



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



LE LEZIONI DI PAOLO
Lezione 19

FUTURO?

PARTIRE DALLE BASI CORRETTE DEL PATTINAGGIO IN LINEA

Solo 20 anni fa, i popoli di alcuni paesi europei non avrebbero mai ipotizzato di potersi aprire una finestra nel mondo per scoprire cosa e quanto li circondassero e quante opportunità si sarebbero potute cogliere avendo "solo" la possibilità di informarsi.

Soprattutto da parte delle nuove generazioni il desiderio di conoscenza non può e non deve essere limitato da nessuno e per nessun motivo, nessuna entità di qualsiasi estrazione si può arrogare il diritto di condizionare modi di fare, pensieri, scelte di vita.

In questa piccola piazza di Praga (foto sotto), quando ancora il muro non era caduto, si riunivano i ragazzi della città per ascoltare e fare musica di fuori confine, all'epoca "proibita", le irruzioni della polizia erano costanti per osteggiare quella voglia di libertà, oggi è un punto turistico segnalato dalle guide, fortunatamente solo un brutto ricordo...



Internet e posta elettronica sono stati gli strumenti che gli amici dell'Associazione: **INLINETALENT PRAHA** hanno utilizzato per conoscermi e successivamente contattarmi per una collaborazione in **Repubblica Ceca**.

Dapprima Linda mi ha fatto richiesta del mio libro, poi sono seguiti contatti per avere da parte mia consigli in merito ad aspetti tecnici, scelta di materiali e altro, naturalmente la posta elettronica ha fatto da padrona, ma è uno strumento così facile e veloce perché non utilizzarlo!

Successivamente i tecnici dell'Inlinetalent avendo in programma un Camp Estivo con i loro ragazzi (promosso anche a tutte le altre associazioni e relativi tecnici), hanno fatto la richiesta della mia presenza al loro Camp.



In questo periodo nel quale solo le cose che mi divertono e mi stimolano sono quelle che scelgo di fare, la decisione di andare non ha avuto grandi tempi di attesa!

Altri elementi che hanno sempre condizionato le mie scelte, vale per le cose che ho fatto e quelle che continuerò a fare, sono strettamente legati alla libertà di manovra, libertà di espressione, massima disponibilità a trasmettere le mie conoscenze, facilitare chi vuole apprendere evitando di far commettere i numerosi errori sui quali si fonda l'esperienza personale, non ultimo il piacere di **insegnare** a tutti i livelli di competenza, convinto che il lavoro proposto lascerà sempre un importante segno nel percorso futuro di ognuno.

E così dal 1 al 7 luglio al Camp Estivo di Praga mi sono di nuovo messo in gioco in un paese nel quale il pattinaggio in linea ha una breve esperienza e i numeri non sono esaltanti.

E pensare che le piste ciclabili, quelle belle e panoramiche, sono intasate dai pattinatori fitness un movimento che da noi non si vuole considerare!

Il programma stabilito prevedeva due **UNITA' DI APPRENDIMENTO** al giorno, con l'esclusione del mercoledì pomeriggio in quanto era programmata una gara sullo stesso impianto e il sabato dedicato a un'altra gara a circa 200 chilometri da Praga.

Quindi **9 Unità** di circa 2,30-3,00 ore l'una, prevalentemente e sostanzialmente dedicate all'insegnamento delle tecniche di base, un totale di circa 25 ore nelle quali sono riuscito a pianificare una progressione didattica graduale, sistematica, realizzabile.



Nella sostanza è la didattica che come responsabile della ex SIPaR ho sempre indicato nei corsi nazionali e in tutte quelle occasioni di corsi all'estero (Cile, Iran, Germania, Spagna, Portogallo, Stati Uniti) e nei Camp organizzati da me con atleti italiani e stranieri (oltre 30 stage federali, Messico, Svizzera, Germania, Spagna, Portogallo).

Nota personale: oggi contro ogni indicazione moderna dello sport, la nuova formazione dei tecnici italiani si basa su concetti generali che risultano quasi sempre poco applicabili alle esigenze del nostro sport, concetti universali ma che se non applicati con la sapienza di chi realmente conosce le peculiarità del pattinaggio in linea risultano inutili, forvianti, pericolosamente applicabili.

Alla base di ogni sport ci sono le tecniche di base dello stesso, tali tecniche debbono essere estrapolate dal modello di prestazione e la sua conoscenza in ogni piccolo particolare deve essere patrimonio del tecnico di pattinaggio, così da proporre nella didattica esercitazioni a vari livelli affinché le basi corrette passino, diventino patrimonio dell'atleta e sulla loro consistenza si potranno apportare quelle modificazioni che con la crescita si renderanno necessarie e per tutto il percorso sportivo dell'atleta.

Nel pattinaggio in linea voler disconoscere l'importanza delle capacità tecniche personali e non di secondo conto la capacità tattica e/o la capacità di vivere positivamente il gruppo, il contatto con l'avversario, saper leggere l'andamento della gara, continuerà a risultare fallimentare, questi sono gli elementi che prima di ogni altro consentono di ottenere un buon risultato.

Noi oggi in Italia abbiamo i due migliori fondisti nel settore femminile e maschile che si avvalgono principalmente di questi elementi in loro possesso, chissà perché non si vuole porre l'attenzione su queste competenze invece che su allenamenti alla forza o quant'altro???



Il piacere di aver visto crescere alcuni atleti (nelle foto sopra), li ho avuti qualche giorno o qualche settimana con me e mi avevano colpito per quello che all'epoca sapevano già fare..., ora il loro livello raggiunto non li può esonerare dal modificare e apprendere nuove cose per crescere ancora.

Altre belle soddisfazioni in questa trasferta ci sono state, alcuni miei articoli tradotti e pubblicati, il mio libro in tedesco utilizzato da anni dalla migliore società della Repubblica Ceca, alcuni miei lavori utilizzati per presentare una tesi di laurea in ingegneria specializzazione di biomeccanica, un grande grazie con la speranza di essere stato di aiuto.



Nelle varie sessioni della settimana credo di aver toccato ogni argomento tecnico e aver presentato in forme diversificate le modalità esecutive di ogni fondamentale, le difficoltà iniziali nell'esecuzione di movimenti nuovi ma **coerenti con il concetto di tecnica**, sono state nei giorni superate positivamente, prima facili poi difficili, prima semplici poi complesse, prima separate tra loro poi combinate, di certo al termine del Camp tutti hanno acquisito concetti e movimenti che prima non erano mai stati proposti e provati, andavano sui pattini... **NON PATTINAVANO!!!**



Un grazie a tutti i ragazzi e in particolare a Linda che ha tradotto dal "marchigiano" per tutta la settimana!!!

INLINE TALENT®

Di seguito inserisco con immenso piacere alcuni messaggi di ringraziamento ricevuti al mio rientro, grazie:

INLINE SUMMER SPEEDSKATING KEMP

La visita di Paolo Marcelloni a Praga



Un grande momento il periodo dal 1 al 6 luglio, che per sempre rimarrà scritto nella storia della nostra squadra.

La nostra squadra ha organizzato il Camp Inline e l'invito al famoso allenatore italiano Paolo Marcelloni è stato accettato.

Paolo ha allenato al nostro Camp, subito ha cominciato a passare preziose informazioni ed esperienze, frutto dalla sua trentennale carriera di allenatore.

Paolo ha iniziato a gareggiare nell'anno 1969, in quel periodo la maggior parte di noi non era ancora nato.

Paolo si è dedicato all'allenamento già a 16 anni e adesso è venuto da noi a passarci le sue esperienze.

Chi si era iscritto al Camp già dai primi momenti aveva capito di non aver commesso un errore. Dall'inizio abbiamo visto le sue grandi qualità.

I partecipanti hanno avuto la possibilità di percorrere passo passo le basi del pattinaggio, con gli esercizi a secco, con numerosi dei suoi esercizi per acquisire la tecnica giusta.

Durante i giorni abbiamo insegnato la tecnica del rettilineo, soprattutto la tecnica di pattinaggio in pista, le tecniche per la curva, la tecnica della partenza.

Abbiamo proposto anche gli allenamenti ad intervallo, altri metodi e le tattiche in gara.

3 ore di lezioni svolte sia la mattina che il pomeriggio, sembravano difficili da sostenere sia per la lunghezza che per la qualità delle richieste, nessuno dei partecipanti ha mollato, anche i più piccoli sono stati molto attenti e hanno cercato di dare tutto il possibile restando sempre molto concentrati.

Tutti hanno subito capito: essere presenti agli allenamenti di Paolo sarà una possibilità unica.

Mercoledì in occasione di una gara sul percorso del Camp, noi allenatori abbiamo passato la gestione della squadra a Paolo. Siamo rimasti stupiti per quello che riesce a fare Paolo con la squadra. Anche i più piccoli hanno seguito le sue direttive e le prestazioni in gara sono state eccellenti. Una tattica da attuare nella gara che tutto sommato tutti sono riusciti ad interpretare.

Giovedì pomeriggio Paolo ha accettato l'invito nella sede della squadra di Modřany, da parte della responsabile tecnica della rappresentativa Nazionale Ceca che parteciperà all'Europeo in Ungheria. Ha dato molti preziosi consigli anche a loro.

I ragazzi dalla rappresentativa sono stati molto entusiasti ed hanno trovato una nuova carica per il loro lavoro futuro.

Venerdì abbiamo consegnato a tutti i partecipanti i certificati con la firma di Paolo.

La visita di Paolo a Praga ha indicato nuove possibilità di lavoro, ha fatto uscire tutta la bellezza di questo sport e ha dato a noi una nuova motivazione per lavorare sempre meglio.

Paolo ci ha indicato la strada giusta per migliorare ora starà a noi riuscire a portare avanti un progetto attento e adeguato per i nostri ragazzi.

Uno speciale ringraziamento a Linda, senza di lei, tutta la sua famiglia e quanti hanno collaborato con me, il Camp non sarebbe stato realizzabile.

Pavel Zajpt

Quando per la prima volta ho contattato Paolo Marcelloni, chiedendogli vari consigli, non mi aspettavo che mi rispondesse e che la nostra comunicazione tramite posta elettronica potesse cambiare tante cose.

Io e mio marito abbiamo apprezzato questa disponibilità, finalmente qualcuno che risponde a varie domande tecniche sul pattinaggio, domande che non avevano avuto risposte soddisfacenti prima.

I nostri due figli pattinano da 2 anni, nella squadra che noi abbiamo fondato.

Io, che mi sono dedicata tutta la vita alla musica e mio marito ai programmi per computer, non sapevamo nulla di pattinaggio.

Ho ordinato il suo libro "La tecnica del pattinaggio in linea", l'ho letto e ho deciso di fare il possibile per poter conoscere Paolo Marcelloni di persona e farlo venire ad allenare la nostra squadra.

I nostri allenatori e tutti genitori hanno avuto la possibilità di vedere da che parte cominciare, come si può allenare e come si può coinvolgere i ragazzi.

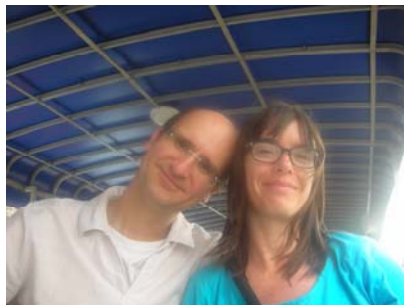
Per me non è stato facile tradurre per tutti questi giorni, inoltre molte parole nuove e tecniche non facevano parte della mia conoscenza.

Paolo ci ha regalato questi giorni nei quali abbiamo avuto una possibilità di staccarci dalla nostra vita quotidiana per immergersi nella bellissima vita del pattinaggio.

La nostra squadra non si è ancora svegliata da questo bellissimo sogno e noi viviamo ancora gli allenamenti di Paolo.

Grazie Paolo per averci dato questa grande opportunità.

Linda



Paolo Marcelloni