

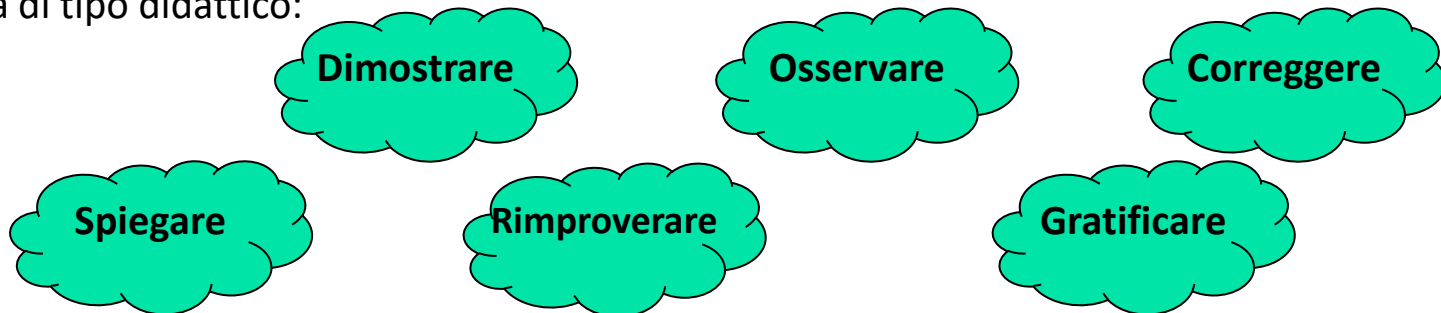
METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

Webinar
21 settembre 2021

Maurizio Leone
tecnico.fidalcalabria@gmail.com

Competenze didattiche

A prescindere dalla disciplina sportiva, il tecnico impiega molta parte del proprio tempo in attività di tipo didattico:



La metodologia

Avere una corretta metodologia significa poter prendere le giuste decisioni nei diversi momenti e situazioni che l'attività sportiva comporta.



- Quale esercizio proporre?
- Come presentarlo?
- Spiegare cosa deve fare l'allievo o semplicemente dimostrarglielo?
- Come organizzare l'attività: quante file, quante ripetizioni?
- Le pause?
- In presenza di errori, correggo o ignoro?

La *metodologia dell'allenamento*, la *fisiologia*, e la *biomeccanica* aiutano a comprendere le modalità di funzionamento del corpo umano e come gli allievi possano di conseguenza realizzare i movimenti propri della disciplina praticata ed incrementare le loro capacità motorie;

La *psicologia* fornisce al tecnico gli strumenti che lo aiutano ad instaurare una migliore relazione con gli allievi, considerandone i bisogni e la personalità;

Le *scienze sociali* e la *didattica* consentono di comprendere gli elementi di contesto e definire più efficacemente un'adeguata sequenza di azioni educative.

Il ruolo del tecnico

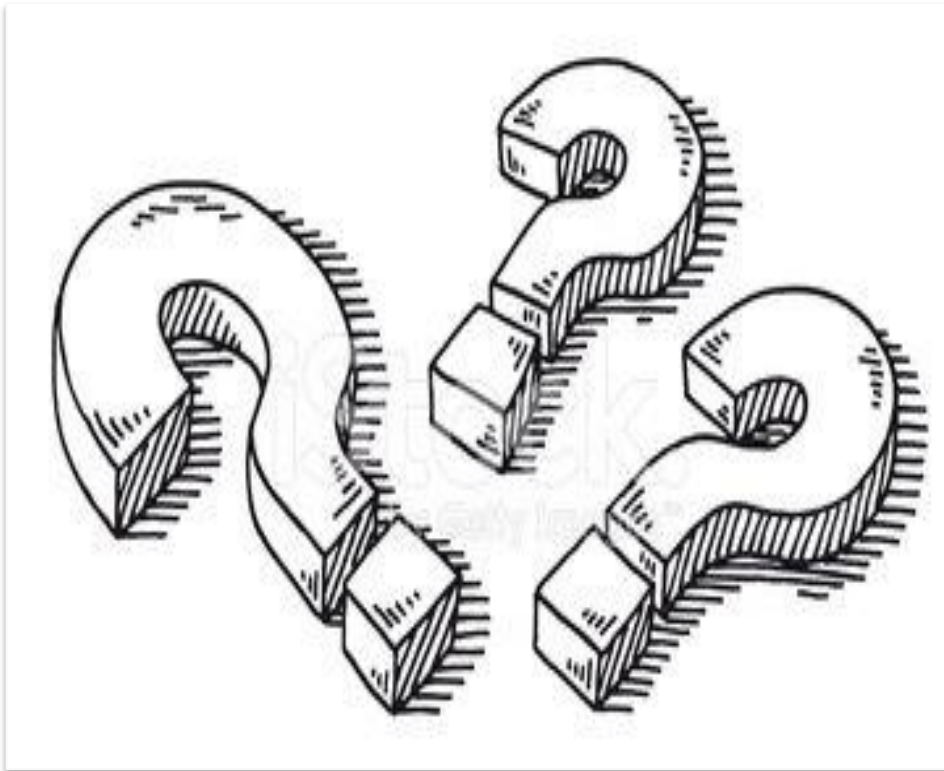
Nell'articolato e complesso mondo dello sport, diversi sono i termini con cui viene definito chi si occupa di insegnare tecniche sportive, con finalità amatoriali o agonistiche, e di allenare atleti e squadre impegnati a vari livelli competitivi:

- ☐ Istruttore;
- ☐ Allenatore;
- ☐ Tecnico;
- ☐ Maestro;
- ☐ Coach;
- ☐ Mister.

Indifferentemente dalla definizione, la competenza principale di queste figure riguarda la didattica, l'insegnamento di tecniche sportive realizzato a diversi livelli di qualificazione ed in diversi contesti operativi.

Il ruolo del tecnico

Per svolgere con efficacia la propria azione didattica, il tecnico deve porsi tre domande fondamentali:

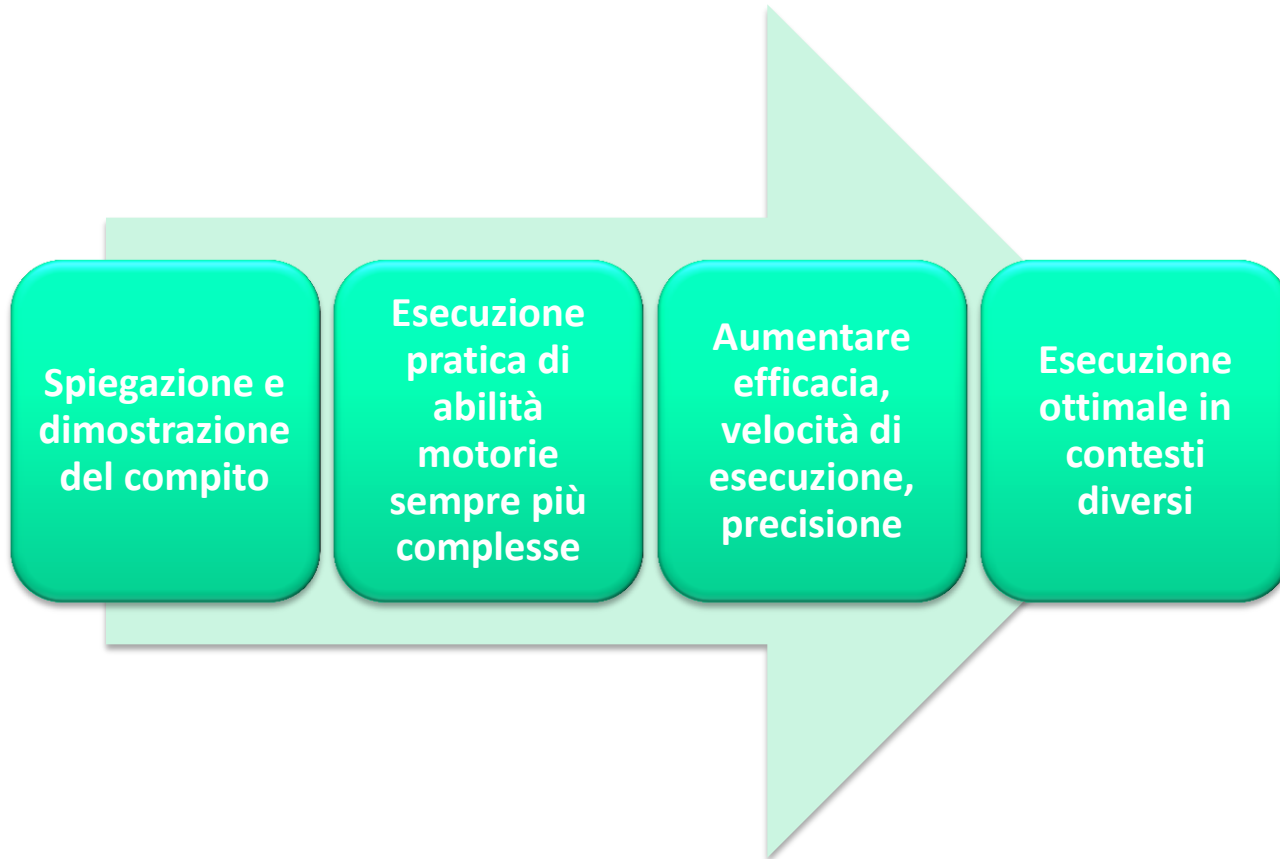


- ☐ Cosa insegno?
- ☐ A chi insegno?
- ☐ Dove svolgo la mia azione di insegnamento?

Dovrà considerare:

- La tecnica che deve insegnare;
- Gli allievi a cui insegnare;
- Il contesto dove opera.

Dalla teoria alla pratica



Gli stili di insegnamento



- ☐ Esiste uno stile di insegnamento più efficace?
- ☐ C'è un particolare modo di condurre gli allenamenti che favorisce l'apprendimento degli allievi?
- ☐ Un modo per presentare le esercitazioni e correggere gli errori che rendano più veloce e di migliore qualità l'apprendimento delle tecniche sportive?

Gli stili di insegnamento

Gli stili d'insegnamento possono dividersi in due grandi gruppi:

- Basati sul *comando* e sull'*autorità* dell'allenatore (accento direttivo e prescrittivo);
- Basati sulla *partecipazione* e *autonomia* degli allievi (valorizzano coinvolgimento e scoperta da parte degli allievi).

Tra i diversi approcci allo studio degli stili d'insegnamento quelli che hanno avuto una significativa ricaduta didattica, analizzano le tre fasi più importanti del processo di insegnamento/apprendimento relative alla conduzione delle lezioni, che sono:

- ✓ Pianificazione del processo (che esercitazioni svolgere);
- ✓ Modalità di esecuzione dei contenuti (con quale intensità/difficoltà debbono essere eseguite le esercitazioni);
- ✓ Valutazione delle esercitazioni.

(Mosston, 1972)

Gli stili di insegnamento

In funzione di chi decide le caratteristiche delle tre fasi della proposta didattica, si identifica uno stile di insegnamento:

- ❑ **Stile del comando:** l'allenatore decide cosa fare, come farlo, e ne valuta la corretta esecuzione, provvedendo alle eventuali correzioni;
- ❑ **Stile della pratica:** almeno una delle tre decisioni passa dall'allenatore agli allievi, favorendo una maggiore partecipazione alla lezione;
- ❑ **Stile della reciprocità:** agli allievi si demanda anche la funzione della valutazione dell'esito delle esercitazioni (la responsabilità è sempre dell'allenatore!).

L'adozione di uno stile rispetto a un altro è comunque influenzata da diversi fattori, tra i quali:

- L'obiettivo didattico;
- Le caratteristiche degli allievi;
- Il contesto dove si opera;
- Le condizioni operative;
- Il tempo a disposizione.

La tecnica

- Tutte le tecniche delle diverse discipline sono *abilità motorie automatizzate*;
- Un *abilità motoria* è di per se un azione automatizzata che consente di conseguire, in modo stabile nel tempo, uno o più obiettivi di prestazione in tempi ottimali, con massime possibilità di riuscita e minimi dispendi di energia mentale e fisica;
- L'autorevolezza di un allenatore è sancita da quanto questi conosca nei minimi particolari la tecnica specifica della disciplina e da quanto è in grado di spiegarla e dimostrarla;

Nella classificazione delle abilità motorie caratterizzanti le diverse discipline sportive, sono emersi tre criteri principali che danno luogo a tre diverse classificazioni:

1. L'organizzazione del compito;
2. La prevedibilità dell'ambiente;
3. L'importanza degli aspetti motori e cognitivi.

Organizzazione del compito

Le abilità possono essere divise in:

- **Discrete:** caratterizzata da un inizio e una fine (es. schiacciata della pallavolo);
- **Continue:** ripetuta per un numero di volte elevato sempre più o meno uguale a se stessa (es. bracciate nel nuoto);
- **Seriali:** una serie di abilità *discrete* legate da un continuum di movimento per formare un'azione complessa e con una certa durata (es. esercizio a corpo libero della ginnastica).



Prevedibilità dell'ambiente

- **Abilità chiuse** (*closed skill*): ambiente stabile, le condizioni ambientali cambiano pochissimo o per niente, l'azione dell'atleta è stereotipata con pochissimi aggiustamenti e la prestazione risulta fortemente influenzata dalla capacità propriocettiva dell'atleta.



- **Abilità aperte** (*open skill*): ambiente mutevole, complesso e molto imprevedibile; l'azione dell'atleta deve continuamente adattarsi alle mutate condizioni, ed anzi anticiparle (propriocezione ed esterocezione).



