



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



## LA RICERCA DELLA PERFEZIONE

di Joey Mantia



Non posso non iniziare con l'evidenziare fin da subito quanto nel pattinaggio di velocità sia importante la tecnica e quanto effetto tale tecnica abbia su ciascun aspetto della prestazione sportiva, in termini di agio, efficienza e riuscita. Molti allenatori e pattinatori pensano che, poiché si tratta di pattinaggio di VELOCITÀ, per migliorare occorra andare sempre e solo PIÙ VELOCE e, inoltre, che la cura e il miglioramento della forma fisica siano di gran lunga preponderanti rispetto al perfezionamento della tecnica. Invece, credo fermamente che la perfezione tecnica, o meglio la decisa ricerca del perfezionamento, sia il comune denominatore che unisce la maggior parte degli atleti di punta di qualsiasi sport. Pensiamo per esempio alla disciplina del sollevamento pesi. In questo sport l'obiettivo principale è quello di essere più forti dei propri avversari, ma nonostante ciò posso personalmente testimoniare che gli atleti praticanti sono parecchio concentrati sul perfezionamento della tecnica, ben sapendo che, in definitiva, quanto più efficiente è il loro gesto, tanto maggior peso riescono a sollevare. Inoltre, nel sollevamento pesi – così come nel nostro sport - un'adeguata forma fisica riduce sensibilmente il rischio di infortuni, che possono mettere l'atleta fuori gioco e costringerlo a interrompere gli allenamenti.

Per prima cosa, diciamo che il corpo ha bisogno di ripetere un esercizio ben più di 800 volte affinché divenga realmente un automatismo. Per esempio, se un prestidigitatore – un "mago" – deve imparare un nuovo trucco, lo ripete più e più volte, fino a quando i gesti si fissano nella sua memoria e riesce a eseguire le sequenze senza nemmeno pensarci. Questa, molto semplicemente, è la ragione per cui dovete ripetere tante volte gli stessi esercizi e le stesse prove, giorno dopo giorno. Se cominciate a stufarvi di ripeterli, mi viene da pensare che non li stiate facendo bene (si sa che le persone competitive non

amano fare cose nelle quali non si sentono vincenti!). La differenza sta nel fatto che chi ha un vero desiderio di migliorare e raggiungere dei precisi obiettivi, si concede il tempo necessario per imparare le modalità corrette di procedere e per approfondirle ai fini del raggiungimento dell'eccellenza tecnica. Oltre tutto - aspetto altrettanto importante - sono sicuro che dopo che avrete cominciato a vedere i miglioramenti e a sentirvi maggiormente a vostro agio nell'esecuzione degli esercizi, noterete crescere in voi un nuovo entusiasmo e assisterete a una rapida crescita della vostra motivazione a proseguire nelle esercitazioni.

Secondariamente, vorrei farvi presente che la pratica non rende perfetti: è una favoletta! La verità è che la pratica PERFETTA rende perfetti. Per questo, è quanto mai importante che eseguiate ciascun esercizio e ciascuna prova al 100% delle vostre capacità, lavorando per raggiungere l'obiettivo preminente della perfezione. Inoltre, è di gran lunga più utile eseguire un esercizio una volta ma nel modo giusto, piuttosto che mille volte nel modo sbagliato. D'altra parte, chi pretende di essere il migliore facendo le cose in modo non corretto? Non abbiate paura di chiedere al vostro allenatore o a un atleta vincente di osservarvi mentre eseguite l'esercizio che vi interessa. Io chiedo sempre alle persone che mi stanno intorno dei pareri in merito ai miei punti di forza e di debolezza riguardo alla mia tecnica. Peraltro, trovo che non solo sia importante sapere quando si sta facendo qualcosa in modo scorretto, ma che sia anche fondamentale rendersi conto quali sono i propri reali punti di forza. E la ragione, un'altra volta, sta nel fatto che il sapere che si sta facendo bene un certo esercizio o che si sta migliorando la sua esecuzione incrementa la motivazione e permette di usare a proprio vantaggio le forze che servono per raggiungere la perfezione.

Per finire, fate un favore a voi stessi e mettetevi al servizio dei vostri compagni. Dal momento in cui ho iniziato a pattinare fino a circa quattro anni fa, ho frequentato tutti i possibili corsi su pista sopraelevata che fossero organizzati e vi posso garantire che hanno contribuito notevolmente al mio successo. Quando partecipate a corsi e stage, imparate cose di cui probabilmente avevate una conoscenza preconcepita o in qualche modo fumosa prima di frequentarli. Se vi partecipate, tornate a casa con la capacità di insegnare agli altri ciò che avete imparato – cosa che secondo me contribuisce enormemente a migliorare anche la vostra prestazione. Ciò capita perché, di fatto, per insegnare efficacemente qualcosa a qualcuno dovete averlo assimilato in tutte le sue componenti, avendone compreso a fondo i motivi che vi stanno sotto. Quando si frequentano i corsi, l'obiettivo dovrebbe essere quello di porre agli insegnanti quante più domande possibili, per prepararsi a istruire in modo adeguato chi non ha partecipato. Non pensate in alcun caso che non vi servirà prendere parte a un prossimo stage solo perché ne avete già frequentato uno in passato, poiché in tutti i casi l'obiettivo principale e prevalente è

quello di tendere verso la perfezione. Inoltre, per fare un esempio, se perfezionate il movimento oscillatorio del braccio durante il primo stage, potreste riuscire a risolvere un problema di posizionamento dell'anca o della spalla durante quello successivo.

Non dimenticate mai che per raggiungere lo scopo e avere successo nel pattinaggio l'aspetto decisivo è sicuramente la tecnica. Quando eseguite gli esercizi, non limitatevi a fare i movimenti a casaccio, ma concentratevi seriamente su ciò che state facendo, avendo il pieno controllo di tutte le parti del vostro corpo. Frequentate quanti più stage potete, perché non immaginate nemmeno quanto positivo e importante sia l'effetto che avranno su di voi. Dovete svolgere gli esercizi nel modo più corretto possibile, per far sì che il vostro corpo impari i movimenti, il vostro cervello si "programmi" nel modo giusto e la ripetizione crei in voi l'automatismo sperato. Comportatevi come si comporterebbe un *mago*, e se sarete coscienti nella vostra ricerca della perfezione e seguirete i suggerimenti che vi ho dato, i risultati saranno sicuramente *magici*!

Traduzione italiana di Rossella Sardi, da <http://joeymantia.blogspot.com/2008/10/pursuit-of-perfection.html>



*Credo ci sia poco da commentare, in sintesi questo "atleta fuoriclasse" ha indicato con semplicità e concretezza le linee guida della metodologia dell'insegnamento, concetti chiari e basilari che dovrebbero possedere tutti i tecnici, dote non necessariamente presente nel DNA di tutti i "campioni" ma solo in chi si distingue in: "**ANOTHER LEVEL**".*

*Grazie Joey*

*Paolo Marcelloni*