

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	43 (1986)
Heft:	12
Artikel:	Pattinaggio artistico : uno sport giovanile tutto da scoprire
Autor:	Jegher, Angelina
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000236

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Pattinaggio artistico

Uno sport giovanile tutto da scoprire

di Angelina Jegher

Il pattinaggio artistico è uno sport oltremodo spettacolare. Ma anche se risveglia molta simpatia, anche se la maggior parte dei centri, attualmente, dispongono di piste, la sua pratica non suscita solo reazioni positive. Detto questo, l'essenziale è di fornire ai giovani la possibilità di scoprirla e di fare in modo che l'insegnamento impartito in questo settore sia di qualità. Sia ben chiaro che – e ciò vale per altri sport – non è spingendo il bambino, sin dalla tenera età, a tracciare figure perfette sul ghiaccio che si sviluppa la sua psicomotricità. Soprattutto a livello elementare, la pedagogia del pattinaggio artistico si basa sulla diversità. Angelina Jegher, nel suo articolo, fornisce il suo parere su questo tema e una scelta di esempi senza dubbio molto utili agli insegnanti. Angelina Jegher, «Ina» per gli amici, è nata a Basilea nel 1958. Insegnante d'educazione fisica, dal 1982 è membro dell'Associazione svizzera dei maestri di pattinaggio (ASMP) ed esperta G + S. (red.)



Gli elementi positivi del pattinaggio

- la «scivolata», di qualsiasi natura, procura quasi sempre un senso di ebbrezza. Deve dunque occupare un posto di prima scelta nell'educazione dei giovani, grazie alla pratica dello sci e del pattinaggio. Quest'ultima attività ha il vantaggio d'offrire, in generale, gli impianti (piste) più facilmente accessibili, dato che si trovano più vicini alla scuola o all'abitazione
- obbligando gli adepti a tenersi su delle strette lame, il pattinaggio contribuisce a sviluppare, in larga misura, l'equilibrio (dinamico), che costituisce una facoltà essenziale per l'apprendimento di altri sport
- la mutua assistenza, indispensabile durante i numerosi esercizi basati sull'equilibrio, favorisce la vita sociale
- sport al coperto e all'aperto, il pattinaggio è uno sport invernale particolarmente attrattivo.

Il pattinaggio e lo sport d'élite

Attualmente, solo un allenamento duro, quotidiano e a lungo termine permette d'intravedere la possibilità di padroneggiare i «tripli», le piroette ultrarapide e le combinazioni di passi a ritmo elevatissimo. Quanto a sport d'élite, il pattinaggio ha seguito un'evoluzione analoga a quella della ginnastica artistica; il modo in cui è praticato attualmente, bisogna pur riconoscerlo, è ben lungi d'essere uno sport-modello per la gioventù. Certamente, le evoluzioni di una coppia quale Torville/Dean appaga ampiamente gli occhi. Ma è ben evidente che una prestazione a questo livello non può in nessun caso servire d'esempio per fissare l'obiettivo che ci si propone di raggiungere con l'insegnamento elementare del pattinaggio artistico ai bambini. E, purtroppo, è proprio l'errore commesso spesso da numerosi genitori e allenatori. Quel che bisogna mirare in priorità, quando si lavora con bambini, è di cercare di risve-

Possibili obiettivi del primo grado

(1° - 3° anno scolastico)

L'allievo dovrebbe essere capace:

- di scivolare su un solo pattino fino all'arresto
- di collegare due elementi o due figure semplici
- di congiungere semi-cerchi a destra e a sinistra
- di pattinare indietro
- di realizzare un cerchio completo (chiuso)
- di curvare in tutti i modi possibili su un solo pattino
- di sentir bene la differenza esistente fra gli spigoli
- di convertire la velocità di uno spostamento in avanti in salto
- di descrivere un movimento o una figura semplice
- di riprodurre correttamente un ritmo di 4/4
- di realizzare diversi compiti motori con un compagno
- di compiere una piroetta sui due pattini
- di pattinare in avanti accelerando fino a raggiungere una grande velocità
- d'incrociare in avanti
- di descrivere un cerchio (possibilmente tondo)
- di riuscire il «cannoncino»
- di eseguire un salto di tre elementare.

gliare la gioia di muoversi sul ghiaccio e, in seguito, mantenere questo piacere con l'introduzione di esercizi stimolanti. Questa concezione è la sola possibilità di cui dispone il pattinaggio per imporsi come «sport senza limiti d'età troppo precoce».

