



**Federazione Italiana Hockey  
e Pattinaggio**

## **ESERCIZI LIBERI**

**SCHEMI DI BASE FONDAMENTALI  
PER UNA CORRETTA IMPOSTAZIONE**

**SIPAR**

**A cura di Sara Locandro e Paolo Colombo**

**Settembre 2008**

# ESERCIZI LIBERI

## SCHEMI DI BASE FONDAMENTALI PER UNA CORRETTA IMPOSTAZIONE

- ASSE CORPOREO
  
- PIEGAMENTO-DISTENSIONE-FLESSIONE  
ESTENSIONE
  
- FUNZIONALITA'DELLE BRACCIA
  
- TORSIONI-ROTAZIONI

## **Concetto di asse corporeo**

La posizione di un immaginario asse del corpo può essere definita facendo riferimento a 3 piani tra loro perpendicolari:

-Piano sagittale: è quello che divide il corpo in due metà:destra e sinistra

-Piano frontale: è perpendicolare a quello sagittale e divide il corpo in due metà:anteriore e posteriore

-Piano trasversale: è parallelo alla superficie di appoggio e divide il corpo in due parti:superiore e inferiore

### **Asse corporeo:definizione**

L'asse corporeo è quella linea immaginaria data dall' intersezione tra il piano frontale e quello sagittale.

E' fondamentale nell'impostazione del pattinatore rispettare il concetto di asse corporeo prendendo come punto di riferimento un immaginario asse del corpo e curare l'allineamento delle parti dello stesso

Ogni esercizio insegnato,dal più facile (marcetta, piegamento ecc.) al più complicato (salti di più rotazioni, trottole ecc.), deve rispettare questo concetto onde evitare qualsiasi atteggiamento di cifosi o lordosi.

Solo in questo modo si potranno costruire esercizi difficili su solide basi tecniche ed ottenere il massimo risultato con facilità e senza spreco di energie.

## Corretta posizione di busto-spalle-braccia-testa

Questa posizione, determinante per poter avere un giusto allineamento dell'asse corporeo, consiste nel ricercare la massima tensione del corpo mantenuta con la contrazione della muscolatura dorsale-addominale.

Le spalle devono esser ben spinte verso il basso e allineate con i fianchi.

Le braccia stanno all'altezza dei fianchi, naturalmente in tensione verso fuori e tese, ma non estremamente rigide.

Le mani distese con il palmo girato verso il basso.

La testa deve naturalmente seguire la linea della colonna senza dare un senso di rigidità pur estendendosi ed allungandosi verso l'alto.

## Inclinazione e fili

Nell'esecuzione di ogni movimento si deve avere un chiaro riferimento riguardo all'inizio e fine dello stesso. Nel bilanciato di base evitare inizialmente di applicare il concetto di inclinazione: sarà più facile il mantenimento e controllo dell'allineamento dell'asse.

Con l'inclinazione si manterrà inalterata la posizione di allineamento; aumentando e diminuendo l'inclinazione si otterrà una curva di raggio minore e maggiore e di conseguenza varierà la

pressione sul filo ma senza posizioni dell'asse corporeo scorrette.

Aggiungendo poi una torsione del busto arriveremo alla posizione di base per la pattinata in curva.

## PIEGAMENTO-DISTENSIONE-FLESSIONE- ESTENSIONE

Piegamento e distensione sono le due posizioni che danno vita a moltissimi esercizi a cominciare dal piegamento a piedi uniti, al passo spinta, ai salti ecc.

Si vedono spesso molti atleti evoluti che eseguono ancora piegamenti inconsistenti, distensioni lente nei salti e non complete, e ancora piegamenti non sufficienti nella fase di arrivo dei salti, ma questo è dovuto anche ad un insufficiente lavoro di impostazione, finalizzato a rendere automatica la fase di piegamento-stacco-piegamento.

Lo stesso concetto vale per la tensione della gamba libera.

In molti casi non vi è estensione della stessa ma la gamba è "tristemente" flessa in molti esercizi.

Questo si nota, anche in atleti di ottimo livello tecnico, ad esempio riferito alla gamba libera delle trottole ad angolo, ma anche negli esercizi di base come la pattinata in linea retta e in curva, o gli arrivi dei salti:

evidentemente c'è stata poca cura nell'impostazione.

