



**Marcelloni Paolo**

---

*Sezione Archivi*

## **Tecnica e carico fisico**

*Conoscere la tecnica basandosi sul concetto di consapevolezza, autovalutazione, autostima.*

*2000*



FEDERAZIONE ITALIANA  
HOCKEY E PATTINAGGIO



## Tecnica e carico fisico

---

Conoscere la tecnica basandosi sul concetto di consapevolezza, autovalutazione, autostima.

Atleti “sovrani” sono atleti che possiedono la “saggezza motoria” e possono affrontare situazioni con spontaneità, senza dovere riflettere molto.

Ricerchiamo insieme l’auspicata “flessibilità dell’azione”.

Addestriamoci alla precisione, all’esecuzione pulita del movimento ed alla padronanza del corpo.

**La convinzione della bontà di questi concetti, ha stimolato la S.I.P.a R. ad approfondire ulteriormente ed in modo analitico alcuni esercizi tecnici che già da anni vengono consigliati per il miglioramento e la stabilizzazione della tecnica.**

Le maggiori indicazioni esecutive degli esercizi, che successivamente descriveremo, richiederanno all’atleta nuove rielaborazioni nell’esecuzione del gesto.

Sarà cura del tecnico valutare la correttezza del movimento e richiedere all’atleta sensazioni propriocettive durante le varie fasi dell’esercitazione.

Quanto sarà descritto in questa relazione tecnica lo troverete nel video allegato.



FEDERAZIONE ITALIANA  
HOCHEY E PATTINAGGIO



## GLI ATLETI

---

<b>BIANCO</b>	13 anni, allievo Alt. 1,55 mt. Peso 40 kg. Telaio 11,25 Scarpa standard
<b>GIALLO</b>	14 anni, allievo Alt. 1,67 mt. Peso 50 kg. Telaio 12,80 Scarpa standard
<b>ARANCIO</b>	15 anni, juniores Alt. 1,87 mt. Peso 75 kg. Telaio 12,80 Scarpa calco
<b>NERO</b>	18 anni, seniores Alt. 1,59 mt. Peso 53 kg. Telaio 12,80 Scarpa calco

### **I QUATTRO ATLETI SONO DOTATI DI CARDIOFREQUENZIMETRO**

#### **RISCALDAMENTO SPECIFICO (10' circa)**

Giri ad 8 con passi incrociati a destra e sinistra, all'uscita delle due curve eliminare l'ultimo incrocio, incrementare l'inclinazione dell'asse corporeo sul pattino interno ed immettersi sulla diagonale con spinta sul filo esterno (propedeutico per le curve e la doppia spinta).



FEDERAZIONE ITALIANA  
HOCKEY E PATTINAGGIO



### **VALUTAZIONE FREQUENZA FINALE**

**ARANCIO**                    167

**NERO**                         157

**GIALLO**                    170

**BIANCO**                    170



FEDERAZIONE ITALIANA  
HOCHEY E PATTINAGGIO



## **LA S.I.P.a R. PROPONE**

---

### **3 ESERCIZI TEST** per:

- Osservare la consapevolezza dell'atleta nell'eseguire movimenti di base del pattinaggio in linea
- Valutare il livello tecnico
- Valutare la padronanza ed il controllo del mezzo tecnico

### **OBIETTIVI TECNICI**

- Scaricare il peso del corpo sul pattino interno
- Aumentare il tempo di scorrimento del pattino interno
- Aumentare il tempo di spinta del pattino interno

### **IL LAVORO**

Viene effettuato su di un cerchio di 6 metri di diametro, per 5 giri e con un tempo di lavoro tra 22" e 26".



FEDERAZIONE ITALIANA  
HOCHEY E PATTINAGGIO



## **1° ESERCIZIO**

### **“CARICA”**

Spinta della gamba esterna senza staccare i pattini dal terreno.

