



**PAOLO MARCELLONI**  
la tecnica del pattinaggio in linea



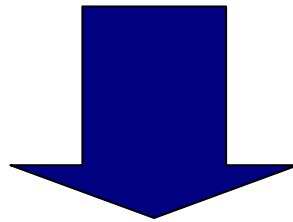
S  
e  
t  
t  
i  
v  
i  
a  
g  
e

*Pista piana...*

*paalestra di allenamento*

## TEORIA:

“Una buona esecuzione tecnica possiede al suo interno una base ritmica che può essere esaltata dalla continua alternanza tra rettilinei e curve, dalle variabili legate alla velocità, dalla tipologia dell'impianto e dal fatto di girare in un gruppo”



**GESTIONE DELLA VELOCITÀ E CONTROLLO DEL GESTO  
TECNICO NEL GIRO DI PISTA PIANA ASSOCIANDO UN  
LAVORO SINERGICO SULLE CAPACITÀ COORDINATIVE E  
CONDIZIONALI**

# Perchè la pista piana?

- consente al pattinatore di ricevere delle sensazioni particolari grazie al ridotto raggio di curva
- permette repentini cambi di ritmo sull'esecuzione tecnica
- consente di memorizzare ed interiorizzare il ritmo ripetitivo del giro di pista il quale rende più economico il movimento



# Descrizione del lavoro effettuato



## STEP 1: REGISTRAZIONE TEMPI DEL GIRO LANCIATO (100 metri durante il test d'ingresso)

- Per non inficiare i risultati del test d'ingresso non sono state date indicazioni sull'esecuzione tecnica del giro di pista
- Si sono individuati quattro gruppi omogenei per livello
- Elaborazione della media sui tempi del giro lanciato realizzato nel test e successivo riadattamento del tempo in relazione all'esecuzione del giro

## Precisiamo che.....

- ✓ Si è ritenuto opportuno sottostimare al loro livello la media trovata poiché osservando gli atleti si è notato che essi non avevano espresso il massimo impegno nel giro lanciato.
- ✓ Inoltre, non essendo stato delimitato il percorso (la pista misura 30mx60m) essi hanno utilizzato un raggio di curva molto ampio.



## TEMPI MEDI DEL GIRO LANCIATO "RI-ADATTATI" E TEMPI DI LAVORO IN CAPACITÀ E IN POTENZA AEROBICA

LIVELLO GRUPPO	TEMPO GIRO LANCIATO 100 m	TEMPO DI LAVORO CAP. AEROBICA (85-89% del giro lanciato)*	TEMPO DI LAVORO POT. AEROBICA (90-93% del giro lanciato)*
Medio-Alto	11"00	12"50 - 12"10	12"00 - 11"60
Medio-Basso	12"00	13"80 - 13"30	13"20 - 12"70

