

Allenamento per snowboard e sci freestyle nel periodo senza neve: Pianificazione

Grazie a una buona pianificazione, l'allenatore sa già quali sono i prossimi passi da seguire ed è sempre aggiornato sul livello e sullo sviluppo dei suoi atleti. Un allenamento di questo genere ha il vantaggio di essere regolare e calmo. Consigli e astuzie.

Pianificazione quadro dell'allenamento (diversi anni)

Nell'ambito delle discipline freestyle e sci, la pratica dimostra sempre più chiaramente che è possibile raggiungere le migliori prestazioni solo se ci si appropria delle basi tecniche necessarie, sulla neve e nel periodo senza neve, già in età infantile e giovanile.

Struttura temporale

Per pianificare un allenamento a lungo termine, occorrono una strutturazione temporale e una suddivisione in tappe a lungo termine volte a migliorare la prestazione (allenamento di base generale, allenamento dei fondamentali, allenamento di preparazione, allenamento integrato, allenamento intensivo). Inoltre, è necessario definire chiaramente obiettivi, compiti e contenuti.

Allenamento di base

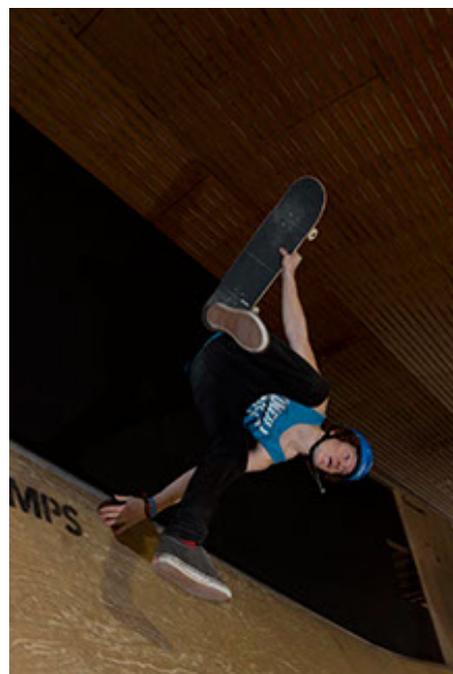
La tappa di apprendimento più importante nell'allenamento su rotelle è l'allenamento di base. A questo livello, oltre alla preparazione sportiva generale, si allenano diversi movimenti specifici alla disciplina nella loro forma basica.

Questa tappa di apprendimento costituisce il vero e proprio fondamento della carriera di un atleta. Per le discipline sportive basate sulla coordinazione occorre una buona base su cui allenare un'ampia paletta di forme fondamentali specifiche applicando un grande ventaglio di varianti.

Per ampia paletta di forme fondamentali intendiamo soprattutto l'allenamento di diverse direzioni di movimento e di rotazione e diverse varianti di stile e di salto. Per ventaglio di varianti intendiamo soprattutto l'uso di diversi elementi nei park che permettono di padroneggiare lo stesso trick in strutture differenti.

Allenamento di preparazione

All'allenamento di base segue l'allenamento di preparazione. Come lo indica il nome, alla base sono aggiunti nuovi elementi per preparare gli atleti a raggiungere un livello più specializzato. Dopo l'allenamento di preparazione, l'atleta raggiunge l'allenamento ad alta prestazione passando per la fase di integrazione. Spesso, si raggiunge la fase ad alta prestazione verso i 17-18 anni di età. In generale, vale la seguente massima: «più la base è ampia, più sarà alta la punta».



Pianificazione annua

Per strutturare l'allenamento sull'arco di un anno è utile suddividerlo in tre fasi (fase di preparazione, fase di competizione e fase di transizione) che permettono preparazioni diversificate a ognuna delle quali viene accordata un'importanza distinta. Seguono alcuni consigli per l'allenamento delle discipline su rotelle nel periodo senza neve

Fase di preparazione (giugno-novembre)

- Allenarsi più spesso possibile sulle rotelle.
- Allenare le forme di base e sviluppare nuovi trick.
- Svolgere più chilometri possibili su strutture ed elementi diversi.
- Cercare di allenarsi il più possibile sulla neve (trasferimento).

Fase di competizione (dicembre-marzo)

- Allenarsi almeno una volta la settimana.
- Usare lo skateboard o i pattini in linea per integrare o equilibrare l'allenamento sulla neve.

Fase di transizione (aprile-maggio)

- Allenarsi due o tre volte la settimana.
- Integrare o esplorare altri sport su rotelle.
- Lasciare spazio a esercizi e movimenti sulle rotelle che rispecchiano le necessità individuali.

Fonte: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO