

Motivazione

Definizione :ragione per cui un individuo sceglie una attività da praticare, persistendo nell'impegno e vi si dedica con intensità e scrupolosità

La motivazione va incentivata e sostenuta

- Con attività stimolanti e varie
- Avendo atteggiamenti ottimistici
- Stabilendo obiettivi realistici e calibrando il programma in base alle capacità degli allievi
- Considerando l'errore necessario
- Evitando giudizi costantemente negativi

Le persone sono motivate quando si percepiscono COMPETENTI

- La percezione di competenza è un aspetto cognitivo legato allo sviluppo evolutivo
- La percezione di competenza può essere riferita : miglioramento personale oppure all'esito favorevole nel confronto con gli altri

IMPORTANTE

l'educatore deve incoraggiare il
miglioramento personale

- Fino a 10 11 anni bisogna favorire attività ludiche di gioco il bambino deve essere motivato dalla soddisfazione per il gioco

Come incrementare l'autoefficienza

- Prestazioni positive (ruolo allenatore)
- Gli errori fanno parte dell'apprendimento
- Esperienze sostitutive (ce la fa lui lo puoi far te !)
- Persuasione verbale (che sottolinea progressi)
- Attivazione emozionale (ne troppa ansia ne troppa rilassatezza)
- Obiettivi

Obiettivi sono un fattore motivante

- Devono essere compatibili e valutabili
- Formulati in modo positivo (+ azioni corrette non –errori)
- Devono essere significativi per atleta
- Difficili ma realizzabili
- A breve ,medio e lungo termine
- Principalmente di prestazione

Come motivare

- Procedure che favoriscono l'esecuzione del compito
- Feedback positivo(incentrato sul miglioramento della esecuzione)
- Incoraggiare affinché l'impegno sia mantenuto

Scelte metodologiche didattiche

- 1 Compito significativo non impossibile
- 2 Sollecitare coinvolgimento degli atleti nel processo di apprendimento
- 3 Riconoscimento dell'impegno
- 4 Gruppi sempre vari
- 5 Valutazione fatta sui miglioramenti
- 6 Tempo

Apprendimento

- È un processo di acquisizione di abilità
- È conseguente all'esercizio
- Determina un cambiamento interno del comportamento
- Questi cambiamenti diventano permanenti
- Le abilità migliora, diventa costante, persiste nel tempo e si manifesta anche in situazioni simili

Nell'apprendimento esistono importanti presupposti cognitivi

- 1) elaborazione informazioni dagli analizzatori che controllano l'esecuzione e la verifica finale .(visivo preponderante all'inizio poi cinestesico)
- 2) si crea una memoria motoria (immagazzinamento e registrazione delle informazioni) SINAPSI breve media lunga
- 3) selezione di una risposta

Stadi dell'apprendimento motorio

- **Coordinazione grezza:** Compito compreso a grandi linee +programmazione ancora poco precisa +controllo prevalentemente visiva + errori frequenti +movimenti grossolani +sensazioni confuse +grande impegno attentivo
- **Coordinazione fine :**compito compreso in modo più dettagliato +programmazione più precisa + controllo cinestesico +esecuzione aderente al modello +sensazioni precise +svolgimento economico quasi automatico
- **Disponibilità variabile :**grande sicurezza anche in situazioni difficili +programma molto dettagliato + correzione rapida dell'errore + controllo cinestesico molto preciso +sensazioni molto accurate

Programmazione didattica

- **1) presentazione del compito** con :informazioni chiare sintetiche + dare punti chiave che l'atleta possa utilizzare per regolare l'azione + uso di video e/o dimostrazione del compito +porre domande per essere certi della comprensione del compito
- **2) tanta pratica** per questo è importante l'organizzazione del lavoro + assegnare compiti di osservazione + richiami verbali perché sia mantenuta l' attenzione sul compito
- **3) variabilità** (nelle abilità di base e nei programmi motori)
COME ?
- **4) organizzare la variabilità**

Organizzare la variabilità

- **Blocchi per seduta** es 45 minuti 1 abilità
- **Blocchi nella seduta** es 15 abilità 1 +15 abilità 2 +15 abilità 3
- **Pratica seriale** es. 5 (a) +5(b) +5(c) +5 (a)+5(b)+5(c)+5(a)+5(b)+5(c) Che può essere anche randomizzata