



METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO



Di cosa Parliamo oggi:

CANALI DELLA
COMUNICAZIONE

METODI DI INSEGNAMENTO

STILI DI INSEGNAMENTO

ORG. UNA SEDUTA



COME COMUNICARE





I CANALI DELLA COMUNICAZIONE

VERBALE

– parole



I CANALI DELLA COMUNICAZIONE

Si migliora la propria comunicazione verbale se:

- Osserviamo i dettagli della prestazione
- Uso di parole precise e concrete
- Descrizione di microazioni
- Separare i fatti dalle opinioni
- Usare frasi positive (evitare l'uso del "non")
- Dire poche parole, ma "quelle giuste"
- Preparare le cose da dire organizzate per punti

Importante descrivere e non giudicare



I CANALI DELLA COMUNICAZIONE

VERBALE

PARA VERBALE

- tono
- volume
- velocità
- pause



I CANALI DELLA COMUNICAZIONE

Si migliora la propria comunicazione para-verbale se:

- usare usa toni/ritmi/volumi diversi
- differenziare in funzione delle situazioni
- utilizzo delle pause per sottolineare le cose importanti

Allenarsi a modulare la propria comunicazione



I CANALI DELLA COMUNICAZIONE

1. Verbale

2. Para-verbale

3. Non-verbale:

- mimica
- gestualità
- postura
- sguardo
- distanza
- contatto fisico



I CANALI DELLA COMUNICAZIONE

Si migliora l'efficacia della nostra comunicazione non verbale se:

- utilizziamo i gesti che “traducono” le parole
- guardiamo negli occhi l'atleta
- usiamo la distanza in funzione di ciò che vuole dire

Allenarsi a “guardare” come comunichiamo



I CANALI DELLA COMUNICAZIONE

VERBALE

PARA-VERBALE

NON VERBALE

LUOGO



I CANALI DELLA COMUNICAZIONE

IMPORTANTE

- Massima efficacia se i canali sono coerenti
- In caso di contrasto tra il canale verbale e gli altri le nostre parole perdono di valore

La comunicazione non è ciò che dico, ma quello che l'interlocutore capisce!!!

- Quindi è fondamentale:
 - osservare i segnali di ritorno (segnali di comprensione)
 - fare rilanci



SELF-EFFICACY

- La Self-Efficacy è ... “quanto *mi sento capace a ...*”
- E' la convinzione-sentimento personale di saper fare una determinata cosa
- E' un giudizio specifico di capacità, diverso dall'autostima



COME SI SVILUPPA LA SELF-EFFICACY

- Esperienza diretta
- Esperienza di altri
- Stati fisiologici, motivazionali e psicologici
- **FEEDBACK**



FEEDBACK

- Sono indicazioni, suggerimenti, commenti fatti dall'allenatore
- Possono essere di due tipi:
 - » Feedback Positivi = elogi, complimenti, rinforzi
 - » Feedback Negativi = critiche



I FEEDBACK POSITIVI

Condizionato/specifico (fatto)

"Bene! Hai fatto un ottima rincorsa!!!"

"Ho visto che in nell'ultimo salto hai gestito bene la pressione! Brava!!"

"Pensa alle sensazioni avute durante questo ottimo lancio... Memorizzale"

Incondizionato/generico (persona)

"Ciao, come stai?"

"Sei proprio in gamba!"

"Questo mese ti sei impegnato molto"

"Hai fatto un'ottima gara"

Stretto

ZOOM

Largo





GLI EFFETTI DEI FEEDBACK POSITIVI

Condizionato/specifico (fatto)

- Consapevolezza e rinforzo dei comportamenti
- Apprendimento
- Autoefficacia ("mi sento capace di.....")
- Stima e fedeltà verso l'allenatore

Incondizionato/generico (persona)

- Gioia e energizzazione
- Autostima ("io valgo, io mi piaccio")
- Simpatia verso l'allenatore

Stretto

ZOOM

Largo





COME DARE FEEDBACK POSITIVI

Sottolineare dettagli prestativi

Attribuire i progressi agli sforzi dell'atleta

Concentrarsi su ciò che è stato migliorato

Trasmettere che le capacità sono acquisite e non casuali



I FEEDBACK NEGATIVI

Condizionato/specifico (fatto)

"Se avessi corso meglio gli ultimi 50m avresti fatto il personale."

