

SPUNTI DI METODOLOGIA ORDINARIA 3

Insegnare i “valori” con la metodologia multilaterale

FULVIO MALEVILLE

Quando si gestisce un gruppo giovanile è necessario trovare strategie che ne intensifichino l'attività. È quindi importante immettere il concetto di DENSITÀ nel proporre le esercitazioni. Appare anche indispensabile far eseguire pratiche nelle quali i ragazzi sono tutti o quasi coinvolti, ridurre le attese in fila può rappresentare un buon obiettivo.

Giovedì 14 Ottobre dalle ore 17.00 alle 18.15 ho aperto la disponibilità ai tecnici che volevano curiosare nel mio modo di gestire l'attività con i cadetti. A dare risposta a questa risorsa sono stati solo due amici che si sono presentati al campo sportivo di San Lazzaro in tempo utile per assistere all'allenamento. Piacevole sorpresa perché, come sempre accade in questi casi, questa condizione permette di scavalcare le barriere della diffidenza e rende più uniti quanti hanno modo di confrontarsi.

Per l'occasione il ciclo di lavoro con il “gruppo salti”, composto da atleti di tre società della categoria cadetti/e, offriva un addestramento di **multilateralità orientata** al salto in alto.

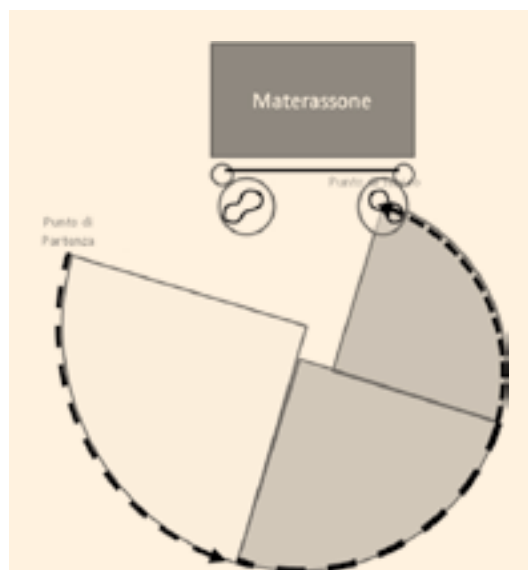
Gli obiettivi odierni possono così essere riassunti:

1. Coinvolgere gli adepti affinché cooperino nel portare fuori e soprattutto riportare in magazzino la grande quantità di materiale necessaria alla lezione;
2. Far svolgere alcune azioni di preacrobatica ed acrobatica;
3. Immettere esercitazioni correlate al salto in alto;
4. Curare le corse in curva con approccio al salto e andature specifiche per il piazzamento del piede di stacco;
5. Far effettuare salti con rincorsa limitata agevolati con la pedana elastica.

Facilitato soprattutto dalla presenza dell'impareggiabile cineoperatore Antonio e dei citati colleghi Mario e Fabio non mi è stato difficile tracciare con il gesso le linee corrispondenti a due spirali con raggio progressivo di 5-6-7 mt e punto finale cor-

rispondente allo stacco sia per coloro che staccano di dx che di sinistro. (Vedi figura e indicazioni sotto).

Mentre i ragazzi andavano a prendere il materiale e correvano per due giri il campo in erba ho anche realizzato, a lato della zona di salto, la disposizione di cinesini a formare un cerchio di grandi dimensioni. Il tempo a disposizione è stato sufficiente per posizionare in tempo il mini trampolino elastico, il rimbazzello e la pedana elastica.



Ecco come si traccia in pedana una spirale:

Dal punto di stacco si prendono 5 mt (Rosso) leggermente inclinati. Una volta tracciata per 90° la linea si indietreggia di 1 mt. Portando così il centro del cerchio a 6 mt e facendo coincidere i bordi dei due cerchi. Lo stesso dopo aver tracciato sul terreno, per altri 90° il bordo del cerchio, portando così il raggio a 7 mt.

Quando il gruppo ha messo piede in pedana alle atlete è stato indicato di appropriarsi di una funicella e dare di continuità all'azione producendo, intorno al cerchio formato dai conetti: un galoppo laterale, corsa a ritroso con giro-fune in avanti, sia in senso orario che antiorario.

Bene ricordare che le azioni sono state proposte in entrambe le direzioni di marcia.

Ciò assume valenza come metodo fondante dell'attività multilaterale e basilare nelle acquisizioni e soprattutto nel trasferimento corticale delle informazioni, quindi per la loro memorizzazione.

A questo punto vanno enunciati i "VALORI" dell'azione, nel caso specifico costituiti da corse in curva. Utile far presente che tali attività erano indirizzate al miglioramento della destrezza, coordinazione e stimolo delle strutture articolari implicate nell'azione.

In particolare modo rivolte alla struttura del piede che nel salto in alto viene sollecitato con posizionamenti inusuali. Si ottiene così una forma mirata di lavoro che agevola il rimaneggiamento osseo nei punti destinati a sopportare i notevoli carichi ai quali il piede è destinato durante le azioni di stacco. Si ottiene inoltre una stimolazione delle cartilagini rispetto alla normale deambulazione e corsa in linea.



Corsa incrociata laterale nel cerchio

È utile ricordare che esercizi a volte ritenuti ordinari, svolti a basse o adeguate velocità esecutive e con inclinazione del corpo sollecitano l'equilibrio specifico, quello attinente alla specialità nella quale stiamo lavorando.

Per questi motivi l'utilizzo in riscaldamento con attività svolte in curva, calmerate dall'utilizzo di attrezzi idonei (fune), riduce la velocità esecutiva

permettendo alle strutture di prepararsi alle nuove condizioni. Tali limitazioni consentono nel contempo di estendere i valori agli aspetti coordinativi, fattori determinanti e di supporto all'attività tecnica. Nel nostro caso le esercitazioni sono state ampliate alla gamma esecutiva che, oltre la corsa in avanti, fa fede anche sulla corsa incrociata e galoppi laterali.

Vista da fuori l'azione può certamente apparire banale.

Ma ad una più attenta analisi la proposta, costituita da un mescolo di semplici esecuzioni, porta con sé importanti valori.

Costrutti che alla lunga risultano fondanti e fanno substrato ad una futura maggior qualità del lavoro.



Annamaria corre all'indietro con fune che gira avanti

Oggi, oltre a questo aspetto, caratterizzato soprattutto dalle proposte imposte dall'operatore e mirate a far acquisire ai ragazzi esperienze iniziali in un ambito dove hanno limitate esperienze, si è cercato di operare dando rilievo alla **densità del lavoro**.

È stato fatto proponendo soprattutto una attività caratterizzata dalla continuità ed alimentata da una nutrita serie di esercitazioni.

Questo al fine di creare nei ragazzi:

- Abitudine al lavoro;
- Acquisizione del linguaggio tecnico (Slang);
- Sviluppo della resistenza muscolare specifica
- Riferimenti costanti ad alcuni principi tecnici

Agendo in questo modo si orientano i ragazzi ad appropriarsi sia dei costrutti fisici che tecnici. Nel salto in alto ciò corrisponde a precisi riferimenti come: l'inclinazione del busto in curva, il posizionamento dei piedi nell'avvicinamento allo stacco, l'orientamento delle spalle e le tante esperienze di volo che oggi in pedana hanno veramente caratterizzato la giornata.

Effettuati alcuni banali esercizi di allungamento (Forse bisognava intercalare maggiormente le azioni dinamiche con qualche esercizio di articolarietà e stretching mirato) siamo quindi passati alle azioni di preacrobatica e acrobatica.

Questo ha corrisposto ad un piccolo circuito di salti dal trampolino elastico con rotazioni sull'asse trasversale e stacchi sulla pedana elastica dopo una breve rincorsa predisposti dalla parte opposta del materasso. In quest'ultima azione è stata

chiesto ai giovani di assumere una posizione "a squadra" in fase di volo, poco prima di precipitare sul materasso.

Il giro si completava eseguendo una capovolta con appoggio delle mani da effettuarsi prima di scendere dal materassone per poi rimettersi in fila. La successione di esercizi è stata ripetuta dai ragazzi numerose volte e sostenuta da semplici consigli tecnici affinché eseguissero le azioni con sufficiente proprietà.

In questo ambito appare importante che il tecnico incalzi i ragazzi con facili obiettivi affinché comincino a riconoscere i **VALORI** delle azioni.

L'operatore deve far eseguire pratiche che richiamino le **FASI TECNICHE** della specialità e darne indicazione agli adepti.

Pur facendo svolgere delle attività semplici e varie è sempre utile ricordare agli atleti i riferimenti ai quali ci si attiene, non deve essere considerato tempo sprecato, anzi!



Rebecca effettua uno stacco con arrivo a squadra



Alice "vola" al trampolino elastico





teni

arteni

art



In azione **Francesco** al trampolino mentre contemporaneamente **Rebecca** esegue una capovolta

Nel nostro caso ho stimolato i ragazzi ad attuare alcuni controlli:

- Tenere le gambe tese con piedi a martello al mini trampolino elastico (Sviluppo della forza eccentrica). Busto eretto e sguardo avanti (Controllo propriocettivo e non esterocettivo), uso sincrono delle braccia;
- Effettuare le rincorse a ginocchia alte, stacco con una "presa dall'alto" nella pedana elastica;
- Sempre busto eretto (Valore trasversale) e ricaduta sul materasso dall'alto;
- L'esecuzione di un'ulteriore capovolta dopo il salto in lungo è stata consentita dallo spazio a disposizione e proposta al fine di accumulare più esperienze specifiche possibili.

Nel proseguo dell'allenamento, proponendo in veloce successione gli esercizi, siamo passati progressivamente ad un'azione più correlata al salto in alto con Jump dorsale dal mini trampolino e al rimbalzello.

Qui è stato optato per raggiungere con progressività l'obiettivo evitando di spingere verso la verticalizzazione del salto. Evitando traumatiche cadute sul collo.

Fabio mi ha infatti chiesto come mai le indicazioni erano orientate ad agevolare l'avanzamento invece che la verticalizzazione. Io ho risposto e ribadisco queste convinzioni:

1. È importante, in fase d'impostazione, permettere agli atleti di **ricepire un atteggiamento esteso del corpo**. Il che corrisponde al rispetto delle fasi estensive, cioè al completamento delle spinte.
2. Quando ci sono di mezzo le rincorse è prevaricante il **"valore"** della **fluidità e progressività** nell'affrontare l'asticella su quello della verticalizzazione. Evitando così d'interpretare il salto con accentuate caricamenti.
3. Molte delle problematiche e degli errori che si commettono nel saltare in alto sono scatenati dalla mancanza nella continuità delle spinte nella fase finale della rincorsa. Ciò non attiene solo ai salti ma a tutte le specialità tecniche. Meglio quindi **privilegiare la fluidità, l'avanzamento e uno stacco adeguatamente lontano dall'asticella**. Abituando così i ragazzi ai valori fondanti di quando dovranno affrontare misure più rilevanti.



Alice effettua un salto dorsale dal trampolino elastico



Caterina e Martino saltano contemporaneamente (Più postazioni = più salti = più esperienze)



Caterina percorre tutta la spirale per andare a staccare in passo - stacco sopra la pedana più salti = più esperienze)

I ragazzi hanno bisogno di fare confidenza con gli attrezzi, imparare ad estendere gli arti, usare le braccia in modo sia sincrono (Pari) che alternato. L'obiettivo primario deve quindi essere posto verso un salto "proiettato più in lungo", con il corpo che assume un atteggiamento esteso. Solo successivamente potranno essere introdotte indicazioni che prevedono una maggior verticalizzazione, fattore ottenuto grazie ad una inclinazione dell'asse longitudinale proprio nella parte finale e curvilinea della rincorsa.

Superata questa seconda fase, dedicata alle azioni di volo, siamo tornati con i piedi per terra. Prima di affrontare stacchi e salti ci siamo impraticitati delle corse in curva. Abbiamo quindi svolto l'azione curando l'obliquità sia in senso orario che antiorario, chiedendo sempre ai ragazzi di terminare la corsa in accelerazione in modo da produrre una maggior inclinazione del busto verso l'interno. Tutto ciò avendo cura di chiudere l'azione all'interno del cerchio.

A questo punto è stata inserita la fase di stacco grazie ad un esercizio d'impulso: il passo saltellato a gambe tese.

Azione evoluta immettendo **due nuovi valori**, ossia l'incrocio all'esterno del cerchio del piede di stacco e rotazione verso l'interno del ginocchio dell'arto libero.

Il gruppo è stato poi diviso in base al piede di stacco prevalente e sono state eseguite delle "spiralì"

segnate sul terreno con gesso per 3/4 di giro con stacco finale e passaggio dell'asticella (Elastico) in passo - stacco.

Ma il "Barattolo" (vedi N.A. n°225) evidentemente non era ancora colmo. C'è stato quindi tempo per effettuare una variante con decollo sopra la pedana elastica.

Azione che offre sempre ai ragazzi un forte stimolo specie quando la fatica comincia a farsi sentire. Le sensazioni nel fare queste cose risultano sempre gratificanti per i giovani, tanto che in queste occasioni fanno a gara, tra destri e sinistri di stacco per avere la pedana a disposizione e l'occasione di "Volare" più in alto.

I tanti salti effettuati oggi con attrezzi elastici non favoriscono certo il ritorno a staccare sul suolo terrestre.

Il lavoro eccentrico affatica notevolmente sotto il profilo muscolare. Meglio quindi proseguire con le "agevolazioni" e sfruttare questa occasione per giocare su un altro "valore tecnico": L'arretramento delle spalle allo stacco.

Con pedana elastica e pochi appoggi di rincorsa è possibile comunque trovare le energie per affrontare un salto frontale e colmare il famoso "Barattolo".

Ma la voglia di saltare di questi "sciagurati" sembra non esaurirsi mai. Eccoli infatti imperterriti zompettare con mezza rincorsa.



Naturalmente quando la lezione volge al termine c'è rezza per provare le misure alte con la pedana e rubare i minuti finali a questa intensa ora e un quarto di lavoro (Ricordate il concetto di densità del lavoro citato all'inizio di questo scritto?). Per i ragazzi è ora di andare a casa, per me di seguire i grandicelli.

■ CONSIDERAZIONI FINALI

Durante i corsi di aggiornamento molti operatori mi hanno fatto presente di essere pressati da genitori ed allievi per fare "di più" la specialità. Quasi sempre avere il fiato sul collo della controparte porta gli allenatori a cedere alle istanze della controparte e questa condizione fa perdere la fiducia e conseguentemente il controllo gestionale del gruppo.

Ritengo utile rispondere a queste evenienze adottando comportamenti che si rifanno alle strategie **multilaterali**. Sono certo che la variabilità esecutiva permetta l'allontanamento da due ambiti pericolosi come l'intromissione genitoriale e la specializzazione precoce dei soggetti che praticano sport.

Infatti, la differenziazione delle proposte aumenta notevolmente l'interesse, distraendo il soggetto dagli obiettivi primari, fornendo nel contempo gli strumenti per evolvere. Questo percorso abbisogna però di un operatore preparato, le cui conoscenze si rivelano ampie e diversificate, un allenatore da un lato capace di gestire il gruppo e dall'altro in possesso di un ampio eserciziaro. Bene ricordare

che solo allontanando dalla sistematicità esecutiva si possono condurre i ragazzi ad un percorso di appropriazione meno esasperato, creando i presupposti per affrontare successivamente la specializzazione. Azione indispensabile ma che deve venire più in là nel tempo.

Il lavoro multilaterale risponde a tutti questi obiettivi ed oggi ne abbiamo avuto una prova.

Bene. Che ne pensate?

Non vi sembra valga la pena di provare ad assolvere i timori e avvicinarsi alla **multilateralità**?

Certo, è una scelta impegnativa. Perché si rivela necessario programmare, portare in pedana il materiale, appropriarsi dei punti cardine delle specialità, organizzare per tempo il proprio lavoro. E' anche indispensabile saper riconoscere gli elementi trasversali delle specialità, impossessandosi così dei valori di ogni singola disciplina. In pratica dare motivazione al proprio ruolo.

Sono certo che la prospettiva di crescere, migliorarsi, acquisire le conoscenze e competenze necessarie a gestire l'attività sarà per voi una bella sfida e soprattutto un'occasione per diventare dei validi tecnici di riferimento per i vostri allievi.



Annamaria trova il coraggio e affronta l'asticella agevolata dalla pedana elastica