Pianificazione dell'insegnamento

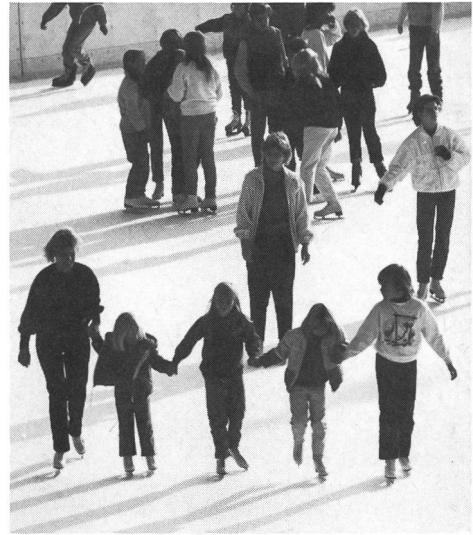
«Cosa? Perché? Come?» sono i tre interrogativi che dovrebbero servire da filo conduttore per la pianificazione dell'insegnamento. Incentrato sulla pratica, l'equa ripartizione di questi elementi permette d'ottenere una riunione ottimale delle lezioni. È un fatto che, nell'insegnamento sportivo, si pone l'accento, in generale, sulla scelta metodologica e dei diversi esercizi. Il contenuto di un'unità d'insegnamento, contenuto differenziato e motivato (il «cosa?»), si basa troppo spesso sull'acquisizione di una «virtuosità pura» (salto di tre, axel ecc.). È invece preferibile ricercare una «virtuosità fondata sulla capacità» (Hotz, 1984).

Quanto al «perché?», che dovrebbe pertanto presiedere l'atto pedagogico, occupa spesso in modo solo accessorio i praticanti. Sembra essenziale che tutti gli insegnanti di sport consacrino più o meno energia alle scoperte fatte nell'insegnamento del movimento e l'allenamento.

Importanza delle facoltà di coordinazione nell'apprendimento del pattinaggio

Lo sviluppo delle facoltà di coordinazione dei movimenti è il principale campo d'apprendimento del pattinaggio artistico, come tutti gli altri sport giudicati su scioltezza, armonia, grazia e precisione d'esecuzione.

La coordinazione dei movimenti consiste nell'eseguire il «buon» movimento al «buon» momento. Dipende da numerose facoltà comprendenti la capacità di decisione, la capacità d'adattamento, d'evoluzione e di percezione, il senso del ritmo, dell'equilibrio e dell'orientamento, e, infine, il controllo delle reazioni. Il pattinaggio artistico esige essenzialmente un acuto senso dell'orientamento nello spazio e dell'equilibrio. Capitale è pure la facoltà di differenziare le sensazioni. La comprensione globale è possibile solo per colui che riesce ad afferrare e assimilare conscientemente a una a una le impressioni date dai sensi. Nella pratica, si tratta dunque di offrire all'allievo il maggior numero di occasioni d'acquisire queste tre facoltà di coordinazione. La differenziazione sensoriale può essere inculcata con l'ausilio del principio metodologico dell'«esperienza dei contrari»: l'allievo compie, per esempio, un esercizio una prima volta con gli occhi



Possibili obiettivi del secondo grado

(4° - 6° anno scolastico)

L'allievo dovrebbe essere capace:

- di eseguire un salto di tre in modo accurato
- di riuscire parecchi cerchi completi sulla stessa traccia
- d'imitare una serie di passi semplici
- di riuscire a incrociare indietro
- di passare dal pattinaggio indietro all'avanti
- d'effettuare un arco di cerchio per la durata di una frase musicale
- di pattinare convenientemente indietro sul ritmo di 4/4
- di condurre una «polonaise»
- di fare diversi movimenti delle braccia incrociando in avanti
- di riuscire tre rotazioni in piroetta su un piede
- di riuscire l'incrocio in avanti adattandolo a un ritmo dato
- di risolvere compiti motori di creazione a livello elementare
- di trasferire i principi fondamentali del pattinaggio ai giochi sul ghiaccio o a forme giocate
- di concepire ed eseguire senza aiuto una serie di figure
- di pattinare incrociando in avanti e indietro con un compagno
- di eseguire un «Salchow» nella forma di base
- di pattinare indietro su uno spigolo
- di passare o saltare sopra piccoli ostacoli pattinando indietro.



Esempi per l'allenamento delle capacità di coordinazione

Settore d'apprendimento	Scopo dell'apprendimento	Materia	Metodologia
Capacità d'equilibrio e di differenziazione	Pattinare su una gamba	Pattinare fianco a fianco passandosi un guanto sotto la gamba interna (esterna)	Esercizio a coppie
Capacità d'orientamento e di controllo del movimento	Stabilizzare il salto di tre	Afferrare al volo una palla durante il salto	Esercizio complementare
Capacità di reazione a un segnale acustico	Reagire a un segnale acustico	Pattinare liberamente; al segnale, andare per toccare una linea blu o rossa	Esercizio individuale
Capacità d'orientamento e di differenziazione	Raccogliere informazioni cinestetiche sullo svolgimento del movimento	Eseguire il salto di tre a occhi chiusi	Eliminare l'analisi visiva; variazione su un tema
Capacità d'orientamento e di differenziazione	Raccogliere informazioni cinestetiche sullo svolgimento del movimento	B tiene gli occhi chiusi; A lo tiene alle anche e lo guida	A coppie
Capacità di seguire un ritmo, d'adattarsi e di trasporsi	Creare e assimilare dei movimenti su una data musica	Su una musica dalle frasi musicali ben disegnate, pattinare in spigolo esterno avanti; dare un impulso a ogni tempo forte di frase musicale	Solo o a gruppi
Capacità d'equilibrio e d'orientamento	Acquisire il senso della posizione (nell'ambiente fisico)	Imitare i movimenti di un aereo nella tempesta	Utilizzare la metafora come procedimento didattico (eseguire un compito motorio in immagini)
Capacità di reazione a un segnale e controllo del movimento	Reagire il più velocemente possibile a un dato segnale	Porre delle cordicelle su una linea; a coppie, gli allievi si tengono a 5 m da una cordicella e tentano di prenderla a un segnale con la mano del maestro	A coppie, e forse, sotto forma di gara
Capacità di differenziazione sensoriale	Acquisire l'esperienza dinamica del movimento	Pattinare dapprima lentamente, poi accelerare fortemente la cadenza	Vivere due aspetti differenti di uno stesso elemento
Capacità d'equilibrio e di controllo del movimento	Abituarsi a pattinare su un piede	Passare dal «cannoncino» all'aereo	Sperimentare combinazioni di movimenti



spalancati, poi con gli occhi chiusi; nei due casi riferisce al maestro le differenze che ha constatato nell'esecuzione dei movimenti. Naturalmente è possibile anche «affinare» le facoltà richieste intercalando ore d'esercizi di virtuosità ...

Formulazione degli obiettivi

La formulazione degli obiettivi mirati dall'insegnamento, che determina le diverse tappe della pianificazione delle lezioni – preparazione di possibilità didattiche, scelta appropriata d'esercizi ecc. – è strettamente legata alla delimitazione del campo d'apprendimento. «Gli obiettivi dell'insegnamento sono delle descrizioni del comportamento finale preso di mira. Esse devono far risaltare chiaramente ciò che gli allievi dovrebbero essere capaci di realizzare al termine del processo d'apprendimento» (Egger, 1978).

Gli obiettivi dell'insegnamento dipendono pure dai diversi fattori quali l'età, il grado d'apprendimento, l'ambiente sociale e le condizioni locali. Lo sviluppo delle facoltà, descritte nel paragrafo consacrato alla pianificazione dell'insegnamento, deve pure essere compreso nella formulazione degli obiettivi. Non si tratta dunque di raggiungere esclusivamente scopi quali la padronanza del salto di tre, per esempio, ma, soprattutto allo stadio iniziale, di cercare d'accumulare esperienze varie nell'esecuzione di movimenti. Importante è pure fare in modo che l'obiettivo da raggiungere non sia conosciuto solo dal maestro, bensì anche dall'allievo.

