



La formazione giovanile (Terza parte)

La variabilità del movimento

Giulio Rattazzi



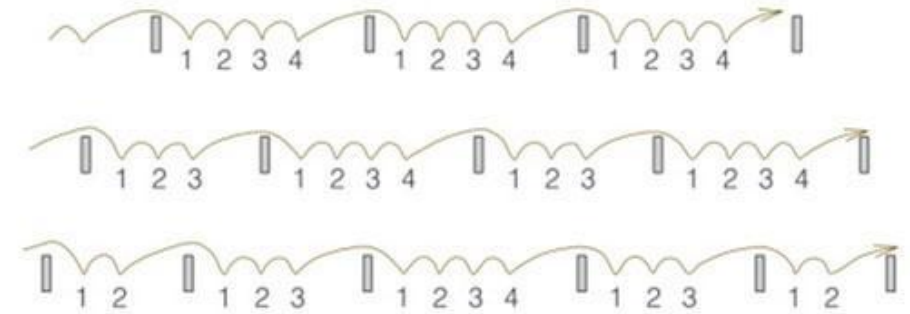
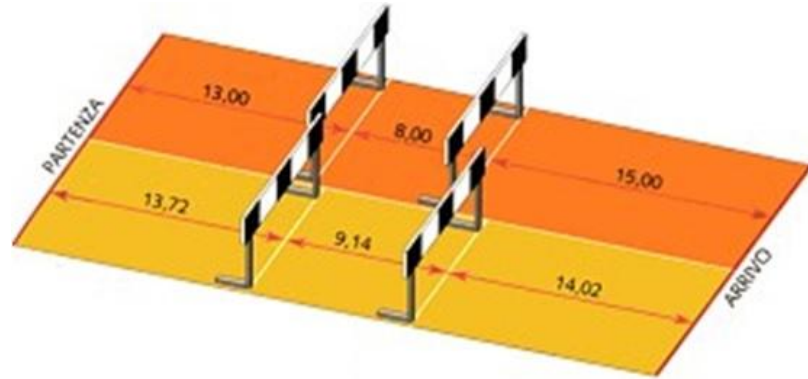
Lo sviluppo delle abilità motorie quale approccio?

**A dei ragazzini si può insegnare perfettamente un'abilità motoria,
ma...!?!?**

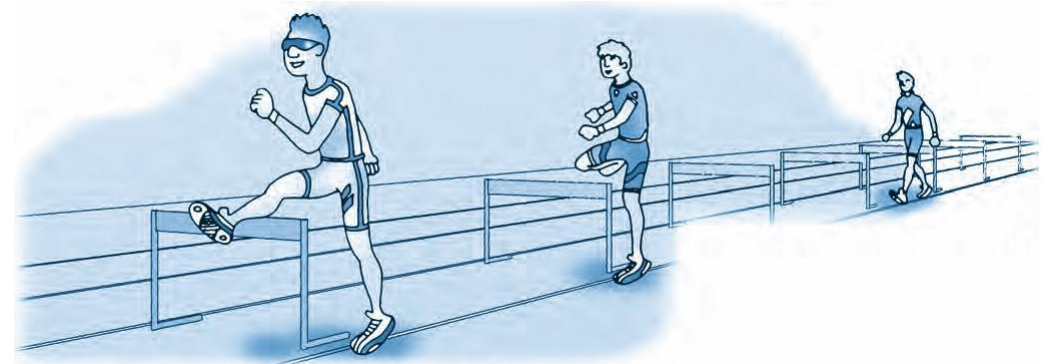


Esempio:

La corsa a ostacoli



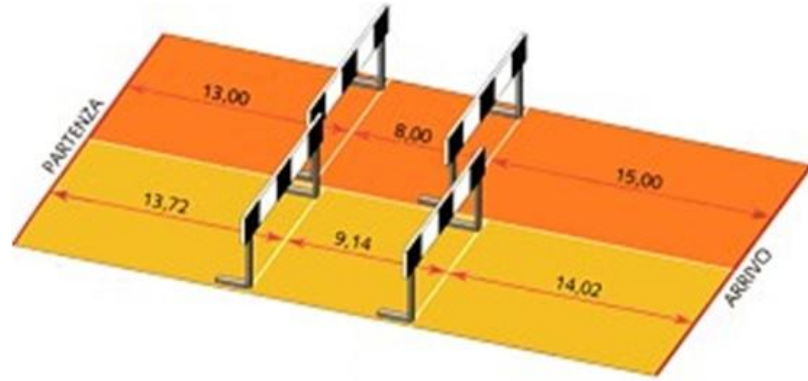
Si può insegnare perfettamente la corsa ostacoli (tecnica, distanza, ritmica, ecc..) come un atleta evoluto



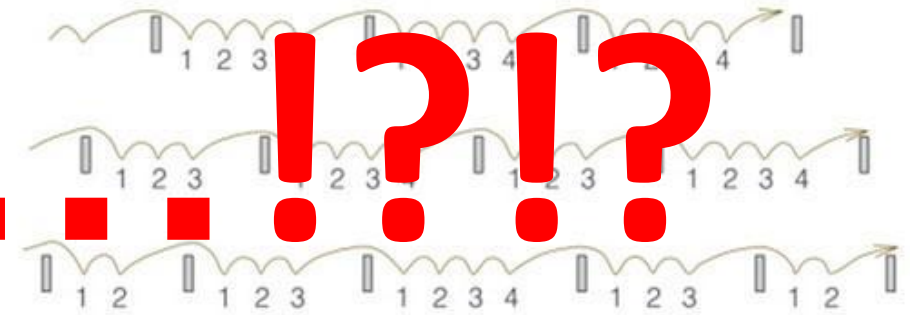


Esempio:

La corsa a ostacoli



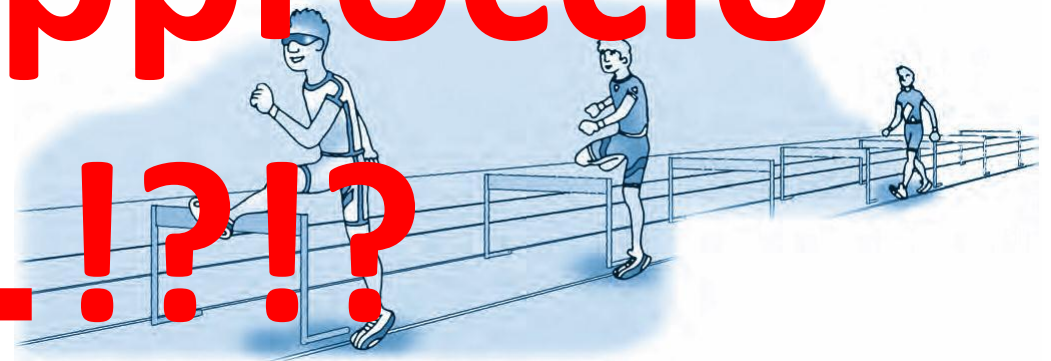
Ma...!?!?



E' questo l'approccio

Si può insegnare perfettamente la corsa ostacoli (tecnica, distanza, ritmica, ecc..) come un atleta evoluto

giusto...!?!?





Evidentemente **No!!!** Perché?

Si cresce, si cambia, cambiano i parametri, cambiano le situazioni



Ciò che è valido oggi, domani non lo sarà più..



Cambiano i parametri

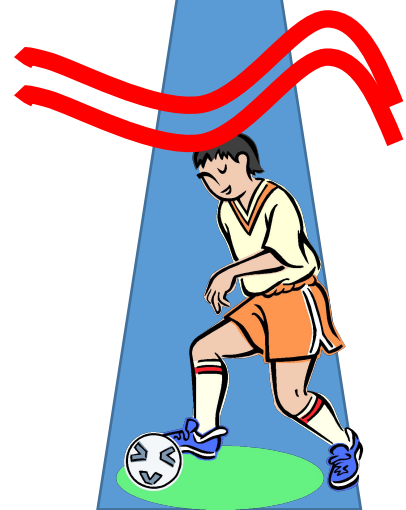
Si diventa più alti, la distanza fra gli ostacoli cambia, l'altezza degli ostacoli cambia, tutti gli schemi motori registrati come un programma informatico non rispondono più correttamente al compito motorio



In particolar modo vi è una fase critica della vita dove tutto viene messo in discussione

> 20 anni

Specializzazione precoce



Anni 16

Fase della pubertà (fase critica)



Formazione

Fase intermedia

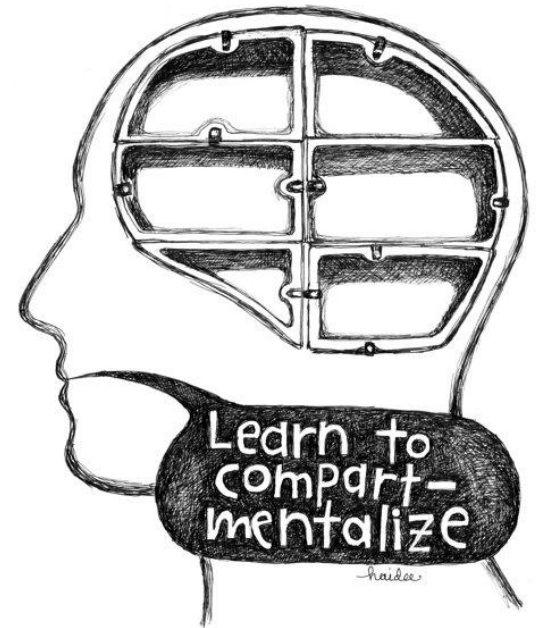
Specializzazione





Perciò !!!

**Le abilità non devono essere statiche a sé stanti,
altrimenti servono a poco**

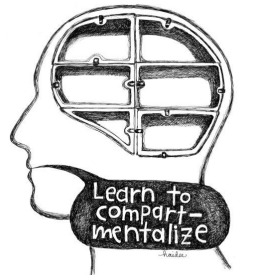




Insegnare a:

- Tirare un rigore sempre allo stesso modo con le stesse modalità rimarrà sempre e solo un'abilità statica, quindi uno schema rigido
- Tirare a canestro allo stesso modo, con le stesse modalità rimarrà sempre e solo un'abilità statica, quindi uno schema rigido

Insegnare un'abilità rimarrà sempre e solo un'abilità che risolverà sempre e solo lo stesso compito motorio atto a risolvere sempre e solo lo stesso problema, infatti quando il problema da risolvere differisce leggermente dal solito, spesso succede che il nostro ragazzo non sarà più in grado di assolvere correttamente al compito richiesto





Perciò !!!

**Le abilità non devono essere statiche a sé stanti,
ma intercambiabili**

Parola chiave: la variabilità





Variare parametri di: spazio, tempo, ritmo, condizioni, ecc., proporre nuovi problemi, stimolare con il progresso a aumentare la velocità di risposta, favorisce: nuovi apprendimenti e consente all'organismo di trovare sempre più velocemente nuove soluzioni motorie, per permettere di adeguarsi sempre di più a imprevisti, situazioni e circostanze, nuove e sempre diverse



Inoltre per esempio:

Una partita di calcio, di tennis, di pallavolo etc. può prevedere, diffusi cambiamenti come:

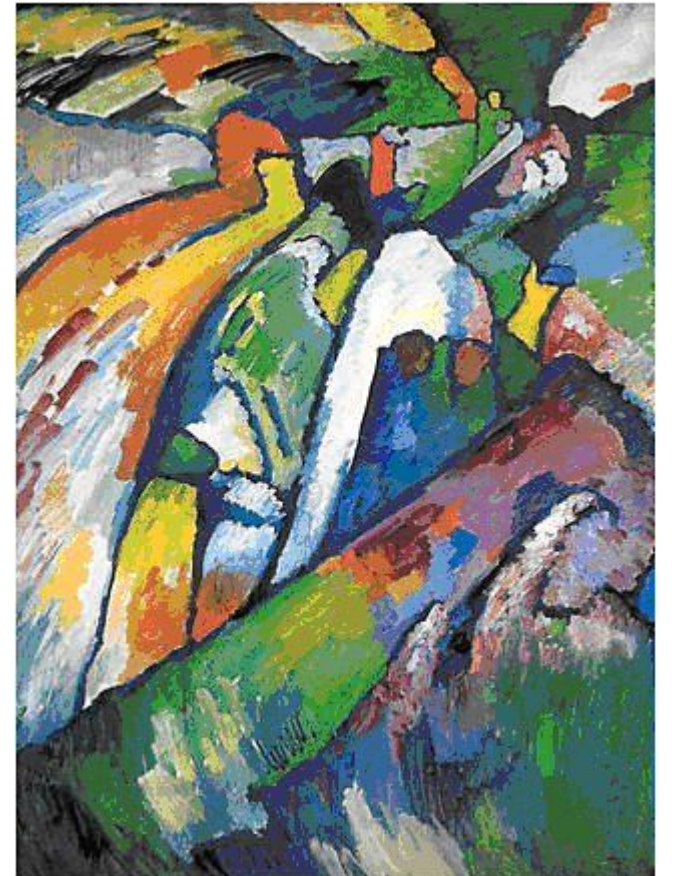
aumentare o ridurre le dimensioni del campo, aumentare il numero degli attrezzi, utilizzare un solo piede, una sola mano, alzare o abbassare la rete di gioco, correre all'indietro, abbassare o alzare gli ostacoli, ridurre il numero dei giocatori, usare attrezzi (palle, racchette, etc) più piccoli o più grandi, cambiare il tipo di attrezzo etc.



SEMBRERÀ STRANO...

Ma, per questo aspetto, il ruolo dell'istruttore è:

IMPROVVISARE





Così facendo...

Si diventa plastici nel saper gestire il movimento, il ragazzino acquisisce la capacità di apprendere come adattarsi e riadeguarsi a nuove situazioni. Si impara a imparare come risolvere nuove situazioni a nuove circostanze per nuovi problemi motorii...

Si gettano le basi per favorire le competenze motorie

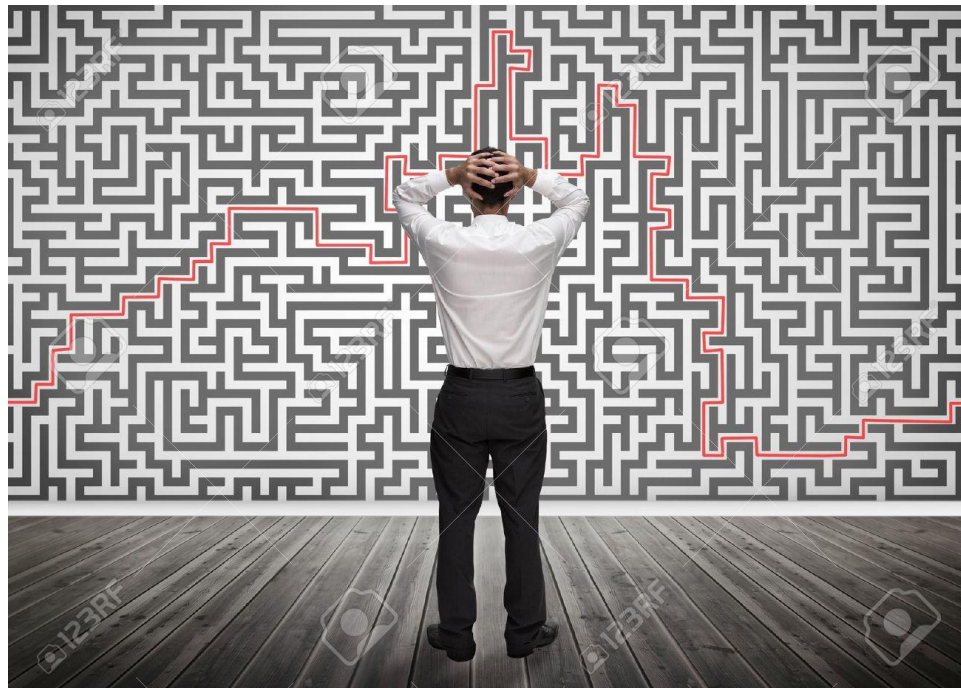




Lo scopo deve essere che:

Il nostro «software motorio» deve diventare intercambiabile e riadattabile a secondo le situazioni proposte.

Lo scopo deve essere quello di conseguire la destrezza, cioè la capacità di trovare sempre e rapidamente una soluzione motoria al problema presentato.

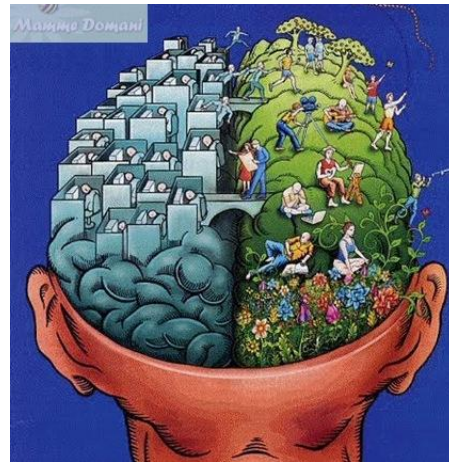




Allora perché...!?? (alcune riflessioni)

Sui campi di calcio, sulle piste di atletica, nelle palestre, si costringono i ragazzini a ripetere, a ripetere, a ripetere fino alla nausea gli stessi gesti?

Perché si insegna ai ragazzi degli schemi preconfezionati e non si lascia al ragazzo stesso trovare nuove soluzioni in modo che si possa favorire la creatività?



Questo è uno dei motivi perché negli anni sono diminuiti i così detti fantasisti dello sport





Allora perché...!?? (alcune riflessioni)

Non bisogna dire al ragazzo <<si fa in questo modo>>, ma l'istruttore deve cercare le strategie utili affinché possa indurre il bambino a trovare da solo la strada migliore alla soluzione del problema.

Cosa ancor più grave è quando sgrida o peggio si offende il ragazzino perché non sempre risolve il compito motorio assegnato, perchè, magari, non si è attenuto agli schemi preconfezionati dall'istruttore. Questo è un atteggiamento sbagliato perché inibisce la creatività, inibisce la capacità di trovare alternative, inibisce la capacità di inventare e trovare nuove soluzioni.



Nuove modalità di gareggiare...

Perché in tenera età, durante le competizioni per ragazzini oltre a misurare il tempo, lo spazio, dare punteggi, etc.. non vengono proposte, ad esempio, dopo una corsa veloce, domande del tipo :

Sei arrivato primo ma quale tempo hai impiegato? Quanti passi hai fatto ? Etc.?

Questo approccio è un processo che mira a favorire la capacità di sensibilizzare l'attenzione su se stessi mira a favorire la capacità di percepire il movimento e auto correggersi

Distoglie l'attenzione sul pensare che il tempo ottenuto sia l'unica cosa importante, allarga il ventaglio degli aspetti da considerare, favorisce nuove forme agonistiche che aiutano anche i ragazzini meno forti a competere senza intervenire in modo negativo sulla propria autostima (uno dei motivi dell'abbandono alla pratica sportiva) e aiuta i più forti a non illudersi che diventeranno dei campioni perché induce a comprendere che ci sono altri aspetti sul quale bisogna lavorare per crescere e magari diventare un giorno...



www.demotu.it

La formazione giovanile

Fine della terza parte

**Arrivederci alla prossima puntata nella quale tratteremo
«L'intelligenza motoria»**

Giulio Rattazzi