

Lezioni di Aikido online: problematiche e potenzialità

Alessandro Fraleoni Morgera, IV Dan DO-UISP

Trieste, 13/2/2021

Aikido e pratica online: una contraddizione in termini?

La **situazione COVID** ci impone la scelta tra cercare di sopravvivere (come pratica marziale) o morire.

Ovviamente si spera nella ripresa delle attività a contatto, ma nel frattempo dobbiamo inventarci qualcosa.

Karate e poche altre discipline possono lavorare sui kata, o comunque su forme di allenamento individuali.

Altre discipline come l'Aikido sono invece impossibilitate a svolgere la pratica standard.

E' possibile **concentrarsi sulle armi** (bastone, spada, coltello), ma con uno stop prolungato dell'attività a contatto come quello attuale **si rischia una disaffezione degli allievi**, specie dei principianti o kyu più bassi.

E' possibile proporre una pratica "virtuale", senza avere un uke?

A certe condizioni sì. Chiaramente non è ricca come quella a contatto, ma accanto agli oggettivi problemi esistono alcuni aspetti interessanti.

Andremo quindi a sviluppare alcune riflessioni su pro e contro della pratica online.

Principali svantaggi della pratica online

1. **mancanza di feedback fisico** da parte del partner
2. **difficile conciliare diversi livelli tecnici** che pratichino contemporaneamente
3. **difficile seguire contemporaneamente il lavoro di molte persone** durante una lezione online
4. **difficile insegnare tecniche nuove ai principianti**
5. spesso i praticanti hanno **poco spazio per muoversi**
6. spesso le webcam non riescono a riprendere la figura intera, quindi è **difficile mostrare in modo appropriato i gesti tecnici che l'allievo deve compiere**
7. a volte emergono problemi di banda, con video che si interrompono/rallentano
8. **impossibilità di fare esami di tipo tradizionale**

Alcuni vantaggi offerti dalla pratica online

- 1. la mancanza di un UKE permette al praticante di concentrarsi maggiormente sul controllo del proprio corpo → sviluppo della propriocezione**
- 2. è possibile registrare e rivedere le lezioni → si può praticare quando possibile, in qualsiasi momento**
- 3. è possibile utilizzare ausili alla didattica (per es. lavagna elettronica/power point) per comunicare agli allievi alcuni aspetti della pratica che non è possibile trasmettere in palestra → si acquisisce maggiore consapevolezza dei rapporti spaziali anche a livello razionale, non solo istintivo.**

E' possibile superare i principali svantaggi?

E' possibile, a patto di non voler pretendere di fare online lo stesso tipo di lezione che si fa in palestra.

Per esempio in palestra è normale spiegare i movimenti delle tecniche ricorrendo alla descrizione di ciò che i praticanti stanno vedendo mentre il docente dimostra la tecnica con un Uke, usando frasi come “il braccio deve puntare verso l'alto così”, “bisogna evitare di spingere Uke in questo modo”, ecc.

Per spiegare la stessa tecnica online occorre utilizzare un **vocabolario estremamente preciso**, riferendosi in modo chiaro e preciso alle parti anatomiche, alle direzioni e agli angoli da seguire, utilizzare e sviluppare (per es. “dobbiamo portare l'avambraccio destro all'altezza della spalla sinistra, mentre l'anca sinistra ruota di circa 45 gradi verso uke”). E' inoltre necessario sviluppare una **didattica dedicata espressamente all'apprendimento online**.

Mancanza di feedback fisico: come ovviare?

La mancanza del feedback da parte di uke può essere trasformata in una maggiore capacità di propriocezione, che darà i suoi frutti quando si potrà tornare in palestra.

Per poter massimizzare questo aspetto può aiutare, durante le lezioni, **focalizzare le istruzioni che si danno agli allievi su:**

- **movimenti** da fare
- **postura** corretta da tenere
- **distribuzione del peso**
- **posizionamento di gambe e braccia rispetto al resto del proprio corpo**
- **angoli e direzioni** da seguire per il completamento della tecnica
- movimenti chiave (kaiten, tenkan, tensione/rilassamento delle braccia, ecc)
- **posizionamento del corpo rispetto ad assi e piani di riferimento** (movimenti orizzontali o verticali, paralleli all'asse vertical del corpo, ecc).

Conciliare i vari livelli tecnici

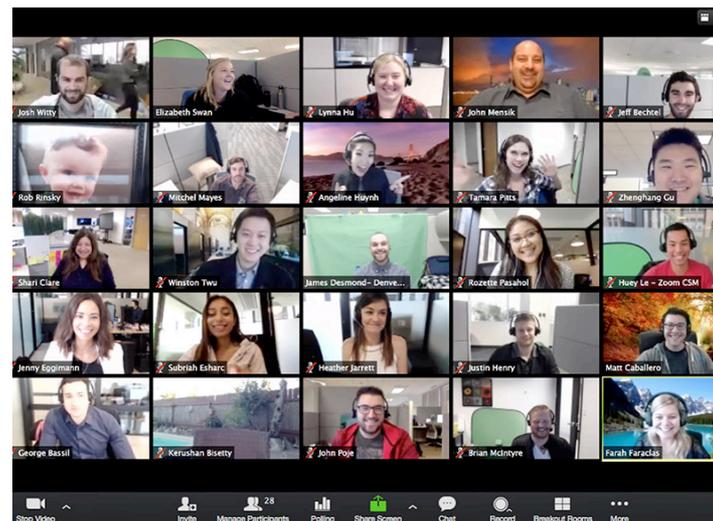
Mentre in palestra è relativamente facile gestire livelli tecnici diversi “rimiscolando” le varie cinture, **online è necessario preparare la lezione avendo chiare le tecniche che i vari livelli possono svolgere o meno.**

Per rendere la lezione online più proficua possibile sarebbe ideale avere lo scarto di un paio di livelli al massimo (per es. bianche +gialle, arancio+verdi, blu+ marroni). In questo modo ogni tecnica spiegata può essere facilmente fruita da tutti i partecipanti.

Se questa suddivisione non è possibile sarà utile **identificare tecniche che hanno un substrato comune tra i livelli presenti** (per es. su attacco yokomen uchi, far svolgere le tecniche ikkyo e yonkyo), in modo da permettere a tutti di arricchire il proprio patrimonio tecnico permettendo di capire cosa si va a fare.

Seguire contemporaneamente il lavoro di molteplici allievi

Seguire contemporaneamente il lavoro di molte persone durante la lezione è difficile, poiché se si vogliono individuare gli errori tecnici è necessario osservare ogni allievo eseguire almeno una volta la tecnica per intero.



Se poi ci sono degli errori sarà necessario indicare le correzioni e rivedere i movimenti dell'allievo per accertarsi che abbia compreso quello giusto.

Nel frattempo, tipicamente, **gli altri allievi si fermano per osservare cosa l'insegnante sta spiegando.**

E' più utile dire agli altri allievi di proseguire il loro lavoro, a meno che la correzione indicata non riguardi un problema generale (per es. una postura o una sequenza di movimenti che in tanti stanno sbagliando).

E' pensabile utilizzare anche altre cinture nere che seguano il lavoro di pochi allievi per volta, ma in un'unica sessione online si tende a generare confusione.

Insegnare tecniche nuove ai principianti - I

Insegnare tecniche nuove ai principianti senza avere la possibilità di praticare con Uke è molto difficile:

- **non riescono a vedere l'effetto finale dei loro movimenti su Uke;**
- **non riescono a materializzare i movimenti che devono fare, ne' gli impedimenti fisici dati dalla presenza materiale di un'altra persona (tipico esempio: shi ho nage);**
- **non riescono a capire quando una posizione che mette in leva Uke è corretta o meno.**

Diventa quindi necessario esplorare nuovi metodi per trasmettere le nozioni tecniche e di movimento.

Una possibilità è utilizzare sistemi di **lavagna elettronica** o **power point** per disegnare, per esempio, uno schema delle direzioni da seguire durante la tecnica.

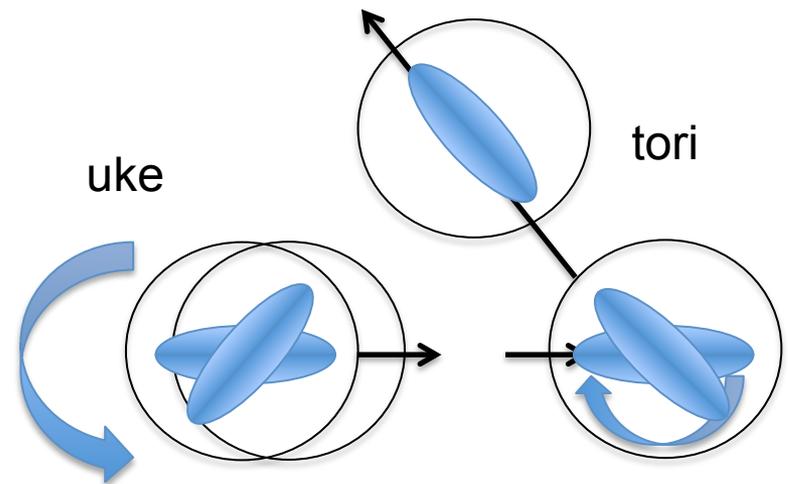
Occorre però **preparare in anticipo questo tipo di interventi**, in modo che aiutino a chiarire, e non a generare ulteriore confusione negli allievi.

Insegnare tecniche nuove ai principianti - II

Per esempio: **un diagramma come quello sottostante**, che potrebbe aiutare a comprendere il movimento di entrata di Tori su Uke per eseguire Shihonage da Ai hanmi, **non sarà immediatamente comprensibile ad un principiante che non ha mai visto questa tecnica.**

Tori richiama Uke verso di sé con una piccola rotazione d'anca, tenendo il braccio di guardia fisso di fronte a sé; poi entra in direzione angolata rispetto alla linea di lavoro, sfruttando la rotazione d'anca precedente, con un irimi, mantenendo in tensione il braccio di Uke che tiene il polso di Tori; in seguito a questo stimolo Uke fa un piccolo tenkan sul piede anteriore per minimizzare la leva sulla spalla.

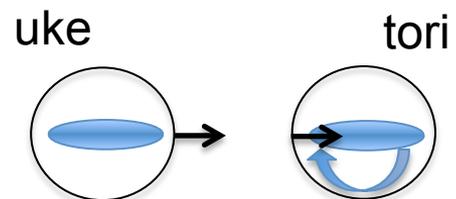
Al termine del movimento di entrata Tori si trova circa perpendicolare a Uke.



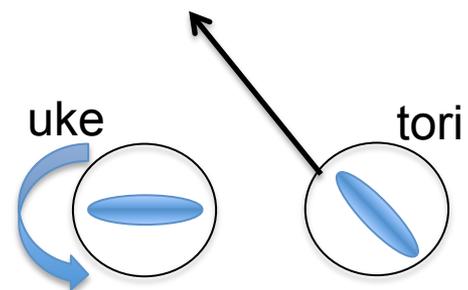
Insegnare tecniche nuove ai principianti - III

Meglio segmentare i movimenti da fare, invece che riportarli tutti in un'unica fase:

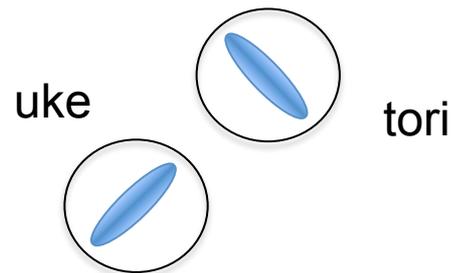
1) Tori richiama Uke verso di se' con una piccola rotazione d'anca, tenendo il braccio di guardia fisso di fronte a se'



2) Tori entra in direzione angolata rispetto alla linea di lavoro, sfruttando la rotazione d'anca precedente, con un irimi, mantenendo in tensione il braccio di Uke che tiene il polso di Tori; in seguito a questo stimolo Uke fa un piccolo tenkan sul piede anteriore per minimizzare la leva sulla spalla

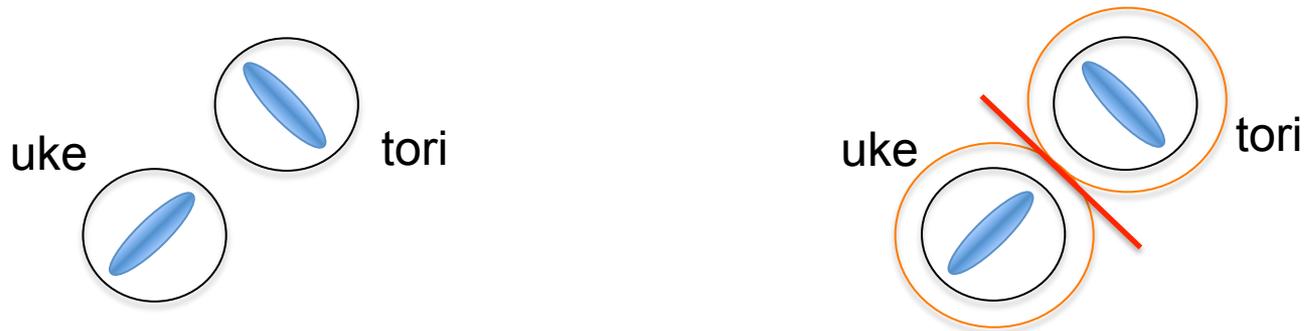


3) Al termine del movimento di entrata Tori si trova circa perpendicolare a Uke.



Insegnare tecniche nuove ai principianti - IV

Per aiutare i principianti a capire che i loro movimenti devono essere calibrati anche in funzione dello spazio disponibile (e quindi degli ingombri determinati da uke) può essere utile inserire negli schemi delle “aree di delimitazione”, oppure, viceversa, evidenziare “zone di contatto”.



Le possibilità sono molteplici; l'importante è **non perdere di vista il fatto che schemi di questo tipo devono essere di aiuto alla lezione** (ovvero mentre il docente spiega i movimenti da fare fa scorrere il power point o fa vedere il disegno alla lavagna), **e non devono “costituire” la lezione**, altrimenti si rischia di non praticare più nulla!

Gestire un allievo costretto a muoversi in uno spazio esiguo

Spesso i praticanti hanno poco spazio per muoversi (stanze piccole e/o piene di mobili, letti, ecc). In queste condizioni è difficile eseguire i movimenti con l'ampiezza e la profondità che sarebbero necessarie.

Per esempio capita spesso che si possa fare un buon irimi, ma che il successivo tenkan porti il praticante a sbattere contro il letto o il divano.



Per permettere al praticante di esercitarsi comunque sarà necessario considerare **diverse possibilità**:

- suggerirgli di **cominciare la tecnica in un altro punto della stanza**, in modo che possa concluderla, se possibile, senza doversi riposizionare;
- **accorciare gli spostamenti ed i raggi di rotazione**;
- **svolgere la tecnica in due parti**, ognuna delle quali deve essere compatibile con lo spazio a disposizione.

Problematiche di profondità di campo delle webcam - I

Spesso le webcam non riescono a riprendere la figura intera, quindi è difficile mostrare in modo appropriato i gesti tecnici che l'allievo deve compiere (casi tipici: il docente comincia il movimento inquadrato e lo finisce fuori campo; si vedono busto e volto del docente ma non le gambe).



Questi problemi possono essere risolti in vari modi:

- **si esegue la tecnica più volte, spostando la webcam** per mostrare di volta in volta i movimenti che si vogliono esemplificare agli allievi (per es. prima si tiene la webcam alta per far vedere come muovere le braccia, poi la si abbassa per inquadrare i piedi e le gambe durante lo stesso movimento);

Problematiche di profondità di campo delle webcam - II

- si possono **utilizzare più webcam** (quasi tutti i software per videoconf permettono di selezionare webcam diverse; per es. io ne uso abitualmente due), posizionandole in punti diversi della stanza in modo da coprire più zone di campo (in genere è utile una prolunga USB per permettere l'installazione in punti lontani dal computer), e switchare dall'una all'altra a seconda del movimento che si vuole evidenziare;
- si possono **acquistare webcam con elevata larghezza di campo**, che permettono di inquadrare zone di spazio ampie anche da distanze ravvicinate. Queste hanno il vantaggio di far vedere la figura intera, ma hanno il difetto di impedire l'osservazione di dettagli che richiedono elevati ingrandimenti;
- **il docente si sposta più vicino o più lontano rispetto alla webcam** a seconda di quello che vuole evidenziare agli allievi;
- per evitare di uscire inavvertitamente dall'inquadratura durante i movimenti **il docente può utilizzare del nastro adesivo** (per es. scotch di carta) **da fissare a terra per delimitare le zone della stanza in cui rimane inquadrato.**

Problemi di banda

Spesso durante le lezioni online può capitare di vedere la linea che cade, oppure di avere segnali interrotti (video a scatti).

In questi casi si possono prendere **misure generiche**:

- **controllare la posizione del modem**, se possibile mettendolo in zone della casa in cui non ci siano impedimenti alla propagazione del wifi;
- **spegnere il proprio segnale video dopo aver mostrato le tecniche**, in modo da liberare banda;
- **controllare che in casa non ci siano altri utenti** (figli, coniugi) **che stanno usando banda nello stesso momento.**

In generale è **meglio mandare video della teleconf, già ottimizzati per consumare meno banda possibile, piuttosto che video pre-registrati, che possono soffrire di rallentamenti, scatti, pixellature.**

Impossibilità di fare esami online di tipo tradizionale - I

Valutare un allievo di arti marziali a contatto senza vederlo lavorare a contatto è una contraddizione in termini. Semplicemente infattibile.

D'altra parte svolgere mesi di attività online senza riuscire a fare il punto sullo stato di avanzamento tecnico degli allievi è frustrante per gli allievi stessi, e anche per il docente.

E' però possibile svolgere degli "esami parziali" in cui si chiede all'allievo di mostrare in webcam lo svolgimento delle tecniche studiate.

E' chiaro che il risultato di questo "esame parziale" non potrà tradursi in una cintura assegnata. Però questo tipo di procedura porterà comunque l'allievo a:

- memorizzare il collegamento "nome della tecnica - movimento da eseguire", ancorché il movimento eseguito possa essere imperfetto;**
- memorizzare gli elementi di base della tecnica stessa (spostamenti, direzioni, angoli);**
- sviluppare una consapevolezza della propria abilità propriocettiva (per es. verificando la propria stabilità e la fluidità nei movimenti)**

Impossibilità di fare esami online di tipo tradizionale - II

Il risultato di questi “esami parziali”, **dal lato del docente**, porterà alla **verifica dell'accresciuto livello propriocettivo o tecnico** (pur sempre nei limiti che già ci siamo detti) **dell'allievo**.

Dal lato dell'allievo un esame è un esame, ovvero un **momento in cui occorre provare al docente le capacità sviluppate durante un ciclo di lezioni**. Implica un certo grado di soddisfazione personale, anche sapendo che poi quelle stesse nozioni dovranno essere ri-dimostrate. L'esame parziale genera quindi uno **stress per l'allievo**, con la **consapevolezza di dover dimostrare al docente ciò che è stato imparato**, ma anche con la **soddisfazione di aver dimostrato di essere cresciuto una volta terminato l'esame con successo**.

Dal pdv del reale livello tecnico dell'allievo è importante che quest'ultimo sia consapevole che per concludere l'esame dovrà attendere con pazienza che si possa tornare alla pratica a contatto, per poter fare un esame con un vero Uke e quindi prendere consapevolezza del proprio rapporto con il partner.

Quella degli “esami parziali” è quindi, nella mia opinione, una strada da considerare se i tempi di ritorno alla normalità dovessero essere ancora lunghi.

Altri aspetti da tenere in considerazione quando si svolgono lezioni online

Specie per i principianti **le lezioni online rendono più lento l'apprendimento**: non potendo provare con il partner, che spesso è più esperto, i movimenti vengono acquisiti con maggiore difficoltà → lentezza nella progressione didattica, max due-tre tecniche per lezione di un'ora.

In alcuni casi si possono utilizzare **ausili alla didattica** ulteriori rispetto alle menzionate lavagne elettroniche o presentazioni power point:

- **uke di passaggio casuale** (mogli, mariti, figli, conoscenti, ecc);
- **simulacri di braccia** (per esempio modificando oggetti cilindrici come i tubi galleggianti per piscina).



Conclusioni

Le lezioni di Aikido online sono senz'altro un ripiego, inutile in caso di stop breve, ma necessario, a mio parere, in caso di stop prolungato.

Non possono sostituire la pratica a contatto; ma possono costituire un accettabile “tampone” finché non si potrà tornare alla normalità.

Dal pdv pratico **le lezioni online dovrebbero avere i seguenti obiettivi:**

- **mantenere il contatto con i praticanti**, specie con i principianti, per non perderli per strada;
- **mantenere vivo nei praticanti il ricordo delle tecniche;**
- **provare a trasmettere i principi base di nuove tecniche ai principianti;**
- **svolgere esami parziali (“teorici”) per certificare i progressi ottenuti durante la pratica online.**

Per poter svolgere pratica online proficua occorre però sviluppare una didattica apposita.

I suggerimenti evidenziati sono solo una serie preliminare di approcci che possono essere presi per cercare di massimizzare i risultati delle lezioni online; sperabilmente da qui a breve non ce ne sarà bisogno, ma se così non fosse potrebbe essere utile innescare una riflessione in materia che coinvolga tutta l'associazione.