



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



## **Iniziativa 2012: allenamento ARENA GEISINGEN**



### **IDEA E MOTIVAZIONE DELL'INIZIATIVA**

Avevo proposto l'idea in occasione dell'incontro tecnico con la squadra del Comina Pordenone nel mese di novembre, successivamente l'ho proposta a Rodolfo Wenger con il quale spesso ci si scambia idee e consigli.

Rodolfo non mi ha dato scelta: "Paolo devi venire, per quello che riguarda i contatti con i gestori della pista ci penso io".

Sono convinto che l'applicazione della tecnica durante qualsiasi tipo di allenamento e l'efficacia dello stesso, abbiano maggiore incidenza se proposti su impianti tecnicamente validi.

In Italia questi lavori possono essere svolti con adeguatezza solo sulla pista di San Miniato (Pisa) o meglio ancora in quella di Senigallia (Ancona), ma il clima invernale non consente di svolgere un lavoro articolato su piste aperte.

Come leggerete nella presentazione generale, i due giorni di allenamento sono rivolti ad atleti con livelli di conoscenze e di preparazione buoni (allievi-juniores-seniores).

La direttrice dell'impianto ha promosso l'evento nei paesi europei, questo renderà l'esperienza estremamente interessante.

### **LA CONOSCENZA DELLA TECNICA PER MODULARE E INCREMENTARE I CARICHI DI LAVORO**

Il processo di apprendimento, di formazione e di costruzione dell'atleta per raggiungere alti livelli di prestazione non può sottrarsi dalla somministrazione di informazioni sul "cosa si deve fare" e sul "come si deve fare".

Il lavoro di questo workshop partirà proprio dall'informazione e dalla successiva messa in pratica con una seduta di allenamento a secco degli elementi tecnici fondamentali e basilari del pattinaggio in linea.

Successivamente nei vari blocchi di lavoro saranno stimolati tutti quei meccanismi energetici che intervengono nella prestazione (diversificando lavori di velocità e di resistenza), le richieste tecniche sempre presenti avranno carattere di miglioramento del modello tecnico e qualificheranno il lavoro proposto.

# Dienstags: skate & more



## Die arena geisingen bietet Euch...

- ein Trainingsangebot für Fortgeschrittene und bereits erfahrene Skater (Vorkenntnisse erforderlich!)
- Spaß und Training auf den Rollen...
- ...sowie alternatives Sportprogramm auf Turnschuhen
- ein rundum Fitnesspaket für mehr Freude an der Bewegung
- Unverbindliche Trainingsteilnahme für 8,50 €/ Training (inkl. Eintritt)  
Besitzer einer Jahres- oder Zehnerkarte bezahlen nur 5,- €
- **Dienstags von 20.00-21.30 Uhr**  
**Wir freuen uns auf gemeinsame und aktive Dienstagabende!**



www.arena-geisingen.de



arena geisingen

Am Espen 16 • 78187 Geisingen • Tel. 07704 92 33 98 0  
www.arena-geisingen.de

## **Programma da Arena Geisingen**

workshop con Paolo Marcelloni

### **sabato 21 gennaio 2012**

10.00-12.30 allenamento

13.00 pranzo

15.00-17.30 allenamento

19.00 cena

### **domenica 22 gennaio 2012**

8.30 colazione

9.30-12.00 allenamento

13.00 pranzo

13.30-16.00 allenamento

#### **costi:**

partecipanti fino a 16 anni: 150 Euro

partecipanti oltre 16 anni: 170 Euro

#### **incluso nel prezzo:**

partecipazione al workshop

1 pernottamento in camere a 4 letti, pasti e bevande

DVD Speedskating di Ruedi Wenger

**il workshop:** sarà tenuto in lingua italiana tradotto in tedesco da Rodolfo Wenger

**livello:** riservato ad atleti Cadetti, Juniores, Seniores e tecnici

NB: per gli atleti italiani potrà essere messo a disposizione un pulmino al raggiungimento di un adeguato numero (costi da stabilire), la partenza sarà per il venerdì con arrivo a metà pomeriggio, sarà programmata una seduta di allenamento di adattamento alla pista e saranno prenotate le camere per la notte di venerdì (prezzo orientativo 22€)

Ulteriori informazioni sul sito [www.arena-geisingen.de](http://www.arena-geisingen.de) e sulla pagina face book



*Paolo Marcelloni*