

Canoa

Scienze Motorie
A.A. 2012

Corso teorico-pratico

Dott. Ramazza Michele
Cell. 328 3059668
info@micheleramazza.com

Dott.rsa Casini Giulia

Definizioni

Segnali cinestesici: segnali/informazioni provenienti dall'interno dell'organismo derivanti dalle tensioni e dalle variazioni nelle posizioni muscolari.

Disponibilità variabile: capacità di eseguire un gesto motorio corretto in situazioni non prevedibili e in rapido cambiamento. Il controllo volontario del gesto non gioca un ruolo importante.

Genesis dei movimenti sportivi

Ecco di seguito una classificazione delle fasi di apprendimento dei movimenti sportivi (Secondo Kurt Meinel e altri):

- 1° stadio: Coordinazione grezza
- 2° stadio: Coordinazione fine
- 3° stadio: Consolidamento della coordinazione fine
- 4° stadio: Sviluppo della disponibilità variabile

Coordinazione grezza

- È la prima fase nella costruzione di una coordinazione motoria
- Per la mancanza di automatismi di controllo e per incapacità nella regolazione del gesto i movimenti vengono effettuati totalmente in forma cosciente.
- Le informazioni che l'allievo utilizza per il controllo e la regolazione del movimento sono quasi esclusivamente visive (attivazione del circuito regolatore esterno).
- I segnali cinestesici sono percepiti scarsamente ed in maniera confusa.
- Il programma di movimento (immagine motoria) è ancora grossolano.
- I parametri di movimento (forza, fluidità, costanza, precisione, ecc...) vengono regolati in maniera imperfetta.
- È presente una rigidità diffusa e gli atteggiamenti posturali sono spesso di disturbo alla coordinazione generale.
- L'insegnante per favorire l'apprendimento può utilizzare informazioni:
 - a. Dirette, che agiscono direttamente sugli organi di movimento, ad esempio: assistenza diretta, aumento o diminuzione delle resistenze, situazioni facilitanti ecc...
 - b. Indirette, dimostrazioni o spiegazioni che devono essere comprese o collegate alle informazioni "proprie" dell'allievo (capacità di transfert).

Coordinazione fine

Segue a quella grezza ed è caratterizzata da:

- Formazione degli automatismi e focalizzazione della consapevolezza sui dettagli
- Attivazione sempre più massiccia del circuito regolatorio interno (cinestesico, tattile e labirintico) nel controllo e regolazione del movimento
- Esecuzione abbastanza precisa. Migliora la qualità del movimento > precisione, fluidità, forza, costanza delle ripetizioni, efficacia, ecc..
- Formazione di plateaux nell'apprendimento.

In questa fase è necessario seguire l'allievo:

- Assicurandosi che il gesto ripetuto sia corretto per evitare la formazioni di automatismi errati.
- Favorendo una ripetizione consapevole del movimento
- Sostenendolo a livello motivazionale

Consolidamento della coordinazione fine

Si tratta dell'ultimo stadio del processo di apprendimento; il movimento viene affinato ed eseguito correttamente in ogni situazione ed è caratterizzato da:

- Un pieno consolidamento degli automatismi che non vengono alterati dai normali fattori di disturbo e che possono essere eseguiti nelle più svariate modalità spazio-temporali.
- Un buon risultato prestativo generale e capacità dell'allievo di “interpretazione” del movimento.

Disponibilità variabile

La disponibilità variabile delle capacità coordinative si esprime:

- a. Negli sport a “mappa rigida”: con il massimo livello di sensibilità cinestesica che consente all'allievo, oltre ad eseguire correttamente il gesto, di mantenere attiva la possibilità di modificarlo e di adattarlo alle variazioni ambientali, anche minime.
- b. Negli sport a “mappa elastica” (o a carattere situazionale): soprattutto nella nascita delle capacità di trasformazione ed adattamento del gesto in risposta al mutare della situazione.

Il fondamentale tecnico non è più il fine dell'apprendimento, ma un mezzo per risolvere compiti tattici complessi. I fondamentali acquisiti divengono elementi di base per l'evoluzione verso nuovi gesti motori.

Che cosa insegniamo?

Possiamo insegnare qualcosa che non abbiamo perfettamente chiaro?

→ Abbiamo bisogno di un programma didattico

→ Dobbiamo immedesimarci per capire

Come lo insegniamo?

Requisiti per la comprensione:

- Motivazione

- Attenzione

- Coinvolgimento

- Linguaggio

- Capacità di esecuzione

- Soddisfazione

Approcci didattici

- Spiegazione analitica con ripetizione del gesto
- Ricerca da parte dell'allievo di soluzioni ai problemi tecnici

Rimozione dei blocchi motori

Per impostare ogni movimento in canoa è necessario rimuovere i blocchi motori classici del principiante:

- presa palmare → presa digitale
- busto “ingobbato” → busto diritto e bacino in anterversione
- anche bloccate → anche mobili con conseguente rotazione completa delle spalle