



LEGA NAZIONALE PATTINAGGIO

SETTORE FORMAZIONE

Via Riva Reno, 75/3

40121 – Bologna

tel. 051. 228390 – fax 051.225203



DISPENSA DI SKATEBOARD

ESERCIZI E GIOCHI

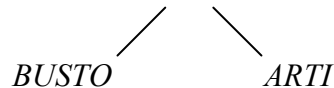
PER I CENTRI AVVIAMENTO

TERMINOLOGIA DELL'EDUCAZIONE FISICA

Suddivisione del corpo umano

Per un insegnante è essenziale conoscere la terminologia esatta dell'educazione fisica, che, ad eccezione di qualche termine, è uguale a quella anatomica.

Il corpo umano si divide in



IL BUSTO

Va dalla sommità del capo, o vertice, fino alla parte inferiore del bacino e si suddivide in:

Capo - Collo - Tronco

La regione anteriore del capo si chiama fronte, quella posteriore occipite. La regione posteriore del collo si chiama nuca.

IL TRONCO

Va dalla base del collo sino alla parte inferiore del bacino e si suddivide in:

Torace - Addome - Bacino

La regione anteriore del torace si chiama petto, quella posteriore dorso. L'addome è la parte compresa fra il torace e il bacino e posteriormente si chiama regione lombare. Il bacino che si trova tra le ossa iliache, il sacro e il coccige, lateralmente si chiama anca, posteriormente regione glutea.

GLI ARTI

si distinguono in: Arti superiori (braccia) e Arti inferiori (gambe)

ARTO SUPERIORE

si suddivide a sua volta in:

Spalla - Braccio - Avambraccio - Mano;

nella mano si distinguono due superfici: la palma e il dorso.

ARTO INFERIORE

si suddivide in:

Anca - Coscia - Gamba propriamente detta - Piede;

La superficie di appoggio del piede si chiama pianta, la faccia superiore dorso.

Principali articolazioni che interessano l'educazione fisica:

Articolazione Scapolo - omerale : Unisce il braccio alla spalla, lo scheletro della quale comprende la clavicola e la scapola.

Articolazione del Gomito: congiunge l'avambraccio con il braccio.

Articolazione del Polso: congiunge la mano con l'avambraccio.

Articolazione Coxo – femorale: congiunge la coscia con l'anca.

Articolazione del Ginocchio: unisce la gamba propriamente detta con la coscia.

Articolazione della Caviglia: unisce il piede alla gamba propriamente detta.

Assi e piani fondamentali del corpo

Per precisare il rapporto degli arti con il busto si immagina il corpo umano percorso da 3 ASSI e tagliato da 3 PIANI:

ASSE LONGITUDINALE
Passa dal vertice alla
congiunzione dei talloni
e viceversa.

ASSE TRASVERSALE
va da una spalla all'altra
e attraversa nello stesso
senso ogni parte del corpo

ASSE SAGITTALE
va dal petto al dorso
e viceversa.

Gli Assi suddetti essendo perpendicolari tra di loro formano dei Piani che servono a determinare ed orientare il movimento:

PIANO FRONTALE

è determinato dall'incontro dell'asse longitudinale con quello trasversale, divide il corpo umano in due parti asimmetriche: una parte anteriore e una posteriore.

PIANO SAGITTALE

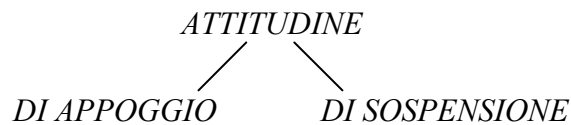
è determinato dall'incontro dell'asse sagittale con quello longitudinale e divide il corpo umano in due parti simmetriche: la parte destra e quella sinistra.

PIANO TRASVERSALE

è determinato dall'incontro dell'asse trasversale con il sagittale e divide il corpo umano in due parti asimmetriche: una parte superiore e una inferiore.

Attitudine e Atteggiamento

L'attitudine è il rapporto tra il baricentro del corpo umano e il punto di sostegno. Abbiamo:



E' molto importante, quando si descrive un movimento, considerare sempre per prima cosa l'attitudine per poter usare i termini giusti.

L'atteggiamento è la figura che assume il corpo, o parte di esso, indipendentemente dai suoi rapporti con gli oggetti esterni.

Ai fini della terminologia tecnica:

Gli arti in attitudine di APPOGGIO *si dicono*

RITTI

se in atteggiamento
LUNGO

SEMIPIEGATI

se in atteggiamento
SEMIBREVE

PIEGATI

se in atteggiamento
BREVE

Gli arti in attitudine di SOSPENSIONE *si dicono*

TESI

se in atteggiamento
LUNGO

SEMIFLESSI

se in atteggiamento
SEMIBREVE

FLESSI

se in atteggiamento
BREVE

Principali Posizioni ed Esercizi

POSIZIONI DEL CAPO: *il capo che noi consideriamo unitamente al collo può assumere le seguenti posizioni*

- Capo eretto
- Capo flesso a sinistra o destra *quando l'orecchio si avvicina al massimo alla spalla sinistra o destra*
- Capo flesso dietro *quando avviene il massimo avvicinamento dell'occipite alla nuca*

- Capo torto a sinistra o destra quando si volge il capo verso una spalla fino ad avere il profilo del viso verticale su di essa
- Capo inclinato avanti quando il mento viene avvicinato alla fossetta giugulare dello sterno e il rachide del tratto cervicale rimane esteso.

ESERCIZI SEMPLICI DEL CAPO:

- ❖ **FLETTERE** esercizio lento o rapido del capo che partendo dalla posizione di capo eretto perviene alla posizione già descritta di capo flessso nelle varie direzioni.
- ❖ **TORCERE** esercizio lento o rapido del capo che partendo dalla posizione di capo eretto perviene alla posizione di capo torto a sinistra o a destra.
- ❖ **DETORCERE** esercizio lento o rapido del capo che partendo dalla posizione di capo torto perviene alla posizione di capo eretto.
- ❖ **SPINGERE** passaggio rapido del capo che da una posizione di capo flessso perviene a quella di capo eretto.
- ❖ **ESTENDERE** esercizio lento del capo che da una posizione di capo flessso perviene a quella di capo eretto.
- ❖ **CIRCONDUZIONE** passaggio rapido o lento attraverso quattro posizioni opposte a due a due.

