



FASE FINALE DELLA DOPPIA SPINTA (sx)

La traiettoria sul terreno dell'arto sinistro: dal momento dell'atterraggio dell'arto sinistro sono trascorsi circa 20/100 di secondo, in questo tempo il pattino ha percorso sul terreno una traiettoria parallela alla direzione di avanzamento, ma con spostamento verso destra, la prima parte della "esse" (vedi sulla sezione studi ed articoli tecnici: Presentazione sintetica degli studi di biomeccanica svolti nel 1996-2002, cerca i grafici di Chad, ti ricordo inoltre che in quegli anni pattinava molto meglio rispetto al suo ultimo anno di attività).

Correlazione: recupero arto destro, osservare il normale recupero dell'arto che dopo l'adduzione non incrocia sull'altro (è convinzione diffusa e proposta da molti atleti quella di esasperare con l'incrocio il movimento del recupero, non si deve fare!).



OSSERVARE

“atleti di alto livello”

Chad Hedrick nel suo ultimo campionato del mondo sulle rotelle (Belgio 2002)

LINEA GIALLA: evidenzia l'allineamento tibia, coscia, spina iliaca, questo ultimo punto è di fondamentale importanza, il suo allineamento evita rotazioni del bacino, penalizzanti per una spinta efficace.

L'indicazione che didatticamente va data, è che l'allineamento è sui punti di riferimento:

- 1 PATTINO,
- 2 GINOCCHIO,
- 3 SPINA ILIACA,
- 4 TESTA DELL'OMERO

IL CERCHIO ROSSO: evidenzia il punto 4, la testa dell'omero, è ovvio che questo punto deve risultare più esterno rispetto al punto 3 spina iliaca, le spalle sono sempre più larghe del bacino.

E' un errore quando si indica come esecuzione corretta, il congiungimento dei 4 punti ed allinearli con il braccio in estensione (spesso vengono pubblicate foto proprio con questo errore tecnico, ma solitamente sono per reclamizzare più il prodotto o l'atleta e non sono mai in situazioni di gara, i lavori di biomeccanica che prima avete visionato sono in situazioni reali di gara).

IL SEGMENTO AZZURRO, evidenzia la posizione della mano (spinta dell'arto superiore), sopra al ginocchio, posizione che favorisce l'avanzamento rettilineo (direzione di marcia indicativa segnalata dalla freccia azzurra).

Questa puntualizzazione nasce da una serie di constatazioni:

1. una “insufficiente e scarsa” capacità di spinta in rettilineo,
2. dalla richiesta di vari allenatori, che trovano difficoltà nel trasmettere le adeguate indicazioni per costruire il modello tecnico,
3. la difficoltà degli atleti ad avere “in testa” la sequenza cronologica del movimento corretto,
4. la costruzione del modello della spinta, partendo dalla fase finale della doppia spinta, 4° fase delle 8 che la compongono (posizione della foto, per trovarsi così si deve sapere cosa è “successo prima”!),
5. risulta ancora valido l'articolo del 2006 “CAUSA ED EFFETTO”, che puoi rileggere sulla sezione “studi e articoli tecnici”.

Per le discussioni e le richieste vai su “contattami”, anche su questo argomento preparerò alcune UD (Unità Didattiche) inserite nella sezione “le lezioni di Paolo”, le vostre richieste orienteranno il tipo di intervento, il grado di difficoltà, l'obiettivo da raggiungere a vari livelli di competenze.

Paolo Marcelloni