

# Canoa

Scienze Motorie  
A.A. 2012

Corso teorico-pratico

Dott. Ramazza Michele  
Cell. 328 3059668  
[info@micheleramazza.com](mailto: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