

# FEDERAZIONE ITALIANA HOCKEY E PATTINAGGIO

## “PROGETTO GIOVANI”

PROPOSTA OPERATIVA DI ATTIVITA' CON I CENTRI DI AVVIAMENTO AL PATTINAGGIO  
E CATEGORIE GIOVANISSIMI ED ESORDIENTI

### PROGRAMMAZIONE LOGISTICA E TECNICA

- **DOVE SVOLGERE L'ATTIVITA' INVERNALE ?**

Il primo problema da affrontare è dove svolgere l'attività programmata.

Come considerazione iniziale sarebbe opportuno pensare allo spazio in cui allestire i moduli tecnici, si auspica che ogni squadra di pattinaggio possa svolgere attività invernale in luogo chiuso.

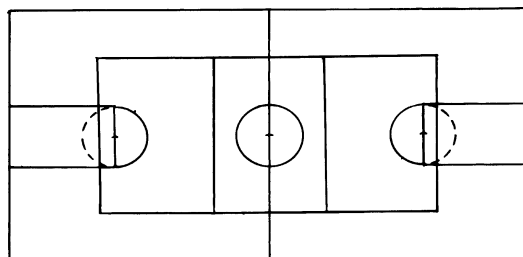
Da qui si può iniziare il nostro lavoro, considerando di avere come spazio minimo un campo da pallacanestro, perché la maggioranza delle palestre ha tale dimensione.

Il campo da gioco di basket, ha le dimensioni di m.28 di lunghezza e di m.15 di larghezza, misurate dal bordo interno della linea di delimitazione. I campi da gioco esistenti omologati possono avere dimensioni inferiori fino a m. 4 in lunghezza e m. 2 in larghezza; in modo reciprocamente proporzionale (come da tabella). Il cerchio centrale ha un raggio di m. 1,80 ed è tracciato al centro del campo.

Tabella delle proporzioni	
LUNGHEZZA	LARGHEZZA
28	15
27,50	14,75
27	14,50
26,50	14,25
26	14
25,50	13,75
25	13,50
24,50	13,25
24	13

Possiamo utilizzare come riferimenti già pronti, anche le righe del campo da pallavolo che solitamente è sempre tracciato all'interno delle palestre.

Le dimensioni del campo di pallavolo sono di m.18 di lunghezza e m. 9 di larghezza. Diviso da una linea centrale, in due quadrati da m 9x9, e due linee parallele alla linea centrale distanti m. 3.



- **COSA FARE?**

Dopo aver stabilito dove svolgere l'attività passiamo al secondo punto e cioè decidere e stabilire "**COSA**" fare.

Il punto di partenza su cui si intende lavorare è basato sull'idea del "MODULO", che rappresenta una unità didattica in cui vengono racchiusi uno o più **elementi tecnici fondamentali**, che dovranno essere progressivamente acquisiti dal nostro futuro pattinatore.

Come **elementi tecnici fondamentali** si prenderanno in considerazione:

1. **la posizione base:** primo punto su cui lavorare perché dalla sua acquisizione corretta deriva poi la capacità di poter lavorare correttamente, con tranquillità, con buona stabilità e con presupposti adeguati, sulle successive difficoltà da apprendere.
2. **la traslocazione del baricentro:** schema motorio "non riconosciuto", è l'unico elemento tecnico che permette di utilizzare al massimo il nostro mezzo meccanico. È noto che gli **scemi motori di base**, comportano movimenti sul piano sagittale, nel pattinaggio in-linea invece, i movimenti si effettuano principalmente, con una mediazione tra il piano sagittale e quello frontale, sarà necessario quindi inserire questo fondamentale in quanto "**non presente nel DNA di ogni bambino**".
3. **la spinta:** elemento tecnico specifico per l'avanzamento su traiettorie rettilinee.
4. **il passo incrociato:** elemento tecnico specifico per l'avanzamento con effetto propulsivo su traiettorie curvilinee.
5. **il carrellamento:** elemento tecnico specifico per l'avanzamento senza effetto propulsivo su traiettorie curvilinee.
6. **la partenza:** elemento tecnico specifico che permette il passaggio dalla stazione statica alla stazione dinamica.

