

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	49 (1992)
<b>Heft:</b>	12
 <b>Artikel:</b>	Pattinaggio artistico nell'infanzia
<b>Autor:</b>	Meyer, Heidi
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999629">https://doi.org/10.5169/seals-999629</a>

### **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:** 18.01.2026

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

# Pattinaggio artistico nell'infanzia

di Heidi Meyer  
traduzione di Graziella Hört

*Il pattinaggio artistico è uno sport molto seguito dal pubblico. I bravi pattinatori stimolano l'interesse dei bambini ad imitare le loro evoluzioni. Per alcuni l'interesse rimane ed iniziano così ad allenarsi regolarmente. Altri ritengono che per fare ulteriori progressi sia necessario molto impegno, anche da parte dei genitori, quindi optano per un altro sport.*

*La maggioranza ritiene che il pattinaggio sia uno sport di competizione. Peccato, perché lo si può intendere anche sotto forma di svago, come «sport per tutti», senza tripli salti e piroette acrobatiche. Si possono considerare, come alternativa al pattinaggio artistico, lo sport di squadra Precision Skating come pure il pattinaggio di velocità, i quali richiedono altre qualità.*

vello competitivo inizia già nell'infanzia e intensificandolo nella pubertà potrebbe causare durante la crescita disturbi vari. Diventa perciò importante scegliere un buon paio di pattini. L'allenamento sul ghiaccio indebolisce la muscolatura del piede. Per ovviare a questo inconveniente occorre fare giornalmente esercizi di muscolatura e camminare a piedi nudi.

## Scuola e pattinaggio

Ci sono molte scuole che frequentano regolarmente le piste di ghiaccio. Chi osserva quest'attività dall'esterno nota sui visi dei ragazzi: gioia, interesse, concentrazione e l'entusiasmo con il quale essi si esercitano, provano e giocano. Peccato che molti insegnanti sono del parere che la pista di

## Pattinaggio artistico e sviluppo infantile

Il pattinaggio artistico è un'esigente disciplina sportiva a livello tecnico e coordinativo, dove una personale espressione artistica e l'interpretazione della musica giocano un ruolo fondamentale. Il pattinaggio artistico dilettantistico, come sport per bambini, riflette agli occhi di molti, un'immagine negativa. La conoscenza dei principi dello sviluppo infantile suggerisce un debutto precoce per sfruttare al meglio l'età ideale per l'apprendimento.

Non bisogna sottovalutare inoltre che, col passare degli anni, si perde quell'incoscienza necessaria per affrontare i salti più difficili. Col passare degli anni, l'età degli atleti di punta si è abbassata soprattutto in campo femminile. Perciò è particolarmente importante acquisire una buona formazione di base, sia dal punto di vista fisico che psichico. Se non si tengono sufficientemente in considerazione le esigenze del bambino, come p.es. il benessere, riposo e gioco, aumenta il rischio di conseguenze indesiderate.

Il pattinaggio artistico è uno sport molto variato e non causa incidenti particolari a meno che il pattinatore non soffra già di problemi fisici i quali vengano accentuati da allenamenti intensivi. Il pattinaggio artistico a li-



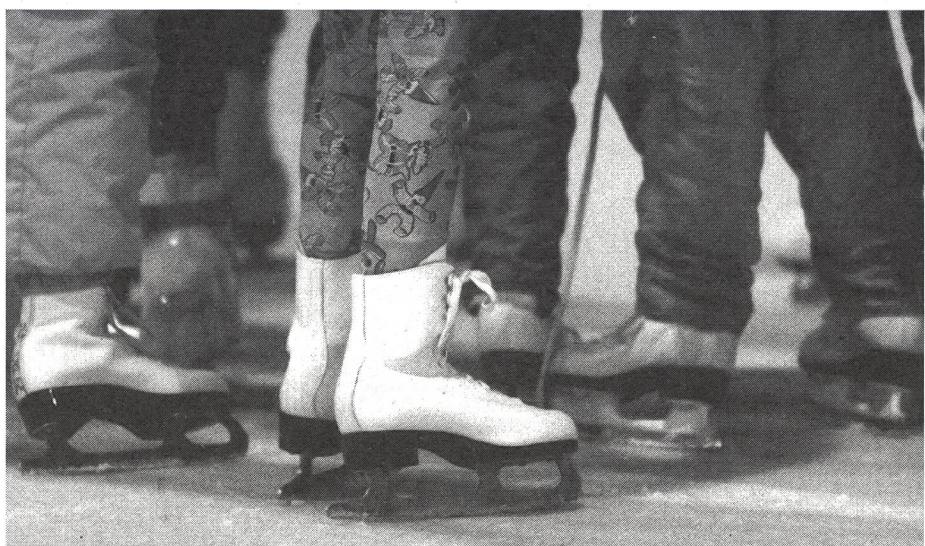
*Allenamenti in forma ludica e in gruppi omogenei sono alla base del pattinaggio infantile.*

