

# **RADUNI REGIONALI GIOVANISSIMI ED ESORDIENTI**

## **PROGRAMMA TECNICO OPERATIVO 2005-2006**

### **OBIETTIVI GENERALI:**

**... perché anche i bambini "pattinatori" abbiano tutte le chance per una crescita sportiva adeguata e con prospettive verso l'alto livello...**

1. L'insegnamento del pattinaggio in linea rivolto alla fascia di età 8-11 anni, terrà conto che in questo periodo si strutturano le capacità coordinative generali, periodo individuato come "fase sensibile" o semplicemente periodo particolarmente predisposto per far acquisire coordinazione, la conoscenza di questa potenzialità insita in ogni ragazzo, non potrà esimere l'allenatore lungimirante a programmare piani di lavoro con alta componente coordinativa-tecnica.
2. La coordinazione in generale è ciò che ci fa osservare espressioni motorie realizzate in forma armonica, adeguatamente ritmate, successivamente si richiederà al pattinatore di eseguire la tecnica con "gestualità economica".
3. L'insegnamento della tecnica, in questo periodo, dovrà avere un ruolo privilegiato e sarà una progressione didattica adeguata e condivisa a creare i presupposti per la costruzione del modello tecnico di riferimento. La coordinazione speciale sui pattini consentirà agli allievi di acquisire le abilità specifiche della disciplina.
4. La diversificazione dei metodi di insegnamento e l'utilizzo prevalente del metodo ludico garantiranno accelerazioni nell'apprendimento mantenendo viva la motivazione ed il piacere di pattinare.

#### OBIETTIVI TECNICI:

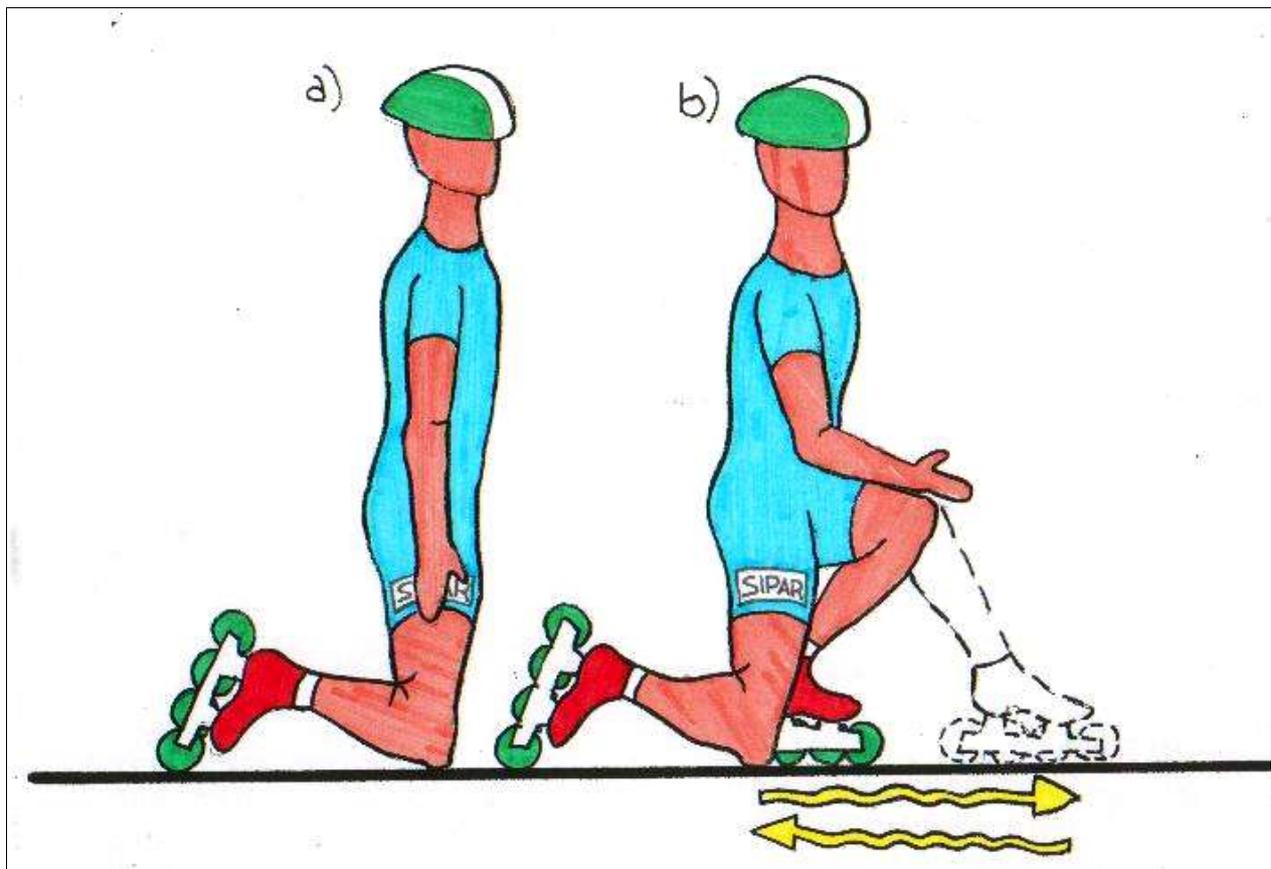
### **11 obiettivi da proporre, 11 cose da conoscere, 11 cose da saper fare, 11 anni e non solo per imparare, 11 motivi per credere che ancora non si è "campioni"**

1. Sentire il proprio peso del corpo scaricato prima a livello plantare (sensazione propriocettiva senza pattini), poi sulla pianta della scarpa (sensazione propriocettiva sui pattini) distribuito:
  - a) su tutta la pianta,
  - b) nella parte anteriore del piede,
  - c) nella parte posteriore del piede.Vedi scheda: IN GINOCCHIO DA TE
2. Incrementare il tempo di scorrimento in doppio appoggio ed in singolo appoggio sia sull'arto destro che sull'arto sinistro, con richiesta di distribuzione del peso come ai punti a-b-c dell'obiettivo 1.  
Vedi scheda: PASSA TRA I VINCOLI CON DU PATTINI, PASSA TRA I VINCOLI CON UN PATTINO.
3. Avanzare in rettilineo con spostamento del bacino (traslocazione del baricentro) a destra e sinistra (rispetto al piano frontale).  
Vedi scheda: TRASLOCAZIONE DEL BARICENTRO (traslocazione leggera, pattini a contatto).
4. Dopo una breve rincorsa incrementare il tempo di scorrimento in posizione base su un arto e in posizione di arto esteso con contatto di tutte le ruote sull'altro, distribuire tutto il peso del corpo sull'arto in posizione base, l'altro arto esteso sarà scarico. La profondità tra i due pattini dovrà essere = 0. Ricerca della creazione del "triangolo", un lato formato dalla verticale dell'arto-pattino in scorrimento, la diagonale formata dall'arto esteso, l'altro lato formato dal terreno.  
Vedi scheda: MONOPATTINO IN RETTILINEO.
5. Migliorare lo scorrimento con pattino verticale nella spinta in rettilineo, sensibilizzare alla esecuzione della fase di recupero. Richiedere di toccare (poi sfiorare) con la prima ruota del pattino in recupero il centro della scarpa del pattino in scorrimento (avvicino-tocco-spingo). Successivamente ricercare l'obiettivo tecnico della traslocazione.  
Vedi scheda: TOCCO E SPINGO.
6. Migliorare le spinte laterali con pattini a contatto sul terreno (monopattino), con profondità = 0.  
Vedi scheda: MONOPATTINO IN RETTILINEO.
7. Sensibilizzare alla traslocazione del baricentro provocata dalla spinta laterale degli arti inferiori. Spinte alternate, che portino l'allievo ad atterrare, a destra e sinistra su un ipotetico binario.  
Vedi scheda: CADO...SPINGO...ESTENDO...APPOGGIO.

8. Sensibilizzare l'allievo alle posizioni degli arti inferiori nel passo incrociato. Assumere la corretta posizione con l'arto esterno: estendere progressivamente e mantenere su di esso l'inclinazione dell'asse corporeo su tratto curvilineo (curva a boa).  
Per assumere la corretta posizione con l'arto interno: effettuare un incrocio in rettilineo, mantenere i due pattini a contatto con il terreno, mantenerla con inclinazione dell'asse corporeo su tratto curvilineo (curva a boa).  
Vedi scheda: CARICHIAMO IL CANNONE, INCROCIO MANTENUTO.
9. Impostare il carrellamento dalla posizione base e con profondità = 0, da mantenere per tutta la curva.  
Vedi scheda: CARRELLIAMO CON IL MANUBRIO SULLE GINOCCHIA, CARRELLIAMO CON IL MANUBRIO DIETRO LE GINOCCHIA.
10. Ricerca delle spinte descritte al punto 8, durante la normale esecuzione del passo incrociato.  
Vedi scheda: PASSO INCROCIATO ATTERRAGGIO PATTINO DESTRO, PASSO INCROCIATO ATTERRAGGIO PATTINO SINISTRO.
11. La partenza semilaterale suddivisa in tre tempi di preparazione: impostazione dei pattini, piegamento degli arti inferiori, sbilanciamento dell'asse corporeo verso la linea di partenza (formare la "L", caricare il "cannone", fare la "torre di Pisa".)  
Vedi scheda: "ELLE" COME PARTENZA.

**... e la strada continua, percorriamola insieme...**

## A) IN GINOCCHIO DA TE



- **OBIETTIVO:** esercizio propriocettivo, far provare sensazioni a livello plantare.
- **ESECUZIONE:** dalla posizione in ginocchio su un arto ed in appoggio su tutte le ruote sull'altro, far scorrere il pattino in avanti ed indietro per far percepire come il carico plantare si modifica e di conseguenza come varia il carico sulle ruote. Dalla posizione "neutra" il ginocchio copre la punta della scarpa e/o la prima ruota si sentirà il carico centrale e distribuito su tutte le ruote, avanzando il pattino il carico si sposterà sul tallone fino al sollevamento delle ruote, in questa posizione si perde il primo allineamento fondamentale della posizione base, cioè la copertura con il ginocchio della prima ruota (indicare questa posizione come "vietata" per il bravo pattinatore), da questa posizione arretrare il pattino fino a farlo arrivare il più possibile indietro, si passerà dal carico sul tallone a quello centrale, fino a quello sulla parte anteriore del piede. Come si evidenzia dalla "figura b", l'eccessivo arretramento fa avanzare molto di più il ginocchio rispetto alla prima ruota, su questa posizione esasperata (ginocchio molto avanzato e carico sulla parte anteriore del piede) è consigliabile lavorare a basse velocità e durante l'esecuzione di molti esercizi propedeutici.  
Nota: utilissimo per poter richiedere all'allievo le stesse sensazioni cinestetiche durante le normali azioni tecniche.
- **ERRORI:** non sentire e non discriminare le differenze dell'appoggio e del carico a livello plantare durante le variazioni di posizione del pattino.

## B) PASSA TRA I VINCOLI CON DUE PATTINI

- **OBIETTIVO:** impostare l'allievo ad assumere la corretta posizione base ed avere una sempre migliore distribuzione del peso su tutta la pianta del piede, sarà necessario l'allineamento perpendicolare dei 4 punti sui due arti, con larghezza dei pattini pari a quella dei punti 3.
- **ESECUZIONE:** prendere velocità ed entrare nel percorso delimitato assumendo la posizione base, mantenere l'allineamento dei 4 punti con braccia tese e mani sulle ginocchia, evitare il contatto con i vincoli (aste, birilli, ecc...) .
- **ERRORI:** chiudere o aprire le ginocchia, perdere il parallelismo dei due pattini, non mantenere la stessa distanza pattini-ginocchia.

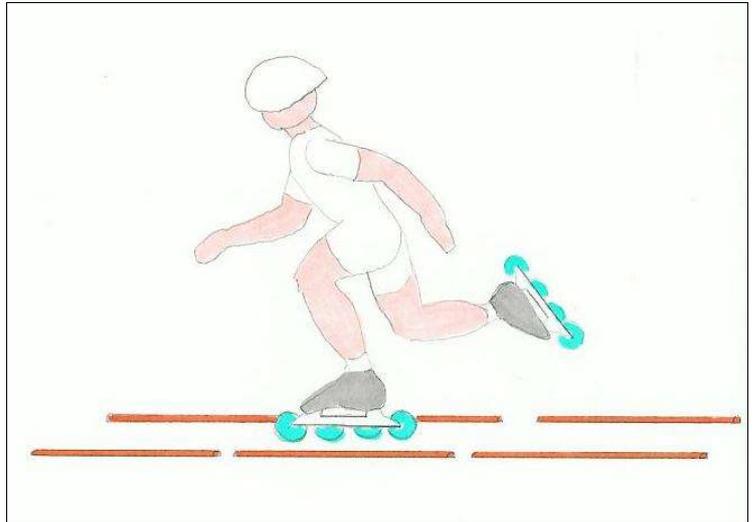


Esercizio svolto dai bambini

Individuazione dell'esercizio in gara

## B) PASSA TRA I VINCOLI CON UN PATTINO

- **OBIETTIVO:** acquisire e migliorare l'equilibrio su un pattino, controllare la sua direzione (sviluppa la propriocettività caviglia-piede, migliora la stabilità della caviglia, corregge l'atteggiamento in valgismo del ginocchio).
- **ESECUZIONE:** prendere velocità per entrare nel percorso delimitato e proseguire mantenendo l'equilibrio e l'allineamento dei 4 punti, evitando il contatto con i vincoli (aste, birilli, ecc...). L'arto sollevato può essere posto:
  - 1- dietro
  - 2- di fianco
  - 3- avanti
  - 4- di lato esteso fuori
- **ERRORI:** perdere la linearità pattino-caviglia-ginocchio, appoggiare il pattino sollevato prima di aver terminato il percorso.



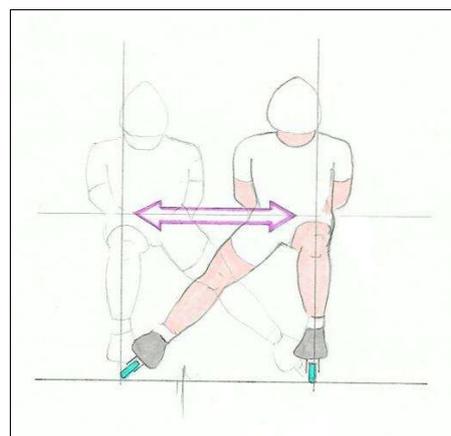
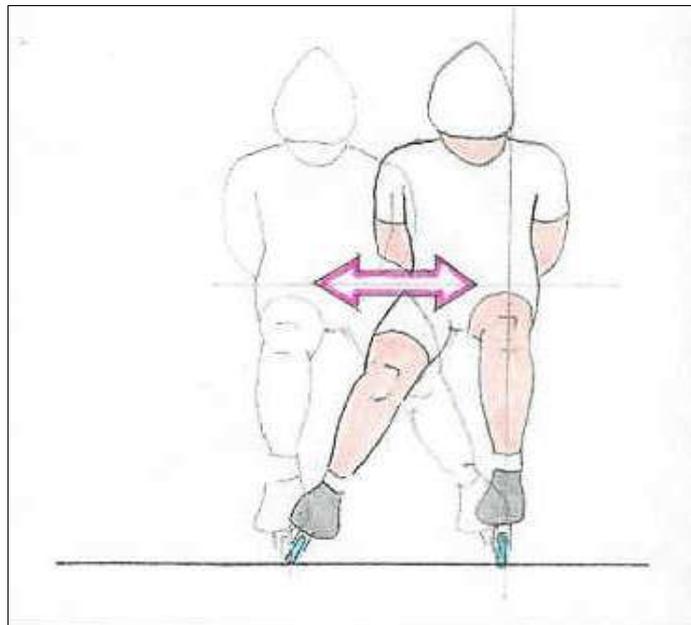
Individuazione dell'esercizio in gara



Esercizio svolto dai bambini

## C) TRASLOCAZIONE DEL BARICENTRO (traslocazione leggera, pattini a contatto)

- **OBIETTIVO:** sensibilizzare l'allievo allo spostamento del bacino con variazione sinergica degli angoli articolari al ginocchio, ricercare il movimento del baricentro sul piano frontale per ottimizzare la spinta in rettilineo.
- **ESECUZIONE:** assumere la posizione con i pattini più larghi del bacino e gambe piegate (punti 2 avanzati a coprire i punti 1), traslocare il baricentro da dx a sx e viceversa ricercando l'allineamento dei 4 punti sull'arto carico (gamba piegata) e di conseguenza scaricare completamente l'altro arto (gamba estesa). I pattini si mantengono sempre paralleli, "tassativamente" alla stessa distanza e sulla stessa linea (profondità = 0). Nel disegno piccolo viene proposta una variante con base d'appoggio più ampia e quindi maggiore chiusura degli angoli della gamba piegata con conseguente maggiore impegno a carico dei muscoli della gamba piegata (da effettuare dopo la corretta acquisizione dell'esercizio con base d'appoggio più stretta).
- **ERRORI:** trasferimento del baricentro eseguito con un movimento non parallelo al terreno, pattini non allineati sul piano frontale, modificazioni continue della distanza tra i pattini.



Individuazione dell'esercizio in gara



Esercizio svolto dai bambini

## C) MONOPATTINO IN RETTILINEO

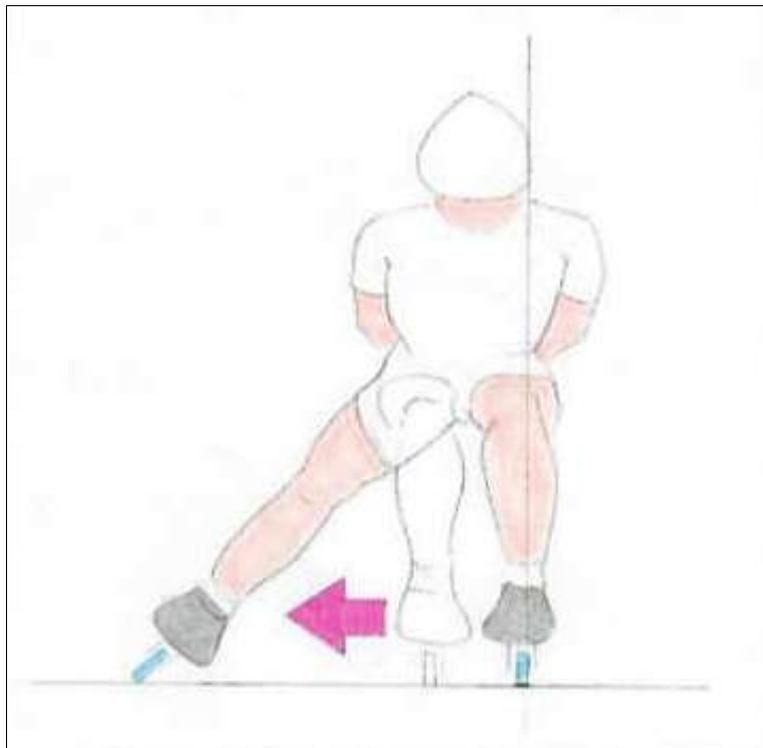
- **OBIETTIVO:**

**obiettivo principale:** mantenere tutto il peso del corpo sull'arto piegato, l'atleta si sensibilizzerà alla posizione corretta di atterraggio-scorrimento (sempre "sotto" al bacino).

**obiettivo secondario:** curare l'estensione laterale dell'arto di spinta con tutte le ruote a contatto sul terreno.

- **ESECUZIONE:** avanzare su una linea retta di riferimento, mantenere uno dei due pattini sulla linea, spingere lateralmente con l'altro arto, riunire dopo ogni spinta i due pattini, non staccarli dal terreno. Durante le spinte non modificare l'allineamento dei 4 punti sull'arto carico.

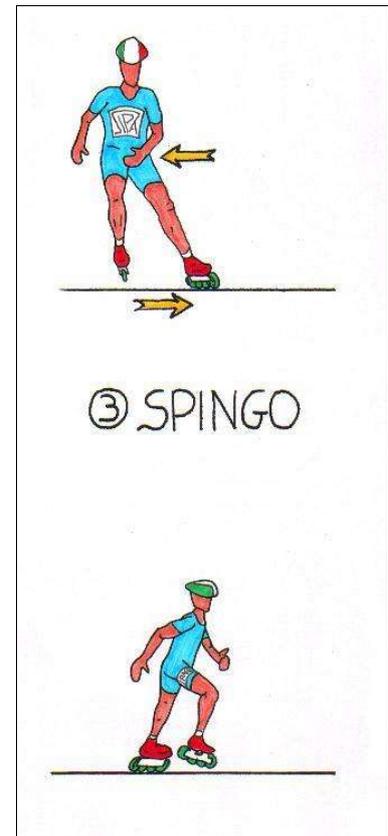
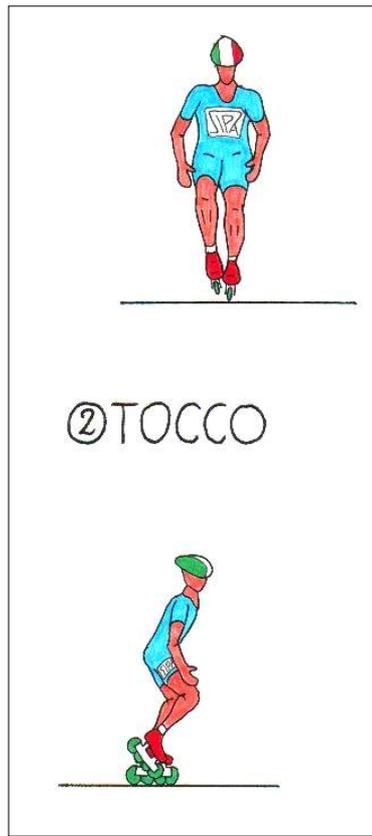
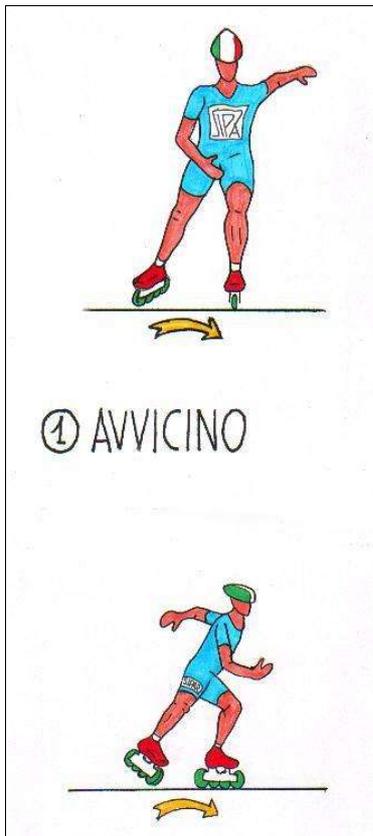
- **ERRORI:** allontanarsi dalla linea di riferimento, perdere l'allineamento dei 4 punti sulla gamba carica, non caricare il pattino in scorrimento, spingere posteriormente (non mantenere la profondità=0).



Esercizio svolto in allenamento

Individuazione dell'esercizio in gara

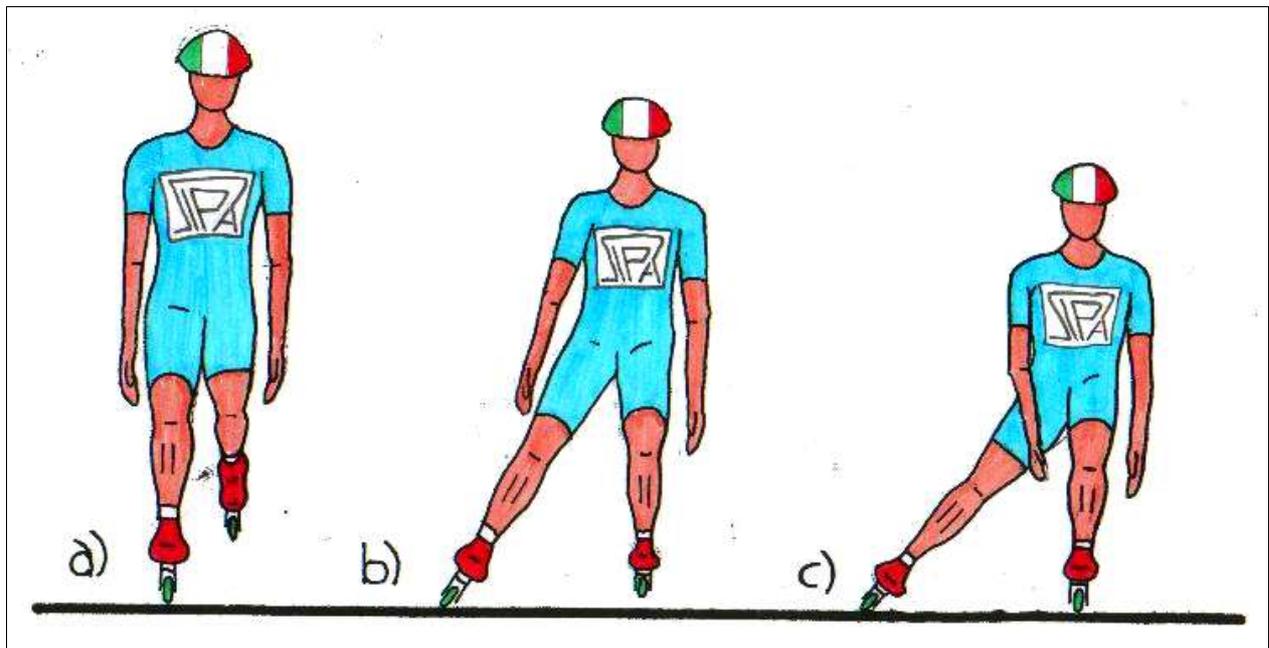
## C) TOCCO E SPINGO



- **OBIETTIVO:** obiettivo principale acquisizione corretta della fase di recupero (arto in volo), obiettivo secondario sensibilizzazione alla traslocazione del baricentro per effetto della spinta laterale (arto a terra).
- **ESECUZIONE:** procedere a velocità media e con ritmo di esecuzione "basso". Nei tratti rettilinei a stacco avvenuto di un arto (figura 1), iniziare la fase di recupero con adduzione sul piano frontale ed avanzamento sul piano sagittale fino al contatto tra i due pattini (figura 2), fino a questo momento il pattino a terra in scorrimento dovrà mantenere la verticalità a su di esso saranno allineati i punti 2, 3, 4. Immediatamente dopo la fase illustrata in figura 2 (fine fase del recupero), inizierà la spinta laterale del pattino a terra con conseguente traslocazione del baricentro. Durante la fase di spinta si cercherà di mantenere a contatto il pattino in volo più a lungo possibile, la sua apertura ed il suo atterraggio dovranno avvenire al termine della fase di spinta, formando così un "triangolo con base larga" (figura 3).
- **ERRORI:** non mantenere la verticalità del pattino, non recuperare completamente l'arto in volo (pattinata a gambe larghe), spingere e traslocare senza pattini a contatto.



## C) CADO...SPINGO...ESTENDO... APPOGGIO



### Individuazione dell'esercizio in gara

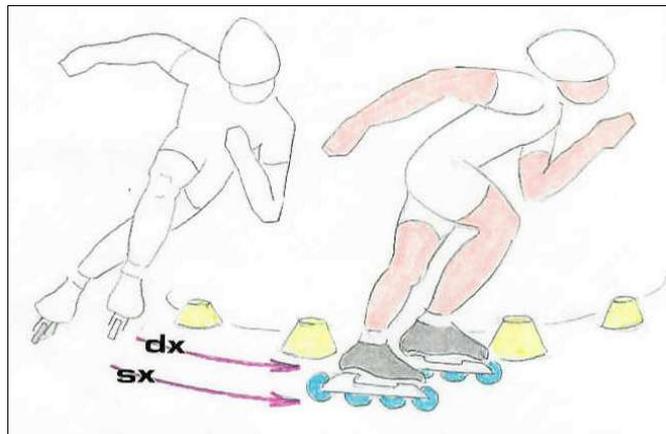
- **OBIETTIVO:** costruire il movimento di spinta sul rettilineo, indicare la sequenza motoria della spinta in rettilineo, ricercare la spinta laterale per mettere in moto la traslocazione del baricentro.
- **ESECUZIONE:** si può proporre l'esercizio sia sul posto che in movimento a seconda delle esigenze e del livello degli allievi. Con gli arti inferiori leggermente piegati (il piegamento verrà aumentato ad acquisizione del movimento), sollevare l'arto sinistro (figura A), il peso dell'arto sollevato farà cadere il corpo dalla sua parte a questo punto spingere ed estendere l'arto destro iniziando così la traslocazione del baricentro (figura B), simultaneamente all'estensione completa dell'arto destro, atterrare sul sinistro (figura C) mantenendo le traiettorie a terra dei due pattini parallele.
- **ERRORI:** non spostare il bacino con la caduta e la spinta, anticipare l'atterraggio di un arto, prima dell'estensione completa dell'altro, non atterrare con l'arto inferiore perpendicolare al terreno e con i 4 punti di riferimento non allineati.

## D) INCROCIO MANTENUTO

- **OBIETTIVO:** sensibilizzare l'allievo alla percezione di come e dove completare le spinte su tutte le ruote nel passo incrociato.

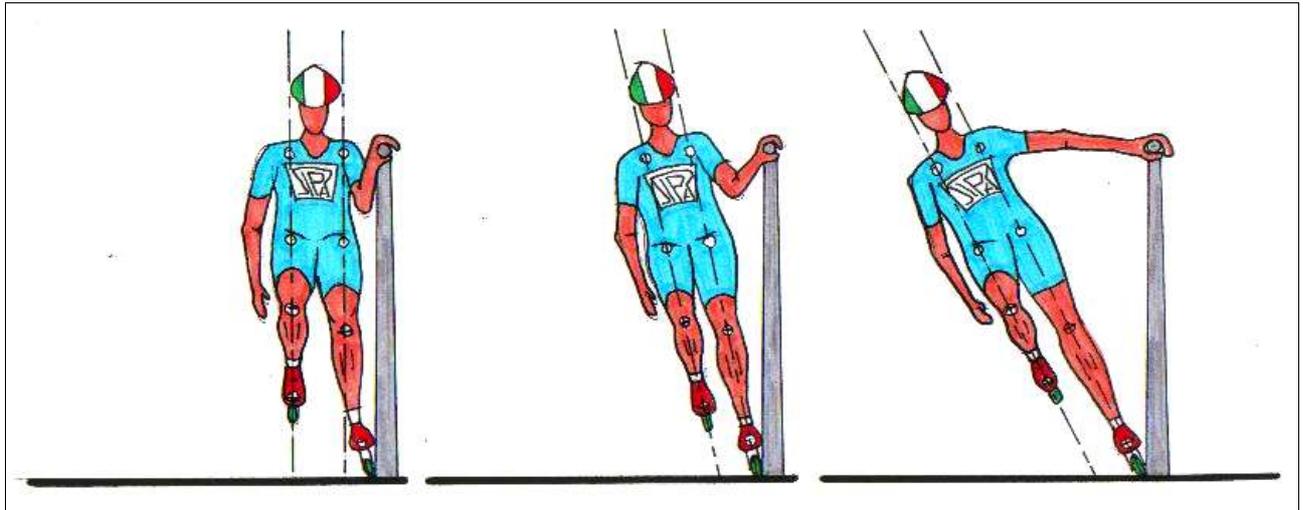
Mantenere per qualche istante le posizioni di massima estensione.

- **ESECUZIONE:** si prende velocità nel rettilineo e si prepara con l'arto interno incrociato ed in appoggio su tutte le ruote, si effettua la curva senza modificare la sola inclinazione dell'asse corporeo. Come variante si possono effettuare spinte alternate di destro e sinistro su di un cerchio, ricercare l'estensione dei due arti ed il mantenimento delle posizioni. L'arto esterno non si stacca mai dal terreno, l'arto interno stacca a fine spinta e riprende la posizione dopo l'estensione dell'esterno.
- **ERRORI:** non sostare nella fase finale di spinta, staccare le ruote durante la spinta.