- **I MODULI**

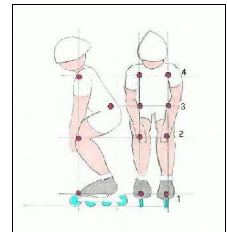
Ora si può iniziare una elencazione e descrizione dei moduli divisi secondo le suddette categorie.

## LA POSIZIONE BASE

### La posizione base:

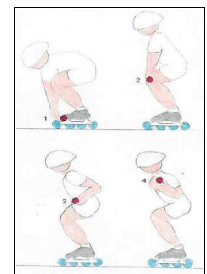
allineare i 4 punti di riferimento per avere la distribuzione equilibrata e corretta del peso corporeo sui due pattini:

- 1= punta scarpa/prima ruota
- 2= ginocchia
- 3= spine iliache
- 4= testa dell'omero



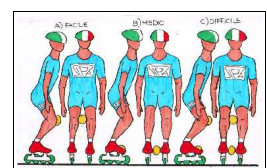
### Il riconoscimento dei 4 punti:

riconoscere i 4 punti, necessario alla comprensione delle successive indicazioni tecniche.



### Pattina con la pallina:

acquisire il corretto allineamento dei 4 punti in movimento, ricercando la riduzione della base di appoggio, con pattini e ginocchia alla stessa distanza.



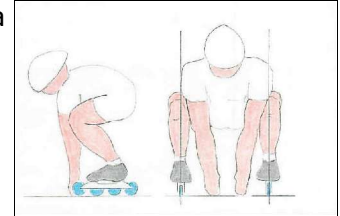
### **Passa tra i vincoli con due pattini:**

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.



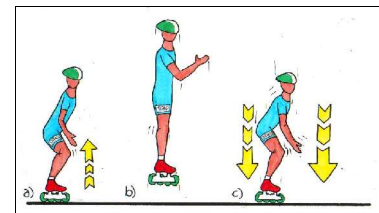
### **Sfiora la pista:**

sensibilizzazione e miglioramento dell'articolazione tibio-tarsica per una corretta distribuzione del peso anche in posizioni esasperate.



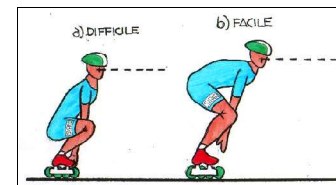
### **Il canguro:**

ritrovare la corretta distribuzione di peso, ad ogni ricaduta a terra.



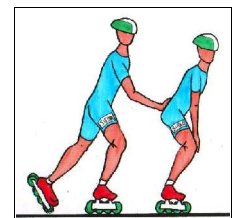
### **Il carrello con il pilota:**

distribuire il peso del corpo su tutte le ruote in qualsiasi posizione di piegamento degli arti inferiori.



### **Il carrello:**

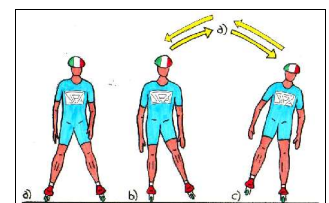
il "carrello" (l'allievo in prima posizione) deve mantenere la posizione base con braccia distese sopra le ginocchia; il motore del carrello (allievo in seconda posizione) deve spingere il compagno per il tratto stabilito dall'istruttore (tratti rettilinei, tratti curvilinei).



## **LA TRASLOCAZIONE DEL BARICENTRO**

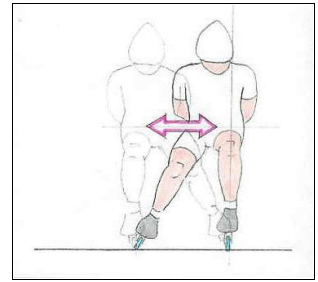
### **Il "dondolo" se più vi piace il "tergicristallo":**

ricerca dello spostamento del bacino sul piano frontale, la traslocazione del baricentro, prima elementare indicazione per l'avanzamento in rettilineo. Inserire un nuovo schema motorio necessario nel pattinaggio in linea (movimenti sul piano frontale), non riscontrabile in nessuno schema motorio di base (camminare, correre, saltare).



### **Traslocazione del baricentro (traslocazione leggera, pattini a contatto):**

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.