## STEP 2: ESECUZIONE DEL GIRO DI PISTA PIANA CON LA TECNICA DEI 12 PASSI USANDO ANALIZZATORI VISIVI

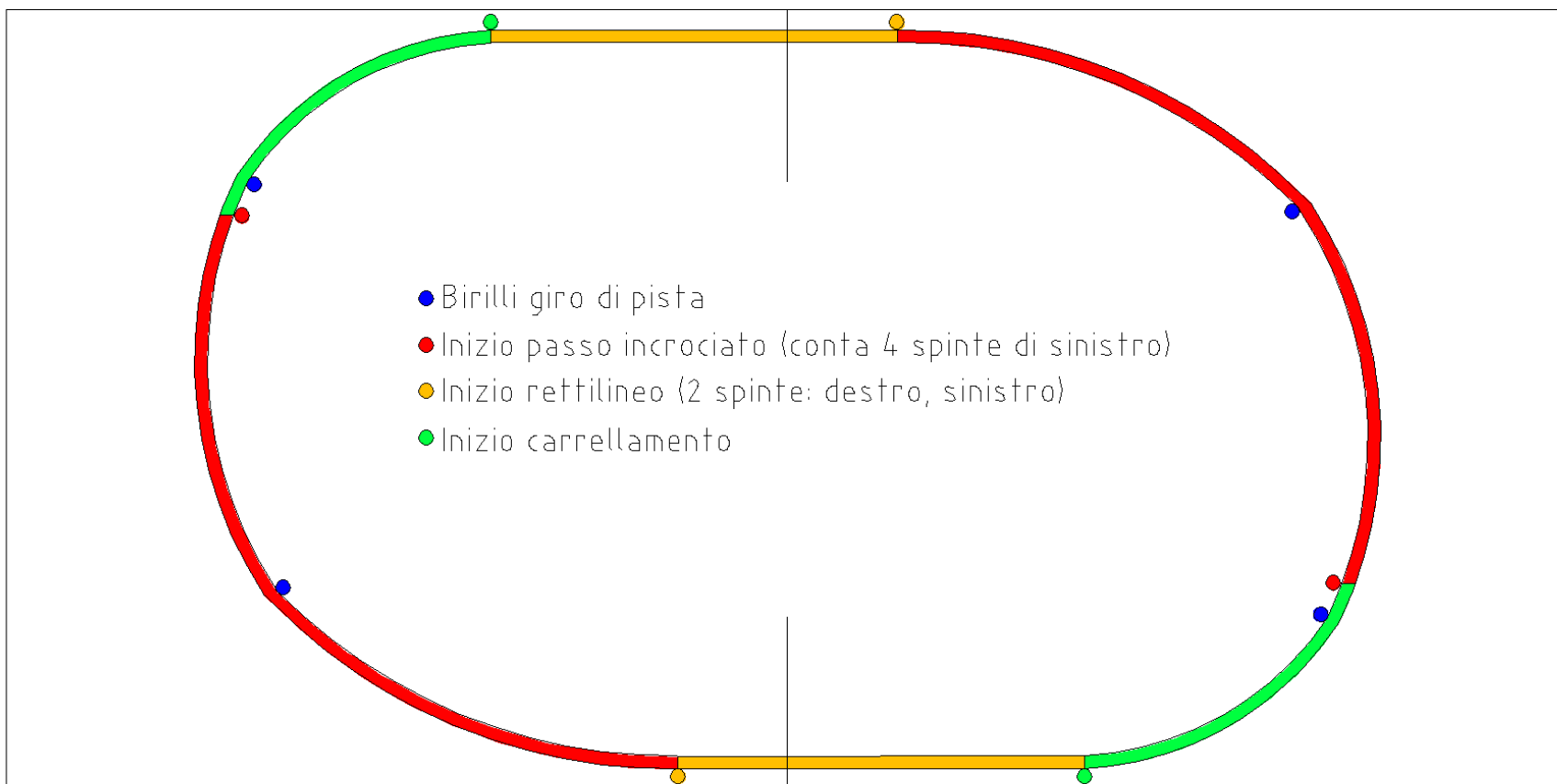
**OBIETTIVO:** combinare la ricerca della corretta esecuzione tecnica del gesto (gestione dei passi) con l'allenamento aerobico

**ATTIVITÀ:** individuare i settori della pista piana

**METODO:** percorrere il giro di pista piana a piedi per segnare i settori attraverso l'uso di analizzatori visivi posizionati sia a terra, sia sulla balaustra.



## Individuazione delle esecuzioni tecniche sulle traiettorie del giro (Pista 80-100m)



Passi successivi ....

# PRIMO SETTORE: INGRESSO IN CURVA

Questo settore è segnato in planimetria  
con il colore verde

prevede l'utilizzo del fondamentale

**CARRELLAMENTO**

che consente di mantenere la traiettoria ideale



# SECONDO SETTORE: PASSO INCROCIATO

Questo settore è segnato in planimetria con il colore **rosso**  
prevede l'utilizzo del fondamentale

## PASSO INCROCIATO

L'impostazione di un buon carrellamento permette di  
scaricare velocemente il peso sull'arto sinistro  
(per effetto dell'estensione completa dell'arto destro)  
e ripartire con l'adeguato ritmo  
ed una completa estensione dell'arto sinistro.

