestazione), collabora come preparatore atletico con la clinica Motus di Torino.

Programma  
realizzato da



[www.jam.it](http://www.jam.it)

In collaborazione con



[www.ethicacenter.com](http://www.ethicacenter.com)



[www.clinicamotus.it](http://www.clinicamotus.it)

Con il supporto di

**La GrandeNeve.Tv**

Il canale televisivo dedicato allo Sci e al Turismo invernale

[www.youtube.com/c/LagrandeneveTv](http://www.youtube.com/c/LagrandeneveTv)



[www.neveitalia.it](http://www.neveitalia.it)



<https://snowit.it>



[sportiscrew.com](http://sportiscrew.com)

**HEAD**<sup>®</sup>

[www.head.com](http://www.head.com)



[www.gabel.it](http://www.gabel.it)



[www.heysport.it](http://www.heysport.it)

**WhisperSPORT.**

experience in listening

<https://whisper-system.net>



<https://i-exe.it>



[www.levelgloves.com](http://www.levelgloves.com)

Organizzazione



[www.ethicacenter.com](http://www.ethicacenter.com)



[www.jam.it](http://www.jam.it)

# Dry Skiing Days

**Due serate  
Full Immersion  
dedicate alla  
tecnica dello sci**

**Con Valerio Malfatto  
fondatore Jam Session Ski Academy  
e Sammy Marcantognini fondatore  
e direttore di Ethica Center**

Tutti i programmi e corsi Jam Session in [www.jam.it](http://www.jam.it)  
info@jam.it — 335.6629690 (Valerio Malfatto)

Info e iscrizioni: **Ethica Center**

Tel. **0721.394.596** – [info@ethicacenter.com](mailto:info@ethicacenter.com)

Quota di partecipazione:

1 serata **Euro 60** – 2 serate **Euro 100** con bonus cumulabili

Posti limitati, *numero chiuso!* **Termine iscrizioni 26/10/24**