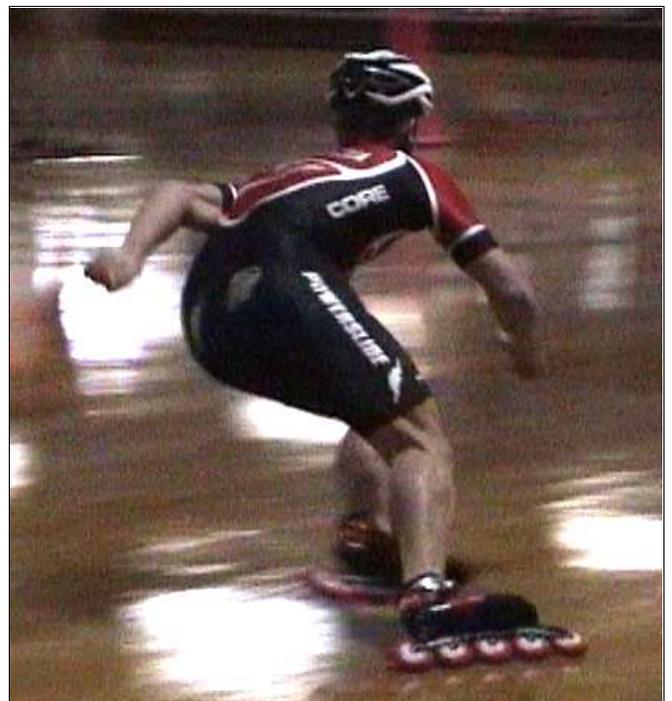


Individuazione dell'esercizio in gara

## D) CARICHIAMO IL CANNONE



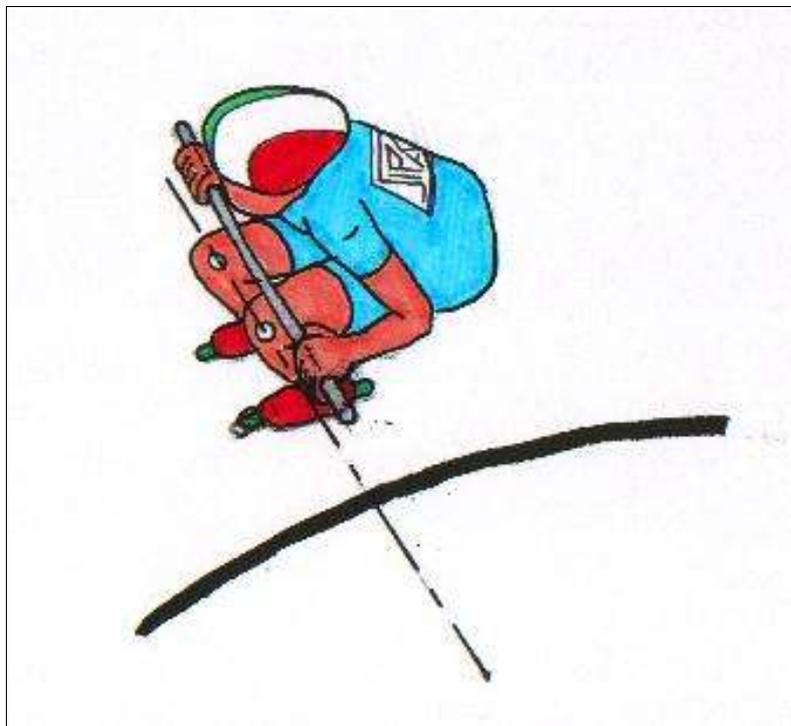
- **OBIETTIVO:** sensibilizzare l'allievo alla traslocazione del baricentro ed all'inclinazione dell'asse corporeo, per effetto dell'estensione-spinta di un arto (questa azione dovrebbe essere sempre ricercata in ingresso di curva).
- **ESECUZIONE:** trovare la posizione base su di un arto, ricercare il perfetto equilibrio con l'aiuto della presa della mano sulla balaustra e delle ruote del pattino appoggiate sulla tavola della pista. Iniziare l'estensione-spinta dell'arto inferiore sinistro (come in figura centrale) con la simultanea estensione dell'arto superiore sinistro. Concludere il movimento con l'apertura completa dell'angolo al ginocchio sinistro e dell'angolo al gomito sinistro. Mantenere allineati i 4 punti di riferimento sull'arto sinistro in spinta, mantenere molto vicino l'altro arto, in fase aerea, alla gamba di spinta. Durante l'esecuzione di spinta e di ritorno alla posizione iniziale il pattino non deve muoversi. L'indicazione fondamentale da far passare all'allievo dovrà essere la seguente: la "forte" spinta laterale dell'arto inferiore, deve creare l'inclinazione dell'asse corporeo.
- **ERRORI:** non mantenere l'equilibrio e la stabilità sul pattino in appoggio, allontanare la gamba in fase aerea da quella di spinta, estendere l'arto superiore senza aver completato l'estensione-spinta di quello inferiore (trovarsi inclinati con l'arto inferiore piegato).



Individuazione dell'esercizio in gara

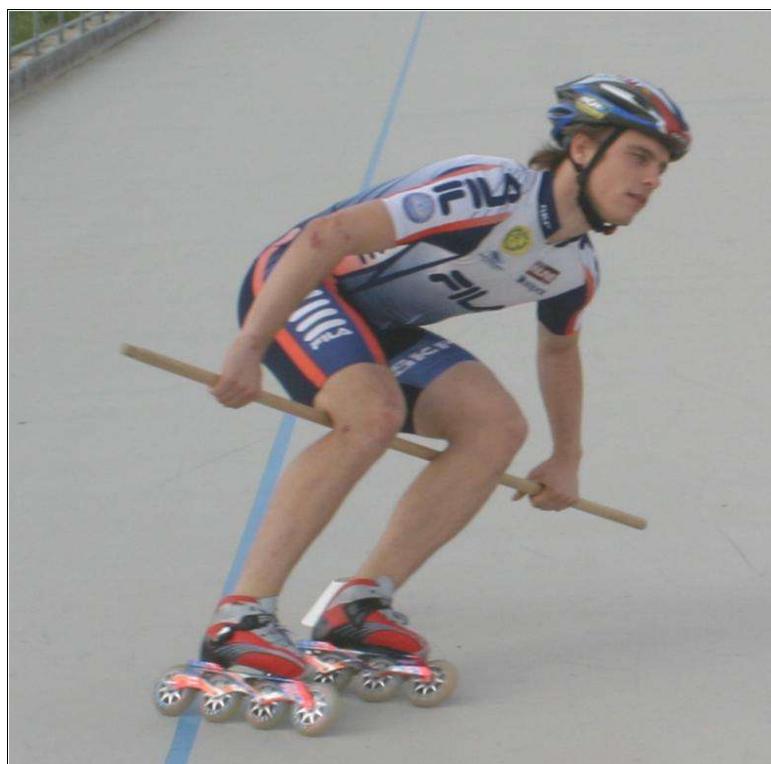
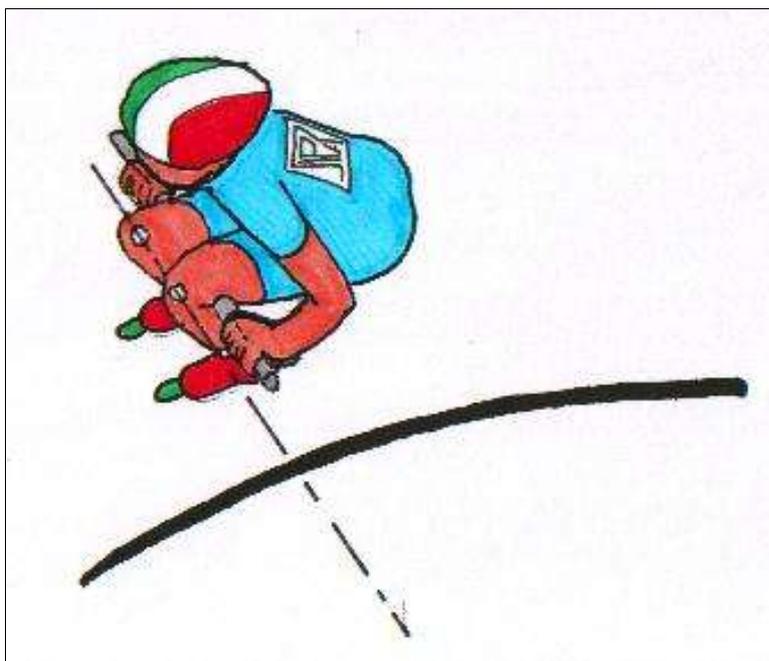
## D) CARRELLIAMO CON IL MANUBRIO SULLE GINOCCHIA

