

**AtleticaViva Online**



**atletica  
italiana**

# LE PROVE MULTIPLE Apprendimento e Metodo



Relatore  
PhD Gioacchino Paci



**Piattaforma Zoom 16 Aprile 2020**

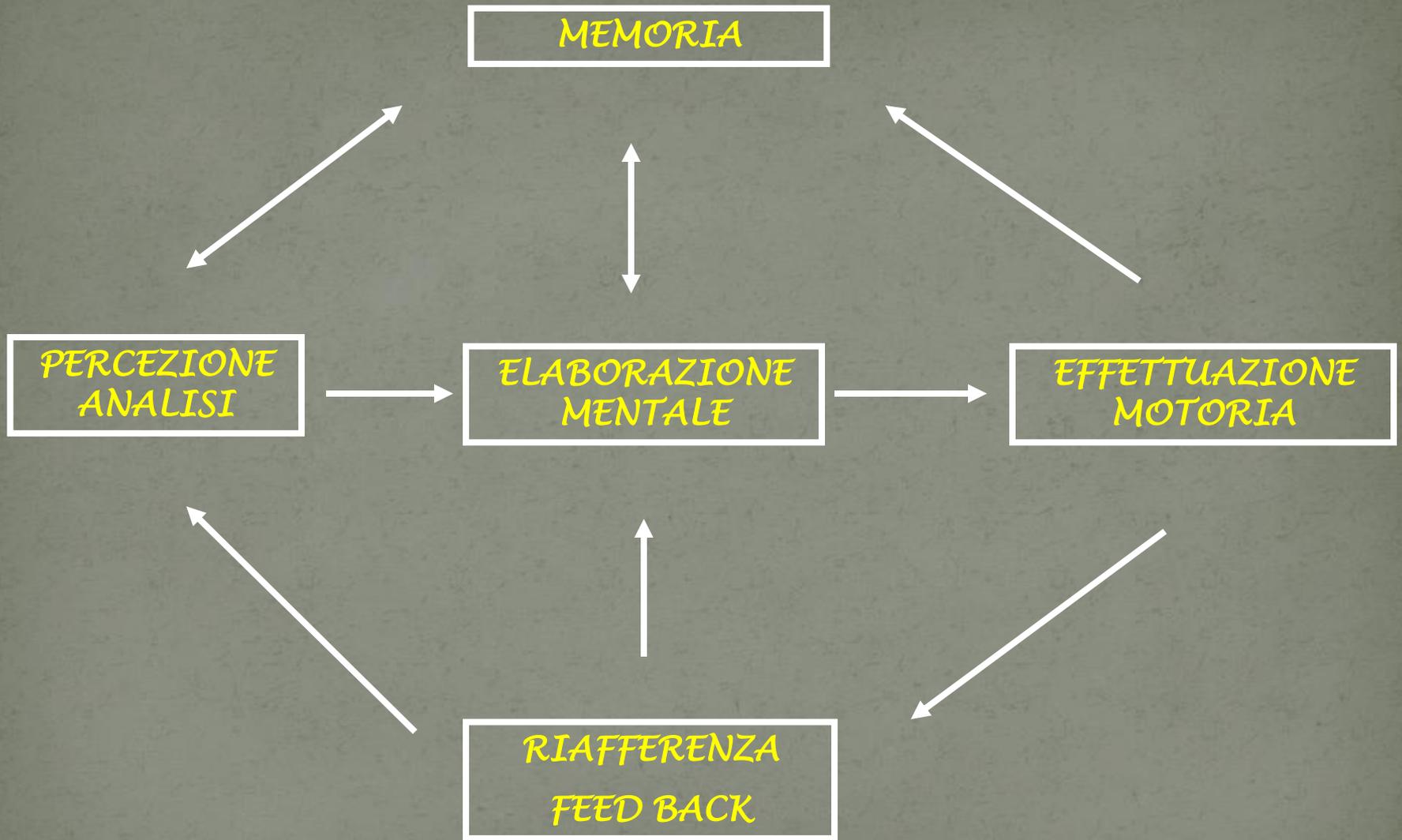
**MEMORIA**

**PERCEZIONE  
ANALISI**

**ELABORAZIONE  
MENTALE**

**EFFETTUAZIONE  
MOTORIA**

**RIAFFERENZA  
FEED BACK**



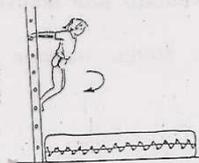
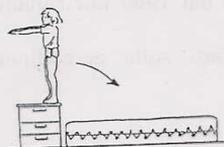
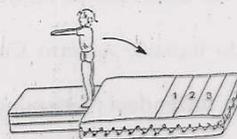
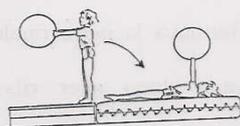
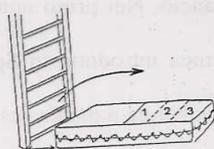
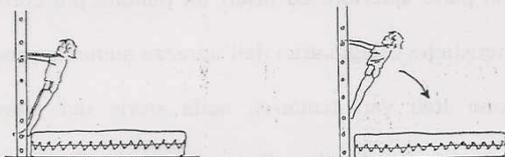
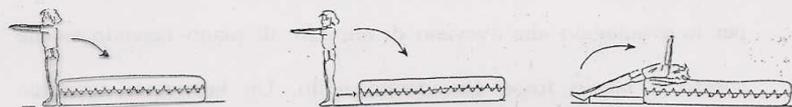
# ACICLIZZARE L'AZIONE RIPETUTA

- per aumentare il controllo motorio
- rendere evidente l'errore
- allenare la coordinazione
- favorire la perfezione del gesto
- sviluppare la destrezza specifica

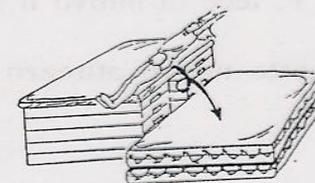
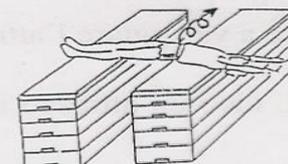
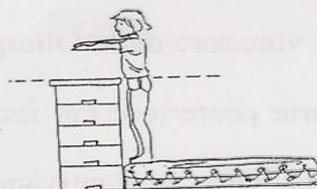
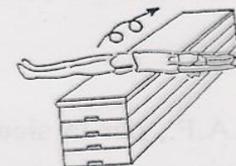
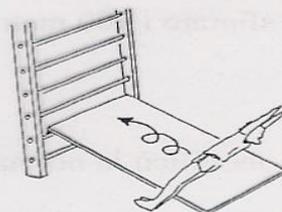
# CICLIZZARE L'AZIONE SINGOLA

- *Consentire un maggior tempo di sviluppo della percezione*
- *Successiva attenzione a diversi particolari nello stesso esercizio*
- *Allenare il controllo del gesto*

## SENSIBILIZZAZIONE DELLA PARTE DORSALE IN CADUTA



## ESEMPI DI ROTOLAMENTI



# FASI DELL'APPRENDIMENTO

Da Schnabel 1977 - Teoria del Movimento

- 1 Gesto Spezzettato e Rallentato
- 2 Gesto Fluido ma Lento
- 3 Esecuzione Completa - Gara
  - a) stabilizzazione prestativa
  - b) variabilità della situazione
  - c) variabilità temporale

