

# Pattinaggio su ghiaccio: Consigli generali

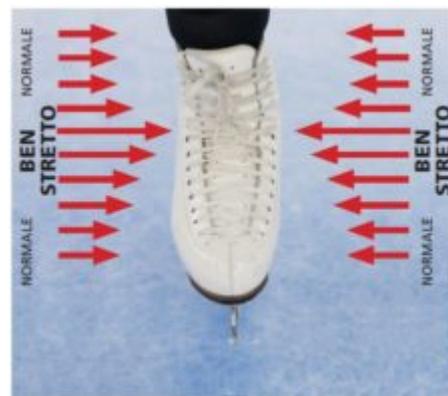
Si raccomanda di seguire i consigli forniti in questa pagina. Con l'equipaggiamento corretto e l'organizzazione giusta nell'insegnamento, gli allievi impareranno con maggior facilità e si divertiranno ancora di più.

## Equipaggiamento

**Abbigliamento:** scegliere vestiti caldi che permettano movimenti ampi. Non sono adatti al pattinaggio su ghiaccio i jeans stretti, i cappotti lunghi e le scarpe lunghe. Indossare guanti spessi e un berretto può aiutare a proteggere da infortuni. Ai principianti si raccomanda il casco.

**Pattini:** i pattini devono essere della misura giusta o al massimo di un numero più grande. Devono tenere bene sulla caviglia. Se possibile, sceglierli con lame di acciaio ben affilate.

**Allacciare i pattini correttamente (v. immagine a destra):** dalla punta del piede fino al collo del piede è possibile allacciare le stringhe un po' meno strette. Le dita dei piedi devono potersi muovere un pochino.



Ma attorno alla caviglia occorre stringere bene per garantire la tenuta laterale.

Sulla gamba non stringere troppo perché l'articolazione del piede deve poter essere piegata in avanti.

## Organizzazione della lezione

**Attenzione:** la lezione di pattinaggio su ghiaccio deve essere organizzata e strutturata bene per evitare scontri e incidenti sul ghiaccio. Prestare particolare attenzione al pattinaggio all'indietro e ai salti.

**Accompagnatori:** con gli allievi del livello di base e di scuola elementare si consiglia di prevedere uno o due accompagnatori che aiutino ad allacciare i pattini e assistono i bambini mentre eseguono i primi movimenti sul ghiaccio.

**Pista chiusa:** se possibile svolgere la lezione su una pista chiusa al pubblico disponibile solo per gli allievi.

**Prima in avanti:** si consiglia di imparare prima le forme di pattinaggio in avanti (pattinare dritto, in cerchio, a serpente, sulla lama e sul filo varianti su una gamba, ecc.) e solo in un secondo tempo provare quelle all'indietro. La mancanza del controllo visivo rende molto più difficili le forme in cui si pattina all'indietro.

**Forme con passaggi di oggetti:** le forme in cui ci si passa un oggetto presuppongono un livello avanzato per rimanere stabili sui pattini ed evitare situazioni difficili come scontri o addirittura incidenti.

**Oggetti per l'insegnamento:** è molto importante scegliere unicamente materiali che scivolino via facilmente al contatto con i pattini. Sono vietati invece quelli che aderiscono alla superficie ghiacciata.

Materiale consigliato:

- Contenitori, cestelli per il bucato, secchielli in plastica
- Dischi e bastoni da hockey, coni, blocchi in legno
- Cerchi, clavette e altri oggetti usati solitamente per la ginnastica
- Spray colorati per segnalare le traiettorie (attenzione: chiedere prima ai responsabili della pista se si può colorare il ghiaccio!)



Esempio di materiale.

## Posizioni di base

**Corpo:** tenere una posizione del corpo eretta con la muscolatura addominale attiva. Le braccia sono posizionate lungo il corpo leggermente tese in avanti, il palmo della mano rivolto verso il ghiaccio. Nel pattinaggio su ghiaccio, i movimenti partono dal centro del corpo. Più si è in grado di percepire e attivare la muscolatura addominale, più è facile eseguire in modo ottimale i movimenti. La maggior parte dei movimenti sono condotti in modo consapevole e non eseguiti con slancio.

**Piedi:** con i piedi a V (talloni vicini, punte dei piedi divaricate) per sfruttare l'attrito con il ghiaccio e spingersi a partire dal filo laterale (il piede si sposta all'indietro). Se i piedi sono paralleli, come quando si cammina normalmente, la spinta non è efficace perché avviene sulle punte. Si acquista velocità solo se ci si spinge dal filo.

**Articolazioni delle gambe:** tenerle leggermente piegate per rimanere elastici durante il movimento. Nel pattinaggio su ghiaccio è necessario alternare costantemente gambe flesse e gambe tese.

**Lama e fili:** tenendo il pattino diritto si pattina sulla lama. Inclinandolo di lato, si scivola sul filo.

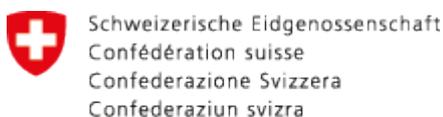


Appoggio sul filo esterno, sulla lama e sul filo interno (da sinistra a destra)

**Principianti:** gli allievi che muovono i primi passi sul ghiaccio si sentono ancora insicuri e hanno paura perché hanno poca esperienza su questo tipo di superficie.

**Avanzati:** le competenze di base sono acquisite. Gli allievi si muovono con una certa sicurezza. La capacità di equilibrio sui pattini è acquisita e gli allievi sono più o meno stabili.

Fonte: Ina Jegher, capodisciplina G+S Pattinaggio su ghiaccio; Lea Seiler, monitrice G+S Pattinaggio artistico



Ufficio federale dello sport UFSPO