

Snowboard: Materiale e manutenzione

Uno dei primi compiti di una monitrice o di un monitore è verificare il materiale del proprio gruppo e regolarlo in modo ottimale. Questo approccio, abbinato a una manutenzione regolare e alla scelta della tavola adatta, garantisce maggior sicurezza e soddisfazione nella pratica dello snowboard.



Panoramica

Lunghezza della tavola: Totale, lunghezza effettiva della lamina

Larghezza della tavola: Waist, nose / tail, taper, sidecut radius

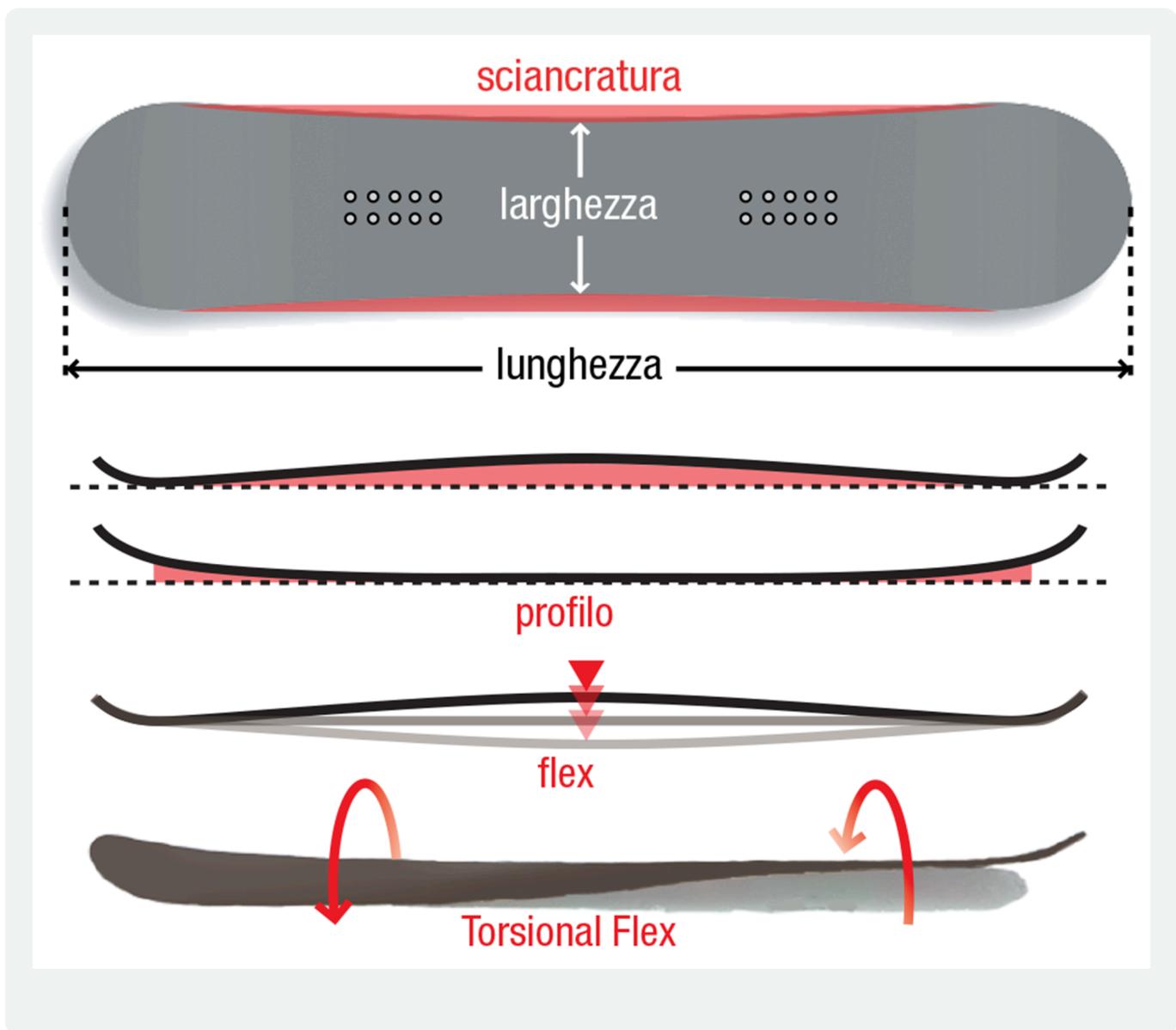
Attacco: Highback, toe strap, heelstrap

Stance: Setback angolazione degli attacchi

Profilo: La curvatura dello snowboard. Decisivo per le caratteristiche di scivolata della tavola

Flex: Dati di durezza della tavola, per i quali ogni produttore adotta la propria scala.