Elemento tecnico qualificante, quest'ultimo,  
ma molto difficile da apprendere



# TERZO SETTORE: RETTILINEO

Questo settore è segnato in planimetria con il colore **giallo** prevede l'utilizzo del fondamentale **SPINTA**.  
In questo settore il ritmo si abbassa in termini di velocità esecutiva, come pure in termini di erogazione di forza per poter poi affrontare alla velocità opportuna l'ingresso in curva



Corretta esecuzione del giro di pista con i pattini in piccoli gruppi

Correzione degli errori legati all'esecuzione del gesto tecnico,  
alla sequenza ritmica, al completamento della distanza con il  
numero di passi stabiliti.

Velocità richiesta non massimale

Atleti più evoluti sono riusciti a percorrere il secondo settore (passo incrociato)  
con soli 3 passi grazie a:

- maggiore lunghezza delle leve,
- maggior chiusura dell'angolo al ginocchio
- buon controllo dell'esecuzione tecnica

## Sulla base dei tempi del giro lanciato si è strutturata la seguente seduta allenante

ALLENAMENTO AEROBICO			
MEDIA GIRO LANCIATO 100 m	MECCANISMO ENERGETICO	% DI LAVORO	TEMPO DI PERCORRENZA
11"00	CAPACITÀ AEROBICA	85-89%	12"50    12"10
12"00			13"80    13"30

### LAVORO PROPOSTO:

10 giri x 4 ripetizioni con recupero 4/5 minuti

### MODALITÀ ESECUTIVA:

I migliori 4 atleti dei vari gruppi, gestiscono in testa alternativamente le 4 prove. Dalla seconda posizione il resto del gruppo si alterna con cambi regolari ogni giro

ALLENAMENTO AEROBICO			
MEDIA GIRO LANCIATO	MECCANISMO ENERGETICO	% DI LAVORO	TEMPO DI PERCORRENZA
11"00	POTENZA AEROBICA	90-93%	12"00    11"60
12"00			13"20    12"70

LAVORO PROPOSTO:

6 giri x 8 ripetizioni con recupero 5 minuti

MODALITÀ ESECUTIVA:

Cambi regolari ad ogni giro (gruppi composti da 5/6 unità)



# CONSIDERAZIONI

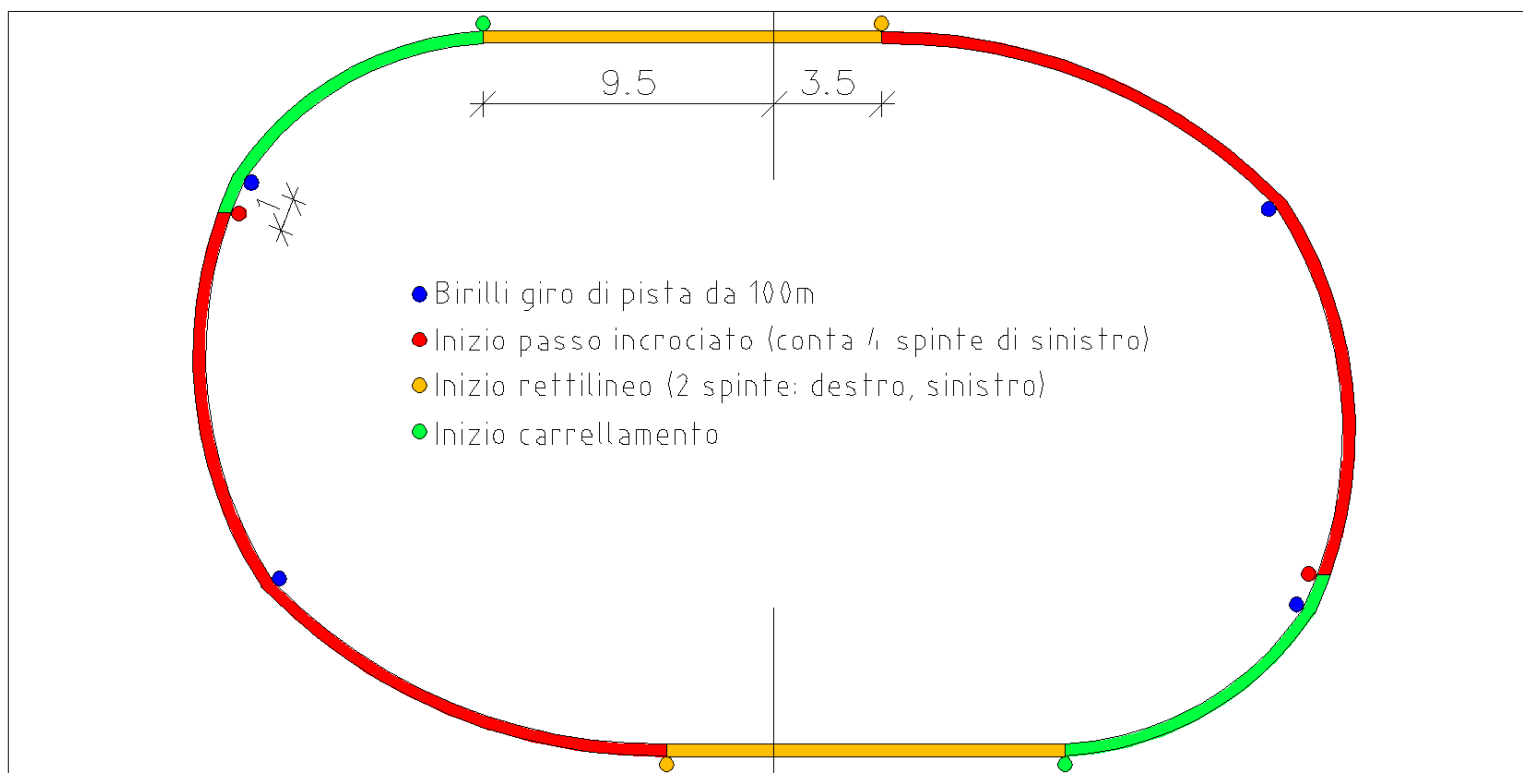
Con queste percentuali di lavoro tutti gli atleti sono riusciti a portare a termine quanto programmato

La tendenza di tutti era quella di eseguire la prova ad intensità troppo alta perciò è stato necessario l'intervento dei tecnici per regolare le prime ripetizioni

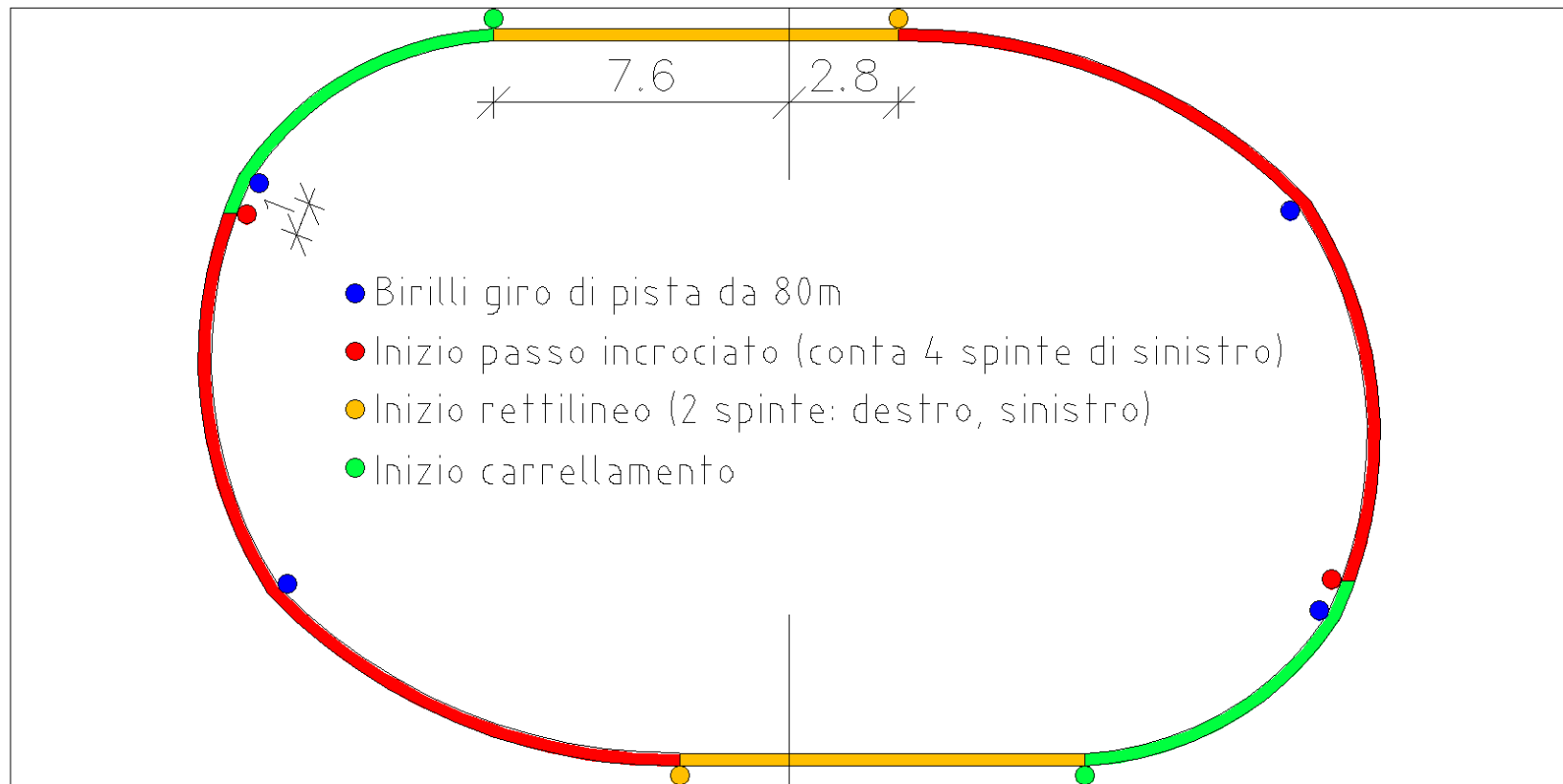
Il volume complessivo del lavoro aerobico è l'elemento condizionante del meccanismo energetico

Durante l'esecuzione della seduta di allenamento dei diversi gruppi ed alle diverse velocità, si sono individuati i punti di inizio e di arrivo dei settori e successivamente misurati

Misure indicative dei settori sul giro da 100m (Pista 25x50)



## Misure indicative dei settori sul giro da 80m (Pista 20x40)



# FEEDBACK DEGLI ATLETI???



ENTUSIASMO

APPRENDIMENTO DEL GESTO

## STEP 3 ESECUZIONE DEL GIRO DI PISTA PIANA CON LA TECNICA DEI 12 PASSI USANDO ANALIZZATORI UDITIVI

L'acquisizione ritmica e la buona esecuzione tecnica del giro da parte degli atleti ha consentito di programmare la nuova proposta allenante.

Durante la seduta precedente sono stati rilevati sistematicamente i tempi di percorrenza dei diversi settori del giro di pista

TEMPO DI PERCORRENZA DEL GIRO	CURVA	RETTILINEO	CARRELAMENTO
13"58	3"58	1"46	1"40
13"00	3"52	1"46	1"40
12"35	3"00	1"46	1"34
12"20	3"11	1"40	1"46
11"90	3"18	1"40	1"25
11"80	3"27	1"30	1"20
11"40	2"99	1"30	1"21





QUESTA PARTE INIZIALE DI LAVORO È SERVITA PER  
PASSARE ALLA SUCCESSIVA  
NELLA QUALE LA COMPONENTE TECNICO-RITMICA SI È  
AGGIUNTA ALL'ASPETTO ALLENANTE

