



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 39 (non sarà sufficiente una lezione ma un periodo di acquisizione graduale di tutti gli esercizi)



TAPPETINO SKATE LABS PER I SIMULATIVI



10 esercizi per costruire il corretto movimento del pattinaggio in linea

ORIENTARSI SUL TAPPETINO SKATE LABS

La realizzazione del tappetino nasce dall'idea di:

- costruire,
- far provare,
- percepire,
- creare movimenti facilitati,
- simulare i fondamentali tecnici che caratterizzano il pattinaggio in linea velocità.

L'analisi attenta del modello tecnico di alto livello, ci ha consentito di isolare "fasi" o "parti" del movimento globale.

La procedura e la metodologia utilizzata:

- conoscenza analitica di fasi elementari del movimento,
- seguita dal "fare" e dal "realizzare" singole fasi,
- passati poi alla ricostruzione globale di più fasi che compongono il fondamentale tecnico.

Dopo un periodo di progettazione, sperimentazione, proposte sul campo, adattamenti in relazione all'utenza, scelta di mezzi "rudimentali" per facilitare il lavoro del tecnico e degli atleti, nasce il TAPPETINO SKATE LABS INGOM sul quale tutti potranno lavorare con facilità, precisione e ricevere feed back positivi e utili sensazioni!!!!

IL TAPPETINO SKATE LABS INGOM

E' composto da **8 impronte** (8) di piante di "piedi sorridenti", su ognuna di esse una linea tratteggiata attraversa longitudinalmente la pianta del piede passando avanti tra l'alluce e il secondo dito e dietro al centro del tallone, posizione standard del telaio del pattino o ancora più precisamente la linea delle ruote (il loro contatto risulta solo su 3-4 punti di pochissimi mm quadrati).

LE DISTANZE DELLE IMPRONTE

- Le prime **due** (2) impronte centrali sono distanziate di **20 cm**.
- Al centro delle due impronte e a metà delle stesse, abbiamo disegnato un **cerchietto** che risulta equidistante a **10 cm**. dal piede destro e dal piede sinistro.

Su quel cerchietto si andrà a posizionare o passerà l'alluce in alcuni degli esercizi proposti.

Con carico centrale e peso equamente distribuito sulle prime due impronte, il baricentro cadrà all'interno delle stesse, il solo spostamento di 10 centimetri a destra e a sinistra permetterà di scaricare il peso del corpo alternativamente tutto a dx o sx.

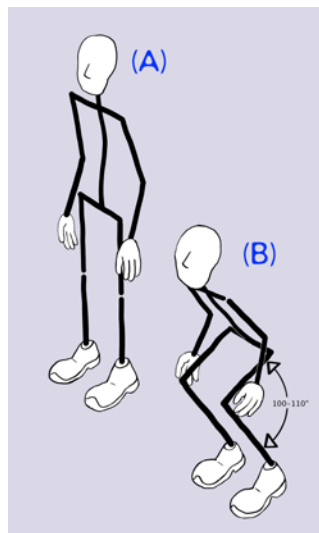
- A destra dell'impronta sinistra altre **due** (4) impronte **per la spinta in rettilineo** a "40" e "60" centimetri, a sinistra dell'impronta destra altre **due** (6) impronte a "40" e "60" centimetri.
- Nelle parti estreme ed esterne del tappetino troviamo altre **due** (giunti alle 8) impronte **per il passo incrociato**, verso destra l'impronta del piede sinistro, verso sinistra l'impronta del piede destro.

Verso l'interno del tappetino a "20" centimetri l'impronta per l'atterraggio del piede esterno a fine spinta della gamba interna del passo incrociato è quella del "60".

10 esercizi per costruire il corretto movimento del pattinaggio in linea

1. SCARICO PLANTARE:

Posizionare i piedi nelle due impronte centrali, "0-20" cominciamo a dare queste indicazioni che serviranno successivamente, le linee tratteggiate corrispondono alla posizione del telaio sulla scarpa il quale orientativamente si colloca tra l'alluce e il secondo dito sulla parte anteriore (anche più spostato di un paio di millimetri verso l'alluce) e al centro del tallone sulla parte posteriore (anche più spostato di un paio di millimetri verso l'interno del tallone).



Percepire la pressione plantare completa, chiedere la pressione su tutta la pianta dei piedi per schiacciare il tappetino.

Richiedere pressioni sulla parte avanti del piede, sulla parte posteriore, solo destro, solo sinistro senza sollevare i piedi.

Tra i due piedi è disegnato un **cerchietto**, posizionato al centro dello "0-20" e cioè a "10 cm" tra il piede dx e sx.

Lo spostamento/traslocazione del **bacino** per scaricare a dx e sx tutto il peso del corpo è decisamente ridotto, "soli 10 centimetri" saranno sufficienti.

Abbiamo parlato di bacino e non di: spalle, busto, gambe, che dovranno restare ferme a livello di core addominale/dorsale.

Porre l'attenzione su una serie di **cerniere** e **articolazioni** che vanno dal basso all'alto, la **prima** che deve lavorare dall'istante che si inizia a pattinare è quella della caviglia con l'avanzamento del ginocchio e la chiusura della gamba (tibia) sul piede, solo questa chiusura permetterà di avere un piegamento adeguato della coscia (femore) e raggiungere un adeguato angolo al ginocchio (110° verso 100°), quindi lavorare tantissimo sull'articolazione tibiotarsica, l'avanzamento del ginocchio dovrà coprire e oltrepassare la punta del piede (sui pattini il ginocchio copre punta scarpa/ruota pattino).

Posizionare i piedi a **"0-20"**, scaricare equamente il peso tra i due piedi, non modificare la pressione plantare durante la modificazione degli angoli articolari.

Esercizi semplici come piegamenti, saltelli, trasferimenti di peso dx/sx, mantenimento di equilibrio dx e sx, aggiunta di molleggi, etc.

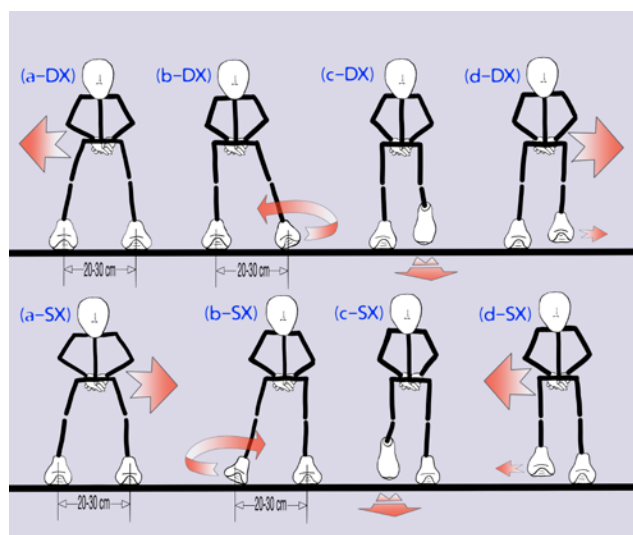
Ipotesizzare che il corpo sia una sorta di "joystick", i movimenti saranno: avanti, dietro, destra, sinistra, questo è il primo esercizio/approccio che permetterà di controllare e percepire il carico a livello plantare, da questo partiranno gli esercizi successivi più complessi.

2. IL CORE DELLA TRASLOCAZIONE:

Costruire un movimento non riconosciuto negli schemi motori di base, risulta essere vitale per un percorso di apprendimento della tecnica corretta.

Pensare di spostarsi velocemente in avanti muovendosi in parte anche sul piano frontale non è di certo naturale e riproponibile senza il pattino in linea.

La struttura del nostro "sistema pattino" ci costringe, con successivi risultati positivi certi, a percepire il movimento del nostro corpo su piani diversi.



Si parte posizionando i piedi nelle due impronte centrali a **"0-20"**, all'inizio non sarà necessario ricercare angoli di lavoro eccessivamente difficili (sufficienti 120° - 130° al ginocchio).

Negli esercizi propedeutici del libro "La tecnica del pattinaggio in linea" l'esercizio che ora proporremo sul tappetino lo avevamo proposto sui pattini con il nome di "tergicristallo".

Esatto il nostro corpo dovrà muoversi a dx e sx muovendosi sul piano frontale.

La leggera spinta del sx sposta il bacino verso dx, sul dx avverrà il trasferimento del peso e sul sx lo scarico completo dell'arto e lo stacco dal terreno che da esterno percorrerà un "piccolo cerchio" aspettando che la leggera spinta del dx riporti il bacino verso sx. Bacino in movimento senza rotazioni (l'immagine è quella di far scorrere i glutei su una parete sempre alla stessa altezza), mentre spalle, busto, braccia, non subiscono variazioni dalla posizione di partenza.

3. CARICO IL CANNONE:

Posizionare alternativamente il piede dx e sx sulle impronte centrali.

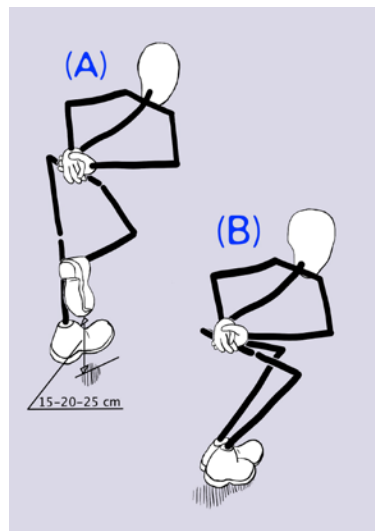
Restare in equilibrio su un arto esteso, l'altro sollevato di **15-20-25** centimetri, a maggior sollevamento si richiederà maggiore piegamento sull'arto carico.

La punta del piede dell'arto sollevato dovrà essere rilassata e verso il basso, una decontrazione generale di questo arto sarebbe l'ottimale.

Senza modificare la posizione dell'arto sollevato, parte il lavoro sull'arto a terra con un piegamento fino a far sfiorare la punta dell'arto sollevato sul cerchietto centrale.

Il piegamento dovrà partire dall'articolazione tibio/tarsica con l'avanzamento del ginocchio, si ricercherà un angolo al ginocchio di 110° per i più giovani e 100° per i più grandi, il fine corsa è dato dallo sfioramento della punta del piede sollevato a terra (cerchietto).

Durante l'esecuzione lo scarico plantare non si dovrà modificare, è un errore andare in pronazione o supinazione, sollevare il tallone o sollevare la punta, extraruotare o intraruotare il ginocchio.



4. SPINGO PER IL RECUPERO:

L'obiettivo di questo esercizio è sensibilizzare e costruire mentalmente la traiettoria corretta della gamba di recupero.

Durante questa esecuzione l'altra gamba dovrà mantenere l'angolo di $110^\circ/100^\circ$ posizione richiesta con l'esercizio 2. Carica il cannone.

In funzione dell'angolo assunto e dell'altezza dell'atleta si lavorerà sulla larghezza di "0-40" o "0-60" e su queste misure dovrà arrivare l'arto a fine spinta laterale.

Si parte in equilibrio su un arto (dx o sx) con l'altro leggermente **sollevato** e vicino (piedi uniti).

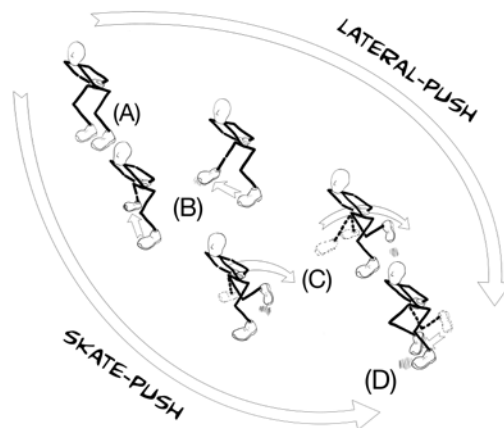
Il movimento si suddivide in 4 tempi:

1° tempo, estensione laterale dell'arto che a fine corsa sarà in linea con l'altro a terra, posizionato e sollevato di pochi centimetri sopra l'impronta stabilita,

2° e 3° tempo, rimanere con l'arto esteso, estendere la punta del piede e iniziare il recupero, disegnare un quarto di cerchio sempre con gamba estesa fino ad averla completamente dietro,

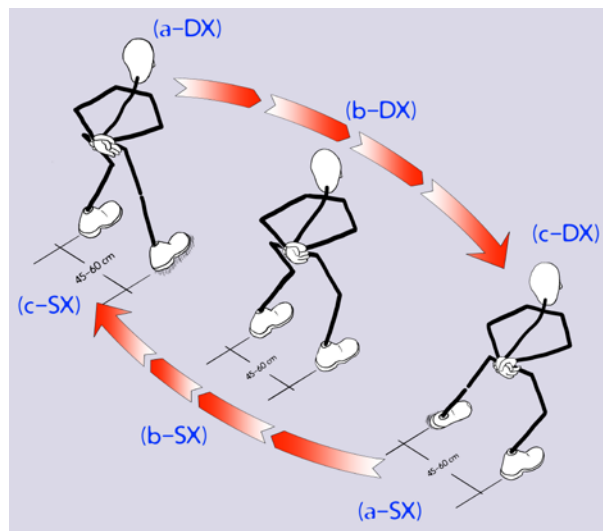
4° tempo, flettere la gamba sulla coscia senza sollevare molto dal terreno, percorrere una linea dritta sul piano sagittale e riportare il piede in posizione di partenza per un nuovo ciclo.

Attenzione: durante il movimento di recupero di un arto, l'altro resterà in posizione di "carica il cannone" e ricercherà le sensazioni di "scarico plantare".



5. LA TRASLOCAZIONE DEL BARICENTRO:

La traslocazione del baricentro sul piano frontale è un elemento fondamentale della tecnica di spinta in rettilineo.



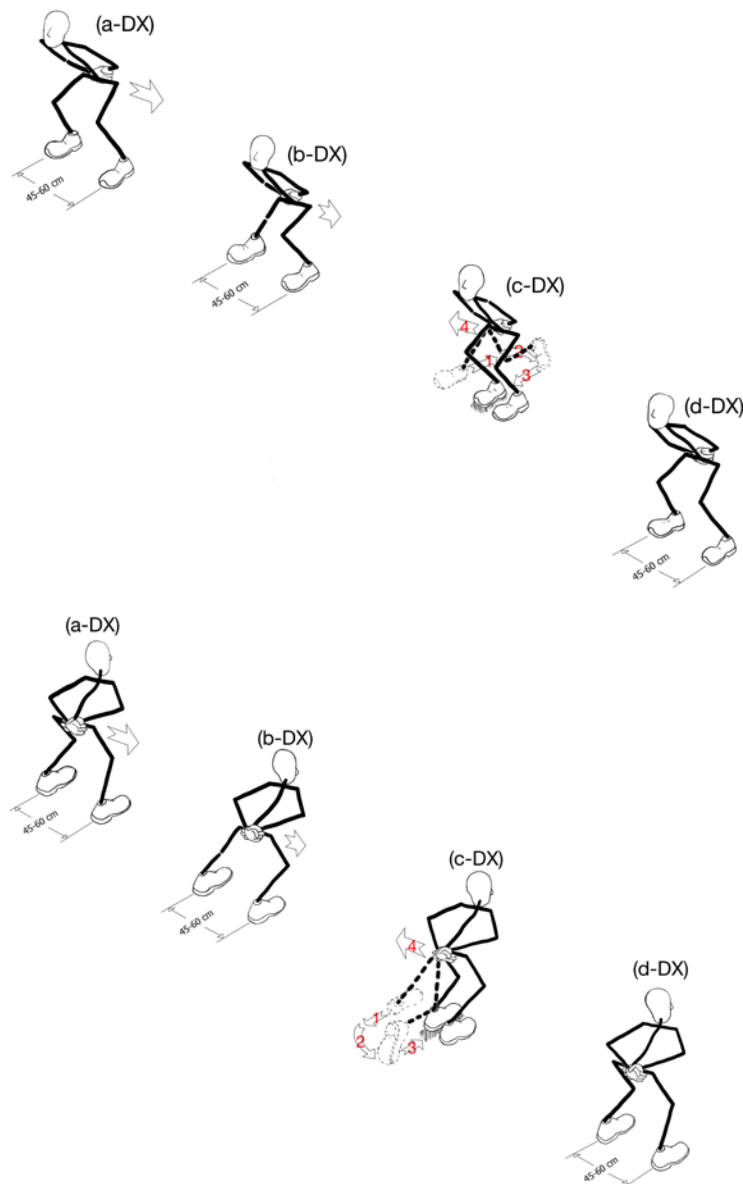
Le spinte alternate sugli arti inferiori su tutte le ruote e laterali, se correttamente eseguite creeranno un movimento laterale del corpo, elemento tecnico del quale si deve disporre. L'obiettivo di questo esercizio è percepire lo spostamento del bacino a seguito delle estensioni alternate degli arti.

In funzione dell'angolo assunto e dell'altezza dell'atleta si lavorerà sulla larghezza di "0-40" o "0-60" e su queste misure/impronte dovrà arrivare il bacino a fine spinta laterale.

Posizionare i piedi sulle impronte alla distanza decisa per ogni atleta, assumere la posizione di 110° o 100° sui due arti con il bacino ancora centrale, l'altezza da terra del bacino (glutei) non dovrà subire oscillazioni verticali, iniziare a spingere laterale con l'arto sinistro aprendo l'angolo al ginocchio di 110°/100° fino a 180°, durante l'estensione il bacino si sposterà verso destra e sopra l'arto destro che avrà mantenuto l'angolo di partenza e sul quale dovrà essere scaricato tutto il peso del corpo, le condizioni sull'arto destro saranno le stesse richieste in "carica il cannone", ora la spinta dell'arto destro sposterà il bacino verso sinistra seguendo le stesse indicazioni precedenti.

6. SPINGO ERGO TRASLOCO (in rettilineo):

L'accoppiamento e la combinazione (capacità coordinativa fondamentale per il pattinatore) degli esercizi precedenti consentono di assemblare e costruire il movimento globale della spinta in rettilineo.



La sequenza delle immagini chiariscono l'esecuzione che verrà richiesta.

In funzione dell'angolo assunto e dell'altezza dell'atleta si lavorerà sulla larghezza di "0-40" o "0-60" e su queste misure/impronte dovrà arrivare il bacino a fine spinta laterale.

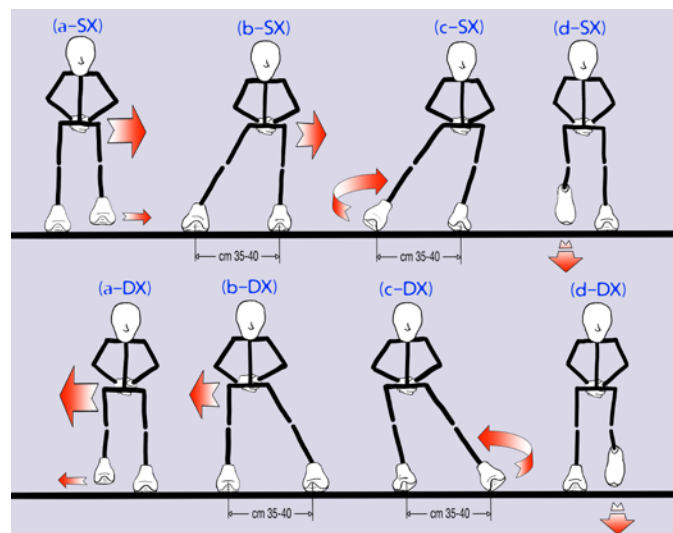
L'obiettivo principale è quello di riuscire a eseguire una serie di spinte/stacchi/recuperi, con continuità e fluidità.

Una volta decisa la distanza di lavoro sulle impronte, si inizierà una sequenza di spinte indicate in un numero o in un tempo.

1. Prendere la posizione "0-40" o "0-60",
2. assumere la posizione a 110° o 100° al ginocchio,
3. inizio la spinta dx (posizione "0") fino a completare l'estensione dell'arto con il piede che resta appoggiato sull'impronta,
4. scarico sul sx tutto il peso del corpo (posizione finale carica il cannone, piedi distanziati di "40/60"),
5. stacco dal terreno il dx di pochi centimetri ed estendo la punta del piede,
6. inizio il recupero del dx a gamba estesa percorrendo il quarto di cerchio (spingiamo per il recupero),
7. continuo il recupero avanzando il piede dx verso il sx,
8. il sx inizia a spingere, fino a questo momento rimasto in posizione di 110°/100°,
9. la spinta sx sposta il baricentro verso dx fino alla sua estensione completa,
10. il dx atterra (posizione carica il cannone a "40" o "60" e riparte il ciclo).

7. DOPPIA SPINTA (in rettilineo):

L'accoppiamento e la combinazione (capacità coordinativa fondamentale per il pattinatore) degli esercizi precedenti consentono di assemblare e costruire il movimento globale della doppia spinta in rettilineo.



A differenza dell'esercizio 6 SPINGO, cambia soltanto la distanza da prendere tra le impronte.

La distanza andrà ridotta di **10 centimetri** (sia per chi aveva scelto "0-40" o "0-60"), quindi il lavoro si svolgerà su una base di appoggio più piccola (power box).

Il segreto della doppia spinta sta proprio in questa piccola ma sostanziale modificazione in termini di tempo e di spazio dell'atterraggio sx e dx, in relazione della spinta dell'altro arto.

Nel momento dell'atterraggio come indicano le immagini, la posizione dell'arto sx sarà la stessa della posizione finale di "carica il cannone" (seconda immagine, arto sx perpendicolare al terreno), ma l'estensione dell'altro arto dx non è ancora terminata (perché abbiamo ridotto la base di appoggio e quindi anticipato l'atterraggio rispetto l'estensione dell'altro arto), **è però regola fondamentale estendere completamente l'arto di spinta** e tale azione oltre a continuare la propulsione (la velocità di avanzamento è garantita da questa spinta) farà ancora traslocare il bacino (terza immagine, arto sx inclinato e arto dx ora esteso completamente), solo adesso avverrà lo stacco del dx da posizione laterale e simultaneamente inizierà la fase di recupero identica all'esercizio precedente "spingiamo per il recupero".

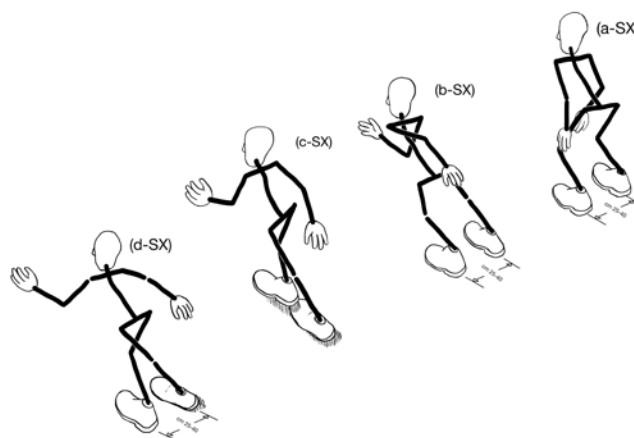
NOTA: questo esercizio propedeutico è un po' "forzato" in quanto la pianta del piede restando a terra potrebbe causare un'apertura del ginocchio e non lo sbilanciamento dell'asse corporeo (nel pattinaggio invece quando ci si trova in questa fase ruote/telaio, gamba, coscia, bacino, busto, spalle, testa, dovranno risultare su un'unica linea per una tecnica perfetta).

Fondamentale ricercare continuità del movimento del bacino in esterno dopo l'atterraggio e il completamento della spinta dell'altro arto.

8. PASSO INCROCIATO SX (senso di percorrenza antiorario):

L'azione del passo incrociato risulta essere il fondamentale più importante per una serie di motivi:

1. mantiene costante la velocità in curva se correttamente eseguito (max velocità),
2. permette accelerazioni per effettuare sorpassi,
3. consente di scegliere tutte le migliori traiettorie di curva e mantenerle nei punti difficili,
4. in un giro di pista da 200 metri si atterra oltre il 65% rispetto alle spinte in rettilineo, perché non considerare questa realtà?
5. sostanzialmente semplice la sua esecuzione composta di sole spinte laterali nella stessa direzione esterna alla curva (5 fasi per il passo incrociato, 7/8 fasi per la spinta in rettilineo).



Esecuzione, posizionare il piede sinistro sull'ultima impronta a destra del tappetino (la posizione del piede è contraria rispetto alle altre tre di destra), assumere sull'arto sx la posizione di "carica il cannone" (110° o 100°), l'arto dx sollevato o meglio se esteso fuori, concentrare l'attenzione sul carico dell'arto sx mentre si estende completamente (180° al ginocchio), quasi al termine della spinta effettuare anche un piccolo spostamento del

bacino verso l'interno del tappetino e atterrare con l'arto dx sull'impronta immediatamente vicina a "0-20".

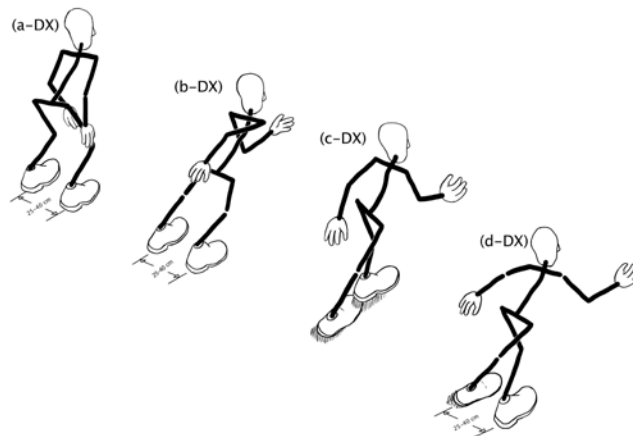
L'indicazione fondamentale è quella di far effettuare l'atterraggio solo dopo la completa estensione/spinta dell'arto interno.

L'errore ricorrente è quello di scavalcare/incrociare l'arto esterno scarico prima di terminare la spinta con l'arto interno carico.

9. PASSO INCROCIATO DX (senso di percorrenza orario):

L'azione del passo incrociato risulta essere il fondamentale più importante per una serie di motivi:

6. mantiene costante la velocità in curva se correttamente eseguito (max velocità),
7. permette accelerazioni per effettuare sorpassi,
8. consente di scegliere tutte le migliori traiettorie di curva e mantenerle nei punti difficili,
9. in un giro di pista da 200 metri si atterra oltre il 65% rispetto alle spinte in rettilineo, perché non considerare questa realtà?
10. sostanzialmente semplice la sua esecuzione composta di sole spinte laterali nella stessa direzione esterna alla curva (5 fasi per il passo incrociato, 7/8 fasi per la spinta in rettilineo).



Esecuzione, posizionare il piede destro sull'ultima impronta a sinistra del tappetino (la posizione del piede è contraria rispetto alle altre tre di destra), assumere sull'arto dx la posizione di "carica il cannone" (110° o 100°), l'arto sx sollevato o meglio se esteso fuori, concentrare l'attenzione sul carico dell'arto dx mentre si estende completamente (180° al ginocchio), quasi al termine della spinta effettuare anche un piccolo spostamento del bacino verso l'interno del tappetino e atterrare con l'arto sx sull'impronta immediatamente vicina a "0-20".

L'indicazione fondamentale è quella di far effettuare l'atterraggio solo dopo la completa estensione/spinta dell'arto interno.

L'errore ricorrente è quello di scavalcare/incrociare l'arto esterno scarico prima di terminare la spinta con l'arto interno carico.

10. ESERCIZI IN COPPIA, A SPECCHIO, IN FILA

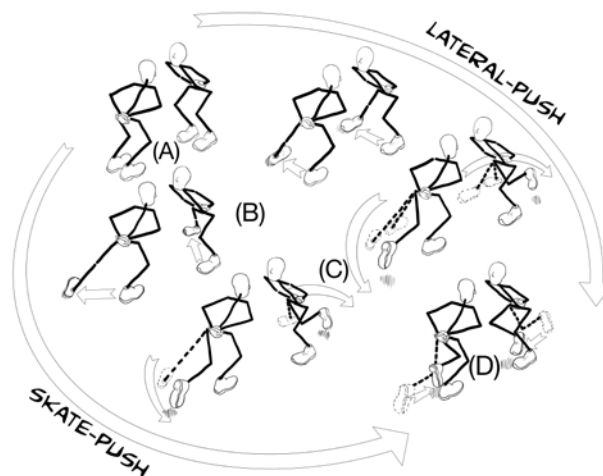
Servirà un periodo adeguato per proporre tutti o parte degli esercizi, il tecnico fornirà le informazioni necessarie e sempre più particolareggiate per una buona esecuzione, utilizzerà tutti i canali di informazione dal verbale, al visivo, al tattile, al cinestesico.

La parte iniziale di questa proposta didattica avrà valenza prevalentemente di tipo coordinativo, attenzione, controllo, precisione, consapevolezza, **sapere cosa e come fare**.

La successiva fase potrà e dovrà assumere un aspetto di tipo allenante a carico degli arti inferiori nelle varie componenti di forza, l'esecuzione attenta e controllata svilupperà costantemente le componenti coordinative speciali.

Gli esercizi andranno proposti per un numero di ripetizioni crescenti o per un tempo crescente, e/o a un ritmo diversificato, in relazione delle competenze acquisite, dell'età e maturazione dei soggetti.

Resta di fatto che il tappetino è nato per dare più riferimenti concreti al bambino/atleta durante il suo lavoro sui pattini, percezioni già provate in situazioni facilitate possono essere riproposte in situazioni più complesse: **PATTINARE BENE**.



Utilizzalo come vuoi...

