



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 1

"Notizie e strumenti necessari per finalizzare ogni tipo di lezione"

In questa sezione pubblicherò proposte pratiche di lavoro.

Chi decide di intraprendere con professionalità l'attività di "insegnante/allenatore" non può trascurare un elemento determinante, garanzia di una lunga carriera:

"la programmazione".

L'obiettivo finale di un tecnico è senz'altro quello di ottenere prestazioni importanti con i suoi atleti, un "buon tecnico" sa anche "come e perché" quei risultati siano arrivati.

Dopo tanti anni di attività, credo di non aver ancora raggiunto un percorso definitivo

"ideale" nelle mie programmazioni, forse è proprio questo il bello di un'attività come la nostra.

Un percorso difficile quindi, vi elenco una serie di tappe partendo dal punto di arrivo, poi a ritroso quelle di avvicinamento che vi permetteranno di essere dei veri "specialisti del settore":

1. la preparazione annuale,
2. i periodi,
3. i macrocicli,
4. i mesocicli,
5. i microciclo,
6. le singole giornate di allenamento,
7. le unità di allenamento e le loro parti.

Saranno proprio le UD (7. Unità Didattiche) ad occupare questo spazio, diversificate per obiettivi, per fasce di età, per livelli di preparazione.

In questi ultimi tempi mi sono state rivolte domande e richieste in merito a quali lavori presentare nei centri di avviamento, legate alle difficoltà che i tecnici incontrano a "far apprendere" ed alla "multilateralità" delle proposte (non fare sempre le stesse cose).

Alla domanda di Alessandra:

- dove posso trovare del materiale per fare corsi a bambini tra i 4-10 anni?

E' seguita la mia risposta:

- puoi trovare alcune proposte del "Progetto Giovani" relative ai cuccioli, giovanissimi, esordienti, scaricabili da www.fihp.org o in questo sito nella sezione "studi ed articoli tecnici" (Progetto Giovani e l'ABC del pattinaggio), o consultando il mio libro.

Poi le ho posto una serie di domande:

- dove svolgi le tue lezioni (tipologia dell'impianto, all'aperto o al coperto)?
- quali fasce di età lavorano nella stessa lezione e quale è il grado di abilità generale del gruppo?
- di quali piccoli attrezzi disponi?

Avere queste informazioni mi consentiranno di programmare una o più UD, mirate a:

1. lavorare sull'obiettivo,
2. adeguare il lavoro in base alle fasce di età,
3. tarare il lavoro in base al grado di capacità del gruppo,
4. valutare lo spazio disponibile,
5. reperire il materiale minimo necessario durante lo svolgimento della lezione.

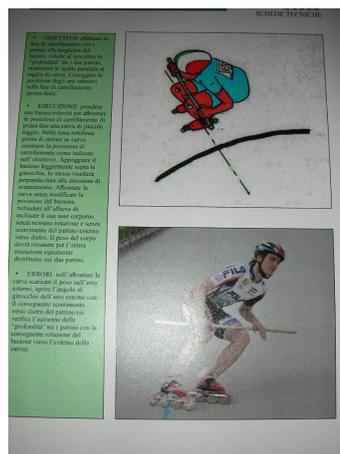
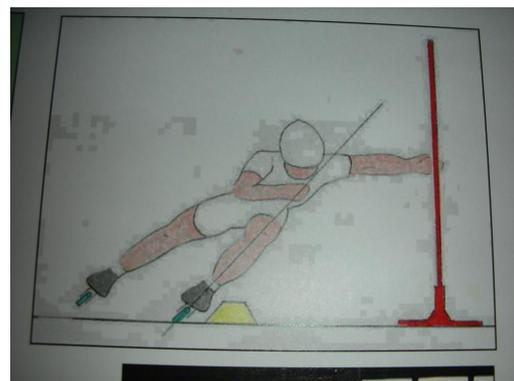
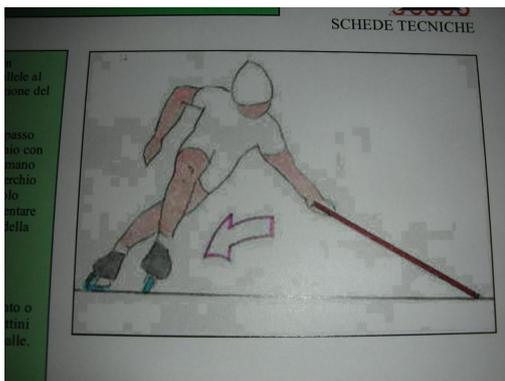
IL MATERIALE CHE DEVO AVERE SEMPRE CON ME

Partiremo anche in questo caso (come indicato sopra per la programmazione) dal basso, dal punto 5 delle informazioni.

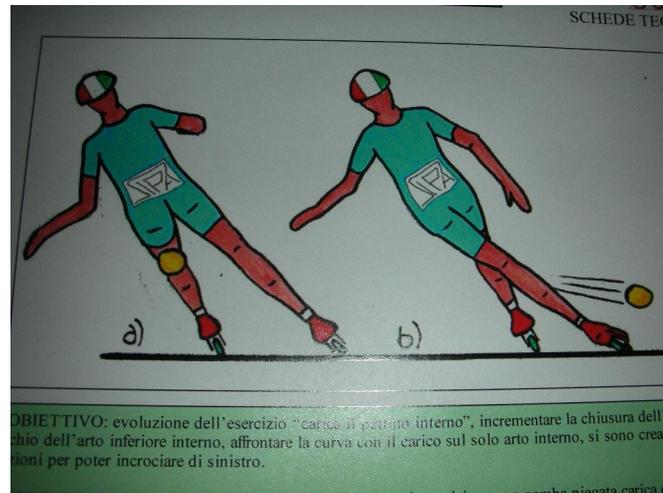
Birilli di varie dimensioni e colori, individuare il materiale adatto (quello della foto è il più utilizzato, classico cono da calcio, non proprio adeguato al nostro caso, diventa pericoloso se con i pattini ci si passa sopra) e la dimensione (dovranno occupare poco spazio quando si ripongono).



“Bastoncini” o Astine di materiale legno o plastica, utile per impostare e correggere alcuni fondamentali tecnici (posizione spalle, carrellamento in curva, etc.) e/o per segnalare sul terreno spazi ed ostacoli.



Una serie di palline, quelle da tennis o leggermente più grandi di materiale un poco più morbido, utilizzabili per tutta una serie di impostazioni semplici (tenerle tra le ginocchia), giochi (lanci e rincorse), esercitazioni più difficili (vedi immagine, sensibilizzazione della chiusura dell'angolo al ginocchio per migliorare il passo incrociato).



Ho indicato il "minimo" indispensabile, facile da reperire, economico, pratico, polivalente nell'uso, il "massimo" per organizzare lo spazio di lavoro e rendere più efficienti le proposte didattiche.

Ora su un semplice foglio di carta (io faccio così perché sono imbranato con il computer) cominciate a distribuire il materiale sull'impianto di "addestramento", schizzate varie proposte, provate a mettere anche "misure orientative" così da verificarle se sono adeguate sul campo (con l'esperienza non avrete bisogno del metro), costruite percorsi da percorrere eseguendo gli esercizi più idonei per il raggiungimento dell'obiettivo prefissato.

Che bello...domani andrete in pista sapendo già cosa fare!

La "programmazione" vi consentirà di valutare cosa volevate fare e cosa siete "effettivamente" riusciti a fare.

Sul campo avete apportato gli aggiustamenti.

Al rientro a casa, parte la nuova programmazione dell'Unità Didattica successiva.

Buon lavoro.

Paolo Marcelloni