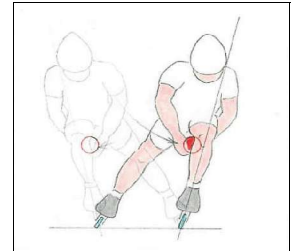


### **Passa la pallina e sposta il peso (traslocazione pesante e pattini a contatto):**

prendere velocità utilizzando spinte laterali che mettano in azione la traslocazione del baricentro, spingere solo dopo aver trasferito completamente il peso su un arto, percorrere una traiettoria rettilinea.

1- pattino verticale al termine dell'estensione-spinta dell'altro arto: propedeutico per la spinta prove veloci.

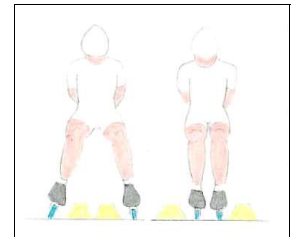
2- pattino sul filo esterno al termine dell'estensione-spinta dell'altro arto: propedeutico per la doppia spinta.



### **LA SPINTA:**

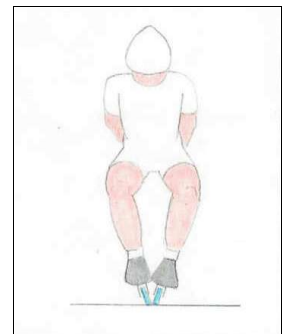
#### **Il passo catena:**

acquisire velocità con spinte simmetriche sul filo interno mentre si divaricano e si riuniscono gli arti inferiori.



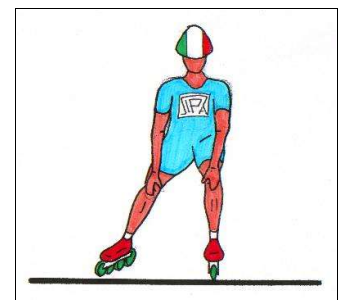
#### **L'uovo: fai toccare le ruote:**

sensibilizzare l'allievo ad utilizzare il filo esterno di entrambi i pattini.



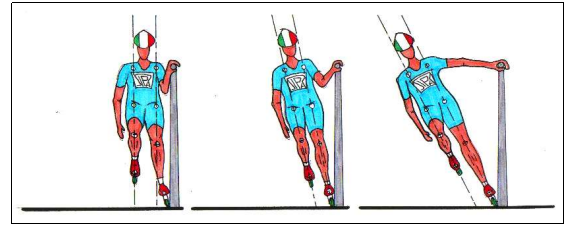
#### **Pattiniamo con le mani sulle ginocchia:**

pattinare con la giusta flessione del busto, effettuare spinte laterali corrette, correggere il continuo abbassamento ed innalzamento del baricentro.



### **Carichiamo il cannone:**

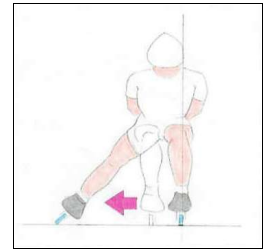
sensibilizzare l'allievo alla traslocazione del baricentro ed all'inclinazione dell'asse corporeo, per effetto dell'estensione-spinta di un arto (questa azione dovrebbe essere sempre ricercata in ingresso di curva).



### **Monopattino in rettilineo:**

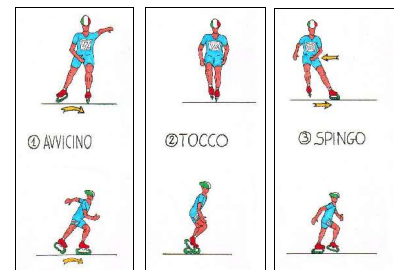
obiettivo principale: mantenere tutto il peso del corpo sull'arto piegato, l'atleta si sensibilizzerà alla posizione corretta di atterraggio-scorrimento (sempre "sotto" al bacino).

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



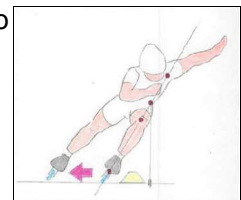
### **Tocco e spingo:**

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).