POSIZIONI DEL BUSTO:

- Busto eretto quando il rachide risulta esteso, in linea con l'asse longitudinale
- Busto flessso avanti quando il rachide risulta il più possibile incurvato in modo che la fronte sia avvicinata al massimo agli arti inferiori
- Busto flessso dietro quando il rachide risulta incurvato al massimo nel senso antero - posteriore e di conseguenza l'occipite risulta il più possibile avvicinato agli arti inferiori
- Busto flessso a sinistra o destra quando il rachide risulta al massimo incurvato nel senso della lateralità e conseguentemente l'orecchio, che tocca la spalla, il più possibile avvicinato agli arti inferiori
- Busto semiflesso nelle varie direzioni: quando il rachide, pur essendo incurvato non realizza il massimo della sua escursione articolare.
- Busto torto a sinistra o destra quando il rachide risulta al massimo avvitato attorno al proprio asse longitudinale in modo da realizzare la massima escursione articolare di ciascuna vertebra sul piano trasverso
- Busto inclinato avanti (dietro; a sinistra o destra) è la posizione del busto che, mantenendo il rachide esteso, forma con gli arti inferiori un qualsiasi angolo (dietro si può realizzare dalla posizione di in ginocchio; laterale dalla posizione di seduti a cavallo di una panca con i piedi in presa a sostegno di questa).

ESERCIZI DEL BUSTO:

- ❖ *SPINGERE* *passaggio rapido del busto da una posizione di busto flesso o semiflesso nelle quattro direzioni a busto eretto.*
- ❖ *ESTENDERE* *esercizio lento del busto che partendo da una delle quattro posizioni di busto flesso o semiflesso perviene a quella di busto eretto.*
- ❖ *SLANCIARE* *esercizio rapido del busto che passa da una posizione ad un'altra mantenendo per tutta la durata del movimento la stessa posizione iniziale*
- ❖ *DETORCERE* *quando da busto torto si perviene alla posizione di busto eretto*

- ❖ *CIRCONDUZIONE* *si realizza alla stessa maniera di quella del capo.*

POSIZIONI DEGLI ARTI SUPERIORI:

In attitudine di sospensione ed in atteggiamento lungo

- *Tese in basso, in alto (palme in dentro)*
- *Tese in fuori, fuori alto, fuori basso (palme in basso)*
- *Tese avanti, avanti alto, avanti basso (palme in dentro)*
- *Tese in dietro (palme in dentro)*
- *Tese in dentro quando sono incrociate davanti al busto*
- *Tese parallele in fuori a sx o dx quando un arto risulta teso in fuori e l'altro teso in dentro.*

In attitudine di appoggio ed in atteggiamento lungo si dicono "ritte"

In attitudine di sospensione ed in atteggiamento breve

- *Flesse*
- *Flesse mani alla nuca*
- *Flesse mani alle clavicole*
- *Flesse mani alle spalle*

In attitudine di appoggio ed in atteggiamento breve (semibreve) si dicono "piegate (semipiegate)"

In attitudine di sospensione ed in atteggiamento semibreve

- *Semiflesse mani ai fianchi*
- *Semiflesse mani alle braccia (braccia conserte)*
- *Semiflesse a cerchio*

ESERCIZI DEGLI ARTI SUPERIORI:

- ❖ *SEMPIEGARE* *esercizio rapido o lento delle braccia che passano dalla posizione di braccia ritte a quella di braccia semipiegate o piegate*
- ❖ *PIEGARE* *esercizio rapido o lento delle braccia che passano dalla posizione di braccia semipiegate o piegate a quella di braccia ritte*

- ❖ *RIZZARE* *esercizio rapido o lento delle braccia che passano dalla posizione di braccia semipiegate o piegate a quella di braccia ritte*

- ❖ **SEMIFLETTERE** *esercizio rapido o lento delle braccia che passano da una posizione E FLETTERE in attitudine di sospensione ed in atteggiamento lungo ad una posizione in attitudine di sospensione ed in atteggiamento semibreve o breve*
- ❖ **SPINGERE** *esercizio rapido delle braccia che passano dalla posizione di braccia flesse o semiflesse alla posizione di braccia tese.*
- ❖ **ESTENDERE** *come il precedente ma eseguito lentamente*
- ❖ **SLANCIARE** *esercizio rapido delle braccia che passano da una posizione lunga, breve o semibreve ad analoga posizione mantenendo però lo stesso atteggiamento iniziale*
- ❖ **ELEVARE** *esercizio lento delle braccia che eseguono un movimento dal basso verso l'alto; il movimento contrario è ABBASSARE.*
- ❖ **TORCERE** *esercizio rapido delle braccia che in atteggiamento lungo ed in attitudine di sospensione girano attorno al proprio asse determinando il mutamento direzionale del palmo della mano*
- ❖ **CIRCONDURRE** *esercizio lento o rapido delle braccia che passano dalle quattro posizioni diametralmente opposte (sul piano frontale e sul piano sagittale; si deve indicare il primo passaggio: es. per avanti, per dietro...)*

POSIZIONI DEGLI ARTI INFERIORI:

In attitudine di sospensione ed in atteggiamento lungo

- Tese ed unite *quando una è a contatto dell'altra ed i piedi risultano paralleli ed uniti*
- Tese e divaricate *quando sono reciprocamente allontanate l'una dall'altra in direzioni opposte*
- Tesa (una sola gamba) *in avanti, in dietro, in fuori...*

In attitudine di appoggio ed in atteggiamento lungo

- Ritte ed unite
- Ritte e divaricate *quando sono reciprocamente allontanate l'una dall'altra in direzioni opposte sul piano frontale o longitudinale*
- Protosa *è la posizione di una gamba che risulta ritta e divaricata ma col piede in presa plantare anteriore*

In attitudine di sospensione ed in atteggiamento breve o semibreve

- Flesse o semiflesse

In attitudine di appoggio ed in atteggiamento breve (semibreve)

- Piegate o semipiegate
- Incrociate *quando una gamba risulta sovrapposta all'altra*

- Piegata o semipiegata (una sola gamba) quando una gamba risulta allontanata dall'altra che rimane ritta
- Affondo posizione asimmetrica in atteggiamento combinato degli arti inferiori in appoggio, nella quale un arto è semibreve col ginocchio a piombo sull'estremità dell'avampiede, l'altro è in atteggiamento lungo con la pianta al suolo ed il busto è sul prolungamento di quest'ultimo arto.

ESERCIZI DEGLI ARTI INFERIORI:

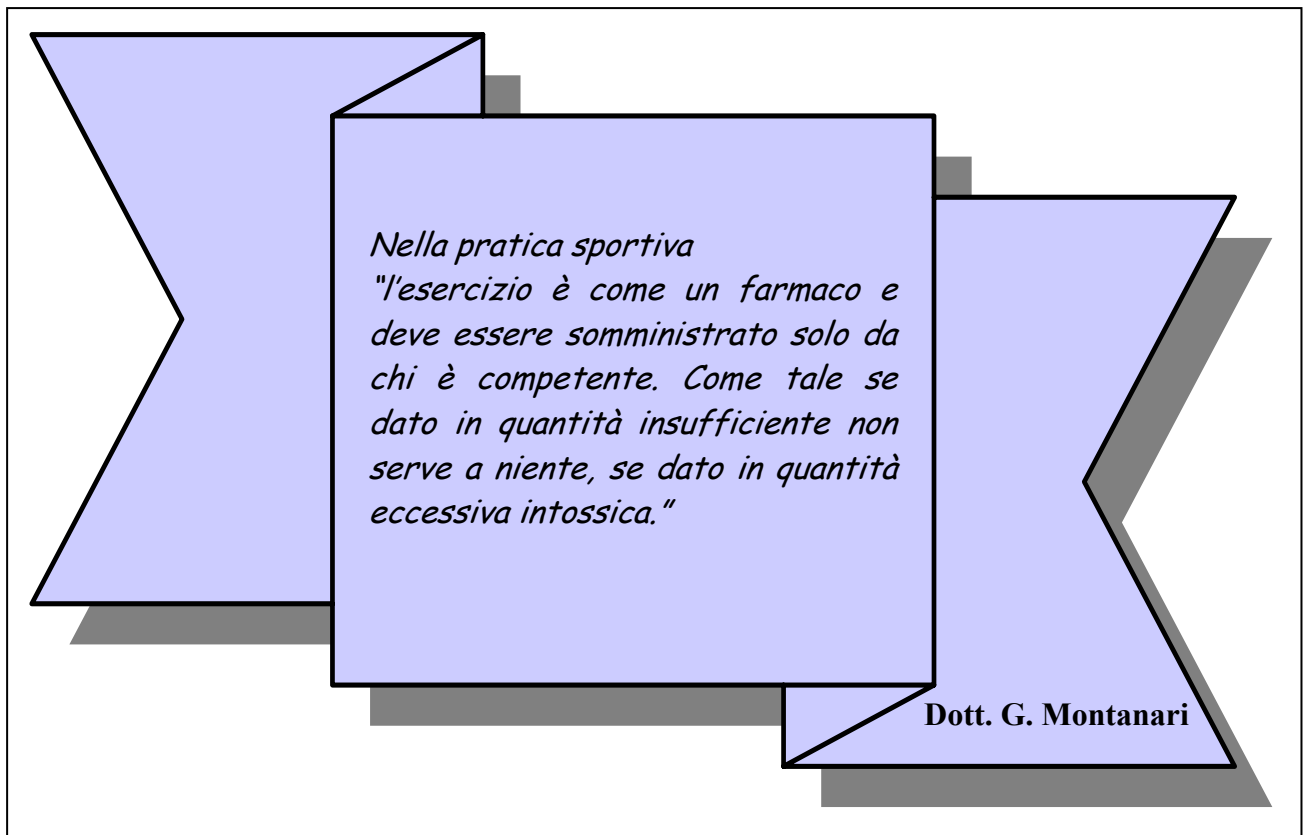
- ❖ **SEMIPIEGARE** esercizio rapido o lento delle gambe che passano dalla *attitudine di appoggio in atteggiamento lungo a quella di appoggio in atteggiamento semibreve o breve*
- ❖ **SEMIFLETTERE** esercizio rapido o lento delle gambe che passano dall'*attitudine di appoggio o di sospensione in atteggiamento lungo all'attitudine di sospensione in atteggiamento semibreve o breve. Può essere in avanti, in fuori, in dietro...*
- ❖ **SPINGERE** esercizio rapido delle gambe che passano dalla *attitudine di sospensione in atteggiamento breve o semibreve all'attitudine di sospensione in atteggiamento lungo.*
- ❖ **ESTENDERE** *come il precedente ma eseguito lentamente*
- ❖ **SLANCIARE** *esercizio rapido delle gambe che passano da una posizione lunga, breve o semibreve ad analoga posizione mantenendo però lo stesso atteggiamento iniziale*
- ❖ **ELEVARE** *esercizio lento delle gambe che eseguono un movimento dal basso verso l'alto; il movimento contrario è abbassare*
- ❖ **DIVARICARE** *Allontanamento simultaneo degli arti inferiori in direzione opposta*

E' inoltre utile precisare alcuni termini che vengono spesso usati nella descrizione dei movimenti nelle attività motorie:

ABDUZIONE *allontanamento degli arti dall'asse longitudinale del corpo, in direzione laterale*

ADDUZIONE *movimento opposto all'abduzione, per cui l'arto o i due arti analoghi si riavvicinano all'asse longitudinale del corpo*

DECUPITO *posizione del corpo su un piano. L'asse longitudinale è parallelo al piano su cui si trova in appoggio il corpo stesso. Può essere con la fronte rivolta verso l'alto (DECUPITO SUPINO), verso il basso (DECUPITO PRONO), di fianco verso destra o sinistra (DECUPITO LATERALE)*



Nelle lezioni di tecnica ricordiamo ai nuovi insegnanti che il metodo giusto da usare, con i propri atleti, è quello di inserire durante le attività di studio brevi momenti (5-10 min.) di "svago" con lo scopo di diminuire il peso della lezione e di restaurare la capacità attentiva, non solo per i bambini ma anche per gli atleti più evoluti.

MODULO DISCIPLINARE DI SKATEBOARD PER IL PRIMO CORSO NELLE SOCIETA' SPORTIVE

Obiettivi generali:

- *Presentazione dello skateboard*
- *Sollecitare le capacità attentive, la capacità di reazione, la capacità di equilibrio statico e dinamico*
- *Percezione e controllo del corpo*
- *Capacità di combinazione e accoppiamento dei movimenti*
- *Capacità di orientamento spazio-temporale*
- *Capacità di ritmo*
- *Consolidamento dello schema corporeo e controllo dei segmenti distali*
- *Differenziazione cinestetica*
- *Interiorizzare e prendere coscienza della lateralità*
- *Socializzazione: partecipare alle attività motorie di gioco e di sport rispettandone le regole*
- *Sviluppare destrezza, abilità, scioltezza.*

Obiettivi specifici:

- *Presa di coscienza delle caratteristiche dell'attrezzo, della sua dinamica di movimento e delle varie posizioni che si possono assumere sulla tavola*
Con lo skateboard:
- *Essere capaci di dare una spinta e di stare nella posizione di massima stabilità*
- *Riuscire a cambiare posizione da fermo*
- *Trovare l'equilibrio nelle piccole strutture sia in salita che in discesa, sia in linea dritta che curva*
- *Imparare ad alzare la tavola da terra " OLLIE "*
- *Imparare a far ruotare la tavola parallela al piano " SHOVE – IT "*
- *Imparare a far girare la tavola sotto i piedi " FLIP "*
- *Eseguire movimenti in sequenza.*

Metodologia:

Metodo induttivo:

- *Metodo della libera esplorazione*
- *Scoperta guidata*
- *Risoluzione dei problemi.*

Spazi necessari:

- *Skatepark*
- *Spazi protetti con pavimentazione liscia*

Attrezzatura:

- *Skateboard*
- *Piccole strutture*
- *Piccoli attrezzi.*

CONTENUTI DELL'ATTIVITA'

- Prime esperienze motorie sullo skateboard -

In queste lezioni di Skateboarding proponiamo una tipologia di intervento che sarà utile al bambino che deve imparare. All'inizio è importante che il bambino visualizzi e prenda contatto con la tavola, che scopra come è fatta e come si muove.

Nelle prime lezioni si useranno alcune metodiche affinché il piccolo atleta non subisca dei traumi psicologici e fisici, e quindi riteniamo necessario l'assistenza nei primi movimenti:

- *La spinta con l'assistenza*
- *La spinta protetta*
- *La spinta libera*

Fin dalle prime lezioni dobbiamo far capire ai bambini che la caduta fa parte dello skateboard e quindi dobbiamo insegnargli a cadere e che è fondamentale l'utilizzo delle protezioni. Dobbiamo inoltre far capire l'equilibrio statico sulla tavola e l'importanza delle posizioni del corpo.

Lo Skateboarding è già di per sé una attività che affascina il bambino, comunque è bene sempre presentare ogni suo gesto sotto forma ludica. Quindi sarà visto come gioco sia imparare gli esercizi di base specifici di questo sport sia apprendere esercizi più difficili.

Dobbiamo essere consapevoli che per l'insegnamento dello skateboard ai ragazzi più piccoli l'ideale sarebbe utilizzare strutture tipo "bowl" dove essere piccoli è un vantaggio, invece per le strutture tipo "street" c'è la necessità di avere una buona base di tecnica.

Scopo di questa dispensa è di spiegare ai nuovi allenatori che i giovanissimi atleti che si avvicinano al nostro sport hanno come primo obiettivo quello del gioco e del divertimento. Proprio per questo noi dobbiamo programmare le nostre lezioni in maniera tale che il gesto tecnico sia appreso dal bambino mentre sta giocando. Importante è come si presenta l'esercizio che il giovane atleta deve imparare e l'atmosfera che l'allenatore riesce a creare: più questa sarà gioiosa ed esaltante maggiore sarà l'apprendimento del bambino. Inoltre un altro compito fondamentale del tecnico è quello di incoraggiare e sostenere continuamente i propri atleti. E' provato che gli atleti i cui allenatori hanno questo atteggiamento, sviluppano una migliore autostima rispetto ad altri bambini e di conseguenza apprendono più velocemente. Capita ancora troppo di frequente vedere allenatori che rimproverano i loro atleti in maniera molto brusca o addirittura alzando troppo la voce, senza rendersi conto che davanti a loro hanno una persona, anche se bambino, che DEVE essere rispettata. Tutto questo aiuterà a diminuire i frequenti casi di abbandono che si hanno in età giovanile.

Dobbiamo precisare che il bambino per imparare quegli esercizi che saranno, negli anni futuri, la base per i gesti tecnici, deve avere una "alfabetizzazione motoria" che non è sufficiente svilupparla solo con l'allenamento con lo skateboard ma deve essere incrementata anche con l'allenamento "a secco" (senza tavola), anche se è frequente che un ragazzo appena arriva vorrebbe imparare tutto subito. Una buona preparazione atletica che sviluppi le capacità motorie è indispensabile; naturalmente deve essere fatta a misura di bambino sempre sotto forma ludica. Gli stessi giochi che abbiamo utilizzato con lo skateboard vanno

bene anche per la preparazione a secco. Infatti dobbiamo cercare di evitare il più possibile, per l'età giovanile, di proporre modelli di allenamento sempre più specialistici, ma al contrario proporre un allenamento multilaterale, che presenti esercizi e movimenti molto vari, ricchi di stimoli, di relazioni interpersonali e di gratificazioni. Un apprendimento troppo precoce di tali forme gestuali (specializzazione troppo precoce) si risolve nell'“addestramento” e questo è sbagliato perché noi allenatori non dobbiamo perdere di vista il fatto che davanti a noi non abbiamo un animale che deve essere addestrato, ma ci troviamo di fronte ad un bambino che deve essere EDUCATO in tutta la sua persona. Nella descrizione dei giochi, che vengono inseriti durante le lezioni pratiche, vengono spiegate quali schemi motori e quali capacità si vanno a sviluppare.

Altro argomento importante da affrontare è la valutazione delle capacità motorie apprese dal bambino, e questo è un presupposto essenziale per agevolarli nell'apprendimento. Ci possiamo avvalere di due tipi di osservazione: quella naturale e quella sistematica. L'osservazione naturale è compiuta quotidianamente dall'allenatore e presenta quindi caratteristiche di soggettività. L'osservazione sistematica è più efficace perché “pre-organizza” il sistema in cui i fatti e i comportamenti saranno rilevati. Abbiamo bisogno quindi di scale di misurazione che possono essere griglie, schede o test. Qui sotto riportiamo un esempio di scheda di osservazione che può essere utile con i bambini del primo corso:

ESEMPIO di GRIGLIA						Gioco il carrettino	
N	Nome Atleta	Conoscenza dello skateboard	Gioco della regina	Gioco il vigile	Gioco Piripicchio	sx	dx
1							
2							
3							
4							
5							
6							
<u>Legenda:</u> Simboli da utilizzare: (++) Buono ; (+) Sufficiente; (∞ Difficoltà); (-) Insicuro							

Per quanto riguarda i test dobbiamo stare attenti nella scelta per far sì che questi siano attendibili: è inutile proporre a dei bambini giovanissimi test non adatti alla loro età perché richiedono procedure valutative complesse (movimenti troppo difficili che compromettono il risultato). Esempi di test da fare nell'allenamento a secco con i bambini più piccoli sono “la

mobilità del rachide”, “il lancio della palla dorsale” e “i saltelli con la funicella”. La spiegazione di questi test e di altri che possono essere utilizzati anche nelle fasce di età superiore, viene inserita dopo la parte di lezioni pratiche per lo skateboard.

