



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



Iniziative 2012: allenamento ARENA GEISINGEN



1. Il concetto generale:

LA CONOSCENZA DELLA TECNICA PER MODULARE E INCREMENTARE I CARICHI DI LAVORO

Il processo di apprendimento, di formazione e di costruzione dell'atleta per raggiungere alti livelli di prestazione non può sottrarsi dalla somministrazione di informazioni sul "cosa si deve fare" e sul "come si deve fare".

Il lavoro di questo workshop partirà proprio dall'informazione e dalla successiva messa in pratica con una seduta di allenamento a secco degli elementi tecnici fondamentali e basilari del pattinaggio in linea.

Successivamente nei vari blocchi di lavoro saranno stimolati tutti quei meccanismi energetici che intervengono nella prestazione (diversificando lavori di velocità e di resistenza), le richieste tecniche sempre presenti avranno carattere di miglioramento del modello tecnico e qualificheranno il lavoro proposto.

2. I blocchi di lavoro:

Venerdì ore 18.30

Prima sessione (allenamento sui pattini)

60' presa di contatto e conoscenza dell'impianto, ad intensità del 70-75% con variazioni di velocità allattacide dagli 8-12 secondi (curva + rettilineo/rettilineo + curva) per testare i materiali (ruote, assetto del pattino).

Seconda sessione (visione filmati mondiale 2011)

Sabato ore 10.00

Terza sessione (allenamento a secco, proposta simulativi da trasformare sul mezzo)

60' serie di esercizi eseguiti con scarpe da ginnastica e senza scarpe.

- Primo esercizio: presa di contatto plantare sul terreno con e senza scarpe, percepire la pressione plantare data dal peso del corpo modificando l'angolo dell'articolazione tibio-

tarsica, elemento fondamentale per scaricare il peso sulle 4 ruote e poter assumere angoli al ginocchio molto chiusi.

- Secondo esercizio: in appoggio monopodalico effettuare piegamenti e distensioni dell'arto inferiore (circa 10 per arto da ripetere 3-4 volte), la gamba libera resterà flessa e con la punta del piede non più arretrata del tallone in appoggio, la posizione di quest'ultima determinerà il fine corsa del piegamento, la stessa non dovrà subire variazioni di posizione durante il movimento, le braccia dietro e il busto flesso sulla coscia con angolo chiuso.
- Terzo esercizio: partendo dall'angolo di lavoro dell'esercizio precedente effettuare piccole traslocazioni del baricentro, sarà necessaria l'applicazione di una leggera forza per effettuare lo spostamento sul piano frontale del baricentro, l'obiettivo principale è il trasferimento di peso da un arto all'altro senza oscillazioni verticali e senza estensione degli arti, ogni appoggio/atterraggio dovrà essere percepito dall'atleta con una completa pressione plantare, le braccia dietro e il busto flesso sulla coscia con angolo chiuso.
- Quarto esercizio: "innovazione metodologica" si effettua la simulazione del movimento e si percorre la traiettoria del **recupero** degli arti inferiori, partire dalla posizione base (ricerca delle percezioni dei primi due esercizi) strisciare sul terreno il piede/scarpa fino all'estensione completa dell'arto con movimento totalmente laterale, da questo momento parte il movimento del recupero dello stesso arto, prima simulare continuando a strisciare il terreno poi sollevandolo, il movimento dell'arto effettua un quarto di cerchio (gira, gira, gira) poi avanza sul piano frontale fino ad avvicinare l'arto a terra, successivamente variare l'esercizio solo nella direzione dell'estensione completa dell'arto che dovrà arrivare più posteriore con la punta del piede leggermente più arretrata del tallone dell'arto a terra, anche l'angolo che si formerà sul terreno con il piede simulerà maggiormente la spinta reale sui pattini, le braccia dietro e il busto flesso sulla coscia con angolo chiuso.

Importantissimo: appena parte la fase di recupero inizia simultaneamente la fase di spinta sull'altro arto, questo oltre a rendere economico ed efficace il movimento elimina fasi di contrazioni isometriche inutili durante l'esecuzione tecnica

- Quinto esercizio: stesso lavoro del quarto esercizio ma svolto in coppia in posizione "a specchio", prima con le braccia dietro, poi con il movimento delle braccia che dovranno muoversi con la stessa velocità di quella degli arti inferiori, nel lavoro in coppia si alternerà chi dirige il lavoro e chi lo deve seguire.
- Sesto esercizio: traslocazione del baricentro con base di appoggio degli arti inferiori che permetta l'estensione completa, la spinta alternata degli arti non deve provocare innalzamenti del baricentro per questo all'inizio della spinta sull'arto piegato deve corrispondere un avanzamento del ginocchio sull'arto esteso, a fine spinta l'angolo al ginocchio deve essere di 180°, sull'altro arto piegato tutto il peso del corpo sarà distribuito a livello plantare e la sua posizione sarà quella richiesta dal secondo esercizio (allineamento tibia-ginocchio-femore-spinailiaca, bacino più esterno del piede in appoggio), le braccia dietro e il busto flesso sulla coscia con angolo chiuso, poi braccia in movimento.
- Settimo esercizio: stesso lavoro del sesto esercizio ma in appoggio monopodalico per quasi tutto il movimento, l'atterraggio avviene precedentemente l'estensione completa dell'altro arto, le braccia dietro e il busto flesso sulla coscia con angolo chiuso, poi braccia in movimento.

- Ottavo esercizio: **propedeutico per la doppia spinta**, diminuire la base di appoggio degli arti inferiori di circa 20 centimetri rispetto al sesto esercizio, a $\frac{3}{4}$ della spinta sull'altro arto piegato tutto il peso del corpo sarà distribuito a livello plantare e la sua posizione sarà quella richiesta dal secondo esercizio (allineamento tibia-ginocchio-femore-spinaiiaca, bacino più esterno del piede in appoggio), $\frac{1}{4}$ di spinta rimanente oltre a portare a 180° l'angolo al ginocchio, provocherà sull'altro lato l'inclinazione dell'asse corporeo, da questa posizione dovrà poi iniziare la spinta successiva.
Importantissimo: durante il $\frac{1}{4}$ di spinta finale, sull'altro arto il pattino già atterrato deve mantenere la punta parallela alla direzione di avanzamento per allungare la sua traiettoria a terra e non penalizzare l'ultima parte di spinta propulsiva dell'altro
- Nono esercizio: **la curva è un'illusione**, riprendere la posizione dell'ottavo esercizio con una riduzione ulteriore della base di appoggio di 5-10 centimetri, eseguire traslocazioni del baricentro alternate a destra e sinistra consapevoli di avere ancora una parte di estensione dell'arto, verificare il trasferimento totale del peso del corpo in questa prima fase di lavoro, se ad esempio trasferiamo il peso sull'arto sinistro, ora completare la spinta dell'arto destro che ci sbilancerà in esterno (prima spinta del passo incrociato), senza nessun cambiamento di posizione iniziare a spingere/estendere l'arto sinistro prima che il destro atterri (seconda spinta del passo incrociato), in questo simulativo risulterà difficile fare più di un passo incrociato.
Importantissimo: l'atterraggio del destro non anticipa la fine della spinta del sinistro e il suo atterraggio dovrà essere sulla parte destra, sensazione di carico come da secondo esercizio
- Decimo esercizio: simulare la spinta del sinistro del passo incrociato senza appoggi e in equilibrio sullo stesso arto, sentire la spinta del sinistro del passo incrociato in appoggio su una parete o altro elemento fisso di varie altezze.

Quarta sessione (allenamento sui pattini)

90' Aerobico-tecnico con trasformazione specifica del lavoro a secco.

- 10' riscaldamento libero.
- 15' riscaldamento tecnico guidato al 70% il lavoro si svolge puntando l'attenzione sull'esecuzione consapevole dei fondamentali tecnici di rettilineo e curva, si richiederà ad ogni atleta di effettuare il giro di pista con 3 incroci (6 spinte dx-sx) + 4 spinte in rettilineo x 2 (totale 20 passi al giro).
- 5' recupero.
- 15' aerobico-tecnico 80-85% il giro di pista si dovrà effettuare con 4 incroci (8 spinte dx-sx) + 4 spinte in rettilineo x 2 (totale 24 passi al giro).
- 5' recupero.
- 15' aerobico-tecnico 80-85% il giro di pista si dovrà effettuare con 4 incroci (8 spinte dx-sx) + 4 spinte in rettilineo x 2 (totale 24 passi al giro).
- 5' recupero.
- 15' aerobico-tecnico 80% si alterneranno giri a 20-22 passi, in curva si entra con due spinte di destro pattini a contatto (monopattino dx) + $\frac{2}{3}$ incroci (4/6 spinte dx-sx) + 4 spinte in rettilineo.
- 5' defaticamento.

Sabato ore 15.00

Quinta sessione (allenamento sui pattini)

- 15' riscaldamento (da 20 a 24 passi al giro) velocità 32-36 km/h
- Lavoro di potenza aerobica (andatura in soglia anaerobica circa 36-38 km/h)
15 ripetizioni x 600 metri recupero 1'30" (totale metri 9000)
Tempo di lavoro circa **35'**
- 15' recupero.
- **30'** interval training 1:5 potenza lattacida su lavoro aerobico
Si effettuano 5 giri ad intensità del 75%, poi 1 giro al 90-95% (28 passi al giro: due incroci, carrellamento, 3 incroci, 4 spinte rettilineo), il lancio deve avvenire ½ giro prima.
- 10' recupero.
- 30' americana con velocità variabili e con richieste tecniche differenziate.
- 10' defaticamento.

Sabato dopo cena

Sesta sessione (visione filmati mondiale 2011)

Domenica ore 9.30

Settima sessione (allenamento sui pattini)

- 15' riscaldamento (da 20 a 24 passi al giro) velocità 32-36 km/h
- Lavoro di potenza lattacida per miglioramento della velocità con passi al giro imposti.
12-15 ripetizioni x 200 metri recupero 3'
Tempo di lavoro circa **60'**
- 15' recupero.
- Lavoro di potenza aerobica (andatura in soglia anaerobica circa 36-38 km/h)
10 ripetizioni x 800 metri recupero 1'30" (totale metri 8000)
Tempo di lavoro circa **25'**
- 15' defaticamento.

Domenica ore 13.30

Ottava sessione (allenamento sui pattini)

- 15' riscaldamento (da 20 a 24 passi al giro) velocità 32-36 km/h
- **30'** americana per **velocisti** all'85% e lavoro combinato per i **fondisti** che restano dietro alla testa dell'americana dandosi il cambio ogni giro.
- 15' recupero.
- **20'** interval training 1:3 potenza lattacida su lavoro aerobico
Si effettuano 3 giri ad intensità del 75%, poi 1 giro al 90-95% (28 passi al giro: due incroci, carrellamento, 3 incroci, 4 spinte rettilineo), il lancio deve avvenire ½ giro prima.
- 20' americana di defaticamento/recupero (70-75% gruppo compatto).

Conclusioni sul lavoro svolto.



Paolo Mancini

Dienstags: skate & more



Die arena geisingen bietet Euch...

- ein Trainingsangebot für Fortgeschrittene und bereits erfahrene Skater (Vorkenntnisse erforderlich!)
- Spaß und Training auf den Rollen...
- ...sowie alternatives Sportprogramm auf Turnschuhen
- ein rundum Fitnesspaket für mehr Freude an der Bewegung
- Unverbindliche Trainingsteilnahme für 8,50 €/ Training (inkl. Eintritt)
Besitzer einer Jahres- oder Zehnerkarte bezahlen nur 5,- €
- **Dienstags von 20.00-21.30 Uhr**
Wir freuen uns auf gemeinsame und aktive Dienstagabende!



www.arena-geisingen.de



Am Espen 16 • 78187 Geisingen • Tel. 07704 92 33 98 0
www.arena-geisingen.de