



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



***CORSO TECNICO INTERNAZIONALE DI AGGIORNAMENTO PER ALLENATORI  
16-18 FEBBRAIO 2007***

***ROMA***

***CENTRO CONGRESSI ACQUACETOSA***

***Centro di Preparazione Olimpica Acquacetosa "Giulio Onesti"***

**"PREPARAZIONE E GESTIONE  
DELL'ATLETA DI ALTO LIVELLO"**

Relazione:

**"ASPETTATIVE DI SUCCESSO"**

**"Il difficile passaggio all'alto livello"**

Relatore:

**Paolo Marcelloni**

## **"ASPETTATIVE DI SUCCESSO"**

Le innumerevoli ore di ripresa degli ultimi 15 anni, la successiva analisi delle immagini per la realizzazione dei materiali video e degli studi effettuati, lo studio del movimento al rallentatore e con fermo immagini (frame per frame) per descrivere il movimento tecnico, hanno consentito di "allenare" le mie capacità visive ed individuare con precisione, su ogni atleta, tutti i parametri esecutivi della tecnica, siano essi corretti o non eseguiti al meglio.

L'ultimo lavoro realizzato, il montaggio di tutto il Campionato del Mondo 2006, mi ha spinto a puntare l'attenzione sul confronto prestativo tra la categoria Seniores e quella Juniores.

Anche nel 1999, nel mondiale in Cile (sicuramente il migliore in assoluto per risultati individuali e di squadra), avevo realizzato una comparazione tra la prestazione "top level" e di categoria, uno studio dell'accelerazione della 300 cronometro.

In quell'occasione i nostri atleti Juniores vincevano le gare, ma la loro interpretazione si distaccava molto da quella assoluta.

Ritengo sia fondamentale "farsi domande" e "costruire metodi di osservazione" sia sul perché di un successo, sia sulle cause che hanno contribuito allo "spiacevole" insuccesso. La constatazione di quanto oggettivamente accaduto negli ultimi anni ai Campionati Nazionali, Continentali e Mondiali, ha dato spunto al titolo della mia relazione.

Numerosi sono stati gli atleti che nelle categorie giovanili davano segnali confortanti con loro prestazioni, prestazioni vicinissime a quelle di alto livello, atleti sui quali si puntava per il ricambio "generazionale" e "prestativo".

Troppi non hanno rispettato una crescita graduale, troppi hanno smesso precocemente, senza dar modo ai propri tecnici di lavorare con loro nel "momento migliore", troppi non sono stati capaci di trasformare l'incremento del loro potenziale in migliore prestazione, troppi non hanno adeguato, adattato e trasformato la propria tecnica nel rispetto dei canoni esecutivi, senza aspirazioni al raggiungimento di esecuzioni più fini e consapevoli. Tutto questo non può essere ricercato nel solo miglioramento fisiologico.

Si può fare di più?

Quanto l'intervento dell'allenatore può contribuire alla crescita?

Come individuare le aree di intervento?

Come su ognuna di esse intervenire?

In questa relazione tratteremo dell'area tecnica e della sua metodologia d'insegnamento specifica.

Una premessa:

Qualsiasi strategia didattica si metta in atto (nel nostro caso di tipo tecnico), questa dovrà essere "tarata" e "progettata" in relazione al momento ed agli interlocutori.

Pertanto:

1. per la fase di "apprendimento iniziale" saranno sufficienti esercizi di base generali,
2. nella seconda fase di "apprendimento più fine e consapevole" dovranno essere ricercati quegli esercizi specifici per la costruzione del modello tecnico di riferimento,
3. nella fase finale del "consolidamento della tecnica e del perfezionamento dei parametri esecutivi", ancora "non perfettamente puliti", la ricerca dovrà essere ancora più accurata e personalizzata all'atleta.

Questa breve introduzione ed alcune mie ferme convinzioni sull'importanza dell'insegnamento, ci conducono alla parte fondamentale della relazione.

Le sequenze di immagini che verranno presentate, sono state accuratamente scelte tra quelle che rappresentano "momenti fondamentali" dell'esecuzione tecnica sul pattino in linea.

Sono una sintesi di quanto potrete trovare nel DVD allegato (con tutti gli atti del congresso), nello stesso troverete:

- **3342** immagini (di cui **238** scatti, gentilmente concessi da un fotografo coreano), **101** sequenze e **6** immagini singole, personalmente scattate ed acquisite.
- esecuzioni tecniche di vari atleti,
- solo esecuzioni corrette nelle sequenze degli atleti Seniores,
- esecuzioni corrette degli atleti juniores,
- errori di esecuzione degli atleti juniores,
- sequenze estrapolate prevalentemente della categoria Juniores.

### **IL DIFFICILE PASSAGGIO ALL'ALTO LIVELLO**

La prestazione di riferimento resta quella della categoria assoluta (per noi la categoria seniores), negli ultimi anni i "presupposti della prestazione" per il raggiungimento della massima performance, sono sempre più vicini alla perfezione, da 3-4 anni anche il settore femminile ha fatto un grande salto di qualità, recuperando il gap che c'era nel confronto con i colleghi maschi.

Il passaggio all'alto livello quindi richiede, nella maggior parte dei casi, un'ulteriore periodo di crescita (individuabile in due, tre anni), nelle aree: organico-muscolari, tecniche, tattiche, psicologiche, gestionali della programmazione.

L'ottima prestazione dell'atleta juniores, può essere possibile anche con "carenze" più o meno accentuate nelle varie aree.

Nella categoria seniores, l'atleta che presenta ancora carenze, ha successo solo in forma sporadica ed è sempre meno presente nello scenario mondiale.

### **UN CONCETTO DA RIBADIRE**

La prestazione ottenuta, nei vari stadi del percorso evolutivo dell'atleta, deve essere analizzata con attenzione per poter individuare potenzialità e carenze, punti fondamentali per programmare i successivi interventi a breve, medio e lungo termine.

