



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



La Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio ha promosso questo nuovo progetto sotto la guida del responsabile delle Squadre Nazionali Ippolito Sanfratello, del Selezionatore Giovanni Martignon e del Responsabile SIPaR Paolo Marcelloni.

RADUNI TECNICI INTERREGIONALI (R.T.I.) Juniores e Seniores

Lo studio del modello di prestazione di alto livello (nel nostro caso l'individuazione di tutto ciò che accade al Campionato del Mondo della massima categoria) consente di pianificare in forma sempre più mirata sistemi di allenamento specifici, individuandone metodi e mezzi.

Indagare successivamente sugli aspetti organico-muscolari, su quelli tecnico-tattici specifici del pattinaggio in linea, sui migliori atleti nazionali (la collaborazione con l'Istituto di Scienza dello Sport), consentirà di valutare le condizioni del momento soggettive e la successiva programmazione.

Le esperienze sul gruppo degli atleti della Nazionale, dovranno essere trasmesse con proposte pratiche sul campo in occasione dei Raduni Federali Territoriali.

La Nazionale sempre più punto di riferimento di tutto il movimento nazionale.

Raduni Tecnici Interregionali

Obiettivi:

- Creare possibilità di buoni allenamenti collegiali.
- Presentare e mettere in pratica metodi di allenamento.
- Indicare l'utilizzo e la pianificazione di mezzi e metodi di allenamento.

Utenti:

- Tutti gli atleti tesserati delle categorie juniores e seniores.
- Tutti gli allenatori degli atleti coinvolti.

Periodo di svolgimento:

- Ottobre/Novembre – Febbraio/Marzo

Logistica (consigliata):

- Piste sopraelevate coperte (Spinea, L'Aquila, Pescara).
- Piste piane coperte, dimensione minima 25x50, con fondo ad alta aderenza (Monza in legno, Imola in cemento verniciato, Lignano Sabbiadoro in legno verniciatura skating, Forlì in cemento-quarzo).

Raggruppamenti Territoriali

1. **NORD:** Lombardia, Piemonte, Liguria
2. **CENTRO-NORD:** Emilia Romagna, Veneto, Friuli V. G., Toscana, Umbria
3. **CENTRO-SUD:** Abruzzo, Marche, Lazio, Puglia, Basilicata, Molise, Campania
4. **SUD:** Sicilia, Calabria
5. **CENTRO:** Sardegna

Personale tecnico federale:

- Responsabile Squadre Nazionali
- Selezionatore
- Responsabile SIPaR
- Tecnico Squadre Nazionali J/S
- Tecnico Squadre Nazionali J/S

Programma di svolgimento (per i primi raduni si mette in atto questa):

SABATO

- Ore 10.00 ritrovo
- Ore 10.30-13.00 prima sessione di allenamento
- Ore 16.30-20.00 seconda sessione di allenamento
- Ore 21.30 discussioni sui lavori proposti, visione filmati, indicazioni individuali, ...

DOMENICA

- Ore 09.00-13.00 terza sessione di allenamento

Risorse tecnico-pratiche a disposizione:

- Semplici attrezzi di muscolazione.
- 4-5 cardiofrequenzimetri.
- Piccoli attrezzi per la tecnica.

Procedura per stilare il programma tecnico operativo

- Stabilire i test dell'Istituto di Scienza dello Sport,
- indicare le qualità organico-funzionali ricercate per ognuno di essi (qualità determinanti per il pattinaggio in linea),
- individuare quelle necessarie per tipologia di atleta/gara,
- programmare sedute di allenamento specifiche (velocisti-fondisti), senza e con pattini,
- spiegare le modalità esecutive,
- modularle nei vari periodi dell'anno (preparatorio, prepara, gara),
- per le correzioni di tipo tecnico saranno dedicate sessioni di lavoro sul campo e/o visione filmati per individuare la forma corretta del modello tecnico "ideale".