- **OBIETTIVO:** effettuare la fase di carrellamento con i pattini alla larghezza del bacino, ridurre al massimo la "profondità" tra i due pattini, mantenere le spalle parallele al raggio di curva. Correggere la posizione degli arti inferiori nella fase di carrellamento (prima fase).
- **ESECUZIONE:** prendere una buona velocità per affrontare in posizione di carrellamento di prima fase una curva di piccolo raggio. Nella zona rettilinea prima di entrare in curva assumere la posizione di carrellamento come indicato nell'obiettivo. Appoggiare il bastone leggermente sopra le ginocchia, lo stesso risulterà perpendicolare alla direzione di avanzamento. Affrontare la curva senza modificare la posizione del bastone, richiedere all'allievo di inclinare il suo asse corporeo senza nessuna rotazione e senza scorrimento del pattino esterno verso dietro. Il peso del corpo dovrà rimanere per l'intera esecuzione equamente distribuito sui due pattini.
- **ERRORI:** nell'affrontare la curva scaricare il peso sull'arto esterno, aprire l'angolo al ginocchio dell'arto esterno con il conseguente scorrimento verso dietro del pattino (si verifica l'aumento della "profondità" tra i pattini con la conseguente rotazione del bastone verso l'esterno della curva).

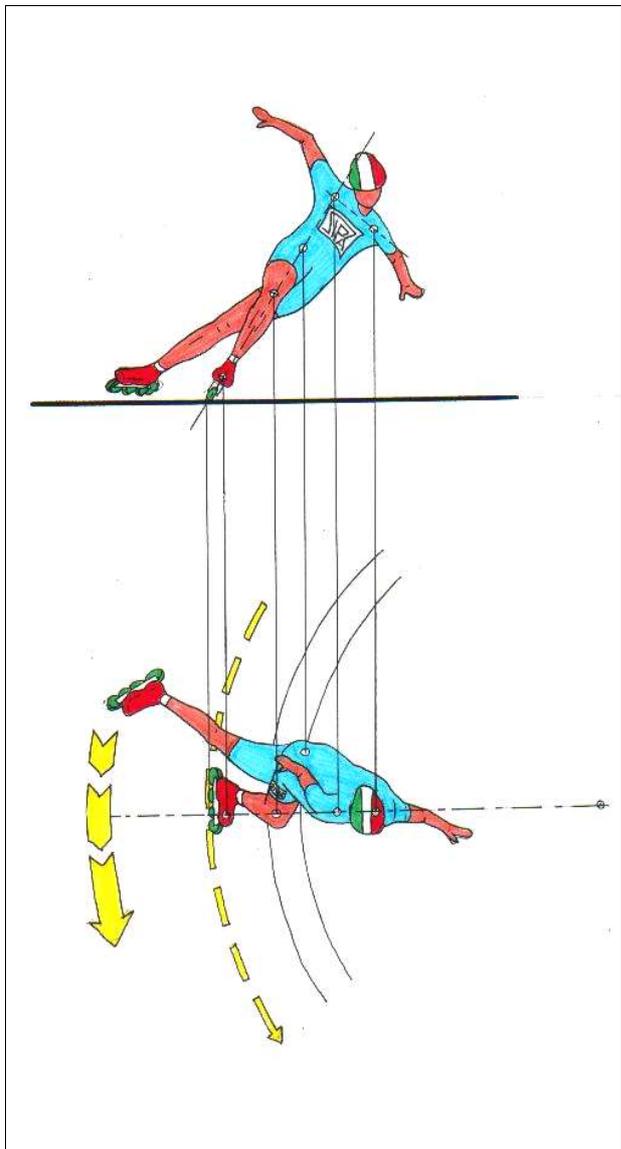


## D) CARRELIAMO CON IL MANUBRIO DIETRO LE GINOCCHIA

- **OBIETTIVO:** variante sulla percezione dell'atleta. Effettuare la fase di carrellamento con i pattini alla larghezza del bacino, ridurre al massimo la "profondità" tra i due pattini, mantenere le spalle parallele al raggio di curva. Correggere la posizione degli arti inferiori nella fase di carrellamento (prima fase).
- **ESECUZIONE:** prendere una buona velocità per affrontare in posizione di carrellamento di prima fase una curva di piccolo raggio. Nella zona rettilinea prima di entrare in curva assumere la posizione di carrellamento come indicato nell'obiettivo. Inserire il bastone dietro le ginocchia, lo stesso risulterà perpendicolare alla direzione di avanzamento. Affrontare la curva senza modificare la posizione del bastone, richiedere all'allievo di inclinare il suo asse corporeo senza nessuna rotazione e senza scorrimento del pattino esterno verso dietro. Il peso del corpo dovrà rimanere per l'intera esecuzione equamente distribuito sui due pattini.
- **ERRORI:** nell'affrontare la curva scaricare il peso sull'arto esterno, aprire l'angolo al ginocchio dell'arto esterno con il conseguente scorrimento verso dietro del pattino (si verifica l'aumento della "profondità" tra i pattini con la conseguente rotazione del bastone verso l'esterno della curva).



