

*Il Pattinaggio*



## Il Pattinaggio

Il pattinaggio è un'attività sportiva che richiede **sotto l'aspetto coordinativo grandi qualità di:**

- equilibrio statico e dinamico,
- differenziazione motoria; capacità di selezionare il giusto grado di tensione muscolare a seconda dell'esigenza motoria,
- combinazione motoria; capacità di combinare tra loro movimenti di segmenti corporei differenti,
- organizzazione spazio/temporale; capacità di definire e variare la posizione del corpo nello spazio e nel tempo,

**sotto l'aspetto condizionale:**

- buone qualità di forza, di resistenza e di velocità.

### Pattinaggio ed infortuni

Nello sport gli infortuni sono frequenti e il pattinaggio non fa eccezione. Negli ultimi anni **sono stati numerosi i pattinatori che hanno dovuto subire lunghi periodi di inattività, cure ed operazioni** per i traumi procurati dalla loro attività sportiva, principalmente dai salti o addirittura interrompere la carriera.

Negli USA c'è **un fiorire di ricerche scientifiche** sulle prestazioni atletiche nel pattinaggio, legato certamente alle crescenti difficoltà tecniche inserite nei programmi dagli atleti: l'UD, **Università del Delaware**, che ha tra i suoi dipartimenti di ricerca anche l'ISSDC (Ice Skating Science Development Center) e il CBER (Center for Biomedical Engineering Research), sta conducendo con i suoi ricercatori uno studio proprio su questi aspetti.

Non è certo il primo approccio scientifico alla tecnica del pattinaggio, **possiamo citare** per esempio il dispositivo studiato già alcuni anni fa per aiutare i pattinatori ad assumere un assetto corretto durante i salti, la **"Mishin Magic Vest"**, che prende il nome da uno dei suoi ideatori, il famoso allenatore russo (ingegnere e professore di scienze motorie ed educazione fisica, autore di numerose pubblicazioni) Alexei Mishin; coautore è Victor Shapiro. Oppure il sofisticato software **Dartfish**, creato per analizzare su computer ogni singolo passo di un movimento, che permette quindi ad atleti e allenatori l'analisi dell'esecuzione di elementi tecnici mostrando e confrontando posizioni e traiettorie.

Ora però, **si sta approfondendo il discorso prevenzione.**

"La gente pensa che il pattinaggio sia un'arte, ma in realtà è uno sport sfiancante." - **dice Michelle Provost-Craig, professore associato all'UD** - "Molti pattinatori devono smettere per infortunio."

I ricercatori si interessano anche **agli effetti degli allenamenti sui giovani pattinatori**: la stessa Provost-Craig sta progettando di studiare gli effetti di certi salti sul fisico dei più giovani, per stabilire se sia il caso di posticiparne l'apprendimento: "Un lutz potrebbe esercitare un carico sullo sviluppo dell'impalcatura scheletrica di un giovane maggiore di un toeloop. Gli allenatori devono poter scegliere, soprattutto durante la fase dello sviluppo, se insegnare un nuovo salto con caratteristiche di carico impegnative."



Ogni pattinatore, infatti, ha una crescita con ritmi personali e analoghe strutture fisiche raggiunte ad età diverse l'uno dall'altro.

Le ricerche si proiettano dunque in tutti i campi, i ricercatori analizzano le prestazioni degli atleti sotto ogni aspetto, medico, fisico e biomeccanico, promettendo possibilità di un approccio più adeguato alle esigenze dei pattinatori, soprattutto dei più giovani visto che molti atleti arrivano alle gare internazionali più impegnative ad appena 14-15 anni, quando ancora devono affrontare la delicata fase dello sviluppo.

**TRIAL** negli studi che ha perseguito ormai da 15 anni mette a disposizione alcuni strumenti che possono essere di aiuto per migliorare le qualità del pattinatore e prevenire gli infortuni.

Il miglioramento delle cellule specializzate come gli esocettori plantari, i meccanocettori articolari, i fusi neuro muscolari del Golgi, le cellule del sistema vestibolare permettono al cervello di elaborare programmi motori più precisi e organizzati. Il pattinaggio necessita di questo tipo di allenamento in quanto il pattino non consente un appoggio al terreno del piede e quindi le informazioni sono mediate, come nello sci, da uno strumento che tra l'altro aumenta la velocità determinando un ritardo nelle risposte motorie.

