

# Allenamento per snowboard e sci freestyle nel periodo senza neve: Aiuti pratici

Gli aiuti per l'allenamento sono degli strumenti e delle misure per sostenere il processo di apprendimento in modo positivo. Segue una panoramica degli aiuti più diffusi.

## Mostrare dei filmati

Durante gli allenamenti, mostrare film e video è uno strumento utile e frequente per integrare compiti di osservazione mirati. «Cosa fa il piede davanti per far partire il trick?» «In che direzione si gira lo skate?».

Prima di provare un trick per la prima volta, è utile studiarlo con precisione in tutti i suoi dettagli e pensare a tutte le sue componenti. Infatti, cercare di immaginarsi bene i movimenti del trick costituisce la base per impararlo.



## Feedback sulla base di un filmato

Diversi studi di scienza dello sport hanno dimostrato che un feedback fornito pochi secondi dopo il movimento effettuato è particolarmente efficace. I programmi «live video delay» avviano la riproduzione video con qualche attimo di ritardo affinché lo sportivo abbia tempo di raggiungere lo schermo dopo il movimento.

Mentre l'atleta guarda la registrazione che lo concerne, il prossimo sportivo esegue l'azione che potrà, a sua volta, visualizzare sullo schermo. Lavorare con il sistema «video delay» richiede un po' di pratica ma si presta molto bene per gli sportivi avanzati ed esperti.

## Impulsi a sostegno dei movimenti

Proprio in discipline come lo skateboard e l'inline skating, può essere molto utile fornire impulsi per sostenere i movimenti durante lo svolgimento di un esercizio. Per esempio, l'allenatore può indicare all'atleta il momento giusto per svolgere un determinato movimento. Impulsi di questo tipo rappresentano un aiuto decisivo per quanto concerne il timing. I feedback orali specifici dovrebbero invece essere forniti solo dopo il movimento.

## Liste di trick

Le liste che raccolgono i trick di ogni genere possono motivare gli atleti a voler padroneggiare, se possibile, tutti i trick nel modo più completo possibile. Per mostrare chiaramente il miglioramento ottenuto con l'allenamento, ogni mese o ogni tre mesi, si possono usare colori diversi per vistare i trick eseguiti sulla propria lista personale.

## Scelta del materiale

Per evitare infortuni e così perdere inutilmente preziose ore di allenamento, occorre portare un equipaggiamento di sicurezza adeguato e di buona qualità (casco, proteggi ginocchia e gomiti). Praticando skateboard vale la pena scegliere del buon materiale.



Per esempio, i deck più larghi con le rispettive assi munite da ruote più grandi sono ideali per i principianti perché offrono più stabilità e perdonano maggiormente gli errori. Inoltre, è utile incollare un buon griptape sulla tavola affinché i piedi abbiano la presa necessaria. Consiglio: all'altezza del nose usare una vite colorata. In questo modo, si sa subito dov'è la punta della tavola.

---

Fonte: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**