Nella costruzione di una metodologia che rispetti il bambino non dobbiamo dimenticare che l'allievo ha bisogno di confrontarsi con il “ gruppo dei pari” e che dobbiamo offrirgli le occasioni per farlo. Naturalmente questo confronto deve essere predisposto in maniera che il bambino abbia possibilità di “successo” e quindi dobbiamo scegliere opportunamente il contesto e il modo in cui questo confronto avviene. I contenuti di questa attività organizzata devono rispecchiare il programma che viene svolto nelle sedute di allenamento. Per i giovanissimi atleti abbiamo detto che nell'attività didattica dobbiamo proporre una metodologia multilaterale che sviluppi schemi motori attraverso giochi e percorsi e quindi, anche l'attività di confronto dovrà essere in sintonia con tutto questo. Esempio di questo è l'”Attività Intercentri” organizzata dal Coni, che dà l'opportunità, sia agli atleti che agli allenatori, di confrontarsi con bambini che praticano un altro tipo di sport. Altre attività di confronto, per i bambini dei primi corsi, sono i cosiddetti “ Brevetti”, per ora svolti nella disciplina del pattinaggio, ma che potrebbero essere svolti anche nello skateboard. Questi sono divisi in tre gruppi (verde- rosso-azzurro) dal più facile al più complesso, e ognuno è costituito da un percorso di pattinaggio e un percorso ginnico, dove viene verificato se i bambini hanno migliorato gli schemi motori di base e le capacità coordinative. Da sottolineare che queste prove menzionate sopra, non sono gare ma solo incontri tra atleti (senza giudici) ; questo è importante perché il bambino ha la possibilità di mettersi al centro dell'attenzione, (si esibisce nella sua performance con pochi bambini o addirittura da solo) senza che questo evento sia traumatico. Alla fine del primo anno gli atleti dovrebbero essere in grado di affrontare quelle gare che rispecchiano i contenuti degli allenamenti proposti.

Mi piace concludere questa breve introduzione parafrasando le parole di Antoine De Saint Exupéry: “Tutti i grandi”, anche gli allenatori, “sono stati bambini una volta, ma pochi di essi se ne ricordano”.

ESERCIZI TECNICI

I primi 3 trick che vengono insegnati nel 1° corso di base di skateboard sono: ollie, pop shovit e ollie flip.

OLLIE

L ollie è stato il primo trick che ha permesso agli skater dell' epoca di far sollevare la tavola da terra.

Per effettuare un ollie bisogna tener conto di alcune cose come ad esempio che la tavola salta se noi saltiamo, quindi al momento in cui tentiamo di fare l' ollie comunque stiamo effettuando un salto col nostro corpo e in questo salto la tavola sarà nostra complice.

Iniziamo con la prima cosa da fare; praticamente saliamo sulla tavola in posizione regular o goofie a seconda se siamo destrorsi o mancini, dopo di che posizioniamo il piede destro sull' estremità del tail e il nostro piede di fronte circa un po' più di metà tavola; fatto questo facciamo attenzione che le nostre spalle siano parallele alla tavola così possiamo iniziare il primo semipiegamento sulle gambe per caricare come un salto, che effettueremo o col piede destro se siamo regular o col piede sinistro se siamo goofie. Dobbiamo cercare di non flettere l'asse longitudinale del corpo per prendere la spinta per il salto, ma di utilizzare solo la forza delle gambe e lo slancio delle braccia, mentre col busto dobbiamo cercare di rimanere composti e non disarmonici per riuscire a mantenere al meglio l' equilibrio sulla tavola.

A questo punto possiamo provare a saltare premendo sul tail dello skateboard e sollevando in contemporanea il piede di fronte che andrà a seguire il movimento dello skate al momento della pressione sul tail, si inizierà a saltare in parallelo con l' altro piede aiutando a tirare su la tavola per effetto dello sdruscimento sul grip della tavola; poi al momento della massima elevazione i due piedi si troveranno alla stessa altezza. Nella fase di chiusura del trick bisogna far attenzione a non sbilanciarsi col corpo ne troppo avanti ne troppo indietro altrimenti sarà difficile riuscire a chiudere l' ollie correttamente.

Al momento dell' atterraggio si dovrà effettuare un semipiegamento degli arti inferiori per ammortizzare l'arrivo del salto e il busto dovrà mantenersi eretto.

Successivamente i bambini devono imparare l'Ollie con rotazione di mezzo giro intorno all'asse longitudinale. Deve essere eseguito sia con rotazione a destra sia con rotazione a sinistra.(sviluppo lateralità).

POP SHOVIT

Questo è il primo trick che ci permette di far ruotare la tavola mantenendola parallela al terreno, sotto i nostri piedi.

La posizione è simile a quella dell' ollie per quanto riguarda l' impostazione dei piedi sulla tavola. Pop shovit si esegue dando una pressione col piede posteriore che farà leggermente toccare il tail della tavola a terra; questa pressione sarà più o meno forte a seconda di quanto alto vogliamo eseguire il trick ; allo stesso tempo, il piede posteriore nel dare questa pressione a terra al tail della tavola le darà una spinta in direzione oraria se siamo regular antioraria se siamo goofie. Tutto questo viene eseguito per aiutare la rotazione della tavola sotto i nostri piedi, che dovrà essere una rotazione di 180°, ovvero mezzo giro. Al momento dell' avvenuta rotazione della tavola il nostro corpo, che manterrà la posizione centrale alla tavola, sarà in fase di atterraggio dal salto che ovviamente è stato necessario per effettuare il trick; alla fine della chiusura del trick nel migliore dei modi ci troviamo col piede posteriore in prossimità ovviamente nella parte più verso il tail e col

piede di fronte sempre in prossimità questa volta del truck posteriore nella più interna rispetto il centro della tavola.

Al momento dell' atterraggio si dovrà effettuare un semipiegamento degli arti inferiori per ammortizzare l'arrivo del salto e il busto dovrà mantenersi eretto al centro della tavola.

OLLIE FLIP

Con questo trick la tavola ruoterà sotto i nostri piedi durante l'ollie, quindi capovolgendosi fino a effettuare una rotazione completa che terminerà con la tavola che torna alla sua posizione iniziale. Nella fase iniziale la posizione dei piedi sulla tavola è molto simile a quella dell'ollie; piccola differenza che il piede di fronte è leggermente spostato nella parte esterna sinistra se siamo regular, esterna destra se siamo goofy; quindi si effettuerà l' ollie caricando la forza del salto sul nostro piede posteriore; effettuato l'ollie al momento in cui siamo in sospensione in aria, col piede anteriore andremo a dare una rotazione alla tavola “strusciando” nella parte esterna sinistra se siamo regular esterna destra se siamo goofy. A questo punto la tavola inizierà la sua rotazione sotto i nostri piedi che saranno sospesi in aria nella fase del salto, dopodiché al momento che la tavola avrà terminato la sua rotazione sotto i nostri piedi possiamo iniziare la fase di chiusura del salto e quindi l' atterraggio del trick mantenendo come al solito il peso del busto bilanciato al centro della tavola e al momento dell' atterraggio si dovrà effettuare un semipiegamento degli arti inferiori per ammortizzare l'arrivo del salto.

GIOCHI

- *Consegna dello Skateboard*
- *Manipolazione e scoperta delle varie parti dell'attrezzo*
- *Utilizzo del gioco quiz: "indovina le parti dello skateboard" (L'insegnante dice il nome di una parte dello skateboard e il bambino la deve toccare).*
- *Gioco: "il castello della regina". (orientamento nello spazio, strategia)*

I bambini vengono disposti su una riga. La "regina" è di fronte a loro ad almeno 5 – 6 m. di distanza. Alla richiesta: "quante spinte dobbiamo fare per arrivare al castello?" la "regina" indica il numero di spinte e l'andatura da eseguire ed i bambini le eseguono tutti insieme. Il bambino più abile, che riuscirà a spingere più lontano o ad eseguire i passi più ampi arriverà per primo dalla regina e prenderà il suo posto.

Questo esercizio stimola e aiuta a sviluppare a fare i "salti" sulla tavola

Varianti sono da fare con la tavola stessa, variare le spinte, oppure i movimenti di tip tap.

:

- *Gioco: "il vigile" (stimolazione canale uditivo e visivo, reattività)*

Al via dell'insegnante gli atleti devono fare tutto quello che fa il vigile, imitare i suoi gesti. Chi non è attento e sbaglia movimento farà penitenza. La maestra userà questo gioco come verifica delle acquisizioni.

- *I bambini, disposti in ordine sparso effettuano, tramite appoggi successivi, delle rotazioni attorno all'asse longitudinale, verso destra e verso sinistra. (Sviluppo della lateralità)*
- *Al segnale "destra" o "sinistra" i bambini devono effettuare le rotazioni verso destra o sinistra (utilizzare diversi canali per dare il segnale: uditivo, visivo, tattile).*
- *Effettuare le rotazioni assumendo con le braccia posizioni diverse. Effettuare le rotazioni ad occhi chiusi.*

Questo esercizio stimola e aiuta a sviluppare tutte e due i lati del corpo che nello skateboarding è nel "regular" e nello "switch" o "non regular"

- *Gioco "carrettino" (mobilità articolare e equilibrio)*

Questo esercizio consiste nell'assumere la posizione di piegati sulle gambe, successivamente da questa posizione estendere una gamba avanti e rimanere in equilibrio sulla tavola prima da fermo poi in movimento. Farlo provare prima con l'estensione di una gamba e poi con l'altra.

- *Gioco: “ Piripicchio ha detto...”*
(sviluppo dell’ascolto; stimola a servirsi della motricità globale per eseguire movimenti liberi e ordinati. Ripasso degli esercizi delle lezioni precedenti).

L’insegnante è Piripicchio, pronuncia la frase: “Piripicchio ha detto...(es.) dare una spinta! ” Tutti i bambini si danno una spinta. Se Piripicchio non dice di smettere devono continuare. Ad un certo punto l’insegnante darà un comando senza dire: ”Piripicchio ha detto...” chi lo esegue farà una penitenza. La maestra usa questo gioco per fare il ripasso, sotto forma ludica, di tutti gli esercizi imparati fino a questa lezione.

- *Gioco “1 2 3 stella “ (equilibrio statico e dinamico, orientamento spazio-temporale)*

I bambini vengono disposti su una riga. Un bambino (la stella) si trova ad almeno 5 –6 m. di distanza dai compagni e volta loro le spalle. Il bambino “ stella “ grida forte: “1 2 3 stella!” e si gira di fronte ai compagni che nel frattempo si sono spostati in avanti per avvicinarsi alla sua posizione. Nel momento in cui la “stella” si gira i compagni devono essere già fermi; il bambino che è visto ancora in movimento, ritorna sulla riga di partenza.

- *Gioco “ le coppie “ (sviluppo rapidità, socializzazione)*

I bambini della classe vengono divisi in coppie. Al segnale della maestra ognuno si muove con lo skate per proprio conto per la palestra ed esegue gli esercizi che la maestra propone. Ad un certo punto, al fischio dell’insegnante, i bambini devono ritrovare, il più velocemente possibile, il proprio compagno di coppia, dargli le mani e sedersi. L’ultima coppia che si ricongiunge viene eliminata.

La maestra userà questo gioco come verifica delle acquisizioni.

- *Gioco: “ la fotografia “ (sviluppo dell’equilibrio statico e dinamico)*

I bambini si muovono con lo skate eseguendo ciò che dice la maestra. Al fischio della maestra devono fermarsi e rimanere immobili come in una foto.

- *Gioco: “ strega comanda colore “ (Sviluppo capacità visive, rapidità)*

Un bambino fa la parte della strega e pronuncia la frase: “Strega comanda color...(es.) Giallo!”. Tutti gli altri si muovono con lo skate in cerca di qualcosa di giallo da toccare per mettersi in salvo; la strega cerca di prendere qualcuno per farlo diventare strega al suo posto prima che tutti trovano il colore richiesto.

- *Gioco: Percorso (motricità globale)*

I bambini si muovono con lo skate e inventano un percorso superando, passando sotto, aggirando... ostacoli di vario tipo e altezza già disposti nella palestra.

