



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 2

Spero di aver fatto cosa gradita (sicuramente per Alessandra) nel cominciare a parlare di programmi di allenamento.

Ricordate cosa significa U.D.? Unità Didattica = la singola lezione.

Avete cominciato ad organizzare qualche U.D.?

Sono sicuro del vostro impegno e la consapevolezza dell'importanza del vostro ruolo.



Voglio vedere presto qualche vostro lavoro.

Diamo seguito ad altre informazioni legate ancora al "materiale dell'allenatore provetto".

Insieme al materiale ci sono altri elementi che facilitano il compito dell'istruttore e dell'allievo: anche le linee che trovi o puoi realizzare sul tuo impianto, sono da considerare materiale.



Le sole linee o il materiale che disporrai sopra di esse creano e trasmettono riferimenti concreti agli analizzatori motori di tipo visivo.

Se utilizzerai anche un linguaggio preciso ed adeguato al ricevente (allievo), un altro analizzatore motorio sarà sviluppato nell'allievo, quello di tipo uditivo.

Un semplice esempio

Indicazione all'allievo 1: scorri in avanti e mantieni le ruote su una linea dritta.

Indicazione all'allievo 2: scorri in avanti sulla linea, mantieni le ruote sopra di essa senza uscire.

Una semplice constatazione

Nella seconda indicazione l'istruttore dispone di linee sul terreno, è come avere materiale in più, inoltre alla sua indicazione verbale ne aggiunge un'altra di tipo visivo per l'allievo (mantieni le ruote sopra di essa senza uscire).

Conclusione metodologica

Il compito motorio è esattamente lo stesso, la metodologia utilizzata per ottenerlo è totalmente diversa, differenziata sia nell'articolazione della proposta da parte del tecnico, sia nell'offerta di "risoluzione del problema" data all'allievo.

E' chiaro

La seconda è decisamente la migliore (perché l'esempio l'ho fatto io!!!).

Ho appena introdotto la parola "metodologia", l'utilizzo sistematico del metodo risulterà vincente sia:

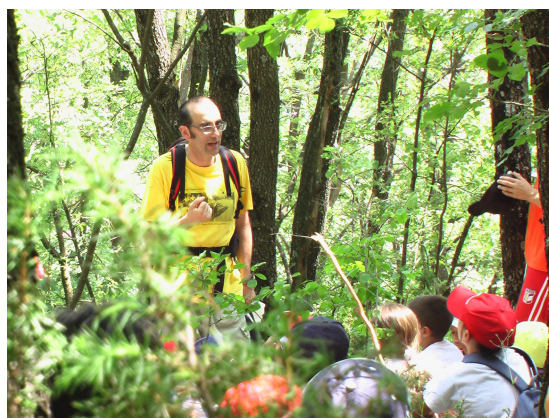
- nella programmazione,
- nell'allenamento,
- nell'insegnamento.



Per avvalorare ancora di più quello che dico, vi chiedo di fare un altro piccolo sforzo.

Pensate e decidete una esercitazione e:

- descrivetela in modi differenziati (utilizzate il linguaggio adeguato),



- utilizzate metodi diversi per la risoluzione del problema (libera esplorazione, scoperta guidata, soluzione dei problemi, assegnazione dei compiti, misto, prescrittivo),
- diversificate lo stile di insegnamento (stile direttivo, non direttivo e combinazione degli stili).



NB: nel mio libro ho dedicato un intero capitolo alla Metodologia dell’Insegnamento, è sostanzialmente una raccolta e sintesi di tanti corsi di formazione ed aggiornamento orientati all’insegnamento, consiglio vivamente di leggere questo capitolo con attenzione. In questo modo avete messo in atto la “multilateralità” (nell’area dell’insegnamento), una parola che spesso si abbina all’attività dei bambini con interpretazioni pratiche a dir poco discutibili.



Nel lavoro da proporre nella fascia giovanile oltre a tener conto di quanto sopra esposto (programmazione, allenamento, insegnamento, multilateralità), lo spazio fondamentale alle U.D. sarà dedicato alle capacità coordinative, quelle deputate al controllo del movimento, un patrimonio imprescindibile da costruire in questi anni (fase sensibile) per creare i presupposti necessari per aspirare all’alta prestazione. Su questo argomento dedicheremo un grande spazio e renderemo “pratico” un concetto teorico a volte molto difficile da tradurre.

Le linee

"un materiale che dovremo trovare o preparare nel nostro impianto, parte integrante per favorire l'apprendimento"

Dove le troviamo:

- in tutte le palestre polivalenti, con campi da pallavolo, pallacanestro, calcetto.
- nelle piste di pattinaggio con pavimenti in cemento, le linee le individuerete nei tagli di dilatazione (sono riuscito a farvi capire?).

La dimensione:

- orientativamente quelle che troviamo sono di 5 centimetri, ottimali per farci scorrere sopra le nostre ruote.

La forma:

- rettilinee (quelle dei campi sopra descritti) per gli esercizi di "spinta in rettilineo".
- curvilinee (normalmente le troviamo con raggi troppo piccoli) per gli esercizi di "curva e spinta in curva".

Se non ci sono:

- preoccuparsi di segnare soprattutto i cerchi, consiglio di tracciare cerchi di 3 metri di raggio (se nella vostra pista si allenano i nostri cugini del pattinaggio artistico li troverete già fatti!).

Materiale per tracciarle:

- 1 fettuccia metrica, 1 cordino o spago, 1 pennarello.

SITUAZIONE (dopo la seconda lezione):

**stiamo attrezzando la nostra palestra di addestramento,
stiamo ampliando le possibilità di svolgere multilateralmente le nostre U.D.,
stiamo creando maggiori stimoli ai nostri allievi,
stiamo stimolando la nostra fantasia,
stiamo programmando,
stiamo sulla buona strada...**



...sono d'accordo anche loro!

**A presto con la terza lezione.
Paolo Marcelloni**