Calendario

8-9 dicembre CANTU'	Lombardia, Piemonte, Liguria
22 dicembre IMOLA	Emilia Romagna, Veneto, Friuli Venezia Giulia, Toscana, Umbria
26-27 gennaio	Sardegna
2-3 febbraio	Sicilia, Calabria
1-2 marzo PESCARA	Abruzzo, Marche, Lazio, Puglia, Basilicata, Molise, Campania

I TEST DI VALUTAZIONE DELL'ISTITUTO DI SCIENZA DELLO SPORT

1. Mader e "Mader modificato"
2. Test specifico (con 6 variazioni massimali)
3. Test di potenza per i velocisti (giro lanciato, cronometro da fermi, 500 metri)
4. Test di valutazione della forza

UTILIZZO DATI DEI TEST

1. MADER

Risultati:

- viene individuata la curva lattato-frequenza/velocità
- la frequenza cardiaca a 2 – 4 – 6 mMl

Obiettivi successivi:

- spostare la curva verso destra, innalzare l'innescò della soglia anaerobica

Mezzi:

- pattini (le proposte indicate sono per allenamenti su pista e su strada, sia su circuito che sul lungo, saranno presentate con riferimento al numero di giri o al tempo)

Metodi:

- interval training
- prove ripetute

Variazione del carico in relazione alla periodizzazione (preparazione, pre gara, gara):

- modulazione dei parametri quantità-intensità-recupero-densità
- modificazione di tempi e distanze di lavoro

INTERVAL TRAINING (Mader)

Periodo Preparazione

3:1 (il primo numero indica il "recupero", il secondo numero indica "il lavoro")

3 minuti tra 2-4 mM (dato da trasformare in frequenza)

1 minuto verso i 6 mM

40 minuti il tempo totale di lavoro (non considerato riscaldamento e defaticamento)

Periodo Pre Gara

A

2:1

2 minuti tra 2-4 mM

1 minuto verso i 6 mM

30 minuti il tempo totale di lavoro (aumenta la densità del carico)

B

3:1

3 giri di pista tra 2-4 mM (pista piana da 100 metri, 36"-45" circa, pista sopraelevata da 150-200 metri, 60"-75" circa)

1 giro di pista verso i 6 mM (pista piana da 100 metri, 10"-11" circa, pista sopraelevata 17"-20" circa)

15' x 2-3 ripetizioni Recupero: 6'-8'

20' x 2-3 ripetizioni Recupero: 8'-10'

PROVE RIPETUTE

1 volta, 1 volta e mezzo la prova gara (si consiglia prendere la distanza della gara a punti: 10.000 metri)

Distanze: 800 – 1000 – 1500 – 2000

Intensità: tutte le prove a velocità di soglia (stabili i tempi di percorrenza di tutte le prove)

800 x 10 Recupero: 4'-5'

800 x 12 Recupero: 4'-5'

1000 x 10 Recupero: 5'-6'

1000 x 12 Recupero: 5'-6'

1000 x 15 Recupero: 5'-6'

Periodo gara

A

2:1

2 giri di pista tra 2-4 mM (pista piana da 100 metri, 24"-30" circa, pista sopraelevata da 150-200 metri, 40"-50" circa)

1 giro di pista verso i 6 mM (pista piana da 100 metri, 10"-11" circa, pista sopraelevata 17"-20" circa)

10' x 3-4 ripetizioni Recupero: 6'

15' x 3-4 ripetizioni Recupero: 8'

B

1:1

1 giro di pista tra 2-4 mM (pista piana da 100 metri, 12"-15" circa, pista sopraelevata da 150-200 metri, 20"-25" circa)

1 giro di pista verso i 6 mM (pista piana da 100 metri, 10"-11" circa, pista sopraelevata 17"-20" circa)

8' x 4 ripetizioni Recupero: 8'-10'

3000 mt x 4 ripetizioni Recupero: 8'-10'

PROVE RIPETUTE

1500 x 6 Recupero: 6'

1500 x 8 Recupero: 6'

1500 x 10 Recupero: 6'

2000 x 5 Recupero: 6'-8'

2000 x 6 Recupero: 6'-8'

2000 x 7 Recupero: 6'-8'

Settimane di scarico, settimane di gara

800 x 10-12 Recupero: 6'

1000 x 8-10 Recupero: 8'

2. TEST SPECIFICO

Risultati:

- viene individuato il lattato prodotto ed il tempo di percorrenza dei 6 giri massimali
- misurato in mM il lattato totale prodotto

Obiettivi successivi:

- tolleranza al lattato, sviluppo dei sistemi tampone per lo smaltimento ed il suo utilizzo

Mezzi:

- pattini (le proposte indicate sono per allenamenti su pista, saranno presentate con riferimento al numero di giri o al tempo)

Metodi:

- interval training (* variazioni di ritmo)
- prove ripetute

Variazione del carico in relazione alla periodizzazione (preparazione, pre gara, gara):

- modulazione dei parametri quantità-intensità-recupero-densità
- modificazione dell'intensità delle "variazioni"

INTERVAL TRAINING (TEST SPECIFICO)

Periodo Preparazione

3,5:0,5 (il primo numero indica il "recupero", il secondo numero indica "il lavoro")

3,5 giri (velocità da modulare per far sì che il lavoro di 1/2 giro sia effettuato al max)

1/2 giro massimale (maggiormente stimolato il lavoro alattacido, si sfiora per pochi secondi in potenza lattacida, "effetto sommativo" alla fine delle 15-20 variazioni)

20 giri x 3-4 ripetizioni (5 variazioni ogni ripetuta) Recupero: 8'

Periodo Pre Gara

A

3:1

3 giri (velocità da modulare per far sì che il lavoro di 1 giro sia effettuato submax verso max)

1 giro submax verso max (stimolato il meccanismo di potenza lattacida)

30 giri x 2-3 ripetizioni (7 variazioni ogni ripetuta) Recupero: 10'-12'

Periodo gara

A

2:1

2 giri (velocità da modulare per far sì che il lavoro di 1 giro sia effettuato submax verso max)

1 giro submax verso max (stimolato il meccanismo di potenza lattacida)

21 giri x 3 ripetizioni (7 variazioni ogni ripetuta) Recupero: 10'-12'

B

1,5:0,5

1,5 giri (velocità media alta, per far sì che il lavoro di 1/2 giro sia effettuato ad intensità max)

1/2 giro max (da velocità media si riesce ad innescare prima il meccanismo di potenza lattacida, il lavoro è anche di carattere tecnico, curva-rettilineo max "condizione di gara")

3000 metri x 3 ripetizioni (7-10 variazioni ogni ripetuta a secondo della pista) Rec: 10'-12'

PROVE RIPETUTE

Periodo Pre Gara

A

Capacità lattacida (intensità submax, recuperi non completi)

Distanze da 300-400 metri

Distanza totale: 3000-5000 metri

Recuperi: 6'-8'

Esempi:

300 x 10 Recupero: 6'

400 x 10-12 Recupero: 8'

B

Potenza lattacida (intensità max, recuperi completi)

Distanze da 150-200 metri

Distanza totale: 1500-2000 metri

Recuperi: 8'-12'

Esempi:

150 x 10 Recupero: 8'-10'

200 x 10 Recupero: 10'-12'

Periodo gara

A

Capacità lattacida (intensità submax, recuperi non completi)

Distanze da 500-600 metri

Distanza totale: 3000-5000 metri

Recuperi: 6'-8'

Esempi:

500 x 6-8 Recupero: 6'

600 x 8 Recupero: 8'

B

Potenza lattacida (intensità max, recuperi completi)

Distanze da 300-400 metri

Distanza totale: 2000-2500 metri

Recuperi: 10'-12'

Esempi:

300 x 7-8 Recupero: 10'

400 x 6 Recupero: 12'

3. Test di potenza per i velocisti

(giro lanciato, cronometro da fermi, 500 metri)

Nb: "relativamente semplice" la scelta delle distanze sulle quali lavorare in potenza anaerobica lattacida e anaerobica lattacida, si potrebbero ipotizzare anche per i velocisti una serie di allenamenti nei vari periodi dell'anno per la costruzione delle prove sulle quali gareggeranno. E' mia personale convinzione che anche chi sceglierà di preparare le due gare più corte (200/300 e 500), dovrà nel proprio piano di lavoro settimanale inserire lavori di media durata ad intensità tra la soglia aerobica e quella anaerobica per perfezionare ed economizzare il gesto tecnico (è assodato che in generale in tutte le categorie i "velocisti" sono più carenti dei fondisti e abbandonano prima l'attività).

4. Test di valutazione della forza

(sia per velocisti che per fondisti)

Dai dati che emergeranno dopo i test di forza (test da effettuare presso l'Istituto di Scienza dello Sport), si programmeranno sedute di lavoro (a secco) con sovraccarichi e a carico naturale.

Non avendo a disposizione attrezzature nelle varie sedi dei raduni, è auspicabile preparare una serie di proposte per la forza (nelle varie componenti) a carico naturale, con particolare utilizzo dei balzi e dei "balzi simulativi".

Preferibilmente quelli con spostamento, "alternati/multipli" per stimolare la coordinazione ed il controllo complessivo del movimento durante le esecuzioni.

COLLABORAZIONE ISTITUTO ROMA - FIHP

"Annotazioni, confronto e collaborazione"

Con lo staff del dottor Marini, si stanno individuando "necessità ed obiettivi" sulla base di:

- le nostre esigenze tecniche,
- la scelta delle distanze,
- la velocità di allenamento legata ad una esecuzione tecnica corretta,

e:

- gli adattamenti muscolari e fisiologici,
- distanze e/o tempi di lavoro,
- modulazione degli stessi nell'anno,
- quantità di lavoro,
- intensità di lavoro.

IL RADUNO (... "un microciclo tirato" ...)

Struttura delle sedute di allenamento.

SABATO

Prima sessione

1° allenamento

Ore 10.30-13.00

Obiettivo organico/funzionale: lavoro aerobico (capacità e potenza)

Obiettivo tecnico: adattamento all'impianto, sinergie di gruppo durante il lavoro

Metodo: interval training 3:1

A. Tempo di lavoro: 60' circa (se all'aperto su circuito stradale o pista sopraelevata)

B. Tempo di lavoro: 10' x 3 recupero 10' (se su pista piana, * deve avere buona tenuta)

Modalità del lavoro: 3' al 70%, 1' all' 80-85%

- Con 15 atleti si potrebbe proporre 1 prova a testa e/o con sequenze di cambio regolari sia nel tempo dei 3' e nel tempo del 1'. Esempio: 3'+1'=4', il tempo totale sarà di 60', considerato però che ci troveremo con un livello eterogeneo, si potrebbe programmare il lavoro facendo tirare "più prove" ai migliori, alcuni atleti del gruppo sfruttando la scia potranno comunque portare a termine l'intera prova, questo tipo di lavoro sarà proposto anche ai velocisti che, potrebbero non tirare e/o potrebbero fare i primi 20'-25' e gli ultimi 20'-25', con 20'-10' di recupero mentre i fondisti continuano il lavoro senza pause.
- Nell'impossibilità di lavorare all'aperto, il lavoro che verrà proposto in pista piana, avrà lo stesso rapporto di lavoro 3:1. Si lavorerà sul numero di giri, esempio: 6 giri + 2 giri.

Seconda sessione

2° allenamento

Ore 16.30-18.00

Obiettivo organico/muscolare: stimolare le componenti di forza a carico naturale

Obiettivo tecnico: impostazione tecnica dei balzi e simulativi

Metodo: pliometrico

Tempo di lavoro: 90' circa

Modalità del lavoro:

1. Balzo a piedi paralleli x 8 (velocisti e fondisti) recupero 45"-60"
*l'esecuzione è ad intensità massimale, l'obiettivo è FORZA ESPLOSIVA, in queste prove singole, sarà maggiormente importante dare le indicazioni di esecuzione e chiedere agli atleti la ricerca della miglior sensazione di spinta; utilizzabile come test.
2. Triplo x 6 ripetizioni recupero 60" (velocisti e fondisti)
*l'esecuzione è ad intensità massimale, l'obiettivo è FORZA ESPLOSIVA, in queste ripetizioni entrerà in gioco anche la coordinazione "intra/inter muscolare", la velocità di esecuzione senza interruzioni tra un balzo e l'altro stimolerà anche la componente elastica muscolare, decisamente utile per i velocisti nelle fasi iniziali delle prove; si consiglia di posizionare sul terreno una comune "fettuccia metrica" per dare ulteriori informazioni all'atleta nelle varie prove; utilizzabile come test.
3. Quintuplo e/o Decuplo e/o 15-20 metri x 6 ripetizioni recupero 60" (velocisti e fondisti)
*indicativamente possiamo dire che fino a 10 balzi stimoliamo la RESISTENZA ALLA FORZA ESPLOSIVA, oltre i 10 balzi stimoliamo la FORZA RESISTENTE; l'esecuzione è ad intensità sub massimale e/o massimale, con il QUINTUPLO, più indicato per i velocisti, l'obiettivo si sposta verso la RESISTENZA ALLA FORZA ESPLOSIVA, con il DECUPLIO, più indicato per i fondisti, l'obiettivo è FORZA RESISTENTE, in

queste ripetizioni entrerà in gioco anche la coordinazione "intra/inter muscolare", la velocità di esecuzione senza interruzioni tra un balzo e l'altro stimolerà anche la componente elastica muscolare, con l'affaticamento si mette in crisi la componente coordinativa, consigliati lavori ad intensità sub massimale per poter lavorare sul parametro "volume", dopo una prova massimale valutata la distanza record, diminuire la stessa nelle varie ripetizioni; si consiglia di posizionare sul terreno una comune "fettuccia metrica" per dare ulteriori informazioni all'atleta nelle varie prove; utilizzabile come test "solo" il QUINTUPLO.

4. Alternati e/o Combinati x 25-30-40 metri x 6-8 ripetizioni recupero 2'30" (velocisti e fondisti)
* l'esecuzione è ad intensità sub massimale, con i COMBINATI (esempio: destro-destro-piedi paralleli-sinistro-sinistro-piedi paralleli, fino alla distanza stabilita) il carico è decisamente più alto ma assumono una forte caratteristica coordinativa, l'obiettivo è FORZA RESISTENTE, in queste ripetizioni entrerà in gioco anche la coordinazione "intra/inter muscolare", la velocità di esecuzione senza interruzioni tra un balzo e l'altro stimolerà anche la componente elastica muscolare.
5. Pliometria su altezze medie 50-60 cm:
 - 3-6 ostacoli x 8 ripetizioni recupero 60"-90" (velocisti)
 - 6-8 ostacoli x 8 ripetizioni recupero 60"-90" (fondisti)
 - * l'esecuzione è ad intensità massimale, con queste altezze (soprattutto con i giovani) ci sarà un richiamo delle ginocchia a fine spinta tra ogni ostacolo, l'obiettivo è "prevalentemente" FORZA ELASTICA, ricercare la velocità di esecuzione senza interruzioni tra un balzo e l'altro.
6. Stiffness su altezze basse 10-30 cm
 - 6-8 ostacoli x 4-6 ripetizioni recupero 60"-90" (velocisti e fondisti)
 - * l'esecuzione è ad intensità massimale, queste altezze dovranno consentire di balzare tra gli ostacoli a ginocchia "bloccate o tese" al fine di ridurre il tempo di contatto di spinta, un obiettivo è stimolare la componente nervosa per migliorare la velocità di reclutamento, l'altro è migliorare "ENERGIA ESPLOSIVA/REATTIVO ELASTICA", ricercare la velocità di esecuzione senza interruzioni tra un balzo e l'altro.

Modalità esecutiva:

Esercizi 1-2-3: presa di contatto al suolo con tutta la pianta del piede, angolo al ginocchio 90°/100°, estensione completa arti inferiori (leggerissima presa di tallone, ma sconsigliabile dare come indicazione iniziale all'atleta).

Esercizi 4-5-6: presa di contatto al suolo sulla parte anteriore del piede, richiamo del ginocchio alto (es: 4-5), estensione completa arti inferiori.

Indicazione all'atleta:

1. presa di contatto – ammortizzazione (non scendere al di sotto dei 90° al ginocchio) –
1° fase prestiramento
2. supporto – avanzamento del baricentro
3. spinta in contrazione concentrica e riutilizzo energia elastica

Annotazione:

A parte i "mono balzi" al punto 1 e gli esercizi di stiffness al punto 6, tutti gli altri proposti dal punto 2 al punto 5, rientrano nella categoria di "balzi pliometrici", pertanto si consiglia di affrontare le "classiche" metodiche pliometriche (per intenderci salti in basso da varie altezze), con atleti evoluti e che abbiano già acquisito le tecniche corrette di balzo.

L'esecuzione di questi lavori è consigliata su fondi morbidi.

7. Lavoro addominale:

crunch (sollevamento busto)

crunch inverso (sollevamento gambe)

2 serie ad esaurimento, recupero 90"; o 3-4 serie x 20 ripetizioni, recupero 60"

8. Simulativi

Obiettivo tecnico-specifico:

- sensibilizzare l'atleta alla traslocazione del baricentro effettuando spinte laterali,
- ricercare la corretta posizione nelle fasi di atterraggio (distribuzione del peso su tutta la superficie plantare),

- mantenere l'assetto della posizione di pattinaggio, con particolare attenzione alla posizione delle spalle (eliminare rotazione)
- Balzi laterali in leggero avanzamento con "stop" ad ogni atterraggio** (prima sentire il peso sull'arto di appoggio, poi partire con la spinta successiva, più il movimento sarà corretto minore sarà il tempo di stazionamento tra un balzo e l'altro; in fase di acquisizione del movimento non preoccuparsi se l'esecuzione risulterà lenta e poco ritmata; nella prima fase il lavoro muscolare sarà esclusivamente "concentrico", nella seconda fase il lavoro muscolare sarà "eccentrico-concentrico" con utilizzo di energia elastica).
 - Balzi laterali con spinta dello stesso arto con "cambio di appoggio"** (esempio: spinta arto inferiore destro, fase di volo, atterraggio arto inferiore sinistro, cambio di appoggio sull'arto inferiore destro, spinta arto inferiore destro, continuare con la stessa sequenza per il numero dei balzi o distanza stabilita).
 - Balzi in alto con spinta a due gambe e caduta alternata sull'arto destro e sinistro** (piegamento a 90° sugli arti inferiori, braccia entrambe avanti, spinta simultanea arti inferiori, atterraggio su un solo arto inferiore, mantenimento della posizione, braccia entrambe dietro).
 - Rettilineo: Spinta laterale ed atterraggio sull'altro arto inferiore con "stop" in posizione di "triangolo"** (esempio: posizione di partenza in appoggio monopodalico con angolo al ginocchio tra i 110°-90°, spinta con estensione completa arto inferiore destro, traslocazione del baricentro, atterraggio arto inferiore sinistro con angolo al ginocchio tra i 110°-90°, mantenere per qualche istante la posizione, con la spinta dell'arto inferiore sinistro ritornare nella posizione di partenza per la successiva spinta, effettuare il lavoro a destra e sinistra).
 - Curva passo incrociato: Spinte laterali alternate, estensioni complete, continue** (utilizzare un semplice elastico, tenuto dal compagno, per far sentire maggiormente le spinte laterali, esempio: eseguire il lavoro su di una riga, le spinte laterali dell'arto inferiore destro e dell'arto inferiore sinistro devono garantire una adeguata inclinazione dell'asse corporeo, inclinazione aiutata dall'elastico che sarà posizionato sulla parte più esterna del bacino, bacino e spalle senza rotazioni).

9. Circuiti a stazioni

- Tutti gli esercizi indicati dal punto 1 al punto 8, possono essere inseriti in un circuito, a questi saranno abbinati "esercizi per la parte superiore", così da stimolare complessivamente tutti i distretti muscolari.
- Si consiglia nel periodo "preparatorio" e primo periodo "pre gara", di dare uguale importanza alla parte inferiore e superiore.
- Nel secondo periodo "pre gara", l'attenzione può essere spostata maggiormente agli esercizi per gli arti inferiori, ad esempio in un circuito di 6 stazioni, si prevederanno 3 esercizi per gli arti inferiori (gambe) e tre per la parte alta (addome, spalle, pettorali).
- Consigliato l'inserimento di allenamenti a circuito nel periodo "preparatorio", quando il VOLUME deve essere determinante, inoltre la varietà degli esercizi e la loro distribuzione rendono meno monotono il lavoro, in questo periodo privilegiare un numero di ripetizioni alto, intensità media, recuperi brevi, così da mantenere anche l'apparato cardio-circolatorio ad un regime allenante.
- Tra le varie regole, la più importante quella di alternare ad ogni stazione gruppo muscolare, inoltre alternare ad un movimento di spinta, uno di trazione (in una spinta su panca al bilanciere, oltre al pettorale lavora il tricipite nell'estensione del braccio, nell'esercizio successivo quindi mettere una trazione per i dorsali, lavora il bicipite durante il piegamento del braccio, o se non possibile inserire gambe o addominali).
- Il numero di stazioni, le ripetizioni in ogni stazione, l'intensità dell'esercizio, il recupero tra una stazione e l'altra, modificheranno sostanzialmente il lavoro, il tecnico pianificherà quindi a seconda della qualità fisica che vorrà stimolare.
- Le stazioni nel periodo preparatorio possono andare da 6 a 9 fino a 12 per atleti di alta qualificazione. Se si vorrà utilizzare questo metodo in periodi vicini alla gara si consigliano circuiti di 6 stazioni massimo.
- Da ricordare comunque che per allenamenti che mirano al miglioramento della forza nelle sue componenti maggiormente "esplosive", è consigliabile il lavoro in serie e ripetizioni.

3° allenamento

Ore 18.00-20.00

Obiettivo organico/muscolare specifico: con il lavoro tecnico stimolare i distretti muscolari specifici del pattinaggio in linea

Obiettivo tecnico: indicazione, correzione e perfezionamento della tecnica di rettilineo e curva

Metodo: globale-analitico-globale, propriocettivo

Tempo di lavoro: 120' circa

Modalità del lavoro: tecnica allenante

Esercizi di impostazione e controllo:

- 1. Pattini a contatto sul terreno (percorrere il giro di pista nei due sensi di marcia, esercizio che aiuta l'atleta a mantenere l'assetto sulla gamba carica, in contrazione isometrica e sentire la spinta laterale nei settori di rettilineo e di curva, PROFONDITA' pari a zero, mantenere cioè le prime ruote dei due pattini sulla stessa linea ad inizio spinta ed a fine spinta).**
- 2. Pattini a contatto sul terreno in curva + traslocazione del baricentro in rettilineo (stesse indicazioni dell'esercizio 1 nei tratti di curva, mantenere ed incrementare la velocità con spinte in rettilineo che mettono in movimento il baricentro).**
- 3. Da fermi: Spinta laterale ed atterraggio sull'altro arto inferiore con "stop" in posizione di "triangolo" (esempio: posizione di partenza in appoggio monopodalico con angolo al ginocchio tra i 110°-90°, spinta con estensione completa arto inferiore destro, traslocazione del baricentro, atterraggio arto inferiore sinistro con angolo al ginocchio tra i 110°-90°, mantenere per qualche istante la posizione, con la spinta dell'arto inferiore sinistro ritornare nella posizione di partenza per la successiva spinta, effettuare il lavoro a destra e sinistra).**

Esercizi per il rettilineo:

- 1. Monopattino in rettilineo con stop in posizione di "triangolo" nell'ultima spinta, percorrere una curva con carico sull'arto inferiore interno (nella curva mantenere la posizione di "triangolo", percorrere il raggio di curva stretto, il carico sull'arto interno favorisce la sensazione corretta di inizio spinta del passo incrociato).**
4-6 spinte dx + curva "triangolo" x 6 ripetizioni
4-6 spinte sx + curva "triangolo" x 6 ripetizioni
- 2. Monopattino in rettilineo con stop in posizione di "triangolo" nell'ultima spinta, iniziare una curva con la spinta dell'arto inferiore esterno (al termine dell'ultima spinta, il "triangolo" sarà con il carico sull'arto esterno alla curva, la spinta laterale e l'estensione completa modificherà l'inclinazione dell'asse corporeo verso l'interno della curva, sensibilizza l'atleta ad effettuare la spinta della gamba esterna prima del passo incrociato).**
4-6 spinte dx + curva "triangolo" x 6 ripetizioni
4-6 spinte sx + curva "triangolo" x 6 ripetizioni

Esercizi per la curva:

- 1. Monopattino su cerchio da 6 metri a dx/sx (obiettivo principale mantenere il carico sull'arto interno alla curva, obiettivo secondario effettuare spinte laterali, PROFONDITA' uguale a zero).**
5 giri dx con 4-3 spinte x 5 ripetizioni, recupero 60"
5 giri sx con 4-3 spinte x 5 ripetizioni, recupero 60"
- 2. Spinta gamba interna su cerchio da 6 metri a dx/sx (obiettivo creare propulsione con la sola spinta in esterno della gamba interna, propedeutico per la spinta dell'arto interno nel "passo incrociato e per la "doppia spinta", PROFONDITA' uguale a zero).**
5 giri dx con 4-3 spinte x 5 ripetizioni, recupero 60"
5 giri sx con 4-3 spinte x 5 ripetizioni, recupero 60"
- 3. Passo incrociato con pattini a contatto su cerchio da 6 metri a dx/sx (obiettivo "raddoppiare" il tempo di spinta della gamba interna rispetto alla gamba esterna, ritmo e tempo da far rispettare: UNO tempo di spinta dell'arto esterno, DUE-TRE tempo di spinta dell'arto interno).**
5 giri dx con 3 passi incrociati x 5 ripetizioni, recupero 60"
5 giri sx con 3 passi incrociati x 5 ripetizioni, recupero 60"
- 4. Passo incrociato "normale" su cerchio da 6 metri a dx/sx (obiettivo rimanere in atterraggio-spinta su un solo arto alternativamente dx e sx, atterrare solo dopo la completa estensione-spinta dell'altro arto, "raddoppiare" il tempo di spinta della gamba interna rispetto alla gamba esterna, ritmo e tempo da far rispettare: UNO tempo di spinta dell'arto esterno, DUE-TRE tempo di spinta dell'arto interno).**
5 giri dx con 3 passi incrociati x 5 ripetizioni, recupero 60"
5 giri sx con 3 passi incrociati x 5 ripetizioni, recupero 60"

Esercizi di sintesi:

1. La "MINI PISTA" (sintetizzare in un piccolo spazio ed a velocità ridotta i fondamentali di rettilineo e di curva, si lavorerà su uno spazio di forma rettangolare, in questo spazio verranno effettuate in forma ripetitiva le seguenti azioni: spinta destro, spinta sinistro, 1/2 spinta destro, carrellamento, 1 passo incrociato, spinta destro, spinta sinistro, 1/2 spinta destro, carrellamento, 1 passo incrociato).
5-8 giri sx/dx x 5 ripetizioni, recupero 2'-2'30"

Proposta degli esercizi su tracciato dell'impianto o su percorsi, lavori singoli a tempo, lavori in coppia a tempo, trasformazione immediata dall'esecuzione a bassa velocità dell'esercizio tecnico, ad alta velocità nel settore nel quale l'esecuzione tecnica deve esprimersi correttamente.

3° allenamento (alternativo se le piste sono scivolose)

Ore 18.00-20.00

Obiettivo organico/muscolare specifico: lavoro anaerobico lattacido, capacità lattacida (lavoro proposto a gruppi omogenei).

Obiettivo tecnico: il lavoro tecnico, se precedentemente svolto, dovrà essere utilizzato correttamente nei vari settori dell'impianto, mantenere una corretta tecnica esecutiva in tutte le prove programmate.

Metodo: serie e ripetizioni, intensità SUB MASSIMALE, recuperi incompleti.

Tempo di lavoro: 60' circa

Strada

2 x (800 x 6) recupero ripetizioni 3'-4' recupero serie 8'

Pista sopraelevata

2 x (600 x 6) recupero ripetizioni 3'-4' recupero serie 8'

Pista piana

2 x (400 x 6) recupero ripetizioni 3'-4' recupero serie 8'

DOMENICA

Terza sessione

4° allenamento

Ore 09.00-10.30

Obiettivo organico/muscolare specifico: lavoro anaerobico alattacido, utilizzo delle componenti di forza sul pattino

Obiettivo tecnico 1 senza pattini: traslocazione del baricentro per velocisti e fondisti, simulazione partenza con particolare attenzione al contromovimento e movimento per preparare la prima spinta

Obiettivo tecnico 2 con i pattini: impostazione partenze e lavori su cambi di velocità in rettilineo e curva (differenziato tra velocisti e fondisti)

Metodo: globale-analitico-globale, propriocettivo (con utilizzo di prove ripetute)

Tempo di lavoro: 90' circa

Modalità del lavoro: partenze ed accelerazioni da bassa velocità (velocisti), accelerazioni da media velocità (fondisti), i lavori in movimento anche in piccoli gruppi con compiti tattici.

Velocisti

Partenza + 20 metri x 10 ripetizioni recupero 1'30"

In movimento 80 metri x 8 ripetizioni recupero 2'30"-3' (se in pista 4 ripetizioni rettilineo-curva + 4 ripetizioni curva-rettilineo, se su circuito stradale 4 ripetizioni rettilineo + 4 ripetizioni curva)

Fondisti

Progressioni rettilineo da 40-50 metri x 10 ripetizioni recupero 2'-2'30"

In movimento 170-200 metri x 8 ripetizioni recupero 3' (lavoro in pista: 4 ripetizioni x 1 giro, accelerazione nei rettilinei, decelerazione in curva + 4 ripetizioni x 1 giro, accelerazione sulle curve, decelerazione in rettilineo)

5° allenamento

Ore 11.00-13.00

Obiettivo organico/funzionale: lavoro anaerobico lattacido

Obiettivo tecnico: mantenimento di esecuzioni tecniche corrette in situazioni di alta velocità e fatica (differenziato tra velocisti e fondisti)

Metodo: interval training ed americana

Tempo di lavoro: 90' circa (lavori frazionati)

Modalità del lavoro: Interval training, variazioni di ritmo, prove ripetute

Lavoro in gruppo:

- una frazione di lavoro ad atleta senza sorpassi (esempio: 1 giro e mezzo, mezzo giro al massimo, recupero 1 giro, l'atleta che ha fatto la prova in coda)
- con sorpassi (esempio: 1 giro e mezzo, cambio ogni mezzo giro in ingresso di curva, mezzo giro al massimo, in 3-4 atleti, recupero 2 giri, chi ha tirato in coda)
- più frazioni tirate da tre, quattro atleti, lavori ripetuti su 3-4 giri, con sorpasso obbligatorio ad ogni curva (cambia il tipo di cambio: l'ultimo ad ogni curva va in testa).

Americana: composta da 4-5-6 atleti, per modulare i recuperi (di tutti ma soprattutto dei velocisti)

Indicazione: fino a 3-4 atleti lavoro sub-massimale, da 5 atleti in su lavoro massimale