#### **OBIETTIVI:**

1. Scaricare totalmente il peso del corpo sulla gamba interna per tutto il tempo di esecuzione
2. Mantenere l'allineamento sulla gamba interna dei 4 punti di riferimento con inclinazione del pattino (sul filo esterno) ed asse corporeo verso l'interno della curva
3. Spingere lateralmente con la gamba esterna con tutte le ruote, con il parallelismo tra i due pattini, il pattino esterno arretrato massimo di  $\frac{1}{2}$  telaio
4. Mantenere la proiezione verticale del ginocchio interno sulla prima ruota
5. Recuperare il pattino esterno avvicinandolo a quello interno con una ruota più avanzata

#### **1° ESERCIZIO PERCORRENZA DX**

<b>ARANCIO</b>	161
<b>NERO</b>	150
<b>GIALLO</b>	159
<b>BIANCO</b>	166

#### **1° ESERCIZIO PERCORRENZA SX**

<b>ARANCIO</b>	163
<b>NERO</b>	158
<b>GIALLO</b>	155
<b>BIANCO</b>	172

#### **ESECUZIONE CORRETTA**

Nel video sono inseriti fermo-immagini.

#### **ERRORI**

Nel video sono inseriti fermo-immagini.



FEDERAZIONE ITALIANA  
HOCHEY E PATTINAGGIO



## **2° ESERCIZIO**

### **“CONTROLLA E SCORRI”**

Spinta con tutte le ruote della gamba esterna con stacco della stessa a fine estensione.

#### **OBIETTIVI:**

1. Scaricare totalmente il peso del corpo sulla gamba interna per tutto il tempo di esecuzione
2. Mantenere l'allineamento sulla gamba interna dei 4 punti di riferimento con inclinazione del pattino (sul filo esterno) ed asse corporeo verso l'interno della curva
3. Spingere lateralmente con la gamba esterna con tutte le ruote, a fine estensione avverrà lo stacco arretrato massimo di  $\frac{1}{2}$  telaio
4. Scorrere sul filo esterno del pattino interno e mantenere la proiezione verticale del ginocchio interno sulla prima ruota
5. Recuperare il pattino esterno, prima avvicinare, poi avanzare (come se si calciasse in avanti) ed infine atterrare con una ruota più avanzata rispetto all'interno

#### **2° ESERCIZIO PERCORRENZA DX**

<b>ARANCIO</b>	160
<b>NERO</b>	155
<b>GIALLO</b>	167
<b>BIANCO</b>	169

#### **2° ESERCIZIO PERCORRENZA SX**

<b>ARANCIO</b>	163
<b>NERO</b>	157
<b>GIALLO</b>	165
<b>BIANCO</b>	170

#### **VARIANTI COORDINATIVE**

Durante l'esecuzione sono stati inseriti birilli a varie distanze per modulare la difficoltà dell'esercizio.



FEDERAZIONE ITALIANA  
HOCKEY E PATTINAGGIO



### **ESECUZIONE CORRETTA**

Nel video sono inseriti fermo-immagini.

### **ERRORI**

Nel video sono inseriti fermo-immagini.



FEDERAZIONE ITALIANA  
HOCHEY E PATTINAGGIO



### **3° ESERCIZIO**

## **“SPINGI SEMPRE”**

Passo incrociato con tempo di spinta della gamba interna più lungo rispetto all'esterna.

### **OBIETTIVI:**

1. Scaricare alternativamente il peso del corpo sulla gamba interna e sulla gamba esterna per tutto il tempo di esecuzione
2. Mantenere alternativamente l'allineamento dei 4 punti di riferimento sulla parte sinistra e destra del corpo con inclinazione del pattino interno sul filo esterno, del pattino esterno sul filo interno ed asse corporeo verso l'interno della curva
3. Spingere lateralmente e verso l'esterno con entrambe le gambe con tutte le ruote
4. Ricercare, ad ogni atterraggio di destro e di sinistro, la proiezione verticale del ginocchio sulla prima ruota
5. Ricercare continuità delle spinte
6. Durante la sequenza avere simultaneità di stacco di un arto ed atterraggio dell'altro (mai due pattini sul terreno)
7. Aumentare il tempo di spinta della gamba interna rispetto a quella esterna

