



# **basi per la preparazione atletica specifica**

Corso di aggiornamento Istruttori Pattinaggio Artistico

22 febbraio 2021

# Preparazione atletica specifica

1. In base all' età e del vissuto motorio
2. Sviluppo della motricità di base e coordinazione (presupposti per l'apprendimento tecnico)
3. Varietà delle proposte, aspetto ludico
4. Dal facile al difficile
5. Sviluppo dell' Equilibrio
6. Sviluppo della Mobilità articolare
7. In base ai programmi (gare)

# Alcune tipologie di attività

## 6-9 anni

- ▶ Hanno l'esigenza di muoversi attraverso forme di movimento semplici, attraverso giochi interpretativi, d'imitazione, con la musica, percorsi strutturati. (presupposti coreografici)
- ▶ Fondamentali tecnici di base anche combinati tra loro in percorsi
- ▶ Esercizi di mobilità articolare
- ▶ Esercizi di equilibrio: statico, dinamico, in volo

## dai 10 anni....

- ▶ Percorsi strutturati, giochi di rapidità, preatletismo adattato alla fascia d'età (andature varie tipo skip, calciata dietro)
- ▶ Fondamentali tecnici
- ▶ Esercizi di mobilità articolare
- ▶ Esercizi di equilibrio in situazioni difficili (utilizzo di oggetti instabili)

***Possiamo ora cominciare ad inserire degli esercizi di Core Ability che migliorano la stabilizzazione della colonna vertebrale, della postura e più avanti, inserendoli sistematicamente, allenano la forza (plank, plank laterale, bench, bench laterale...)***



# Uno sguardo alle capacità motorie

## Fasi sensibili per lo sviluppo delle capacità motorie

Esistono periodi nei quali l'allenamento di determinate capacità è più efficace;

E' indispensabile sfruttare correttamente queste fasi;

Le fasce d'età suggerite non sono rigide (età biologica e stimoli ambientali);

Nella pianificazione dell'allenamento è necessario tener conto di questi periodi.

