



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



FEDERAZIONE ITALIANA HOCKEY E PATTINAGGIO RADUNI DELLA NAZIONALE SENIORES 2007

OGGETTO:

Sintesi riunione Istituto Scienza dello Sport, Roma 20 marzo 2007

Martedì 20 marzo, presso l'Istituto di Scienza dello Sport di Roma, alle ore 10,00 è iniziato l'incontro con il Dott. Marini, il suo collaboratore specialista nelle riprese video ed il responsabile della SIPaR Paolo Marcelloni.

L'incontro è stato programmato e concordato con il responsabile squadre Nazionali Ippolito Sanfratello.

Dopo la visione di alcune parti del lavoro realizzato in occasione del Raduno Seniores del 1-4 marzo a Scaltenigo, la discussione si è orientata sulla costruzione di varie ipotesi di lavoro ed intervento per gli incontri successivi.

Si è partiti dall'obiettivo guida dei raduni 2007:

"Utilizzare la competenza dei tecnici federali ed il supporto dei lavori scientifici, al fine di trasmettere agli atleti ed ai loro allenatori, quante più informazioni possibili, per aiutare la programmazione futura".

Di seguito presento tre ipotesi di lavoro, frutto di esperienze maturate in passati lavori:

Prima ipotesi

Valutazione tecnica "generale", della fase di accelerazione e dei tempi di spinta in rettilineo alla massima velocità.

Seconda ipotesi

Una griglia di valutazione relativa al grado di efficienza di specifici momenti tecnici.

Terza ipotesi

Ulteriori obiettivi tecnici sui quali lavorare e modalità operative.

NB: le prime due ipotesi sono state sinteticamente realizzate, indicate per atleti velocisti, nella terza solo una ipotesi, questa può essere estesa anche per i fondisti.

VALUTAZIONE:

1.TECNICA "GENERALE"

2.FASE DI ACCELERAZIONE

3.TEMPI DI SPINTA IN RETTILINEO ALLA MASSIMA VELOCITÀ

Nicoletta Falcone



- 1. Buon assetto in tutte le fasi delle prove effettuate, estensioni complete degli arti inferiori anche in fase di accelerazione, buona coordinazione.**
- 2. Nella "zona di valutazione" (tratto dalla partenza ad un birillo rosso), l'accelerazione presenta una buona progressività ed una buona inclinazione dell'asse corporeo nella direzione di avanzamento, buona la fase esplosiva, la distanza è coperta con 9 passi completi.**
- 3. Dall'uscita della seconda curva, dopo l'ultimo passo incrociato, si può considerare raggiunta la massima velocità. Vengono escluse le prime due spinte di destro e sinistro del rettilineo (per motivi di carattere tecnico). La valutazione dei tempi di spinta partono dalla seconda spinta di destro. Su Nicoletta, sono stati presi i tempi di 4 spinte, dai tempi registrati si potrebbe dedurre che la velocità di esecuzione in uscita di curva potrebbe essere migliorata.**

Tempo spinta dx	Tempo doppio appoggio (due pattini sono a terra)	Tempo di spinta sx
48/100	6/100	50/100
44/100	4/100	46/100

Maria Laura Orru



1. **Assetto da ritrovare in varie fasi delle prove effettuate, non sempre si registrano estensioni complete degli arti inferiori soprattutto nella fase di accelerazione, coordinazione "macchinosa".**
2. **Nella "zona di valutazione" (tratto dalla partenza ad un birillo rosso), la distanza è coperta con 8 passi completi + 8/100 di spinta di sinistro, si può ipotizzare una scarsa abitudine alla partenza e poca trasformazione di forza elastica/esplosiva. Su Laura la valutazione è stata analizzata più approfonditamente nei primi 8 appoggi (8 spinte):**
 - A) **errore nella fase di partenza, nel 5° movimento (quando si ritorna sulla gamba avanti) c'è il sollevamento della punta del pattino sinistro,**
 - B) **la gamba arretrata non sposta il bacino in avanti, spinge e non si estende,**
 - C) **nella prima spinta di sinistro, l'errore precedente non fa estendere l'arto, Laura è sulla prima ruota con l'arto sinistro non esteso,**
 - D) **un po' penalizzata anche la 2° spinta di destro,**
 - E) **3° spinta sinistro non estesa,**
 - F) **4° spinta destro quasi bene,**
 - G) **5° spinta sinistro atterraggio con punta pattino troppo chiusa,**
 - H) **6° spinta destro atterraggio avanzato in tacco punta,**
 - I) **7° spinta sinistro atterraggio in tacco punta,**
 - J) **8° spinta destro ancora troppo arretrata (poco avanzamento del bacino), i pattini già scorrono "troppo"!!!**
3. **Dall'uscita della seconda curva, dopo l'ultimo passo incrociato, si può considerare raggiunta la massima velocità. Vengono escluse le prime due spinte di destro e sinistro del rettilineo (per motivi di carattere tecnico). La valutazione dei tempi di spinta partono dalla seconda spinta di destro. Dai tempi si potrebbe ipotizzare la necessità di un lavoro di trasformazione, dei lavori già fatti.**

Tempo spinta dx	Tempo doppio appoggio (due pattini sono a terra)	Tempo di spinta sx
52/100	8/100	58/100

Erika Zanetti



1. Poco chiuso l'angolo al ginocchio nell'atterraggio (dovrebbe piegare di più le gambe), estensioni non complete degli arti inferiori in fase di accelerazione e anche a velocità lanciata, buona rapidità di esecuzione.
2. Nella "zona di valutazione" (tratto dalla partenza ad un birillo rosso), l'accelerazione presenta una buona progressività, migliorabile l'inclinazione dell'asse corporeo nella direzione di avanzamento, buona la fase esplosiva (ma l'errore al punto 1 riduce il trasferimento del reale potenziale), la distanza è coperta con 9 passi completi.
3. Dall'uscita della seconda curva, dopo l'ultimo passo incrociato, si può considerare raggiunta la massima velocità. Vengono escluse le prime due spinte di destro e sinistro del rettilineo (per motivi di carattere tecnico). La valutazione dei tempi di spinta partono dalla seconda spinta di destro. Si registra una differenza sostanziale tra le due spinte, forse questa situazione fa aumentare troppo il tempo di doppio appoggio.

Tempo spinta dx	Tempo doppio appoggio (due pattini sono a terra)	Tempo di spinta sx
47/100	8/100	52/100

Simone Bellia



1. Buona condizione e forte determinazione nelle prove effettuate, estensioni complete degli arti inferiori anche in fase di accelerazione (in questa fase il bacino risulta arretrato), molto statico nel bacino e lavoro troppo laterale delle braccia nelle prime fasi di accelerazione.
2. Nella "zona di valutazione" (tratto dalla partenza ad un birillo rosso), l'accelerazione presenta una buona progressività anche se l'inclinazione dell'asse corporeo nella direzione di avanzamento è scarsa (potenzialità di forte miglioramento), buona la fase esplosiva, la distanza è coperta con 9 passi completi + 6/100.
3. Dall'uscita della seconda curva, dopo l'ultimo passo incrociato, si può considerare raggiunta la massima velocità. Vengono escluse le prime due spinte di destro e sinistro del rettilineo (per motivi di carattere tecnico). La valutazione dei tempi di spinta partono dalla seconda spinta di destro.

Tempo spinta dx	Tempo doppio appoggio (due pattini sono a terra)	Tempo di spinta sx
45/100	6/100	46/100

Gregory Duggento



1. **Stabilizzata l'esecuzione tecnica (ci troviamo di fronte ad un atleta che dispone di "maestria tecnica"), corretto ed efficace in tutte le fasi tecniche delle prove effettuate, più scarsa ma giustificata la minor determinazione ad affrontare al massimo le prove!!!**
2. **Nella "zona di valutazione" (tratto dalla partenza ad un birillo rosso), l'accelerazione presenta una buona progressività, l'inclinazione dell'asse corporeo nella direzione di avanzamento è "perfetta", buona la fase esplosiva, ancora non trasformato il lavoro invernale, ma sicuramente una condizione buona rispetto al periodo e rispetto agli anni scorsi.**
3. **Dall'uscita della seconda curva, dopo l'ultimo passo incrociato, si può considerare raggiunta la massima velocità. Vengono escluse le prime due spinte di destro e sinistro del rettilineo (per motivi di carattere tecnico). La valutazione dei tempi di spinta partono dalla seconda spinta di destro.**

Tempo spinta dx	Tempo doppio appoggio (due pattini sono a terra)	Tempo di spinta sx
40/100	4/100	46/100

Marco Falcone



1. Buon assetto in tutte le fasi delle prove effettuate, estensioni complete degli arti inferiori anche in fase di accelerazione, buona inclinazione dell'asse corporeo nella direzione di avanzamento (vedi foto allegata), buona coordinazione.
2. Nella "zona di valutazione" (tratto dalla partenza ad un birillo rosso), l'accelerazione presenta una buona progressività ed una buona inclinazione dell'asse corporeo nella direzione di avanzamento, la rapidità penalizza un adeguato utilizzo di forza esplosiva e forse questa ricerca penalizza l'ampiezza del passo, la distanza è coperta con 10 passi completi. Riscontrato uno strano movimento delle braccia nella fase di accelerazione, il sinistro non arriva sulla direzione del destro (si ferma al centro del tronco), sembra che voglia riportare indietro il braccio prima di completare la sua azione (da alcune chiacchierate Marco dice: io cerco di concentrarmi sulla spinta indietro delle braccia...)
3. Dall'uscita della seconda curva, dopo l'ultimo passo incrociato, si può considerare raggiunta la massima velocità. Vengono escluse le prime due spinte di destro e sinistro del rettilineo (per motivi di carattere tecnico). La valutazione dei tempi di spinta partono dalla seconda spinta di destro. I tempi registrati possono far pensare ad una scarsa trasformazione in velocità della forza o ad una scelta tecnica di voler scorrere di più sul rettilineo, sono troppo alti.

Tempo spinta dx	Tempo doppio appoggio (due pattini sono a terra)	Tempo di spinta sx
50/100	8/100	53/100

UNA GRIGLIA DI VALUTAZIONE RELATIVA AL GRADO DI EFFICIENZA DI SPECIFICI MOMENTI TECNICI

I punti sui quali si porrà l'attenzione sono legati a precisi momenti di una prova a cronometro, dall'impostazione della partenza, all'accelerazione, alla posizione spalle e braccia nella spinta in rettilineo in relazione al pattino.

ELENCO DEGLI ELEMENTI TECNICI OSSERVATI

- 1 Posizionamento della gamba arretrata nella partenza
- 2 Contromovimento e propriocettività
- 3 Indinazione dell'asse corporeo all'uscita della prima spinta e nell'accelerazione
- 4 Estensioni-spinte complete degli arti inferiori
- 5 Correlazione tra spinta di un arto, atterraggio dell'altro e spalle-braccia-bacino

VALUTAZIONE

La valutazione viene indicata con valori che vanno da 1 a 6, il valore più alto esprime il livello tecnico migliore (valutazione soggettiva, comunque legata all'analisi video dell'ultimo raduno effettuato).

La valutazione si basa esclusivamente all'analisi tecnica del gesto (nessun riferimento ai tempi realizzati).

Atleta	1	2	3	4	5
Nicoletta F.	5	5	3*	5	5
M.Laura O.	2*	2*	3*	4	4
Erika Z.	3	3	3	2*	4
Simone B.	4	4	3*	5	4
Gregory D.	6	5	6	6	6
Marco F.	6	5	6	5	3*

Gli asterischi, evidenziano i punti deboli dell'esecuzione tecnica, sui quali sarebbe opportuno focalizzare il lavoro-addestramento.

ATTENZIONE: non considerate il valore "basso" come un punto di demerito, ma un margine "alto" di miglioramento della vostra performance.

IPOTESI:

OBIETTIVI TECNICI DA RAGGIUNGERE E MODALITÀ OPERATIVE

1. PARTENZA

1. Posizionamento "ottimale" gamba arretrata.
2. Contromovimento (4° movimento della partenza).
3. Propriocettività (4° movimento della partenza).
4. Inclinazione dell'asse corporeo da assumere già alla prima spinta.
5. Estensioni-spinte complete nei primi 8 appoggi.

2. CURVA

1. Costruzione di un modello esecutivo adeguato ad una curva piana (vedi ultimi tre mondiali).
2. Memorizzare la seconda e terza curva della 300 crono, con l'obiettivo di mantenere la velocità nella fase di carrellamento e ricercare la massima velocità in uscita di curva (favorendo così anche le spinte in rettilineo).

3. SPINTA IN RETTILINEO

1. Correlazione tra: la spinta, il movimento del bacino, l'azione delle braccia e la posizione-stabilità delle spalle (una indicazione per i velocisti è quella di ritardare l'atterraggio dell'altro arto mentre si effettua la spinta, per i fondisti non cambia l'importanza dell'assetto, varia sostanzialmente solo il momento dell'atterraggio in relazione alla spinta dell'altro arto, si atterra con un arto quando sull'altro non è terminata la spinta che deve comunque finire).

Modalità operative

Le prove che verranno proposte, saranno filmate e saranno fatte vedere immediatamente all'atleta, con l'obiettivo di fornire un feed-back visivo immediato (confronto tra l'esecuzione percepita e quella reale).

Durante l'esecuzione il tecnico federale può intervenire con correzioni.

Durante la visione saranno fornite informazioni ed indicazioni dal tecnico federale.

E' auspicabile la presenza del tecnico dell'atleta, durante il lavoro sarà parte fondamentale, momento di confronto tra tutte le parti.

Obiettivi del percorso

1. Utilizzare quanti più strumenti possibili ed utili di supporto all'atleta.
2. Rendere sempre più consapevole l'atleta su quello che sa fare e su ciò che può migliorare.
3. Costruire un rapporto di fiducia tra tecnico ed atleta.
4. Discutere e condividere con il tecnico di Società gli interventi tecnici.
5. Mantenere uno stretto contatto con il tecnico di Società nei periodi che intercorrono tra un raduno e l'altro.

Paolo Marcelloni

Responsabile Scuola Italiana Pattinaggio a Rotelle