

# Impostazione

**In questo capitolo ci concentriamo in prima linea sugli aspetti metodologici e di base in vista della creazione di un'unità di allenamento di 90 minuti.**

Nell'allenamento su rotelle spesso si lavora a livello individuale o in piccoli gruppi. Gli atleti, infatti, hanno dei livelli molto diversi e frequentemente lavorano a trick del tutto differenti. Pertanto, l'allenatore deve essere in grado di valutare con intelligenza e flessibilità quanto accade e capire chi sta lavorando a quale trick e quale potrebbe essere il prossimo passo da imparare. Per l'allenatore è più facile seguire gli atleti se si creano dei piccoli gruppi tematici.

In alternativa, è anche possibile introdurre il lavoro di coppia. In tal caso, si tratta soprattutto di imitare il compagno e di insegnarsi trick a vicenda secondo il principio «dimostrare – copiare». Se i due atleti devono motivarsi a vicenda, si crea un gruppo con due skater dal livello molto simile. Se invece si crea un team con un atleta più forte e uno più debole, sarà il migliore a fungere da esempio. In questo caso, è soprattutto lo skater meno capace ad approfittare dell'allenamento.

Spesso, si ricorre anche a un circuito a postazioni in cui i piccoli gruppi raggiungono un'intensità di allenamento elevata. Per esempio, il primo gruppo lavora sul rail in una postazione munita di «live video delay», il secondo gruppo gioca a S.K.A.T.E nel flat e il terzo gruppo impara nuovi trick con l'allenatore sulla miniramp.

Organizzazione		
Introduzione	30'	<p><b>Rituali:</b> i rituali, effettuati all'inizio, durante e alla fine di un allenamento, creano un buon ambiente di apprendimento e promuovono la concentrazione sugli elementi importanti. Cercare di definire sempre gli stessi luoghi di incontro. Definire chiaramente le regole comportamentali all'inizio e associare queste regole sempre agli stessi segnali visivi o acustici.</p> <p><b>Riscaldamento:</b> ogni allenamento inizia con un riscaldamento che prepara gli atleti al tema dell'unità di allenamento. In questa fase, sono ideali le forme di base. Sulla miniramp, per esempio, eseguire le diverse varianti di kickturn con lo skate oppure introdurre esercizi facili di push con i pattini in linea. Si tratta di esercizi di riscaldamento ideali per familiarizzarsi con la rampa.</p>
	45'	<p><b>Stimolare senza esagerare:</b> nelle discipline in cui occorrono tecnica e coordinazione come lo skateboard o l'inline skating, mentre si imparano i trick bisogna avere molta pazienza prima di riuscirci la prima volta. Per questo, è utile stimolare gli atleti a migliorarsi, senza tuttavia esigere troppo. Come spesso accade negli esercizi di coordinazione, l'attenzione deve essere posta sulla qualità e non sulla quantità.</p> <p><b>Dal più facile al più difficile:</b> in un'unità di allenamento su rotelle, iniziare con compiti facili. In questo modo è stimolata la fiducia in se stessi. Inoltre, occorre adattare le condizioni alle competenze individuali degli atleti al fine di non provocare cadute inutili. Sui rail bassi, corti e orizzontali è più facile imparare nuovi trick rispetto ai rail lunghi, alti o con inclinazioni particolari (downrail) o con pieghe (kinked rail). Per esempio, non è molto sensato provare un nuovo trick subito dall'inizio su un rail molto difficile. Anche quando si imparano nuovi trick nelle rampe, è consigliato iniziare dalle miniramp più piccole e più piatte prima di passare alle miniramp più grandi, ai bowl o addirittura alle vertramp.</p> <p><b>Dalle basi alla varietà:</b> quando si pratica skateboard o inline skating, per gli atleti è di centrale importanza padroneggiare i trick di base in modo corretto. È utile che, sin dall'inizio, questi trick siano eseguiti in avanti e indietro in entrambe le direzioni di giro. Solo così si riesce a rimanere veramente versatili. Se per esempio un atleta riesce a chiudere un backside 180°, allora dovrebbe anche cimentarsi nel frontside 180° o nello switch backside e switch frontside 180°. È utile lavorare nel modo più ampio possibile, soprattutto nell'allenamento di base. Gli atleti che dispongono di un ampio repertorio di trick già da molto giovani imparano infatti molto più velocemente nuovi trick e combinazioni di trick e sono in grado di adattarsi a nuove situazioni più in fretta. In tale contesto, è anche importante variare molto per quanto concerne gli ostacoli (strutture, elementi). Se, per esempio, un atleta è in grado di chiudere con sicurezza un frontside 50-50 su un down rail (rail ripido), allora conviene che provi lo stesso trick anche su un altro rail, affinché, con un po' di pratica, riesca a eseguire il trick su tutti i rail. Anche per quanto riguarda le rampe (miniramp e vertramp), gli atleti devono variare il più possibile e provare diverse strutture. Per esempio, per quanto concerne le transition (passaggio dal flat al wall). Ogni rampa ha infatti le sue specificità e le sue insidie. Per sostenere il processo di apprendimento è estremamente importante essere in grado di differenziare le diverse transition.</p>
Ritorno alla calma	15'	<p><b>Saluto finale:</b> pianificare abbastanza tempo per salutare gli atleti e, se necessario, discutere individualmente con loro.</p> <p><b>Allenamento futuro:</b> fornire informazioni realistiche sui possibili contenuti del prossimo allenamento.</p> <p><b>Rimanere positivi:</b> gli atleti ricordano le emozioni degli ultimi minuti dell'allenamento. Se escono dall'unità di allenamento con una buona sensazione, saranno anche più motivati per il prossimo incontro. Come allenatore, cercare di evidenziare gli aspetti positivi fornendo obiettivi realizzabili per il prossimo allenamento.</p>