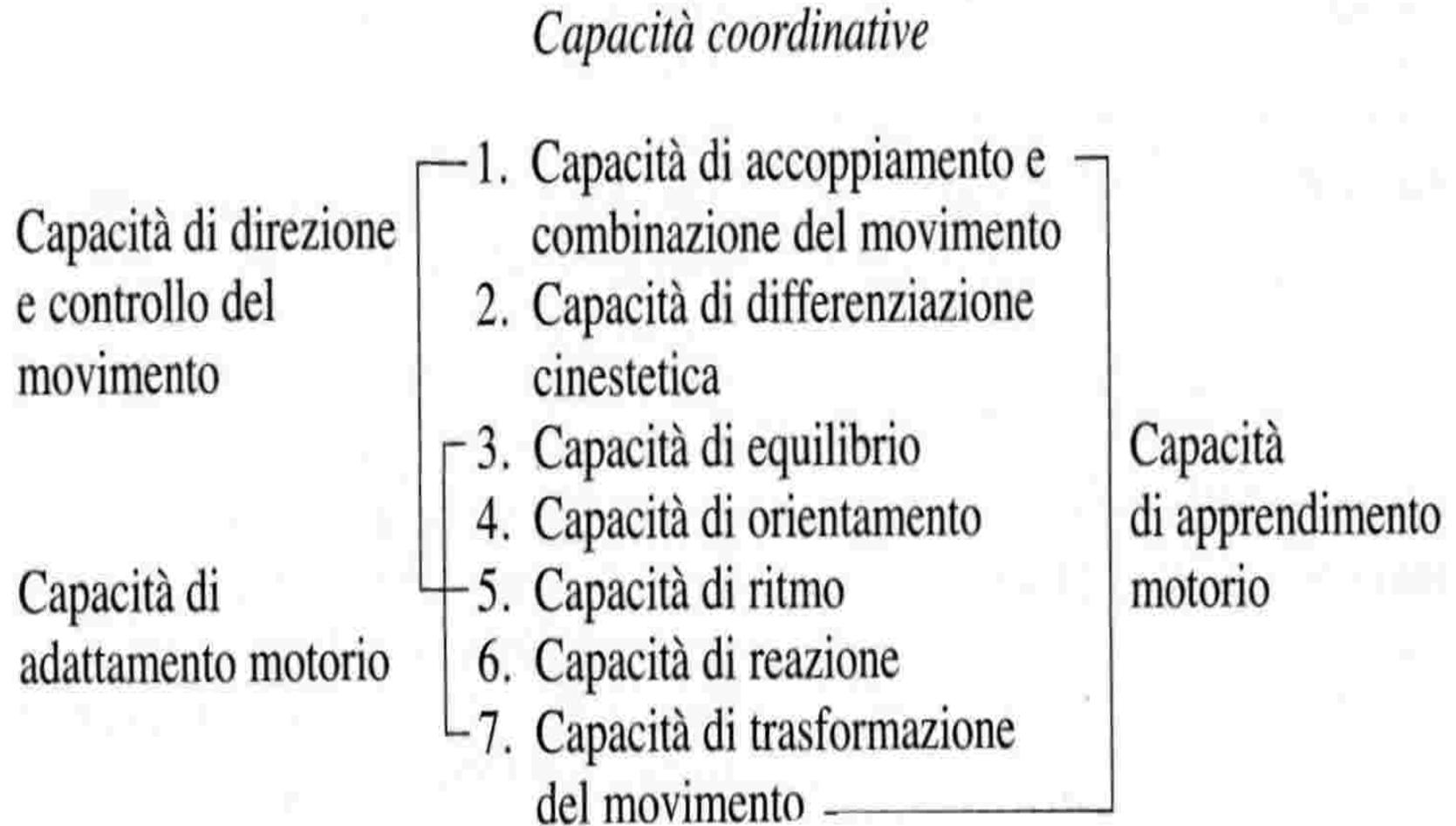


# CAPACITÀ MOTORIE



*La mobilità articolare o flessibilità presenta elementi comuni alle capacità condizionali e coordinative.*

## Tabella di Blume



# EQUILIBRIO

- 1. STATICO
- 2. DINAMICO
- 3. DI VOLO



# EQUILIBRIO

- ▶ La **capacità di equilibrio** rientra nelle capacità coordinative speciali e viene definita da Meinel e Schnabel (1987) come la **capacità che ci permette di tenere e mantenere in stato di equilibrio il nostro corpo o di recuperarlo durante o dopo ampi spostamenti dello stesso.**
- ▶ un'altra definizione presente in "Teoria, tecnica e didattica dei giochi di movimento e dell'animazione motoria" la definisce come: ***"La capacità di mantenere una corretta posizione nello spazio, sia in condizioni statiche che dinamiche, ma anche di recuperarla quando la si è persa"***.

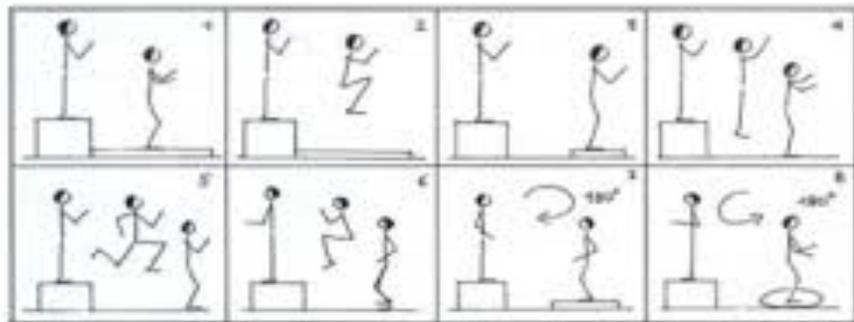
# Alcune tipologie di attività per lo sviluppo dell' equilibrio

