



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 16



Gli Stage Estivi Federali continuano a portare avanti la "mission" che li ha sempre contraddistinti: "Sport e Vacanza formula vincente".

I **fondamentali tecnici**, la loro conoscenza, le proposte differenziate e multilaterali in funzione delle soggettive capacità, occupano da sempre lo spazio determinante delle Unità Didattiche della settimana.

Per suddividere i partecipanti in gruppi di pari livello di competenze, vengono utilizzati test che in primo luogo mettono a dura prova le **capacità tecniche e coordinative**, il tempo impiegato per lo svolgimento del test viene rilevato ma ha un valore meno importante ai fini della formazione dei gruppi.

In questa 16° lezione parleremo di un "fondamentale" sul quale ci si dedica troppo poco tempo, con il risultato che l'azione tecnica viene spesso eseguita in modo casuale e molto approssimativa, con gravi conseguenze sulla prestazione sia essa di livello giovanile o di altissimo livello.

Il **CARRELLAMENTO** è il fondamentale tecnico di questa lezione.

Annotazione importante:

se possibile non andrebbe mai utilizzato visto che durante la sua applicazione la velocità diminuisce (si parla di velocità del baricentro) anche se l'esecuzione risulta perfetta, ma da inserire obbligatoriamente nel processo didattico di acquisizione dei fondamentali.

Da ricordare che:

nelle performance di alto livello, sulle piste da 200 metri, con pendenza unica e con i nuovi fondi ad alta aderenza, questo fondamentale dal 2004 (mondiali Italia L'Aquila) è sempre stato inserito nella gara regina della velocità, la 300 metri cronometro maschile, risultando carta vincente se applicato nella seconda e terza curva o solo nella terza curva.

Per una cronaca più attenta:

solo in Colombia 2006 con Mantia su pista da 200 metri ma con corsie da 8 metri, in Cina 2009 con lo junior Munoz con raggio di curva maggiore, in Colombia nel 2010 con il record mondiale sempre dello stesso Munoz seniores anche qui curve con raggio maggiorato, i

migliori tempi sono stati realizzati senza interruzioni del passo incrociato ("evidenti") durante la seconda e terza curva.

Nel programma tecnico/motorio della 300 crono l'atleta dovrà "**pianificare**" la fase di carrellamento per ottenere tre vantaggi sostanziali:

1. deflessione di velocità tollerabile con la corretta impostazione del fondamentale,
2. mantenimento della traiettoria ideale (da scegliere la più corta in relazione alla velocità),
3. mantenimento di una buona inclinazione dell'asse corporeo in questa fase, condizione fondamentale per ripartire tempestivamente e "tecnicamente corretti", l'azione riprenderà con la spinta del destro che consentirà il trasferimento del peso sul sinistro e l'inizio del passo incrociato.

Spostiamo ora l'attenzione alle nostre SEDUTE DI ALLENAMENTO, meglio ancora alle nostre UNITA' DIDATTICHE, ultimamente definite **UNITA' DI APPRENDIMENTO**.

Una considerazione da fare è legata al concetto di "**obiettivo**" dell'unità di apprendimento.

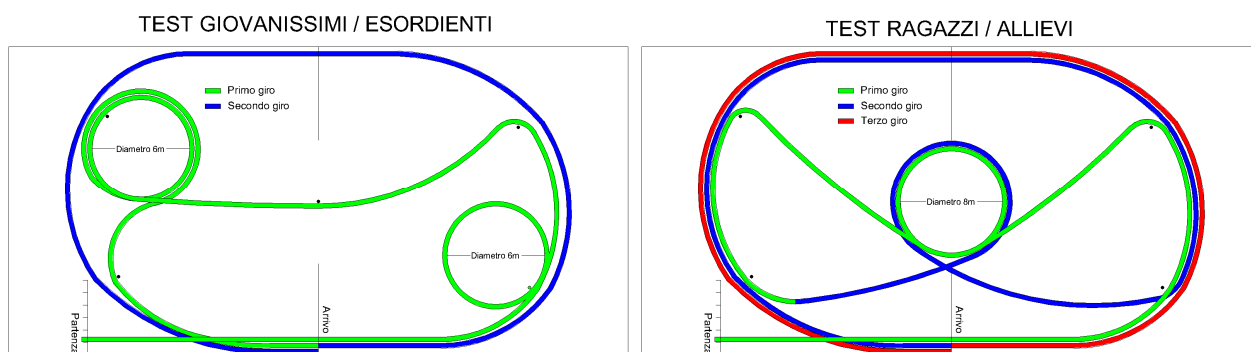
Sono fermamente convinto che se per le categorie giovanili l'**obiettivo tecnico** deve essere centrale nell'allenamento anche se vengono sollecitate e sviluppate capacità condizionali (adeguate e mirate alla fascia di età), anche per categorie più evolute all'interno di una seduta di allenamento sia essa di tipo "muscolare/metabolico/condizionale" debbono essere richiesti compiti **tecnico-tattici** sempre più complessi al fine di rendere il gesto tecnico più economico ed efficiente.

Ritorniamo all'obiettivo di questa 16° lezione: carrellamento.

Di seguito vengono riportati i grafici dei due test somministrati ai 150 ragazzi presenti agli stage estivi del 2010.

Risulta evidente che la tipologia del tracciato presenta in modo prevalente azioni di curva e soprattutto nel primo giro (test giovanissimi ed esordienti) e nei primi due giri (test ragazzi e allievi) le percorrenze orarie ed antiorarie su cerchi di 6-8 metri di diametro richiedono di modulare la velocità inserendo il fondamentale "carrellamento".

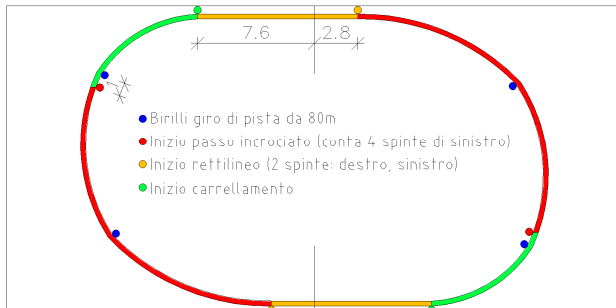
Dalle successive valutazioni e formazioni dei gruppi, chi ha già una buona strutturazione dei fondamentali tecnici, nell'ultimo giro libero (nel caso specifico a Fanano il giro finale del test è di 100 metri), i migliori dovevano carrellare all'ingresso delle due curve.



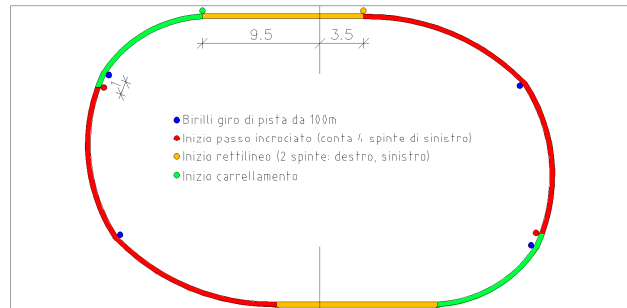
Cominciamo a valutare l'esecuzione del carrellamento all'ingresso di curva in pista piana.

Questa interpretazione risulta necessaria quando la velocità di ingresso ha raggiunto il suo massimo e quindi l'interruzione della propulsione permette e favorisce di impostare la traiettoria ideale, sulla quale poi si applicheranno le spinte propulsive di passo incrociato.

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



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



I grafici sopra riportati indicano con il colore verde la zona del carrellamento, per giungere nel settore con "il passo giusto" sarà necessario percorrere il precedente settore giallo con due spinte di rettilineo, la prima di destro e la seconda di sinistro.



Al termine della spinta di sinistro, avverrà l'atterraggio sull'arto destro molto vicino alla balaustra della pista (atterraggio sotto la spina iliaca destra, su tutte le ruote e scarico completo del peso, angolo al ginocchio chiuso, ginocchio avanzato per coprire la punta del pattino), dall'istante dello stacco dell'arto sinistro lo stesso inizierà il recupero mentre l'arto destro spingerà solo in piccola parte senza modificare sostanzialmente l'angolo al ginocchio, con funzione di contrastare la forza centrifuga e assumere la giusta inclinazione dell'asse corporeo.



All'affiancamento dei due pattini prima dell'atterraggio del sinistro, l'arto inferiore destro deve risultare ancora "piegato", con lo stesso angolo al ginocchio atterrerà il sinistro (pattini alla larghezza del bacino).

Il peso verrà distribuito equamente sui due arti inferiori (nella realtà il pattino esterno anche con esecuzione corretta supporta un maggior carico, ipotizzabile in 60-65/40-35, l'indicazione didattica dovrà però essere sempre di 50/50).

Dalle due foto sotto, si evidenzia anche la poca "**profondità**" tra i due pattini e buona inclinazione dell'asse corporeo, condizioni necessarie per consentire di scaricare bene il peso sui due arti, posizione favorevole per spingere laterale di destro, con la sua completa estensione trasferirà tutto il peso sul sinistro che immediatamente potrà spingere.



Errori ricorrenti:

1. spingere con l'arto destro prima dell'atterraggio del sinistro,
2. atterrare l'arto interno piegato ma senza inclinazione e troppo lontano da quello esterno (due diverse inclinazioni tra i due arti),
3. eccessiva profondità (il max è $\frac{1}{2}$ pattino) che provoca il trasferimento del peso sull'arto esterno e riduce l'inclinazione dell'asse corporeo (rotazione del bacino in esterno),
4. ripresa della spinta del destro troppo posteriore, perdita di inclinazione dell'asse corporeo e successive spinte di sinistro (passo incrociato) inefficaci.

Valutiamo l'esecuzione del carrellamento dopo 1-2 passi incrociati.

Questa seconda interpretazione risulta necessaria quando nella prima parte della curva si ricerca ancora l'aumento di velocità senza compromettere la percorrenza sulla traiettoria ideale.



In questo caso sarà sempre l'arto inferiore destro ad iniziare l'azione tecnica di curva.



L'arto dovrà spingere completamente fino alla sua estensione per dare propulsione e inclinazione dell'asse corporeo (vedi foto sopra), l'atterraggio del sinistro avverrà a fine spinta del destro e sarà localizzato sotto la spina iliaca sinistra sul filo esterno e con il bacino molto più interno rispetto alla zona di atterraggio dei pattini.



Ora se dopo la spinta del sinistro (laterale e completa vedi foto sopra) l'atleta decide di iniziare il carrellamento, dovrà seguire tutte le indicazioni date precedentemente per il carrellamento all'ingresso di curva in pista piana.

Un solo elemento differente:

si tratta del recupero del sinistro che si differenzia dall'esecuzione del rettilineo (adduzione sul piano frontale e avanzamento sul sagittale), in questo caso l'azione risulta più veloce, dallo stacco del sinistro (quello che avverrà dopo pochi istanti nella foto sopra a destra), l'arto inizierà la fase di recupero verso il piano sagittale oltrepassandolo con traiettoria aerea molto lineare e corta, in questa fase l'arto destro non deve spingere e il sinistro si posizionerà con stesso angolo al ginocchio...

... SIAMO DI NUOVO IN FASE DI CARRELLAMENTO.

Ribadisco che il fondamentale "carrellamento" si caratterizza come una fase decelerante, quindi non utilizzare ove possibile, ma visto che le velocità per battere record o almeno andarci vicino non consentono sempre di evitarlo, il mio consiglio è senz'altro quello di inserirlo nelle tue **unità di apprendimento** ne trarranno utilità i tuoi ragazzi.

Buon lavoro, buone feste e un 2011 ricco di soddisfazioni.



Paolo Moncella