Gli strumenti che **TRIAL** mette a disposizione permettono:

**1) prevenzione:** lo stimolo propriocettivo migliora la coordinazione e il senso della posizione delle strutture periarticolari dando la possibilità al sistema nervoso di rispondere prontamente alle esigenze motorie richieste. *Inserire 5/10 minuti di esercitazioni propriocettive nel riscaldamento predispone l'atleta a rispondere in modo adeguato alle sollecitazioni dell'allenamento (... ricadute da un salto, arresti o spinte dei piedi con torsione...);*

**2) miglioramento della coordinazione intramuscolare ed intermuscolare:** le fibre muscolari, sollecitate con la ginnastica propriocettiva si contraggono in modo più coordinato tra loro;

**3) miglioramento della forza:** recenti studi effettuati con l'utilizzo di elettromiografi hanno dimostrato come un utilizzo costante dell'allenamento propriocettivo porti ad uno sviluppo della forza; la continua ricerca di equilibrio con risposte veloci, (è possibile utilizzare anche un bilancere sulle spalle sopra una pedana instabile) , porta ad un importante reclutamento di fibre, sia bianche che rosse;

**4) allenamento alla decelerazione:** uno dei problemi sportivi che si stanno evidenziando è la decelerazione. La diminuzione di velocità, l'arresto, l'arresto e il cambio di direzione e la ricaduta da salti richiedono una sollecitazione molto importante a carico dei muscoli e dei tendini nella parte eccentrica del movimento. Per questo motivo diventa molto importante inserire nell'allenamento esercitazioni finalizzate alla decelerazione;

**5) riabilitazione:** le pedane propriocettive TRIAL sono ottime per tutte le esercitazioni di riabilitazione per gli infortuni di distorsioni alle caviglie e alle ginocchia e nei post interventi chirurgici.

**Sand pad, LaBall, Palla Medica WTB, Skimmy, T1 Medusa, T2 Tartaruga, T3 Easy Turtle e Super T,** sono attrezzi utilissimi per questo tipo di allenamento.

# I materiali made by **TRIAL** per il **PATTINAGGIO**



### SKIMMY

la pedana propriocettiva ad assorbimento. Realizzata in gomma, è provvista di una valvola laterale che permette di modulare la resistenza dell'aria al carico. Consente esercitazioni in tutti i piani dello spazio nella massima sicurezza.



### T1 MEDUSA

Struttura instabile in gomma doppio strato (brevettata) che consente esercitazioni in tutti i piani dello spazio nella massima sicurezza. Strumento versatile, utile per sviluppare e consolidare l'equilibrio e stimolare la percezione sensoriale della staticità. La semisfera può essere utilizzata sia con base d'appoggio al suolo sia con la base rivolta verso l'alto.



### T2 TARTARUGA

T2 Tartaruga è l'attrezzo adatto al riscaldamento, al potenziamento, alla riabilitazione e alla stimolazione propriocettiva e dell'equilibrio non solo dell'atleta ma anche del giovane sportivo, dell'anziano e del bambino. L'unica pedana gonfiabile, con un'area attiva soffice che permette un utilizzo con infiniti angoli d'inclinazione, utilizzabile anche capovolta (sulla base rigida).



### T3 EASY TURTLE

la pedana propriocettiva con effetto ventosa per rimanere attaccata al terreno onde permettere esercitazioni finalizzate alla decelerazione con arresti e scatti in appoggio mono e bipodalico.

### SUPER T

Super T è una pedana di legno che permette di trasformare le pedane propriocettive T1 Medusa e T2 Tartaruga in pedane propriocettive allenanti ad una risposta accelerata. Questo tipo di allenamento è essenziale in tutti gli sport dove la velocità di risposta ad uno stimolo è fondamentale per la riuscita ottimale del movimento.

Si consiglia di utilizzare inizialmente la Super T con le pedane T1 Medusa e T2 Tartaruga sgonfie per rendere l'esercizio più facile.



# I materiali made by **TRIAL** per il **PATTINAGGIO**



Nella parte inferiore, superficie anti-scivolo, ottimale per l'allenamento in dinamica. Sicura non solo nei salti perpendicolari ma anche in scivolata e negli scatti.

## **SAND PAD**

Molti preparatori da anni utilizzano la sabbia per allenamenti finalizzati alla corsa, agli appoggi speciali e alla riabilitazione. Sand Pad offre la possibilità di allenare il corpo nella gestione della ricaduta dal gesto tecnico, definita fase "passiva".

Nasce così Sand Pad una pedana speciale di dimensioni 60x60x8 cm che consente un buon appoggio nelle diverse esercitazioni a cui è finalizzata.



## **PALLA MEDICA WTB**

Weight Tech Ball è una linea di palle mediche funzionali, ad elevato grip, di nuova generazione e di speciale concezione, sia per i materiali con i quali è costruita che per le dimensioni. Con superficie effetto "mano pelle" che consente un miglior lancio e particolarmente adatta ad una migliore presa consentendo un buon lavoro eccentrico-concentrico.



## **LaBall**

palla con range di diametro 50/70 cm per esercitazioni propriocettive e complete. È il più versatile tra gli attrezzi instabili utili per lo sviluppo della forza funzionale nell'allenamento sportivo, nella rieducazione e riabilitazione.

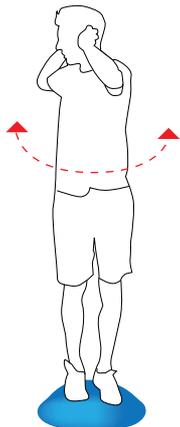
# ESERCIZI

## PATTINAGGIO TRAINING

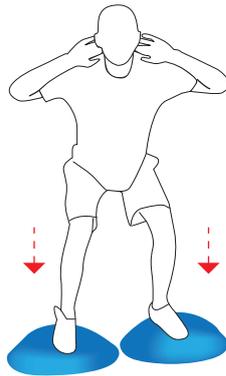
WITH INSTABLE PADS

Esercitazioni finalizzate alla forza

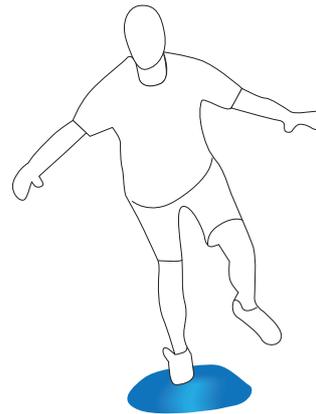
ARTI INFERIORI



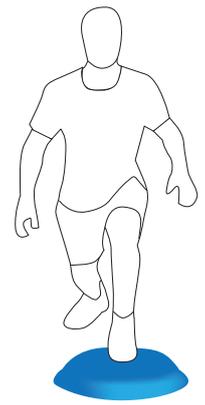
1. Torsioni



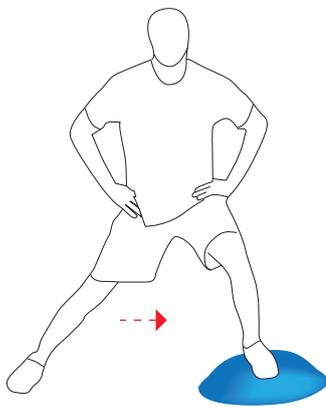
2. Squat bipodalico con o senza sovraccarico



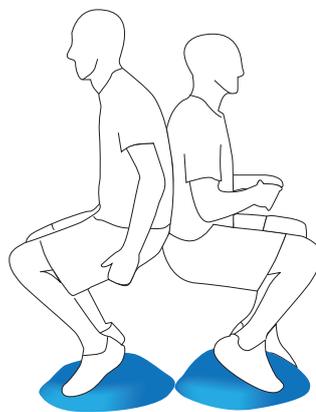
3. Squat monopodalico



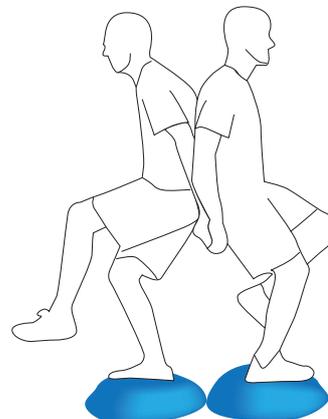
4. Affondi frontali



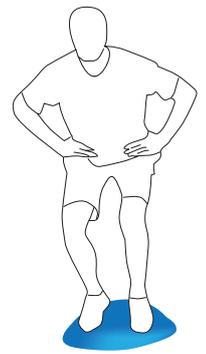
5. Affondi laterali



6. Back wall bipodalico 40" in tenuta



7. Back wall monopodalico 30" in tenuta



8. Squat isometrico 15" in tenuta

ARTI SUPERIORI

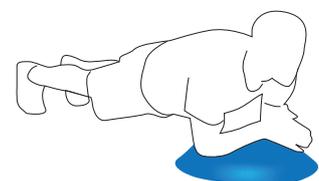


1. Piegamenti delle braccia con ginocchia appoggiate al terreno



2. Piegamenti delle braccia con gambe tese

3. Core stability posizione frontale con ginocchia appoggiate al terreno 15" in tenuta



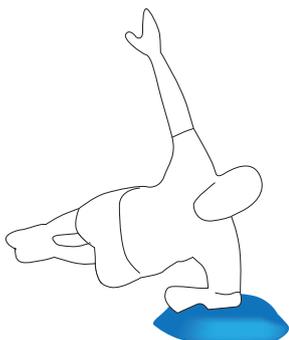
4. Core stability posizione frontale con gambe tese 15" in tenuta

## ESERCIZI

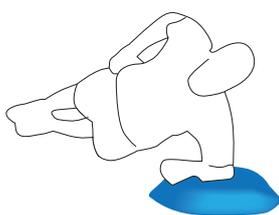
### PATTINAGGIO TRAINING

**WITH INSTABLE PADS**

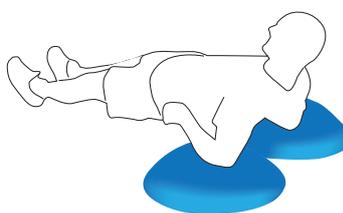
**Esercizi finalizzate alla forza**  
ARTI SUPERIORI



5. Core stability laterale isometrico 15" in tenuta

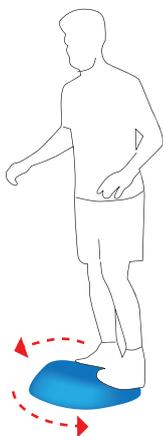


6. Core stability laterale sollevando e abbassando il bacino

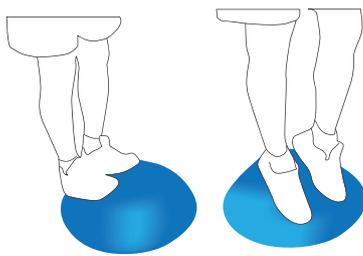


7. Seduto con i gomiti in appoggio sollevare il bacino (tricipiti)

PREVENZIONE, RIABILITAZIONE, WARM UP



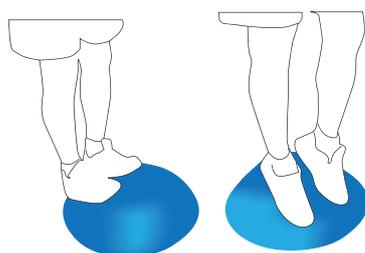
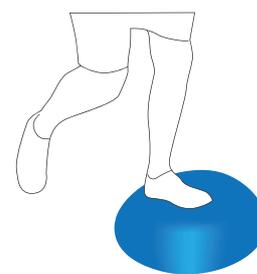
1. Girare attorno in senso orario e antiorario con i piedi in appoggio su T3 Easy Turtle



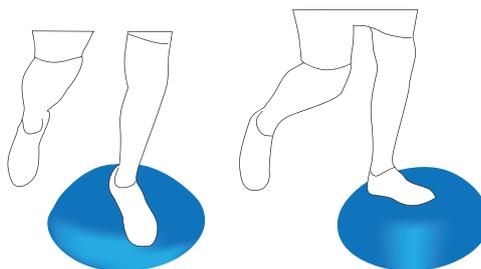
2. Flesso estensione sagittale bipodalico



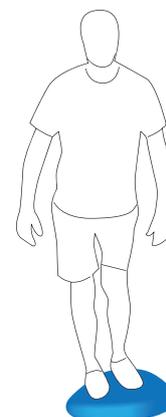
3. Flesso estensione monopodalico



4. Eversione-inversione sul piano frontale bipodalico



5. Eversione-inversione sul piano frontale monopodalico



6. Circondazioni delle caviglie in senso orario e antiorario bipodalico

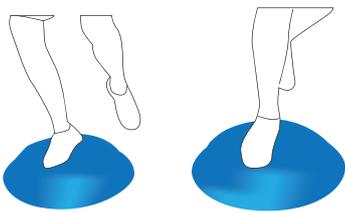
## ESERCIZI

### PATTINAGGIO TRAINING

#### WITH INSTABLE PADS

#### Esercitazioni finalizzate alla forza

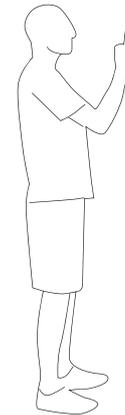
PREVENZIONE, RIABILITAZIONE, WARM UP



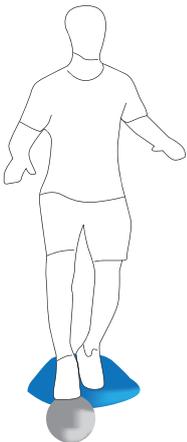
7. Circondazioni delle caviglie in senso orario e antiorario monopodalicò



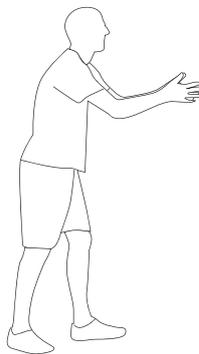
8. Mani ai fianchi o alla nuca, fissare un punto per 10" bipodalico



9. Mani ai fianchi o alla nuca, fissare un punto per 10" monopodalico



10. In equilibrio su pedana toccare un oggetto situato davanti o lateralmente



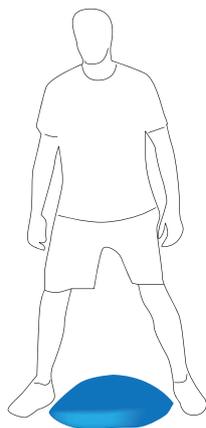
11. In equilibrio su pedana calciare una palla lanciata da un compagno o colpirla di testa



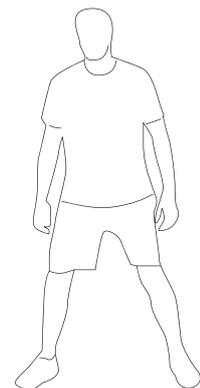
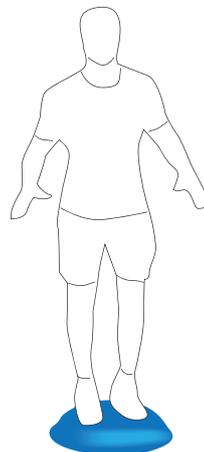
#### DECELERAZIONE E WARM UP



1. Di corsa appoggiare i piedi su T3 Easy Turtle e poi sul terreno girando attorno



2. Saltelli a piedi uniti su T3 Easy Turtle e divaricato al terreno



3. Posti lateralmente a T3 Easy Turtle eseguire un balzo con rotazione di 90° e atterro sulla pedana

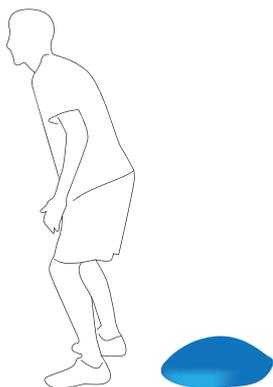


## ESERCIZI

### PATTINAGGIO TRAINING

**WITH INSTABLE PADS**

**Esercitazioni finalizzate alla forza**  
DECELERAZIONE E WARM UP

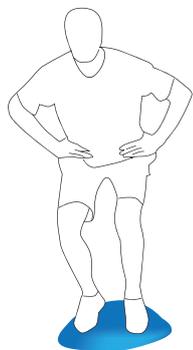


4. Di spalle a pedana eseguire un balzo con rotazione di 180° e atterro sulla pedana

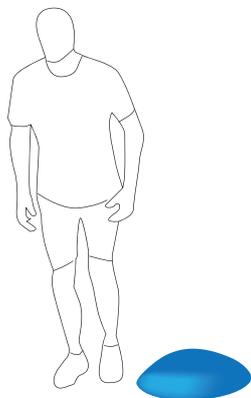


5. Correre sul posto e appoggiare su pedana prima il piede destro poi il sinistro

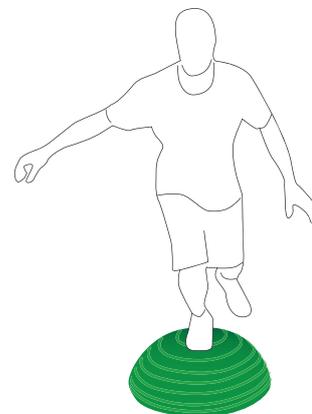
6. Correre sul posto lateralmente a T3 Easy Turtle e appoggiare un piede sulla pedana