- **Equilibrio statico:** mantenimento di posture su un solo arto inferiore e cioè bilanciati, statue, angeli, posizioni specifiche di atterraggio/arrivo, posizioni di partenza del salto.
- Posizione di angelo, braccia avanti ed eseguire palleggi mantenendo la posizione
- Utilizzare la bilateralità;
- utilizzare superfici morbide o ridotte (sussidi e modalità per aumentare la stabilità attraverso l'incremento dell'instabilità come mattoncini, attrezzi morbidi e mobili, superfici strette)
- **Equilibrio dinamico:** durante un bilanciato, modificare la posizione di arti superiori e inferiori e del capo, mantenendo stabilità posturale
- Sempre in bilanciato, modificare l'altezza del baricentro, piegando e distendendo l'arto portante (anche in posizione di angelo), verticalizzarsi in posizione di charlotte (o andatura charlotte)
- Raggiungere la posizione di bilanciato o angelo dopo un percorso di rapidità, salti
- Dopo una serie di capovolte o rotolamenti assumere velocemente la posizione di bilanciato o angelo e mantenere (ripetere in successione)
- Oscillare da una gamba all'altra sul piano sagittale fino ad assumere la posizione su una gamba, aggiungere una rotazione e assumere posizione in equilibrio, oscillare e posizionarsi sull'altra. Solita cosa sul piano frontale

# Alcune tipologie di attività per lo sviluppo dell'Equilibrio in volo

Balzi con mantenimento della posizione all'arrivo, salti in basso (con materassino), salti da pedane elastiche, trampolino elastico, salti con rotazione

## I SALTI IN BASSO



# MOBILITA' ARTICOLARE

*È la capacità di eseguire movimenti ai limiti dell'escursione fisiologica consentita.*

Una buona mobilità articolare:

- Previene infortuni;
- Aumenta l'ampiezza;
- La rapidità di esecuzione;
- Precisione dei gesti e dei movimenti.



# Alcune attività per sviluppare la mobilità articolare





# Alcune “strategie operative” per l’apprendimento tecnico e il suo miglioramento

**A secco (meglio senza scarpe su superficie morbida)**

Simulazione globale (d’insieme)

Esecuzioni analitiche (a fasi)

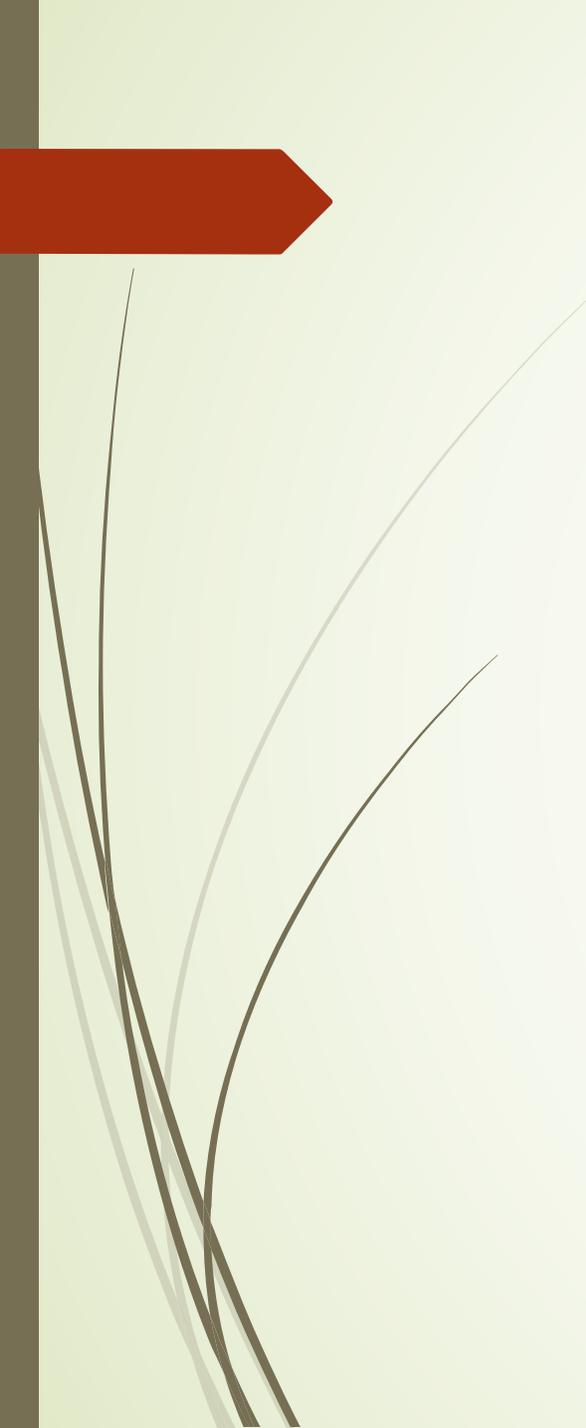
Esecuzioni d’insieme (in successione)

