

Slacklining: Utilità e effetti

La tipologia dei movimenti eseguiti dalla nostra società è cambiata sensibilmente rispetto al passato. Le capacità di coordinazione degli allievi sono peggiorate drasticamente. Proprio per contrastare questa tendenza, è utile applicare uno strumento con cui si allenano le capacità di coordinazione. Meglio ancora se questo strumento è divertente come lo slacklining.



Capacità di coordinazione

Lo slacklining permette di allenare ad alto livello la sensomotoria, ovvero l'azione reciproca di prestazioni sensoriali e motorie. Oltre a migliorare il senso dell'equilibrio, si ottengono anche diversi altri effetti positivi. Un allenamento sulla linea migliora la forza esplosiva e dunque anche la forza di salto. Questo sviluppo è da ricondurre al miglioramento del direzionamento sensomotorio. In altre parole: in brevissimo tempo sono sollecitate più fasce muscolari.

L'allenamento sensomotorio permette inoltre di stabilizzare le articolazioni. Diversi studi hanno confermato che l'allenamento dell'equilibrio riduce il rischio di infortuni nello sport. Ma in confronto ad altri attrezzi utili per allenare l'equilibrio, come piattaforme instabili (rolla bolla) o dischi, lo slacklining è decisamente più divertente. Inoltre, cambiando la lunghezza e la tensione della fettuccia, è possibile effettuare un allenamento molto variato dell'equilibrio.

Capacità cognitive

I movimenti associati a elementi coordinativi si ripercuotono anche positivamente sulle capacità cognitive. Questo è uno dei motivi principali per favorire un insegnamento integrato da movimenti e per promuovere pause in movimento. Uno studio del Politecnico federale di Zurigo ha analizzato l'influsso di un allenamento di slacklining di quattro settimane sulle capacità cognitive. Ne è risultato un miglioramento persistente dell'elaborazione cognitiva.

Sono inoltre stati individuati elementi che riconducono a un incremento delle capacità di concentrazione (vedi

download). Grazie alle sue molteplici possibilità di esercizio, lo slacklining si presta particolarmente bene come attrezzo di allenamento cognitivo a scuola, sul lavoro o nel cortile dietro casa.

Non appena si raggiunge un livello sicuro stando in piedi sulla fettuccia, è possibile introdurre anche doppi compiti. Per esempio, rispondere a domande mentre si cammina sulla linea oppure risolvere calcoli matematici. Sono state fatte anche esperienze positive integrando una pausa di dieci minuti sulla fettuccia dopo 50 minuti di apprendimento o lavoro.

A livello di prestazione personale, lo slacklining rappresenta una sfida per le capacità di concentrazione, ma nel contempo è un'attività rinfrescante per il cervello se prima ci si è occupati di compiti cognitivi astratti. Questo effetto è simile a quello ottenuto quando in un allenamento della forza si integra un allenamento della resistenza moderato. Non solo noi ma anche la nostra mente apprezza compiti diversificati. In tale contesto, lo slacklining è un ottimo metodo.

Da scaricare

Materiale didattico: [Documento gratuito relativo allo slacklining destinato alle scuole](#) (in tedesco)

Articolo: [Protezione degli alberi durante la pratica dello slacklining](#) (in tedesco)

Studio del Politecnico federale di Zurigo: [Miglioramento delle capacità di concentrazione tramite l'allenamento di slacklining](#) (in tedesco)

Fonte: [Samuel Volery, Tobias Rodenkirch](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO