



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 10

La descrizione dettagliata delle **capacità coordinative** e la loro applicazione specifica al pattinaggio, sono parte determinante del percorso formativo dei giovani atleti.

Il tecnico che ne coglierà l'importanza e dedicherà spazi adeguati nel programmare le Unità Didattiche nel periodo delle "fasi sensibili", metterà "i primi mattoni di un grande palazzo", presupposti basilari per **il processo di allenamento a lungo termine**.

Non dimenticate...

Da "L'allenamento ottimale" di Jurgen Weineck:

La pratica dello sport mette sempre più in evidenza che i massimi risultati sportivi possono essere ottenuti solo se le loro basi vengono create già dall'età infantile e nell'adolescenza.

Vi ricordate questa classificazione?

Dalla lezione 1:

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

In questa lezione e nelle prossime saranno date le indicazioni pratiche per costruire una serie di UD, cominceremo a scrivere gli allenamenti che abbiamo in testa e che sistematicamente proporremo in pista ai nostri allievi.

Sarà un modo molto più responsabile ed oggettivo per valutare quello che volevamo fare e quello che realmente siamo riusciti a fare (**valore nominale e valore reale**).

Vedrete una sinergia delle ultime tre voci e la loro concatenazione "intelligente" nella settimana (5. il microciclo).

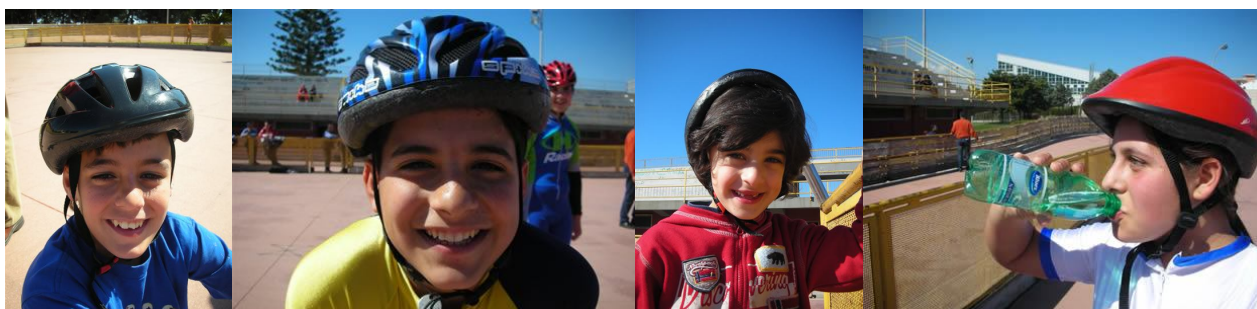


E allora partiamo... naturalmente solo se avete voglia di fare qualcosa di più professionale!

Le prossime lezioni, o meglio le UD, saranno orientate maggiormente su lavori di tipo allenante.

Saranno proposte delle vere e proprie unità di allenamento, dettagliate nei tempi, nei contenuti/obiettivi, nei mezzi e metodi, naturalmente sempre tarate e rispettose alle richieste e possibilità delle fasce di età.

Come potete constatare solo ora inizio a parlare di allenamento, le precedenti lezioni hanno messo in grande evidenza la necessità di insegnare **prima** le basi tecniche (in forma corretta), proponendo esercitazioni di tipo addestrativo con contenuti prevalentemente coordinativi senza trascurare assolutamente che il **"metodo ludico"** sarà quello vincente per tenere alta la partecipazione, la motivazione all'apprendimento, il piacere di praticare l'attività sportiva.



Faccio questa premessa in quanto nelle categorie giovanili risulta quasi inutile, **se si proietta il risultato a lungo termine**, somministrare allenamenti o "ricette" fotocopie dei lavori che dovranno fare da grandi.

L'allenatore lungimirante

Innanzitutto si preoccuperà di costruire il **"suo"** gruppo che per considerarsi tale e cooperare unito dovrà presentare un livello medio comune tra i vari componenti.

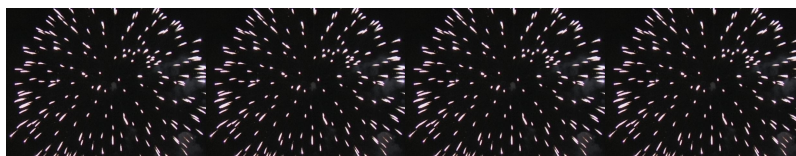
"E' proprio questo il lavoro fondamentale del tecnico che segue la formazione dei giovani pattinatori, la dedizione all'insegnamento, la competenza, la capacità di trasmettere a tutti un corretto **modello tecnico** sul quale somministrare successivamente il lavoro".

