



**Sei
un tecnico
sportivo?**

CORSO DI FORMAZIONE

Sabato 21 gennaio ore 15.00 modalità ONLINE

Modulo: **METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO**

- Etica sportiva
- La comunicazione nell'insegnamento sportivo
- La motivazione allo sport
- L'apprendimento motorio
- La programmazione

L'Etica

“Insieme dei **valori e doveri morali e comportamentali** a cui tutti i soggetti che operano nel CNS LIBERTAS e per il CNS LIBERTAS - con ogni ruolo e in ogni ambito - devono uniformare la propria condotta ...”.

Codice Europeo di Etica Sportiva

(approvato dai Ministri europei responsabili per lo Sport, riuniti a Rodi per la loro 7^a conferenza, 13-15 maggio 1992)

Dichiarazione di intenti che si basa su 2 punti fondamentali

- Praticare lo sport per trarne piacere e per essere i praticanti e i campioni del domani è un **DIRITTO** di ogni bambino o giovane.
- “... i contenuti etici del **“gioco leale”** (fair play) sono elementi essenziali in ogni attività sportiva, a tutti i livelli di abilità e impegno, dallo sport ricreativo a quello agonistico”.

DEFINIZIONE DEL **FAIR PLAY** - IL GIOCO LEALE

Non solo un modo di comportarsi

- Giocare nel rispetto delle regole
- Rispetto degli altri
- Amicizia

Un modo di pensare (cultura di vita) che comprenda **la lotta**: all'imbroglio, alle astuzie, al doping, alla violenza (fisica e verbale), alla disuguaglianza delle opportunità.

Si rivolge a ogni istituzione e alle persone che operano nel mondo sportivo, che hanno, quindi, un'influenza diretta sull'**educazione e la partecipazione dei giovani allo sport**

Azioni verso i giovani

Garantire la salute, la sicurezza e il benessere dei giovani atleti

- **Rispettare** i tempi di crescita e di maturazione (i bambini non sono piccoli adulti)
- **Educare alla cultura della salute**, promuovendo l'adozione di comportamenti virtuosi contro i comportamenti insani (alimentazione, fumo, ecc.)

Far vivere ai giovani un'esperienza di sport che li incoraggi a partecipare per tutta la vita ad una sana attività fisica:

- ❖ evitare aspettative sproporzionate alle possibilità dei giovani;
- ❖ stimolare il piacere e la soddisfazione di fare sport, il bambino deve scegliere liberamente sulla sua partecipazione;
- ❖ valorizzare le capacità di ogni singolo atleta, dedicando un interesse uguale ai **giovani con maggiore o minore talento**.

Comportamento personale

Valori comportamentali
esemplari



Modello positivo per i
bambini e i giovani



FORMAZIONE/AGGIORNAMENTO

delle proprie **competenze tecniche ed educative** per **garantire** che la propria qualificazione sia adatta ai bisogni dei giovani in funzione dei diversi livelli di impegno sportivo.

*Sport agonistico
professionistico e
dilettantistico*

*Sport informale
del tempo libero e
fitness*

*Sport adattato
per gruppi speciali di
popolazione*

OPERATORI COMPETENTI

Obiettivi della formazione

Competenze tecniche
generali e specifiche
Cosa insegnare

Competenze didattiche
(capacità operative)
Come insegnare

Competenze psicologiche
**Saper comunicare e
motivare**

Competenze gestionali
organizzative

La formazione efficace

È l'**incontro/confronto** tra ciò che viene presentato e la **disponibilità** del destinatario ad assimilarlo

La formazione richiede la disponibilità **all'arricchimento o cambiamento** del proprio bagaglio di conoscenze.

COSCIENZA DEL REALE VALORE FORMATIVO ED EDUCATIVO DELLO SPORT

EDUCARE ALLO SPORT

favorire

- Apprendimento delle tecniche sportive
- Sviluppo delle capacità motorie
- Potenziamento dei sistemi organici

**Non solo
prestazione**

EDUCARE ATTRAVERSO LO SPORT

Lo sport è anche uno **strumento educativo** che contribuisce alla **sviluppo equilibrato** della persona.

Strumento per lo sviluppo della PERSONALITA'

(Caratteri distintivi con cui l'individuo interagisce con l'ambiente)

Fattori ambientali
(affettivo/emotivo, cognitivi e sociali)

Interazione

Fattori genetici
(morfologici e funzionali)

Un ambiente favorevole e stimolante sotto tutti i profili favorisce un adeguato sviluppo (Famiglia, scuola, sport, amici...)



Attività che partano dal gioco dei bambini e che gradualmente si trasformino in uno sport sano e gratificante senza aspettative eccessive



- MULTILATERALITÀ**
- Attività varia e ricca per apprendere numerose abilità
- NO**
- specializzazione precoce
 - tatticismi esasperati
 - carichi impegnativi

Le competenze dell'allenatore/istruttore

Includono capacità diverse come:

- **comunicare** in modo efficace;
- **motivare** adeguatamente gli atleti;
- saper osservare e sapere valutare per fornire opportuni **feedback**, sia **emotivi** (evidenziare gli aspetti positivi, sostegno, incoraggiamento) sia di natura **tecnica**;
- saper mantenere la disciplina (autorevolezza)
- Saper programmare: selezionare gli obiettivi dell'allenamento, individuare le strategie più favorevoli all'apprendimento;
- Saper verificare e valutare l'efficacia dell'insegnamento



Più le azioni dell'allenatore saranno adeguate e coerenti (*competenze e motivazioni*)

Più alta sarà prestazione del gruppo e il gradimento degli atleti verso l'allenatore



EMOZIONARE

LA COMUNICAZIONE NELLO SPORT

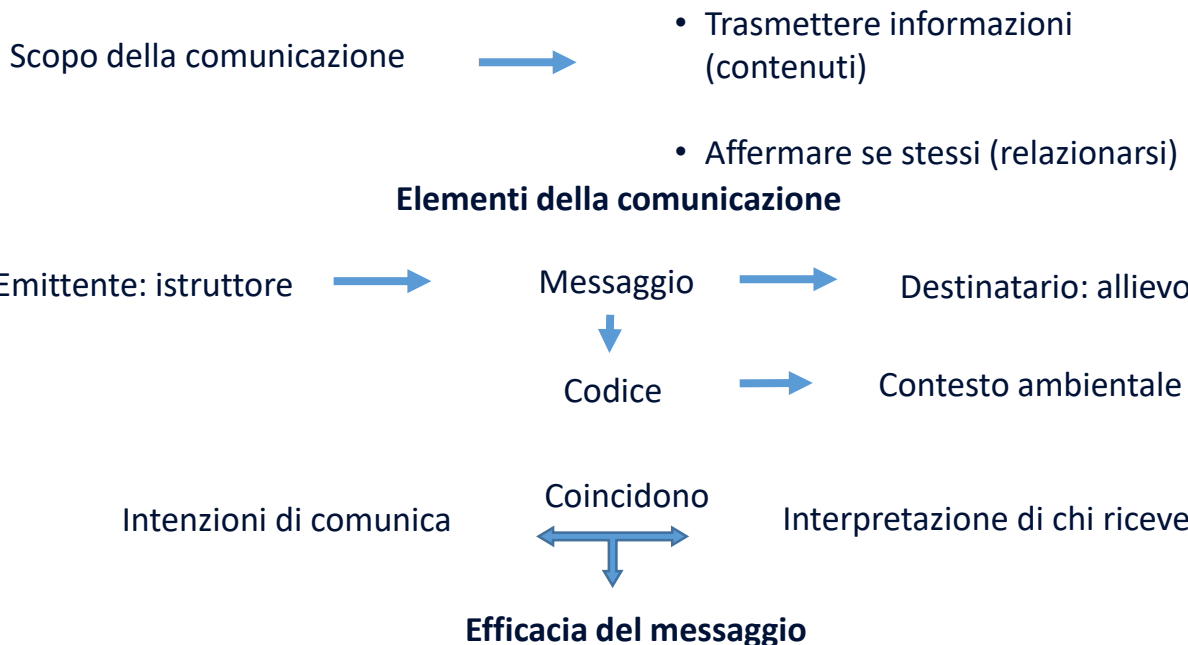
“L’allenatore non dev’essere né troppo ciarliero né troppo poco abituato a parlare, e questo perché non deve diluire nelle chiacchiere il nerbo della dottrina, né deve apparire un contadinotto, se la usa senza un buon parlare”. (Filostrato di Lemmo – Il MANUALE DELL’ALLENATORE - fine II sec. D.C.)