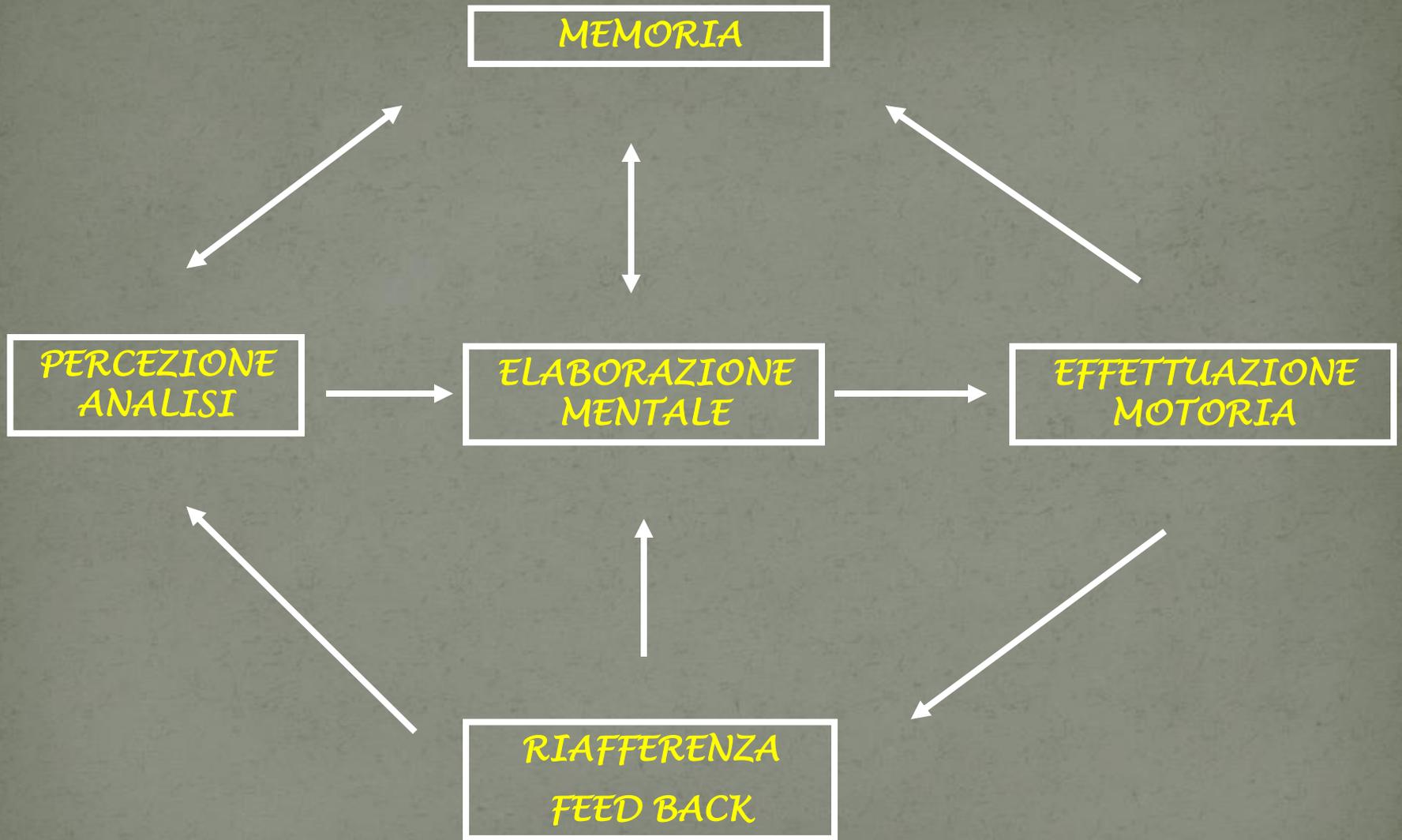
**MEMORIA**

**PERCEZIONE  
ANALISI**

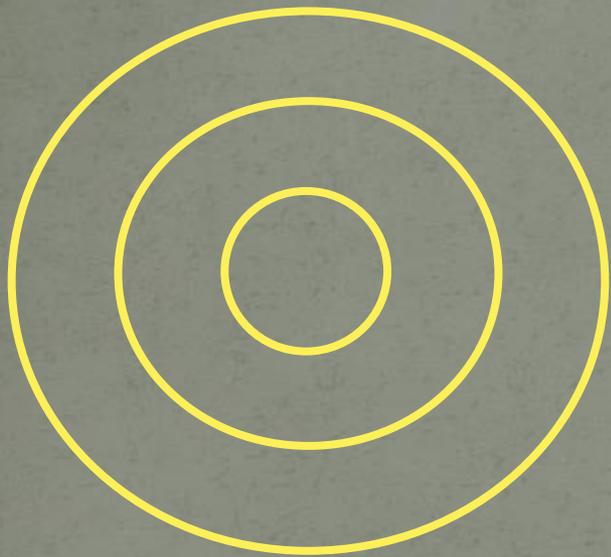
**ELABORAZIONE  
MENTALE**

**EFFETTUAZIONE  
MOTORIA**

**RIAFFERENZA  
FEED BACK**



# *Curve dell'apprendimento*



# FORME INDIVIDUALI DI APPRENDIMENTO

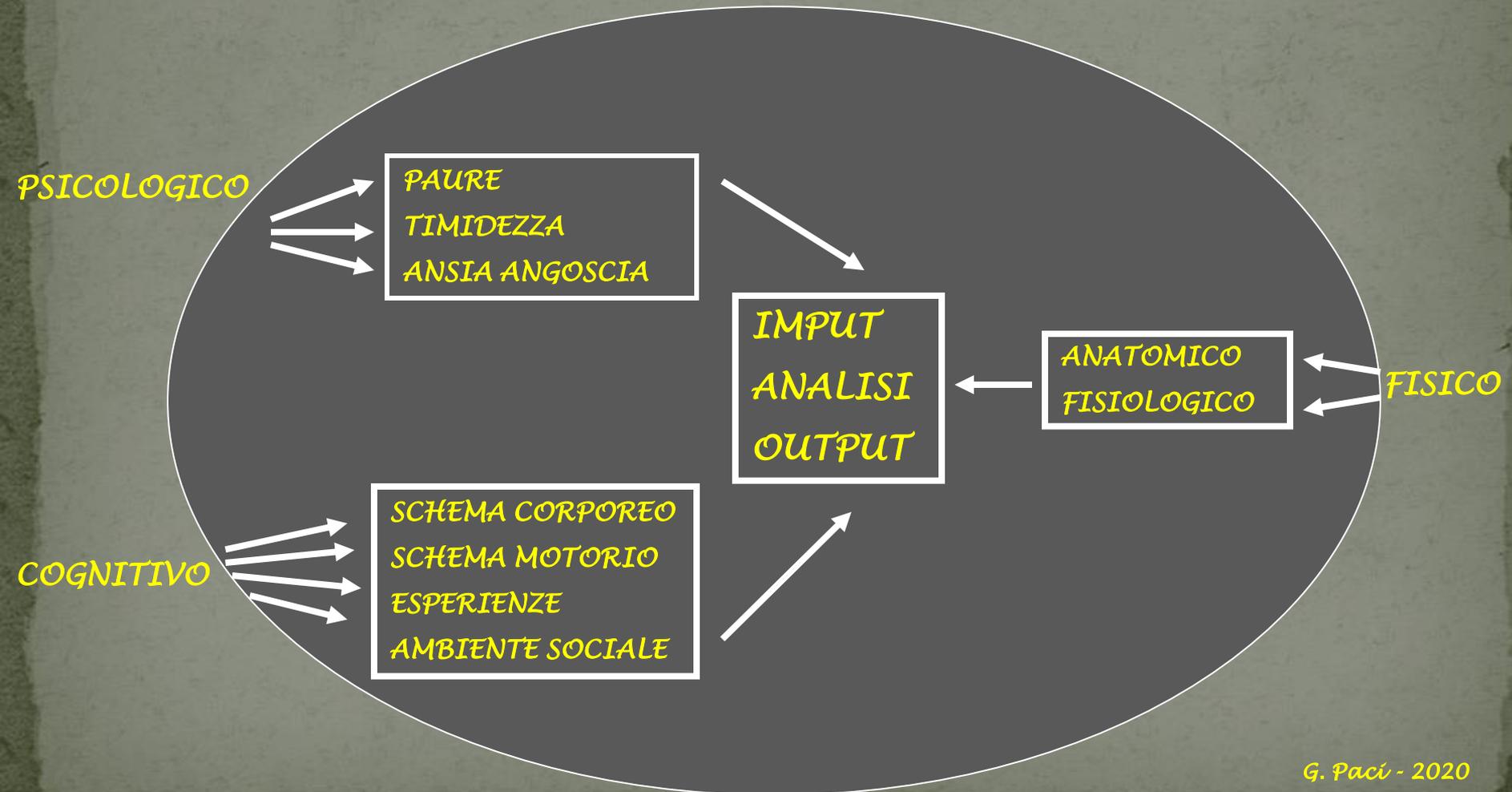
- *Analitica*: a) grande coordinazione  
b) minor bisogno di prove  
c) → coordinazione fine
- *Sintetica*: a) l'errore si attenua nell'insieme  
b) tanti tentativi -piccoli vantaggi  
c) molti difetti da correggere
- *Differita*: a) strategia difficile da gestire  
b) nessuna logica nel procedere  
c) ritorno alle fasi precedenti
- *Visiva*
- *Uditiva*
- *Cinestetica*

