



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



LE LEZIONI DI PAOLO
Lezione 20

Lezioni pratiche con Paolo Marcelloni

video realizzato in occasione del Camp a Praga
Luglio 2012

Troverete di seguito le indicazioni per eseguire correttamente il gesto tecnico.

Dagli esercizi a secco (off skate), alle esercitazioni in forma analitica propedeutici per la costruzione del modello tecnico.

Di ogni descrizione è disponibile il video dedicato, oltre 4 ore di materiale ricavato da un lavoro di 30 ore di lezione.

Scrivetemi pure per ulteriori informazioni e come ricevere il materiale video.

Per ora buona lettura...



DVD 1

OFF SKATE (lavoro a secco)

1.1 RICERCA DELLA POSIZIONE BASE

- Individuare i punti di riferimento da allineare in tutte le azioni tecniche del pattinaggio in linea: 1.punte dei piedi 2.ginocchia 3.spine iliache 4.spalle
- Scaricare il peso corporeo sulla pianta del piede.
- Distribuire il peso al 50% sui due appoggi.
- Porre l'attenzione sull'articolazione tibio-tarsica per tenere avanzato il ginocchio.

1.2 POSIZIONE BASE CON SINGOLO APPOGGIO

- Scaricare alternativamente il peso corporeo sulla pianta del piede.
- Iniziare il movimento con un leggero spostamento del bacino a destra e sinistra, per sentire il carico totale su un solo arto.
- Ricercare la posizione di equilibrio su un solo arto.

- Sollevare di 10-15-20 centimetri la gamba libera e iniziare piegamenti-estensioni su un solo arto.
 - La punta del piede della gamba libera è rilassata e orientata verso il terreno, posizionata a metà del piede dell'arto a terra.
 - Inizia il movimento di piegamento, quando la punta del piede della gamba libera toccherà il terreno indicherà il fine corsa dell'esercizio.
- 1.3 SPINTA E TRASFERIMENTO DEL PESO, PIU' MOVIMENTO DEL RECUPERO
- Dalla posizione base, passare a un solo appoggio, partire con la spinta laterale per spostare il bacino.
 - A ogni atterraggio trasferire sull'arto tutto il peso del corpo.
 - Il movimento di recupero di un arto, sia esso "piccolo" o "ampio", risulterà elemento positivo per migliorare la spinta sempre in presenza di movimento del bacino.
- 1.4 PERCEZIONE MOVIMENTO DELLA SPINTA LATERALE
- Dalla posizione base simulare il movimento/traiettoria della spinta laterale.
 - Percezione del movimento e stimolazione dei gruppi muscolari interessati.
- 1.5 SPINTA LATERALE, MOVIMENTO DEL BACINO, ATTERRAGGIO, TRASFERIMENTO PESO, TRIANGOLO
- Dalla posizione dell'esercizio 1.2, creare l'esecuzione reale della spinta.
 - Raggiungere la fine della spinta con angolo al ginocchio di 180° e atterrare in posizione esercizio 1.2 massimo piegamento.
 - Formare il triangolo al termine della spinta = spinta corretta.
 - L'elastico strumento per favorire la percezione del movimento.
- 1.6 LA TRAIETTORIA DEL RECUPERO PER FAVORIRE LA SPINTA E IL MOVIMENTO DEL BACINO, IMPOSTAZIONE DEL MOVIMENTO DELLE BRACCIA
- La mia strategia didattica: porre l'attenzione sul movimento del recupero per migliorare il controllo della spinta e dello spostamento del bacino.
 - Dalla posizione base percorrere le traiettorie di un arto, prima in spinta poi in recupero.
 - Per favorire l'apprendimento (con i più giovani) il recupero viene associato all'immagine di una "goccia", ogni arto deve percorrere ½ della goccia e la stessa potrà essere "piccola" o "grande" in funzione all'ampiezza della spinta richiesta.
 - La spinta deve essere sempre favorita da una corretta spinta delle braccia.
 - Stabilire l'ampiezza della spinta con l'utilizzo di piccoli attrezzi.
- 1.7 CAMBIA LA BASE DI APPOGGIO PER LA DOPPIA SPINTA (spiegazione ai tecnici)
- La doppia spinta: capire la "causa" e non imitare "l'effetto".
 - Diminuire l'ampiezza della spinta di circa 15-20 centimetri.
 - Ricercare il triangolo senza la completa estensione dell'arto di spinta.
 - Continuare la spinta fino ai 180° al ginocchio per spostare il bacino ancora più in esterno e posizionare la linea di spinta (1-2-3-4) inclinata verso l'esterno.
- 1.8 L'ILLUSIONE DEL PASSO INCROCIATO
- Diminuire ancora la base di appoggio di ulteriori 15-20 centimetri (rispetto all'esercizio 1.7).
 - Spostamenti del bacino con piccole spinte per trasferire il peso sulla gamba interna che si sta preparando alla spinta di passo incrociato.
- 1.9 IL MOVIMENTO DELLE BRACCIA... Errori che partono dal basso
- Insegnare il movimento di spinta delle braccia.
 - Il movimento dell'arto superiore deve partire dall'articolazione scapolo-omerale.

- Braccio avanti flessa sopra al ginocchio, con pollice alto.
- Braccio dietro esteso ed esterno, pollice basso.

SUI PATTINI



- 2.1 ESERCIZI PER L'ATTERRAGGIO, una fase che determina la riuscita delle altre
 - L'atterraggio: la fase che precede tutte le altre, il suo controllo dipende esclusivamente da capacità coordinative e di percezione del movimento.
 - Gli esercizi per correggere l'atterraggio richiedono tutti un appoggio preciso individuato sotto al punto 3.
- 2.2 L'ATTENZIONE AL MOVIMENTO DEL RECUPERO: per spingere, traslocare il bacino e atterrare in triangolo
 - Richiamo del movimento del recupero (vedi 1.6) con azioni molto lente.
 - Strategia per controllare, migliorare, sentire, la spinta e lo spostamento del bacino.
- 2.3 LE TRAIETTORIE E L'APPLICAZIONE DEI FONDAMENTALI TECNICI
 - Le traiettorie migliori si ottengono con l'esecuzione di tecniche perfette.
 - La scelta della minima traiettoria con la migliore esecuzione tecnica.
- 2.4 LAVORO IN COPPIA PER MANTENERE LA POSIZIONE BASE (rettilineo e curva)
 - Lavori in coppia per stimolare la collaborazione, il controllo dell'esercizio proprio e del compagno, l'osservazione.

DVD 2

LA SPINTA IN RETTILINEO i birilli per variare il ritmo

- 3.1 FORMARE E MANTENERE IL TRIANGOLO
 - Formare il triangolo sul rettilineo.
 - Caricare completamente la gamba piegata e perpendicolare al terreno.
 - Estendere in spinta laterale l'altra gamba completamente scarica.
 - Il ginocchio avanti a coprire la punta del pattino e/o la prima ruota deve essere elemento fondamentale di attenzione dell'allievo e del tecnico.

- Passare con la gamba carica il più vicino possibile ai riferimenti posizionati dall'istruttore (nel video i birilli sono a 4 metri).
- 3.2 POSIZIONE BASE SU UN ARTO, gamba piegata carica gamba estesa scarica
- Aumento della difficoltà e verifica della corretta posizione.
 - Mantenere la posizione base su un arto e l'altro in posizione di spinta.
 - Il sollevamento della gamba scarica migliora il controllo sull'arto in appoggio e il ritmo di sollevamento migliora la coordinazione spazio-tempo.
- 3.3 MONOPATTINO IN RETTILINEO
- Il monopattino, esercizio per aumentare il controllo del pattino in posizione base.
 - La spinta non deve modificare la posizione base dell'altro arto, ma deve mettere in azione solo i muscoli che la determinano.
 - Ad ogni spinta i pattini devono riunirsi e trovare il contatto.
- 3.4 SPINTE IN RETTILINEO CON INCLINAZIONE ASSE CORPOREO
- Spinte angolate con pattini a contatto sul terreno (birilli a 4 e 8 metri).
 - Lavoro a bassa velocità per effettuare l'estensione completa dell'arto.
 - Il carico deve essere sulla gamba che passa vicino al birillo prima di effettuare la spinta sull'altro arto.
- 3.5 IL MONOPATTINO, COMBINAZIONI DI RITMO E TRAIETTORIE
- Monopattino a vari ritmi e angolazioni per il migliorare il controllo del pattino in posizione base (esercizio 2 off skate) e sensibilizzare alla spinta sulle 4 ruote.
 - Il peso del corpo deve essere sempre scaricato sulla gamba interna al birillo prima di iniziare la spinta.

CERCHI

- 4.1 IL MONOPATTINO, la difficile posizione dell'arto interno
- Il monopattino sul cerchio con pattini a contatto sul terreno.
 - Carico totale sull'arto interno, in posizione di massimo piegamento riferimento esercizio 2 off skate.
 - Spinta esterna su 4 ruote, leggera.
 - Contatto tra le due scarpe ad ogni spinta, questa richiesta esecutiva mette in evidenza l'effettivo carico sull'arto interno.
 - Variazioni di ritmo per un miglior controllo.
 - Correzione degli errori.
 - Utilizzo di piccoli attrezzi per focalizzare l'obiettivo principale dell'esercizio.
- 4.2 COMBINAZIONI DIDATTICHE PROPEDEUTICI PER IL PASSO INCROCIATO
- Dal facile al difficile.
 - Dal semplice al complesso.
 - Dal noto al meno noto.
 - Proposte ludiche, diversificate, combinate.
 - Non distrarre mai l'attenzione dall'obiettivo dell'esercizio: carico corretto sulla gamba interna.
- 4.3 PICCOLI ATTREZZI PER VARIARE LE POSIZIONI DI LAVORO
- La trottola mobile (o piccoli attrezzi) per richiedere un maggior piegamento degli arti inferiori e ricerca di una maggiore inclinazione dell'asse corporeo.
 - Si potrebbero evidenziare altri tipi di errore durante l'esecuzione di questi esercizi.
- 4.4 ESECUZIONE DEL PASSO INCROCIATO, CAMBIO DI TRAIETTORIA SU DUE CERCHI
- Esecuzione tecniche corrette durante lo svolgimento di compiti tattici (esempio cambi di traiettorie).
 - Lavoro su due cerchi da 6 e 8 metri di diametro.

- Esecuzione di passo incrociato sul cerchio da 8 metri, atterraggi sulla riga.
- Sorpassi sul cerchio da 6 metri, continuando l'azione di passo incrociato.
- Nel sorpasso sul cerchio da 6 metri, il ritmo esecutivo deve essere più lento e maggiore il piegamento degli arti inferiori.

4.5 L'IMPORTANZA DELLA SPINTA DELL'ARTO INTERNO NEL PASSO INCROCIATO

- Esercizio per la percezione della posizione della gamba interna nel passo incrociato.
- Nel rettilineo dalla posizione base: caricare 1 arto, sollevare l'altro e passarlo dietro a quello carico, posizionarlo a terra come nella fine spinta dell'incrocio.
- Il carico deve essere mantenuto sull'arto piegato, la gamba che simula la spinta sarà scarica.
- Combinazioni di esercizi per il passo incrociato.
- Il risultato finale è quello di far sentire le due spinte del passo incrociato e saperle effettuare ad alte velocità con il contatto alternato di un solo arto alla volta.
- Allungare il tempo di spinta della gamba interna.
- NB: il passo incrociato è composta da due spinte, complete su 4 ruote, laterali ed esterne alla curva. Non far passare all'allievo il concetto di scavalcamiento o incrocio di un pattino sull'altro.

4.6 LA TROTTOLA MOBILE, IL BIRILLO, LA MANO, per piegare di più la gamba interna

- Aumento del tempo in equilibrio sulla gamba interna.
- Aumento del piegamento dell'arto inferiore interno.
- Sfiurare a terra un piccolo attrezzo simultaneamente all'atterraggio dell'arto interno.
- Esecuzione corretta quando i pattini atterrano e spingono molto lontani dal punto di contatto al suolo dell'attrezzo (mano, trottola mobile, birillo, etc.).

4.7 ROUTINE DI SPINTE: 2 IN RETTILINEO E 2 IN CURVA

- Routine di spinte per sensibilizzare l'allievo alla continuità del movimento.
- Rettilineo 1 spinta destro, 1 spinta sinistro.
- Curva 1 spinta destro, 1 spinta sinistro.
- Ingresso di curva sul solo appoggio di destro, piegato in posizione esercizio 2 off skate, e sinistro sollevato.
- L'azione di passo incrociato deve partire con la spinta del destro in esterno e terminare con la spinta del sinistro sul rettilineo.

CARRELLAMENTO

5.1 CARRELLAMENTO

- Effettuare il settore di curva "difficile" in posizione base ma con asse del corpo inclinato verso l'interno.
- Gli angoli al ginocchio dei 2 arti inferiori sono uguali.
- Il peso è distribuito al 50% sui due arti.
- Il bacino spostato verso l'interno della curva è l'elemento fondamentale.
- Non ruotare le spalle.
- Non estendere la gamba esterna durante la fase.
- Esercizi per sensibilizzare al carico sui due arti.

VARIANTI LUDICHE E PROPRIOCETTIVE

6.1 PALLINA DA TENNIS

- Il ruolo dell'insegnante nella costruzione del movimento tecnico.

- Conoscenza, osservazione, preparazione delle lezioni, individualizzazione dei compiti in funzione delle competenze e fasce di età.
- Piacere della ricerca del nuovo.

6.2 BASTONCINO PER RIDURRE LA ROTAZIONE DELLE SPALLE

- Utilizzo di piccoli attrezzi per favorire gli apprendimenti e costruirli correttamente.
- Il bastoncino descrive un cerchio piccolo rispetto alla percorrenza dei pattini, correttivo per la posizione delle spalle e del bacino.

PARTENZE

7.1 IMPOSTAZIONE

- Formare la "L".
- Caricare il cannone.
- Torre di Pisa (inclinazione del corpo in avanti).
- La prima spinta è della gamba dietro.
- Il primo movimento è della gamba avanti, deve subito cercare un atterraggio avanzato di almeno 40 centimetri.
- Le braccia: in POSIZIONE rispetto all'impostazione dei pattini, se il pattino destro è dietro e darà la prima spinta, il braccio destro sarà dietro e spingerà in avanti in aiuto e coordinazione alla prima spinta dell'arto inferiore.
- I primi atterraggi dovranno essere effettuati con punta del pattino molto aperta per favorire la spinta in avanti (all'aumento della velocità corrisponde una chiusura progressiva della punta del pattino fino ad averla dritta nelle direzione di marcia quando si raggiunge una buona velocità).
- L'asse del corpo è già sbilanciato in avanti dalla prima spinta.
- L'estensione degli arti inferiori deve essere ricercata già dalla prima spinta.

MUSICA

8.1 IL PATTINAGGIO IN LINEA E' RITMO

- Il ritmo esecutivo nel pattinaggio in linea varia con il variare delle esecuzioni tecniche, la partenza ha il suo ritmo, le stesse velocità cambiano ritmo a seconda dell'intensità erogata, i tempi di spinta sono differenti tra le azioni di spinta in rettilineo e quelle di curva...
- L'insegnante attento che vuole diversificare le sue unità didattiche, può adoperare anche questo utile strumento...



Pasol Marcello