### **3° ESERCIZIO PERCORRENZA DX**

<b>ARANCIO</b>	163
<b>NERO</b>	161
<b>GIALLO</b>	168
<b>BIANCO</b>	166

### **3° ESERCIZIO PERCORRENZA SX**

<b>ARANCIO</b>	163
<b>NERO</b>	165



FEDERAZIONE ITALIANA  
HOCKEY E PATTINAGGIO



**GIALLO** 167

**BIANCO** 169

**ESECUZIONE CORRETTA**

Nel video sono inseriti fermo-immagini.

**ERRORI**

Nel video sono inseriti fermo-immagini.



FEDERAZIONE ITALIANA  
HOCHEY E PATTINAGGIO



**LA FREQUENZA CARDIACA, NEGLI ESERCIZI PROPOSTI, NON E' CORRELATA  
ALLA VELOCITA' DI PERCORRENZA, MA AL TIPO DI INTERVENTO  
MUSCOLARE RICHIESTO DALL'ESERCIZIO**

**ESERCIZI TECNICI: CREANO IMPEGNI MUSCOLARI SPECIFICI NOTEVOLI CHE  
LA TECNICA DI PATTINAGGIO RICHIEDE**

**RIEPILOGO FREQUENZE**

Range delle frequenze cardiache nell'esecuzione dei 3 esercizi test.

<b>ARANCIO</b>	160/163
<b>NERO</b>	150/165
<b>GIALLO</b>	155/168
<b>BIANCO</b>	166/172

**LAVORO MUSCOLARE SPECIFICO E METABOLICO**

Acquisita una buona tecnica, uno stesso esercizio può creare adattamenti muscolari specifici e metabolici in funzione al tempo di applicazione.

**1° ESERCIZIO PERCORRENZA DX**

Tempo di lavoro 60''

<b>ARANCIO</b>	161
<b>NERO</b>	168
<b>GIALLO</b>	162
<b>BIANCO</b>	165

**2° ESERCIZIO PERCORRENZA SX**

Tempo di lavoro 40''

<b>ARANCIO</b>	166
<b>NERO</b>	160
<b>GIALLO</b>	170
<b>BIANCO</b>	172



FEDERAZIONE ITALIANA  
HOCHEY E PATTINAGGIO



### **3° ESERCIZIO PERCORRENZA SX**

Tempo di lavoro 60''

<b>ARANCIO</b>	175
<b>NERO</b>	172
<b>GIALLO</b>	182
<b>BIANCO</b>	184

### **PROPEDEUTICO PER:**

**Caricare la gamba interna all'ingresso di curva prima del passo incrociato.**

Inserire all'ingresso di curva due birilli a distanza variabile per segnalare il tratto da percorrere in appoggio sulla sola gamba interna prima del passo incrociato.

### **CORREZIONE TECNICA CON STRATEGIE ALTERNATIVE**

L'inserimento della prima ruota più piccola, sensibilizzerà l'atleta ad una spinta più laterale.



FEDERAZIONE ITALIANA  
HOCKEY E PATTINAGGIO



**S.I.P.a R.**

**SCUOLA ITALIANA PATTINAGGIO A ROTELLE**

A cura di: Paolo Marcelloni

# **FEDERAZIONE ITALIANA HOCKEY E PATTINAGGIO**

**COMMISSIONE DI SETTORE CORSA**

**SCUOLA ITALIANA PATTINAGGIO A ROTELLE**

**S.I.P.a R.**



FEDERAZIONE ITALIANA  
HOCKEY E PATTINAGGIO



**28-29-30 GENNAIO 2000**

**RICCIONE**