La gamba libera, fin dalle prime spinte dei passi in rettilineo o

incrociati, deve essere tesa e con la punta extraruotata (nel linguaggio specifico "aperta")

E' quindi necessario dedicare molto tempo al lavoro di base, anche se ci possono essere tecniche diverse, ma la trascuratezza delle posizioni fondamentali e il mancato rispetto di canoni estetici, derivano da un insegnamento iniziale frettoloso e impreciso, che lascerà il segno per sempre come per un ballerino classico la mancanza di un lavoro serio alla sbarra.

Con l'insegnamento di corretti piegamenti e distensioni, flessioni ed estensioni diventa fondamentale il ruolo di un lavoro basato sul continuo controllo e mantenimento dell'asse corporeo e una verifica sulla precisa esecuzione del movimento.

### Funzionalità delle braccia nei primi esercizi

Inizialmente le braccia servono per aiutare nel mantenimento dell'equilibrio. La loro funzione si esaurisce in questo.

In un secondo momento vengono poi usate in riferimento ai primi semplici esercizi di coordinazione es.piegamenti sulle gambe; le braccia si iniziano a muovere in maniera semplice sempre con riferimenti chiari di inizio e di fine del movimento.

Esempio : quando da fuori le braccia si portano avanti, il punto di arrivo deve essere preciso:braccia distese avanti, parallele a terra e con le mani vicine .

## Funzionalità delle braccia negli esercizi più complessi

Con i primi salti iniziano movimenti più complessi per quanto riguarda la precisione di movimento e la coordinazione del movimento delle braccia rispetto ad altre parti del corpo.

Il corretto utilizzo delle braccia si ha attraverso movimenti inizialmente semplici, così da poter controllare con facilità un eventuale spostamento o inclinazione del busto e conseguentemente dell'asse. Solo successivamente, iniziando sempre a secco, impostare movimenti sempre più complessi.

I primi salti a piedi pari devono essere insegnati inizialmente senza pattini o con i pattini, ma in questo caso da fermi, in modo da facilitare il controllo dell'asse corporeo.

Fondamentalmente le braccia nei salti eseguono in generale quattro movimenti:

scendono, salgono, si chiudono, si aprono per eseguire l'arrivo.

Il problema è coordinare il movimento con le altre parti del corpo, il busto e le gambe mantenendo inalterato il rispetto per l'asse e saltando più in alto possibile e anche quando si introdurrà il concetto di rotazione bisognerà continuare a controllare la precisione dei movimenti in riferimento all'allineamento corporeo e ai concetti di piegamento-distensione-piegamento.

Sarà fondamentale mantenere l'allineamento testa - spalle - fianchi- piedi nella fase di piegamento che precede la distensione, alla fine della quale avverrà lo stacco e la fase di volo e lo stesso

per il piegamento che avviene alla fase di arrivo.

Nei salti con rotazione anche la torsione del busto, che precede lo stacco di un salto, deve essere controllata, rispettando sempre le regole dell'allineamento per il corretto mantenimento dell'asse.

Durante l'esecuzione della torsione, il movimento del busto dovrà essere eseguito intorno all'asse corporeo.

La testa dovrà (mantenendosi allineata all'asse longitudinale) seguire i movimenti di rotazione del busto e del corpo.

Un movimento di rotazione eccessivamente anticipato rispetto al movimento dello stacco potrebbe causare una perdita dell'allineamento rispetto all'asse del corpo.

Il controllo delle tensioni isometriche avviene prima attraverso la sensibilizzazione a secco del mantenimento dei vari segmenti corporei in una posizione data. Una volta raggiunta e corretta la posizione richiesta, si può iniziare a trasferirla sui pattini.

Anche la posizione durante il volo, con o senza rotazione, dovrà essere insegnata e controllata anche nel lavoro a secco, affinché non vari durante il movimento di traslazione in aria.

Nelle trottole l'uso delle braccia è diverso: le braccia non scendono e salgono, ma da lontane si avvicinano al corpo per aumentare la velocità angolare e successivamente si allontanano in fase finale della trottole.

Nella fase di impostazione delle trottole verticali è importante



raggiungere la fase di centratura con un corretto allineamento .  
In questo modo la velocità angolare sarà quella ottimale.

In riferimento alle parti del corpo che fanno movimenti separati, ma coordinati tra loro è necessario dividere le parti del corpo immaginando schematicamente che intervengono talvolta separatamente e talvolta congiuntamente:

- TESTA
- BRACCIA (che possono lavorare in modo congiunto o diverso)
- MANI (che possono lavorare in modo congiunto o diverso)
- BUSTO
- FIANCHI
- GAMBE (che possono lavorare in modo congiunto o diverso)
- PIEDI (che possono lavorare in modo congiunto o diverso)