

Snowboard: Iniziare con delle basi solide

Chi impara ad andare con lo snowboard lo fa sicuramente per divertirsi. Ciononostante non può sottrarsi alle regole che valgono per gli altri sport. Innanzitutto occorre acquisire e consolidare le basi, ovvero le «Racing Basics». I sei esercizi proposti permettono di elaborare un insegnamento mirato e variato.



I primi tre Racing Basics fondamentali sono degli aspetti qualitativi importanti che entrano in vigore in tutte le forme e i livelli di apprendimento e che accompagnano gli atleti durante tutta la loro carriera.

Esercizi – Snowboard: Posizionare, agire, stabilizzare

Queste tre pagine sono tratte dal tema del mese 10/2011 «Sci e snowboard con i bambini».

- **Posizionare:** una posizione di base attiva è di estrema importanza per poter eseguire movimenti di grande qualità in qualsiasi momento e direzione. La posizione corretta è raggiunta quando la persona riesce a posizionarsi correttamente al centro degli sci o della tavola da snowboard. La muscolatura del tronco è tesa e le articolazioni sono leggermente piegate.
- **Agire:** si tratta innanzitutto di riuscire a sfruttare e a gestire le forze prodotte dai movimenti. La fase «agire» infonde un impulso al baricentro in una nuova direzione al baricentro (slanci, salti) che può inoltre essere adattato ai cambiamenti a livello di terreno. Occorre prestare particolare attenzione ai movimenti chiave (rotazioni, piegamenti/estensioni, traslazioni/angolazioni).
- **Stabilizzare:** dopo la fase «agire», il baricentro viene stabilizzato nella nuova direzione del movimento. Per evitare movimenti inutili e dannosi, il tronco assume il ruolo di stabilizzatore durante il movimento. Utilizzare la tensione del corpo in modo mirato permette di trasmettere le energie generate dalla rotazione e di mantenere determinate posizioni.

Fonte: Dannenberger, D., Friedli, D. (2011). mobilesport.ch – Tema del mese 10/2011 «Sci e snowboard con i bambini». Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO