

ANNO XIX - N° 106 Gennaio / Febbraio 1991 - L. 6.100

nuova atletica

n. 106



RIVISTA SPECIALIZZATA BIMESTRALE DAL FRIULI

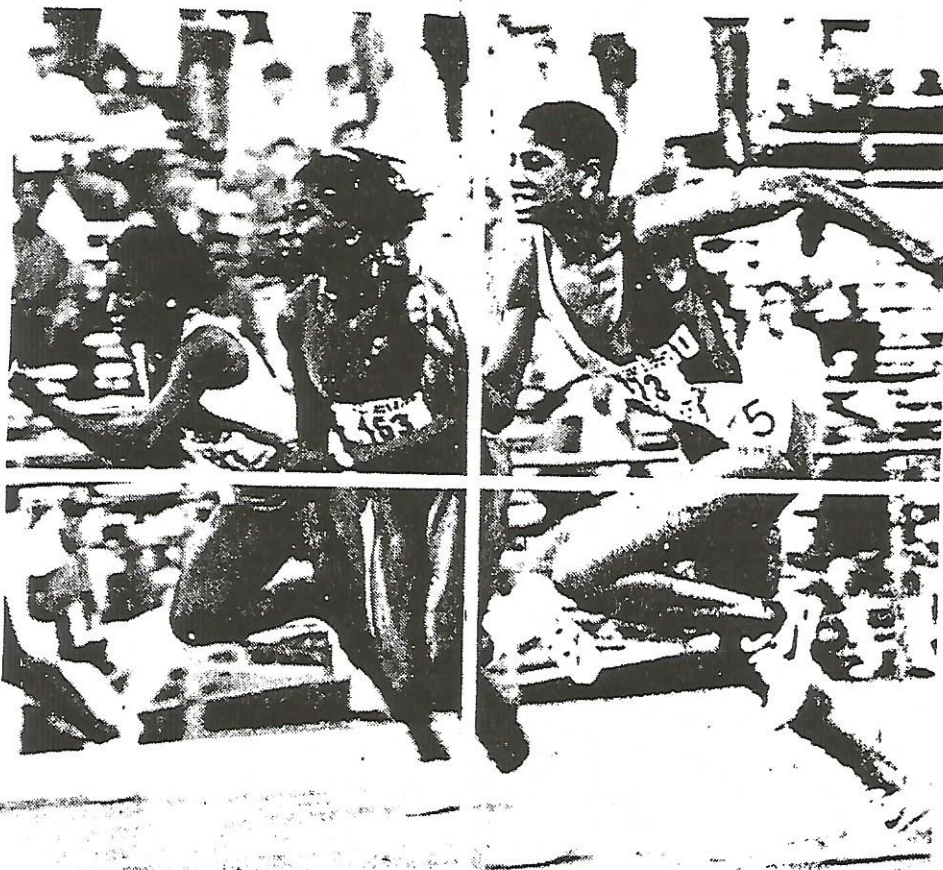
dir. Resp. Giorgio Bannisi Red. Trib. Udine N. 327 del 26.1.1974 - Sp. ed. abb. post. Gr. IV - pub. Inf. 70% Red. Via Cottonificio 96 - Udine

Tecnica e Tecnicismo - G. PACI

Tecnica e tecnicismo

di Gioacchino Paci

L'autore, tecnico e docente presso l'ISIEF di Roma, analizza il modo come i tecnici e gli insegnanti di Ed. Fisica si pongono nei confronti delle specialità dell'atletica e del modo di proporle per un miglior apprendimento dei messaggi tecnici ai vari livelli



Ci sembra fondamentale affrontare a carattere generale alcuni argomenti che chiamino in causa la tecnica ed il tecnicismo.

In questo modo cercheremo di capire come tecnici e soprattutto insegnanti di educazione fisica si pongano nei riguardi delle specialità dell'Atletica Leggera.

Alcune delle domande in questione possono essere le seguenti: esiste, sempre in atletica leggera, una tecnica più difficile delle altre?; o meglio, possono essere tra loro paragonabili le tecniche?; quando si pensa ad una tecnica si tiene in considerazione quella del campione?; esistono alcuni concetti che

esulando dalla tecnica ne sono alla base?; ed anche qui meglio si potrebbe postulare: si può affermare l'esistenza di "concetti" quando si parla di tecniche sportive?

Proseguiamo, quindi, con ordine, con l'intento di offrire qualche spunto sugli argomenti trattati.

È opinione comune che alcune specialità sono più difficili di altre, per le quali occorre una preparazione specifica per poterle sia insegnare che allenare.

Non condividiamo questa affermazione.

In essa non sono considerati molti elementi, tra i quali le differenze esi-

stenti tra l'insegnamento e l'allenamento; e prendendo in considerazione quest'ultimo, le differenze notevoli che caratterizzano l'allenamento di alta prestazione da quello d'avviamento alla specialità.

Senza approfondire quest'ultimi elementi, che pure stimolano il nostro interesse, ci sembra sensato poter dare qui per scontato che anche nell'allenamento la capacità di insegnare e quindi di educare è fondamentale; ed ancora che insegnare è oltremodo fondamentale quando si affronta l'avviamento alle specialità sportive. Riteniamo che l'affermazione precedente per cui esisterebbero specialità più difficili di altre, possa essere compresa considerando che nasce da un'analisi macroscopica dell'esecuzione globale delle tecniche.

Così, prendendo in considerazione le varie branche dell'atletica leggera, avremo tra le corse quella ad ostacoli più difficile di quelle piane; per i lanci, quello del martello totalmente inavvicinabile rispetto al lancio del peso; per i salti, quello triplo riservato a pochi eletti per lasciare il salto in lungo a tutti gli altri, anch'essi pochi e, per finire, avremo il salto con l'asta come specialità che supera in difficoltà tutte le altre prese nel loro insieme. Riteniamo questo approccio estremamente riduttivo e pericoloso. Il pericolo è duplice: da una parte si impedisce lo sviluppo del movimento atletico proprio in quelle specialità dove siamo più deboli per non dire completamente assenti; dall'altra si riducono le potenzialità di studio e quindi di sviluppo teorico-metodologico-pratico da parte degli insegnanti e degli allenatori.

Si pensi appunto alle corse ad ostacoli, al salto triplo, ai lanci ed al salto con l'asta. In tutte queste specialità vi è una corrispondenza tra scarso movimento

atletico, scarso apporto teorico-metodologico, scarsi risultati tecnici (tab. A).

L'analisi macroscopica di queste tecniche riesce a porre l'attenzione esclusivamente su alcuni elementi del gesto atletico, elementi che potremmo racchiudere nel seguente modo:

- spettacolarità;
- numero totale degli elementi tecnici da studiare;
- numero totale degli elementi necessari all'allenamento.

Sempre secondo la precedente analisi macroscopica avremo in contrapposizione le specialità più facili da praticare, quali le corse piane, il salto in lungo, il salto in alto, quest'ultimo secondo la tecnica Fosbury (tab. B).

Per quanto riguarda la maggiore spettacolarità di alcune specialità non ci sentiamo di dare un'opinione obiettiva, in quanto troviamo spettacolare anche tutte le informazioni che si riescono ad avere nel guardare una persona camminare.

La spettacolarità è data molte volte da come viene presentata la specialità e non dalla specialità stessa.

Così, fortunatamente riesce ad essere spettacolare una corsa di km 42.195 trasmessa opportunamente dalla televisione; oppure i campionati internazionali di golf, che pure posseggono moltissime pause di studio e di spostamento tra le buche, riescono ad essere avvincenti ed interessanti.

Riteniamo che la televisione debba dedicare un maggiore spazio alle specialità ritenute più spettacolari, così da provocare un maggiore interesse e soprattutto una maggiore comprensione del gesto atletico.

Per quanto riguarda gli elementi tecnici ed il numero dei mezzi di allenamento necessari alle varie specialità, ci siamo preoccupati di racchiudere alcuni dati nelle tab. A, B, C, D.

Queste dimostrano chiaramente come ogni atleta nel praticare la propria specialità debba studiare ed utilizzare in un ipotetico microciclo d'allenamento lo stesso numero di elementi tecnici e di mezzi d'allenamento.

Nelle tabelle si sono presi in considerazione i dati relativi alla specialità, ritenuta più spettacolare e più difficile, il salto con l'asta, in contrapposizione alla specialità più pratica e ritenuta più accessibile, la velocità (100 - 200 m). Simili ragionamenti, qui non presenti, potrebbero essere effettuati prendendo



in considerazione tutte le altre specialità dell'atletica leggera.

Ogni tecnico o lettore, nel leggere le tabelle, potrà avere un'opinione discordante per quanto riguarda sia i mezzi di allenamento presi in considerazione sia il volume assoluto da attribuire ad ognuno di essi. Così, alcuni potrebbero dare maggior valore all'utilizzazione dei pesi e delle corse in salita; altri all'utilizzazione degli esercizi a carico naturale, eseguiti singolarmente o con l'ausilio dei gradoni e dei balzi nella sabbia, etc. In ogni caso si vuole affermare che per quanto vi possano essere diverse valutazioni sull'utilizzazione degli elementi tecnici e sul numero totale di mezzi d'allenamento, in ultima analisi si potrà ottenere un parametro totale a tutte le specialità. Tale relazione può essere sintetizzata come segue, considerando dell'asta e della velocità già trattate come esempi:

ESERCIZI TECNICI + MEZZI D'ALLENAMENTO "ASTA"

Quest'ultima affermazione ci aiuta a rispondere alle prime domande poste all'inizio di questo lavoro:

Esiste una tecnica più difficile delle altre?

Possono tra loro essere paragonabili le tecniche?

Il nostro parere è no.

Ogni specialità possiede in sé difficol-

tà e caratteristiche specifiche che non consentono rapporti con tutte le altre.

Proseguendo nel tentativo di analizzare e rispondere alle nostre iniziali domande, dobbiamo necessariamente soffermarci sulla tecnica in quanto tale.

Provate a pensare ad un salto con l'asta, cosa vi viene in mente? Il salto mondiale di Bubka? Ora pensate ad un salto triplo, a quella potente rincorsa seguita da due balzi felini ed un tuffo nella sabbia, con la comunicazione di un fantastico 17.98. Ma da bambini avete mai preso un bastone ed utilizzato questo per oltrepassare un fosso, una pozzanghera, una staccionata? Avete mai giocato a campana o superato con balzi una serie di chiazze d'acqua lasciate in terra dalla pioggia, così da tornare a casa con scarpe e vestiti bagnati?

Così potremmo proseguire facilmente per qualsiasi lancio. A voi il ricordo.

ESERCIZI TECNICI + MEZZI D'ALLENAMENTO "VELOCITÀ"

Nel pensare ad una tecnica, ad esempio il salto con l'asta o al salto triplo, si immagina quella del campione e si perde di vista ciò che si trova alla base della tecnica stessa, cioè la naturale e spontanea esecuzione di un gesto motorio, quindi culturale, che diviene sportivo quando venga sottoposto a misurazione.

Il risultato di questo atteggiamento mentale è evidente: l'insegnante o l'allenatore vengono del tutto scoraggiati dall'intraprendere le specialità considerate "tecniche". Non viene alimentato quel patrimonio culturale che è dato dal gioco infantile, il quale possiede in sé tutti i presupposti necessari per l'individuazione delle caratteristiche motorie degli allievi e per la loro idonea specializzazione. Allora, se è vero che la "tecnica" richiama sempre una esecuzione motoria d'alto livello, se viene accettata la necessità di una esecuzione naturale e spontanea delle specialità atletiche, nasce immediata una domanda: quale deve essere il punto di riferimento di un insegnante e a maggior ragione, come vedremo tra poco, di un allenatore, nell'affrontare le specialità e tanto più quanto queste ultime siano quelle "più tecniche"? Essi devono individuare quei concetti che da soli giustificano la specialità studiata: concetti, che non descritti dalla tecnica, ne sono alla base.

Cerchiamo di chiarire quest'ultima affermazione con un esempio pratico nel lancio del martello: perchè lanciare con 4 giri e non con 3; perchè con 3 e non con 2; perchè con 2 e non con 1; e a maggior ragione perchè con 1 quando si può lanciare da fermo, con o senza preliminare? Nel lancio del martello da fermo, dorso alla direzione di lancio, esiste il concetto stesso della tecnica: aggiungere un giro vorrà dire aver acquisito motorialmente e quindi culturalmente un altro concetto, cioè un'altra fase tecnica.

Come atteggiamento mentale le fasi di una tecnica non saranno qualcosa di esterno a cui piegarsi, ma una conquista culturale. Un lancio non sarà, più semplice movimento ma gesto motorio, cioè espressione di una personalità, quella del soggetto che lancia.

Così, ancora, nella corsa ad ostacoli è comunemente accettata, per necessità d'apprendimento, un'altezza dell'ostacolo inferiore all'altezza gara. Quale sarà l'altezza giusta per iniziare? 90 - 80 - 60 - 20 cm?

Anche qui si propone di utilizzare il concetto base della corsa ad ostacoli: camminare correre tra ostacoli posti al suolo. Quando la corsa diverrà sciolta e senza visibili interruzioni di ritmo, si potrà alzare l'ostacolo. E così progressivamente sino all'altezza gara.

La prima e la seconda gamba scopri-

ranno spontaneamente la flessibilità dei loro segmenti per ridurre al minimo le azioni di salto e favorire quelle di corsa, tutto questo in una logica successione a cominciare dal piede, poi il ginocchio ed infine l'anca.

A questo punto la tecnica sarà totalmente acquisita e le modificazioni antropometriche nonché l'incremento delle capacità condizionali provocheranno semplicemente degli aggiustamenti su un concetto già acquisito: correre tra gli ostacoli sfruttando le flessibilità articolari.

Potremmo continuare con il salto con l'asta, la cui tecnica potrebbe essere totalmente acquisita entro i 10-13 anni anagrafici, ma non riteniamo compito di questo articolo dilungarci eccessivamente sui propedeutici didattici. Qui si vuole esclusivamente riportare e stimolare alcune riflessioni critiche sul tecnicismo e sulla tecnica.

Ogni specialità possiede un numero di concetti, i quali presi nel loro insieme rappresentano le fasi motorie della tecnica. L'allievo opportunamente stimolato e guidato, dovrà risolvere problemi

motori attingendo alle precedenti acquisizioni. Queste lo porteranno nel tempo necessario a ripercorrere il tragitto culturale che ha permesso l'attuale esecuzione delle tecniche. In pochi anni si potranno ripercorrere decenni e secoli di cultura motoria umana rispettandone la successione temporale. Così come è fondamentale aver strisciato nella propria infanzia per saper camminare e correre bene, così sarà fondamentale aver eseguito per il tempo necessario, il lancio del martello da fermo per arrivare a lanciare con 4 giri e da qui, nel tentativo di migliorare la prestazione sportiva, che contemporaneamente potremmo definire naturale ansia di crescita culturale, l'allievo potrà accingersi a studiare il 5° giro o un'altra soluzione motoria.

A malincuore dobbiamo notare come spesso, troppo spesso, si tenta di incollare la tecnica del campione a giovani atleti, apportando in questo modo buchi o lacune nell'acquisizione motoria.

Esempio eclatante è l'insegnamento del salto in alto: questo viene insegnato

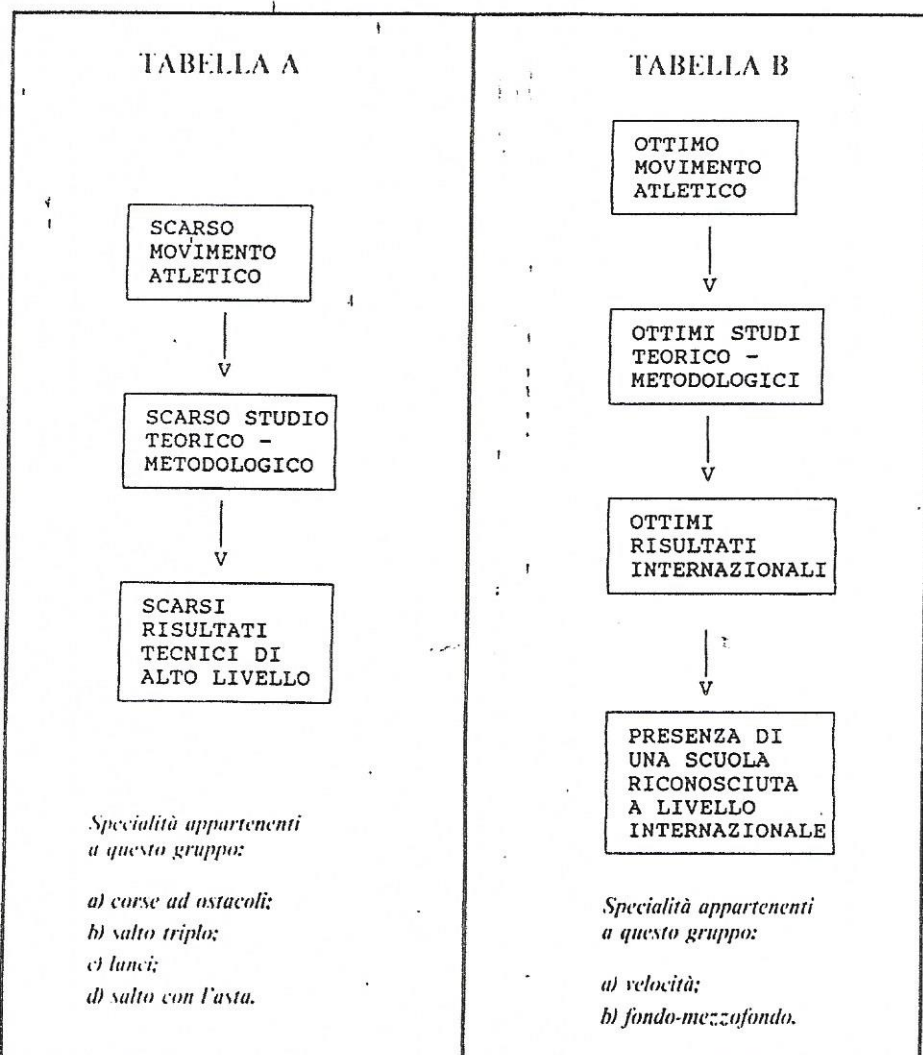


TABELLA C

A commento della tabella aggiungiamo che si è ritenuto, in termini assoluti, di dare un valore doppio alla reattività del velocista. Inoltre, mentre l'astista tenta di risolvere i suoi problemi tecnici inerenti il salto, in un numero di sedute necessariamente definito, il velocista si trova ad affrontarli in tutto il microciclo. Rimane comunque inalterato il numero totale di tecnica affrontata dai due atleti.

direttamente con la tecnica Fosbury, la quale, pur rappresentando il top dell'"alto", non è la più idonea, anzi è del tutto controproducente per l'apprendimento del concetto base della specialità: la verticalizzazione allo stacco.

Non viene ritenuto utile insegnare il salto all'italiana, quello a forbice od il ventrale, perchè semplicemente nessun campione attuale utilizza queste tecniche; quando, invece, riteniamo che rappresentino un periodo molto lungo della cultura del salto in alto. Tali tecniche non solo non possono essere distratta-

mente trascurate, ma sono il presupposto perchè vi sia una ulteriore crescita

culturale e di prestazioni nella specialità.

Con questa metodologia, la tecnica si libera del tecnicismo per divenire studio e descrizione di un movimento, il quale essendo effetto di una molteplicità di cause, da noi chiamate motorie, non è più semplice movimento ma gesto motorio.

Ci viene spontaneo il richiamo al dualismo aristotelico corpo-mente, che tanti guai ha realizzato nella cultura occidentale: questo viene immediatamente superato nell'affermazione che il movimento può essere riferito solamente alle macchine, perchè inanimi.

TABELLA D

Anche in questa tabella si è voluto dare un valore doppio sia al potenziamento busto dell'astista, sia alla velocità anaerobica lattacida del velocista. In totale si può notare come specialità così diverse debbano affrontare in termini assoluti lo stesso numero di elementi. Si può concludere, quindi, che nessuna specialità può essere considerata più difficile perchè totalmente diverse l'una dall'altra. Altrimenti anche in termini assoluti dovremmo avere differenze negli elementi che gli atleti debbono studiare.

ELEMENTI TECNICI

Valore Assoluto	ASTA	VELOCITA'	Valore Assoluto
1	TECNICA DI CORSA		1
1	REATTIVITA'		2
1	RINCORSA	PARTENZA DAI BLOCCHI	1
1	PREPARAZIONE ASTA	ACCELERAZIONE	1
1	STACCO	TENUTA FREQUENZE	1
1	TENUTA	LANCIATO	1
1	RIBALTATA	CURVA	1
1	INFILATA		
8	TOT.	TOT.	8

ELEMENTI ALLENAMENTO

Valore		Valore
8	TECNICA TABELLA C	8
	POTENZIAMENTO:	
1	GAMBE	1
2	BUSTO	1
	MEZZI:	
1	GRADONI	1
1	SALITE	1
1	CARICO NATURALE + SOVRACCARICO	1
	VELOCITA':	
1	ANAEROBICA ALATTACIDA	1
1	ANAEROBICA LATTACIDA	2
16	TOT.	TOT.
		16

mentre l'uomo nel compiere una semplice ed accademica oscillazione del braccio compie sempre ed in ogni caso un gesto motorio. Quest'ultimo, anche se poco espressivo, esprime comunque uno stato interiore: l'inespressività.

Allora la tecnica non può essere una quella che descrive le gesta del campione, ma tante sono le fasi che compongono l'esecuzione stessa.

Ed anche qui dobbiamo tenere presente la riduttività della precedente af-

fermazione, perchè la descrizione di una fase non può in ogni caso richiamare chiaramente le con-cause di un effetto (cause fisiche-biomeccaniche-relazione ambiente attrezzo).

Con quest'ultima affermazione e con quanto esposto precedentemente, ci sembra corretto tentare una nostra definizione di tecnica riferita all'esecuzione di una specialità sportiva:

la tecnica è la descrizione di un gesto

naturale, il quale coadiuvato da una specifica preparazione atletica e da ottimali proporzioni antropometriche, conduce ai risultati di alta qualificazione.

Partiti da una critica alla tecnica, così come viene vissuta e proposta attualmente, siamo passati attraverso una distinzione tra tecnica e tecnicismo per giungere ad una interpretazione totalmente diversa della tecnica.

DISCOUNT - ALIMENTARI

The logo for SEBATEQ più is presented in a bold, italicized, sans-serif font. The word 'SEBATEQ' is in a larger size than 'più', which is positioned directly below it. The entire logo is contained within a dark, rounded rectangular background.

PREZZI BASSI
PRODOTTI ESSENZIALI
SPESA VELOCE

A Udine:
Via Trepolo
Via Divisione Julia
Via della Rosta
Via Valussi
Via Bariglaria

A Cividale:
in località Gallo

A Monfalcone:
Via Garibaldi
Via Colombo

A Pordenone:
Via Montereale