



LE LEZIONI DI PAOLO

Lezione 6

Nella lezione 4 ho trattato la capacità coordinativa speciale **equilibrio**, nella lezione 5 quella di **differenziazione dinamica**.

Due capacità coordinative fondamentali per il pattinaggio, la diversificazione delle proposte e la loro acquisizione renderà più semplice l'apprendimento di un'altra capacità coordinativa speciale: il **RITMO** o capacità di ritmizzazione.

La definizione, secondo Mainel, riportata nella lezione 3.

Capacità di ritmizzazione (il *pattinaggio è ritmo*, 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)

La musica potrebbe essere definita la massima espressione del ritmo: "a ritmo di musica"!



Ma prima di poter essere grandi musicisti ci sono passaggi obbligati per poter far parte di una grande orchestra!

L'affinità maniacale con lo strumento, la capacità di lettura ed interpretazione dello spartito (conoscenza del compito da svolgere), saper sentire il proprio ritmo come solista e all'interno del gruppo, sono alcune caratteristiche (spero di non aver detto grandi corbellerie!!!) che possono essere trasportate allo sport, al nostro sport il pattinaggio.

Provo a rendere più chiaro quanto detto:

1. **L'affinità maniacale con lo strumento** la voglio comparare con la conoscenza del pattino ed il suo corretto utilizzo e legare alla capacità coordinativa di **equilibrio** (prima capacità coordinativa trattata in queste lezioni), non un equilibrio casuale ma

individuato nella realizzazione corretta del muoversi sopra ai pattini, avendo sempre in mente il modello tecnico che si intende raggiungere.

2. **La capacità di lettura ed interpretazione dello spartito (conoscenza del compito da svolgere)** è da comparare con la capacità di modulazione del movimento e dello sforzo e legare alla capacità coordinativa di differenziazione dinamica (seconda capacità coordinativa trattata in queste lezioni).

Come non si può suonare sempre al "massimo" uno strumento, non si deve neanche pensare di svolgere l'attività del pattinaggio "sempre a tutta"!!!

3. **Saper sentire il proprio ritmo come solista e all'interno del gruppo è strettamente legato a quanto richiesto dalla capacità coordinativa che andremo a sviscerare in questa lezione, il ritmo.**

Correre individualmente, interpretare adeguatamente i vari settori della pista, "ossigenarsi", adattarsi e divertirsi alle mutevoli situazioni del gruppo, sono abilità che il pattinatore deve possedere, tutte situazioni positivamente supportate dalla capacità coordinativa speciale di ritmizzazione.

CAPACITA' COORDINATIVA DI RITMIZZAZIONE

Dalla teoria alla pratica.

Pochi giorni fa ho (casualmente) seguito parte di una lezione per bambini di un centro di avviamento.

Osservazione: durante alcune prove nelle quali si richiedeva di andare veloci, ho notato un ritmo esecutivo estremamente elevato sulla gran parte dei bambini, oltre ad un aumento del "rumore" dei pattini ad ogni atterraggio.

Confrontandomi con i tecnici presenti, ho fatto notare come ancora il grado di controllo del pattino (capacità di equilibrio specifico) fosse ad uno stadio di coordinazione grezza.

In pratica il livello di equilibrio ancora precario, comprometteva anche una sorta di distribuzione delle forze nel giro di pista, la capacità coordinativa di differenziazione dinamica non era assolutamente riscontrabile nei settori di curva e di rettilineo.

Risultato osservato: il ritmo di esecuzione era troppo alto, lo scarso equilibrio, la difficoltà del controllo del pattino, il cedimento della caviglia ad ogni atterraggio e soprattutto negli atterraggi del sinistro in curva, non dava il ritmo giusto all'intera azione tecnica del giro in pista piana.

Il nuovo compito motorio: eseguire una intera curva (segnalato l'ingresso e l'uscita con due birilli), prima con 4 passi incrociati, poi con 3 mantenendo inalterata la percorrenza.

Nel passo incrociato l'attenzione dei bambini è stata posta esclusivamente alla spinta del sinistro (arto interno alla curva con percorrenza antioraria).

Ripetizione della stessa curva ogni due-tre giri di riposo.