La tecnica sportiva

La tecnica sportiva è l'insieme dei movimenti che permette di adattare il comportamento motorio dell'atleta alle caratteristiche degli attrezzi, dei materiali, dell'ambiente e soprattutto degli avversari, per raggiungere la prestazione migliore in una determinata situazione agonistica.

Classi di sport	Esempi di sport	Scopi fondamentali comuni della tecnica
Sport di forza Sport di forza rapida Sport di rapidità	Sollevamento pesi Salti e Lanci nell'atletica leggera Distanze più brevi della corsa, pattinaggio, ciclismo	Sfruttamento di tutte le caratteristiche del movimento per sviluppare al massimo la forza, impulsi di forza e rapidità.
Sport di resistenza a carattere ciclico	Marcia, corsa, pattinaggio, ciclismo, sci di fondo, canottaggio, canoa, nuoto	Ricerca della massima economicità dei movimenti.
Sport di precisione	Tiro a volo, a segno, con l'arco, golf, bocce	Ricerca della massima precisione dei movimenti e del risultato
Sport tecnico compositori a valutazione qualitativa	Ginnastica artistica, ritmica, pattinaggio artistico, tuffi, nuoto sincronizzato, sci nautico, salto con sci	Ricerca della massima valutazione da parte delle giurie per mezzo di composizioni motorie sempre più difficili, spettacolari, precise, espressive ecc.
Sport di situazione Giochi sportivi Sport di combattimento	Calcio, pallacanestro, pallavolo, pallamano, tennis, pallanuoto, baseball, rugby, hockey, polo, badminton ecc. Lotta, pugilato, scherma, judo, karate, ecc.	Adattarsi in modo rapido e ottimale alla situazione tecnico-tattica Contingente in modo da disorganizzare il più possibile la tecnica dell'avversario mantenendo molto efficace la propria
Sport a rapido adattamento ambientale	Sci alpino, canoa fluviale, slittino, bob, corsa di orientamento, motocross, ciclocross ecc.	Mantenere una tecnica ottimale indipendentemente dalle situazioni ambientali mutevoli

L'insegnamento della tecnica

L'insegnamento della tecnica richiede una buona comprensione di due aspetti metodologici essenziali:

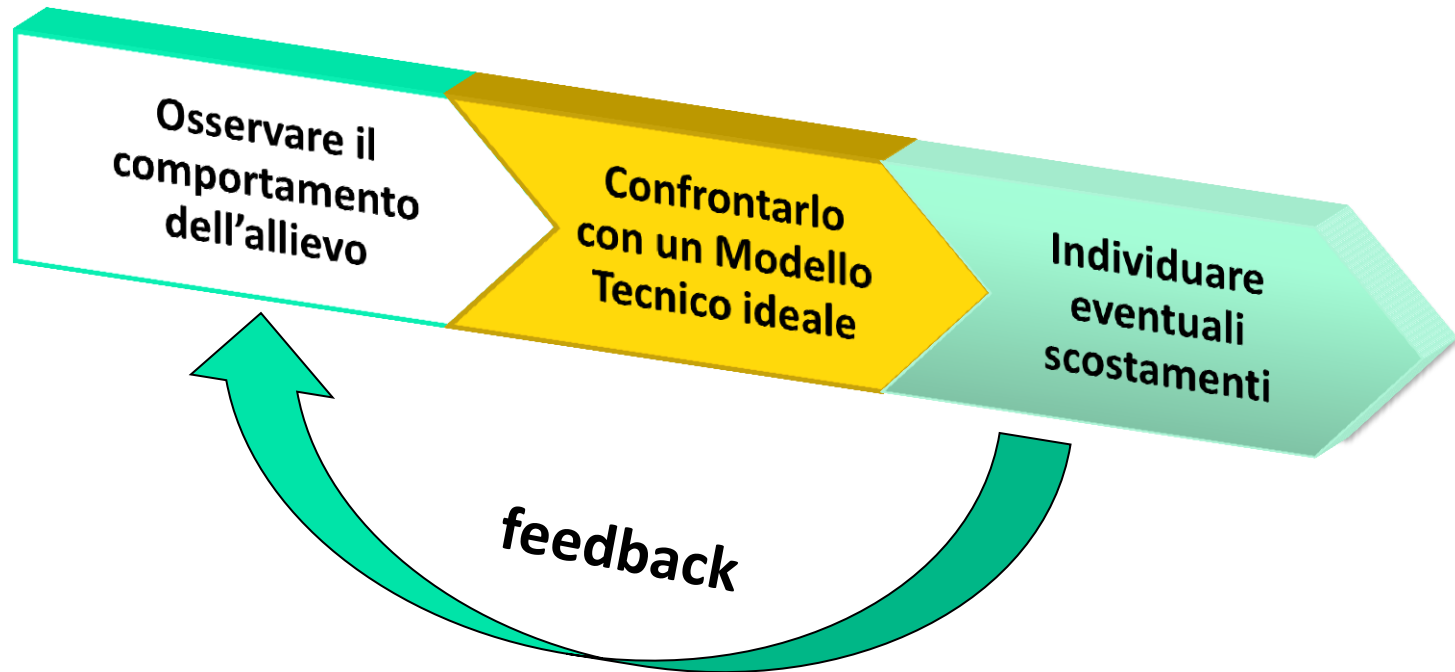
- ❑ Insegnare vuol dire essenzialmente ***facilitare l'apprendimento*** e il controllo appropriato dei movimenti da parte dell'atleta. È un processo di co-operazione in cui atleta e tecnico devono essere *alleati*.
- ❑ **La tecnica in atletica leggera non è un valore assoluto:** ma semplicemente un modo appropriato (possibilmente più efficace di altri) per risolvere i problemi. Molti tecnici riducono molto la loro creatività nel considerare fisso e immutabile sia ciò che deve essere insegnato che il modo per arrivarci, ma dovrebbero considerare che nella realizzazione di qualunque azione tecnica si attivano:
 - ✓ Un complesso di operazioni percettive;
 - ✓ Una serie di operazioni mentali;
 - ✓ Una costante comparazione che l'atleta conduce tra il complesso di sensazioni che prova e quelle che prevedeva di *sentire* .

Aspetti motori e cognitivi

- ❑ In alcuni sport, il successo in una tecnica è fondamentalmente riconducibile agli aspetti tipicamente *motori* dell'esecuzione: la precisione, la velocità, la forza applicata dall'atleta sono decisivi perché la tecnica risulti efficace (tuffi, salti, lanci, tiro con l'arco e tiro al volo);
- ❑ In altre discipline sportive sono molto importanti gli aspetti cognitivi (scacchi);

La maggior parte delle discipline comprendono entrambi gli aspetti. Chi insegna la tecnica deve conoscere bene il ruolo, la funzione e le diverse caratteristiche che questa può svolgere nella propria disciplina sportiva, perché diverse sono le modalità più efficaci per insegnarla.

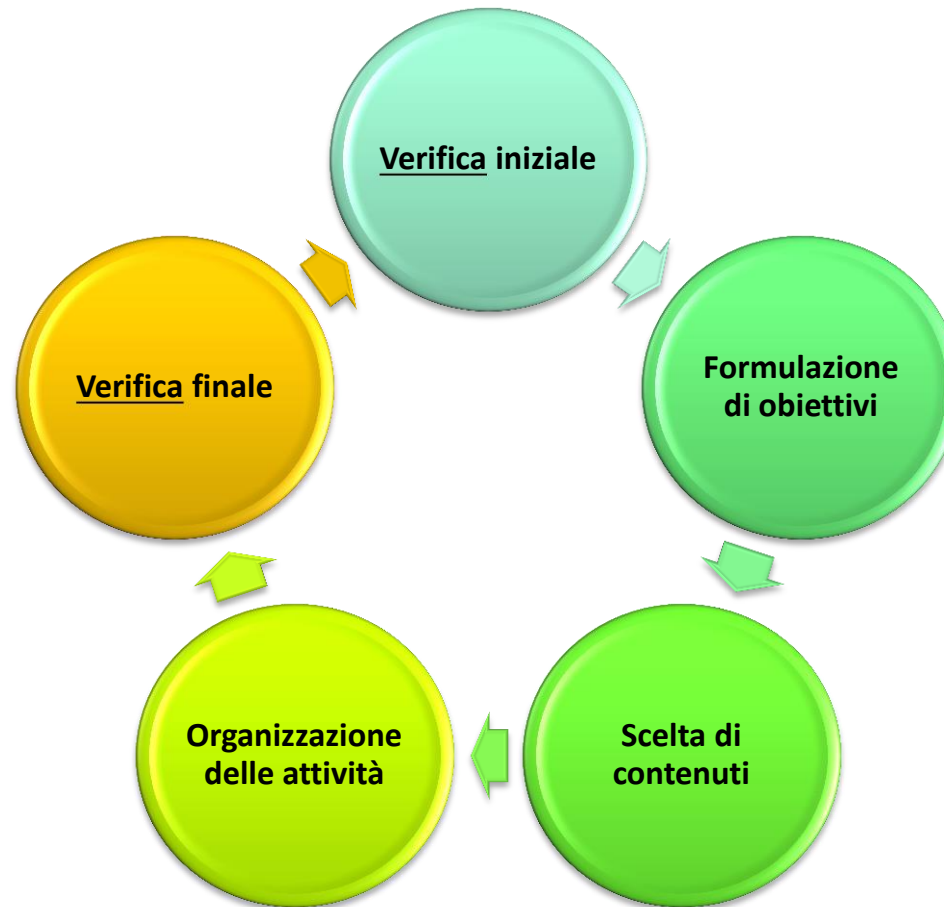
Il modello tecnico



- In alcune discipline sportive, la tecnica può rappresentare un *mezzo per raggiungere la prestazione*, in altre *la prestazione stessa*.
- Nel primo caso il *modello tecnico* deve confrontarsi maggiormente con le caratteristiche individuali dei singoli allievi anche in funzione delle diverse situazioni, nel secondo caso il modello sarà più *rigido*.
- Bisognerà valutare anche il rapporto con gli aspetti *organico –metabolici* delle singole discipline sportive.

La programmazione didattica

Riguarda fondamentalmente le modalità e l'organizzazione dell'insegnamento delle *tecniche sportive*, ossia le procedure necessarie per far apprendere, e successivamente perfezionare, le abilità specifiche di una disciplina sportiva.



Formulazione di obiettivi

Gli obiettivi possono essere espressi in termini quantitativi, o qualitativi, facendo riferimento a parametri di precisione e correttezza esecutiva. Attualmente si tendono a distinguere tre tipologie di obiettivi (Weinberg, Butt, 2014):

Obiettivi di processo ➡ Obiettivi di prestazione ➡ Obiettivi di risultato



Contenuti

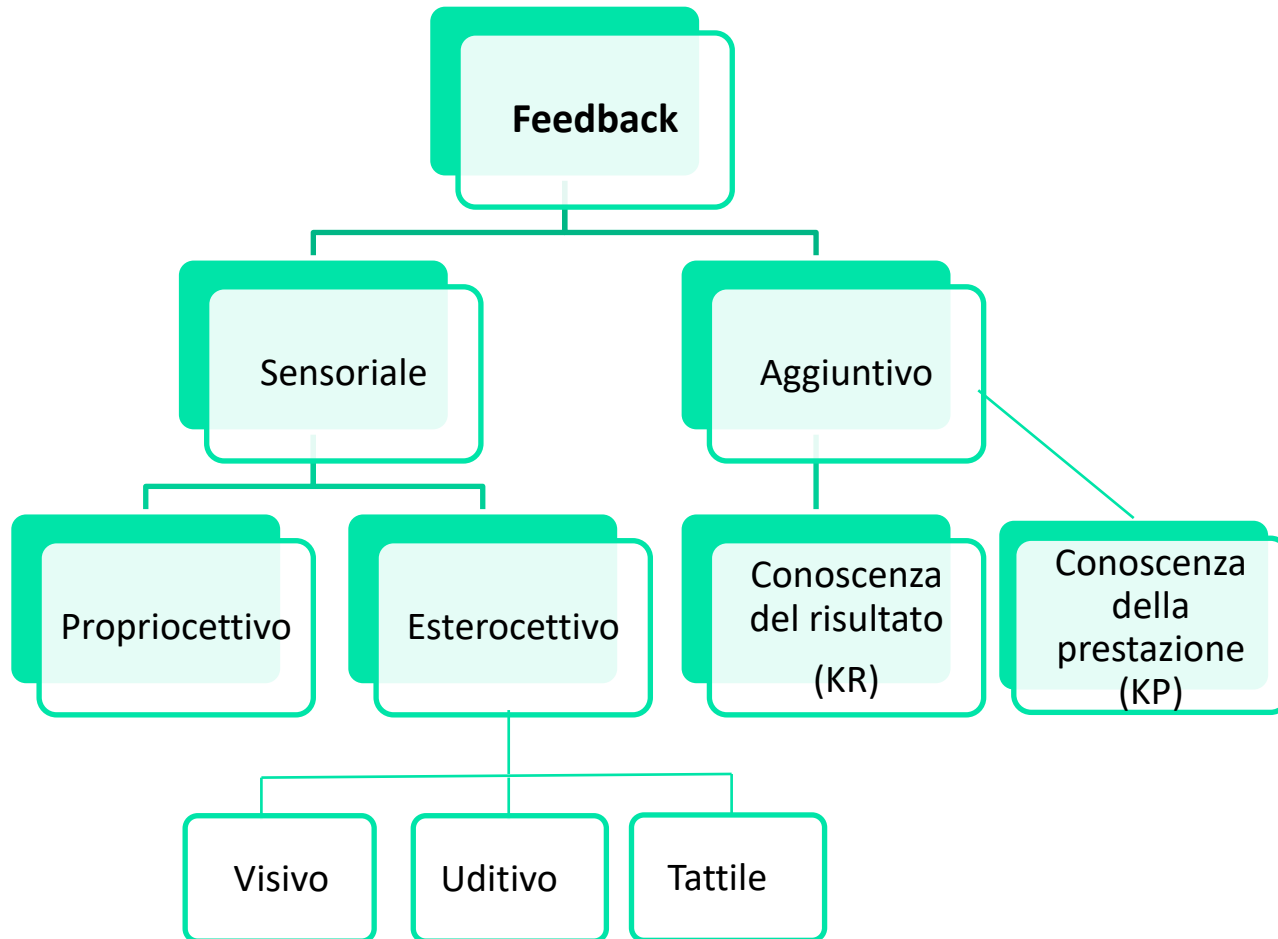
Tipologia	Età	Contenuti	Rischi
Avviamento Precoce	6/7	Alta quantità di lavoro tecnico specifico	Problematiche collegate alla salute ed alla motivazione

