



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



PIANCAVALLO REPORTAGE DI UNA SETTIMANA



Piancavallo è di nuovo sede degli Stage Estivi della Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio.



L'ultima edizione risale all'estate 2004 quando nella stagione invernale furono organizzate le Universiadi e per l'occasione gli impianti sportivi vennero potenziati con un'altra splendida struttura ora in fase di ristrutturazione (quella a destra della foto), un comprensorio d'eccellenza sia per l'offerta paesaggistica, logistica e sportiva.



A sinistra il Pala Predieri struttura coperta di 30 metri per 60 metri, a destra il palazzetto coperto di 40 metri per 70 metri, 4600 metri quadrati!!!

La carovana dello stage ha cominciato il suo cammino già da sabato pomeriggio, Luca e Samuele dalle Marche, Alessio da Roma e Gabriele da Milano, hanno caricato di tutto punto le loro auto per preparare la logistica presso il Park Hotel, tutto dovrà essere pronto per le 10 e trenta di domenica 16 agosto all'arrivo dei primi partecipanti lo stage.

Gli altri più vicini geograficamente alla sede dello stage sanno di dover mettere la sveglia presto... Betty da Trebaseleghe in provincia di Padova, Thomas da Cesenatico, sono puntualissimi all'appuntamento.

Poche ore di sonno ed è già domenica, l'ufficio è aperto, i computer accesi, i tecnici attendono i primi arrivi, saranno circa 35 quelli che arriveranno prima di pranzo, ne attendiamo 14 nel tardo pomeriggio in quanto partecipanti alla tre giorni di Imola.



Tutti puntualissimi, anche i più lontani, solo Riccardo Giannini da Benevento con i suoi genitori hanno optato giustamente per un pernottamento il sabato sera, dopo pranzo giro di ricognizione agli impianti ed alle zone che ospiteranno le attività complementari della settimana, un gelato in centro e alle diciannove arrivano anche i "ritardatari", con loro anche Federico Zappi vincitore della classifica di Imola, che in premio ha ricevuto il soggiorno gratuito per una settimana offerto dal nostro amico e mitico Nadir.



Dopo una notte "tranquilla", le ultime voci si sono spente verso l'una della notte, suona la sveglia alle 7,30, ore 8 colazione, ore 9 inizio delle attività, il test d'ingresso solitamente programmato per la domenica sarà di apertura della settimana.

La prevalente componente tecnica oltre ad una correlazione con il tempo impiegato, consentirà ai tecnici di formare gruppi di pari livello, consentendo alla didattica di raggiungere più incisivamente tutti i ragazzi, gli obiettivi saranno comuni a tutti i gruppi, come tutte le attività programmate.

Fatto l'appello nella hall dell'albergo, i **50** "baldi giovani" accompagnati dai tecnici federali, si avviano alla sede di allenamento...



La partenza dall'hotel, inizia la **ventottesima** settimana di stage, un grandissimo in bocca al lupo a tutti!!!



E' un'emozione entrare nel palazzetto che ha inaugurato questa lunga ed emozionante avventura di formazione e crescita fisica e non solo!!!



Emozionati anche loro... ma belli, belli, come sempre!!!



Professionalità, esperienza, competenza, tecnologia, voglia di fare, entusiasmo, a disposizione...



Alle 11,30 nel pc di Luca, sono già stilati gli elenchi dei gruppi: Azzurri, Verdi, Gialli, Rossi. Le consuete indicazioni prima di affrontare il nuovo compito e parte il primo lavoro della settimana.



Gli obiettivi degli stage non sono cambiati negli anni, la settimana di **"vacanza e sport"** continua ad avere una valenza socializzante fondamentale, gli aspetti tecnici hanno il ruolo predominante, anche se le fasce di età modificano le proposte metodologiche allenanti.



La prima giornata di lavoro, serve ai tecnici per conoscere il gruppo sia negli aspetti tecnici, sia per individuare varie dinamiche di gruppo che inevitabilmente si creano, inoltre risulta essere l'unico momento nel quale tutti i gruppi lavorano insieme.

Si inizia a verificare il grado di conoscenza e capacità esecutiva dei fondamentali tecnici, con esercitazioni individuali, in coppia e con strategie che colpiscano l'attenzione dei ragazzi.

Nelle foto successive: lavoro in coppia per la traslocazione del baricentro, allineamento e trasferimento di peso sugli arti inferiori.



Alle 18,30 di lunedì terminano i lavori della prima giornata, due giorni di splendido sole e la temperatura gradevole ci hanno fatto gustare a pieno il paesaggio, una miscela di colori che fanno bene alla salute ed allo spirito!!!



A soddisfare i bisogni della "pancia" , ci pensa lo chef Nazario che ha trasformato, per noi, il self service in un ristorante a 4 stelle, soprattutto i tecnici gradiscono la sua cucina, mi sembra però di vederli già un po' appesantiti rispetto al loro arrivo, a Nazario il nostro grazie, ai tecnici consiglio di muoversi ancora di più con i ragazzi durante le lezioni così da non rinunciare ai piaceri della gola!



Il programma tecnico della settimana, già pianificato in precedenza, si aggiorna ogni anno non tanto nei contenuti ma nella qualità delle proposte operative, la gestione del giro di pista piana, durante i lavori di tipo aerobico è stato un po' il filo conduttore della settimana, le proposte didattiche ed allenanti sono in fase di rielaborazione e saranno presentate ai prossimi corsi allenatori.

Dal martedì le attività collaterali si fondono con quelle di tipo tecnico, sappiamo che la loro organizzazione non solo crea l'adeguato stacco dal lavoro specifico, ma compensano e stimolano altri aspetti di tipo cognitivo, volitivo e motivazionale.

Lo sled dog, passeggiata nel bosco al traino degli stupendi cani da slitta, un'emozione nuova per chi non ha mai avuto a che fare con gli animali, un modo nuovo di comunicare...



La MTB, nei sentieri delle piste da sci di fondo, tra sterrati e prati, su per difficili salite e giù per discese impegnative, stimola ulteriormente gli aspetti coordinativi dell'equilibrio e la componente aerobica, naturalmente in un ambiente incontaminato...



Free climbing, l'arrampicata sportiva su roccia naturale, seguiti da un esperto istruttore tutti i ragazzi hanno dovuto superare l'impatto con l'altezza ed il vuoto, hanno riscoperto l'importante uso delle mani e dei piedi, con prese difficili e a dir poco scomode...



C'è poi chi si diletta a fare scuola di rally, protetto dal suo caschetto da pattinatore!!!



Le giornate piene di attività scorrono veloci, ore di allenamento tecnico si alternano a quelle di tipo motorio, all'interno dei vari gruppi le amicizie ed i rapporti interpersonali si consolidano, l'affiatamento con i tecnici migliora l'incisività degli insegnamenti, il gruppo in generale cresce e gli obiettivi si raggiungono, c'è sempre qualcuno che "si tira un po' indietro", ma la forza degli altri stimola "a fare" e quasi sempre a **fare meglio**...

La mattina qualcuno si lamenta per non aver smaltito le fatiche del giorno prima, altri gettano la spugna qualche minuto prima del termine delle lezioni del pomeriggio, ma il bello di queste settimane sta nel riempire **il grande contenitore di esperienze!!!**

La magnifica struttura di Piancavallo risulta essere sempre all'altezza delle nostre esigenze e la verniciatura del fondo (grazie a Nadir, Nazario e Stefano) ha garantito altissime prestazioni tutta la settimana.



Per lo staff tecnico della corsa e dell'artistico, visto il grande lavoro svolto, c'è stata una cura particolare nell'alimentazione, perfetta la dieta "bilanciata" di Nazario!!!



Il venerdì è programmato il test d'uscita, servirà per compilare la lettera agli allenatori dei ragazzi, seppur il contesto non è quello di una vera gara, il momento di valutazione crea ansia ed emozione, ma vi assicuro che vederli girare oggi è veramente una bella soddisfazione!!!

Si scatta la classica foto di gruppo e qualche istantanea con i più estroversi, dopo pranzo tutti in pista per le prove dell'esibizione finale.

Anche il dopo cena sarà dedicato a questa preparazione fondendo il programma con i nostri amici del pattinaggio **artistico** che con noi hanno trascorso una settimana di stage. Sabato pomeriggio alle 15, solo i presenti potranno godersi un piacevole spettacolo.

I FAVOLOSI 50 DELLA 28° SETTIMANA DI STAGE FEDERALI



Lo staff tecnico: Luca Bernacchia, Alessio Bianchini, Gabriele Corno, Thomas Gualtieri, Elisabetta Lamon, Samuele Rossi.



Un ringraziamento a tutti i genitori che ci hanno affidato i loro figli, ai meravigliosi ragazzi, ai tecnici federali che ancora una volta si sono dimostrati efficienti e motivati, allo staff dell'hotel e al grande Nadir che dal 1999 è con noi.

Per la Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio
Paolo Marcelloni