### **Slalom angolato con spinta sul birillo (pattini a contatto):**

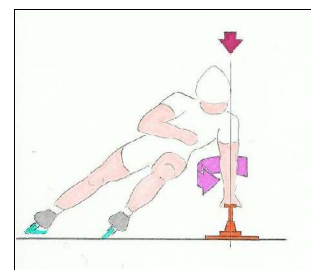
sensibilizzare l'allievo all'aumento dell'inclinazione dell'asse corporeo partendo una base di appoggio molto piccola (pattini uniti). Ricercare l'inclinazione dell'asse corporeo nelle fasi di spinta in rettilineo favorendo in questo modo anche l'apprendimento della doppia spinta e della spinta dinamica (prove di fondo).



## **IL PASSO INCROCIATO**

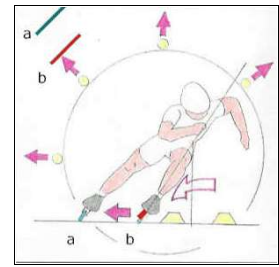
### **La trottola fissa:**

miglioramento di tutti i fondamentali di curva (carrellamento e passo incrociato), creare sensazioni propriocettive sulla posizione del corpo, avere la percezione delle traiettorie a terra dei pattini durante le azioni di curva, facilitare l'inclinazione dell'asse corporeo.



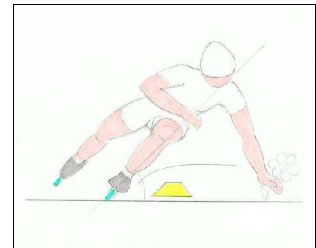
### Monopattino in curva (carica):

sensibilizzare l'allievo al mantenimento del carico, della traiettoria e della posizione sulla gamba interna nella percorrenza di un cerchio. Mantenere l'inclinazione dell'asse corporeo. Avanzare con spinte laterali e poco profonde. Preparare un'ottima spinta della gamba interna nel passo incrociato.



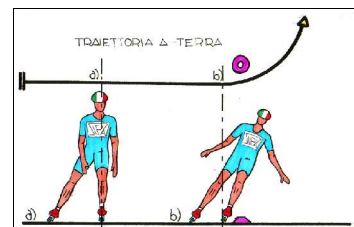
### Cogli il fiore:

aumentare il tempo di contatto al suolo del pattino interno, per migliorare la spinta sullo stesso arto nel passo incrociato, sensibilizzare l'arto interno al carico di tutto il peso corporeo durante il piegamento per toccare la mano a terra, percorrere sul pattino sinistro una traiettoria curvilinea.



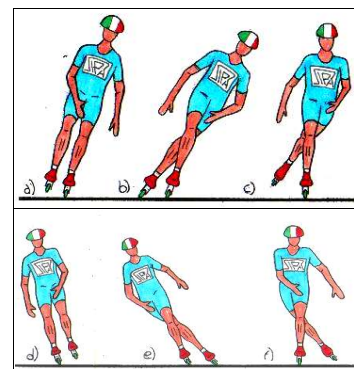
### Carica il pattino interno:

percorrere una curva con il carico sul solo arto interno e con la sola inclinazione dell'asse corporeo (senza utilizzare spinte).



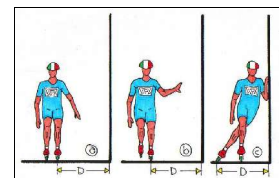
### L'ubriaco:

ricerca di atterraggi alternati in passo incrociato su tratto rettilineo, passaggio da filo interno a filo esterno, con utilizzo dell'inclinazione dell'asse corporeo.



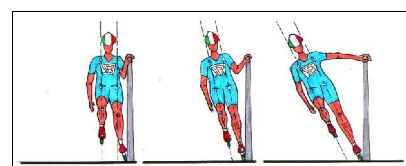
### Spostiamo il muro:

corretta posizione del passo incrociato, creare una condizione facilitata per l'allievo, per assumere una buona inclinazione dell'asse corporeo per ricercare una buona larghezza tra i due pattini nell'incrocio.



### Carichiamo il cannone:

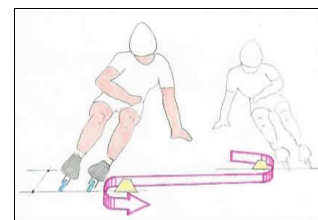
sensibilizzare l'allievo alla traslocazione del baricentro ed all'inclinazione dell'asse corporeo, per effetto dell'estensione-spinta di un arto (questa azione dovrebbe essere sempre ricercata in ingresso di curva).