Esecuzioni per gradi di livello (ad es. differenziazione delle rotazioni  
in un salto – 1 rotazione, 1,5 rotazione) ....



# Elementi da simulare

- Salti e combinazioni
  - Trottole
  - Tutti i passi di piede
  - Body movements
  - Schemi
- 



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

- *I bambini eseguono un esercizio di equilibrio che nel pattinaggio si chiama “ bilanciato, oppure un angelo, oppure una charlotte, o una simil biellman, “. In questo esercizio i bambini devono stare in equilibrio in appoggio su una sola gamba. Eseguirlo sia con la destra che con la sinistra.*

- *Per aumentare la difficoltà, utilizzare dei mattoncini o ceppi, e successivamente i cuscini propriocettivi*

- *5/6-8 anni-dalla dispensa uisp corso istruttori ‘giochi e esercizi’*



**Gioco: “ il vigile “** (stimolazione canale uditivo e visivo, reattività) La maestra fa il “vigile”. I bambini (calzano i pattini con le ruote semi-bloccate e) si dispongono in ordine sparso per la palestra. Al via dell'insegnante gli atleti devono fare tutto quello che fa il vigile, imitare i suoi gesti utilizzare gli arti superiori attraverso movimenti lineari (braccia in fuori, a elle, in alto, avanti, posizioni diverse tra gli arti..)

- 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 (questo esercizio nel pattinaggio si chiama trottola su due piedi). Effettuare le rotazioni ad occhi chiusi.
- 5/6-8 anni- dalla dispensa del corso istruttori 'giochi e esercizi'

# PROGRAMMARE LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- ▶ una seduta di allenamento si articola su 3 fasi principali
  1. Fase iniziale o di attivazione e riscaldamento
  2. Fase centrale (allenamento)
  3. Fase finale o di defaticamento e respirazione

*E' essenziale utilizzare un linguaggio semplice e proporre esercizi e giochi variabili, coinvolgere **sempre tutti** ed evitare tempi morti*

*È essenziale preparare preventivamente la lezione con la consapevolezza che potrà essere ritoccata o modificata con prontezza ed elasticità adattandola alle situazioni contingenti.*



# Facciamo attenzione!

Allenare dei bambini è una responsabilità e noi prima di essere allenatori siamo degli educatori.

Importante rispettare le loro necessità relazionali ed affettive, la loro psiche e il loro corpo in evoluzione.

E' necessario fare attenzione ai sovraccarichi sia muscolari che legamentosi ed è necessario avere sempre presente che le esercitazioni utilizzate devono essere modulate in base all'età e alle capacità degli atleti ed alla loro morfologia

Utilizzare superfici morbide durante i salti in basso e le attività di balzi e salti, cercando di ridurre il sovraccarico quando possibile, svolgere sempre la fase di riscaldamento e defaticamento, preferendo per quest'ultimo degli allungamenti attivi.

Fondamentale insegnare loro l'importanza della respirazione



# Programmi di gara

## **FORMULA**

In base alle difficoltà previste, propongo simulazioni di salti e trottole in modo analitico e successivamente alcuni schemi o tracciati che simulino i dischi

## **FORMULA UGA (estendere)**

Utilizzare i percorsi previsti senza pattini e successivamente con i pattini inserendo gli esercizi di gara

The End