Torsional flex: Viene indicato raramente, ma ha un grande impatto sul modo di condurre la tavola



Caratteristiche della tavola

Lunghezza: uno snowboard più corto è più semplice da controllare, mentre una tavola più lunga offre maggior stabilità a velocità elevate e un miglior galleggiamento nella neve fresca. In quest'ultima conta soprattutto la lunghezza totale dello snowboard. In pista e nel park è invece determinante la lunghezza effettiva della lamina

Consiglio: Con gli iniziati assicurati che lo snowboard raggiunga circa l'altezza del mento.

Flex: Una tavola più rigida ammette meno errori, ma consente di eseguire carving e ollie più potenti. Uno snowboard più morbido facilita l'apprendimento di press, slide ed è più facile da girare.

Larghezza: La larghezza dello snowboard determina l'angolo di presa di spigolo senza toe-drag. Una tavola troppo larga comporta un affaticamento dei piedi durante il cambio di spigolo e sulle traverse lunghe, mentre una tavola troppo stretta consente un angolo di presa di spigolo minore.

Raggio: Un raggio di sciancratura più corto permette di eseguire curve più strette a bassa velocità, ma rende lo snowboard più instabile a velocità elevate. Un raggio più ampio necessita di maggior angolo di presa di spigolo

per una curva delle stesse dimensioni a bassa velocità, ma resta stabile e prevedibile anche a velocità elevate.

Tipologia di costruzione

Shapes



Da sinistra a destra: Twintip, Swallowtail/Fishtail, All Mountain

Twintip

- Pro: tavola ideale per iniziare. Adatta per snowboardare in normal e in switch e per eseguire trick su pista o nel park.
- Contro: rapido affaticamento delle gambe nella neve fresca.

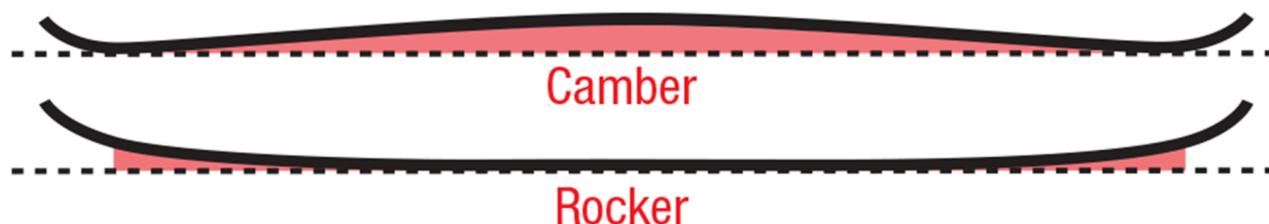
Swallowtail / fishtail

- Pro: serve a snowboardare senza affaticarsi nella neve fresca grazie al tail che affonda.
- Contro: più complicato lo switch e la creazione della tensione nel tail durante i trick.

All mountain

- Pro: unisce la capacità di switch del twintip al nose più lungo di una tavola freeride
- Contro: non è né un vero twin, né un vero freeride

Profilo



Camber

- Pro: con questa tipologia di costruzione, il carico della tavola si concentra soprattutto sotto l'attacco fino in direzione del nose e del tail, comportando una buona tenuta sulla lamina e stabilità sul nose e sul tail.
- Contro: esige una buona tecnica perché ammette meno errori.