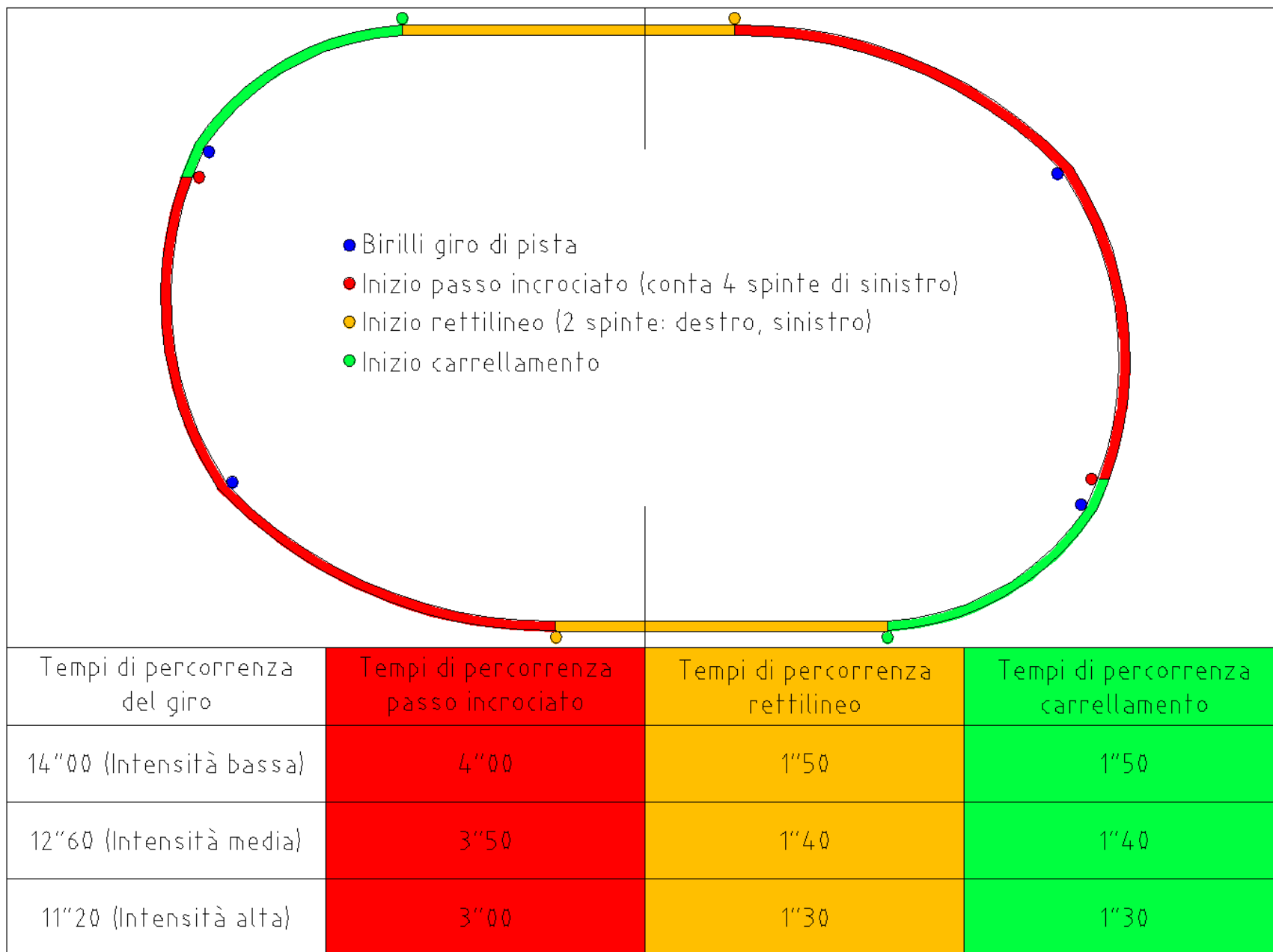
TRE VELOCITÀ ALLENANTI

**14" al giro** = tempo di lavoro più alto in capacità aerobica  
del gruppo di livello medio-basso;

**12"60** al giro = tempo di lavoro più alto in capacità aerobica del gruppo di  
livello medio-alto e contemporaneamente il tempo di lavoro più basso in potenza  
aerobica del gruppo di lavoro medio-basso;

**11"20** al giro = tempo di lavoro più basso in potenza aerobica del gruppo di  
livello medio-alto

## Tempi di percorrenza dei settori con segnalazione sonora (Pista100m)



I quattro segnali sonori sono stati utilizzati solo per metà giro,  
la seconda metà del giro doveva essere percorsa solo con i riferimenti visivi  
e con il ritmo esecutivo interiorizzato nelle sedute precedenti

In sequenza i quattro segnali sonori:

1. inizio passo incrociato segnalato ad un metro dal birillo di ingresso
2. fine settore curva/inizio rettilineo
3. fine rettilineo/carrellamento
4. fine carrellamento/inizio passo incrociato

