

Pattinaggio e rollerblade

Sport sempre più diffusi e apprezzati

Sempre più di frequente nei vialetti asfaltati dei giardini pubblici e per strada vediamo i fans dei roller, patinatori dell'ultima generazione che, corazzati con paragoniti, ginocchiere, parapolsi e caschetto sfrecciano elegantemente tra i pedoni.

Il **rollerblade**, importato in Italia verso l'inizio degli anni Novanta dagli Stati Uniti, è considerato la naturale evoluzione del tradizionale pattino con le due coppie di ruote appaiate; il robusto pattino con stivaletto e la stabile struttura delle quattro rotelle allineate su un unico asse danno effettivamente maggior stabilità e sicurezza anche al principiante.

Il **pattinaggio** in generale, nelle sue multiformi e originali tipologie (artistico, velocità, acrobatico), fa parte delle attività sportive che riescono a stimolare positivamente e simmetricamente l'equilibrio dinamico in volo e in scivolamento, la coordinazione, l'orientamento spaziale.



Pyeong Chang, Olimpiadi 2018: pattinaggio figura, un oro per la Germania.

Nei negozi di articoli sportivi troviamo pattini di vario tipo e attrezzature per attività di derivazione dal pattinaggio:

- pattini a rotelle da artistico e da velocità;
- pattini da ghiaccio da artistico e da velocità;
- pattini in linea o rollerblade;
- skateboard.

Alcune regole importanti

In ogni caso, qualsiasi scelta facciamo, è fondamentale rispettare le seguenti regole:

- Inizialmente farsi spiegare da istruttori o amici esperti le particolarità di ogni attrezzatura.
- Avere pattini o attrezzatura adeguati e in ottimo stato di manutenzione: ruote stabili, sferette in ordine, lame affilate, lacci o "strap di velcro" adeguati e robusti, tamponi-freno validi ecc.
- Allacciare bene le scarpette dei pattini, non troppo larghi altrimenti non si salvaguarda la stabilità della caviglia, non troppo stretti altrimenti si blocca la circolazione e si perde in sensibilità.
- Indossare equipaggiamento di protezione completo: ginocchiere, caschetto, parapolsi, paragoniti.
- Rispettare le regole della circolazione stradale evitando velocità e spericolatezza specialmente su percorsi pedonali, ciclopiste, marciapiedi, piazze senza traffico.
- Evitare o fare molta attenzione a terreni irregolari, con asperità (buchi nell'asfalto, tombini rialzati, ghiaia o binari del tram) e in cattive condizioni (bagnato, sporco, ricoperto di foglie), perché rappresentano un pericolo, soprattutto per i meno esperti.

Due parole sulla storia del pattinaggio

I primi pattini da ghiaccio furono inventati in Olanda nel XIV secolo e nelle zone del nord Europa sono tuttora utilizzati come mezzo di locomozione su fiumi, canali e laghi ghiacciati.

Da svariati decenni in Italia abbiamo stadi del ghiaccio e piste di pattinaggio (in cemento, mattonelle, legno) utilizzate sia per allenamenti e gare di discipline sportive codificate relative al pattinaggio nella più larga accezione del termine, sia come attrezzatura sportiva del tempo libero.

Guardando gare di pattinaggio artistico su ghiaccio, ognuno di noi sarà stato rapito dall'eleganza di piroette e salti, elementi tecnici nei quali si concentra la parti-

colarità che contraddistingue questo sport: la rotazione sul proprio asse.

Evoluzioni acrobatiche

Abbiamo ancora negli occhi l'eleganza della campionessa europea Caroline Kostner.

Le rotazioni esigono molto equilibrio, stabilità e centralità, per non disperdere l'energia. Le piroette a terra sono chiamate **trottole**, quelle in aria sono i **salti**. Per eseguire il salto, solitamente lo si prepara pattinando all'indietro, prima si accelera poi girandosi a destra o a sinistra o puntando a terra il freno (pattino a rotelle) o il puntale (dentini sulla punta della lama del pattino da ghiaccio) si spicca il "volo", cioè un salto verso l'alto-avanti, girando su se stessi più volte.

Nei programmi dei migliori pattinatori, insieme alle combinazioni di passi, cambi di direzione, trottole troviamo salti semplici (1 giro), doppi (2 giri), tripli (3 giri), addirittura quadrupli.

Per distinguerli hanno ciascuno un nome:

- i salti non puntati: Axel, Rittberger, Salchow;
- i salti puntati: Toeloop, Lutz, Flip.

L'abilità consiste nel raggiungere un'elevazione massima, concatenare velocemente le rotazioni, mantenere equilibrio e orientamento e... atterrare sulla lama di 3 mm di larghezza!

Salto e piroette sono talmente veloci che riusciamo a stento a capire se sono eseguiti avanti o indietro, infatti in realtà il tempo di sospensione in aria non arriva a due secondi.



Un partecipante al giro di Lombardia di pattinaggio del 1951.

I rollerblade, pattini in linea

Il pattinaggio in linea è un ottimo esercizio aerobico, paragonabile alla corsa, che consente di bruciare mediamente 500 calorie all'ora, migliorando coordinazione e equilibrio. È indispensabile indossare ogni volta le protezioni (ginocchiere, casco, parapolsi, paragomiti).

Non è semplice modificare i propri riflessi d'equilibrio dopo i 17-18 anni, possiamo però farli agire con maggior efficacia, creando condizioni facilitanti o stimoli sempre nuovi. Inizialmente si imparerà a stare in piedi e a scivolare su terreni in gomma o tartan rugoso che, creando più attrito, ci impediranno di prendere subito velocità. Passeremo poi a cemento, asfalto, mattonelle e marmo quando staremo stabilmente in piedi e vorremo aumentare la nostra velocità. La cosa più importante è comunque riuscire a frenare e a fermarsi in ogni momento!

Le prime cose da imparare sono: indossare correttamente i pattini in linea, alzarsi, cadere sfruttando la robustezza delle protezioni, pattinare avanti e a ritroso, frenare, curvare.

Proseguendo nell'apprendimento potremo: saltare piccoli ostacoli, eseguire percorsi con varie difficoltà, giocare a basket o a calcio con i pattini, salire e scendere da gradinate e rampe.

Inoltre ci si può allenare per gare podistiche amatoriali, gare di velocità e di resistenza, esibizioni di intrattenimento con stuntmen acrobati.



Una gara di rollerblade su strada.

Alcuni spunti per esercitarsi

- 1 Come ci si alza: da seduti a terra, passare in quadrupedia, appoggiare un pattino a terra e alzarsi, mantenendo la base di appoggio larga, le gambe semipiegate, le braccia aperte.
- 2 Come si cade, esercitandosi all'inizio su superfici morbide: parare la caduta, portando avanti le ginocchia e le mani, arrivare in quadrupedia, poi sedersi di lato.
- 3 Come si sta in piedi mantenendo l'equilibrio da fermi con assistenza diretta e indiretta.
- 4 Come si va avanti: pattinata di scorrimento avanti semplificata sul tappeto o su terreno di gomma o tartan rugoso, eseguendo dei piccoli passi avanti e poi liscio, cominciando a utilizzare la spinta dei pattini.
- 5 Come si aumenta di velocità: si avanza spingendo lateralmente e dietro un pattino alla volta, tenendo le gambe semipiegate e le braccia fuori per stabilizzare il busto.
- 6 Come si curva con progressione di miglioramento:
 - ad "A" (allargare la base di appoggio, piegare e spingere sulla gamba esterna alla curva, anticipando con la spalla opposta);
 - a "Pattini paralleli tipo sci" (avanzare con il pattino interno e mettere il peso su quello esterno);
 - a "passo incrociato" (spostare il peso del corpo sul pattino che rimane a terra e alzare quello esterno che passa davanti, incrociando).
- 7 Come si frena con progressione di miglioramento:
 - a "spazzaneve" (allargare molto la base d'appoggio, facendo convergere le punte dei pattini e spingendo fuori i malleoli esterni);
 - con il tampone-freno o heel-stop (spingere avanti il pattino con il tampone, sollevando leggermente le dita del piede fino a quando il tampone non tocca il terreno; il semipiegamento dell'altra gamba aumenta la frenata);
 - a "T" (rimanere in appoggio solo sul pattino sinistro, sollevare leggermente e aprire il pattino destro sino all'angolo retto rispetto alla direzione di marcia, appoggiare a terra la parte interna; si forma una T rovesciata).
- 8 Provare le curve più tecniche e acrobatiche: spin-stop, power-slide, hockey-stop ecc.
- 9 Affrontare un gioco di squadra con i pattini (basket, pallamano ecc.).
- 10 Eseguire semplici percorsi di slalom, serpentina tra oggetti e ostacoli, scavalcando, zig-zagando, saltando ecc.