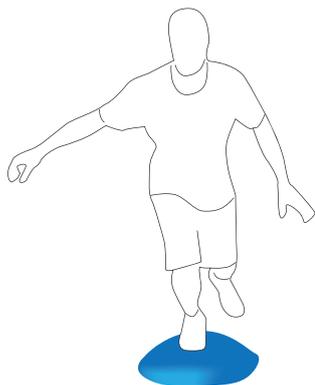
8. Eseguire alcuni passi di corsa e arrestarsi su T3 Easy Turtle con 2 gambe



9. Di fianco alla pedana eseguire alcuni passi sul posto e arrestarsi con un balzo laterale con una gamba



10. Eseguire alcuni passi e arrestarsi con 1/2 gambe su T2 Turtle/T3 Easy Turtle



11. Piccola corsa arrestarsi su T3 Easy Turtle con una gamba e correre avanti

12. Piccola corsa arrestarsi su T3 Easy Turtle con una gamba per 1" e correre lateralmente



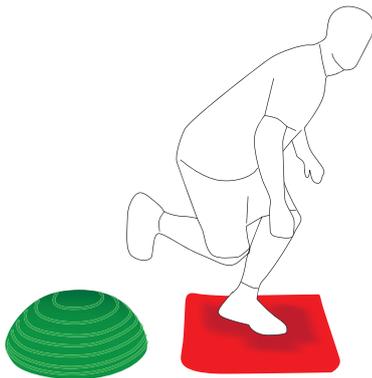
13. Saltare su T2 Turtle/T3 Easy Turtle e atterrare con una gamba su Sand Pad

# ESERCIZI

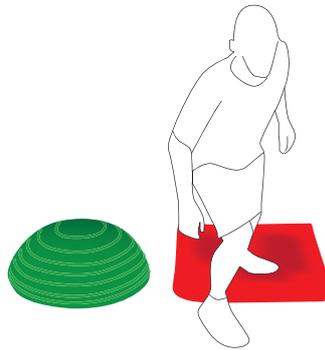
## PATTINAGGIO TRAINING

**WITH INSTABLE PADS**

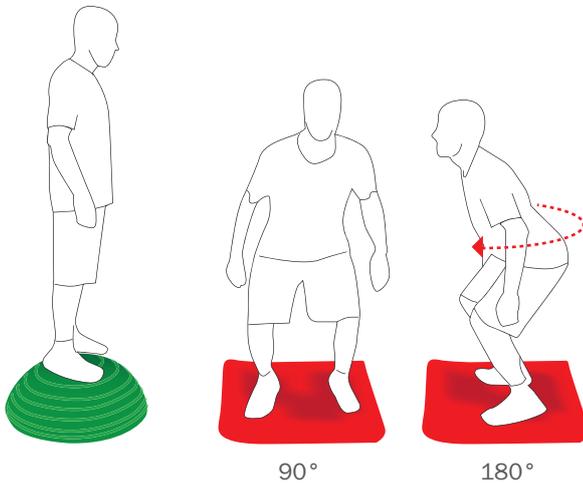
**Esercitazioni finalizzate alla forza  
DECELERAZIONE E WARM UP**



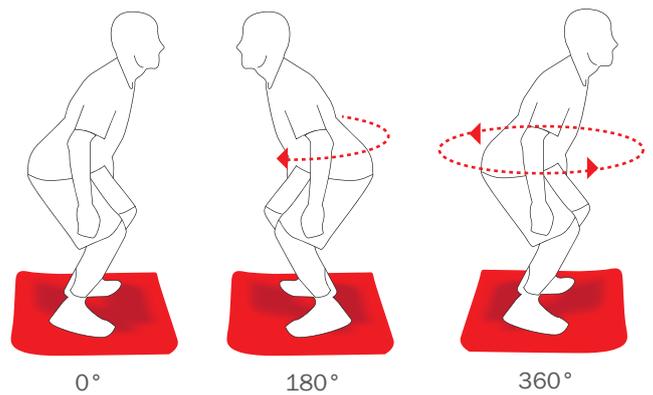
14. Saltare su T2 Turtle/T3 Easy Turtle e atterrare con una gamba su Sand Pad e partire ad angolo retto



Arresto cambio di direzione, uscita laterale da Sand Pad



15. Saltare su T2 Turtle/T3 Easy Turtle e con un balzo girare di 90° o 180° su Sand Pad



16. Saltare su Sand Pad con salto e giro di 180° o 360°



TRIAL srl - Via A.Fleming, 1 - 47122 FORLÌ (FC) ITALY - Tel. (+39) 0543.724481 - Fax (+39) 0543.724055  
info@trialitaly.eu - trial@trialitaly.eu