# L'ERRORE

# L' Errore

- Esecuzione non consona alla richiesta
- Ci dice molto ... tutto del livello culturale
- Fornisce le indicazioni per ottimizzare la didattica verso la soluzione motoria
- Quale correzione? (Paci, '93)

# VARI TIPI DI ERRORE ED EFFETTI SULLA RISPOSTA MOTORIA



Il metodo diretto consta delle seguenti fasi :

- a) presentazione dell'errore;
- b) confronto con il modello;
- c) ricerca di strutture facilitanti.
- d) ripetizione globale o frazionata del gesto;

Il metodo diretto, per le sue stesse caratteristiche, possiamo anche definirlo "specifico".

---

Le fasi del metodo indiretto sono:

- a) presentazione dell'errore
- b) studio delle cause primarie;
- c) ricerca della correzione;
- d) eventuale modifica del modello tecnico.

Così l'errore viene valutato non solo come deviazione dal modello ma, in modo più complesso, come specchio (feedback) della motricità del soggetto, del metodo usato e della struttura.

Con il metodo specifico a sbagliare e' sempre l'educando, con quello aspecifico l'attenzione viene posta su tutti gli elementi che compongono il processo educativo.

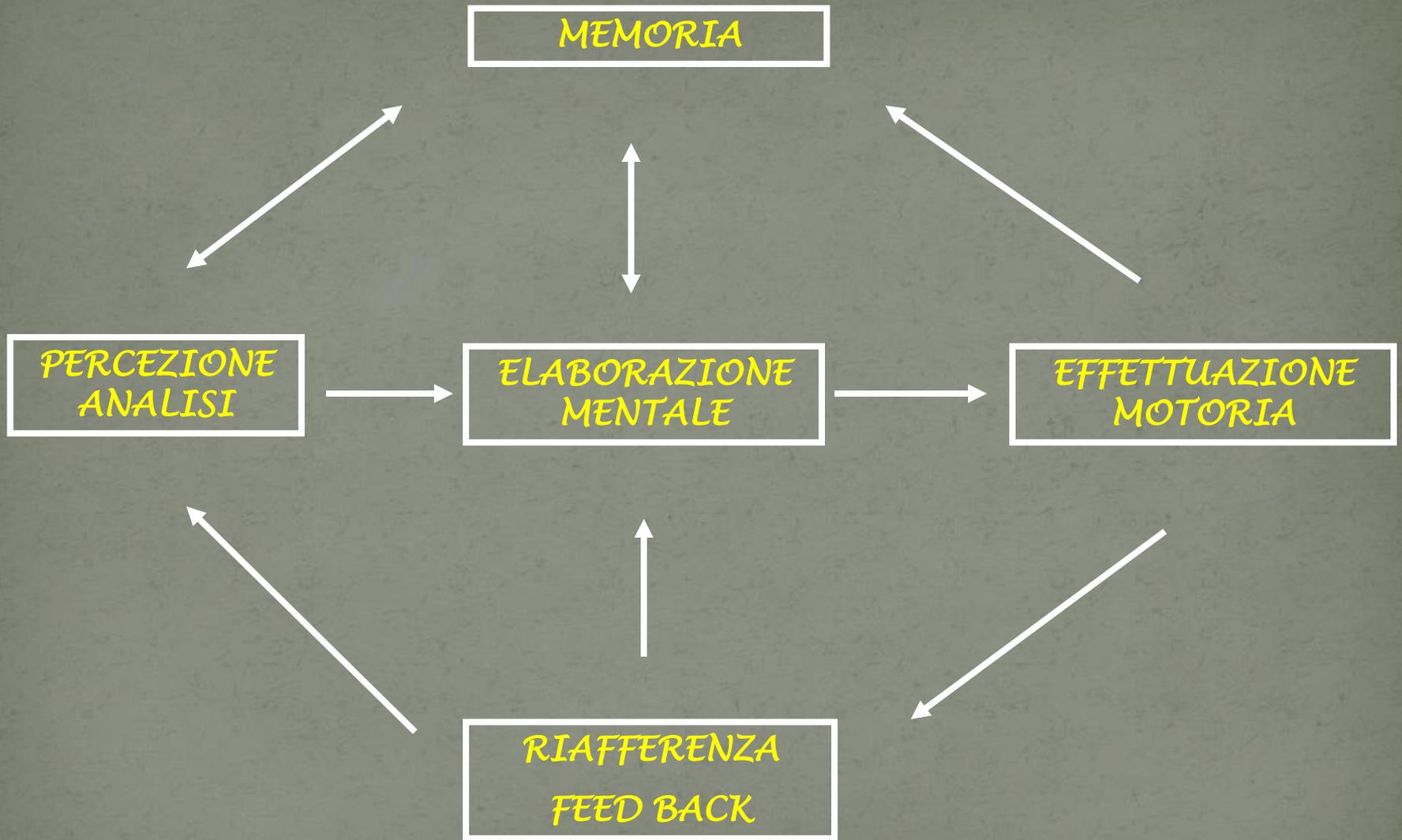
**MEMORIA**

**PERCEZIONE  
ANALISI**

**ELABORAZIONE  
MENTALE**

**EFFETTUAZIONE  
MOTORIA**

**RIAFFERENZA  
FEED BACK**



# I metodi:

*Necessaria una successione logica dei metodi  
all'interno della tecnica della didattica*

*- Libera espressività*

*- Scoperta guidata*

*a) Globale*

*- Guidato*

*b) Analitico*

*c) Misto*

*- Globale nell'analitico*

*(- Assegnazione dei compiti - Risoluzione dei problemi)*

*La massima gestione dei metodi usati, consente di ottimizzare il processo educativo; evitare tutte le fossilizzazioni dottrinarie: mantenere sempre la massima apertura mentale nell'adattarsi alla situazione dell'individuo*

# QUALE METODO

**? GLOBALE** : sempre diffidare dagli apporti di questo metodo ; troppi errori in fase iniziale che minano fortemente il miglioramento futuro

**? ANALITICO** : fa riferimento sempre al modello tecnico ; inverte l'inizio e la fine di una tecnica

**? MISTO** : somma gli errori dei metodi precedenti

# **GLOBALE NELL'ANALITICO**

- Ha sempre come riferimento la fase finale del gesto tecnico;
- In realtà si affronta l'origine stessa della tecnica analizzata ;
- Si applica la "metodica a ritroso"

# LA FASE

CONTENUTO CULTURALE  
CARATTERIZZANTE IL  
LIVELLO TECNICO IN UN  
GESTO MOTORIO

(Pacì, *Tecnica e Tecnicismo*, '91)

# *La Fase Tecnica*

*Determina (descrive) un livello di apprendimento fondamentale Logico rispetto all'età e al livello culturale motorio.*

# Il “sine qua non”

- Elemento determinante la fase
- Ogni tecnica è caratterizzata da poche fasi
- La loro evoluzione è caratterizzata dall'impiego di maggiori livelli di forza e da materiali più impegnativi

# LE FASI

**Apprendimenti culturali**

# 1 FASE





2 FASE

# 3 FASE

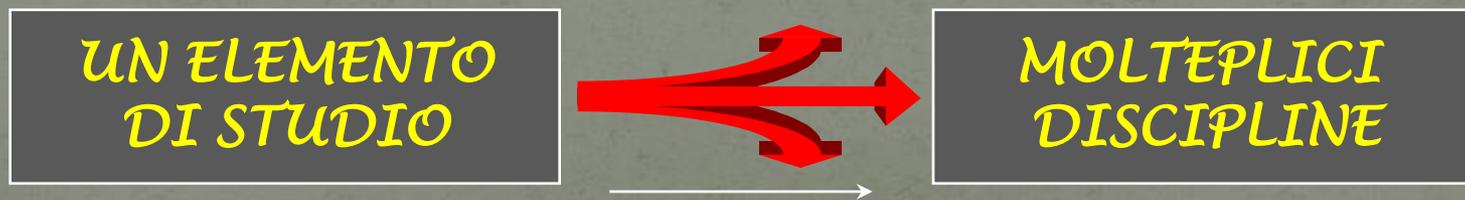


G. Pací - 2020

# La Metodologia Interattiva Come Approccio Educativo

Strategia Didattica Che Intende Utilizzare  
Al Massimo Le Possibilità Educative  
Degli Elementi Comuni  
A Più' Attività Motorie

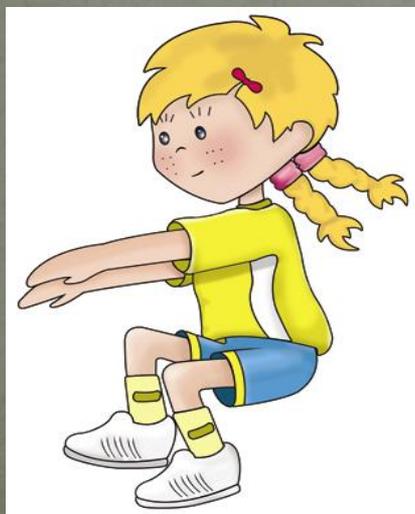
## TRANSFER



(Pacì, *Interattività Didattica*, '97)



**GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE**



[gacpaci@virgilio.it](mailto:gacpaci@virgilio.it)

328-7226047

Stadio della Farnesina



# **Curare Sempre l'Essenziale e non l'Approssimativo**

**Visione negativa, anche a livello Nazionale, è quello di ritenere che le tecniche espresse dai multiplisti siano diverse ed approssimative rispetto agli specialisti unitari**

**L'Essenziale è presente in tutte le discipline simili e deve sempre guidare il tecnico**

**Si eseguono meno esercitazioni per la mancanza di tempo ma sempre quelle essenziali comuni a tutte le discipline**

# Tempi

- Tutti nascono Multiplisti ... implicito nella stessa teoria dell'allenamento giovanile;
- ... quindi, immediatamente occorre curare fortemente le abilità di lancio, di Salto con l'Asta, di Corsa con gli Ostacoli, di Salto in Alto;
- ... **non importa che l'Asta entri nelle Multiple solo da Allievi o che il fisico sia ancora esile o piccolo; si avrà una crescita armonica e saremo pronti nel momento in cui si dovesse decidere che le Multiple saranno la specialità per l'atleta;**
- attraverso l'attenta gestione della seduta di allenamento si potranno affrontare con calma tutte le discipline;
- dalla categoria Cadetti si potranno avere tutte le informazioni per decidere le eventuali ed ulteriori 3 fasi di gestione dell'Atleta:
  1. l'Atleta possiede le caratteristiche per proseguire come Multiplista;
  2. l'Atleta deve ancora esprimersi per lacune tecniche - prestative;
  3. l'Atleta non può proseguire con le Multiple

# Alcune note specifiche

- Le esercitazioni di Velocità si devono quasi sempre unire alle esercitazioni di Corsa ostacoli ... **prima con Ostacoli e poi senza**;
- Soprattutto in età giovanile ma nel Multiplista sempre, programmare **distanze di percorrenza mista** per impedire una specializzazione veloce e per allenare contemporaneamente tutte le distanze;
- dalla categoria cadetti: 2 volte Asta perché completa anche per altre specialità e deve assolutamente essere di livello in età adulta;
- sempre corsa lunga (6-8-1000) nella parte terminale dell'allenamento;
- esercitazioni di lancio quasi sempre insieme e per Fasi per crescere in maniera parallela..... anche con molte palle mediche