

Manuale di SKIROLL

di Marco Ranaldi



Stile Italiano



Edizione 2005

In fase di ultimazione il "Manuale di Skiroll – Stile Italiano"

Data pubblicazione prevista: primavera 2005

Autore: Ranaldi Marco

Perché e per chi è stato scritto questo libro?

Questo libro nasce dalla volontà di poter offrire un "manuale" che parli della disciplina dello "skiroll" con un triplice scopo:

- Offrirsi come **strumento divulgativo**, per promuovere e fare conoscere la disciplina evidenziandone i vari aspetti: tecnico-pratici, logistici ed altro che caratterizzano lo "skiroll", partendo da un approccio più ampio sul significato di "Sport e Movimento";
- Offrirsi in primis al "**mondo Skirollistico Italiano**" ma anche "**Fondistico e Rotellistico**", come supporto tecnico nella guida alla **tecnica** dello skiroll: adatto per tutti gli appassionati dello "Skiroller", dello "Sci di Fondo" e coloro che desiderano approfondire questa appassionante disciplina come attività "out-door";
- Offrirsi quale **strumento tecnico/didattico**, all'interno dei "**Corsi di Formazione per Maestri e Allenatori di Skiroll**" (nel quadro formativo dei Tecnici F.I.H.P.).

Cos'è lo "skiroll":

Attualmente lo **skiroll in Italia** è disciplina sotto l'egida della **Federazione Italiana Hockey Pattinaggio (F.I.H.P.)** ed a livello **internazionale** dalla **Federazione Internazionale di Sci (F.I.S.)**.

Dal connubio tra le federazioni, si percepisce come lo "**Skiroll**" sia legato allo "**Sci di fondo**", inteso spesso dunque come lo "**Sci a Rotelle**", sia al "**Pattinaggio a rotelle**".

In esso però sono evidenti notevoli "segnali" che dimostrano invece come possa essere concretamente una disciplina con una propria identità.

Analizzando lo "**skiroll**", si vede infatti come esso possa essere inquadrato come disciplina "**ibrida**" tra lo "sci" ed il "pattinaggio a rotelle":

- gran parte dei movimenti tecnici sono affini con le tecniche dello "Sci di Fondo", mentre per alcuni gesti "fini", soprattutto dovuti ai materiali che si utilizzano, per le particolari condizioni date dal "terreno di gioco" (asfalto anziché neve) e le velocità medie più alte raggiungibili, sono molto più paragonabili al "Pattinaggio a rotelle".
- Come nello Sci di fondo, con lo skiroll si utilizzano le stesse scarpe, attacchi e bastoncini;
- Come nel Pattinaggio a rotelle, con lo skiroll si utilizzano delle sbarre in lega leggera con alle estremità due o tre ruote che permettono di "scorrere" e "tenere" sul terreno (in genere asfalto, cemento, e terra battuta) a seconda delle tecniche che si utilizzano (Tecnica di Pattinaggio o Classica).

Questa prefazione si intuisce come, dall'unione di due sport affascinanti come lo "Sci di Fondo" ed il "Pattinaggio a Rotelle", lo "Skiroll" abbia grandi potenzialità e possa benissimo essere inserito tra quegli "Sport Completi" a cui spesso ci si vuole orientare nella scelta di uno sport soprattutto nella fascia di età giovanile.

Per questo importante aspetto, lo skiroll si pone come obiettivo primario (comune a tutti gli altri sport) il "formare" l'individuo verso un "Educazione Sportiva" ("educazione psicomotoria"), verso una "cultura globale e multilaterale sportiva" che unisce lo "Sport" alla "vita quotidiana" ("mente sana in corpore sano").

Perché?

E' forse presuntuoso voler far breccia verso una riscoperta del valore del "benessere psico-fisico" attraverso il "Fare-Movimento" grazie agli skiroll. In ogni caso (compatibilmente al livello del testo ed al suo obiettivo principale, divulgativo-tecnico) il vero valore di "Fare dello SPORT" (quello vissuto, praticato) indirizzato verso una Sana "Cultura dello Stare Bene con la Mente e col Corpo" ("...mente sana in corpore sano...": gli antichi lo sapevano bene), è certamente il punto di partenza del testo, della disciplina dello skiroll come di tutte le attività sportive.

"Fare Sport" significa **"Fare Movimento"**, **"mettere in azione il nostro organismo contemporaneamente ad un'educazione della mente"** - ("Mente Sana in Corpo Sano").

"Fare Movimento" dunque significa crescere, **"immagazzinare nuove e diverse informazioni che portano ad aumentare la conoscenza di noi stessi"**, di quello che ci circonda, lo spazio e gli altri, e la relazione tra il nostro corpo con essi.

"L'educazione al movimento", è l'evolversi di noi stessi verso molte direzioni, che portano ad uno sviluppo fisico attraverso l'allenamento del corpo con la formazione della psiche nel carattere e dell'intelligenza.

Per questo, se il nostro intento è quello di migliorarci in modo completo, la mente non può essere slegata dal corpo.

La conoscenza ed il controllo del proprio corpo fa parte dell'educazione e cultura di ogni persona ed è quindi di importanza fondamentale per una buona "crescita cosciente".

Da questi importanti concetti si è partiti con la stesura del testo.

Cosa è scritto?

Quest'opera inizia con **INTRODUZIONE ALLA PRATICA SPORTIVA ED ALLO SKIROLL** attraverso un excursus culturale sportivo, storico (specifico dello skiroll) e citazioni delle attrezzature più utilizzate.

Segue una parte dedicata all'**APPROCCIO ALLA TECNICA SPORTIVA** relativa lo skiroll con un'analisi di alcuni "concetti tecnici/pratici fondamentali, generali e specifici", fino ad arrivare alla **TECNICA SPORTIVA dello SKIROLL** con distinzione di "tre livelli di Skirollista".

Nei tre livelli di riferimento si trovano i “**movimenti**” che caratterizzano “**l’avanzare con gli Skiroll**”.

Il manuale prosegue con approfondimenti di varia natura: Meccanica, Fisica e Biomeccanica applicati allo skiroll, di luoghi dove poter praticare lo skiroll (piste di skiroll, piste ciclabili, scuole di skiroll) ed altro.

Come è stato scritto?

Il testo è arricchito da illustrazioni, immagini e fotogrammi estrapolati dal video (inserito in allegato al manuale come DVD) e dal quale i “movimenti” descritti risultano essere di più facile comprensione, grazie dei “richiami” e note specifiche.

Per eventuali chiarimenti, informazioni e prenotazioni contattare:
rangeo@tiscali.it