



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



RADUNI REGIONALI FEDERALI 2010 **Giovanissimi ed Esordienti**



“ ... germogli in crescita ... ”



“la costruzione di una buona base”



Torino 7 marzo, il Comitato Regionale Piemonte organizza il Raduno Regionale Federale per i giovanissimi e gli esordienti.

L'efficienza del Presidente Angelo D'Angelo, del Consigliere Corsa Angela Zaino ed il **forte dinamismo e competenza dei giovani tecnici piemontesi**, stanno mettendo in evidenza la Regione Piemonte in campo nazionale e le giovani leve fanno ben sperare per il futuro.

Di seguito il raduno ed i suoi aspetti tecnici.

LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 15

Il Raduno Regionale del 7 marzo a Torino, mi ha stimolato a riorganizzare il lavoro tecnico svolto in collaborazione con i tecnici regionali.

Note:

- Presenti 36 atleti (oltre 50 gli iscritti, assenti per malattie e varie),
- il gruppo al suo interno presentava 3 livelli di competenze,
- gli obiettivi tecnici "comuni" nei tre livelli hanno stimolato, gli aspetti cognitivi, tecnici ed allenanti in forme diversificate,
- pista 20x40 in mattonelle, mediamente scivolosa!

Obiettivi:

1. Apprendimento e miglioramento del "carrellamento".
2. Controllo e miglioramento della tecnica con la modulazione della frequenza dei passi nel giro di pista piana (economia del gesto).
3. Allenamento di resistenza ad alta componente tecnica.

Mezzi:

1. Utilizzo di presentazione visiva ed animata del lavoro da svolgere.
2. Americana.
3. Comunicazione dei tempi nei vari lavori per sensibilizzare gli atleti alla modulazione della velocità stabilita.

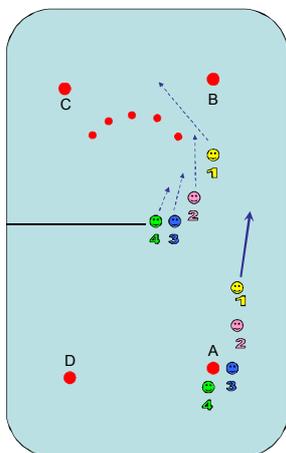
APPRENDIMENTO E MIGLIORAMENTO DEL CARRELLAMENTO

Procedura:

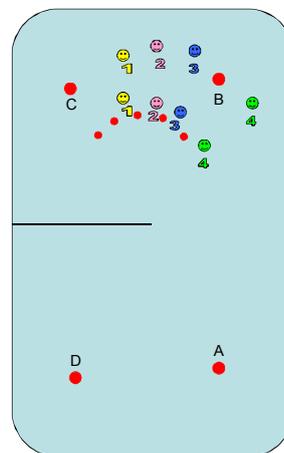
Per una maggiore efficacia della spiegazione del compito motorio e per meglio rappresentare ciò che si sarebbe dovuto realizzare in pratica (**lavoro della mattina**), è stato fatto uso di materiale video.

Gli aspetti cognitivi sono stati stimolati nei 15 minuti circa di presentazione, le domande dei bambini hanno tenuto alta l'attenzione del gruppo ed hanno messo a fuoco i due-tre elementi qualificanti del lavoro.

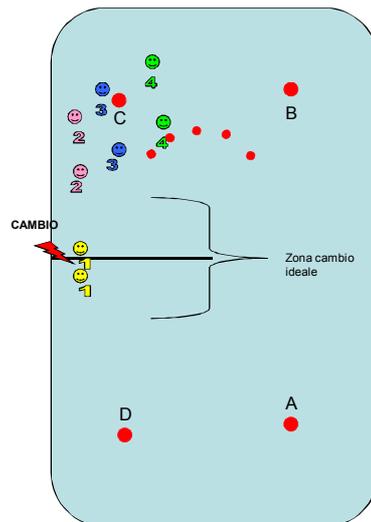
Ecco alcune slide presentate:



Colui che deve ricevere il cambio, che è posizionato a metà rettilineo, deve osservare il compagno che sopraggiunge e partire nel momento in cui quest'ultimo si trova in corrispondenza del birillo A.



IN CURVA : CHI RICEVE IL CAMBIO È SEMPRE LEGGERMENTE AVANTI RISPETTO AL COMPAGNO E IL SUO SGUARDO È RIVOLTO VERSO L'ESTERNO.



IL CAMBIO DEVE
AVVENIRE ALL'INTERNO
DI UNA ZONA BEN
DEFINITA E COMUNQUE
NON TROPPO VICINO AL
BIRILLO D.

L'**americana** quale mezzo per impostare e correggere il **carrellamento** è risultata valida per i due livelli superiori di competenze, per il livello più basso (ci riferiamo sempre al livello medio di competenza tecnica del sottogruppo) il lavoro ha stimolato maggiormente l'attenzione di sé nei confronti degli altri componenti del gruppo, gli aspetti coordinativi legati allo spazio, al tempo ed alla velocità hanno avuto il sopravvento rispetto al "compito-obiettivo" tecnico.

Modalità esecutiva

Il lavoro è stato così svolto:

- suddiviso il gruppo in 8 squadre
- 4 atleti ogni squadra,
- sono partite 4 squadre alla volta,
- ogni atleta doveva fare frazioni di 2 giri,
- nelle prime 4 squadre (competenza maggiore), 4 cambi a testa (32 giri totali),
- nelle seconde 4 squadre (competenza minore), 3 cambi a testa (24 giri totali),
- lavoro ripetuto 3 volte per le prime 4 squadre, 2 volte per le seconde.

Compiti tecnico-motori assegnati nei vari step

1° step

- controllo e gestione delle velocità e delle traiettorie per effettuare il cambio in zona prefissata, velocità esecutiva medio-bassa.

2° step

- aumento della velocità per affrontare la zona di ingresso curva in posizione di carrellamento, l'incremento della velocità garantito anche dalla spinta del compagno, velocità esecutiva da media a sub massimale.

3° step

- segnalato il settore e la traiettoria nel quale effettuare il carrellamento, il restante settore di curva da percorrere con 3 spinte di passo incrociato (competenza maggiore) o con max 4 (competenza minore), velocità esecutiva sub massimale; in questo step i tecnici si sono posizionati in zona carrellamento per richiedere, ricordare, correggere, la posizione da assumere.

CONTROLLO E MIGLIORAMENTO DELLA TECNICA CON LA MODULAZIONE DELLA FREQUENZA DEI PASSI, ALLENAMENTO DI RESISTENZA AD ALTA COMPONENTE TECNICA

Procedura

Sono stati segnalati con birilli colorati i settori della pista piana sui quali svolgere le azioni tecniche, sono state inoltre indicate le spinte da realizzare nei settori (lavoro del pomeriggio).

Il settore di **carrellamento** (obiettivo della mattinata) ha continuato ad essere il "**filo conduttore**" per tutti i lavori successivi.

Carrellare correttamente nel settore stabilito consente all'atleta di mantenere la traiettoria ideale e percorrere meno metri, inoltre si creano le condizioni ottimali per ripartire con l'azione di passo incrociato con l'asse del corpo ben inclinato verso l'interno della curva.

Modalità esecutiva

Il lavoro è stato così svolto:

- suddiviso il gruppo in 3 sottogruppi,
- i primi due hanno lavorato sull'obiettivo,
- il terzo sottogruppo ha girato nei settori stabiliti seguendo il tecnico che pattinava avanti a loro,
- per i primi due sottogruppi il giro di pista doveva essere eseguito con 3 spinte di sinistro in curva (sarebbero 6 spinte di passo incrociato, dx-sx-dx-sx-dx-sx), due spinte in rettilineo dx e sx, impostazione curva con carrellamento, da ripetere nell'altro mezzo giro, 10 spinte e 2 carrellamenti (effettivamente 16 spinte e 2 carrellamenti).

Compiti tecnico-motori assegnati nei vari step

1° step

- Resta in testa al gruppo un atleta fino a quando stabilizza per vari giri numero di passi e traiettorie, nella stessa prova con un breve recupero possono stare in testa 2-3 atleti.

2° step

- Il tecnico rileva i tempi nei vari giri percorsi dagli atleti in testa, tempi che non vengono trasmessi all'atleta, all'atleta vengono ancora date le sole indicazioni sui passi e se con gli stessi coprono i settori stabiliti.

3° step

- Vengono fatti eseguire giri lanciati (parte tutto il gruppo) ai 2-3 migliori atleti dei primi due sottogruppi, il tecnico rileva il tempo e lo comunica all'atleta.

4° step

- Si propongono delle ripetizioni su 4-6-8 giri che saranno tirate con cambi ogni 2 giri da 2-3-4 atleti, si dovrà mantenere lo stesso numero di passi nei vari giri ed il tempo al giro sarà di 1,5 secondi superiore a quello del giro lanciato, tecnico darà l'indicazione "più piano", "più forte", va bene".

Osservazioni rilevate sul campo e relative considerazioni

1. Il tempo medio al giro con le 10 spinte e 2 carrellamenti del gruppo con maggiori competenze si è attestato sugli 11"50 e rimaneva costante all'aumentare dei giri.
2. Il tempo medio al giro con le 10 spinte e 2 carrellamenti del gruppo con competenze "inferiori" (tecnica più scarsa) si è attestato sui 12"50, ma all'aumentare dei giri il tempo saliva verso i 13".

3. I giri lanciati del primo gruppo si sono collocati tra 9.80-10.50 secondi, i giri lanciati del secondo gruppo si sono attestati intorno agli 11.00 secondi.
4. A parità di età ed anche a parità di sviluppo fisico, i due gruppi percorrendo il giro con lo stesso numero di passi danno un risultato assai diverso, possedere una buona tecnica e un buon controllo del mezzo fa aumentare esponenzialmente l'efficienza del gesto e permette senza grandi difficoltà di proporre lavori prolungati.
5. Essendo la pista abbastanza scivolosa, i tempi del giro lanciato non sono tempi assoluti personali ma assoluti per quella pista, l'applicazione delle percentuali di lavoro (il secondo e mezzo in più porta ad una riduzione della velocità a circa l'85%) verso valori alti risulta più facile quando la pista non consente l'erogazione di velocità assolute.
6. Quindi lavorare al 90% di un 9,80 risulterà molto più facile che lavorare sempre al 90% di un 9 netto! La capacità del tecnico consentirà di individuare sia l'intensità del lavoro che la durata del lavoro.

Ultimo punto fondamentale

Prima di costruire e pianificare lavori simili, interessanti anche per gli atleti che devono costruire gradualmente il loro percorso, l'attenzione dovrà essere sempre posta in forma prevalente sull'esecuzione tecnica, l'unico elemento che vi darà garanzia per il superamento di step successivi e sempre più complessi.

Un ringraziamento ai tecnici che hanno consentito lo svolgimento organico del raduno e un grazie grande e particolare a tutti i ragazzi presenti che come al solito mi hanno fatto divertire.



Buon lavoro, la prossima sarà la lezione 16.
Paolo Marcelloni