### **DI SEGUITO GLI ELEMENTI TECNICI DA VALUTARE INSERITI NELLE SEQUENZE ESTRAPOLATE DALLE RIPRESE VIDEO REALIZZATE AL CAMPIONATO DEL MONDO DI ANYANG KOREA 2006**

1. spinta
2. partenza
3. spinte-estensioni complete arti
4. assetto e posture
5. errori edatanti
6. errori ricorrenti
7. spettacolarità
8. carrellamento
9. il sinistro in curva
10. spaccate ed arrivi

## **UNA ESPERIENZA CON UN GRUPPO DI TECNICI ED I LORO ATLETI**

Ho accolto con piacere ed interesse la richiesta di collaborazione con Tecnici di indiscussa esperienza e con Società che da anni svolgono un'attività eccellente.

### **Una richiesta intelligente:**

Scontata la condivisione dell'esecuzione dei fondamentali tecnici e dell'importanza del loro insegnamento, quale strategia didattica nella scelta dell'esercizio, quali parametri esecutivi da osservare, cosa correggere, come correggere?

### **Premessa:**

L'insegnamento è, per me, una parte determinante di tutto il percorso del tecnico, una scienza studiata nei minimi dettagli, una metodologia alla pari di quella dell'allenamento. E' da considerarsi fortunato l'atleta che incontra nel suo percorso sportivo un tecnico che ne riconosce l'importanza.

### **Insegnare:**

- è qualcosa che hai "dentro",
- è la capacità di trasmettere informazioni da far tradurre "agli interlocutori" in "saper fare",
- è la costruzione di un percorso didattico,
- è grande conoscenza del modello tecnico di riferimento,
- è saper valutare e tempificare le tappe dell'apprendimento,
- è scegliere i mezzi di lavoro,
- adattarli alle risposte esecutive,
- riconoscere gli errori,
- intervenire nelle correzioni e nei rinforzi.

### **Risultato:**

risulterà strategico questo percorso per favorire ed accelerare continui apprendimenti.

Ho coniato una sigla: **O.I.D.I.**, di seguito la spiegazione e la descrizione, all'interno di questo mio metodo d'insegnamento, il percorso che intendo percorrere insieme a voi.

### **O.I.D.I.**

**OSSERVARE, INDIVIDUARE, DECIDERE, INTERVENIRE**

### **O.I.D.I.**

Potrebbe sembrare la sigla di una organizzazione non governativa o di una associazione per la protezione di qualche specie animale in via di estinzione, ma niente di tutto questo. Insita in questa sigla c'è una precisa procedura didattica, una strategia vincente per chi dell'insegnamento ne farà il giusto uso. Il percorso che si prospetta inizia con il feed-back che l'allenatore riceve dall'allievo durante la sua esecuzione tecnica.

Ora l'allenatore, in tempi decisionali molto stretti, individua il parametro esecutivo sul quale ha posto l'attenzione, decide quale informazione dare all'allievo ed il tipo di intervento (verbale, visivo, tattile, cinestetico).

Il nuovo feed-back avrà una direzione opposta, ora l'allievo lo riceve dall'allenatore. Da questo momento inizia il nuovo ciclo e gli apprendimenti non avranno confini!!!

## **OSSERVARE**

Partiamo da un semplice esempio: pensate di entrare all'interno di una maestosa costruzione "San Pietro" in Roma. La vastità, le innumerevoli diversità all'interno della stessa, i molteplici particolari a 360°, la vostra formazione e cultura nei confronti dell'arte, condizioneranno la vostra visita.

E' la stessa cosa che accade (permettetemi il confronto!!!) quando ci mettiamo a vedere una gara, sia essa individuale (quali cose scegliete di osservare?), o di gruppo (quale/i atleta/i cominciate a seguire?).

Prescindendo che una adeguata formazione culturale relativa al pattinaggio sia di dominio personale, l'osservazione dovrà scaturire e sarà orientata in funzione dell'obiettivo prefissato.

## **INDIVIDUARE**

Se l'obiettivo sarà preciso e stabilito, l'occhio dell'osservatore comincerà a selezionare solo quegli elementi determinanti per il raggiungimento dello stesso e la concentrazione verrà posta su un campo decisamente ristretto.

Ora andiamo sul pratico, se vediamo un atleta che esegue in posizione troppo sollevata, la spinta in rettilineo, non sarà sufficiente l'informazione verbale "stai più basso".

L'individuazione dell'errore dovrà essere precisa, come la causa che lo procura: le ginocchia sono avanzate? Gli arti inferiori sono poco piegati? Il busto è poco flesso? Le braccia spingono troppo verso l'alto? O c'è qualcos'altro che impedisce un corretto movimento?

Partendo dalla conoscenza perfetta del fondamentale tecnico e dalla progressione didattica per apprenderlo, l'individuazione sarà posta sull'elemento che condiziona negativamente l'azione.

## **DECIDERE**

Decidere se intervenire per correggere un errore (realmente esistente) o decidere di intervenire per rafforzare una esecuzione corretta (comunicare all'allievo cosa fa bene) sarà la chiave di successo per favorire ed accelerare gli apprendimenti.

Decidere il linguaggio adeguato all'allievo, dare concretezza a ciò che si vuole trasmettere, creare riferimenti conosciuti e vissuti precedentemente, scegliere il tipo di feed-back negativo o positivo, saranno tutti elementi favorevoli all'acquisizione o alla stabilizzazione di nuove abilità motorie.

## **INTERVENIRE**

Nell'intervento saranno utilizzati alternativamente vari stili d'insegnamento, inoltre saranno stimolati multilateralmente tutti gli analizzatori motori dell'allievo.

L'intervento dovrà essere di tipo visivo (far vedere, per i più piccoli decisamente il migliore), di tipo verbale (spiegare ciò che deve essere fatto), di tipo tattile (sarà l'allenatore a "toccare" e mettere in posizione l'allievo), di tipo cinestetico (l'allievo deve cominciare ad avere sensazioni e messaggi trasmessi dal proprio corpo).

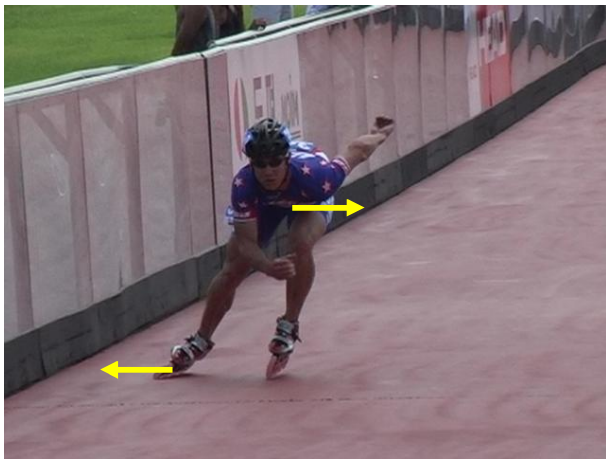
Perché la "multilateralità" (anche dell'insegnamento) a differenza della specializzazione crea i presupposti per una crescita graduale e progressiva, con prospettive nel lungo periodo.

## IL MODELLO DI RIFERIMENTO

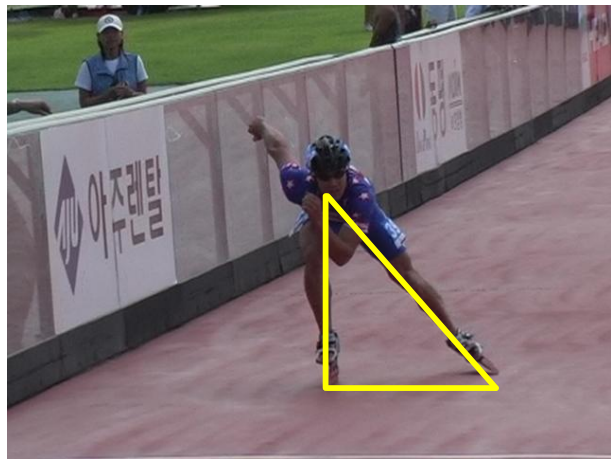
In parole semplicissime si potrebbe così descrivere: costruire un campione vasto di atleti (per età e competenze) nel quale si riconoscono i parametri tecnici ed esecutivi corretti della disciplina **PATTINAGGIO IN LINEA**.

Per modello di riferimento quindi, non intendo la fotocopia del modello tecnico espresso dai migliori pattinatori del mondo, ma ciò che si può estrapolare da esso e proporre con sistematicità alla maggioranza degli atleti.

**Questa strategia didattica ci porterà ad avere un modello di pattinaggio riconoscibile nei parametri esecutivi corretti.**



1



2



3



4

Nelle foto inserite (foto 1-2-3-4) ci sono "flash" di esecuzioni di due noti campioni del Mondo:

**Joey Mantia e Gregory Duggento.**

## **INDIVIDUAZIONE DEGLI ELEMENTI TECNICI DI BASE**

Una semplificazione didattica, con l'obiettivo di:

- acquisire alcuni fondamentali in forma corretta,
- costruire un modello tecnico "condiviso" e "riconoscibile".

### **"5" POCHI... MA DETERMINANTI !**

1. La **SPINTA LATERALE** (per formare il triangolo in rettilineo fig. 2 e in curva),
2. la **COMPLETA ESTENSIONE DEGLI ARTI** (fig.2-3-4),
3. la **TRASLOCAZIONE DEL BARICENTRO** (nella fig.1 provocata dalla spinta del destro),
4. l'**ATTERRAGGIO** in rettilineo ed in curva (con allineamento dei 4 punti), **SULLA PARTE CORRISPONDENTE** (fig.2-3) ed il **TRASFERIMENTO DEL PESO SIMULTANEO SULL'ARTO** (flessione della gamba ed avanzamento del ginocchio fino alla copertura della prima ruota (fig. 2),
5. **SPINTA COMPLETA DELL'ARTO INTERNO NEL PASSO INCROCIATO** (fig. 4).

Questi **"5"** elementi:

- sono apprendimenti tecnici necessari per realizzare una buona tecnica,
- l'esecuzione corretta, di questi elementi di base, consentirà la realizzazione dei futuri: apprendimenti, perfezionamenti, adattamenti.



Ora cerchiamo in altri atleti, più giovani e di livello decisamente più basso, gli "elementi tecnici" corretti.

#### **Passo incrociato (atleta Cina Taipei)**

- fase di spinta dell'arto sinistro,
- ancora 2/100 prima dell'atterraggio del destro,
- osserva l'angolo al ginocchio (cerchio giallo) ancora non completamente aperto (fig. 5),
- dalla fig. 5 alla fig. 6, passa 1/10 di secondo, l'atterraggio del destro non "blocca" l'estensione-spinta laterale del sinistro,
- ricorda che questo elemento tecnico è molto difficile da realizzare ma molto efficace in curva, è scarsamente realizzato dalla gran parte dei pattinatori (nell'ordine: tutti i bambini, quasi tutto il settore femminile anche di buon livello, vari velocisti e fondisti uomini),

#### **Atterraggio:**

- fase di atterraggio dell'arto destro,
- tra queste due foto (abbiamo già detto che passa 1/10 di secondo), osserva come l'arto destro in fase di atterraggio-scorrimento, assume la posizione corretta descritta al punto 4 (individuazione elementi tecnici), questa posizione garantirà una spinta laterale immediata dopo lo "stacco" del sinistro e di buona "ampiezza", l'angolo al ginocchio è chiuso di 100° circa (vedi linee rosse).



5



6



**Due errori (anche se le atlete si trovano nella prima curva della cronometro)**

- non c'è estensione dell'arto sinistro, non si rispetta il punto 2 "elementi tecnici" (perché regalare questa parte di spinta?),
- anche se in fase di accelerazione, la spinta deve essere più laterale (lo "scivolamento" indietro della spinta potrebbe penalizzare l'estensione dell'arto di spinta).



7



8

**Due buone esecuzioni**

- completa estensione dell'arto sinistro nel passo incrociato (rispettati i punti 2 e 5 degli elementi tecnici)



9



10

## **Spinta laterale... traslocazione del baricentro... "triangolo"**

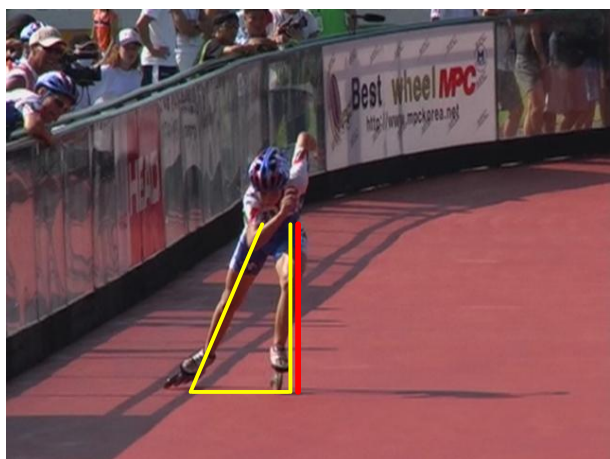
### **Spinta in rettilineo**

#### **Spinta arto destro (fig. 11),**

- la spinta parte da un angolo al ginocchio molto "aperto", questa postura crea poca "ampiezza",
- lo "scivolamento" verso dietro della spinta, porta l'atleta troppo presto sulla prima ruota,
- la poca traslocazione del baricentro è conseguenza del punto precedente, la "larghezza" è quindi ridotta (linea gialla orizzontale), la base del "triangolo" è troppo piccola per una prova di velocità,
- il ridotto piegamento degli arti inferiori e la spinta troppo posteriore, fanno chiudere il vertice del triangolo "molto in alto",
- l'atterraggio dell'arto sinistro non mette in allineamento i 4 punti (linea gialla), un atterraggio ottimale per una prova di velocità è indicato dalla linea rossa.

#### **Spinta arto sinistro (fig.12),**

- si registra una sostanziale differenza sulla spinta del destro,
- alla poca "ampiezza e larghezza" della spinta si aggiunge uno spezzamento eccessivo della caviglia,
- l'atterraggio allinea i 4 punti, ma con una linea inclinata verso l'esterno, la presa di contatto sul filo esterno ritarda la spinta, con la linea rossa si indica la posizione corretta,
- si allunga la fase di scorrimento (sul filo esterno), a discapito di una immediata spinta,
- il vertice del triangolo "non si chiude"



**11**



**12**



13

#### **Spinta arto sinistro (fig. 13)**

- buona "ampiezza", l'atleta lavora con angolo al ginocchio adeguatamente chiuso,
- buona "larghezza", l'atleta ha una buona spinta laterale che fa realizzare una buona traslocazione del baricentro,
- atterraggio con buon allineamento, l'inclinazione verso l'esterno allunga il tempo di scorrimento (a volte necessario per atleti poco potenti).



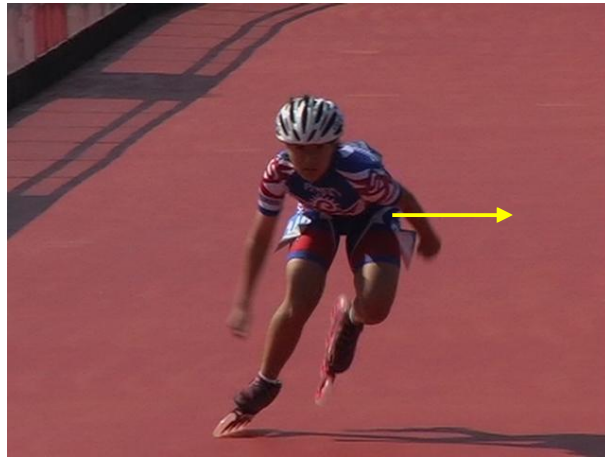
14

#### **Spinta arto destro (fig. 14)**

- buona "ampiezza" e "larghezza",
- atterraggio sull'arto sinistro, con buon allineamento, quasi perpendicolare al terreno, la spinta sarà più immediata e lo scorrimento ridotto.

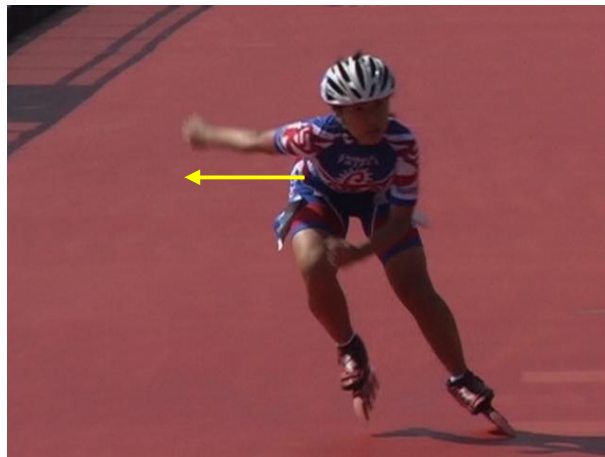
### **Traslocazione del baricentro**

- Buona traslocazione del baricentro verso sinistra (fig.15),
- è la spinta laterale dell'arto destro che la provoca,
- l'apertura di circa 30° della punta del pattino, consentirà di estendere l'arto di spinta ed il contatto di tutte le ruote.



15

- Buona traslocazione del baricentro verso destra (fig.16-17),
- è la spinta laterale dell'arto sinistro che la provoca,
- l'apertura di circa 30° della punta del pattino, consentirà di estendere l'arto di spinta ed il contatto di tutte le ruote.



16

## Due momenti simili

### Il settore maschile

- Nelle prove di velocità si deve ridurre il tempo di "doppio appoggio" dei due pattini,
- Nelle fig. 17-18, l'arto di spinta sinistro è quasi esteso, il destro correttamente deve ancora atterrare,
- L'atleta nella fig. 18, avrà un tempo di "doppio appoggio" più breve, vedi la differenza di altezza del pattino dal terreno.



17



18



## **Allineamento dei 4 punti sulla parte del corpo corrispondente**

### **Atterraggio destro**

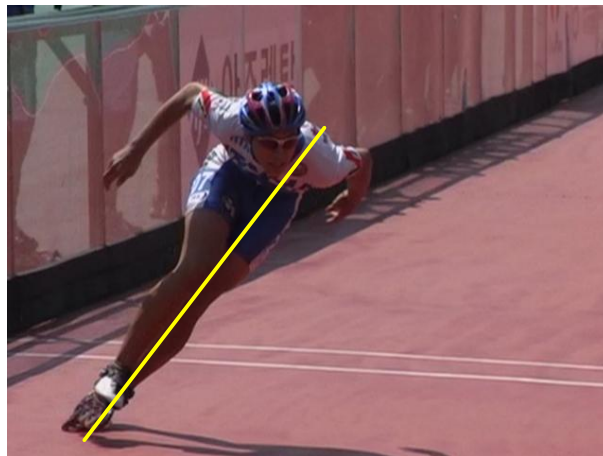
- Corretto atterraggio, l'allineamento si verifica tutto sulla parte destra.



19

### **Spinta sinistro**

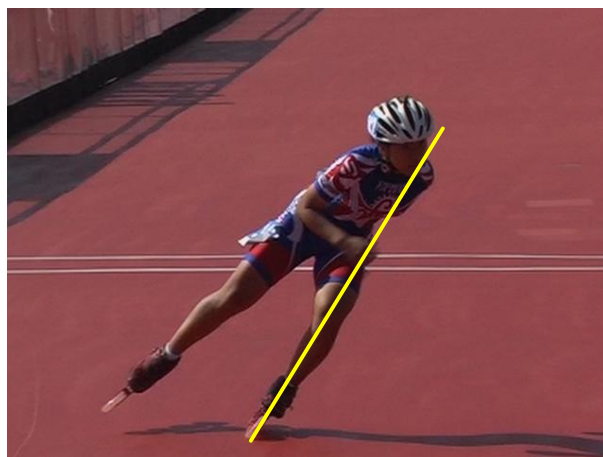
- L'allineamento durante la spinta viene mantenuto correttamente sulla parte sinistra.



20

### **Atterraggio sinistro**

- Corretto atterraggio, l'allineamento si verifica tutto sulla parte sinistra.



21

**Le immagini dovrebbero aver chiarito maggiormente l'esecuzione corretta e gli eventuali errori dei "5 elementi tecnici fondamentali", ora non resta che visionare e valutare il gruppo con il quale si dovrà lavorare.**

**L'individuazione delle competenze tecniche generali (per i più piccoli) e quelle individuali (per i più grandi), metteranno il tecnico nelle condizioni di fare una mirata scelta di esercizi, che consentiranno di creare situazioni motorie nuove stimolanti per nuovi apprendimenti.**

## **Ed ora al lavoro.....**

### **Legenda per la lettura delle successive sequenze.**

- 1. Nella prima colonna "frame", i numeri sono relativi alle immagini acquisite.**
- 2. Nella seconda colonna "titolo", il nome, la nazione, altro, di chi esegue l'azione.**
- 3. Nella terza colonna "commento", l'obiettivo tecnico sul quale porre l'attenzione.**
- 4. Un dato tecnico: la videocamera utilizzata acquisisce 50 frame al secondo, quindi 1 frame ogni 2/100, una sincronizzazione utilizzata per le ricerche di biomeccanica (le normali video camere acquisiscono 25 frame al secondo, quindi 1 frame ogni 4/100).**
- 5. Non tutte le sequenze hanno la stessa importanza, quindi vedrete acquisizioni a 2/100, a 4/100, o superiori.**



| <b>LE SEQUENZE "UNA AD UNA"</b>        |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Frame</b>                           | <b>Titolo</b>                  | <b>Commento</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 272<br>292                             | Una spettacolare caduta del NZ | Il pattinatore tedesco aggancia il pattino del Neozelandese, la sequenza parla da sola!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 272<br>318                             | Duggento Record                | Modelli di alto livello, atterraggi corretti nel passo incrociato, eliminazione quasi completa dello scorrimento nella spinta in rettilineo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 239<br>271                             | Mantia 200 crono strada        | Ottime estensioni-spinte nel passo incrociato, la frequenza alta delle spinte richiesta in questa prova, porta ad atterrare quando l'arto di spinta è completamente esteso, non c'è quindi possibilità di fare "doppia spinta".                                                                                                                                                                                                                  |
| 001<br>100                             | Mondiali 06 tecnica Mantia     | Una eloquente sequenza di spinta in rettilineo nella 300 cronometro, le immagini si riferiscono al 2° rettilineo, in quel settore l'atleta è alla massima velocità, la sequenza si conclude con un'eccellente ingresso di curva.                                                                                                                                                                                                                 |
| 001<br>011                             | Spaccate                       | Una serie di spaccate!!!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 206<br>233                             | Tecnica Cina Taipei            | Tecnica perfetta, osserva le estensioni degli arti, il settore femminile cresce di livello...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 132<br>194                             | Scorrettezza e caduta          | USA Smith, da una scorrettezza per avvantaggiarsi sulla Colombia Baena, una spettacolare caduta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Aspettative di successo femmine</b> |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 293<br>301                             | Gioia!                         | Jessica Smith, esulta per il titolo dell'americana.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 302<br>341                             | Alice, piccola, grande atleta! | Non estensione degli arti, un errore in uscita di curva.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 342<br>343                             | Colombia                       | Bene il destro, non esteso il sinistro nel passo incrociato.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 344<br>350                             | Veronica Messico               | Buona tecnica.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 351<br>374                             | Giorgia                        | Uno strano movimento della caviglia sinistra...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 375<br>414                             | Giorgia                        | Spinta sinistro posteriore con poca "larghezza", baricentro troppo alto, atterraggio destro buono ma non si applica immediatamente spinta, il pattino scorre per 10-12/100 di secondo, sull'arto destro si spezza la linea coscia-gamba-caviglia, l'errore sulla spinta dx, porta ad un nuovo errore nell'atterraggio sx, che però si potrebbe considerare "buono" in quanto la punta aperta consente di spingere prima e con più traslocazione. |
| 415<br>447                             | Cina Taipei                    | Ottima tecnica di spinta in rettilineo, l'atleta ancora non è "forte"!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 448<br>466                             | Cina Taipei                    | Ottima tecnica anche in curva.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 467<br>474                             | Korea                          | Buone estensioni-spinte in rettilineo, buona "ampiezza", buona "larghezza", buona "traslocazione".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 475<br>493                             | Korea                          | Buona estensione dell'arto sinistro nel passo incrociato.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| <b>Aspettative di successo maschi</b>           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 494<br>522                                      | Andrea   | Scarsa estensione nel passo incrociato, nella 1° curva, si ripropone l'errore anche nella 2° curva nella quale l'atleta è già lanciato.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 523<br>575                                      | Andrea   | Sequenza di spinta sx, l'atterraggio dx molto sul filo esterno, ritarda l'apertura della punta del pattino nella spinta dx alla massima velocità, dopo l'atterraggio del sinistro, per circa 12/100 scorre e non spinge, la spinta del sinistro è troppo posteriore con la conseguenza di un atterraggio destro ancora troppo sul filo esterno.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 576<br>587                                      | Andrea   | Passo incrociato, cedimento eccessivo della caviglia nella spinta di destro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 588<br>598                                      | Korea    | Partenza, buone linee di spinta, "eccessiva" fase di volo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 599<br>611                                      | Korea    | Buone estensioni-spinte nel passo incrociato.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 612<br>657                                      | Korea    | Atterraggio destro, immediata spinta, valutabile dal movimento delle braccia, un errore nella parte finale della spinta dx, nella parte finale c'è una chiusura dell'angolo del pattino a terra, migliore la spinta del sx.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 658<br>780                                      | Dennis   | Partenza, la gamba arretrata molto esterna e completamente estesa, porta nel contromovimento (4° movimento) a far muovere il pattino e provocare falsa partenza (il pattino arretrato troppo esterno si "chiude"), sulla gamba arretrata la spinta non crea movimento del baricentro verso la gamba di 1° spinta, osservate la scarpa che arriva a toccare il terreno!!! L'errore non permette di assumere una buona inclinazione dell'asse corporeo, troppo lunga la fase di volo, ricerca di atterraggi avanzati con conseguente tacco-punta (prima curva), atteggiamento sbagliato quello di mettere la mano a terra, o quasi (2° curva), errore nella 2° curva, in volo per 15/100, spinta sinistro: poca "traslocazione" e poca "larghezza", atterraggio destro con punta del pattino intraruotata e troppo sul filo esterno, troppo scorrimento, buon ingresso nell'ultima curva, errore in uscita. |
| <b>Aspettative di successo fondo e velocità</b> |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 001<br>017                                      | Alice    | Spinta rettilineo: il poco carico sul destro non fa aprire la punta del pattino, quindi scorre e spinge in ritardo, questo errore fa atterrare l'atleta sull'arto sinistro con la punta troppo aperta, "errore utile"???                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 048<br>084                                      | Korea    | Atterraggio del sinistro molto esterno al bacino, questo "errore" consente all'atleta di spingere subito su questo arto, buona "ampiezza" della spinta, nei frame 55-56-57-58 l'angolo orizzontale si chiude, per poi riaprirsi dal frame 59-60, in questi 8-10/100 si registra una sorta di "frenata".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 085<br>095                                      | Colombia | Poca o nulla la fase di scorrimento nella spinta dx e sx in rettilineo, buona esecuzione.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 096<br>099                                      | Korea    | Frame 96: buona "ampiezza" ed "estensione" arto destro, frame 97-99 buona "ampiezza" e buona spinta arto sinistro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100<br>103                            | Korea               | Curva: buona estensione-spinta destro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 104<br>107                            | Korea               | Curva: buon lavoro del sinistro nel passo incrociato.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 781<br>792                            | Antonella e Roberta | Baricentro troppo alto...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 793<br>806                            | Asia                | Cina e Korea, impostazioni simili, Cina in curva: buono il lavoro del sinistro, estensione completa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 807<br>828                            | Asia                | Cina Taipei: "bella" doppia spinta femminile.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 829<br>841                            | Asia                | Spinta in rettilineo: estensioni-spinte complete, buona esecuzione.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 842<br>865                            | Antonella e Roberta | Tecniche differenti, entrambe troppo alte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 866<br>894                            | Korea               | Azione pulita in rettilineo e curva.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 895<br>897                            | Antonella           | Buona estensione in curva del destro, poco piegata sulle gambe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 898<br>913                            | Caduta              | La Coreana cade, osserva il ginocchio dell'atleta USA mentre evita di cadere...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 914<br>945                            | Cile                | Buone azioni tecniche della cilena durante la gara.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 946                                   | Partenza            | Gruppo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 947                                   | Premiazione         | Mantia e i 2 colombiani.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 948<br>979                            | Alice               | Partenza: "la riscossa dei piccoli".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 980<br>990                            | Alice               | Passo incrociato: spinte di destro e sinistro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 991<br>999                            | Alice               | 18/100 poca spinta, molto scorrimento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 035<br>047                            | Giorgia             | Passo incrociato: non c'è estensione completa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 018<br>034                            | Giorgia             | Partenza: osservate il pattino destro...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Aspettative di successo ULTIME</b> |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 223                                   | Champion            | Primo piano USA, campione mondiale juniores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 224<br>226                            | USA                 | Buone spinte, buona "traslocazione", buona "larghezza", bel "triangolo".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 227<br>231                            | Cile                | Un bel pattinaggio!!!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 232<br>238                            | Spagna              | Partenza falsa...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 239<br>304                            | Dennis              | Partenza: stessa impostazione nelle varie gare disputate, da migliorare, questa impostazione provoca falsa partenza, scarpa a terra sul pattino arretrato, scarso movimento in avanti del baricentro; la poca inclinazione dell'asse corporeo nell'accelerazione provoca spinte inefficienti (tacco-punta), osservare l'uscita della 2° curva; spinta sinistro ultimo rettilineo troppo posteriore, poca "ampiezza", poca "larghezza", atterraggio destro troppo sul filo esterno. |
| 305<br>326                            | Andrea              | Spinta: troppo scorrimento sul destro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|            |                                |                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 327<br>333 | Korea                          | Buona tecnica: angoli di lavoro sugli arti inferiori molto chiusi.                                                                                                                                                                       |
| 334<br>368 | Korea                          | Carrellamento: grave errore, non c'è carico sul sinistro e c'è troppa "profondità", nonostante tutto vince!!!                                                                                                                            |
| 369<br>428 | Korea                          | Settore femminile: ottime estensioni-spinte in rettilineo ed in curva.                                                                                                                                                                   |
| 429        | Italia                         | In azione.                                                                                                                                                                                                                               |
| 430<br>475 | Cina-Italia                    | Due tecniche a confronto: al frame 434 la cinese atterra sul destro, l'italiana atterra sul sinistro, quando l'italiana termina la spinta di sinistro, la cinese spinge ancora per 8/100.                                                |
| 476        | Cina                           | Spinta in rettilineo: inclinazione dell'asse corporeo.                                                                                                                                                                                   |
| 477<br>518 | Cina                           | Le foto ingannano, sembra che affronti una curva!!!                                                                                                                                                                                      |
| 519<br>552 | Cina-Italia                    | Le due atlete durante l'azione di passo incrociato.                                                                                                                                                                                      |
| 553<br>614 | Korea-Italia                   | Due "ampiezze" e "larghezze" differenti.                                                                                                                                                                                                 |
| 615<br>652 | Korea-Italia                   | Eclatante la differenza tecnica: entrambe in spinta sx, frame 615, frame 621 Italia stacca sx, frame 624 Korea stacca sx, frame 634 Italia stacca dx, Korea spinge ancora per 14-15/100, al frame 647 Italia ha fatto un passo in più!!! |
| 653<br>668 | Korea                          | La tecnica koreana femminile "è tra le migliori", speriamo non imparino presto anche la tattica!!!                                                                                                                                       |
| 669<br>682 | Primi piani                    | Arrivi e spaccate.                                                                                                                                                                                                                       |
| 683<br>699 | Scorrettezza                   | "Una bella scorrettezza", quale sanzione?                                                                                                                                                                                                |
| 700<br>762 | Colombiana, USA, Cile          | Tecniche di spinta: Usa ferma con il bacino, buona doppia spinta per Colombia e Cile.                                                                                                                                                    |
| 763        | Spaccata                       | Elemento tecnico.                                                                                                                                                                                                                        |
| 764<br>784 | Regolamentare per la sicurezza | L'atleta colombiana cade per un contatto sul birillo di delimitazione pista!!!                                                                                                                                                           |
| 785        | Spaccata                       | Elemento tecnico.                                                                                                                                                                                                                        |
| 786<br>821 | Korea                          | Buona esecuzione tecnica.                                                                                                                                                                                                                |
| 822<br>828 | Spaccate                       | Elemento tecnico.                                                                                                                                                                                                                        |
| 829<br>889 | Attenzione alle novità         | Cambio americana: presentato dalla Nuova Zelanda nel 2004-2005, il settore maschile della Korea lo adotta.                                                                                                                               |
| 890<br>897 | Vittoria                       | Alla Korea l'americana, un bell'arrivo, sventola la bandiera.                                                                                                                                                                            |
| 898<br>929 | Sfortuna                       | Italia sfortunata, questa è la seconda caduta...                                                                                                                                                                                         |
| 930<br>931 | Korea                          | Campione Juniores.                                                                                                                                                                                                                       |
| 932<br>933 | Korea                          | Buona tecnica femminile, passo incrociato: spinta dx, vedi punta aperta, spinta sx, ottima estensione.                                                                                                                                   |
| 934<br>945 | Dannis                         | Errori sulla 200: in partenza ed in accelerazione.                                                                                                                                                                                       |

| <b>Aspettative di successo VARIE</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 001<br>026                           | Giorgia         | Curva: spinte passo incrociato.                                                                                                                                                                                             |
| 027<br>047                           | Cina Taipei     | Buona esecuzione del passo incrociato.                                                                                                                                                                                      |
| 048<br>069                           | Korea           | Estensioni-spinte di dx e sx nel passo incrociato.                                                                                                                                                                          |
| 070<br>106                           | Korea           | Atterraggio sx e spinta, atterraggio dx e spinta.                                                                                                                                                                           |
| 107<br>131                           | Colombia        | Buona esecuzione spinta sx e dx.                                                                                                                                                                                            |
| 132<br>159                           | Colombia        | Errore: eccessiva fase di volo nel rettilineo di arrivo alla massima velocità.                                                                                                                                              |
| 160<br>180                           | Korea           | Buona "traslocazione" e buone spinte.                                                                                                                                                                                       |
| 181<br>217                           | Italia          | Gli atterraggi sul filo esterno eccessivi aumentano lo scorrimento, poca "traslocazione" ridotto "triangolo".                                                                                                               |
| 218<br>242                           | Colombia        | Maggior "triangolo", buona "traslocazione", errore sull'atterraggio del destro.                                                                                                                                             |
| 243<br>256                           | Korea           | Una spaccata troppo anticipata.                                                                                                                                                                                             |
| 257<br>358                           | Italia          | Poca "traslocazione", l'atterraggio in filo esterno ritarda la spinta ed allunga la fase di scorrimento (decelerante), una bella spaccata... un po' anticipata!                                                             |
| 359<br>381                           | Gara a punti    | Gli arrivi delle juniores femminili, arrivi più o meno impegnativi...                                                                                                                                                       |
| 382<br>406                           | Gara a punti    | Gli arrivi degli juniores maschili, arrivi più o meno impegnativi...                                                                                                                                                        |
| 407<br>419                           | Dall'alto       | Una visione insolita!!!                                                                                                                                                                                                     |
| 420<br>428                           | Andrea e Dennis | 500 sprint maschili.                                                                                                                                                                                                        |
| 429<br>431                           | Arrivo          | 500 sprint femminili.                                                                                                                                                                                                       |
| 432<br>458                           | Arrivo          | Inutile il "calcio"...                                                                                                                                                                                                      |
| 459<br>466                           | Korea           | Ordini di scuderia in casa Koreana, l'atleta esterna (a sinistra del frame), si ferma per non far eliminare la compagna di squadra caduta precedentemente, individuabile in fondo al gruppo, un bell'esempio di sportività. |
| 467<br>475                           | Arrivo          | 20000 eliminazione juniores femminile.                                                                                                                                                                                      |
| 476<br>477                           | Varie           | Panoramiche.                                                                                                                                                                                                                |
| 478<br>493                           | Arrivo          | 20000 eliminazione juniores maschile.                                                                                                                                                                                       |
| 494<br>496                           | Arrivo          | 500 sprint juniores femminile.                                                                                                                                                                                              |
| 497<br>498                           | Arrivo          | 500 sprint juniores maschile.                                                                                                                                                                                               |
| 499<br>556                           | Caduta          | Spettacolare caduta nell'americana juniores femminile.                                                                                                                                                                      |

|            |                  |                                                                            |
|------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 557<br>576 | Arrivo           | Americana juniores maschile, momenti e arrivo.                             |
| 577<br>585 | Maratona         | Juniores femminile.                                                        |
| 586<br>618 | Maratona         | Juniores maschile, partenza, caduta Neozelandese, atleti italiani, arrivo. |
| 619<br>623 | Maratona         | Seniores femminile.                                                        |
| 624<br>665 | Maratona         | Seniores Maschile, arrivo Mantia, varie, Mantia protagonista.              |
| 666<br>693 | Cerimonia finale | Personaggi, gita a Seul con i ragazzi.                                     |

La visione delle sequenze, frame per frame, consentono di vedere cronologicamente la realizzazione del movimento.

Fermate l'osservazione nelle varie immagini ed analizzate con attenzione l'intero "sistema" in movimento.

Consiglio di **OSSERVARE** il sistema pattinatore, in forma "ascendente" (dal basso: pattino, verso l'alto: testa), in quanto il movimento del pattino sul terreno, quindi le sue traiettorie a terra, condiziona fortemente tutte le sinergie coordinative delle altre parti del corpo.

La visione consentirà di **INDIVIDUARE** i parametri esecutivi corretti e quelli ancora non del tutto corretti ed antieconomici.

Ora il tecnico potrà **DECIDERE** i mezzi migliori per favorire i necessari apprendimenti, la conoscenza approfondita della tecnica lo metterà in una posizione di vantaggio rispetto a chi non ne conosce gli aspetti più specifici e fini.

La conoscenza del gruppo, la competenza nella metodologia di insegnamento (stili e metodi d'insegnamento), consentiranno di **INTERVENIRE** appropriatamente nelle più diversificate situazioni.

Il tecnico che segue una strategia (qualsiasi essa sia!) di costruzione dell'intero sistema, risulterà veramente un:

**"acceleratore di apprendimenti"**



**Paolo Marcelloni**  
 Responsabile Scuola Italiana Pattinaggio a Rotelle  
 Palma d'oro al merito tecnico  
[www.marcellonipaolo.com](http://www.marcellonipaolo.com)  
[paolo.marcelloni@sportitaliasrl.com](mailto:paolo.marcelloni@sportitaliasrl.com)  
 348-7502343





***CORSO TECNICO INTERNAZIONALE DI AGGIORNAMENTO PER ALLENATORI  
16-18 FEBBRAIO 2007***

***ROMA***

***CENTRO CONGRESSI ACQUACETOSA***

***Centro di Preparazione Olimpica Acquacetosa "Giulio Onesti"***

**"PREPARAZIONE E GESTIONE  
DELL'ATLETA DI ALTO LIVELLO"**

Relazione:

**"ASPETTATIVE DI SUCCESSO"**

**"Il difficile passaggio all'alto livello"**

Relatore:

**Paolo Marcelloni**