La gamma degli esercizi

Gli scopi fissati, il livello degli allievi, il numero e l'età di quest'ultimi e la loro situazione determinano la scelta degli esercizi. Sul ghiaccio, non è raro che la mancanza di spazio, per esempio, imponga dei limiti la cui pianificazione della lezione deve tenerne conto. In fondo, si tratta di conservare lo spirito della seguente citazione: «Quali sono gli esercizi che facilitano maggiormente

l'apprendimento? Sotto quale forma devono essere insegnati? Dove situare il dosaggio?» (Hotz, 1983).

Principio metodologico: variazione/combinazione

Per soddisfare l'esigenza di diversificazione posta dall'insegnamento, maestro e allievi devono essere in grado di variare e combinare i movimenti senza nuocere alla loro perfetta esecuzione. La variazione di un movimento o di un elemento di movimento implica che la struttura (motivo di base) resti identica, mentre che la forma, il contesto ecc., possono essere modificati.

La combinazione consiste nel collegare tra loro due strutture differenti (motivi di base). La variazione del motivo di base permette di consolidare il movimento; precede sempre la combinazione, possibile soltanto a movimento assicurato. Senza il rispetto di queste regole, la combinazione porta alla confusione dei diversi movimenti.

Esempi

- variare la rincorsa che precede un salto di tre:

- mantenere la curva indietro esterna
- tentare il salto partendo dal pattinaggio in avanti
- saltare partendo da una combinazione di passi
- prendendo una rincorsa normale con gli occhi chiusi ecc.
- ricercare i possibili movimenti della braccia per passare al pattinaggio in avanti
- combinare il pattinaggio in avanti con l'esecuzione sulla punta dei pattini e la frenata.

Attività di base nel pattinaggio

Nel pattinaggio, si distinguono cinque attività di base:

- pattinare
- pattinare sugli spigoli
- curvare
- saltare
- caricare/scaricare.

La prima tappa della formazione elementare dovrebbe consistere nell'esercitare queste attività, diversificandole il più possibile, affinché l'allievo accumuli delle esperienze variate del movimento. □

Attività di base: «Pattinare»

Contenuto	Organizzazione/materiale/osservazioni
<ul style="list-style-type: none"> - pattinare il più possibile in linea retta - pattinare a serpentina - pattinare molto lentamente - pattinare molto velocemente - pattinare tenendo gli occhi chiusi, ma possibilmente in linea retta (verificare chi ha deviato meno) - prendere la rincorsa, scivolare sui due pattini e flettere le ginocchia per toccare il ghiaccio con le mani - pattinare in avanti, gambe molto tese - abbassarsi e rialzarsi avanzando - abbassarsi e rialzarsi dieci volte attraversando la pista - pattinare a serpentina, dapprima sui due pattini, poi su uno solo - pattinare il più lontano possibile tenendo gli occhi chiusi, dapprima su due pattini, poi su uno solo - fermarsi il più velocemente possibile a un dato segnale - produrre diversi rumori pattinando - disegnare grandi e piccoli ovali sul ghiaccio - prendere una lunga rincorsa e scivolare su una gamba fino all'arresto completo 	Ognuno per sé
	A coppie, sotto forma d'esercizio o di gara
	Anche sotto forma di gara
	Solo o a coppie

Attività di base: «Curvare»

Contenuto	Organizzazione/materiale/osservazioni
<ul style="list-style-type: none"> - pattinare lungo un percorso con cambiamenti di direzione - descrivere piccoli cerchi attorno a oggetti posti sul ghiaccio - A pattina descrivendo serpentine (curve più o meno strette); B lo segue (cambio dei ruoli sia liberamente sia su ordine del maestro - gli allievi si dispongono sul ghiaccio in modo da formare un percorso di slalom: l'ultimo pattina slalomando per porsi davanti ecc. <ul style="list-style-type: none"> a) accentuare le curve b) accelerare l'andatura - A con i piedi uniti in equilibrio sui due pattini, braccia tese di fianco; un allievo si pone sotto ogni braccio e lo spinge a perno - rincorsa e scivolata sui due pattini abbassandosi e rialzandosi - stesso esercizio, ma girando da avanti indietro durante la fase d'estensione 	Non ancora passare dall'avanti all'indietro
	A coppie
	In gruppo
	Piroetta passiva sui due piedi (a tre)
	Primo elemento delle rotazioni