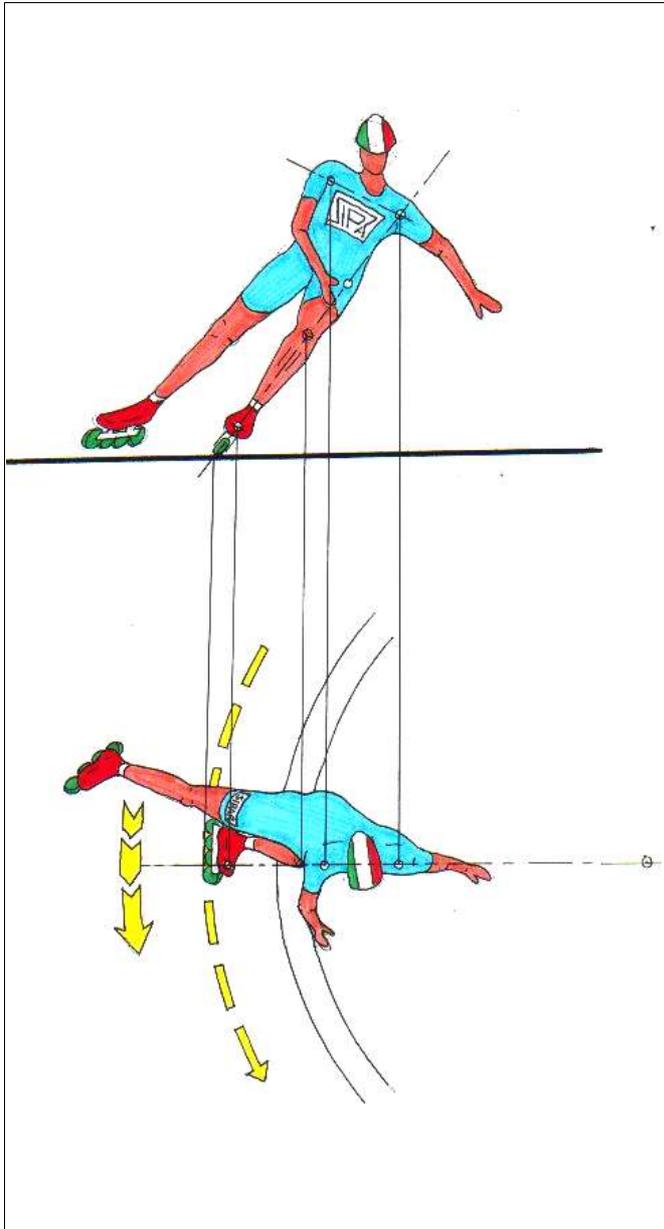
## D) PASSO INCROCIATO ATTERRAGGIO PATTINO DESTRO



- **OBIETTIVO:** valutazione della corretta esecuzione dell'atterraggio del pattino destro durante un ciclo completo di passo incrociato. Il punto 1, la punta del pattino, dovrà essere allineato agli altri 3 punti, tutti tassativamente allineati sulla parte destra del corpo. Valutazione delle traiettorie dei pattini sul terreno. Il pattino atterra sulla linea tratteggiata gialla, spinge e si orienta verso l'esterno della curva con una repentina apertura della punta del pattino, con angolo costante fino allo stacco sulle frecce gialle.
  - **ESECUZIONE:** effettuare una serie di atterraggi sull'arto destro (allineando su di esso i 4 punti come descritto nell'obiettivo), ricercare la simultaneità dello stacco dell'arto sinistro con la massima estensione dell'arto inferiore. Solo questa esecuzione consente di spingere sempre, senza avere fasi di scorrimento. Al corretto atterraggio (carico totalmente distribuito sul pattino) seguirà immediatamente la spinta.
- Indicazione per l'allievo: prova la sensazione come se pedalassi sopra una bicicletta, senza interruzioni nelle pedalate e con il tempo più corto nella pedalata esterna alla curva.
- **ERRORI:** l'errore più ricorrente e più grave dal punto di vista dell'efficienza delle spinte nel passo incrociato è quello di effettuare l'atterraggio del destro quando la spinta del sinistro non è ancora completata con l'estensione dell'arto. Atterrare allineando i punti 1 e 2 (lato destro), sui punti 3 e 4 (lato sinistro).

Individuazione dell'esercizio in gara

## D) PASSO INCROCIATO ATTERRAGGIO PATTINO SINISTRO



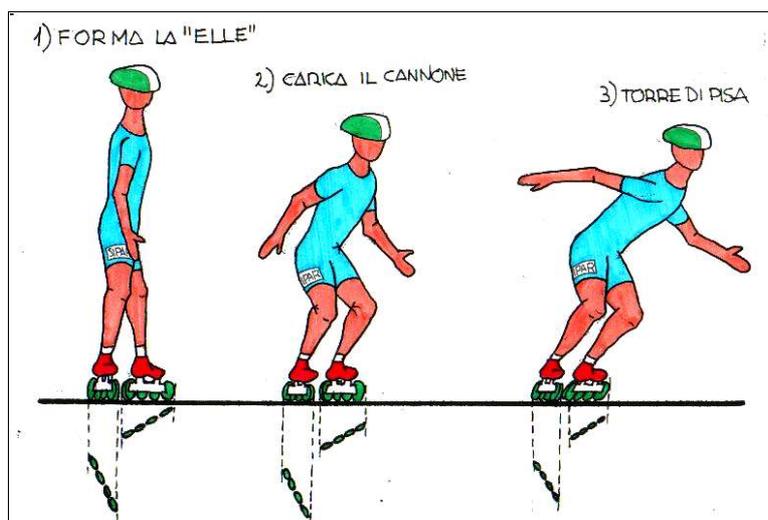
- **OBIETTIVO:** valutazione della corretta esecuzione dell'atterraggio del pattino sinistro durante un ciclo completo di passo incrociato. Il punto 1, la punta del pattino, dovrà essere allineato agli altri 3 punti, tutti tassativamente allineati sulla parte sinistra del corpo. Valutazione delle traiettorie dei pattini sul terreno. Il pattino atterra sulla linea tratteggiata gialla, spinge e si orienta verso l'esterno della curva con una repentina apertura della punta del pattino, con angolo costante fino allo stacco sulle frecce gialle.
- **ESECUZIONE:** effettuare una serie di atterraggi sull'arto sinistro (allineando su di esso i 4 punti come descritto nell'obiettivo), ricercare la simultaneità dello stacco dell'arto destro con la massima estensione dell'arto inferiore. Solo questa esecuzione consente di spingere sempre, senza avere fasi di scorrimento. Al corretto atterraggio (carico totalmente distribuito sul pattino) seguirà immediatamente la spinta.  
Indicazione per l'allievo: prova la sensazione come se pedalassi sopra una bicicletta, senza interruzioni nelle pedalate e con il tempo più lungo nella pedalata interna alla curva.
- **ERRORI:** l'errore più ricorrente e più grave dal punto di vista dell'efficienza delle spinte nel passo incrociato è quello di effettuare l'atterraggio del sinistro in posizione avanzata rispetto al bacino (spina iliaca sinistra) e con la spinta del destro non ancora completata con l'estensione dell'arto.



Individuazione dell'esercizio in gara

## 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  $90^\circ$ , ruotata di circa  $30^\circ$  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