



LE LEZIONI DI PAOLO Lezione 5

Dalla lezione 4:

“La lezione 5 sarà interessantissima (almeno per me!), parleremo di **differenziazione** una chiave di lettura interessante per spiegare azioni motorie “armoniose”, “fluide” ed “economiche”, in molte espressioni motorie anche di carattere tecnico”.

Saper riconoscere il “largo” e lo “stretto”, saper discriminare traiettorie in funzione della velocità, saper mettere il gradiente ottimale di forza in funzione dell’intensità richiesta, saper modulare e riconoscere le percentuali di lavoro, sono tutti elementi insiti in questa **capacità coordinativa speciale, la “differenziazione”**.

Ricordo le due capacità coordinative secondo Mainel (e l’esemplificazione applicata al pattinaggio):

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)

CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE SPAZIO TEMPORALE



Foto 1

Un gruppo di bambini che si muovono in uno spazio più grande rispetto agli standard delle piste piane, una situazione che “mette in crisi” la capacità di differenziazione spazio temporale (foto da: Stage Estivo Federale 2008 Fanano).

L’analizzatore visivo deve tarare di nuovo e riadattare il programma motorio in relazione alla velocità (che non cambierà sostanzialmente) ed allo spazio (che invece aumenta di molto).

E’ ricorrente vedere in questa situazione (anche con atleti evoluti) eseguire il giro di pista con tutto passo incrociato (naturalmente questo è sbagliato!).

Utilizzare i "vecchi riferimenti" delle piste di allenamento da 20x40 o 25x50 (per i più fortunati!), nelle quali è necessario sfiorare la balastra, non è più valido in una situazione di impianto da 30x60 (quello della foto 1).



Foto 2

Per il motivo sopra esposto, in occasione di gare in pista piana che si svolgono su impianti di maggiori dimensioni del 20x40 o 22x44 (uno standard del parco impianti italiano), sarebbe opportuno ed auspicabile ridurre l'area di azione per ovviare a questo problema di tipo coordinativo e percettivo-visivo (foto da: Giochi Nazionali B. Tiezzi 2008 Fanano, si evidenzia una transennatura che riduce la dimensione della pista).

La capacità di differenziazione spazio temporale, sarà quindi un obiettivo da perseguire con attenzione, sia con le attività motorie sia con quelle tecniche.

Un semplice esempio per l'attività sui pattini:

Utilizzate i birilli (quelli della vostra dotazione, vedi lezione 1 e 2) per segnalare le traiettorie di percorrenza in relazione alle velocità di esecuzione, in un secondo tempo per verificare il grado di apprendimento provare le stesse esercitazioni senza più riferimenti visivi (togliere i birilli).

Questa capacità coordinativa è strettamente legata al sapersi muovere sia in spazi grandi sia in quelli piccoli, riconoscere il vicino ed il lontano, il largo e lo stretto, inoltre in relazione dello spazio si dovrà scegliere il tipo di forza da applicare per modulare il piano ed il forte.



Il tutto sarà reso più facile dalla capacità dell'allievo di sapersi rapportare con lo spazio che lo circonda.

Anche attività lontane da quanto richiesto dalla nostra disciplina, aiutano il bambino a sviluppare la sua coordinazione, soprattutto se proposte nella fase sensibile.



Nelle due foto sopra: attività di orienteering con i bambini dello Stage Estivo Federale 2008 a Fanano, una delle attività collaterali della settimana, inserita da quest'anno come propedeutica alle attività tecniche.

CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE DINAMICA

Il programma motorio che si costruisce per eseguire un gesto tecnico o una qualsiasi altra azione, tende a perfezionarsi e stabilizzarsi con la ripetizione dell'azione richiesta.

Ripetendo sempre la stessa cosa, l'azione diventa meno grezza, meno segmentata, più fluida, più gradevole all'occhio che osserva, più continua la corretta esecuzione, meno dispersiva di energie, e tanto altro ancora...

Se però l'azione resta sempre la stessa e non vengono cambiati alternativamente parametri dell'esecuzione, si incappa nella "stagnazione dell'apprendimento" o peggio ancora nella "stabilizzazione di errori" che invece dovrebbero essere rimossi.

La definizione di "maestria tecnica" si riferisce a chi nelle più disparate situazioni, riesce sempre a presentare un programma motorio adeguato, funzionale e vincente.

Secondo me:

"Noi insegnanti e un po' meno allenatori, con queste fasce di età dovremo preoccuparci di costruire tutti i presupposti per favorire il percorso formativo di questi giovani atleti, costruite queste basi, oltre a sentirci a posto con la nostra deontologia professionale, garantiremo una vita sportiva dell'atleta adeguata e lunga.

Come riporto nel mio libro, ritengo che la LONGEVITA' SPORTIVA sia legata ad una corretta tecnica e l'acquisizione di quest'ultima è fortemente condizionata dalle capacità coordinative, che in queste lezioni hanno il ruolo più importante".

Entriamo nel pratico per stimolare e far acquisire questa capacità coordinativa.

Un esempio banalissimo ma molto calzante con la nostra realtà (per ricordare di evitare la specializzazione precoce):

OBIETTIVO

- devo preparare un gruppo di bambini della mia squadra a gareggiare su 10 saltelli all'interno di altrettanti cerchi disposti a 1 metro uno dall'altro.

METODO

- quale allenamento proporresti?

... aspetta, non scorrere la pagina... cosa ti è venuto pensato immediatamente?



Vorrei sperare che nella maggior parte dei casi non abbiate pensato a 10 cerchi posizionati come richiesto dalla gara e poi mettersi a prendere tempi valutando il miglioramento!!! Miglioramento che sarà immediato utilizzando questo metodo, ma che limiterà le potenzialità individuali dei ragazzi.

Partiamo con un ragionamento:

1. Con il gruppo di allievi a noi assegnato (5-11 anni) diamo per scontato che lavoreremo anche sulla capacità coordinativa "differenziazione dinamica".
2. La tipologia di gara (10 salti su 10 cerchi) in qualche modo fa stimolare questa capacità anche senza saperlo (naturalmente anche altre... ad esempio il ritmo).
3. Salta subito agli occhi che la capacità coordinativa in questione sarà supportata anche da altre capacità di tipo condizionale (la forza e la rapidità, in varie espressioni).
4. Ora da questa prima analisi siamo in grado di individuare quali capacità di tipo coordinativo e condizionale entrano in gioco.
5. Il prossimo passo sarà quello di programmare UD (Unità Didattiche) che stimolino le capacità coinvolte.

Facciamo adesso delle considerazioni:

1. La distanza di 1 metro è grande o piccola?
2. Quanta sarà la forza da mettere per centrare i 10 cerchi?
3. Quanto piegherò le gambe per far sì che il movimento sia efficace?
4. Ritenete che il piegamento evidenziato sulle due foto sopra sia adeguato?
5. Che tipo di saltello richiederete all'allievo (verso l'alto, in avanti alto, in avanti radente)?
6. Secondo voi saranno subito in grado di fare 10 saltelli continui?
7. Saranno in grado di non toccare nei 10 saltelli i cerchi?
8. Altro?

Quanto elencato nel "ragionamento" e nelle "considerazioni", non è tutto quello che si verificherà nelle vostre sedute di allenamento, saranno molteplici le risposte, alcune le riterrete corrette altre sbagliate, proprio sulle risposte o informazioni di ritorno (feed back) lavorerete presentando una grande variabilità delle attività.

Sono certo che gli stimoli ricevuti dalla lettura ve ne hanno indicate molte altre, più mirate, più belle, di quelle che seguiranno.

Ed ora una serie di proposte operative sui 10 cerchi:

- 10 cerchi ad 1 metro saltelli a piedi pari
- 10 cerchi ad 1 metro saltelli solo dx o solo sx
- 10 cerchi ad 1 metro alternati dx e sx
- 10 cerchi a contatto uno con l'altro, saltelli a piedi pari, solo dx o sx, alternati (la distanza da superare diventa inferiore ad 1 metro)
- 10 cerchi 2 a contatto, uno spazio di 1 metro, poi ancora 2 a contatto (5 cerchi doppi, intramezzati da 4 spazi di 1 metro)
- 10 cerchi 3 a contatto, uno spazio di 1 metro, 4 a contatto, uno spazio di 1 metro, 3 a contatto
- continua tu con altre variazioni...

Con 10 cerchi, abbiamo modulato la capacità coordinativa differenziazione dinamica, pensate quanti adattamenti dovranno trovare i vostri allievi per risolvere i vari problemi motori.

Ricordate di avere in dotazione una serie di altri piccoli attrezzi che potranno ulteriormente diversificare il lavoro senza perdere di vista l'obiettivo principale.

Ancora una volta voglio farvi osservare che proponendo un lavoro di tipo coordinativo, anche le altre capacità condizionali entrano in gioco, ma non come obiettivo principale dell'Unità Didattica.

Approfondendo la valutazione del lavoro proposto si può concludere:

OBIETTIVO COORDINATIVO PRINCIPALE

Capacità di differenziazione dinamica

OBIETTIVI COORDINATIVI SECONDARI

Capacità di differenziazione spazio temporale

Capacità di ritmo

Capacità di combinazione motoria

OBIETTIVI CONDIZIONALI

Rapidità di movimento

Forza rapida

Forza esplosiva

OBIETTIVI GENERALI

Capacità di adattamento e trasformazione del movimento "salto sul cerchio"

Sviluppo della propriocettività del piede

Capacità di controllo

Vi rendete conto dell'importanza e della valenza delle vostre proposte didattiche?

Dalle semplici cose forse riusciremo a tirare fuori il meglio dei nostri allievi!

Ora tutto questo come si interfaccia con il pattinaggio e la necessità di correre forte e vincere?



E' importante differenziare i livelli di forza per affrontare una gara a cronometro (foto a sinistra) ed una gara di fondo (foto a destra)?



**E' importante saper scaricare a terra tutto il potenziale nella fase iniziale della partenza (foto a sinistra)?
E' importante saper sfruttare l'effetto scia del gruppo per arrivare a risparmiare anche il 30% del consumo energetico (foto a destra)?**

Le immagini si riferiscono a momenti di gara di atleti di alto livello, al loro interno riusciamo ad intravedere qualcosa che contribuisce più o meno positivamente al risultato. Saper spingere a fondo in partenza, non scivolare in curva, non mettere forza in più quando non ce n'è bisogno ed altro ancora, non va ricercato esclusivamente negli aspetti fisici e metabolici, ma soprattutto in quelli coordinativi. La nostra capacità di differenziazione, seppur non sarà l'elemento determinante della prestazione, entra prepotentemente in gioco in queste ultime immagini.

Attenzione non perdere mai di vista gli allievi ed il gruppo che ti hanno affidato, loro ti guardano, ti osservano e ti giudicano anche "dal basso"!!!



Auguro a tutti buone vacanze, ve le siete veramente meritate



**Alla prossima lezione, sarà la sesta.
Paolo Marcelloni**