Attività di base: «Gli spigoli»

Contenuto	Organizzazione/materiale/osservazioni
<ul style="list-style-type: none"> - pattinare aggirando diversi ostacoli - A tiene B alle anche e lo spinge a serpentina - prendere la rincorsa e scivolare sui due pattini spostando progressivamente il peso del corpo da un lato - stesso esercizio, ma sostenendo il movimento con le mani tese a croce (aereo) - su un pattino, descrivere un cerchio fino all'arresto completo - pattinare descrivendo cerchi di diversa grandezza - pattinare alternativamente in linea retta e curvando - senza impulsi intermedi, descrivere un cerchio modificando il raggio - A pattina e B tenta di restare costantemente sul suo lato destro - senza mai sollevare un pattino, mettersi progressivamente in movimento - pattinare a slalom in tutti i modi possibili - pattinare passando progressivamente dallo spigolo interno allo spigolo esterno senza che i piedi lascino il ghiaccio 	<p>Costruire ev. un percorso A due o tre Chiedere agli allievi di raccontare quello che hanno sentito Solo, a due uno dietro l'altro o in gruppo (squadriglia)</p> <p>Chiedere agli allievi ciò che devono fare per riuscire l'esercizio</p> <p>In gruppo A coppie</p>

Attività di base: «Saltare»

Contenuto	Organizzazione/materiale/osservazioni
<ul style="list-style-type: none"> - prendere appoggio con le mani contro la palizzata e saltare da un piede all'altro - stesso esercizio, ma saltare tenendo i piedi uniti - senza appoggio, saltare dal piede sinistro sul destro - sempre senza appoggio, saltare da un piede all'altro il più spesso possibile - battere le mani a ogni ricezione al suolo - saltare sopra le linee dell'hockey su ghiaccio, successivamente stacco su due piedi e su uno solo (salto di corsa) - eseguire un salto della rana ogni volta che il maestro batte le mani - giocare «alle rane nello stagno» - le rane giocano, a coppie, all'inseguimento - saltare il più in alto possibile - saltare divaricando le gambe in aria - saltare prendendo lo stacco e ricadendo sul piede sinistro - saltare sopra diversi piccoli ostacoli - eseguire piccoli salti da una punta all'altra - costruire un percorso d'ostacoli da superare saltando - A esegue parecchi salti successivi, B deve riprodurli - correre sul ghiaccio a passettini - saltare e piegare le gambe in aria - eseguire ogni genere di salti (immaginazione) - saltare senza flettere le gambe all'impulso - passare il più rapidamente possibile dalla posizione raggruppata alla posizione in piedi, gambe tese - saltare più in alto possibile - collegamento di salti - saltare più lontano possibile 	<p>L'appoggio dev'essere perfettamente frontale</p> <p>A sciame</p> <p>Imitare i rumori d'ambiente</p> <p>A due o a tre A coppie Questo esercizio e i seguenti possono comprendere compiti complementari</p>

Attività di base: «Caricare/scaricare»

Contenuto	Organizzazione/materiale/osservazioni
- abbassarsi flettendo le ginocchia, toccare il ghiaccio con le mani: sollevare una gamba in avanti	A sciame
- sollevare le braccia e mettersi in estensione sulla punta dei pattini: sollevare una gamba, poi l'altra ecc.	A sciame
- dalla stazione sui pattini: accasciarsi fino a che le mani toccano il ghiaccio	Chiedere agli allievi cosa sentono
- imitare l'elefante	
- pattinare ginocchia flesse e corpo ripiegato; risollevarsi e continuare facendo la cicogna	In quale di queste due posizioni è più facile mantenere l'equilibrio?
- mantenere i piedi paralleli e girare d'avanti indietro (caricare, scaricare, caricare); girare dapprima durante una fase di flessione, poi durante la fase d'estensione	Durante quale delle due fasi si gira più facilmente?