



## EFFICACIA E SFRUTTAMENTO DEL PATTINO

A conclusione del Campionato del Mondo per i non addetti ai lavori restano solo i risultati e le medaglie conquistate, continua invece per l'atleta e l'allenatore il percorso di allenamento rivolto al miglioramento della prestazione.

Dall'analisi dei filmati si possono fare in forma "onestamente oggettiva" una serie di valutazioni, analisi, ipotesi e quant'altro per finalizzare sempre più la personalizzazione dell'obiettivo e l'allenamento.

### Obiettivi del lavoro:

- Analisi oggettiva sull'efficacia della tecnica
- Il solo risultato quale ricaduta motivazionale negativa sull'atleta
- Goal setting e allenamento

### Considerazioni:

Se il **risultato** ("la fredda e dura classifica") diventa l'unico elemento di valutazione, l'atleta si allontana dal concetto di miglioramento personale, di apprendimento e perfezionamento.

L'**orientamento motivazionale** nel successivo percorso dell'atleta dovrà essere maggiormente orientato sulla **competenza** e di conseguenza coinvolgerlo sul **compito**.

L'analisi nasce da alcuni "input" (esternazioni a voce alta di alcuni atleti) ricevuti al termine del Campionato del Mondo. Ho riscontrato un grande disorientamento su quello che sarebbe dovuto essere il percorso futuro del miglioramento della prestazione personale.

I dati non sono e non vogliono essere "l'indicazione di un modello tecnico futuro", ma certamente uno strumento oggettivo per evidenziare come il **potenziale tecnico del pattino in linea** possa essere maggiormente sfruttato.

Alla valutazione quantitativa del numero dei passi nella 300 cronometro, è stata eseguita una ulteriore analisi della **qualità della prestazione** (valutazione degli aspetti tecnici della partenza, delle spinte in rettilineo, dell'efficacia della spinta del sinistro in curva, la scelta delle traiettorie).

La rilevazione di carenze importanti di questi elementi nei nostri atleti velocisti, dovrebbero diventare **obiettivi primari** per il lavoro successivo.

La **necessità** e la **possibilità** di avere margini di miglioramento tecnico si trasforma in elemento positivo per motivare l'atleta ad accettare una nuova sfida e nuovi obiettivi per favorire l'innalzamento della prestazione personale.

Vi invito ora a scorrere, leggere e valutare i dati riportati nelle due tabelle.

VALUTAZIONE QUANTITATIVA DEL N° DELLE SPINTE NELLA 300m CRONO SEN. FEMMINILE									
PAESE	AC	1C	1R	2C	2R	3C	3R	n. spinte	tempo
CINA	10 8	14 16	8 6	14 14	4 4	12 12	5 5	67 65	27.14
KOREA	11 12	16 16	6 6	16 16	6 6	14 16	5 3/4	74 75/76	26.76
ITALIA	- 13	- 18	8 8	16 18	6 6	14 16	5 5	84	26.87
COLOMBIA	- 11	16 16	8 8	16 16	6 6	14 14	5 5	76	
ITALIA	12 13	18 16	8 10	18 18	6 6	16 16	5 5	83 84	27.19
CINA	10	16	6	14	6	12	4	66	
KOREA	11 12	18 20	6 6	16 14	4 6	14 14	4 4	73 76	

VALUTAZIONE QUANTITATIVA DEL N° DELLE SPINTE NELLA 300m CRONO SEN. MASCHILE									
PAESE	AC	1C	1R	2C	2R	3C	3R	n. spinte	tempo
U.S.A.	11 11	14 14	8 8	12 12	6 6	10 10	4 5	65 66	24.25
ITALIA	11 11	20 20	6 6	18 18	6 6	14 16	5 5	80 82	24.97
COLOMBIA	11	16	8	12	6	12	6	71	24.68
CINA	11 11	16 16	6 4	12 14	6 4	12 14	4 4	67 67	24.74
BELGIO	10 10	18 18	6 6	16 16	4 4	14 12	5 5	73 71	24.82

#### LEGENDA:

valori in colore nero relativi alla 1° prova

valori in colore rosso relativi alla 2° prova

**AC:** accelerazione **1C:** 1° curva **1R:** 1° rettilineo **2C:** 2° curva **2R:** 2° rettilineo **3C:** 3° curva **3R:** 3° rettilineo

#### Note finali:

A parità di tempo o a tempi leggermente superiori si riscontra una differenza sostanziale della prova, in particolar modo nell'azione tecnica di curva ("non tutti fanno lo stesso sport!!!").

Nel materiale video realizzato al mondiale di Haining tutte le immagini relative allo studio effettuato.

Il responsabile SIPaR Corsa

Paolo Marcelloni