"Non hai fatto 1,70 perchè non hai tenuto lo stacco."

"Hai visto com'era la chiusura, cosa puoi fare per migliorarla?"

Incondizionato/generico (persona)

"Sei incapace"

"Quanto hai fatto? Se tu fossi una donna saresti bravo!!!"

"In gara non ne fai una giusta!!!"

Stretto

ZOOM

Largo





GLI EFFETTI DEI FEEDBACK NEGATIVI

Condizionato/specifico (fatto)

- Consapevolezza di cosa non va e di come si dovrebbe fare
- Responsabilità
- Apprendimento
- Fiducia nell'allenatore

Incondizionato/generico (persona)

- Rabbia (negli adulti maschi)
- Paura, impotenza e paralisi
- Depressione
- Disistima di sé e degli altri
- Conflittualità e competizione nel gruppo

Stretto

ZOOM

Largo





COME DARE FEEDBACK NEGATIVI

- Concentrarsi sui fatti (sul passato)
- Mostrare o chiedere quale può essere la soluzione o la correzione all'errore
- Evitare parole come:
"sempre... mai.. tutto.. ogni volta..."



IL FEEDBACK A PANINO

Dopo un salto in lungo

- **ELOGIO:** Ottima Rincorsa
- **CRITICA:** Puoi migliorare, devi tenere lo stacco
- **ELOGIO:** E' nelle tue capacità, ricordati delle esercitazioni di stacco che abbiamo fatto



METODI DI INSEGNAMENTO

Definizione

Modo per Facilitare e rendere
produttivo l'apprendimento.

Pellerey



CLASSIFICAZIONE METODI DIDATTICI

DEDUTTIVI:

L'istruttore trasmette e dimostra con le proprie conoscenze

MET. PRESCRITTIVO

MET. MISTO

MET. DELL'ASSEGNAZIONE DEI COMPITI

INDUTTIVI:

L'atleta sotto la guida dell'allenatore scopre e sperimenta in maniera autonoma

MET. DELLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

MET. DELLA SCOPERTA GUIDATA

MET. DELLA LIBERA ESPLORAZIONE



METODO PRESCRITTIVO

L'istruttore controlla sia il ragazzo che l'attività svolta.

Comporta 4 Fasi:

Esplicativa

Dimostrativa

Esecutiva

Correzione degli errori



MISTO

Si mixano l'analisi e sintesi dell'esercitazione

Il processo prevede SINTESI - ANALISI - SINTESI

Es. Globale - Es. Analitico - Es. Globale



ASSEGNAZIONE DEI COMPITI

Vengono assegnati dei compiti motori ai ragazzi.

Si spiega e si dimostra l'esercizio

L'istruttore controlla volume e intensità del lavoro



RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Proporre un problema e l'atleta in maniera autonoma deve cercare di risolverlo.

L'istruttore può eventualmente guidare con alcune indicazioni alla risoluzione del problema.



SCOPERTA GUIDATA

L'allievo risolve il problema in maniera individuale ma in un ambito prestabilito dall'istruttore



LIBERA ESPLORAZIONE

Si dà libero sfogo alla fantasia del ragazzo.

Compito dell'istruttore è attirare l'attenzione verso un'attività sviluppata dall'allievo



STILI DI INSEGNAMENTO

Ci sono 3 stili di insegnamento:

- STILE AUTORITARIO: comunicazione unidirezionale
- STILE PERMISSIVO: comunicazione bidirezionale
- STILE AUTOREVOLE: comunicazione bidirezionale asimmetrica



STILE AUTORITARIO

- Tradizionale e con rapporto unidirezionale
- Assenza di dialogo
- Solo Obblighi
- L'atleta non diventa autonomo, ma è passivo all'allenatore
- Utilizza soprattutto Feedback negativi



STILE PERMISSIVO

- Molto Diffuso
- Ampio Dialogo
- Ampia libertà all'atleta, che però acquista poca autonomia in quanto poco responsabilizzato
- Facilita a una condotta aggressiva



STILE AUTOREVOLE

- Dialogo profondo e reciprocità
- Regole ben stabilite e valgono per tutti
- Porta ai migliori risultati
- Si fa crescere l'atleta e lo si porta ad essere autonomo
- Si danno regole e si motivano



ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA

- **Organizzazione di una seduta**
- **Modello Operativo**
- **Principi di un'allenamento efficace**
- **Esempio di organizzazione di una seduta**
- **I contenuti di una seduta**
- **Materiale Didattico**
- **Confronto**



ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA

- **Professionalità**  **Cura del dettaglio**
- **Qualità ed Eccellenza**
- **Benessere psico-fisico del bambino**
- **Organizzazione**



Modello operativo

La gestione globale della seduta

- Programmazione della seduta
- Verifica dei materiali presenti
- Attesa bambini

Prima dell'allenamento

- Controllo e contatto prima dell'allenamento
- Inizio della seduta
- Gestione campo
- Sicurezza dei bambini
- Termine della seduta
- Contatto a fine seduta
- Consegna alle famiglie e contatto

Durante l'allenamento

Feedback (bambini, personale)

Dopo l'allenamento



Modello operativo

Prima dell'allenamento

Programmazione

- Allenamento, mensile, annuale
- Scheda Allenamento

In funzione di:

- N° di bambini
- Età
- Spazi
- Materiale in società
- ...





Modello operativo

Prima dell'allenamento

Caratteristiche della programmazione:

- Continuità
- Gradualità
- Variabilità
- Esercizi polivalenti
- Obiettivi multilaterali

Deve mirare allo sviluppo di tutte le aree della personalità (motoria, cognitiva, affettiva e sociale)





Modello operativo

Prima dell'allenamento

Preparazione del campo

- Scelta e controllo del materiale
- Disposizione materiale in campo
 - In sicurezza (controllo superficie, materiale inutilizzato in posizione non pericolosa, ...)
- Logisticamente corretta

Attesa Bambini



Modello operativo

Durante l'allenamento

Presenza al loro arrivo

Consegna alle famiglie e contatto

- Modalità

- Ogni bimbo deve non veder l'ora di tornare la prossima volta

Il bambino è sotto la nostra responsabilità, durante tutto l'allenamento, fino a quando non esce dal nostro impianto



Modello operativo

Dopo l'allenamento

Feedback sull'allenamento

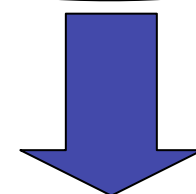
- Dell'allenatore**
- Dei bambini**
- Bisogna parlare con i bambini per capire se qualcosa non ha funzionato**

E' il primo passo verso la programmazione e l'organizzazione dell'allenamento successivo.



CONCLUSIONI

Come?



Migliorare la qualità dell'allenamento

- **L'attenzione a tutti questi aspetti**
- **Rimettendosi sempre in discussione**

Solo mettendosi in discussione si capiscono i propri limiti e si riescono a superare





PRINCIPI DI UN ALLENAMENTO EFFICACE

- **Poche pause vuol dire molta esperienza**
- **E' importante osservare e all'occorrenza modificare l'esercitazione proposta nel caso in cui non risulti efficace: Tempi, spazi, ecc.**
- **Sono molto importanti i concetti di : Polivalenza e Multilateralità**
- **Lo sviluppo delle capacità cognitive è fondamentale**
- **Ricordarsi in fase di programmazione e di gestione di essere stato bambino.**



PRINCIPI DI UN ALLENAMENTO EFFICACE

IMPORTANZA DELL'ALTA INTENSITA'

- **E' molto difficile tenere alta l'intensità**
- **Alta intensità permette di fare molte cose e il bambino apprende di più nello stesso tempo**
- **L'attività per il bambino è più stimolante**
- **Fa in modo che i bambini siano più attenti**
- **In questo modo l'allenatore allena E NON E' UNO SPETTATORE**



USI E COSTUMI DELL'ALLENATORE

- **L'allenatore deve saper utilizzare in modo corretto la voce:**

- **essere udibile da tutto il gruppo**
- **usare una terminologia corretta**
- **incoraggiare e stimolare costantemente tutto il gruppo**

- **Coinvolgimento Emotivo del giocatore e del coach**

Intensità

Il sano agonismo è un elemento da sviluppare

L'atteggiamento, la postura e la motivazione del coach fanno la differenza

- **Importante la posizione dell'allenatore**
- **La consapevolezza del miglioramento fa migliorare**



USI E COSTUMI DELL'ALLENATORE

- **Molti allenatori improvvisano, importante avere una scheda allenamento**
- **L'avere una scheda ci permette di avere già un'idea di ciò che andremo a fare.**



ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA

- **Il tempo è ben scandito**
- **Divisione della seduta in momenti**
- **Attivazione: Momento di “riscaldamento”**
- **Esercitazioni: Momenti esperienziali in cui il bambino deve imparare qualcosa**



ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA ATTIVAZIONE

- **Durata 10' circa**
- **Vengono effettuati giochi di gruppo**
- **Dovrebbe essere indirizzata all'obiettivo della giornata**



ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA ESERCITAZIONI

- **Durata 15'-20' max (ogni esercitazione)**
- **Possono avere il carattere di Sfida**
- **Devono richiamare degli obiettivi precisi**
- **Devono prevedere elementi tecnici, motori, cognitivi**
- **L'ultima esercitazione deve essere fatta come sfida**



ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA ESERCITAZIONI

Possono esserci diversi tipi di Esercitazioni:

- **Giochi**
- **Percorsi Obbligati**
- **Percorsi “Liberi”**
- **Staffette**
- **Esercitazioni di tipo tecnico**



ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA GIOCHI

Sono esercitazioni in cui si prevede che il bambino esegua gesti motori, propri e non propri dell'atletica leggera in spazi liberi o delimitati.

Possono avere carattere imitativo (Giochi Imitativi)

Es. Gioco dei colori, sparpiero, fulmine, ...

PRO:

Poche pause, ottimi come attivazione, molto vari, multilaterali

CONTRO:

Possibili poche correzioni da parte dell'allenatore, poco tecnico



ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA PERCORSI OBBLIGATI

Sono esercitazioni in cui il percorso è ben definito e stabilito e il bambino non ha possibilità di scelte

PRO:

Buona componente di sfida, buone possibilità di correzioni, abbastanza multilaterale

CONTRO:

Pochi bambini in movimento (max 2-3), poco controllo sul gruppo



ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA PERCORSI "LIBERI"

Sono esercitazioni in cui il percorso non è ripetuto sempre nello stesso modo ed eventualmente può essere deciso dal bambino.

PRO:

Alta Componente cognitiva, maggior coinvolgimento del gruppo

CONTRO:

Difficile la valutazione da parte del tecnico



ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA STAFFETTE

Esercitazioni che prevedono lo svolgimento di gare a squadre

PRO:

Sfida in cui anche i più deboli possono vincere, molte variabili,

Intensità abbastanza alta

CONTRO:

Difficoltà di inserire molti obiettivi, devono avere regole semplici



ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA

ESERCITAZIONI DI TIPO TECNICO

Esercitazioni che prevedono gesti tecnici specifici dell'atletica

PRO:

Si può correggere e analizzare meglio l'aspetto tecnico, il bambino "impara l'atletica", ottimo mezzo per trasmettere "l'atletica dei grandi"

CONTRO:

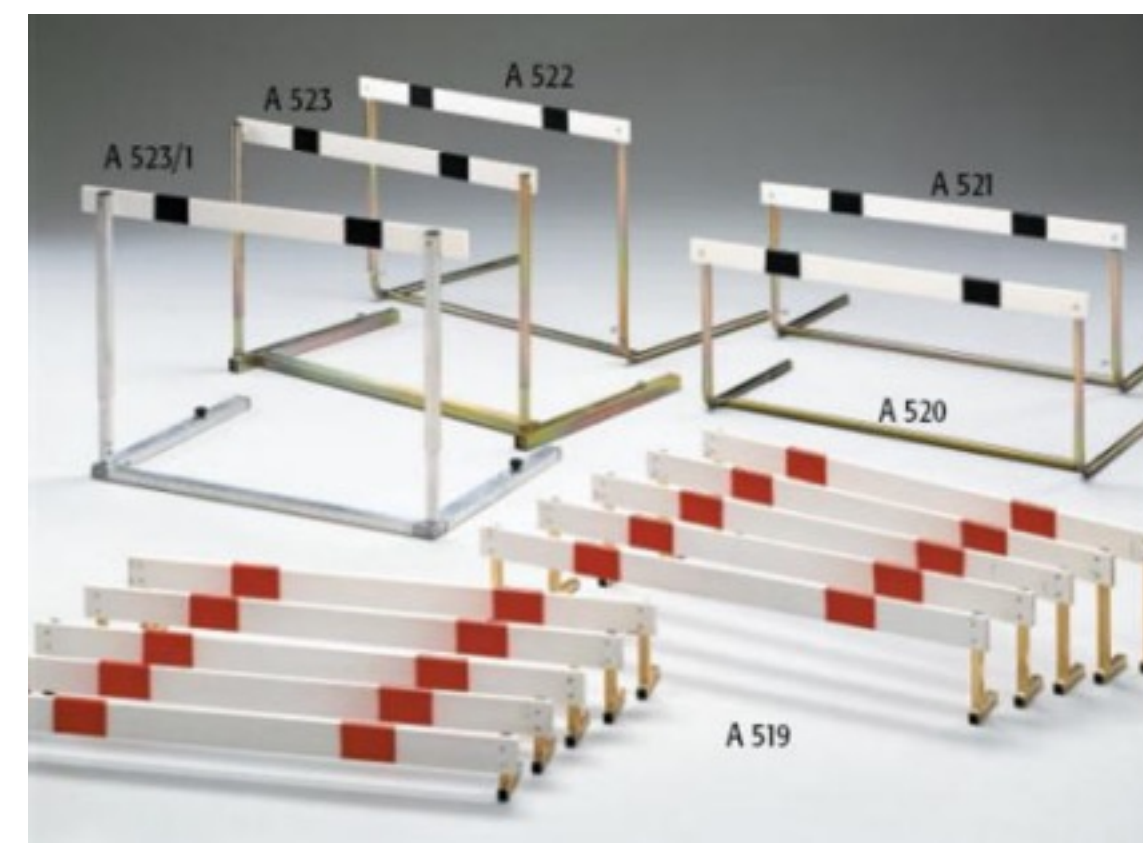
Difficile mantenere alta l'intensità, noiosi per i bambini, poco multilaterali



MATERIALE DIDATTICO

Il materiale didattico può essere molto vario:

- **Palloni di ogni forma, colore, peso, dimensione**
- **Ostacoli di varie altezze**
- **Coni di diversi colori e altezze**
- **Segnacampo (cinesini)**
- **Funicelle**
- **Cerchi**
- **Peso, Vortex..**
- **Materassi (salto in alto, Serneige)**
- **Tappeti elastici**
- **.....**





MATERIALE DIDATTICO

USO PROPRIO E IMPROPRIO

L'utilizzo di un attrezzo può essere di due tipi:

- **PROPRIO:** utilizzo per il quale è stato ideato
- **IMPROPRIO:** utilizzo diverso da quello per il quale è stato ideato

ESEMPI

- **OSTACOLI** : superamento in corsa o strisciando
- **CONI, PALLONI** usati come ostacoli
- **CERCHI** usati per essere lanciati con un obiettivo
- **TAPPETO ELASTICO** usato come "canestro"

L'uso improprio di un attrezzo dà una maggiore varietà di esercitazioni rispetto a quelle che potremmo fare nel nostro impianto.



ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA

CONCLUSIONI

- **PROFESSIONALITA'**
- **ORGANIZZAZIONE**
- **PROGRAMMAZIONE**
- **OBIETTIVI DI ALLENAMENTO**
- **INTENSITA' DI ALLENAMENTO**
- **SCANSIONE DEL TEMPO DI UN ESERCIZIO**
- **FANTASIA**
- **UTILIZZO DI DIVERSI ATTREZZI**



Tutte queste componenti daranno come risultato una seduta coinvolgente che permetterà ai bambini un apprendimento divertente.