L'allenatore competente forma atleti competenti

Ho avuto modo di parlare di allenamento con "Campioni ed ex Campioni" e sentire ad esempio che loro avevano sempre eseguito e concepito le "prove ripetute" come prove massimali! E' facile intuire che tale esperienza è senz'altro incompleta: lavorare alla massima intensità, **sempre**, mette sì l'atleta in condizione e/o favorisce il raggiungimento della forma trattandosi di lavori di **qualità**, ma se ci si trova in periodi di costruzione, per avere poi periodi più lunghi di **forma**, la somministrazione del metodo delle ripetute (o anche serie e ripetute) dovrà essere utilizzato anche ad intensità sub-massimali, modulando le distanze o i tempi di lavoro in relazione del tipo di meccanismo energetico che si vuole costruire, innalzare o stabilizzare.

Consiglio quindi di "almeno diffidare" a proposte di allenamento che si dichiarino "uniche, fondamentali, vincenti", la modulazione del carico non solo deve variare ma deve avere un riscontro concreto con il gruppo di lavoro.

... mi irrita sentire spesso banalizzare una scienza a dir poco complessa...



Ora prima di passare all'elaborazione di allenamenti, diamo per scontati alcuni presupposti tecnici già costruiti nei precedenti anni di formazione:

- il gruppo sa lavorare in scia e muoversi all'interno dello stesso,
- la risoluzione dei fondamentali tecnici è da considerare buona,
- la distribuzione del ritmo esecutivo e degli impegni muscolari sono gestibili e ben armonizzati nell'impianto di allenamento.



Il tecnico oltre alla proposta dell'allenamento, dovrà essere in grado di utilizzarla per l'intero gruppo, valutando le soggettive capacità e metterle a disposizione di tutti.

Sarebbe un grave errore proporre sistematicamente lavori massimali (sottoforma di gare) per evidenziare una continua "graduatoria" di merito tra i vari elementi.

Spero che la premessa sia stata chiara ed il messaggio sia passato, quanto successivamente sarà indicato non avrà nessuna presunzione di dichiararsi "la cosa migliore", ciò per avvalorare ancora una volta che il processo di allenamento a lungo termine non può avere "pianificazioni standard" ma sicuramente **"pianificazioni attente e mirate alle variabili che gli atleti presenteranno"**.



Partiamo con un piano di allenamento da svolgersi in pista piana, **ad alta aderenza**, con misure minime di 20x40 metri fino alla categoria allievi e 25x50 metri per le categorie juniores e seniores (ove possibile!).



Su questo impianto ritenuto **"palestra di addestramento"**, l'atleta oltre all'esecuzione corretta del lavoro dovrà:

- pattinare sulle traiettorie ideali,
- applicare gli elementi tecnici nei settori stabiliti,
- dare il giusto ritmo al gesto,
- stabilizzare in tutta la prova la sequenza dei passi.

Solo in questo modo l'allenamento in pista piana potrà assumere una valenza tecnica, la casualità delle azioni tecniche nel giro, la loro discontinuità nel tempo, indicano un mancato lavoro nella fase di apprendimento della tecnica ed una scarsa attenzione agli aspetti coordinativi, che sono deputati alla sua regolazione.

La pista piana risulta efficace se:

il lavoro si concentra nel carrellamento e nel passo incrociato, la curva deve essere elemento centrale del lavoro.

Di seguito i grafici con le traiettorie ideali ed "allenanti".

Grafico 1

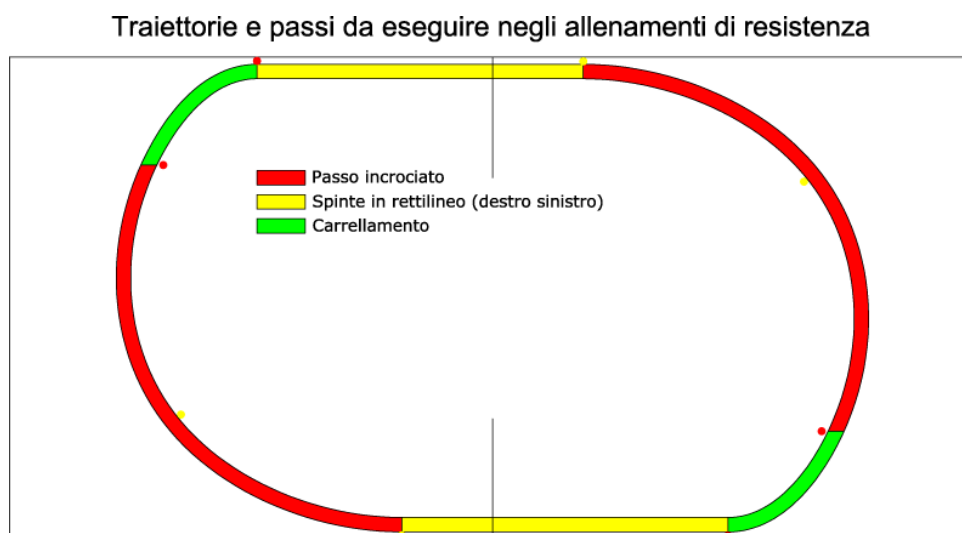
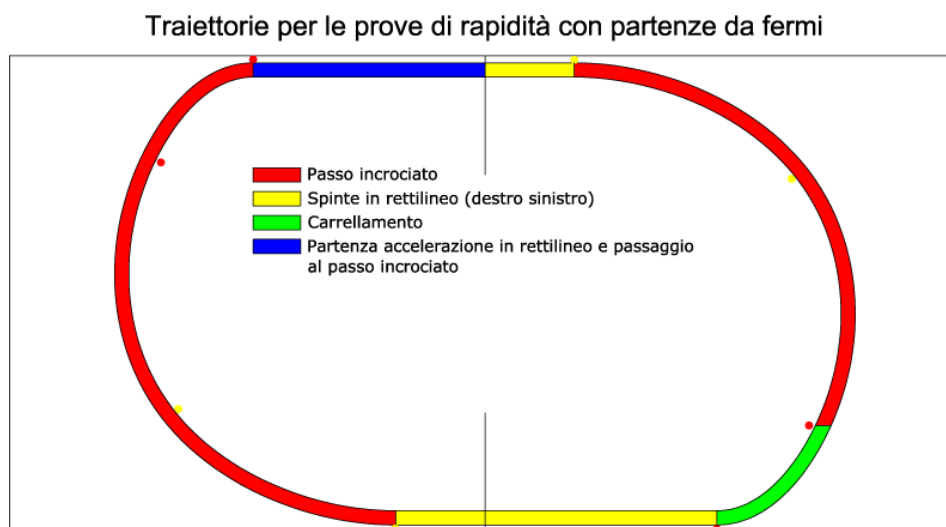


Grafico 2



Mi sembrano molto chiare ed intuitive per chi legge, poi sul campo sarà cura del tecnico creare una serie di stimoli visivi per aiutare la comprensione del compito motorio-tecnico.



Propongo ora una serie di lavori differenziati per età ma soprattutto per **qualità** di lavoro, pur richiedendo gli stessi obiettivi **“lavoro di resistenza”** e **“lavoro di velocità”**, le proposte assumono un carattere totalmente differente dal punto di vista metodologico e didattico.

Lavoro di “Resistenza”

Giovanissimi ed Esordienti (8-11 anni)

Lavoro/i prolungato/i ad intensità medie per stabilizzare il gesto tecnico, memorizzarlo, renderlo economico, il tutto eseguito in gruppo con cambi regolari alla testa del gruppo.



Ragazzi ed Allievi (12-15 anni)

Lavoro di Interval Training (4-1, 3-1), con richiesta dell'esecuzione del giro veloce in forma corretta e sulle traiettorie indicate.



Juniors e Seniors (da 16 anni)

Lavoro di Prove Ripetute, così da stabilizzare la velocità con esecuzione tecnica corretta, la costanza nell'esecuzione dei passi e delle traiettorie, mantenendo la percentuale della velocità del lavoro stabilito.

NB: le distanze, i tempi di applicazione, le intensità di lavoro, seguiranno l'adeguata modulazione in relazione al periodo dell'anno.

Esecuzione tecnico-tattica come da grafico 1.



Lavoro di "Velocità" (esecuzione tecnico-tattica come da grafico 2)

Giovanissimi ed Esordienti (8-11 anni)

In un primo momento l'espressione di "rapidità" (velocità) richiesta, sarà insegnata e valutata singolarmente, assumerà poi un carattere di tipo ludico-agonistico sottoforma di staffette o giochi di squadra.

Ad esempio:

10 ripetizioni x ½ giro o x 1 giro

Gara a squadre con assegnazione di punteggi, suddivisione del gruppo in due squadre omogenee, partiranno 2 atleti alla volta, il vincitore acquisisce un punteggio per la sua squadra, per favorire l'esecuzione del compito in forma corretta, il punteggio potrebbe passare all'avversario anche in caso di vittoria se il compito tecnico non viene eseguito correttamente!

Con queste categorie non c'è bisogno di cronometro sia per la valutazione del tempo o per conteggiare il recupero.

Resta un lavoro di velocità, meglio di rapidità, senza l'utilizzo di un vero metodo di allenamento.



Ragazzi ed Allievi (12-15 anni)

8 ripetizioni x ½ giro recupero 60"-90"

8 ripetizioni x 1 giro recupero 90"-120"

Lavoro proposto ad atleti contrapposti, anche con valutazione del tempo delle prove per la verifica dell'impegno e adeguatezza del recupero, il lavoro va concentrato su una maggiore velocità in curva.



Juniores e Seniores (da 16 anni)

5 ripetizioni x ½ giro (da fermi) recupero 60"

5 ripetizioni x ½ giro (in movimento) recupero 60"

5 ripetizioni x 1 giro (da fermi) recupero 90"

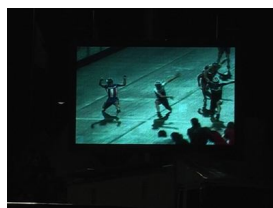
5 ripetizioni x 1 giro (in movimento) recupero 90"

Lavoro individuale ad alta componente tecnica, coordinativa, muscolare, valutazione del tempo delle prove per la verifica dell'impegno e adeguatezza del recupero, il lavoro va concentrato su una maggiore velocità in curva.



Dopo aver letto anche velocemente queste ipotesi di programmi, è possibile valutare la differente proposta in relazione alle età dei ragazzi, da "sottolineare due volte" la costante necessità dell'intervento del tecnico in tutte e tre le ipotesi di lavoro.

L'attenzione del tecnico sarà diversificata in base al gruppo di riferimento, ma sempre vigile, per far sì che il lavoro proposto centri l'obiettivo prefissato.



Proposta

Allenamenti base da sottoporre almeno una volta alla settimana, al loro interno ci sono presupposti tecnici determinanti per valutare come si evolve la prestazione nel suo complesso.

Consiglio

Per i giovanissimi e gli esordienti ho già proposto interessanti lavori nella **lezione 8**, ma come si evidenzia nei programmi non è tanto importante il **"quanto"** ma assume importanza principale il **"come"** si interpreta un lavoro.

Evoluzione

Se il lavoro nelle sedute successive verrà svolto in coppie o in gruppi, assumerà un aspetto allenante anche di tipo tattico, a differenza di una maggiore soggettività se svolto da soli, si possono così valutare anche i progressi delle competenze in situazioni di gara.

Strano ma vero

Ad uno degli ultimi raduni della Nazionale, alcuni atleti non riuscivano a modulare il lavoro richiesto soprattutto alle basse intensità!!!

Questa situazione fa presagire che con difficoltà potranno essere somministrati carichi di lavoro gradualmente più quantitativi per la costruzione ulteriore della condizione.

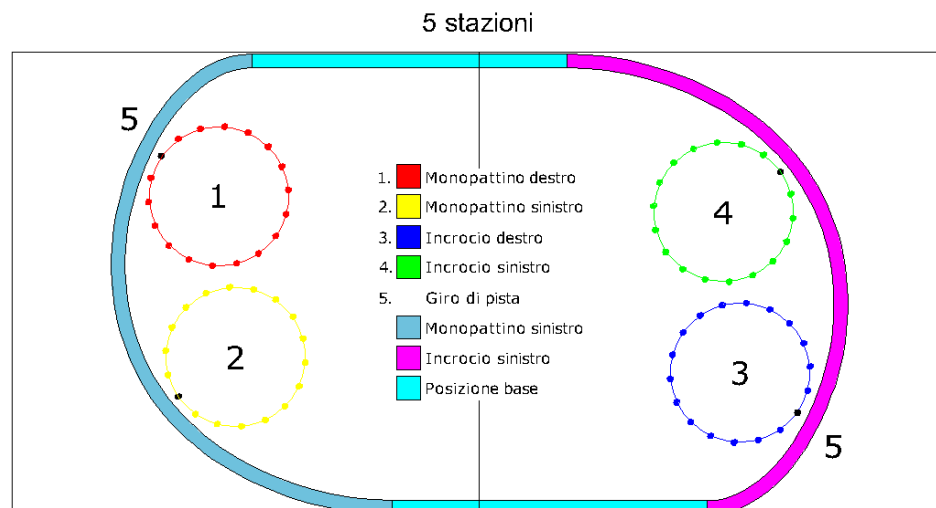
La tecnica allenante (supplemento alla lezione 10)

Per considerare questa terminologia realmente adeguata ed efficace dal punto di vista **"tecnico-muscolare-proprioceettivo"** sarà necessario proporre il lavoro a chi ha già strutturato ed interiorizzato gli elementi tecnici richiesti nel percorso.

La proposta assumerà il valore allenante e correttivo durante tutto il tempo di applicazione del lavoro, **potrebbe essere parte integrante del riscaldamento.**

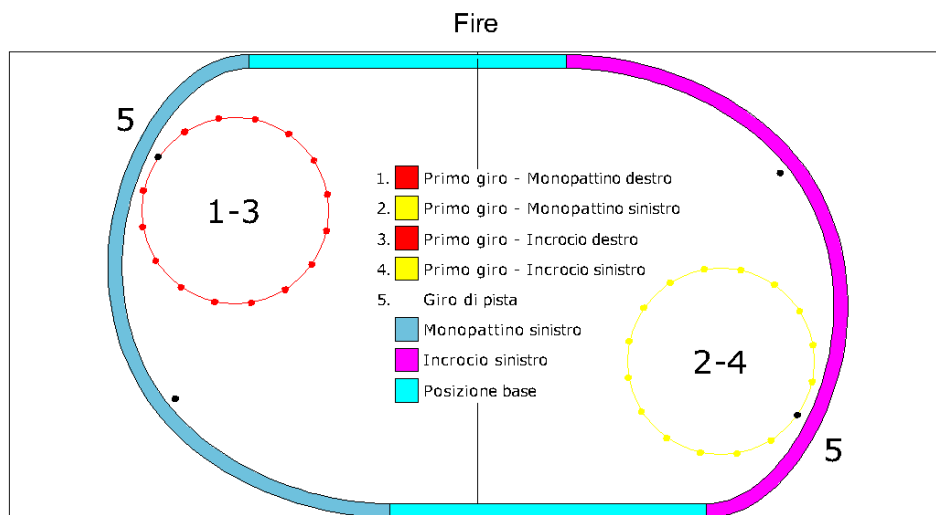
"5 stazioni" si monta su una pista piana da 20x40, i 4 cerchi di 6 metri di diametro sono interni ai 4 birilli del giro da 80 metri.

La sequenza è quella indicata nel grafico, i giri da percorrere nelle 5 stazioni sono 5, il **tempo di applicazione si attesta tra i 2'30" e i 3 minuti**, non è previsto tempo di recupero tra una stazione e l'altra, a parte il limitato tempo di spostamento e cambio di esercizio.



"Fire" si monta su una pista piana da 20x40, i 2 cerchi di 8 metri di diametro sono interni ai 2 birilli d'ingresso del giro da 80 metri.

La sequenza è quella indicata nel grafico, i giri da percorrere nelle 3 stazioni sono 10, il **tempo di applicazione si attesta tra i 4'30" e i 5 minuti**, non è previsto tempo di recupero tra una stazione e l'altra, a parte il limitato tempo di spostamento e cambio di esercizio.



Consigli

Oltre alla possibilità del tecnico di correggere le esecuzioni tecniche in forma "simultanea" durante il lavoro, far applicare all'atleta un cardiofrequenzimetro per la valutazione del lavoro cardiaco (condizionato maggiormente dagli importanti interventi muscolari).

Oltre ad osservare l'esecuzione corretta dei movimenti tecnici, il tecnico registrerà il tempo necessario per completare il percorso e la frequenza cardiaca a fine lavoro, strumenti di valutazione oggettivi per monitorizzare l'efficacia del lavoro nel tempo.

Concorso!!!

Nessuno dei due nomi che ho dato ai percorsi mi piace...

Vi invito a segnalarmi qualcosa di più accattivante, sarà scelto il migliore e sarete segnalati per la vostra creatività!!!

Buon lavoro, comunicatemi tempi, frequenze cardiache, altro, così da rendere questa proposta un **"test"**.

Un ringraziamento particolare ad Andrea Mantegazza che ha realizzato graficamente i 4 percorsi.

Alla prossima lezione, sarà l'undicesima.

Paolo Marcelloni