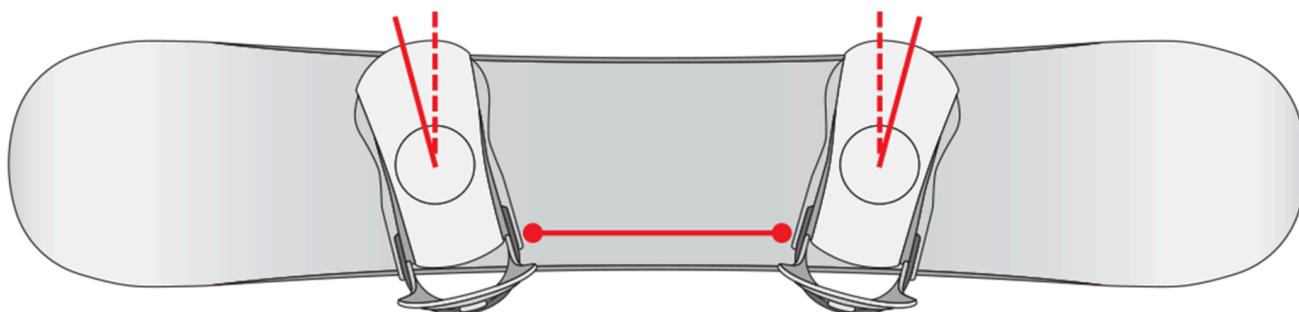
Rocker

- Pro: la tipologia di costruzione fa sì che il carico della tavola sia concentrato soprattutto tra gli attacchi, facilitando la rotazione sulla neve e aumentando il galleggiamento dinamico nella neve fresca. Può rendere la tavola più tollerante agli errori.
- Contro: offre minor stabilità a velocità elevate e meno tenuta sulla lamina nelle curve.

Hybrid

- Combina i vantaggi e gli svantaggi dei due profili precedenti.
- Buone possibilità di personalizzazione.
- A seconda delle preferenze è possibile scegliere il profilo in cui camber o rocker sono posizionati tra gli attacchi o sotto il nose e il tail per sfruttare i relativi vantaggi e svantaggi.

Regolazione degli attacchi



 **Angolazione degli attacchi** tra 9° e 15°

 **Distanza tra gli attacchi** avambraccio dal gomito al pugno compreso

Stance

Largo: Conferisce stabilità, ma limita l'ampiezza dei movimenti nelle estremità inferiori e rende più difficile la rotazione.

Stretto: Agile nelle rotazioni, ma rende più difficile assumere una posizione di base abbassata (minor stabilità) e ammortizzare l'atterraggio.

Consiglio: La regola per l'impostazione di base dello stance è la seguente: il braccio, dal gomito fino al pugno compreso, sta tra gli highback sulla lamina dei talloni.

Angolazione degli attacchi

Duck stance: la superficie di appoggio è ampia, il che facilita l'equilibrio. Ideale per i principianti. Facilita lo switch e l'orientamento in entrambe le direzioni di marcia. In particolare per discese su neve fresca l'attacco posteriore viene regolato con angolazione minore.

Positiv-positiv stance: Facilita una posizione di base orientata verso la direzione di marcia nel carving e nel freeride. Rende più difficile le discese in switch e i trick.

Consiglio: Per i principianti si consiglia un'angolazione degli attacchi da 15° a 9° davanti e da -9° a -15° dietro.

Goofy o regular?

Datevi la mano anteriore e cercate di sbilanciarvi a vicenda. Con quale piede in avanti sei più stabile?

Highback

Aiuta a trasferire i movimenti sulla lamina dei talloni. Dalla posizione verticale l'highback può essere inclinato in avanti a diversi livelli.

Forward lean: Obbliga la snowboarder o lo snowboarder a piegare di più le ginocchia. Trasferimento più diretto dei movimenti sulla lamina dei talloni. Utile per tutte le curve.

Posizione verticale: Lascia maggior margine di movimento senza che la tavola aumenti la presa di spigolo e quindi rende la tavola più tollerante agli errori. Utile su box e rail.

Good Practice per una lezione di carving

Proporre ai bambini e ai giovani esperienze contrapposte:

- highback senza «forward lean»
- highback con forte «forward lean»
- regolare entrambi gli attacchi con angolo positivo

La regolazione degli attacchi deve essere effettuata in modo individuale in modo da consentire alla snowboarder o allo snowboarder di mantenere la posizione di base in modo stabile. Per le snowboarder è fondamentale avere uno stance personalizzato anche dal punto di vista della prevenzione, perché per ragioni anatomiche hanno più difficoltà a stabilizzare l'asse delle gambe rispetto agli snowboarder.

Ottimizzare il proprio set-up

Cerca lo stance e le angolazioni degli attacchi adatti a te senza snowboard: stare nello stance, piegamenti / estensioni e traslazioni / angolazioni. Come si muovono le ginocchia sopra i piedi?

Per ogni discesa cambia un parametro nella regolazione fino a quando trovi lo stance perfetto per il tuo corpo e il tuo stile.

Freeride – Setback

Per snowboardare nella neve fresca regola gli attacchi ancora più all'indietro in direzione del tail e riduci l'angolazione nell'attacco posteriore.

Manutenzione

Il video mostra come effettuare la manutenzione regolare della tavola a casa o al campo di snowboard.

Consiglio: Di cosa hai bisogno: lima e angolo (allround 88°), ferro per sciolineare, cera, raschietto.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO