

PROGETTO CUCCIOLI

"STELLE...SULLE ROTELLE"

Come previsto dalle norme attività 2006, i bambini di 7 anni e gli altri iscritti al centro di avviamento al pattinaggio di tutte le società affiliate FIHP, purchè questi ultimi non abbiano mai preso parte a gare federali precedenti la giornata "stelle...sulle rotelle", prenderanno parte ad una manifestazione promozionale da programarsi tra la fine di maggio ed i primi di giugno.

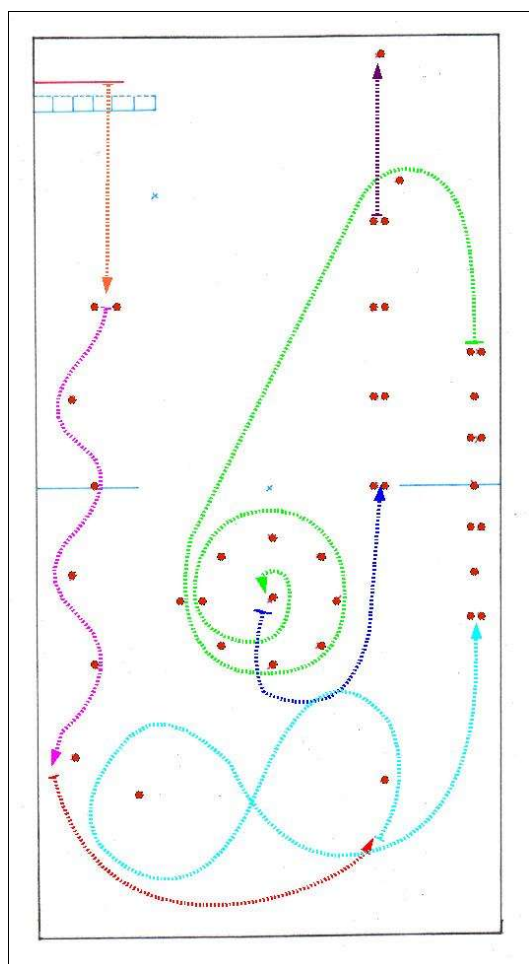
La manifestazione è a carattere provinciale sarà gestita dal COMITATO PROVINCIALE e dai tecnici delle società partecipanti (solo in caso di scaesi numeri nella provincia si potranno fare accorpamenti).

OBIETTIVI DEL PROGETTO

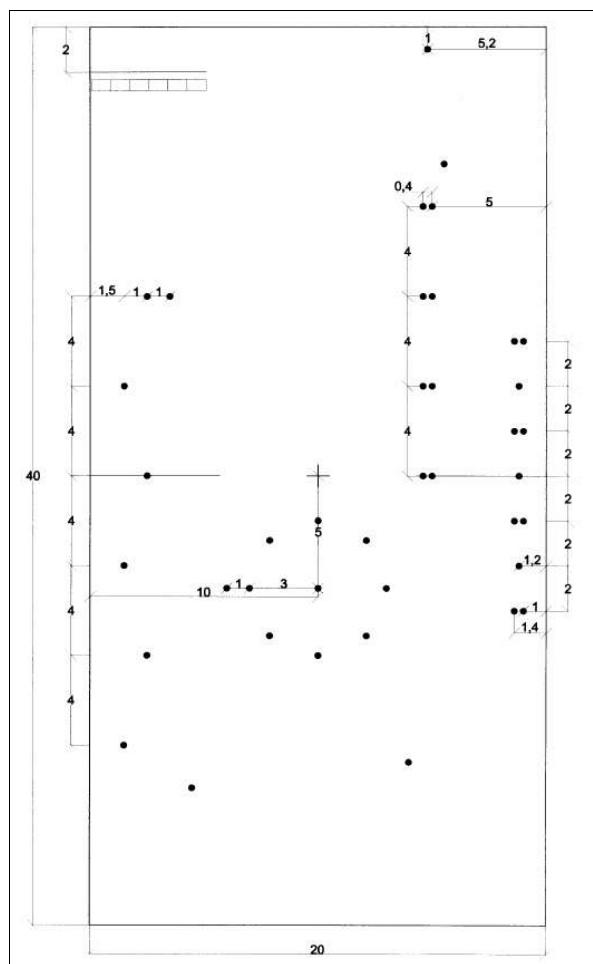
Gli obiettivi che si pone questa giornata denominata "stelle...sulle rotelle" sono:

- Socializzazione tra tutti i partecipanti
- Auto valutazione delle proprie capacità
- Coinvolgimento totale durante tutte le fasi della manifestazione
- Confronto atleta-tecnico, tecnico-atleta, atleta-atleta, tecnico-tecnico
- Risoluzione di problemi motori inseriti nella "prova di abilità" ricca di elementi tecnici fondamentali
- Rapportarsi con attrezzi inusuali durante l'esecuzioni di abilità motorie

LA PROVA DI ABILITA'



Modello per l'esecuzione



Modello per l'allestimento

I moduli da affrontare sono organizzati nel seguente ordine:

1. PARTENZA
2. SPINTA SUL BIRILLO
3. CURVA GRANDE
4. OTTO
5. PASSO CATENA
6. SUL CERCHIO PRENDO LA PALLINA
7. POSIZIONE BASE CON LA PALLINA
8. MI FERMO E DEPOSITO LA PALLINA

Alcune puntualizzazioni:

- per i punti 5 e 7 si è preferito non inserire la traiettoria a terra per esigenze di chiarezza grafica del disegno,
- l'esecuzione del modulo: "sul cerchio prendo la pallina", prevede l'obbligatorietà di entrare tra i due birilli di invito e percorrere un giro intero,
- l'esecuzione del modulo: "spinta sul birillo", deve essere eseguita con pattini a contatto sul terreno,
- l'esecuzione dei moduli: "curva grande" e "mi fermo e deposito la pallina", sarà lasciata alla libera interpretazione del bambino,
- come dalla grafica della scheda personale, nella terza pagina, il percorso dovrà essere affrontato con l'utilizzo di attrezzi (nel caso specifico e per l'edizione 2006, il bambino affronterà la prova trasportando a due mani un semplice vassoio da bibite, con bordi bassi, sul quale verrà posta una pallina da tennis).

Indicazioni per i tecnici:

Ogni partecipante sarà in possesso di una scheda personale (vedi e stampa modello allegato). Tale scheda sarà consegnata a tutti i partecipanti all'inizio della manifestazione, dovrà essere compilata la parte iniziale con i dati personali e le altre informazioni, al momento della partenza il bambino la consegnerà ai tecnici incaricati della valutazione dell'esecuzione della "prova di abilità".

Il tecnico, il tecnico con il bambino, il bambino da solo, trascriveranno sulla scheda le otto valutazioni.

Saranno a disposizione per ogni modulo 3 punti, da assegnare secondo la seguente tabella:

1 punto	Mancata esecuzione, esecuzione solo approssimativa, errore di percorrenza
2 punti	Esecuzione parzialmente corretta
3 punti	Esecuzione corretta

Al termine di ogni "prova di abilità", l'allievo stesso procederà alla somma dei punti ed alla fine della giornata all'auto attribuzione del giudizio complessivo della sua prestazione.

Un altro elemento importante è la ricostruzione del percorso sulla scheda e la valutazione della giornata da parte dei bambini, che oltre alle valenze didattiche permette di creare un momento importante fuori dalla pista.

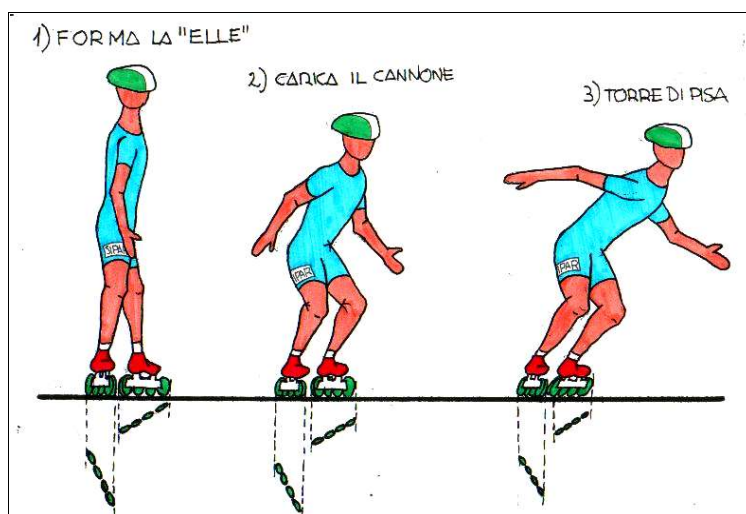
Inoltre in caso di gruppo numeroso può diventare una risorsa (esempio 60 partecipanti: 30 bambini in pista e 30 che disegnano fuori pista, con successivo cambio dei ruoli).

In appendice, le schede tecniche con le modalità esecutive dei moduli:

1. PARTENZA:
 - "elle" come partenza, le paperelle
2. SPINTA SUL BIRILLO:
 - Slalom angolato con spinta sul birillo (pattini a contatto)
3. OTTO:
 - Lo "SK8"
4. PASSO CATENA:
 - Il passo catena
5. POSIZIONE BASE CON LA PALLINA:
 - Pattina con la pallina

E) "ELLE" COME PARTENZA

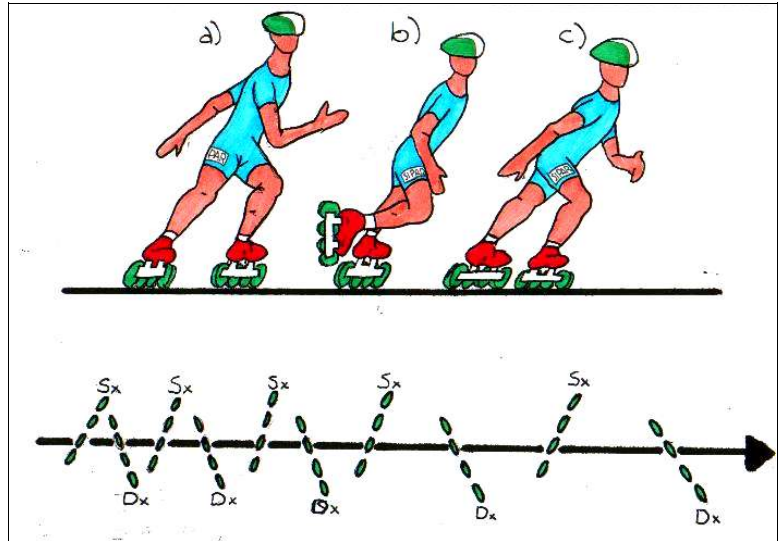
- **OBIETTIVO:** costruire le condizioni biomeccaniche ottimali per la partenza con segnale acustico.
- **ESECUZIONE:** posizionare i pattini sul terreno, formando tra di loro una "elle", di circa 90°, ruotata di circa 30° rispetto alla direzione di avanzamento in modo da mantenere le spalle perpendicolari al senso di marcia, le ultime ruote dei due pattini sono allineate e vicine per favorire una buona ampiezza del primo passo, peso del corpo distribuito sui due pattini (figura 1), piegare gli arti inferiori, "carica il cannone", mantenere la posizione dei pattini e posizionare le braccia, se il pattino di prima spinta (quello dietro) è il destro, anche il braccio destro sarà orientato verso dietro ed il sinistro avanti, il peso resta distribuito sui due pattini (figura 2), spostare il bacino in avanti, "torre di Pisa", trasferire più peso sull'arto anteriore, il pattino posteriore, di prima spinta, si posizionerà sul filo interno pronto alla propulsione, le braccia si aprono ancora per equilibrare l'assetto (figura 3).
- **ERRORI:** non posizionare i pattini come descritto nell'esecuzione, non mantenere ferme le ruote sul terreno, piegare poco gli arti inferiori, tenere troppo lontani i due pattini, arretrare il bacino sul pattino posteriore, non sbilanciarsi in avanti, avere il pattino posteriore, di prima spinta, perpendicolare al terreno o peggio ancora sul filo esterno.



Esercizio svolto dai bambini

E) LE PAPERELLE

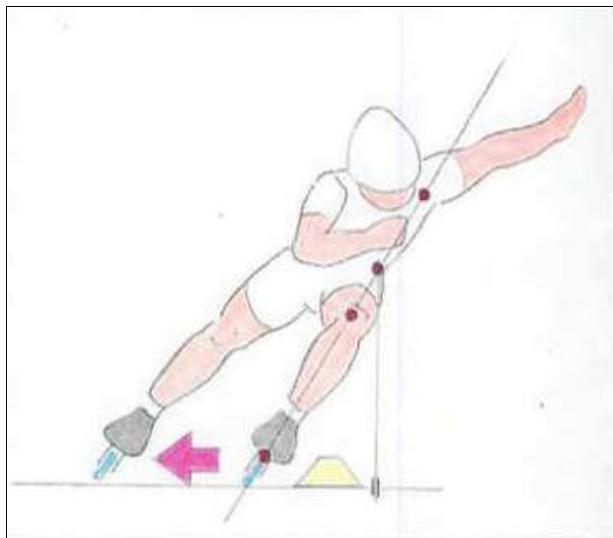
- **OBIETTIVO:** acquisire la corretta posizione della fase di accelerazione (circa 8-10 atterraggi-spinte senza scorrimento), sensibilizzare l'allievo al mantenimento dello sbilanciamento in avanti dell'asse corporeo, senza interruzione delle linee "gamba-coscia- busto", ricercare l'apertura (extrarotazione) del pattino, durante la fase di volo, atterrare con un angolo orizzontale adeguato per consentire di avere una buona componente longitudinale di spinta. Gli atterraggi dovranno essere progressivamente di maggiore ampiezza.
- **ESECUZIONE:** effettuare una serie di appoggi (8-10) su di una linea, con la seguente modalita': partire nell'esecuzione con entrambi i pattini a terra e con punte estremamente aperte, i pattini dovranno essere posizionati sulla linea con uguale distanza tra parte anteriore e posteriore del telaio. Lo sbilanciamento del corpo in avanti creerà le condizioni per atterrare sempre sul filo interno (condizione necessaria per spingere immediatamente dopo atterraggio), aumentare progressivamente l'ampiezza tra vari atterraggi. Inizialmente eseguire il movimento lentamente e senza far rotolare le ruote per 8-10 appoggi, solo successivamente eseguire in rapidità il movimento senza modificare l'esecuzione precedente. Abbinare nell'esercizio: 8 atterraggi lenti ed 8 atterraggi-spinte in accelerazione.



Esercizio svolto in allenamento

B) SLALOM ANGOLATO CON SPINTA SUL BIRILLO (pattini a contatto)

- **OBIETTIVO:** sensibilizzare l'allievo all'aumento dell'inclinazione dell'asse corporeo partendo da una base di appoggio molto piccola (pattini uniti). Ricercare l'inclinazione dell'asse corporeo nelle fasi di spinta in rettilineo favorendo in questo modo anche l'apprendimento della doppia spinta e della spinta dinamica (prove di fondo).
- **ESECUZIONE:** dalla posizione di "pattini uniti" in corrispondenza del birillo, mediante la spinta dell'arto più lontano dal birillo inclinare l'asse corporeo ed aumentare velocità, l'inclinazione dovrà essere tanto più grande quanto più alta sarà la velocità, durante tutta la durata dell'esercizio i pattini non dovranno mai staccarsi da terra (indicazione pratica: inclinarsi verso il birillo poi spingere).
- **ERRORI:** non inclinarsi, non iniziare l'esercizio da pattini uniti, non completa estensione dell'arto di spinta, spinta posteriore, no peso sul pattino interno a fine spinta, staccare i pattini da terra.

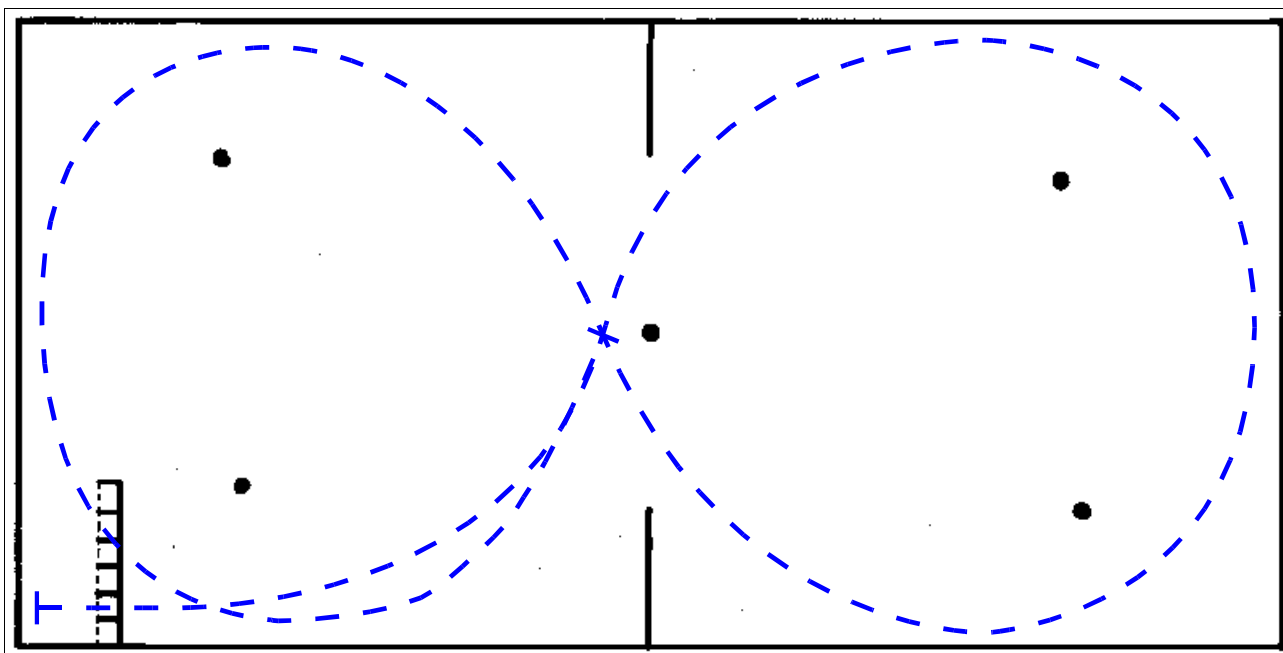


Individuazione dell'esercizio in gara



Esercizio svolto dai bambini

F) LO "SK8"

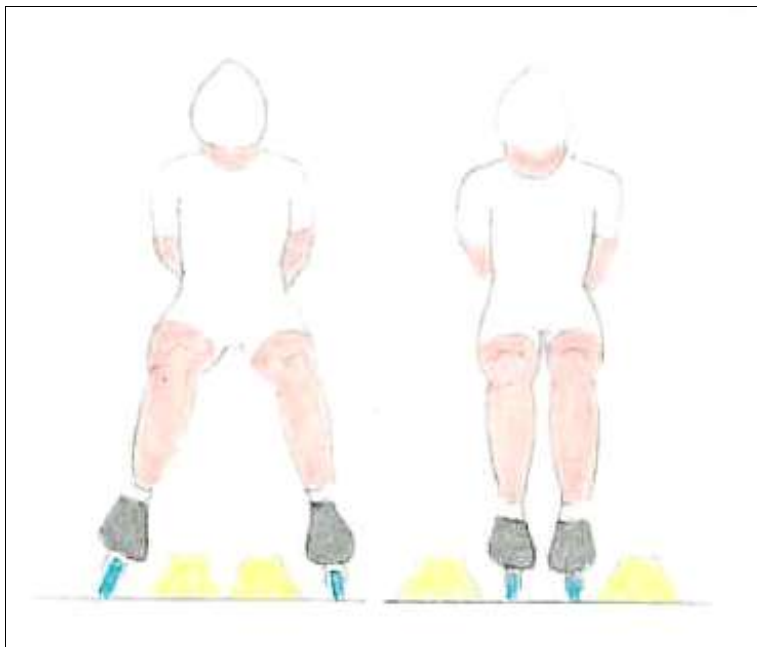


- **OBIETTIVO:** eseguire con "disinvoltura" il passo incrociato sia con percorrenza oraria che antioraria.
- **ESECUZIONE:** percorrere per vari minuti la massima traiettoria possibile (sfiocare il perimetro dell'impianto) con la sola esecuzione tecnica di passo incrociato. Variare la velocità di percorrenza e la frequenza del passo. Tempo di contatto al suolo dell'arto interno doppio rispetto all'arto esterno. Continua osservazione ed intervento da parte del tecnico.
- **ERRORI:** sentire rumore negli atterraggi, scavalcare nel recupero l'arto interno, rimanere poco tempo nella spinta dell'arto interno, spingere posteriormente, spingere sulla prima ruota prima dell'estensione completa dell'arto.

B) IL PASSO CATENA

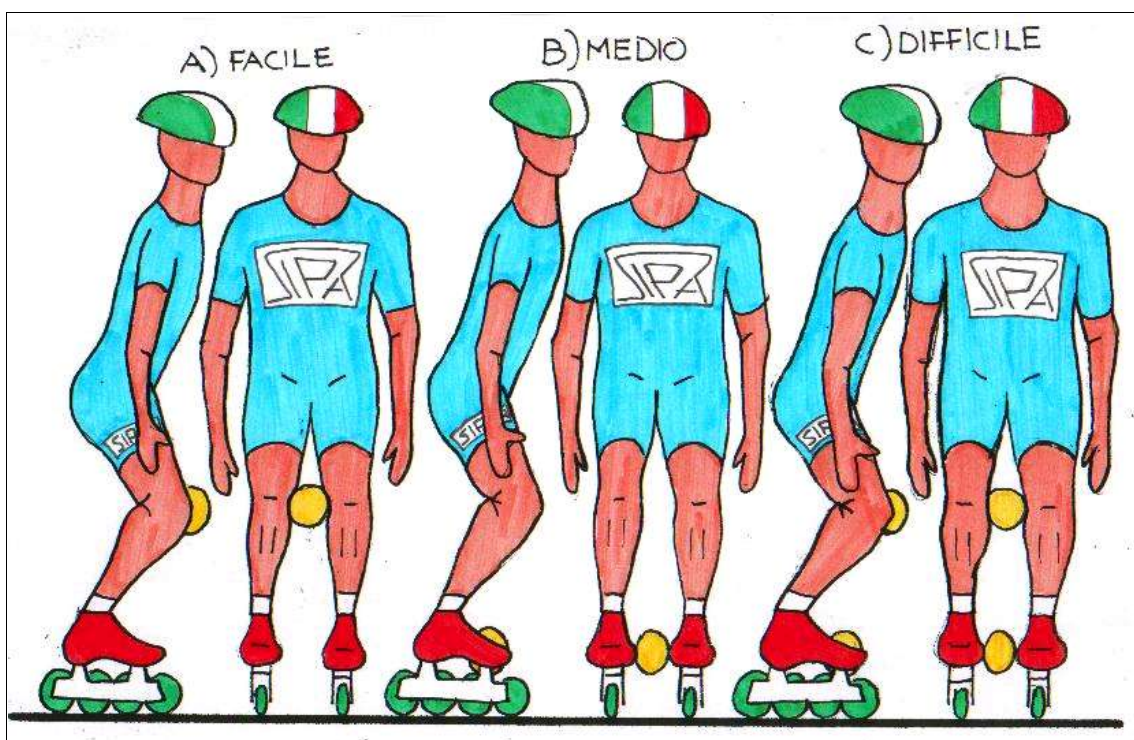


Esercizio svolto dai bambini



- **OBIETTIVI:** acquisire velocità con spinte simmetriche sul filo interno mentre si divaricano e si riuniscono gli arti inferiori.
- **ESECUZIONE:** divaricare gli arti inferiori, passando all'esterno dei due/tre birilli messi uno a contatto con l'altro, riunirli fino al loro contatto passando all'interno dei due birilli messi a circa 30 cm di distanza fino alla fine del percorso predisposto. Dopo una coppia di spinte simmetriche e simultanee in abduzione ed adduzione, fermarsi per un istante a pattini uniti (richiedere uno "stop" e scorrere per un istante).
- **ERRORI:** eccessivo divaricamento degli arti inferiori con conseguente perdita della linearità tra pattino e caviglia, tra caviglia e gamba e tra gamba e coscia.

B) PATTINA CON LA PALLINA



- **OBIETTIVO:** acquisire il corretto allineamento dei 4 punti in movimento, ricercando la riduzione della base di appoggio, con pattini e ginocchia alla stessa distanza.
- **ESECUZIONE:** pattinare in direzione rettilinea tenendo tra le ginocchia e/o tra i pattini una pallina (da tennis o di spugna), mantenendo costante l'allineamento dei 4 punti (perpendicolari al terreno), fondamentale avanzare le ginocchia con la flessione della gamba (punti 2) fino a coprire le punte dei pattini (punti 1).
- **ERRORI:** non avanzare la pallina dal punto 2, perdere l'allineamento dei 4 punti (errore ricorrente avere i pattini ad una distanza maggiore delle ginocchia, classica posizione delle ginocchia da "X").