



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 4

Le capacità coordinative descritte dettagliatamente nella lezione 3, sono quindi "sempre" responsabili e condizionanti durante l'attraversamento di tutte le tappe dell'apprendimento motorio.

Entreranno sempre in gioco, dai primi tentativi di realizzazione della tecnica di base (coordinazione grezza) fino al controllo della tecnica di altissimo livello (coordinazione finissima e stabilizzata).

Dalla lezione 3: le capacità coordinative sono capacità di organizzazione, regolazione e controllo dei movimenti.

Per noi istruttori/insegnanti almeno la speranza che:

- l'ambiente esterno,
 - lo stile di vita,
 - le istituzioni scolastiche con l'attività motoria,
 - tutte le altre esperienze "di movimento" al di fuori della disciplina del pattinaggio,
- facciano arrivare nelle nostre scuole bambini con un discreto "alfabeto motorio" almeno per quanto riguarda le capacità coordinative generali.**

In queste prossime lezioni saranno le capacità coordinative speciali ad occupare grande spazio, saranno la parte centrale della lezione, con la loro attenta proposta riusciremo a centrare gli obiettivi di breve termine (nell'Unità Didattica) e quelli a medio e lungo termine (costruzione del modello tecnico ideale).

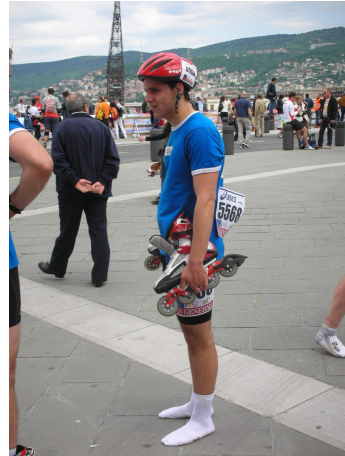
A qualsiasi persona chiediate in merito alle "doti" da possedere per pattinare, la risposta più ricorrente è: avere un buon equilibrio.

L'equilibrio è una capacità coordinativa speciale, che nel nostro sport viene esaltata ai massimi livelli ogni volta che si calzano i pattini.

Inoltre il "nostro" equilibrio è sostanzialmente di tipo dinamico.

Nelle successive foto osservate:

- 1. in quella a sinistra, due pattinatori che in movimento e su una superficie di contatto ridotta hanno trovato il loro assetto e controllo,**
- 2. in quella di destra, il pattinatore ha terminato la sua prova ed ha scelto una posizione di "solievo" e "comodità"!!! a parte gli scherzi... ci troviamo nella forma più semplice di equilibrio statico, osservate come la superficie d'appoggio è aumentata esponenzialmente.**



Ho iniziato il problema in forma molto banale, ma sono gli esempi stupidi che fanno capire ed alla fine noi dobbiamo capirla bene una cosa, farla nostra, per poterla utilizzare con **determinazione, con **semplicità** sul campo e su un campione molteplice di **individualità motorie** tutte in attesa del nostro aiuto!**

Dopo questa premessa verrebbe da pensare:

"visto che l'equilibrio si migliora ogni volta che mettiamo i pattini, perché perdere tempo nella programmazione di UD con tale obiettivo?"

E' stato solo un pensiero malsano e passeggero, vero?

La capacità coordinativa speciale equilibrio per il pattinatore assume una importanza così rilevante, da farla diventare "speciale al quadrato"!

Riassumo allora una serie di attività che avete già proposto ed utilizzate in fasi diverse dell'apprendimento con i vostri bambini:

- **sull'erba o su tappetini per evitare il rotolamento delle ruote,**
- **da fermi ed in movimento sempre su superfici poco scorrevoli,**
- **alternare gradualmente tratti poco scorrevoli con altri su una superficie normale,**
- **scorrere da soli o con l'ausilio di un compagno in posizione base o su un solo pattino,**
- **... poi finalmente cominciare a muoversi nella pista in forma autonoma ma con il rispetto dei fondamentali tecnici...**

Per la "persona della strada" e purtroppo per molti "genitori" tifosi dei propri figli, tutti pattinano, quindi l'equilibrio è sviluppato in ugual misura ... non cadono!!!

Noi tecnici siamo invece in grado di valutare chi di questa capacità "ne ha da vendere".

Il modello tecnico espresso dai nostri allievi ci dà le informazioni necessarie per:

- 1. individuare lo stato attuale,**
- 2. proseguire con la programmazione,**
- 3. scegliere le proposte di interventi mirati ai nuovi apprendimenti ed alla loro stabilizzazione.**

IN PRATICA:

- **quali esercitazioni deve proporre l'istruttore:**



Come si evidenzia nelle 4 foto, le quattro situazioni stimolano tutte la capacità coordinativa equilibrio, naturalmente a diversi livelli di difficoltà, tutte valide.

Nella prima: equilibrio sulla gamba sinistra e controllo linearità dei 4 punti.

Nella seconda: equilibrio con asse del corpo inclinato e controllo rotazione bacino.

Nella terza: equilibrio ed assetto in fasi di scorrimento aumentate nel tempo.

Nella quarta: equilibrio e distribuzione graduale del peso sull'arto sinistro dalla fase di carrellamento a quella di passo incrociato.

"TRANQUILLI NON STATE PERDENDO TEMPO"

E' decisamente importante capire che, mentre si persegue nell'Unità Didattica l'obiettivo principale coordinativo (equilibrio), le altre capacità di tipo condizionale (forza, velocità, resistenza) entrano in gioco costantemente, si stimolano quindi anche gli aspetti metabolici ma con esercitazioni di tipo "coordinativo-tecnico".

Non dimenticate quindi di seguire sempre questa procedura se gli elementi del gruppo sono nella fase di apprendimento della tecnica.

Diventerà molto facile e produttivo applicare le metodologie dell'allenamento su atleti che hanno già "strutturato" un buon modello tecnico.

- **cosa deve trasmettere l'istruttore all'allievo:**

l'istruttore deve avere molto chiaro il modello tecnico da raggiungere, conoscerne tutti gli elementi che lo caratterizzano, saper modulare il livello di difficoltà dell'esercizio in funzione al soggetto o al gruppo.

Su quali elementi farà concentrare l'allievo?

Nella prima: "metti tutto il peso sulla gamba sinistra, tieni avanti il ginocchio così il pattino starà verticale e non assomiglierai ad una papera!!!".

Nella seconda: "esegui il passo incrociato sul cerchio, stai per un tempo doppio sulla gamba interna (rispetto all'esterna), non spezzare la caviglia e mantieni la linearità dei 4 punti, non ruotare in esterno il bacino".

Nella terza: "scorri con il ginocchio che supera la prima ruota, così da avere più caricata la parte anteriore del piede, senti tutto il tuo peso sull'arto e solo dopo inizia la spinta laterale".

Nella quarta: "entra in curva in fase di carrellamento, tieni i pattini paralleli alla larghezza del bacino (profondità vicina a zero), se sei bravo il peso dovrà essere suddiviso equamente a dx e sx, appena terminata la zona d'ingresso fai partire una azione propulsiva continua in questa sequenza: spingi esternamente il dx, senti il peso che si trasferisce tutto sull'arto interno, in questa azione non sollevare il pattino interno (come invece si evidenzia in foto), al termine della estensione dell'arto dx sarà partita la tua spinta di sx, bravo!"

- **su quali elementi focalizzare l'attenzione:**

le consegne sono state date, il nostro feed back per l'allievo è partito, ora aspettiamo la sua rielaborazione ed osserviamo la risposta esecutiva.

Su quali elementi sarà concentrato l'istruttore?

Nella prima: il pattino cede ancora sul filo interno, il ginocchio non avanza.

Nella seconda: poca inclinazione dell'asse corporeo, si ricorre sbagliando alla supinazione della caviglia.

Nella terza: buona esecuzione, si può passare ad una forma più dinamica.

Nella quarta: la spinta del dx troppo posteriore fa diminuire l'inclinazione dell'asse corporeo ed impedisce di trasferire il peso sull'arto interno.

- **come intervenire:**

il feed back ora lo abbiamo ricevuto dalle risposte esecutive degli allievi, dobbiamo avere una velocità di rielaborazione "rapida" della nuova proposta, solo nella terza foto abbiamo riscontrato una risposta positiva, nelle altre tre dovremo intervenire o con livelli inferiori di difficoltà e/o sulla verifica del mezzo meccanico.

Nella prima: controllare se la scarpa è ben allacciata, spostare il telaio tutto all'interno rispetto alla scarpa, riproporre lo stesso esercizio e vedere cosa succede... (consulta gli articoli sul mezzo meccanico pubblicati nella sezione studi ed articoli tecnici).

Nella seconda: verificare il montaggio del telaio sul pattino sx (centrarlo di pochi mm. visto che cede), aumentare la velocità di percorrenza o ridurre il diametro del cerchio (consigliato 6 metri), assistere durante l'esercizio tenendo la mano all'allievo e richiedere di entrare nel cerchio con il bacino.

Nella terza: proporre la stessa esecuzione con ritmi esecutivi "medi-veloci-lenti-veloci-medi" (come vedete con questa proposta intervengono altre capacità di tipo coordinativo e condizionale, senza mai abbandonare l'acquisizione tecnica).

Nella quarta: proporre lavori in rettilineo e curva con pattini a contatto sul terreno, si sensibilizzerà l'allievo ad una spinta più laterale e su 4 ruote riducendo così la "profondità" della spinta elemento qualificante soprattutto in curva, riproporre il compito iniziale e verificare la nuova risposta esecutiva.

Ho cercato di trasformare una definizione teorica in "proposta da campo", spero di esserci riuscito almeno in parte, avete visto come dalla parola "equilibrio" possano nascere le più svariate e diversificate attività motorie (nel nostro caso specifiche del pattinaggio). Questa è multilateralità nell'insegnamento, nell'addestramento, nell'allenamento, ma sempre nel rispetto dell'individuo e delle sue tappe di crescita.

Così come si diceva nella lezione 3:

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.

Per la lezione 4 basta così, attendo le vostre idee e suggerimenti.

La lezione 5 sarà interessantissima (almeno per me!), parleremo di differenziazione una chiave di lettura interessante per spiegare azioni motorie "armoniose" e "fluide" in tutte le situazioni.

Questo è il lungo processo dell'insegnamento, nel quale l'istruttore non attende passivamente gli apprendimenti spontanei dei suoi allievi ma è il "regista" degli eventi e lo "spettatore attento" delle situazioni.



In attesa della 5° lezione.
Paolo Marcelloni