



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 9

Nella lezione numero 8 ho indicato una serie di competenze "tecnico-coordinative-condizionali" quali obiettivi intermedi da perseguire in relazione alle età dei ragazzi. Il raggiungimento di tali obiettivi, necessari per la costruzione di un **modello tecnico-prestativo** adeguato, deve seguire un percorso "didattico-pedagogico-metodologico" coerente con il rispetto della crescita dell'atleta:

"Il processo di allenamento a lungo termine".

Più che domande, sono mie curiosità:

- Avete provato a mettere in pratica alcuni allenamenti descritti nella lezione 8?
- Avete continuato ad osservare i vostri ragazzi durante il lavoro "allenante" proposto?
- La corretta tecnica esecutiva veniva mantenuta nei momenti di maggiore velocità e/o fatica?
- Le avete riscontrate come proposte scontate o vi hanno dato degli spunti per diversificare e rendere più motivante il lavoro?
- Che metodi di analisi e valutazione avete utilizzato?



Sarebbe molto stimolante ricevere da voi indicazioni sulla base delle esperienze vissute nelle vostre realtà, uno strumento indispensabile per tarare al meglio le successive proposte-obiettivo.



In questa lezione ritorniamo ad analizzare le capacità di organizzazione, regolazione e controllo del movimento: le **capacità coordinative** (quelle ancora non trattate).

Non è un passo indietro, ma un ulteriore rinforzo per creare nel tecnico una mentalità lungimirante e vincente.

Scrivere programmi di allenamento non è poi così difficile, molto **più difficile risulta il lavoro del tecnico che si occupa della formazione**, sia essa di tipo tecnico, tattico o condizionale.



Ribadisco un concetto: qualsiasi tipo di allenamento (resistenza, velocità, lattacido o alattacido) rivolto all'**età evolutiva** non può prescindere da costanti interventi dell'insegnante di tipo informativo-correttivo, così da creare le condizioni di apprendimento e stabilizzazione di nuove abilità in ogni Unità Didattica.

"Sono certo che non proporrete sterili lavori di ripetute o altro, senza il vostro prezioso e costante controllo su tutti i componenti della squadra".

Quando si inizierà a parlare di **allenamento di alto livello**, allora vedremo come la personalizzazione del lavoro per un atleta maturo "potrebbe" anche fare a meno di continui aiuti esterni, **ma vedrete che poi anche questo non sarà del tutto vero...**



Le **capacità coordinative** ancora da trattare sono:
reazione motoria, anticipazione motoria, memorizzazione motoria, elasticità di movimento, fantasia motoria, destrezza fine (vedi classificazione nella lezione 3).

L'ultima recente esperienza del Campionato Italiano Indoor di Salsomaggiore Terme, svolto dal 12-15 febbraio 2009 (foto a sinistra, nella foto a destra Lignano Sabbiadoro 2008), ha messo in evidenza come nella gara 300 sprint, su percorso di 100 metri,



il tempo di reazione allo sparo, l'anticipazione motoria e l'accelerazione del primo rettilineo condizionino con valori prossimi al 100% l'esito della gara (scontata l'importanza di tutto questo nelle gare in pista piana dei bambini).

CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

Reazione motoria

Anticipazione motoria

Quindi prima di prendere il via e mettere in movimento il baricentro del nostro corpo, intervengono due capacità coordinative:

- la reazione motoria "semplice", rispondere al colpo di pistola del giudice di partenza,
- l'anticipazione motoria, anticipare i propri movimenti e quelli degli avversari.

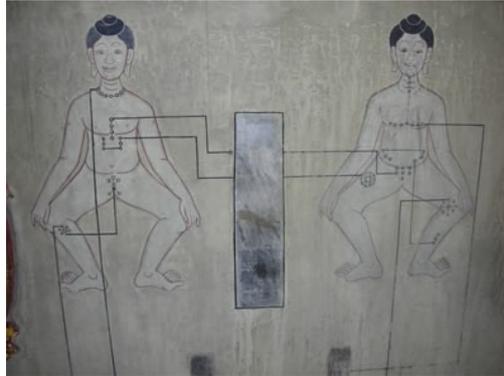
Soltanto dopo questa **cruciale parte coordinativa** entrano in gioco gli aspetti condizionali di **forza** e **rapidità/velocità**.

Si assiste molto spesso ad impostazioni di partenze decisamente poco redditizie, poco preparate e ritardi di avvio in atleti molto forti, che possono sopperire ai primi due aspetti coordinativi determinanti per una prova veloce (soprattutto nelle prestazioni di vertice dove i valori degli atleti si avvicinano), con la loro prestanza fisica magari molto anticipata rispetto alla loro età anagrafica.



E' un dato di fatto che nei ragazzi/e di 12-13-14 anni, chi emerge nelle competizioni delle gare a cronometro (campionati italiani 2008), presenta una maturazione biologica anticipata rispetto alla media del gruppo.

A volte queste prestazioni fanno perdere di vista quelle che sono le reali capacità tecniche dei ragazzi e sui risultati ottenuti si costruiscono **"falsi progetti futuri"**.



Gli allenamenti

Nelle U.D. (Unità Didattiche) uno spazio importante sarà dedicato alle esercitazioni per l'acquisizione, lo sviluppo ed il controllo della capacità di **reazione motoria** e **anticipazione motoria**.

Per migliorare il tempo di reazione ed abituare l'allievo a percepire ciò che gli sta accadendo attorno, il tecnico stimolerà tutti gli analizzatori motori anche se in gara l'analizzatore **uditivo** sarà determinante.

Reagire a stimoli/segnali:

- visivi,
- uditivi,
- tattili,
- cinestesici,

stimolerà in forma globale la capacità coordinativa speciale di reazione e anticipazione motoria.

Alcuni esempi pratici:

STIMOLI/SEGNALI VISIVI

Il via viene dato dal tecnico o da altro componente del gruppo quando: abbassa il suo braccio, quando alza il suo braccio destro, quando fa cadere il pallone e questo tocca terra, quando raccoglie a terra tra vari materiali quello che indica il via, quando un componente del gruppo esegue una partenza qualche metro avanti agli altri e i suoi movimenti sono il segnale del via, etc.



STIMOLI/SEGNALI **UDITIVI**

Il via viene dato dal tecnico o da altro componente del gruppo quando: batte le mani di fronte ai ragazzi, batte le mani da dietro ai ragazzi, dal rumore della palla che cade a terra, dalla parola stabilità dall'istruttore che inserisce all'interno di un discorso o storia, etc.



STIMOLI/SEGNALI **TATTILI**

Il via viene dato dal tecnico o da altro componente del gruppo quando: viene toccata qualsiasi parte del corpo, la spalla destra, il pattino di spinta, da un tocco sul casco, etc.



STIMOLI/SEGNALI **CINESTESICI**

Il via viene dato dal tecnico o da altro componente del gruppo quando: dopo alcuni secondi in varie posizioni che fanno sentire tensioni e leggere contrazioni muscolari e/o variazioni di angoli articolari, etc.



Le varianti

Tutte le proposte dovranno partire da situazioni di carattere più generale fino a quelle più specifiche per preparare una vera e propria partenza sui pattini.

Le capacità coordinative di **reazione** e **anticipazione** saranno proposte con facilità anche nei lavori di attività motoria generale senza pattini, con l'utilizzo di mezzi variabili.



Altri esempi pratici:

COLORI, l'istruttore tiene dietro la schiena tre cartoncini di vari colori, solo quando estrae il colore stabilito si può partire.

PALLONI, l'istruttore lancia un pallone in aria, se oltrepassa una linea si può partire.

PALLONE DA RUGBY, l'istruttore lancia il pallone in aria, solo se il pallone si orienta in una direzione stabilita destra o sinistra si può partire.

POSIZIONI, le posizioni di partenza potranno essere da seduti, proni, supini, gambe incrociate, sulla linea, sulla riga, da soli, in gruppo, etc.

La continua e la corretta miscela di queste proposte **varie** e **multilaterali** garantirà velocità e plasticità negli apprendimenti.

Nella classificazione presentata alla lezione 3, anche le successive capacità coordinative speciali trovano il loro spazio.

Secondo la mia personale interpretazione queste debbono essere considerate come il risultato complessivo dell'abbinamento delle altre già trattate che risultano più semplici da **"isolare"** nelle proposte didattiche.



L'acquisizione e la disponibilità di utilizzo in forma "regolata-organizzata-controllata" delle capacità coordinative di **equilibrio, differenziazione spazio temporale e dinamica, combinazione motoria, orientamento, ritmizzazione, reazione, anticipazione**, permetteranno l'esecuzione di azioni motorie armoniche, gradevoli, economiche e consapevoli dell'atleta.

In queste successive **4** capacità si riconosce un'acquisizione quasi definitiva di un movimento richiesto, ritengo che ci si possa considerare molto vicini all'esecuzione di **ABILITA' MOTORIE** (le tecniche sportive).



Un gesto tecnico coordinato si avvicina molto di più ad un livello di coordinazione fine se:

Memorizzazione motoria

l'atleta è in possesso del proprio movimento,

Elasticità di movimento

l'atleta è capace di adattare e trasformare velocemente schemi tecnici,

Fantasia motoria

l'atleta è in grado di sorprendere con soluzioni motorie inusuali,

Destrezza fine

l'atleta è sulla buona strada per raggiungere l'auspicata **MAESTRIA TECNICA**.

Questa ultima disamina sulle capacità coordinative stabilisce in modo inequivocabile che se adeguatamente proposte nel periodo d'oro delle **fasi sensibili**, saranno creati i presupposti per una maggiore potenzialità di apprendimento su tutti gli atleti.

I metodi ed i mezzi di allenamento per l'attività giovanile che nelle prossime lezioni presenterò non dovranno mai essere somministrati in **forma alettica**, nel senso che l'istruttore/allenatore deve essere consapevole che gli allievi che ha di fronte sono ancora nella fase di costruzione del modello tecnico-prestativo e ci si sta solo preparando all'allenamento di alto livello.



Alla prossima lezione, sarà la decima.
Paolo Marcelloni