Developmental model of sport participation (DMSP)
Cotè, Baker e Abernethy (2007)

Sampling	6/12	Bassa quantità di lavoro tecnico specifico, acquisizione di una ampia gamma di abilità motorie, compresi i gesti tecnici di altre discipline sportive.
Specialization	13/15	Inizio della specializzazione sportiva, con esercitazioni tecniche specifiche ed altre attività (compresa la pratica di altre discipline sportive)
Investment	dai 16 anni	Investimento delle risorse personali nella carriera sportiva, con alta quantità di pratica tecnica specifica.

Il *feedback* nella correzione dell'errore

Il termine *feedback* indica tutte le informazioni che una persona riceve durante e dopo l'esecuzione di un'azione:



Funzioni del *feedback*

Il *feedback* è importante nell'insegnamento delle tecniche sportive, poiché svolge tre funzioni:

- Fornisce informazioni sul risultato di un'azione necessarie per la correzione degli errori;
- Ha un effetto motivazionale poiché aiuta a mantenere l'attenzione sul compito e stimola l'impegno per raggiungere l'obiettivo;
- Rinforza i comportamenti corretti e riduce quelli scorretti.

La forma più diffusa di *feedback* è quella verbale, relativamente semplice e immediata, si possono utilizzare anche riprese video per fornire al soggetto feedback visivo sulla sua prestazione.

Caratteristiche del *feedback* aggiuntivo



Frequenza del *feedback*

Un *feedback* aggiuntivo troppo frequente potrebbe creare lo sviluppo della dipendenza nei confronti di fonti esterne (l'allenatore) per l'individuazione dell'errore:

- Diventa parte del compito che deve essere appreso e l'atleta sviluppa dipendenza;
- Determina correzioni solo a breve termine;
- Limita altri processi di elaborazione necessari per consentire l'incremento delle capacità personali di riconoscere e correggere gli errori (Edwards, 2011).



Riduzione del *feedback* aggiuntivo

Modalità di feedback	Descrizione
Feedback sommativo	Il feedback è fornito globalmente dopo un certo numero di ripetizioni (ad es. 5). L'atleta è sollecitato a porre attenzione alle proprie sensazioni nelle esecuzioni senza feedback
Bandwidth feedback	Il feedback viene fornito solo quando l'errore è al di fuori di una certa gamma; vengono invece tollerati errori minori. Se possibile, è preferibile utilizzare precise indicazioni quantitative sull'errore
Riduzione progressiva del feedback	Il feedback viene ridotto con il procedere delle ripetizioni: inizialmente più frequente, poi progressivamente con frequenza minore
Feedback richiesto dall'atleta	È l'atleta stesso che decide dopo quante ripetizioni vuole ricevere il feedback, o che lo chiede solo quando lo ritiene necessario.

Indicazioni didattiche sul *feedback*

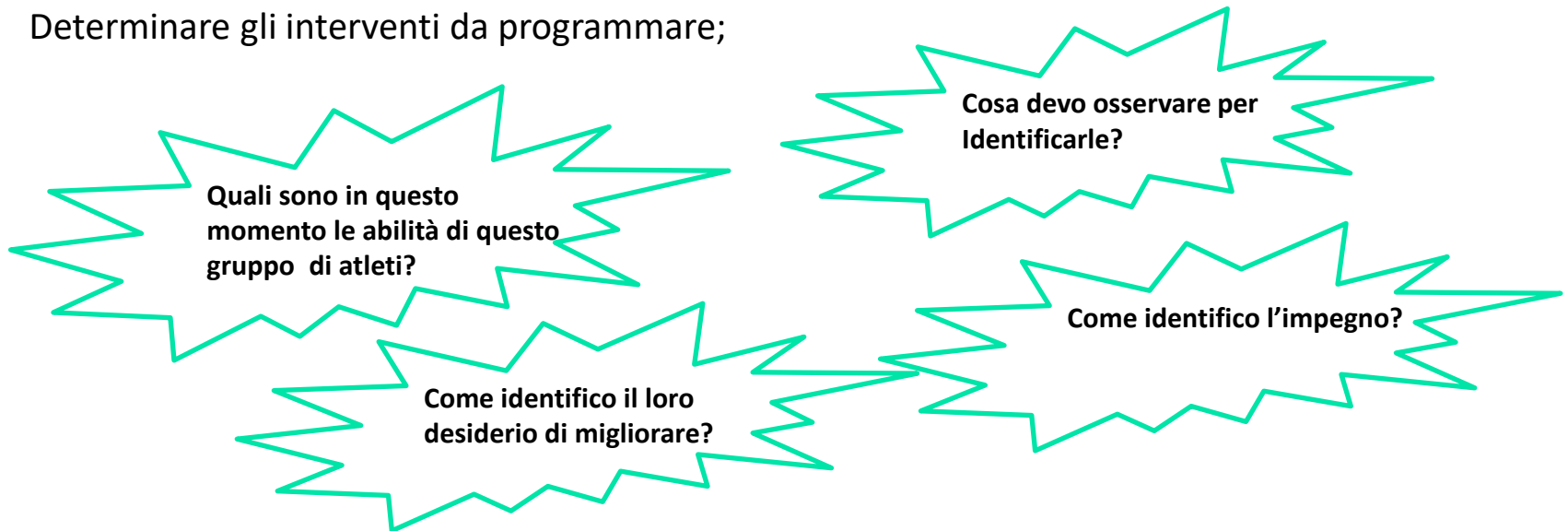
- ❑ Nel fornire il feedback l'allenatore deve considerare l'età dei soggetti, il loro livello di capacità e abilità motorie, nonché le caratteristiche e la complessità del gesto da apprendere;
- ❑ E' fondamentale, prima di tutto, analizzare bene l'esecuzione del compito per individuare la vera causa dell'errore. Questo può richiedere l'osservazione di alcune ripetizioni del gesto prima di intervenire con un feedback;
- ❑ In presenza di più errori, ne va corretto uno alla volta individuando quello più importante e fornendo feedback solo su quello;
- ❑ I principianti ricavano spesso maggior utilità da un feedback di tipo visivo, che li aiuta a costruire un'immagine più precisa del gesto; gli esperti, invece, sono in grado di collegare in modo accurato un feedback di tipo verbale alle corrispondenti sensazioni cinestesiche;
- ❑ A fini motivazionali, è molto importante riconoscere anche l'impegno oltre che i progressi reali.

Il processo di osservazione nello sport

- L'osservazione rappresenta l'atto attraverso cui l'allenatore diventa consapevole dell'agire dei suoi atleti nonché delle abilità che dimostrano;
- Tutti guardano, alcuni osservano!

È un'attività specifica e continuativa e consiste in un'analisi finalizzata a :

- ✓ Determinare gli interventi da programmare;



- ✓ Verificare l'efficacia dell'apprendimento e delle prestazioni degli atleti;
- ✓ Analizzare singole azioni o fasi di un movimento per valutarne la correttezza.

Il processo di osservazione nello sport

➤ L'atto di osservare non è un'attività banale da effettuare con superficialità!

Osservare prevede che l'allenatore sia in possesso di un sistema che gli permetta di:

- ☐ Registrare quanto osserva in un modo che sia:
 - a) *Dettagliato e non globale;*
 - b) *Orientato sulle dimensioni su cui sta lavorando e non su fattori ogni volta diversi;*
 - c) *Ripetibile nel tempo e non centrato su fattori casuali e imprevedibili;*
- ☐ Comprendere al suo interno l'osservazione delle componenti motorie, tecnico-sportive e psicologiche dell'agire degli atleti, tenendo in attenta considerazione le loro differenze individuali;
- ☐ Confrontare i risultati dell'osservazione con un modello di prestazione che sia specifico;
- ☐ Riconoscere e limitare il più possibile le proprie scelte arbitrarie o soggettive, o comunque, non fondate su quanto avviene ma su pregiudizi, stati emotivi o preferenze personali;
- ☐ Impiegare strumenti di rilevazione quali test, scale, schede o griglie di valutazione ecc.

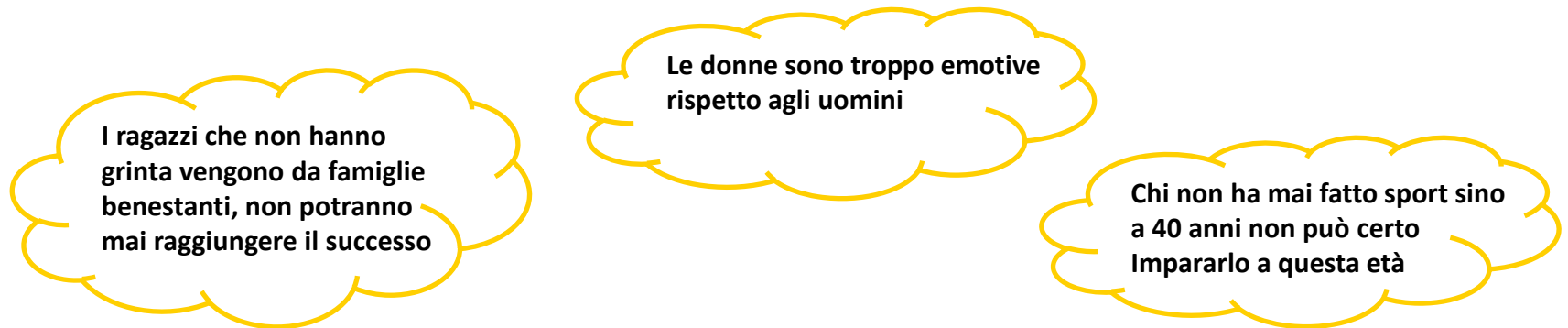
Un modello da osservare

- È importante per un tecnico servirsi di un modello teorico per guidare se stesso durante l'osservazione e nel processo di feedback.
- ❑ L'allenatore dovrebbe già conoscere gli elementi fondamentali che costituiscono una performance ottimale dell'abilità che si sta prendendo in considerazione;
- ❑ Deve stabilire un ordine di priorità tra le competenze necessarie all'esecuzione di queste abilità;
- ❑ Con gli atleti meno esperti bisognerà prestare attenzione a non eccedere nel numero di informazioni che si vuole fornire, al fine di non determinare un effetto di sovraccarico mentale difficile da gestire;
- ❑ Costruire una visione globale del movimento, per confrontare l'azione reale con quella ideale.

Le interferenze

Senza le informazioni corrette il tecnico fornirà indicazioni connesse solo alle sue valutazioni, che rischiano di essere troppo soggettive e limitate:

- **Stereotipi:** Pregiudizi di gruppo che tendono a rinforzare l'appartenenza al gruppo stesso;



- **Influenza dei sentimenti personali:** Simpatia e antipatia sono variabili che devono essere controllate da parte dell'allenatore;
- **Equazione personale:** Tendenza a valutare gli altri secondo il modo in cui valutiamo noi stessi, e conseguente tendenza a esaminare positivamente chi ha le nostre stesse caratteristiche e negativamente chi ha caratteristiche diverse;
- **La prima impressione:** *La prima impressione è quella che conta, vero o falso?*
- **Effetto alone:** Consiste nell'attribuire un valore a un individuo sulla base di un solo criterio o di una singola competenza;
- **Effetto di contrasto:** Quando in un gruppo composto da atleti di medio livello, arriva un giovane anche solo leggermente di livello superiore, la sua valutazione rischia di diventare eccessivamente positiva e ridurre la coesione del gruppo.

L'atteggiamento costruttivo

Lo stile esplicativo ottimista/pessimista, incrementa/riduce la motivazione a impegnarsi, ciò a sua volta aumenta /riduce la probabilità di fornire prestazioni efficaci:

SITUAZIONE	OTTIMISTA	PESSIMISTA
Eventi stressanti	Impara sempre qualcosa	Non affronta queste situazioni e mostra una ridotta consapevolezza dei problemi
Compito	Sempre concentrato sul compito da svolgere	Focalizzato sugli aspetti negativi delle esperienze
Soluzioni per risolvere eventuali problemi	Orientato a trovare quella più adatta	Si preoccupa e sviluppa pensieri ripetitivi negativi
Reazioni emotive	Le regola in maniera efficace	Sfugge ai problemi esasperando alcuni comportamenti dannosi
Situazioni problematiche	Le affronta	Le evita
Sintomi fisici	Nessuna preoccupazione particolare	Molto preoccupato
Futuro e obiettivi a breve termine	Li pianifica	Pensa che ci vorrà troppo tempo a migliorare
Persone che mettono in discussione l'operato altrui	Li affronta dimostrando la bontà delle proprie azioni	Si fa convincere e si sente incapace
Insuccessi	Li interpreta in termini di impegno insufficiente, scelta strategica sbagliata ecc..	Li attribuisce a incompetenze personali
Eventi che non si possono cambiare	Li accetta	Cerca di scappare da questi

Le dimensioni psicologiche degli atleti

Argomento di particolare interesse per gli allenatori:

- ✓ Il giovane è motivato in maniera adeguata?
- ✓ È capace di collaborare ?
- ✓ È dotato di un livello adeguato di autostima?

Per i bambini e gli adolescenti lo sport svolge un ruolo essenziale nel promuovere un coinvolgimento verso un ipotetica futura attività sportiva agonistica, quanto un orientamento verso l'affermarsi di uno stile di vita fisicamente attivo.

Sviluppo a lungo termine dell'atleta (Istvan Balyi, Canadian Sport for Life, 2005):

- 1.Fase dei fondamentali e del divertimento:** 6-9 anni, divertimento e apprendimento di movimenti globali e di base, semplici regole di etica, attività su base giornaliera.
- 2.Fase dell'Imparare ad Allenarsi:** 9-12 anni, sviluppo di abilità sportive specifiche, sviluppo di abilità psicologiche e interpersonali, 3 giorni alla settimana allenamenti sport specifici e altri 3 giorni partecipazione ad altri sport.

Le abilità psicologiche di base

L'istruttore e l'allenatore dovrebbero insegnare e osservare le abilità psicologiche di base, che coinvolgono lo sviluppo *cognitivo* ed *emotivo* e riguardano:

- **L'autocontrollo:** sviluppare una maggiore capacità di questo tipo, al fine di ridurre quelle emozioni che disturbano l'apprendimento, stimolare la fiducia personale e favorire l'affermarsi di modalità attentive adeguate ai compiti da effettuare;

N.B. I bambini sono entusiasti, spesso impazienti, preferiscono muoversi piuttosto che ascoltare e desiderano essere guidati. Bisogna fornire informazioni specifiche e brevi, massimizzando la percezione di divertimento.

- **L'immaginazione mentale:** La ripetizione mentale della propria prestazione è uno degli aspetti più rilevanti della memorizzazione e perfezionamento dell'azione motoria:
 - ✓ L'aspetto cognitivo dei bambini che ogni giorno ripetono la lezione imparata a scuola;
 - ✓ L'immaginazione è un'abilità molto sviluppata;
 - ✓ E' importante stimolare la creatività e costruire specifiche immagini motorie di cui servirsi in gara, migliorando la concentrazione nei momenti che precedono l'esecuzione.

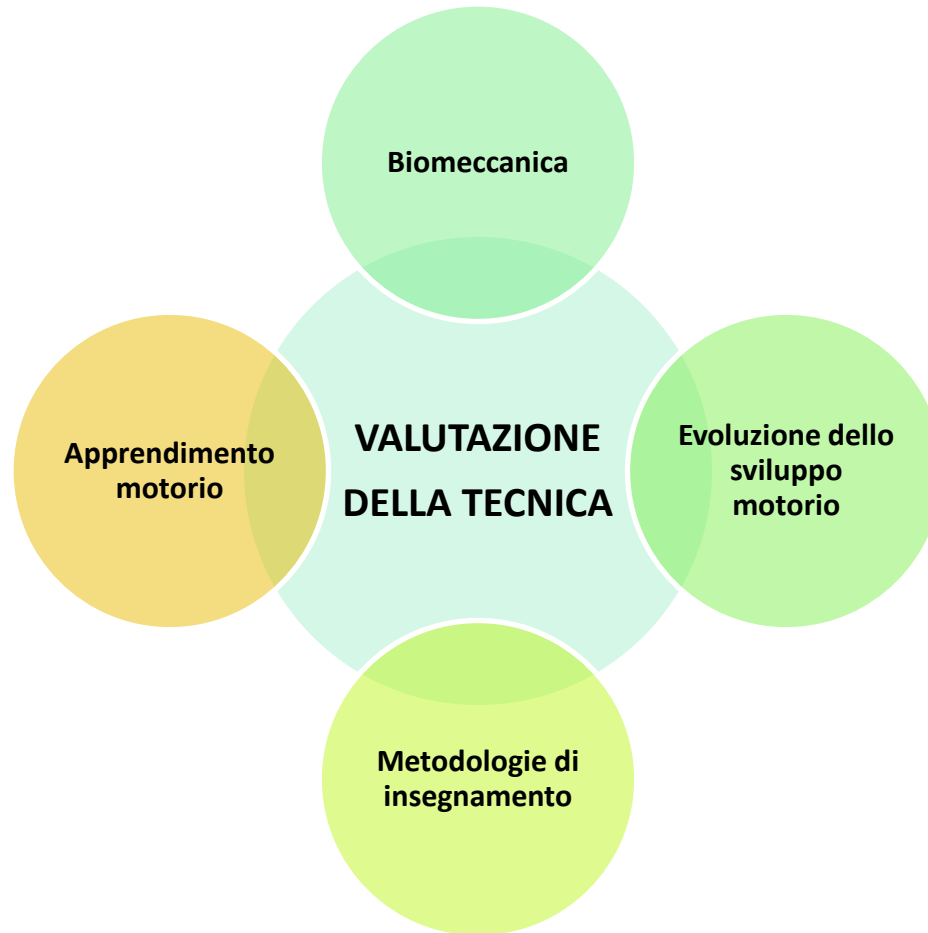
Le abilità psicologiche di base



- **Il dialogo con se stessi:** Gestire in modo efficace i propri pensieri permette di sviluppare un dialogo interno con se stessi che favorisce l'apprendimento e la prestazione sportiva.
- **Imparare dall'esperienza:** L'esperienza passata è profondamente implicata nella convinzione di un atleta di saper fronteggiare una determinata situazione motoria ed è quanto esprime la teoria dell'autoefficacia, le esperienze positive consolidano le aspettative future, al contrario quelle negative producono l'effetto opposto.

N.B. I bambini tendono a spiegarsi le proprie prestazioni prevalentemente in termini globali (bene/male, capace/incapace). All'allenatore spetta il compito di premiare l'impegno e l'entusiasmo, fornendo istruzioni tecniche correttive che siano specifiche, semplici e brevi.

Gli scopi della valutazione



Perché valutare?

- Determinazione delle abilità acquisite e dei livelli di sviluppo motorio e apprendimento raggiunti. Individuazione, spiegazione ed interpretazione degli errori tecnici e delle loro cause;
- Miglioramento del controllo motorio e più efficace interpretazione del gesto da parte dell'allievo e migliore analisi dell'insegnante;
- Miglioramento della comunicazione verbale e non tra allievi e educatore;
- Prevenzione, correzione e compensazione degli errori tecnici;
- Evitare o ridurre gli infortuni acuti e quelli da sindrome da overuse;
- Monitoraggio in itinere del miglioramento delle capacità di controllo e del processo di apprendimento: mediante un feedback rapido, più preciso, definito e significativo (valutazione formativa) e valutazione a posteriori (longitudinale) del curriculum motorio, della evoluzione fisica-motoria e dell'apprendimento motorio;
- Messa a punto ed efficacia del processo educativo e supporto di motivazioni per mezzo della verifica dei miglioramenti. I test possono divenire utili strumenti per migliorare l'interesse degli allievi verso le attività con contenuto tecnico;
- Costruzione di progressioni didattiche che possono personalizzare il raggiungimento dell'obiettivo tecnico. Scelta e modifica dei programmi didattici in base alle caratteristiche degli allievi e delle loro risposte alle diverse proposte didattiche;
- Personalizzazione su misura della tecnica in base alle caratteristiche dell'allievo. Determinazione e verifica dei livelli raggiunti (abilità e competenze) e dei miglioramenti riscontrati;
- Definizione, revisione e modifica dei modelli teorici utili per lo studio delle tecniche, il loro insegnamento e apprendimento con le opportune progressioni didattiche.

Evoluzione e valutazione degli schemi motori di base

- Nello studio dell'evoluzione delle capacità motorie solitamente molti dati riguardano il risultato finale ottenuto in un determinato gesto come per esempio la velocità di corsa, la lunghezza di un salto o di un lancio.
- Raramente si prende in considerazione il processo motorio che ha determinato il risultato.
- Definire come si muovono i bambini alle diverse età è senz'altro il primo approccio scientifico al problema, che ha anche evidenti sviluppi pratici al fine di un idoneo intervento educativo sul campo.



L'allenatore e l'insegnamento della tecnica

L'allenatore dovrebbe sempre considerare che nella realizzazione di qualunque azione tecnica (ma anche nei movimenti che caratterizzano le esercitazioni speciali e/o generali) si attivano:

- Un complesso di **operazioni percettive** (posizione del corpo, degli arti o alle distanze da persone o oggetti ecc.), in modo che l'atleta possa *selezionare* almeno temporaneamente informazioni associate al proprio movimento e da esso prodotte, ossia un **feedback sensoriale personale** a questo va aggiunto anche il **feedback sul risultato**;
- Una serie di **operazioni mentali** che si riferiscono all'anticipazione del compito da svolgere (immagine mentale del gesto tecnico), che anticipano e guidano la scelta su un determinato *programma motorio* (inteso come una sequenza di *istruzioni* o comandi motori che guidano le contrazioni muscolari più appropriate; cfr. Schmidt 1988, Schmidt e Wrisberg 2000) da gestire e la sua parametrizzazione alla situazione reale (vento, cambio dell'attrezzo ecc.);
- Una costante **comparazione che l'atleta conduce tra il complesso di sensazioni che prova e quelle che prevedeva di sentire** effettuando quel movimento, sulla base dell'esperienza precedente o dei consigli dell'allenatore.

N.B. L'elaborazione di questo complesso di sensazioni è assolutamente soggettivo!

La memoria

Un elemento di grande importanza, estratto dal quadro delle conoscenze neuro-fisiologiche, è quello della *memoria* nei processi di apprendimento. Nelle scienze applicate all'allenamento sportivo è abituale utilizzare un modello della memoria a tre livelli (cfr. Janssen 1991, Schmidt e Wrisberg 2000):



- ❑ La **memoria sensoriale immediata** (pochi centesimi di secondo; 200-250), che trattiene informazioni grezze appena raccolte, senza che ad esse sia stato associato alcun preciso significato;
- ❑ Una **memoria a breve termine** di capacità limitata ad alcuni secondi, in cui vengono codificati i segnali filtrati dalla memoria immediata, trattati per un eventuale rielaborazione che può confluire o meno nella memoria a lungo termine (10-12 secondi);
- ❑ La **memoria a lungo termine** che diventa l'elemento cruciale per la stabilizzazione dell'apprendimento per la sua natura più stabile e relativamente permanente.

La programmazione dell'insegnamento tecnico in atletica

È opportuno programmare?

È possibile progettare i percorsi che accompagnano lo sviluppo tecnico ?

Come si coniuga la programmazione dello sviluppo delle capacità condizionali rispetto all'evoluzione della tecnica?



Più si impiega tempo *prima* e *dopo* per controllare quello che è accaduto *durante* l'allenamento, più il *durante* potrà essere efficace.

La seduta di allenamento dal punto di vista didattico

La costruzione ottimale della seduta di allenamento, è una delle problematiche più importanti per l'allenatore. Nella scelta dei mezzi di allenamento e nella loro disposizione in sequenza (cosa fare prima, cosa fare dopo, per quanto tempo, quando cambiare) devono essere considerate molte prospettive:

1. *La prospettiva energetica*: come gestire la fatica in rapporto al tipo di esercizio fisico;
2. *La prospettiva motivazionale*: ovvero come generare interesse più che frustrazione, lasciando sempre l'atleta soddisfatto o comunque motivato per il futuro;
3. *La prospettiva dell'apprendimento e perfezionamento motorio in senso stretto*: ovvero come proporre il tipo più adeguato di esercitazione.

Di solito si distinguono tre fasi:



L'uso delle dimostrazioni

- Cosa dimostrare?
- Sono sicuro di proporre un modello visivo che sia efficace e pertinente?
- Sono capace di dimostrare bene o provocherò effetti inattesi?
- Come accompagnare la dimostrazione?

Idee di orientamento (cfr Madella et al 1997):

- Fornire poche informazioni ma frequentemente evitando il sovraccarico di input soprattutto di ambito verbale;
- Evitare la dipendenza dell'atleta dal feedback dell'allenatore e favorirne la soluzione attiva;
- Usare metafore e immagini mentali efficaci;
- Fornire dimostrazioni leggibili (soprattutto visive) e guidare l'osservazione;
- Controllare la comprensione dell'allievo;
- Non *mentalizzare* troppo il movimento paralizzando l'azione con troppi elementi di riferimento;
- Sollecitare l'uso della memoria di lungo termine (facendo riferimento ad esperienze o situazioni passate).

Le informazioni nell'insegnamento tecnico devono mirare a:

- Comunicare conoscenze sul movimento all'allievo motivandolo;
- Richiamare la sua attenzione sui punti fondamentali del movimento;
- Rendere chiari i collegamenti strutturali tra le varie componenti del movimento;
- Richiamare delle conoscenze di movimento che l'allievo già possiede;
- Sostenere il collegamento tra conoscenze, esperienza e sensazioni.

Conclusioni

Dal punto di vista didattico si può certamente diventare allenatori migliori, ma è necessario:

- ❑ Avere dei punti chiave di riferimento;
- ❑ Avere una disponibilità ad autovalutarsi;
- ❑ Avere un sistema di controllo dell'allenamento, che non si limiti a tenere conto del risultato delle competizioni.

I tecnici devono essere consapevoli di quello che già fanno, perché questo è indispensabile per capire se esistano delle strategie migliori per fare meglio quello che già si fa.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

