

UN MODELLO DI RIFERIMENTO

LE ESERCITAZIONI TECNICHE GUIDATE

FULVIO MALEVILLE

SETTIMA PARTE

Ho voluto prendere in considerazione queste esercitazioni perché a livello giovanile rappresentano uno strumento importante se non indispensabile per operare. Nella scuola, ad esempio, semplificano moltissimo il lavoro dell'insegnante e costituiscono un buon approccio per introdurre concetti più astratti, come appunto quello della corsa.

Le azioni motorie che non possiedono riferimenti visivi presentano maggiori difficoltà ad essere realizzate e in alcune occasioni abbisognano anche di una guida. Noi possiamo agevolarne l'apprendimento proponendo esercitazioni legate o abbinate ad alcuni attrezzi usando queste proposte per costruire il nostro "modello di riferimento".

Tale obiettivo rappresenta infatti un gesto spontaneo che noi vogliamo modellare affinché vengano espresse il massimo le potenzialità del soggetto.

E' bene però non farsi illusioni e riporre troppe aspettative sulle esercitazioni guidate perché presentano limiti molto precisi.

Nel prenderli in esame dobbiamo ricordare che:

- **Gli oggetti costituiscono comunque una barriera**
- **Invitano ad un'azione di controllo visivo (esteroceettivo)**
- **Schematizzano il movimento dentro "regole"** (ad esempio distanze precise)
- **Limitano le velocità d'esecuzione**
- **Portano ad assetti non sempre corretti**
- **Pongono freni inibitori**

Sta quindi a noi saper utilizzare in modo mirato e adeguato questo strumento, per poterlo fare dobbiamo però conoscerne bene le caratteristiche che sono state appena esposte. Alcune di queste considerazioni possono anche assumere un profilo positivo e quindi presentare dei vantaggi. Limitare ad esempio la velocità d'esecuzione può essere considerata una caratteristica positiva se lo scopo della nostra azione è quello di indurre l'atleta ad assumere un controllo migliore del movimento.

Ecco quindi che le scelte dell'operatore diventano determinanti.

Alcuni attrezzi possono contribuire in modo consistente a costruire il nostro "modello di riferimento".

- **Cerchi**
- **Ostacoli over**
- **Gessi**
- **Corde**
- **Asticelle degli ostacoli**
- **Appoggi**
- **Materassini**
- **Gradini**

Ritengo che questi elementi siano sufficienti a costituire un **parco oggetti** abbastanza ampio, adatto allo scopo che ci siamo prefissi.

L'atleta interessato al nostro intervento non sempre è un giovane appartenente al settore giovanile, come abbiamo avuto modo di vedere nel capitolo dedicato agli errori globali della corsa vi sono molte occasioni in cui bisogna intervenire per ricostruire l'immagine motoria del gesto.

Sono quindi interessati alla nostra azione:

- **Atleti neofiti**
- **Ragazzi del settore giovanile**
- **Atleti che devono ricostruire l'immagine motoria del gesto**

Restano fermi i principi che abbiamo fino ad ora enunciato, volti a lavorare per far acquisire degli assetti corretti. La nostra idea guida non deve quindi variare per nessun motivo, bisogna piuttosto utilizzare questi strumenti nelle forme, dimensioni altezze e caratteristiche che possono agevolare la costruzione del modello motorio che ci siamo prefissi.

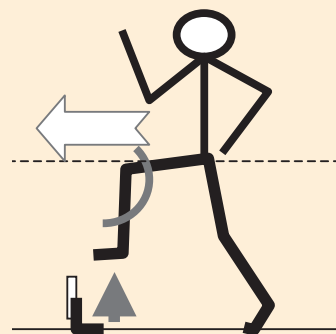
Questi strumenti sono normalmente inseriti nel programma di allenamento per guidare le azioni, per quanto possibile si cercherà di insegnare queste esercitazioni proponendole:

- **prima in forma esteroceettiva** (Guardo e guido con lo sguardo)
 - **successivamente in forme propriocettive** (Guido con le sensazioni che mi arrivano da dentro).
- Tale passaggio costituisce infatti una tappa fondamentale dell'apprendimento. Per questo motivo non si devono mai proporre barriere troppo elevate, attrezzi pericolosi e che possano produrre cattive esperienze, come cadute

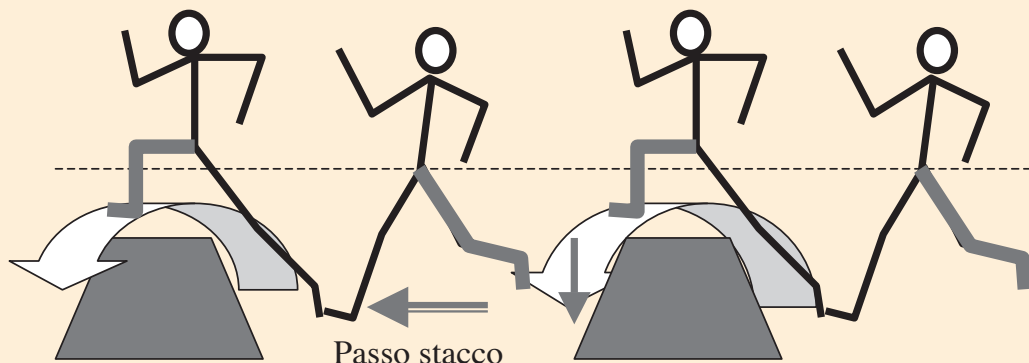
o traumi. L'uso del gesso ad esempio può sostituire tranquillamente quello degli attrezzi. Non intendo dilungarmi proponendo un'infinita serie d'esercizi che andrebbero solo ad infoltire le pagine di questa trattazione, voglio invece invitarvi a guardare alle motivazioni che ci spingono ad avvalerci di questo ulteriore strumento e per questo motivo vado ad esporre alcuni esempi.

► **Esercitazioni guidate: alcuni esempi**

OSTACOLI OVER	
<ul style="list-style-type: none"> • Imparare ad "alzare i piedi" e favorire la salita del ginocchio 	
AZIONE GUIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Controllare il piede posto a martello davanti a noi
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none"> • Anticipare con le spalle l'azione • Aprire l'angolo al ginocchio • Saltellare • Puntare i piedi dopo l'ostacolo
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Stare eretti • Far salire il ginocchio • Tenere il piede a martello naturale • Prendere l'azione dall'alto



PASSO STACCO TRA I MATERASSINI	
<ul style="list-style-type: none"> • Imparare le azioni estensive in forme guidate 	
AZIONE GUIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Spingo dietro e avanzo con il ginocchio guida
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none"> • Mettere il piede troppo avanti (anticipare con il piede) • Arretrare di spalle • Aprire il compasso delle gambe a forbice
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Stare "sopra" (all'azione) con le spalle • Spingere dietro • Avanzare di ginocchio



CORSE GUIDATE TRA I CERCHI

- Imparare le azioni di corsa in forme guidate

AZIONE GUIDA

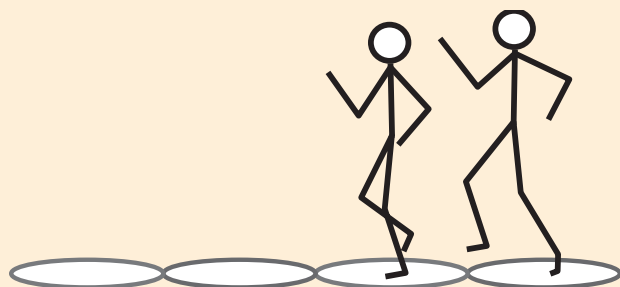
- Salgo con i piedi dentro i cerchi

POSSIBILI ERRORI

- Puntare i piedi (L'atleta corre frenando)
- Sedersi per accorciare l'azione
- Chiudersi o spezzarsi con il busto

SUGGERIMENTI

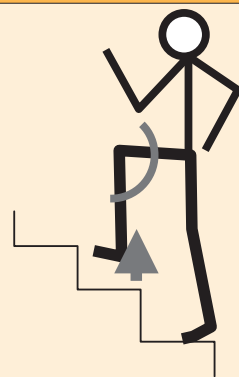
- Quasi tutti gli errori portano a puntare i piedi (puntellare con i piedi)



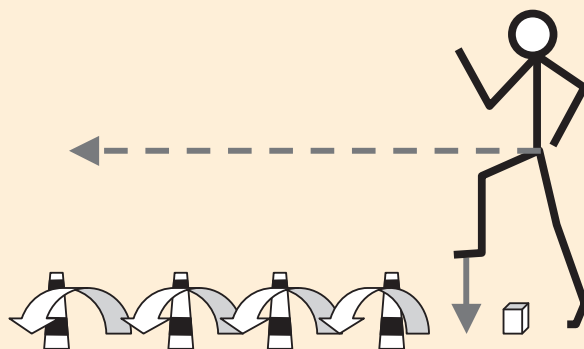
Corsa tra i cerchi



GRADINI	
<ul style="list-style-type: none"> • Questa esercitazione consente di attivare in modo migliore i piedi e di coinvolgerli rendendoli protagonisti dell'avanzamento 	
AZIONE GUIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Guido l'azione con il ginocchio
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none"> • Stare avanti di spalle • Lavorare in trazione • Bloccare il piede mentre lavora • Poggiarsi prevalentemente sulla coscia
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Ottimo esercizio di riscaldamento • Salire grazie alla spinta dei piedi • Busto eretto • Mani che lavorano avanti alto



ASTICELLE E APPOGGI	
<ul style="list-style-type: none"> • Questi attrezzi stimolano a sollevare i piedi e conseguentemente le ginocchia 	
AZIONE GUIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Guido l'azione con il piede
POSSIBILI ERRORI	<ul style="list-style-type: none"> • Stare avanti di spalle • Lavorare in trazione • Bloccare il piede mentre lavora • Poggiarsi prevalentemente sulla coscia
SUGGERIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Evitare gli appoggi troppo alti perché possono risultare pericolosi, sostituirli con riferimenti morbidi, colorati o comunque più bassi. Abituare gli atleti ad eseguire gli esercizi in forme o proprietà ritmiche diverse (Ex: variare leggermente la distanza).



Il consiglio che mi sento di fornire ai tecnici che operano nel settore giovanile riconduce all'uso dei mezzi didattici. E' infatti auspicabile scandire i ritmi di apprendimento dei ragazzi favorendo l'uso con azioni "guidate" che permettano di arrivare, per gradi, ad un risultato soddisfacente.

L'uso di tali mezzi incentiva fortemente l'utilizzo delle sensibilità esteroceptive come la vista, questa caratteristica impone all'operatore di sapere quali sono i limiti presentati ad questi mezzi.

Pertanto andiamo ad indicare che ciò comporta:

- Un atteggiamento del capo verso il basso.
- Abituarsi ad elaborare informazioni con la sola vista.
- L'acquisizione di sicurezze che non devono essere rafforzate

Invito pertanto i tecnici ad alternare l'uso delle esercitazioni guidate con quelle libere, in modo che si possano usare tutti i transfert possibili, offrendo agli atleti la possibilità di assimilare ed appropriarsi

di informazioni che non devono diventare freno al "senso del traguardo".

Il passaggio a fasi cinestesiche è certamente un'operazione che deve essere programmata per tempo, un'ulteriore tappa d'apprendimento per il trasferimento del controllo alla sensibilità propriocettiva.

Guidare i ragazzi verso questa esperienza offre una grande opportunità, perché permette all'allenatore di appropriarsi di alcune capacità percettive che, se colte nel loro significato più profondo, potranno offrirgli la possibilità di esprimersi anche come tecnico specialista quale sia la specialità scelta.

► Chi è quindi il tecnico del settore giovanile?

Nel lungo percorso che abbiamo compiuto è stato certamente possibile identificare il tecnico del settore giovanile.

Questo allenatore sembra assumere un ruolo guida all'interno della società sportiva perché deve possedere un senso spaziale del suo operare e ciò può essere fatto solo da chi è in possesso di una formazione culturale seria ed eclettica. Dovrà inoltre essere un:

- Animatore
- Carismatico
- Con capacità organizzative
- Sensibile alle problematiche dei ragazzi
- Flessibile (Per saper comprendere anche le esigenze degli adulti che ruotano intorno ai ragazzi)

Senza la somma di queste caratteristiche difficilmente potrà rendersi interprete del ruolo che ha scelto.

Come tecnico dovrà possedere le doti dello specialista, per saper cogliere ed interpretare con forte anticipo le qualità dei suoi atleti e poterli accompagnare verso il loro corretto destino atletico.

In definitiva, credo che il tecnico del settore giovanile sia **uno specialista a tutti gli effetti**, forse più dei suoi blasonati colleghi risulterà essere una persona aperta ai cambiamenti e per questo risultare disponibile a mettersi continuamente in discussione.

NOTE DELL'AUTORE

Nello stendere questa dispensa mi sono presto accorto che non sarebbe stato possibile dire tutto quello che avevo provato nei secondi di ogni minuto vissuto in campo. Tantomeno avrei potuto far conoscere al lettore quel filo invisibile che guida il senso logico del mio guardare all'atletica.

Troppe le particolarità, gli aneddoti e le esperienze che vanno a completare la visione di uno sport al quale mi sono dedicato in modo quasi totale.

Tutto questo, unito alle esperienze dell'insegnare, di creare gruppi giovanili e di gestire atleti più adulti, ha fatto crescere le tante diverse prospettive che oggi guidano la mia vita di tutti i giorni.

Mi sono anche reso conto che alcune affermazioni possono sembrare banali, troppo semplici per attirare l'attenzione del lettore; eppure a me sembrano fondamentali, interessanti proprio perché lasciano spazio ad un modo di filtrare l'atletica che consente di guardare più lontano, di non soffermarsi sul riduttivo contesto che offre il campo sportivo.

Chiudo queste righe sperando che il mio scritto sia comunque riuscito a coinvolgermi, spero rappresenti uno spunto per farvi scendere in campo con uno spirito e una mentalità diversa, che v'induca a rincorrere un sogno. Perché inseguire un risultato e dividerne l'esperienza con i propri atleti è la miglior scusa per conoscersi fino in fondo.

In ogni caso grazie per avermi accompagnato fino a quest'ultimo rigo.

Fulvio Maleville