



Marcelloni Paolo

Sezione Elementi tecnici

Causa ed effetto

Stanno per iniziare i corsi di pattinaggio in moltissime società italiane, alcuni consigli per iniziare l'insegnamento della tecnica di base... con il piede giusto!

"CAUSA ED EFFETTO"

Stanno per iniziare i corsi di pattinaggio in moltissime società italiane, alcuni consigli per iniziare l'insegnamento della tecnica di base... con il piede giusto!



Paolo in via degli Orefici, Jesi



Palazzo della Signoria, XV secolo

"INSEGNAMO PRIMA LA SPINTA, POI LA DOPPIA SPINTA"

Dall'analisi del "modello tecnico" di alto livello, si dovrà passare all'insegnamento di semplici esercizi tecnici, si creeranno così le condizioni ottimali per la costruzione di un movimento perfetto.

Le foto che verranno inserite, si riferiscono all'azione tecnica di spinta in rettilineo di Joey Mantia (1-2 spinta sinistro, 3-4 spinta destro).

L'atleta ha raggiunto la massima velocità (gara cronometro 300 metri), affronta il secondo rettilineo, ha percorso 170-180 metri.

La spinta è più lenta rispetto agli atleti Duggento e Dobbin (per loro 40-45-50/100 di secondo), o meglio i tempi di contatto al suolo delle spinte sono più lunghi, come risulta più lunga la traiettoria a terra (si forma una sorta di "esse").

L'azione di spinta di un arto (dell'atleta in foto) si attesta vicino ai 60/100 di secondo.



1



2

Dalla foto 1 (siamo a 2/100 di secondo dall'atterraggio del destro), alla foto 2, passano 10/100, per circa 8/100 l'atleta si trova in "doppia spinta simultanea" o "doppio appoggio". Questo atleta, oggi **"è il migliore al mondo"** nella realizzazione della doppia spinta, riesce ad applicarla anche a frequenze alte, anche se la massima espressione la realizza nelle prove di fondo. Esegue la doppia spinta anche nelle prove di velocità (in tutti e tre i rettilinei della 300 su pista e sui tratti rettilinei della 200 su strada), ma come più volte ho ricordato, **mai con questa tecnica si sono vinte le prove a cronometro nella categoria seniores.**



3



4

Dalla foto 3 (siamo a 1-2/100 di secondo dall'atterraggio del sinistro), alla foto 4, passano 9-10/100, per circa 8/100 l'atleta si trova in "doppia spinta simultanea" o "doppio appoggio".

Ora alcune domande:

- Qual'è l'azione propulsiva determinante?
- C'è traslocazione del baricentro anche nella velocità?
- La doppia spinta simultanea penalizza l'estensione dell'altro arto?
- Quale direzione percorre il pattino in doppia spinta simultanea?

Ora le risposte:

- Le foto 2 e 4 parlano da sole, nella foto 2 la spinta del sinistro e nella foto 4 la spinta del destro, garantiscono la propulsione.
- Nelle foto 1 e 3, l'azione di spinta del sinistro e del destro, oltre alla propulsione provoca traslocazione del baricentro (vedi "larghezza del passo" sul piano frontale), garantite "propulsione-traslocazione" dall'angolo a terra del pattino e la conseguente spinta laterale.
- Nelle foto 2 e 4, si osserva la perfetta estensione dell'arto di spinta, quindi atterrare quando ancora l'altro spinge **non deve** assolutamente penalizzare "l'estensione".
- Per tutto il tempo di doppia spinta simultanea (doppio appoggio) il pattino percorre una **traiettoria parallela alla direzione di avanzamento** (così non si penalizza la spinta), anche se tutto l'asse corporeo si sposta verso l'esterno (l'elemento che si tende a valutare troppo spesso è la sola posizione del pattino sul filo esterno!).

Sicuramente con difficoltà potrebbe essere stato seguito il discorso, ma tutto questo per dire una cosa estremamente semplice e per dare significato e motivazione

all'insegnamento della spinta e non della doppia spinta nella prima fase dell'apprendimento della tecnica:

“ il tempo totale della spinta (in questo caso circa 60/100) prevale sulla fase di doppia spinta simultanea (in questo caso 7-8/100), quest'ultima quindi non provoca accelerazione del baricentro ma prepara le fasi successive: la doppia spinta e la spinta filo esterno ed interno, si elimina la fase di scorrimento”.

Il secondo elemento tecnico, interpretato male da molti atleti e non corretto dalla maggioranza dei tecnici, è la **fase di recupero** di un arto dopo lo stacco.

Nella visione della tecnica di “doppia spinta”, ormai consolidata come la migliore tecnica e decisamente più economica per affrontare le prove di fondo, **il recupero sembra che “incroci” la gamba che spinge.**

Nella realtà e soprattutto sui pochi atleti che interpretano correttamente la doppia spinta, non è l'arto che effettua il recupero che incrocia sull'altro, ma **è la traiettoria del pattino a terra che effettua una sorta di “esse” durante le fasi di doppia spinta simultanea e doppia spinta.**

Le foto successive per dimostrarvi quanto ho provato a descrivere.



5



6

L'arto destro è in fase di recupero, nelle foto 5 e 6 ha quasi affiancato l'altro arto in spinta sul filo esterno (non avanzerà ancora molto, si aprirà sul piano frontale come da foto 1 e 3), **è in posizione perpendicolare al terreno**, non ha fatto nessun incrocio, mentre è l'arto sinistro che dalla fase di atterraggio, alla fine della doppia spinta, si è spostato verso destra!!!

Quindi ora, pur conoscendo benissimo la tecnica di doppia spinta, cominciamo il nostro percorso didattico della tecnica di base, proponendo tutti quegli esercizi che consentono di utilizzare spinte laterali su tutte le ruote, tutti gli esercizi per sensibilizzare gli allievi allo spostamento laterale del bacino (traslocazione del baricentro), tutti gli esercizi di controllo e scorrimento del pattino verticale, tutti gli esercizi per controllare la fase di recupero facendo affiancare i due pattini (si elimina così la pattinata a “gambe larghe”).

Nel mio libro, il primo capitolo è dedicato all'apprendimento della tecnica di base, potete trovare tutti gli esercizi fondamentali del pattinaggio in linea.

Quegli esercizi erano già stati catalogati nel 1995 e chi era all'epoca l'unico atleta che li sapeva fare?

Sì, vi ricordate tutti... IPPOLITO SANFRATELLO.

A tutti i tecnici già al lavoro per la prossima stagione, BUON LAVORO.

Paolo Marcelloni