

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Ausili didattici multimediali

I feedback appropriati sono indispensabili per progredire. Gli ausili didattici multimediali qui presentati sono da proporre ad adolescenti di oltre 16 anni, ma possono anche essere integrati nel processo di apprendimento dei più giovani.

Filmati



Spiegare i punti chiave durante una dimostrazione o trovare la causa di un errore tecnico durante un allenamento non è mai facile. Per l'allenatore è difficile anche proporre degli esercizi correttivi efficaci per ognuno, perché non sono mai percepiti allo stesso modo da tutti e non generano gli effetti sperati. I bambini fanno spesso fatica a visualizzare il modo in cui sciano o gli errori che commettono.

Per queste ragioni il ricorso a immagini o a filmati nello sci di fondo si rivela utile. L'apprendimento risulta infatti più efficace quando le informazioni coinvolgono simultaneamente più sensi (udito, vista). Durante la realizzazione di un filmato, la distanza filmata deve essere breve e l'accento posto su punti precisi. L'angolo delle riprese è primordiale per procedere a delle analisi.

→ [Modulo di perfezionamento G+S - Apprendere con le immagini](#)

Feedback

Studi scientifici hanno dimostrato che i feedback forniti qualche secondo dopo l'esecuzione di un movimento sono particolarmente efficaci. Ma visto e considerato che nello sci di fondo è importante che i bambini siano il più spesso possibile in movimento, l'allenatore deve trovare un equilibrio fra feedback immediati e differiti.

La procedura relativa ai feedback si svolge secondo regole precise: innanzitutto l'allievo condivide le proprie sensazioni e impressioni, poi visualizza il suo passaggio e paragona la propria percezione alla realtà. L'allenatore in seguito interviene e commenta a sua volta il passaggio dell'atleta ponendo l'accento su uno o due punti, e infine può proporre un esercizio correttivo specifico.

Applicazioni

Le applicazioni di analisi di filmati possono essere utilizzate sulla pista o dopo l'allenamento in tutta facilità. Possiedono numerose opzioni di inquadratura, velocità di visualizzazione, inserimento di punti di riferimento, paragoni, ecc., molto utili per gli allenatori che si concentrano sugli elementi tecnici dello sci di fondo.

Elaborata dall'Ufficio federale dello sport UFSPÖ, in collaborazione con Swiss-Ski, la App Tecnica Sci di fondo è destinata agli allenatori, ma anche a chi pratica lo sci di fondo e cerca di migliorare la propria tecnica. Offre un'ampia panoramica di tutti i passi dello sci di fondo (tecnica classica e skating). I termini «posizionare», «agire» e stabilizzare» sono particolarmente ben dimostrati e permettono di immaginare meglio i vari movimenti. I filmati sono stati girati con dei membri della squadra nazionale svizzera. E quando uno sportivo o un allenatore ha dei dubbi su una tecnica, può senz'altro ricorrere a questa pratica applicazione!

Fonte: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