L'obiettivo: far eseguire più lentamente le spinte del sinistro in curva.

Mezzi: una curva e due birilli per la segnalazione.

Strategia: con la diversificazione del ritmo di esecuzione veniva richiesto ai bambini di rimanere più tempo in equilibrio sull'arto sinistro (aumento della difficoltà e necessità di non far cedere la caviglia), differenziare la forza applicata in ogni spinta, sensibilizzare maggiormente al controllo motorio ed alla percezione del movimento.

L'alchimia di 3 capacità coordinative (sapete che anche altre sono entrate in gioco durante questa esercitazione) per far apprendere nuove abilità ancora non acquisite!!!

IL PATTINAGGIO E' RITMO

I due fondamentali tecnici:

- la spinta in rettilineo
- il passo incrociato in curva

sono sostanzialmente le principali azioni propulsive del pattinatore.

Si differenziano tra di loro:

- dal punto di vista tecnico,
- biomeccanico,
- per gli interventi muscolari,
- dal settore nel quale si manifestano.

Ma è soprattutto la velocità esecutiva che li differenzia sostanzialmente.

Solo questo sarebbe sufficiente per dire che il pattinaggio è ritmo !!!

Alcune informazioni di carattere tecnico:

Nelle prime due foto azioni di spinta in rettilineo, in quella a sinistra su pista, in quella a destra su strada; i tempi di spinta alla massima velocità vanno dai 38-45/100 di secondo per le gare di velocità, dai 50-65/100 di secondo per le gare di fondo.

I tempi sono necessari per realizzare correttamente le fasi che compongono il fondamentale tecnico, 7-8 fasi a secondo del tipo di tecnica utilizzata (da La tecnica del Pattinaggio in Linea a pagina 222 e 246).



Nella terza e quarta foto azioni di passo incrociato, in quella a sinistra curva ad ampio raggio e prova individuale, in quella a destra curva in pista a pendenza unica e prova in gruppo; i tempi di spinta alla massima velocità si attestano dai 28-35/100 di secondo sia per le prove di velocità che per quelle di fondo.

I tempi sono necessari per realizzare correttamente le fasi che compongono il fondamentale tecnico, 5 fasi per la tecnica corretta non differenziata tra velocità e fondo (da La tecnica del Pattinaggio in Linea a pagina 268).



La differenza dei tempi di esecuzione dei due fondamentali modifica il ritmo del gesto tecnico tra rettilineo e curva.

Una seconda modificazione del ritmo esecutivo viene richiesta dalla tipologia dell'impianto sul quale si pattina (pensate alla grande variazione di ritmo necessaria tra la pista piana e un circuito stradale).

Si può concludere asserendo che:

"una buona esecuzione tecnica possiede al suo interno una base ritmica, inoltre la stessa viene esaltata dalla continua alternanza tra rettilinei e curve, dalle variabili legate alla velocità, dalla tipologia dell'impianto, dal gareggiare in gruppo".



Ma ora dobbiamo fare molti passi indietro...

Noi stiamo trattando le capacità coordinative, nel caso specifico quella di ritmizzazione, come mezzo di apprendimento, stabilizzazione e controllo della motricità generale prima, poi con esercitazioni specifiche mirate all'apprendimento della tecnica.

Praticamente siamo all'inizio del percorso... ma niente paura e nessuna fretta!!!

Ricordate che:

"insegnare le corrette basi della tecnica consentono al pattinatore di dare il giusto ritmo all'azione".

Ma non dimenticate di proporre lavori nei quali la capacità coordinativa del ritmo venga stimolata, sarà molto più facile far capire:

"il lento ed il veloce"

"il veloce ed il lento"

"il veloce - il lento - il veloce"

"il lento - il veloce - il lento"

ed applicare tutto questo nei vari settori della pista o nelle diverse richieste di lavoro che proporrete.

La sinergia delle capacità coordinative e condizionali.

Vi ricordate la proposta della lezione 5 con l'obiettivo principale sviluppo della capacità di differenziazione dinamica?

Vi ricordate che tra gli obiettivi secondari saltava fuori il ritmo?

Copio ed incollo di seguito la proposta di cui faccio riferimento (dalla lezione 5):

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...**

Ora se alla stessa proposta o "compito motorio" mettete maggiormente l'attenzione sul ritmo di esecuzione, modificate l'obiettivo dell'Unità Didattica.

L'insegnante proponendo le esercitazioni sui 10 cerchi si porrà l'obiettivo di stimolare la capacità coordinativa di ritmizzazione, ritmo e velocità esecutiva saranno strettamente legate tra loro.

Strategia didattica:

si potrebbe richiedere prima dell'esecuzione di ogni esercizio di far eseguire il ritmo esecutivo con la battuta delle mani, provate anche voi ipotizzando di vedere i vostri allievi saltellare sulle varie posizioni dei cerchi!

Sentite che i ritmi sono tutti differenti?

Attenzione "oggi" la vostra U.D. punta su:

OBIETTIVO COORDINATIVO PRINCIPALE:

capacità coordinativa di ritmo

OBIETTIVI COORDINATIVI E CONDIZIONALI SECONDARI:

differenziazione dinamica e spazio temporale

stimolare le varie componenti di "forza"

State "allenando" per mezzo di una capacità coordinativa, inoltre l'attenzione richiesta per eseguire con precisione e controllo l'esercizio sta creando basi importanti per il futuro.

Vi sembra poco???

Non vorrei che i 10 cerchi diventino un metodo, mi sono sembrati utili per far capire il concetto!

Si deve fare altro:

- la corsa in un determinato spazio con numeri di passi crescenti e decrescenti,
- corse, saltelli, andature in genere, differenziate e combinate nelle forme più multilaterali,
- pattinare variando il ritmo in settori stabiliti dall'insegnante,
- pattinare nei settori stabiliti con numeri fissi e variabili di spinte,
- insegnare il ritmo giusto dei primi passi (meglio prime spinte) in partenza,
- **come al solito... continua tu con altre proposte.**

La pista piana palestra d'insegnamento: pensate a quali variazioni di ritmo si sottopone l'allievo in un giro di pista, sia esso percorso in 12" (ogni 3" un cambio di ritmo) o in 10" (ogni 2,5" un cambio di ritmo).

L'esecuzione corretta del gesto tecnico all'interno di questo impianto (classica pista da 20x40 metri) richiede naturalmente anche senza richiesta esterna (allenatore) una continua variazione di ritmo!!!



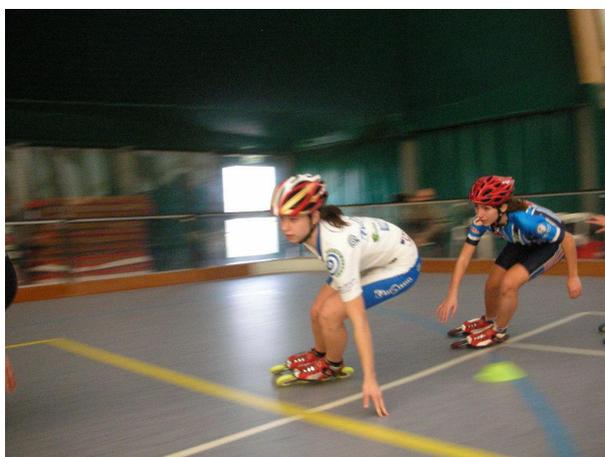
Proviamo con alcune immagini a dare il ritmo giusto al giro di pista piana.

Ho proposto un esercizio che ho chiamato "faccio 12 e vinco" (da La tecnica del Pattinaggio in Linea a pagina 501), nel quale oltre alle traiettorie da scegliere si "obbliga" ad un RITMO DI ESECUZIONE COSTANTE.

Percorriamo il giro in pista piana:

Primo settore ingresso curva

La velocità acquisita costringe all'utilizzo del fondamentale carrellamento per mantenere la traiettoria ideale, in questa fase possiamo dire che il ritmo è pari a zero (concesso?).



Secondo settore curva ed uscita di curva



L'impostazione di un buon carrellamento nel primo settore (carico sui due pattini, inclinazione dell'asse corporeo senza rotazioni bacino e spalle) farà partire con il ritmo giusto l'atleta che in questo secondo settore dovrà prendere la massima velocità. Settore nel quale il ritmo è più alto dell'intero giro, in quanto il fondamentale tecnico da utilizzare è il passo incrociato (vedi descrizioni precedenti del numero di fasi e tempi di spinta).



Terzo settore rettilineo

Il rettilineo è da considerare come la "zona di recupero" dell'intero giro di pista. In questo settore il ritmo si abbassa in termini di velocità esecutiva in quanto l'azione tecnica da utilizzare è la spinta (vedi descrizioni precedenti del numero di fasi e tempi di spinta).

Inoltre anche l'erogazione di forza necessaria in questo settore (differenziazione motoria), se il precedente è stato eseguito correttamente, deve essere ridotta per affrontare con la velocità adeguata il nuovo ingresso di curva (inutile arrivare troppo forte e derapare nel carrellamento o non mantenere la traiettoria ideale).



Percorso mezzo giro di pista

Si ripropone quanto descritto nel primo, secondo e terzo settore per il mezzo giro mancante per completare il giro di pista.

Sarebbe da chiedere al compositore in prima pagina di trovare il ritmo musicale adeguato, io da semplice tecnico traduco cronologicamente il ritmo in indicazioni pratiche:

"da ritmo zero nel carrellamento prepara un incremento repentino del ritmo fino all'uscita di curva, dalla fine dell'ultima spinta di sinistro del passo incrociato riduci bruscamente il ritmo per affrontare due spinte in rettilineo, la prima di destro e la seconda di sinistro (vedi foto sopra a destra), prepara la nuova curva azzerando di nuovo il ritmo" e così modulando l'intensità di lavoro pattina per più giri".

Tutto questo risulterà possibile se anche le traiettorie utilizzate saranno quelle ideali per affrontare il giro da 80 metri (per 90 e 100 metri vale la stessa regola) segnalato dai 4 birilli nelle due curve.

Descriverei così la traiettoria da seguire:

"largo sul rettilineo, largo in entrata di curva, stretto sul primo birillo, stretto tra il primo e secondo birillo, stretto sul secondo birillo, largo in uscita di curva, largo sul rettilineo..."

Semplificato:

"largo, stretto, stretto, largo"

Con un'esercitazione sul ritmo state stimolando anche le capacità di differenziazione spazio temporale e capacità di orientamento...

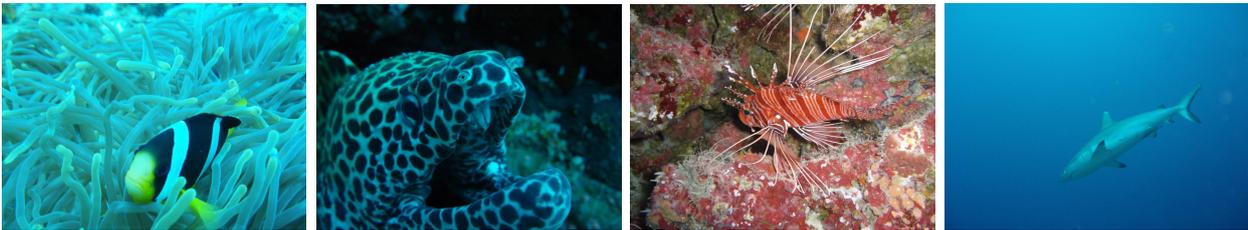
... "tutto gratis è solo frutto della tua competenza"!!!

Il ritmo con il quale ho scritto questa sesta lezione non ha avuto deflessioni preoccupanti, questo mi porta a dire di aver realizzato un buon lavoro.

Questa lezione doveva uscire dopo l'estate, ma l'opportunità avuta nel seguire i bambini di una società e l'opportunità di confrontarmi con i loro tecnici, mi ha fortemente stimolato a scrivere con più urgenza la 6° lezione.

Ora tocca a voi esprimervi e fare le osservazioni che riterrete più opportune e necessarie per risolvere qualche dubbio o proporre Unità Didattiche sempre più attente e mirate.

Augurandovi ancora vacanze ricche di ritmo, aspetto numerose visite anche estive!



"in acqua è tutto un altro ritmo"

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