ghiaccio non possa offrire niente ai bambini e perciò non praticano questa attività. Un'offerta di corsi d'aggiornamento per docenti in collaborazione coi club, monitori G + S e allenatori potrebbe aiutare a ridurre questi pregiudizi e rendere più attrattiva l'attività sul ghiaccio.

Per esempio, nello sport scolastico facoltativo gli allievi possono avvicinarsi alle discipline su ghiaccio. Anche per i futuri giocatori di hockey il pattinaggio è l'aspetto essenziale della formazione di base. In certe sedi scolastiche l'accesso alla pista di ghiaccio è problematico per i lunghi tempi di spostamento necessari.

Durante le settimane bianche o le settimane sportive, le possibilità di recarsi alla pista di ghiaccio sono maggiori. Lo spazio a disposizione nella pista di ghiaccio non è dappertutto ottimale. L'ideale sarebbe riservare una parte di ghiaccio solo per le scuole dove l'insegnante può tenere la sua lezione indisturbato.

L'avviamento al pattinaggio dovrebbe avvenire con le prime classi della scuola elementare; si evita così la paura che subentra con l'avanzare dell'età. Il valore del pattinaggio per



È importante scegliere un buon paio di pattini!

l'educazione fisica nella scuola consiste nel miglioramento delle capacità coordinative, della creatività e delle relazioni sociali (posizioni di aiuto forme di gioco più difficili e pericolose).

### Allenamento adatto per i bambini

I bambini hanno un senso innato del gioco. È importante mantenerlo durante l'allenamento. L'ideale per i bambini è di imparare la tecnica del pattinaggio in forma ludica e in un gruppo omogeneo. Gli allievi hanno la possibilità di osservare, di paragonare e misurarsi vicendevolmente. Questa regola dovrebbe essere applicata anche nel pattinaggio a livello competitivo.

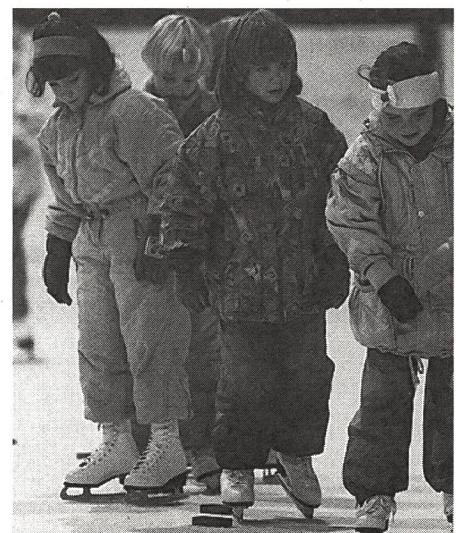
L'allenamento di un certo livello è un allenamento individuale. Richiede molta concentrazione e indipendenza. In questo caso l'allenamento assorbe quasi tutto il tempo libero, isola quasi i pattinatori, almeno in inverno. Pertanto lezioni regolari collettive possono dare la sensazione di stare bene insieme tra pattinatori di un club.

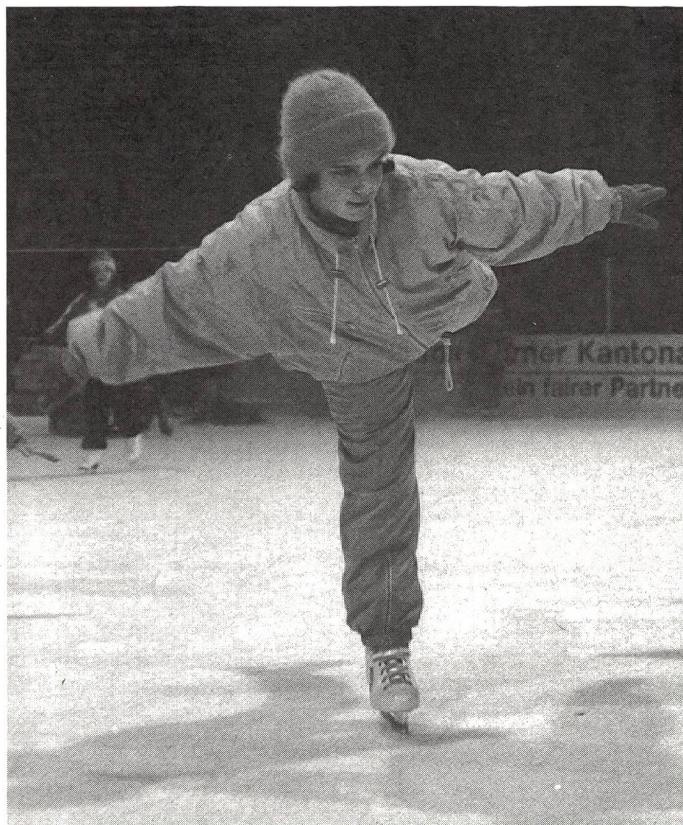
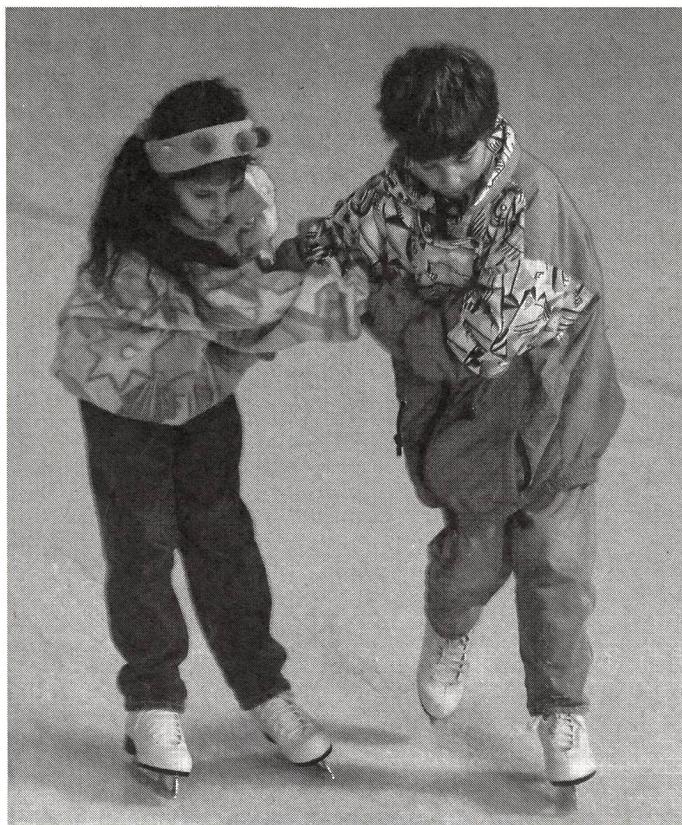
### Contenuto di un allenamento per bambini

Il pattinaggio artistico è una disciplina molto esigente a livello di coordinazione. L'importanza dello sviluppo delle capacità coordinative nell'infanzia è indiscussa. Weineck è dell'opinione che la coordinazione si sviluppa maggiormente tra i 7 anni fino alla pubertà. L'esercitazione precoce delle capacità coordinative è perciò decisiva per raggiungere il livello desiderato della capacità di sviluppo (Weineck, 1990). Le forme di gioco sono adatte

per l'allenamento delle capacità coordinative, mentre l'allenamento tecnico da solo è troppo unilaterale. Gli esempi pratici dovrebbero essere uno stimolo alla realizzazione delle proprie idee per lo sviluppo della coordinazione.

Anche nel pattinaggio, nella fase di preparazione bisogna migliorare il livello di condizione fisica. Una buona condizione fisica di base aumenta la capacità di prestazione in modo rilevante. Già nell'infanzia si può allenare la resistenza. Essa dovrebbe essere esercitata in forma ludica per esempio giocando a rincorrersi. La mobilità e la rapidità rappresentano altri 2 aspetti fondamentali. La forza non dovrebbe essere allenata in modo particolare con bambini in età prescolare. Nei primi anni di scuola si cerca di rendere la muscolatura del tronco più robusta, per prevenire i danni a livello di portamento. Il rafforzamento generale a quest'età si raggiunge esclusivamente in modo dinamico, con il proprio peso del corpo e senza carichi supplementari. Nella seconda





Lo sviluppo delle capacità coordinative e l'aiuto vicendevole sono due componenti importanti nel pattinaggio.

età scolare dovrebbero essere introdotti i palloni medicinali, sacchi di sabbia, ecc. Il rafforzamento della muscolatura del tronco è elemento di ogni singolo allenamento.

### Esempio di allenamento con i bambini

Ogni allenamento con i bambini deve essere variato e multilaterale siccome la capacità di concentrazione è ancora limitata. Almeno nella fase di transizione bisogna praticare anche altre attività sportive. Le attività sportive complementari estendono il bagaglio motorio e facilitano l'apprendimento di nuove forme di movimento. Perciò il giovane pattinatore deve anche partecipare attivamente alle lezioni di educazione fisica nella scuola. Esempi pratici per l'esercitazione della coordinazione sul ghiaccio:

P: principianti

A: avanzati

#### Equilibrio P:

- in posizione d'angelo o su un piede lanciare la palla, riprenderla o farla rimbalzare sul ghiaccio
- con la racchetta da tennis e una pallina morbida, palleggiare (anche eseguendo un percorso semplice)
- tenere in equilibrio un oggetto sul dorso della mano, sulla testa, ecc. (anche lungo un percorso semplice).

#### Equilibrio A:

- a coppie, nella posizione ad angelo passarsi la pallina (uno pattina in avanti, l'altro pattina indietro)
- slalom in avanti e indietro, anche solo su una gamba.

#### Reazione P:

- giocare a rincorrersi
- il gioco della bandiera: numerare 2 file, il monitor sta al centro con un fazzoletto e chiama un numero, chi arriva per primo dà un punto alla sua squadra.

#### Reazione A:

- caccia al compagno a gruppi di 2: tutti pattinano liberamente: fischio il n. 1 rincorre il n. 2 fino a prenderlo; 2 fischi il n. 2 rincorre il n. 1.
- il serpente si morde la coda: gruppi di 4 o 6 persone: tenersi per mano e il primo della fila cerca di toccare l'ultimo.

#### Ritmizzazione P:

- pattinare, chassé, incrociare avanti e indietro, da soli o a coppie, adattare il ritmo
- il pattinatore 1 pattina per es. chassé a un ritmo regolare, il pattinatore 2 cerca di raddoppiare o ridurre il ritmo.

#### Ritmizzazione A:

- il maestro dà il ritmo con le mani e gli allievi fanno un passo a ogni battuta
- i pattinatori eseguono una sequen-

za di passi conosciuti con la musica (cambiare la battuta della musica).

#### Differenziare P:

- tutto il gruppo in colonna: pattinare in avanti e indietro, in modo veloce e lento senza uscire dalla fila
- su due piedi saltare il più possibile in alto rispettivamente in lungo.

#### Differenziare A:

- eseguire un salto semplice cambiando la posizione delle braccia nell'uscita
- pattinando indietro su una gamba, scivolare lentamente sul filo del pattino e girarsi in avanti (cominciare con poca velocità).

#### Orientamento P:

- a coppie il pattinatore 1 pattina in avanti/indietro con gli occhi chiusi; anche con chassé e passi incrociati, il pattinatore 2 lo segue evitando di scontrarsi
- piroetta su 2 piedi, bloccarla guardando il compagno
- svolgere ad occhi chiusi un percorso contrassegnato con coni; il secondo pattinatore lo accompagna per sicurezza.

#### Orientamento A:

- piroetta su un piede con gli occhi chiusi (anche a coppie)
- eseguire diversi salti in punti ben precisi della pista
- giochi di squadra come pallacacciatore, palla oltre la linea, frisbee. ■