



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 3

Dalla lezione 2:

"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."

Il tecnico al quale sarà affidato "il gruppo dei bambini" non può permettersi di disconoscere e/o trattare con superficialità le capacità coordinative.

Potremo definirle come capacità di organizzazione, regolazione e controllo dei movimenti.

Nei movimenti, dai più generali a quelli specifici, andranno inevitabilmente a cadere le tecniche sportive.



Per farle apprendere e perfezionare in modo sistematico ed efficace, è indispensabile conoscerne le fasi di sviluppo cronologico.

Prendete per buone queste indicazioni o se volete approfondire di più leggete qualcosa sulle capacità coordinative ed il loro sviluppo, troverete tantissima letteratura.

LE CAPACITA' COORDINATIVE CONOSCONO:

- uno sviluppo intensivo dai 6 agli 11 anni,
- una stasi negli anni successivi, dovuta all'influsso della pubertà.

In generale lo sviluppo biologico delle capacità coordinative si conclude verso i 10/12 anni. Questo periodo viene individuato come "fase sensibile", un periodo nel quale potrete ottenere lo sviluppo più intenso delle singole capacità e della coordinazione motoria.

Naturalmente anche dopo questo periodo si potranno organizzare lavori di questo tipo, ma i grandi sforzi (atleta/insegnante) non sono ripagati dai piccoli risultati.

Le capacità coordinative, così come le abilità fisico-sportive (le tecniche sportive), hanno la loro base nella capacità funzionale del sistema sensomotorio (degli organi di senso, del sistema nervoso, della muscolatura).

Nella formazione sportiva, come nell'educazione fisica del bambino, la funzione psicofisica più importante è quella definita cinestesica, o analizzatore motorio.

Ribadisco una mia forte convinzione: "la crescita sportiva dell'atleta è condizionata fortemente dalla nostra capacità di trasmettere ed insegnare correttamente, una sinergia che porta alla costruzione dell'atleta consapevole".

Più facilmente un atleta consapevole percepisce il suo movimento ed è in grado di modificarlo, in base alle nostre richieste e in funzione alle modificazioni esterne.



Le capacità coordinative nei bambini e nei ragazzi sono doti che possono essere educate e contribuiscono alla soluzione rapida ed adeguata dei compiti di movimento nell'educazione fisica, nello sport ed in altri settori della vita.



l'insegnamento ... un difficile percorso

Classificazione (modificata) delle capacità coordinative secondo Meinel.

CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI		
Capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti	Capacità di controllo motorio	Capacità di apprendimento motorio
E' la capacità di cambiare, trasformare ed adattare il programma motorio alla modificazione improvvisa della situazione o delle condizioni esterne (diverse da quelle abituali nelle quali si è appreso il movimento), per cui il risultato del movimento non cambia o cambia solo di poco.	Così si definisce la capacità di controllare il movimento secondo lo scopo previsto, cioè di raggiungere esattamente il risultato programmato del movimento/esercizio.	Essa consiste nell'assimilazione e nell'acquisizione di movimenti o in prevalenza, di parti di movimenti, precedentemente non posseduti, che devono poi essere immediatamente stabilizzati.
CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI		
Destrezza fine (pattinare bene, condizionata dalla capacità di controllo motorio)		
Capacità di equilibrio (per noi sempre presente, condizionata da capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti e capacità di controllo motorio)		
Elasticità di movimento (trovarsi a pattinare in piste sempre differenti, condizionata dalla capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti)		
Capacità di combinazione motoria (pattinare coordinando sempre arti superiori ed inferiori, in situazioni tecniche mutevoli, rettilineo, curva, partenze, etc., condizionata dalla capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti e capacità di controllo motorio)		
Fantasia motoria (non aspettarsi dall'allievo alcune risposte esecutive, condizionata dalla capacità di apprendimento motorio)		
Capacità di orientamento (pattinare in gruppo, scegliere le traiettorie, etc.)		
Capacità di differenziazione spazio temporale (pattinare in quel determinato momento in un punto per eseguire un buon sorpasso)		
Capacità di differenziazione dinamica (quanta forza mettere in una determinata azione o esercizio, modulare la forza in relazione alla tenuta della pista e/o alla velocità)		
Capacità di anticipazione motoria (in tutte le situazioni tattiche, la capacità di anticipare i movimenti propri o altrui, che si esprime nell'impostazione del movimento e della posizione del proprio corpo)		
Capacità di reazione motoria (tutte le nostre gare partono al fischio o al colpo di pistola, quelle dei bambini sono fortemente condizionate dalla velocità di reazione al segnale acustico, solo la cronometro non necessita di questa capacità)		
Capacità di memorizzazione motoria (memoria motoria = pattinare bene quando si è stanchi, quando l'avversario ci contrasta, quando le condizioni esterne cambiano)		
Capacità di ritmizzazione (il <i>pattinaggio</i> è <i>ritmo</i>, sempre! Inoltre: non intendere soltanto il ritmo musicale, l'alternanza di tensione e distensione dei grandi gruppi muscolari in ogni esercizio produce un certo ritmo del movimento che l'allievo finisce con il percepire e con il "sentire" dopo averlo ripetutamente eseguito; grande vantaggio per la stabilizzazione dei nuovi movimenti acquisiti)		

Mezzi e metodi per stabilizzare ed incrementare le capacità coordinative.

Le capacità coordinative si sviluppano soltanto se con la pratica degli esercizi e dei movimenti sportivi si pongono ripetutamente delle richieste al sistema sensomotorio e di controllo del bambino.

Quindi è assolutamente necessario:

- a) che siano eseguite determinate azioni (esercizi),**
- b) che il grado di sollecitazione dei livelli di questi esercizi cresca continuamente (aumento della difficoltà, complicazione dei compiti, maggiore esattezza, etc.).**

Si può affermare che nello sport giovanile e nell'educazione fisica scolastica l'apprendimento di molti e diversi processi motori e l'utilizzazione differenziata degli esercizi sono i mezzi fondamentali per lo sviluppo delle capacità coordinative.

In questo caso l'apprendimento motorio ha un influsso notevole sulla funzione di adattamento dell'intero sistema motorio.

Per quanto concerne i mezzi è bene fare alcune precisazioni:

- a) con esercizi generali per l'arricchimento dell'esperienza motoria del bambino si intendono movimenti come:**
 - la marcia lenta e veloce, ora sulle punte ora sui talloni,**
 - la corsa lenta e veloce, con le ginocchia in alto o calciate dietro,**
 - la corsa lievemente saltellata, con o senza movimento delle braccia,**
 - i vari tipi di circonduzione delle braccia, da fermo o camminando,**
 - i saltelli a piedi pari o su una gamba,**
 - i saltelli da fermo con rotazione del corpo da un lato e dall'altro,**
 - strisciare, arrampicarsi, etc.**

Si tratta di esercizi semplici, che però devono essere ripetuti spesso dai ragazzi dai 6 ai 10 anni.

Essi possono essere inventati dall'insegnante in gran numero.

E' necessario soltanto che gli esercizi siano ripetuti in modo alternato.

b) gli esercizi coordinativi di base sono:

- gli esercizi di equilibrio su superfici di appoggio strette (senza rischiare che ci sia pericolo di cadere) da fermo e in movimento, che all'inizio possono essere eseguiti con l'assistenza di un compagno,**
- le rapide rotazioni sull'asse trasversale e longitudinale del corpo negli esercizi da fermi,**
- i rapidi cambiamenti di direzione nella corsa rapida (corsa a slalom),**
- il cambiamento dei movimenti a un segnale o a un comando,**
- gli esercizi di precisione (controllo di alcune parti del corpo, lanci al bersaglio, salti di precisione, esercizi ad occhi bendati, etc.),**
- gli esercizi con accompagnamento musicale (ritmi e melodie) e gli esercizi di danza (che non devono essere impiegati solo con le ragazze) con esecuzioni a coppia.**

- c) Attraverso gli esercizi degli sport scolastici i giovani esercitano la coordinazione motoria. Sona da consigliare:
- i giochi sportivi,
 - gli sport di combattimento (soprattutto la lotta e il judo, oppure i singoli esercizi di questi sport),
 - la ginnastica artistica,
 - la ginnastica ritmica-moderna.
- d) Per quanto riguarda gli esercizi speciali preparatori, propedeutici e standard, si fa riferimento soprattutto a quei metodi che servono ad illustrare e introdurre nuovi schemi motori.



Questa carrellata (non mi riferisco al carrellamento in curva!!!) sulle capacità coordinative vi consentirà di dare maggior valore e senso alle vostre Unità Didattiche. Il materiale che avete in dotazione indicato nella prima e seconda lezione, sarà determinante per organizzare esercitazioni con l'obiettivo di stimolare le capacità coordinative.

Forza ... al lavoro, i vostri allievi si attendono molto da voi.

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

Bibliografia:

Programma multimediale per operatori sportivi

CORPO MOVIMENTO E PRESTAZIONE

Istituto della Enciclopedia Italiana fondata da G. Treccani

CONI