- *Si saltano gli ostacoli bassi e si passa sotto a quelli più alti*
- *Determinare il punto di partenza e quello di arrivo*
- *Determinare la successione degli ostacoli*

- *Gioco: “ ce l’hai “ (Resistenza, orientamento nello spazio, lealtà)*

Uno dei bambini finge di avere il morbillo; al via inizia ad inseguire gli altri, quando riesce a toccare qualcuno grida : "ce l'hai !" e così guarisce; il bambino che viene "contagiato", invece, deve passare dalla maestra a prendere la medicina e poi può cominciare ad inseguire gli altri.

- *Gioco: Percorso (Coordinazione globale, verifica delle acquisizioni)*

L’insegnante prepara un percorso dove inserisce alcuni degli esercizi che sono stati insegnati; tale percorso deve contenere piccoli ostacoli che devono essere saltati, altri che devono essere superati saltando l’ostacolo facendo passare di sotto lo skateboard e saltarci sopra al di là dello ostacolo ritornando nella posizione regolare di equilibrio. L’altezza degli ostacoli potrà essere variata a seconda delle capacità acquisite.

Carta dei diritti del bambino nello sport

- ❖ *Diritto di divertirmi e di giocare*
- ❖ *Diritto di fare dello sport*
- ❖ *Diritto di beneficiare di un ambiente sano*
- ❖ *Diritto di essere circondato e allenato da persone competenti*
- ❖ *Diritto di seguire allenamenti adeguati ai miei ritmi*
- ❖ *Diritto di misurarmi con giovani che abbiano le medesime probabilità di successo*
- ❖ *Diritto a partecipare a competizioni adatte alla mia età*
- ❖ *Diritto di praticare il mio sport in assoluta sicurezza*
- ❖ *Diritto di avere i giusti tempi di riposo*
- ❖ *Diritto di non essere un campione*

MOBILITA' DEL RACHIDE

DENOMINAZIONE : MOB RACHIDE
STANDARDIZZAZIONE RICERCA CONI-CAS

Capacità motoria dominante: MOBILITÀ ARTICOLARE
Impianto consigliato: PALESTRA

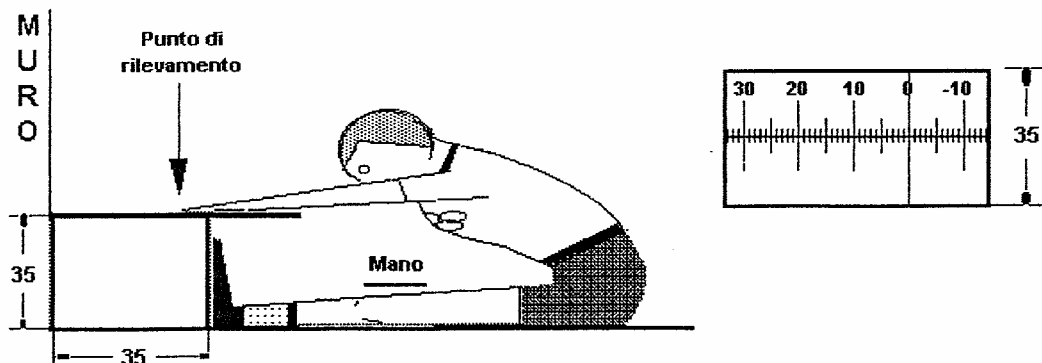
MATERIALE

- Banchetto con taratura in centimetri negativa e positiva.

DESCRIZIONE

Il soggetto si pone seduto con i piedi completamente aderenti al piano del banchetto. Esegue alcuni molleggi di stiramento della muscolatura delle gambe dopodiché porta le braccia in alto.

Al via si flette lentamente in avanti portando le mani a contatto con il piano graduato del banchetto il più lontano possibile rimanendovi alcuni secondi (3/4).



E' tassativamente proibito

- Flettere leggermente le gambe

COMPORTAMENTO DEL RILEVATORE

In ginocchio di fianco al soggetto mette una mano vicino alle ginocchia alla distanza di circa 1 cm, in modo da rilevare eventuali piegamenti delle gambe.

Rileva e registra la misurazione effettuata.

MISURAZIONE

Si effettuano due prove, registrando la migliore.

Viene rilevata la misura ottenuta con la punta delle dita delle mani, negativa se non viene raggiunta la punta dei piedi, positiva in caso contrario.

OSSERVAZIONI

- La prova deve essere ripetuta se le ginocchia toccano la mano del rilevatore.
- Il rilevatore non deve premere sulle ginocchia.
- La prova viene effettuata senza scarpe.

LANCI DORSALI

Fanno parte di questa categoria tre test: con il pallone standard da pallacanestro, con la palla medica da 2 K., con la palla medica da 3 K.. Noi con i bambini useremo il test con il pallone standard da pallacanestro.

STANDARDIZZAZIONE RICERCA CONI –CAS MODIFICATO

Capacità motoria dominante: FORZA RAPIDA

Impianto consigliato: QUALSIASI AMBIENTE

MATERIALE

- *Un pallone da pallacanestro*
- *Un Decmetro*
- *Linea di lancio*

DESCRIZIONE

L'atleta si pone con i talloni appena dietro alla linea di lancio, le spalle rivolte alla direzione di lancio, gambe leggermente divaricate e la palla tenuta tra le mani.

Effettuando una leggera flessione del busto in avanti e un piegamento sulle gambe il bambino esegue un lancio all'indietro sopra la testa.

E' ammesso:

- *spostare i piedi dopo il lancio*
- lanciare saltando indietro*
- oscillare le braccia*
- molleggiare sulle gambe prima del lancio*

Non è permesso: -*spostare i piedi prima del lancio.*

SALTELLI CON LA FUNICELLA

STANDARDIZZAZIONE RICERCA CONI –CAS MODIFICATO

Capacità motoria dominante: COORDINAZIONE

Impianto consigliato: QUALSIASI AMBIENTE

MATERIALE

- *Funicelle*
- *Cronometro*

DESCRIZIONE

Al via il bambino esegue dei saltelli con la funicella per un tempo di 60 sec. (o un tempo superiore se l'insegnante lo ritiene opportuno). Si conta a voce alta il numero dei saltelli che vengono effettuati e se ne registra il numero.

