



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 24

L'ATTIVITA' GIOVANILE

L'apprendimento delle tecniche di base è tra gli obiettivi primari nel percorso di formazione dall'avviamento, all'attività pre-agonistica e agonistica.

Le modalità di insegnamento e la comunicazione adeguata alle fasce di età risulteranno carte vincenti per velocizzare l'apprendimento.

L'esperienza di anni ha indicato un percorso quasi "infallibile" per creare corrette basi tecniche.

La volontà e la curiosità di intraprendere nuove strade a volte crea più difficoltà e magari anche qualche risultato temporale in meno, però questo modo di lavorare motiva senz'altro il tecnico e dovrebbe di conseguenza portare positivi riscontri su tutti i ragazzi.

Ci sono un paio di strumenti/mezzi di allenamento/insegnamento che sono stati pensati, valutati, realizzati, proposti, testati su un vasto numero di giovani pattinatori di tutti i livelli.

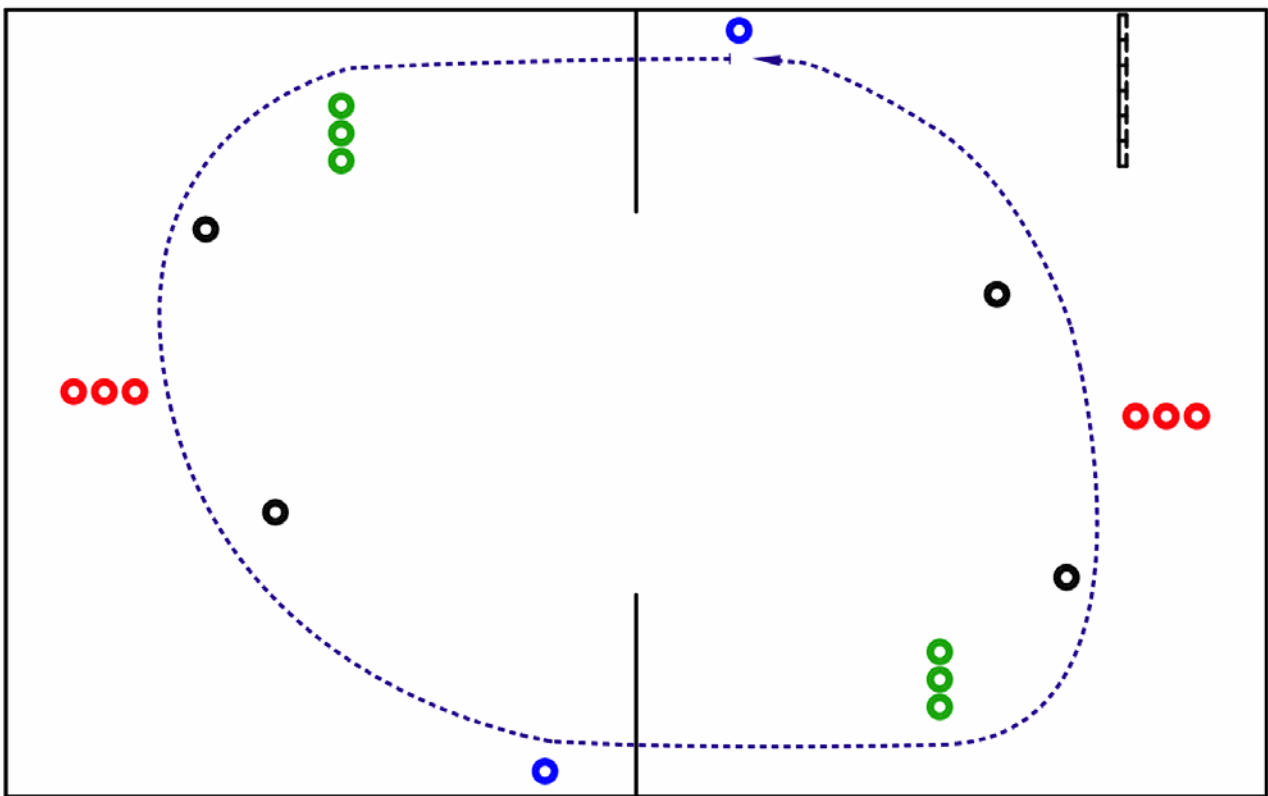
Questa sarà una importante e rilevante strada che percorreremo da quest'anno.

LEZIONE: 8 settembre

OBIETTIVO PRINCIPALE	Ricerca la percezione del carico sul pattino, con avanzamento del ginocchio e successivi piegamenti e estensioni sull'arto carico.
OBIETTIVO SECONDARIO	Individuare e segnalare il giro di pista piana con birilli per memorizzare la traiettoria ideale a velocità alta.

Il giro di pista con i segnali per le traiettorie:

15' liberi alla ricerca dei segnali.



Il gioco del pennarello:

1- Eseguire: rincorsa, posizione base, scorrere tenendo il pennarello indietro di mezzo pattino alternando destro e sinistro. 12-14 ripetizioni per gamba.

2- A risoluzione quasi raggiunta eseguire: rincorsa, posizione di pennarello a terra, inserire tre piegamenti-estensioni. 12-14 ripetizioni per gamba.

Controllo del pattino a terra perpendicolare, pattino sulla prima ruota stabile e posizionato a metà del pattino carico.

Il molleggio:

La percezione e il ricordo del "piegamento/estensione" (molleggio), si richiedono sul giro di pista con segnalazioni, richiesta di atterraggio sotto la "chiappetta" e molleggio morbido-soffice prima di dare la spinta in curva e in rettilineo.

Altra indicazione della spinta, pensare alle 4 ruote come un pennello che pittura verso fuori.

Lavorare per 7-10'.

Passa il testimone:

Il primo parte dalla testa del gruppo con il testimone nella mano sinistra, in rettilineo le braccia in movimento normale, in curva il dx in movimento e il sx indica con il testimone il centro della curva (per evitare la rotazione delle spalle). Quando raggiunge il gruppo lo supera in esterno e si passa il testimone al primo che aspetta con il braccio destro esteso fuori, una volta preso il testimone lo passa nella mano sinistra e parte. Chi ha passato il testimone rallenta e si mette in coda rimanendo su traiettoria esterna.

Lavorare per 10-12'.

N.B. i più veloci potrebbero, una volta passato il testimone, continuare a seguire in scia tutti i componenti del gruppo e a seconda della velocità, modificare il numero dei passi e l'intensità delle spinte.