



Marcelloni Paolo

Sezione Archivi

Tecnica e carico fisico

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

2000



FEDERAZIONE ITALIANA
HOCHEY 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

BIANCO	13 anni, allievo Alt. 1,55 mt. Peso 40 kg. Telaio 11,25 Scarpa standard
GIALLO	14 anni, allievo Alt. 1,67 mt. Peso 50 kg. Telaio 12,80 Scarpa standard
ARANCIO	15 anni, juniores Alt. 1,87 mt. Peso 75 kg. Telaio 12,80 Scarpa calco
NERO	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

ARANCIO	161
NERO	150
GIALLO	159
BIANCO	166

1° ESERCIZIO PERCORRENZA SX

ARANCIO	163
NERO	158
GIALLO	155
BIANCO	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

ARANCIO	160
NERO	155
GIALLO	167
BIANCO	169

2° ESERCIZIO PERCORRENZA SX

ARANCIO	163
NERO	157
GIALLO	165
BIANCO	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

ARANCIO	163
NERO	161
GIALLO	168
BIANCO	166

3° ESERCIZIO PERCORRENZA SX

ARANCIO	163
NERO	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.

ARANCIO	160/163
NERO	150/165
GIALLO	155/168
BIANCO	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''

ARANCIO	161
NERO	168
GIALLO	162
BIANCO	165

2° ESERCIZIO PERCORRENZA SX

Tempo di lavoro 40''

ARANCIO	166
NERO	160
GIALLO	170
BIANCO	172



FEDERAZIONE ITALIANA
HOCHEY E PATTINAGGIO



3° ESERCIZIO PERCORRENZA SX

Tempo di lavoro 60''

ARANCIO	175
NERO	172
GIALLO	182
BIANCO	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