## IL CARRELLAMENTO:

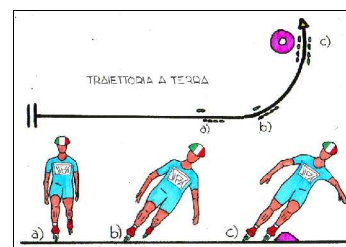
### Slalom angolato e corto:

migliorare la posizione di carrellamento, adattarsi alle difficoltà di una curva a boa (180°).



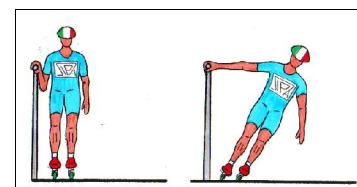
### Cado, cado, cado, atterro:

preparare l'esecuzione tecnica di carrellamento, con l'ultima spinta in rettilineo sulla gamba esterna per ricercare l'inclinazione dell'asse corporeo. Il raggiungimento degli obiettivi garantirà anche una sequenza corretta di passo incrociato.



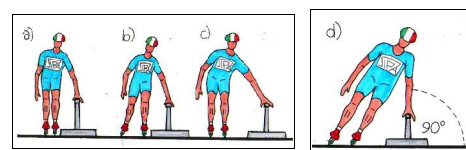
### Sporgiamoci dal precipizio:

corretta posizione del carrellamento, creare una condizione facilitata per l'allievo, per assumere una buona inclinazione dell'asse corporeo.



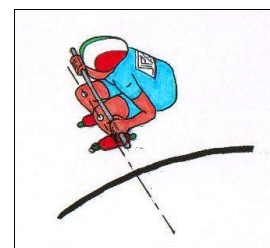
### Che semplice la posizione:

facilitare la ricerca della posizione del corpo in curva, creare sensazioni propriocettive da richiedere successivamente durante le esecuzioni tecniche di curva, obiettivo principale avvicinare il bacino alla mano.



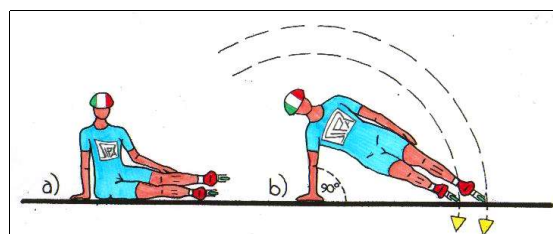
### Carrelliamo con il manubrio sulle ginocchia:

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).



### La sirenetta:

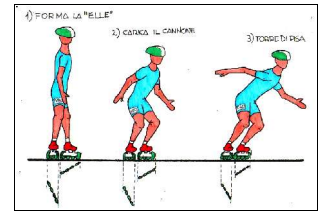
ricerca dell'allineamento e dell'inclinazione dell'asse corporeo per la correzione della posizione del corpo e delle spinte in curva.



## LA PARTENZA:

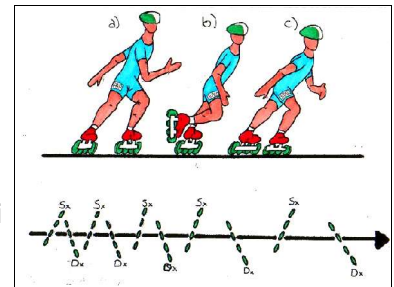
### "elle" come partenza:

costruire le condizioni biomeccaniche ottimali per la partenza con segnale acustico.



### Le paperelle:

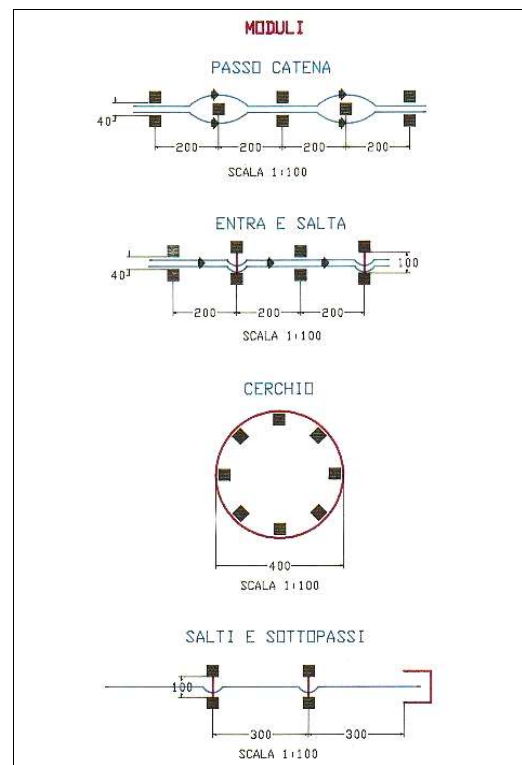
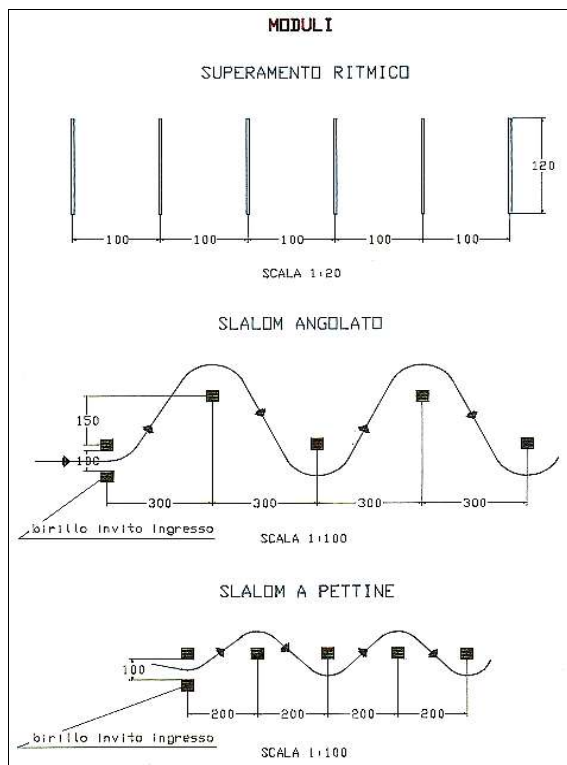
acquisire la corretta posizione della fase di accelerazione (circa 8-10 atterraggi-spinte senza scorrimento), sensibilizzare l'allievo al mantenimento dello sbilanciamento in avanti dell'asse corporeo, senza interruzione delle linee "gamba-coscia- busto", ricercare l'apertura (extrarotazione) del pattino, 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.



## I VECCHI PERCORSI DI DESTREZZA:

Il filo conduttore di questa nuova esperienza ricalca molto il tentativo fatto nei primi anni '90 con i percorsi di destrezza, quindi considerando che più il tempo passa e più l'intuizione di chi aveva pensato di inserirli sembra giusta, riteniamo doveroso ed indispensabile inserirli in questo progetto. Alcuni esercizi proposti sono necessari per eseguire correttamente i moduli di tali percorsi.

Avere le quote del "MODULO" del vecchio progetto, favorisce la costruzione di nuovi percorsi.





• **COME FARE?**

Dopo avere stabilito "dove" svolgere la nostra attività, "cosa" fare, rimane l'ultimo punto: "come" organizzare il tutto?

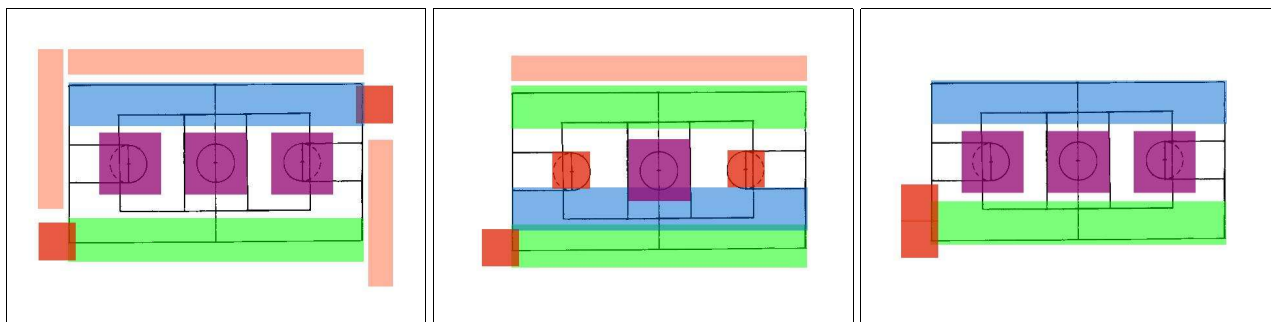
Due premesse importanti per quest'ultima fase organizzativa:

1. si cercherà di impostare il lavoro su tre modelli di percorso: uno individuale, uno a coppie ed un terzo di gruppo.
2. I moduli sopra elencati verranno suddivisi in **gruppi** a seconda dello spazio e dei materiali necessari per il loro allestimento. Quindi all'interno dell'intero spazio in cui viene svolta l'attività (tutta la palestra), andremo ad individuare zone di diverso colore (corrispondenti ai colori dei moduli), all'interno delle quali si inseriranno i moduli.

**I gruppi:**

zona libera (dimensioni m 3x3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La trottola fissa</li> <li>• Che semplice la posizione</li> <li>• La sirenetta</li> <li>• "elle" come partenza</li> </ul>
Corsia rettilinea (dimensioni m 5x24)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• la posizione base</li> <li>• il riconoscimento dei 4 punti</li> <li>• pattina con la pallina</li> <li>• sfiora la pista</li> <li>• il canguro il carrello con il pilota</li> <li>• il carrello</li> <li>• il dondolo se più vi piace il tergicristallo</li> <li>• traslocazione del baricentro (traslocazione leggera, pattini a contatto)</li> <li>• passa la pallina e sposta il peso (traslocazione pesante, pattini a contatto)</li> <li>• l'uovo (fai toccare le ruote)</li> <li>• pattiniamo con le mani sulle ginocchia</li> <li>• tocco e spingo</li> <li>• l'ubriaco</li> </ul>
Corsia rettilinea organizzata con birilli e/o altri materiali (dimensioni m 3,5x24)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• passa tra i vincoli con due pattini</li> <li>• il passo catena</li> <li>• monopattino in rettilineo</li> <li>• slalom angolato con spinta sul birillo (pattini a contatto)</li> <li>• carica il pattino interno</li> <li>• slalom angolato e corto</li> <li>• cado, cado, cado, atterro</li> <li>• le paperelle</li> <li>• slalom a pettine</li> <li>• salti e sottopassi</li> <li>• entra e salta</li> <li>• superamento ritmico</li> </ul>
Cerchio (dimensione raggio m 1,80 come le lunette della pallacanestro, ingombro totale: superficie quadrata di m 5x5, all'aumentare delle abilità e velocità esecutive, aumentare con semplici birilli il diametro del cerchio)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• monopattino in curva</li> <li>• cogli il fiore</li> <li>• carrelliamo con il manubrio sulle ginocchia</li> <li>• passo incrociato</li> </ul>
Balastra o spalliera su cui appoggiarsi o alla quale aggrapparsi (dimensione m 2 x lunghezza della spalliera o della balastra)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• carichiamo il cannone</li> <li>• spostiamo il muro</li> <li>• sporgiamoci dal precipizio</li> </ul>

Passando ad alcuni esempi pratici.....



.....le immagini, sono solo tre delle innumerevoli soluzioni che si possono adottare.

Le **FASCE** di colore: **blu**, **verde** ed **arancio** ed i **QUADRATI** di colore: **viola** e **rosso**, delimitano gli spazi all'interno dei quali si possono inserire i moduli dello stesso colore elencati nella tabella.

I disegni non sono in scala ma la proporzione tra le misure delle zone su cui inserire i moduli e la misura del campo di pallacanestro è giusta.

Un'ultima precisazione riguarda la possibilità di programmare l'attività sulla pista piana di m. 20x40, l'organizzazione dei moduli rimarrà la stessa, ma i singoli moduli saranno adattati proporzionalmente allo spazio (ad esempio: il modulo SLALOM A PETTINE nel campo di pallacanestro sarà composto da 6 birilli, nella pista piana i birilli saranno 9).