SARGEANT

DENOMINAZIONE : SARGEANT
STANDARDIZZAZIONE SARGEANT

Capacità motoria dominante: FORZA RAPIDA

Impianto consigliato: PALESTRA

Fra la costellazione dei test da campo per la forza rapida degli arti inferiori questo test è quello più indicato per coloro che svolgono il loro lavoro in palestra in quanto coniuga ottimamente una discreta rapidità di effettuazione, alla validità come indicatore e se effettuato con il massimo rigore di controllo anche una ottima attendibilità.

MATERIALE

- Un muro con zona centimetrata.
- Magnesia

DESCRIZIONE

Il ragazzo viene posto in piedi con il fianco ad una distanza di circa un palmo dal muro. Viene rilevata l'altezza massima a braccio completamente disteso verticalmente (AE - altezza in estensione).

Il ragazzo dopo essersi dato un po' di magnesia sulle dita effettua un salto verticale cercando di toccare il muro il più in alto possibile (AM).

Raccomandare al ragazzo :

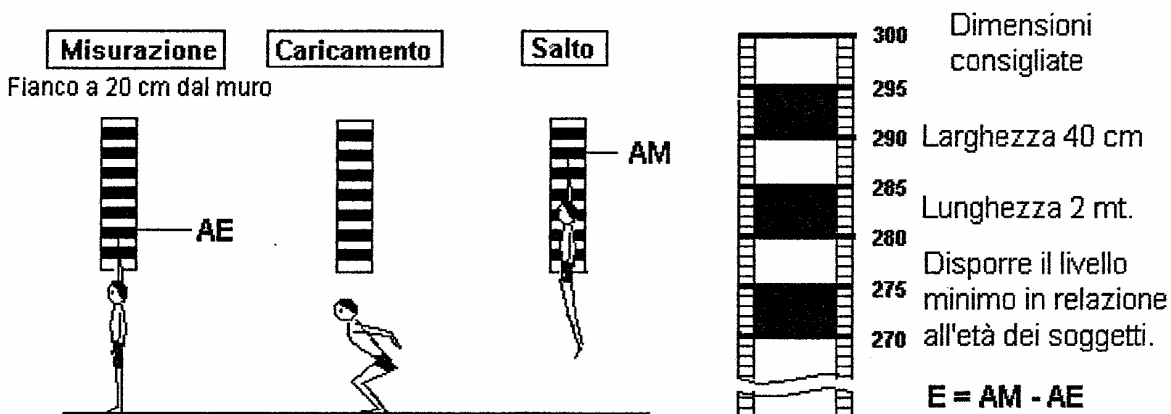
- L'esplosività dell'azione.
- La verticalità del salto.
- L'estensione completa e verticale del braccio e della mano.

Nell'effettuazione del salto è consentito :

- Aiutarsi con l'azione delle braccia.
- Compiere delle oscillazione delle braccia e molleggio delle gambe prima del salto.

è invece proibito :

- Spostare i piedi prima dell'effettuazione del salto.
- Compiere un presaltello.



COMPORTAMENTO DEI RILEVATORI

L'ideale è avere due rilevatori

1° Rilevatore

- Esegue la premisurazione (AE)
- Consiglia il ragazzo
- Controlla che il ragazzo non sposti i piedi o faccia il presalto.

2° rilevatore

- Valuta l'altezza raggiunta AM, esegue la differenza e la registra.

Nel caso le altezze raggiunte siano vicine ai tre metri e non si disponga di magnesia è bene che il 2° rilevatore si ponga in piedi su di un piano rialzato in modo che i suoi occhi siano il più vicino possibile all'altezza del punto di arrivo.

MISURAZIONE

Viene rilevata la differenza fra l'altezza raggiunta e la premisurazione ($E = AM - AE$).

Si registra la migliore delle 3 prove effettuate.

OSSERVAZIONI

- Far ripetere una prova in caso di errore sulla verticalità dell'azione.
- Non considerare valida la misura ottenuta con caricamenti (spostamenti o presalti) non consentiti.
- Per ridurre i tempi e facilitare il soggetto dal punto di vista nervoso far eseguire le tre prove di seguito allo stesso soggetto.

CORSA A SPOLA 3-6-9

STANDARDIZZAZIONE CONI CARRARA

Capacità motorie dominanti: *ACCELERAZIONE-EQUILIBRIO DINAMICO*

Impianto consigliato: *PALESTRA*

MATERIALE

- Cronometro
- 4 linee per terra di diverso colore

DESCRIZIONE

Si tracciano per terra 4 linee con del nastro adesivo di diverso colore. Le linee vanno tracciate a 3 metri di distanza l'una dall'altra. Il soggetto, partendo dietro la linea, esegue una serie di corse a spola toccando prima la riga distante 3 metri dalla partenza, quindi quella distante 6 ed infine quella distante 9. Ad ogni spola deve ovviamente toccare la linea di partenza. La linea al momento dell'arrivo non deve essere toccata ma tagliata come in un normale arrivo di corsa veloce. Il contatto avviene con uno dei due piedi ed ovviamente l'esercizio è valido anche se il piede oltrepassa la linea tracciata. Si effettuano due tentativi con un intervallo di almeno 5 minuti, preceduti da una o più prove di inversione del senso di corsa.

MISURAZIONE

Al centesimo di secondo dal via al passaggio sulla linea di arrivo. Viene registrata la prova migliore.

OSSERVAZIONI

Il terreno non deve essere scivoloso. Eseguire spole rettilinee.

BIBLIOGRAFIA

- Centro Coni di Avviamento allo sport* “Guida tecnica generale dei centri di avviamento allo sport”
Società Stampa Sportiva Roma
- Jean Le Boulch* “Educare con il movimento” Armando Armando
- Madella, Cei, Londoni, Aquili* “Metodologia dell’insegnamento sportivo” Divisione attività didattica
scuola dello sport
- G.P. Torellini* “Il bambino sceglie lo sport” Edizione marzo 2004
- P. Macelloni* “Metodologia dell’insegnamento” Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio
- Carbonaro, Madella, Manno, Merni, Mussino* “La valutazione nello sport dei giovani” Soc. Stampa
Sportiva Roma
- A. Buonaccorsi* “Manuale standardizzazione dei test motori” dell’Osservatorio Nazionale Capacità
Motorie Coni
- Silvana Calvani Leonini* “Nozioni teorico-pratiche di ginnastica educativa” ISEF Firenze
- Otello Boni* “La motricità educativa” II edizione Edizioni CSEF Bologna

Redatto da: Prof. Monica La Comba
con la collaborazione del Coordinatore Nazionale Settore Skateboard Mara Francato