

Allenamento per snowboard e sci freestyle nel periodo senza neve: Scoprire le similitudini

Lo skateboard e l'inline skating sono due discipline sportive che assomigliano molto allo snowboard e allo sci. Il presente tema del mese spiega come preparare un allenamento divertente e nel contempo efficace per le discipline freestyle anche durante la stagione senza neve usando tavole e pattini in linea.

Le discipline sportive freestyle derivano dal surf da onda e per questo sono simili tra di loro. Negli anni '60, il surf è stato portato sull'asfalto con i primi skateboard e più tardi sulla neve con lo snowboard. Si può anche affermare che lo snowboard sia direttamente derivato dallo skateboard.

Il freeskiing, invece, vanta origini più complesse. È infatti stato influenzato fortemente da discipline come l'aerial (con trampolini quasi verticali), i moguls (piste a cunette) e lo sci acrobatico. A ciò, si sono anche aggiunti elementi dello skateboard e dello snowboard.



Molte similitudini

L'inline skating e lo skateboarding hanno diversi punti in comune per quanto riguarda il materiale e la tecnica. Inoltre, viste le caratteristiche simili tra gli sci e i pattini in linea e lo snowboard e lo skateboard, è possibile applicare le stesse forme di movimento. Negli skatepark, poi, gli ostacoli, le strutture e gli altri elementi sono quasi identici a quelli di uno snowpark.

In considerazione di tutte queste caratteristiche simili, è possibile concludere che un allenamento sulle rotelle permette di preparare anche trick ed evoluzioni da poi applicare sulla neve. Effettivamente, è possibile trasferire quanto imparato a secco sull'asfalto anche sulla neve. Allenandosi con i pattini in linea e lo skateboard, è possibile sfruttare in modo mirato la stagione senza neve per migliorare la propria tecnica.

Le due discipline sportive su rotelle permettono di esercitarsi in modo ripetuto e non dipendono dalle condizioni meteorologiche visto che possono anche essere praticate anche al coperto.

Rail, miniramp e vertramp

Il presente tema del mese è una guida a un allenamento mirato, ludico e diversificato. A tale scopo, ci limiteremo all'ambito street concentrandoci sul rail e la miniramp con una panoramica sulla vertramp.

Per quanto riguarda lo skateboard, in questo tema del mese non spiegheremo più la posizione corretta dei piedi, come salire sulla tavola, spingere ed effettuare curve, wheelie e ollie. Dei documenti didattici e degli esercizi esistono già al sito mobilesport.ch per lo skateboard e l'inline skating. Tutti i termini specifici sono riportati e spiegati alla fine in un glossario.



Tema del mese

[Allenamento per snowboard e sci freestyle nel periodo senza neve: Scoprire le similitudini\(pdf\)](#)

Articolo

- [Aiuti pratici per l'allenamento](#)

Aiuti

- [Giochi e gare](#)
- [Pianificazione dell'allenamento](#)
- [Impostazione dell'allenamento](#)
- [Glossario\(pdf\)](#)

Esercizi di base

- [Skateboard](#)
- [Inline skating](#)

Esercizi di skateboard

- [Street \(rail\)](#)
- [Miniramp](#)
- [Vertramp](#)

Esercizi di inline skating

- [Street \(rail\)](#)
- [Miniramp](#)
- [Vertramp](#)

Filmati

- [Canale YouTube mobilesport.ch](#)

Fonte: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP