

How to: LPAO

Introduzione

Questa guida vuole spiegarvi come imparare a usare il metodo di memorizzazione LPAO, famoso e utilizzato (probabilmente) solo in Italia, è una tecnica di memorizzazione derivata inventata da Federico Soldati e derivata dal PA.

Più che una guida generale su LPAO, questo documento sarà dedicato a descrivere il modo in cui ho adattato LPAO, in modo da poter ottenere tempi di memorizzazione migliori; vi spiegherò sia cosa i principi base, sia come creare lo schema che come utilizzare il metodo durante l'esecuzione per migliorare il think-ahead (corrispondente del look-ahead per il richiamo della memorizzazione).

Probabilmente questo metodo non è il migliore in assoluto. Il Letter Pairing è probabilmente superiore, soprattutto nelle categorie come il multibld, ma è il metodo con cui ho ottenuto tutti i miei record italiani, fra cui quello del 4bld che è stato per lungo tempo nella top 5 mondiale; per cui credo che valga la pena almeno di conoscerlo per poter valutare e capire quali sono le sue reali potenzialità.

Quando usare LPAO

Prima di iniziare a entrare nel dettaglio della tecnica, vediamo quando conviene (secondo me) utilizzarlo, o meglio quando non conviene utilizzarlo:

- Memorizzazione angoli
- Multiple Blindfolded

Sono convinto che per il Multibld questo metodo sia abbastanza scadente, si possono ottenere buoni risultati quando lo si utilizza per memorizzare pochi cubi (≤ 5) ma per più cubi i risultati possono essere disastrosi.

Per la memorizzazione angoli, almeno per come risolvo io, è sconveniente: un metodo come il Letter Pairing, le frasi, la memo visuale o fonetica sono molto più veloci.

Con memorizzazione a frasi (o anche con gli altri), infatti, è abbastanza facile memorizzare gli angoli in 5 secondi o meno nella memoria a breve termine, mentre con LPAO si perde più tempo per la creazione delle immagini che tutto; per questo lo sconsiglio.

Consiglio invece LPAO quando si devono memorizzare gli spigoli e i centri dei cubi, con poco sforzo si possono ottenere grandi risultati e a meno che puntiate a ottenere il record del mondo, è abbastanza conveniente come metodo.

In realtà sono convinto che il potenziale del metodo sia molto più alto di quello che ho ottenuto io, le mie memorizzazioni record sono di circa 9 secondi per il 3x3 e 1:10 per il 4x4, ma credo che con uno schema LPAO migliore del mio, con un buon allenamento e con una buona immaginazione i tempi si possano abbassare ulteriormente.

Come funziona il metodo

LPAO sta per Luogo-Persona-Azione-Oggetto ed è un metodo, se utilizzato correttamente, a immagini. Questo vuol dire che per memorizzare dovrete visualizzare delle scenette nella mente, potrebbe sembrarvi una cosa stupida, ma le immagini sono il metodo più efficace di memorizzazione.

Ogni scenetta è composta da un luogo, da una persona, da un azione e da un oggetto.. come dice il nome del metodo. A ognuna di queste immagini corrispondono quattro scambi, quindi per memorizzare un 3x3 (gli spigoli) solitamente servono tre scene LPAO.

D'ora in poi ci occuperemo solamente degli spigoli del 3x3, per i centri (o se vorrete usarlo anche per gli angoli, cosa che sconsiglio) il discorso è uguale, cambierà solamente il numero di LPAO con cui è formato lo schema.

Per poter memorizzare gli spigoli del 3x3, come ho appena detto, è necessario creare uno schema. Questo è formato da 22 quartetti di LPAO, uno per ogni sticker degli spigoli tranne i due del buffer.

A ogni sticker viene assegnato un LPAO, cioè un Luogo, una Persona, un'Azione e un Oggetto collegati fra di loro.

Della creazione dello schema ce ne occuperemo in dettaglio successivamente, ora vediamo come funziona lo schema una volta che ne abbiamo uno.

Ipotizzando che il nostro cubo abbia solamente quattro sticker, il nostro schema LPAO potrebbe essere il seguente:

Sticker	Luogo	Persona	Azione	Oggetto
UB	In piscina	Zio Paperone	Nuota	Oro
UR	In cucina	Nonna Papera	Cucina	Torta
UF	In giardino	Paperino	Dorme	Amaca
UL	In laboratorio	Archimede	Avvita	Lampadina

Data una sequenza di scambi, per il primo pezzo prenderemo il luogo corrispondente, per il secondo la persona, per il terzo l'azione e per il quarto l'oggetto. Unendoli potremo creare un'immagine che dovremo "percorrere" per poter capire gli scambi da effettuare.

Per esempio:

se la sequenza fosse UB UR UF UL avremmo come sfondo una piscina piena di lampadine in cui c'è Nonna Papera che dorme.

Oppure, per UR UL UB UF avremo in cucina Archimede che nuota su un'amaca.
In entrambi i casi è facile visualizzare la scenetta, se conoscete i personaggi dei fumetti che ho appena citato non avrete problemi.

Se il nostro cubo fosse reale e quindi se avesse 22 sticker, solitamente avremmo 9-14 scambi.

Per memorizzarlo si procede allo stesso come abbiamo appena fatto per i primi quattro scambi, per i successivi quattro si riparte da capo: per il quinto un luogo, per il sesto una persona, per il settimo un'azione e per l'ottavo un oggetto.

Spesso può succedere che rimangano delle immagini non finite, per esempio se gli scambi sono 9/10/11/13 o 14. In questi casi non c'è nessun problema, potete memorizzare le immagini "a metà" o unirle all'ultima immagine completa, per esempio se vi trovate con 9 scambi potete memorizzare l'ultimo pezzo insieme alla seconda immagine, per esempio con una persona o con un oggetto, in modo da avere un LPAOO o un LPAOP. In questo caso dovete fare attenzione a non confondere l'ordine dei vari pezzi, altrimenti vi ritrovereste col cubo sbagliato.

Come creare lo schema

Creare lo schema LPAO non è difficile, bastano carta, penna, qualche semplice regola e un po' di tempo.

Prima di tutto: se volete iniziare a usare LPAO e provenite da metodi basati su lettere, dimenticatevi completamente lo schema delle lettere, creare uno schema LPAO basandovi sul vostro vecchio schema lettere e quindi cercare per esempio luogo, persona, azione, oggetto iniziati per 22 lettere diverse è la cosa più stupida che potreste fare in quanto è molto limitativa; è molto meglio abbandonare la base letterale e puntare su uno schema molto meno forzato.

Lo schema è una cosa molto personale, per questo non metterò una copia dei miei (due), non vi servono nemmeno come esempio o come base, dovrete creare il vostro.

Per far questo io vi consiglio di partire dalle persone e poi sviluppare il resto; potete usare sia persone che conoscete, sia persone che non conoscete (es. i vip) che personaggi di cartoni o fumetti.

Quest'ultimi sono i più facili da visualizzare, mentre i primi probabilmente sono quelli che conoscete più nel dettaglio, mentre le persone famose un po' meno (credo).

Io ho creato due schemi, uno con persone reali e uno con personaggi dei fumetti/cartoni, ho scelto di tenerli separati completamente separati e uso uno schema per gli spigoli e uno per i centri, ma se vi trovate più comodi potete anche mischiarli e metterli nello stesso schema, dipende da come siete più comodi.

Per iniziare a creare lo schema iniziate a pensare alle persone che conoscete e scrivetele tutte su un foglio, uno per riga. Abbondate col numero di persone, non limitatevi a 22 ma

aggiungetene anche di più, cercate di mettere le persone che conoscete meglio, sarà più facile visualizzarle.

Fatto questo scrivete di fianco a ogni persona l'azione che le caratterizza, se vostra sorella è una ballerina provetta potreste mettere "balla" come azione, se il vostro migliore amico gioca a calcio, potreste mettere "palleggia" e così via;

Quando avete scritto per tutte le persone la loro azione corrispondente, confrontatele. Se trovate dei dopponi o delle azioni che sono confondibili fra di loro, cancellate quella persona e quell'azione, oppure cercatene un'altra che non sia simile a nessun'altra. Non date per scontato "tanto non mi confonderò" se due azioni sono simili, perchè vale sempre la legge di Murphy, vi confonderete.

Dopo le azioni passate ai luoghi e fate la stessa cosa, i luoghi possono essere anche delle stanze; se un vostro personaggio compie un'azione in una stanza non segnate "casa" come luogo corrispondente, sarebbe uno spreco di luoghi. Ripetete la stessa cosa che avete fatto per le azioni, quindi eliminate o sostituite (se possibile) i dopponi.

Infine ripetete la stessa cosa per gli oggetti.

A questo punto dovrete avere lo schema LPAO pronto e potreste iniziare a utilizzarlo, ecco però qualche altro suggerimento sulle immagini da utilizzare:

- Più le cose sono bizzarre più è facile ricordarle, il cervello funziona così
- Le cose dinamiche sono più facili da ricordare delle cose statiche
- I riferimenti sessuali sono molto più facili da ricordare, non sto dicendo di farvi dei film mentali, ma potrebbero aiutarvi
- Non date nulla per scontato, è più che facile confondersi e se date per scontato qualcosa, vi confonderete
- Uno schema LPAO fatto male funziona, uno schema LPAO ben fatto funzionerà anche quando il vostro livello sarà molto buono.
- Cercate di utilizzare delle azioni transitive e azioni facili da visualizzare; azioni come "parla" non sono molto adatte in quanto anche se sono facili da visualizzare, può essere difficile collegarle all'oggetto. "Parla" che cosa? con cosa?

Come Memorizzare

Una volta che avete lo schema LPAO non è tutto fatto, anche il modo in cui memorizzate è molto importante e vi permette sia di ricordare più velocemente, sia di richiamare più velocemente.

Oltre a memorizzare velocemente è importante anche eliminare le pause nell'esecuzione e questo lo fate tramite il think-ahead, se la memo non è ben salda nella vostra mente è difficile sarà difficile richiamarla, sarete costretti a fare pause e quindi perderete un sacco di tempo. Per raggiungere un buon livello nel bld è necessario trovare un compromesso fra velocità di esecuzione e velocità di memorizzazione, essere troppo veloci in una e troppo lenti nell'altra è peggio che avere una buona velocità in entrambe.

Per memorizzare io procedo così: memorizzo a gruppi di quattro, quindi una scenetta per volta. Prima ripeto, mentalmente o anche verbalmente, i quattro componenti dell'immagine in

sequenza e poi visualizzo l'immagine completa mentalmente. L'immagine non deve essere troppo nel dettaglio, non è necessario; anche se più è nel dettaglio e più è fatta bene, più è difficile scordarla.. ma di solito vince chi risolve più velocemente, quindi non perdetevi troppo tempo a dettagliare l'immagine.

Visualizzare l'immagine all'inizio non è facile e farete fatica, potreste iniziare visualizzando il luogo quando lo pronunciate, poi ci aggiungete la persona quando la pronunciate, poi le fate svolgere l'azione e infine l'oggetto.

Quando sarete più allenati potrete visualizzare direttamente tutta l'immagine completa, ma non è necessario.

Per i secondi quattro pezzi procedo allo stesso modo, quando ho visualizzato la seconda scena completa cerco di visualizzare entrambe le scene in ordine corretto per ripassarle.

Il ripasso in questo caso è molto importante, quando ripassate cercate di non pronunciare le parole, nè mentalmente nè verbalmente, ma cercate di visualizzare la scena già completa; in questo caso è importante visualizzarla tutta già creata e non aggiungere un pezzo per volta, visualizzate la prima, e poi la seconda. Se non siete sicuri potete anche ricontrollare se avete memorizzato giusto tracciando di nuovo i pezzi, se avete sbagliato dovrete ovviamente correggere.

La terza scena potete memorizzarla come le prime due; finita quella io ripasso nuovamente tutte e tre le scene, cercando sempre di visualizzarle già complete e senza ripetere.

A questo punto sono pronto per risolvere, se volete fare una memorizzazione "safe" o non vi sentite sicuri potete comunque decidere di ripassare un altro paio di volte (non esagerate e cercate di ripassare il meno possibile) in modo da rinforzare le immagini.

Ottimizzare il ripasso

Per velocizzare la memorizzazione ed evitare di scordare, c'è una molto utile ma abbastanza difficile da fare che, se fatta nel modo adeguato, vi permette di aumentare molto la vostra precisione nelle risoluzioni e di velocizzare la memorizzazione stessa.

Se come me (cosa che vi consiglio) memorizzate nell'ordine Spigoli-Angoli e risolvete in ordine contrario (Angoli- Spigoli), può essere molto utile cercare di effettuare un ripasso degli spigoli durante la parte degli angoli.

Durante la memorizzazione angoli è abbastanza impossibile, ma durante l'esecuzione di questi, soprattutto se usate metodi meccanici che non richiedono ragionamento (come Old Pochmann), potete cercare di visualizzare le tre (o più) immagini degli spigoli in modo da rinforzarle e ripassarle.

All'inizio è abbastanza difficile come cosa, ma il guadagno è notevole e la precisione aumenta.

Attualmente (purtroppo) io non uso più questa tecnica perchè trovo difficile applicarla durante l'esecuzione dei commutatori angoli, ma quando la utilizzavo la trovavo uno dei punti di forza della mia memorizzazione e riuscivo a fare tranquillamente medie di 12 senza alcun DNF.

Procedevo memorizzando gli spigoli come descritto in precedenza, poi memorizzavo velocemente gli angoli effettuando un solo ripasso finale o spesso nemmeno quello; memorizzavo gli angoli (3-4 secondi di solito mi bastavano, ma memorizzarli sub 10 è molto

facile) e appena iniziavo a risolvere gli angoli cercavo di visualizzare le tre (o più) immagini degli spigoli in modo da ripassare.

Ottimizzare l'esecuzione

Ottimizzare l'esecuzione è un'altra cosa molto importante, ridurre il numero di pause fra i vari algoritmi è essenziale.

Per fare questo è necessario avere la memorizzazione ben salda in mente, in modo da poter richiamare velocemente l'immagine. Spesso mi trovo a fare memorizzazioni molto lente e risoluzioni davvero molto veloci; questo mi è possibile solo grazie al fatto che riesca a richiamare velocemente la sequenza e ad annullare le pause.

Per ottimizzare l'esecuzione è necessario cercare di pensare all'immagine successiva quando si stanno ancora svolgendo gli algoritmi precedenti, quindi verso la fine degli angoli conviene pensare (cercare di visualizzare) la prima immagine LPAO, durante l'esecuzione dei primi 4 spigoli l'immagine della seconda e così via.

Anche in questo caso, durante il richiamo, cercate di visualizzare direttamente l'immagine senza passare attraverso le parole; evitate di pensare la storiella "In piscina Zio Paperone nuota nell'oro", vi fa perdere tempo e vi confonde. Cercate di visualizzare direttamente l'immagine.

Centri

Per i centri LPAO funziona allo stesso modo, se volete risolvere il 4x4 bendati vi consiglio di creare due schemi, uno per i centri e uno per gli spigoli. Se usate personaggi diversi eviterete di confondervi e capirete facilmente quando finiscono gli spigoli e iniziano i centri o viceversa.

Parità

La parità è semplicissima da individuare: se la vostra immagine finisce con una persona o con un oggetto, non c'è la parità. Se la vostra immagine finisce con un luogo o con un'azione c'è la parità.

Conclusione

LPAO è un metodo molto buono, permette di raggiungere ottimi risultati e senza troppa fatica, per raggiungere livelli di eccellenza richiede però (almeno secondo la mia esperienza) tanto allenamento, soprattutto per mantenere risultati costanti. Probabilmente, anzi quasi sicuramente, il Letter Pairing è più veloce, soprattutto quando la quantità di informazioni aumenta, primo perchè con LPAO è facile confondere l'ordine delle immagini e secondo perchè il Letter Pairing è un metodo più elastico e quindi anche se inizialmente più difficile ha più potenziale.

Sono comunque convinto che LPAO sia un signor metodo e se non avete intenzione di puntare al NR (o al WR) ma semplicemente a scendere sotto i due minuti (o anche al minuto) va benissimo.

Potrebbe risultare un pochino pesante e noioso dopo un po', ma questo dipende da voi.