



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



STAGE IMOLA 9-10 febbraio '08

E' ormai consuetudine organizzare al Palagenius di Imola stage di pattinaggio a tutti i livelli. Nell'ultimo, su richiesta di un gruppo di pattinatori inglesi, sono stati proposti lavori di carattere tecnico ed altri allenanti.

L'impianto coperto di Imola (30 mt x 60 mt) dopo il trattamento superficiale, ha ottime caratteristiche di tenuta, così da poterci fare qualsiasi tipo di lavoro.

Inoltre il circuito stradale esterno di 300 metri (un po' ruvido, ma a detta dei ragazzi inglesi molto liscio a confronto dei loro luoghi di allenamento), consente di svolgere lavori più lunghi di tipo aerobico.

Oltre ai 9 atleti inglesi, hanno partecipato anche Paolo, Cristian e Carlo, pattinatori italiani d.o.c!!!!

L'organizzatrice del gruppo londinese è Ghizlane, la frizzante ricciolina.



I ragazzi sabato mattina alle nove erano già pronti, una foto prima dell'inizio dei lavori poi in pista per verificare se i lavori proposti nello stage di dicembre avevano dato i risultati aspettati.





Calzo i pattini prima di loro, ho montato il telaio 13.30 con ruote da 110 mm., sono curioso di sentire le sensazioni durante le proposte tecniche, la dimostrazione degli esercizi mi richiederà di controllarlo alle basse velocità, di manovrarlo su spazi ristretti, mantenere precisione delle traiettorie nei lavori sui cerchi, il confronto con il 12.80 che utilizzo da quando pattino con le ruote da 100 mm. (per la verità prima di questo il 12.75 Boen è stato il primo telaio a 4 ruote che ho utilizzato).

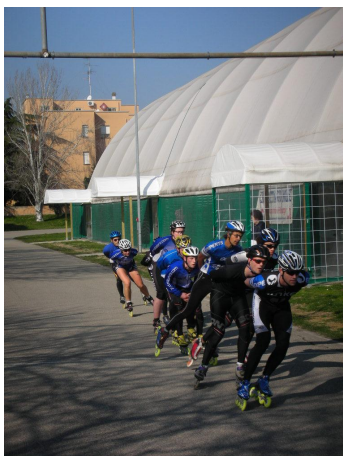


Con la "calma inglese" anche loro sono quasi pronti per il riscaldamento, rispetto all'ultimo stage diversi di loro hanno cambiato il pattino, migliorando la qualità del loro attrezzo, anche le ruote montate sono buone, qualche indicazione precedente è passata! Nella prima parte della mattinata sono stati proposti esercizi tecnici, inseriti sia nel riscaldamento e successivamente in forma dinamica durante i giri in pista piana da 100 metri.



Di quale calma parlavamo?

La bella giornata di sole ci ha permesso di programmare alcuni lavori all'aperto su strada, indicazioni sulla gestione dei vari metodi di lavoro, l'utilizzo del gruppo è servito sia per aumentare le velocità medie di lavoro, sia per rendere sempre più efficiente l'effetto scia.



A fine lavori della mattinata del sabato, il servizio ristorazione "Dal Monte Family" ci ha servito il pranzo, concluso con un ottimo "caffè italiano".

La prima parte di lavoro pomeridiano, è stata programmata ancora su strada, terminando i lavori della prima giornata ancora in pista piana.

E' stata una grande soddisfazione, già a dicembre scorso, far pattinare per la prima volta questi ragazzi in pista piana, uno spazio per loro inconcepibile e a dir loro, senza possibilità di poter esprimere grandi velocità.

Grandi cambiamenti ed adattamenti incredibili solo dopo una giornata di lavoro, quando in questa occasione li ho visti scendere in pista e cominciare a girare, ho constatato con piacere che l'esperienza precedente non era stata dimenticata, posso dire oggettivamente che giravano bene.

Per richiamare tutto il lavoro tecnico della giornata è stata programmata una lezione di fitness di 35' con musica a palla!!!

La giornata di sabato è terminata, con le due auto i ragazzi del Regno Unito raggiungono Bologna, doccia, cena e discoteca.

La promessa è quella di rivederli puntuali la domenica mattina alle 9.30.

Arrivo alle 9.15 per preparare anticipatamente la pista, le due auto erano già lì, nel parcheggio...

...non sono riuscito a sapere quante ore hanno dormito!

Fredde le prime ore della mattinata che abbiamo passato all'interno, poi prima di pranzo un'ora di lavoro aerobico su strada, con il sole splendente, qualcuno (inglese) ha girato in body.

Alle 12 si sono conclusi i lavori, con l'appuntamento a fine marzo primi di aprile.

Vi comunicherò nel mio sito e su www.sportitaliasrl.com quando ci sarà il prossimo appuntamento.

Sulla sezione "foto" altre immagini dei due giorni di stage.

Paolo Marcelloni