Saper comunicare efficacemente è indispensabile per fornire agli allievi istruzioni più opportune

Linguaggio adeguato al contesto

LA COMUNICAZIONE

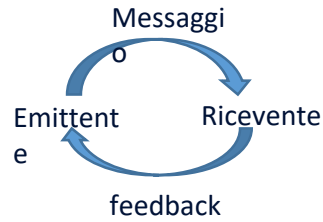


I principi della comunicazione

- Non si può non comunicare

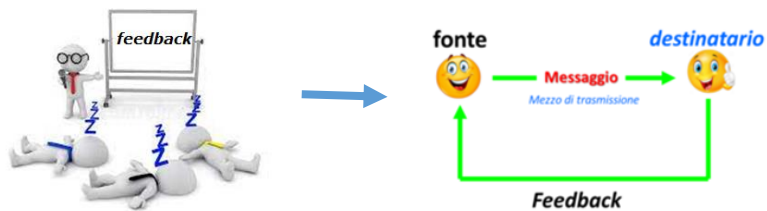


- Circolarità della comunicazione



Informazioni di ritorno che ci confermano se lo scambio comunicativo ha avuto successo

Espressioni del viso, atteggiamenti del corpo



- LA COMUNICAZIONE AVVIENE ATTRAVERSO CANALI VERBALI E NON VERBALI

Comunicazione
verbale



È la parte più evidente della comunicazione. Fa uso della parola per trasmettere il pensiero (narrare, spiegare, illustrare)



Consapevole



Come fare a comunicare
efficacemente?



- Usare termini semplici
- No a linguaggi troppo tecnici con parole difficili

Verbale



- La comunicazione non verbale fa riferimento al linguaggio del corpo

Parliamo con la voce ma in realtà in modo inconsapevole e poco controllabile comunichiamo con tutto il corpo

La comunicazione non verbale è di supporto a quella verbale, infatti, può:

confermare con il corpo ciò che viene detto verbalmente.

accentuare parti del messaggio verbale
Non verbale



Ma può addirittura **contraddirla** nel significato (ironia, sarcasmo)

Quando i messaggi verbali e non verbali sono in contraddizione tra loro, si tende generalmente a fare più affidamento a quelli non verbali, ritenuti più spontanei e più difficili da fingere.



- Esistono due livelli di comunicazione: di INFORMAZIONE e di RELAZIONE

Cosa dici e come lo dici

Contenuto e relazione

L'incongruenza

È importante togliere la frizione gradatamente e dolcemente.

Togli di colpo la frizione e rovinerai la trasmissione in un momento!

Nelle due comunicazioni l'aspetto di notizia (i contenuti del messaggio) è il medesimo. L'aspetto di comando, invece, manifesta una qualità molto differente di relazione

Un messaggio è **INCONGRUENTE** quando le componenti comunicative (verbale, paraverbale, non verbale) sono incoerenti, cioè in conflitto tra loro nell'esprimerlo

Comunicazione PARAVERBALE

Il linguaggio **paraverbale** fa riferimento al modo di utilizzare la voce per comunicare nel linguaggio verbale

- Tono
- Ritmo
- Volume

La comunicazione verbale trasmette informazioni, concetti, tecniche, la comunicazione non verbale e paraverbale stabilisce relazioni interpersonali e **genera emozioni**

METACOMUNICAZIONE

comunicazione ri-comunicante

L'ascolto

Sapere ascoltare significa:

- Permettere di esprimere liberamente le proprie idee
- Far capire chiaramente che lo si sta ascoltando (inviando feedback)
- Evitare di interromperlo (anche se si è già capito cosa vuole dire)
- Cercare di comprendere il suo stato d'animo, partendo dal presupposto che egli possa avere ragione
- Non avere fretta di arrivare a delle conclusioni e riflettere prima di replicare prima di rispondere in modo adeguato.

Comportamenti che ostacolano la comunicazione

- Parlare sull'altro senza "ascoltarlo"
- Iniziare rimproverando
- Contraddire per principio
- Utilizzare etichettamenti (pre-giudizi)

La Comunicazione è un elemento fondamentale nella metodologia e nell'ETICA dell'insegnamento

MOTIVAZIONE ALLO SPORT

Conoscere i reali bisogni e desideri che spingono i giovani all'attività sportiva



- sviluppare programmi che siano in grado di favorire una maggiore partecipazione allo sport
- prevenire negli adolescenti, il fenomeno del **drop-out**.

La motivazione (*motus* = movimento) è la spinta interna che porta un individuo all'azione per raggiungere degli obiettivi, una meta.

Gill (1983)

1. Il divertimento: fare nuove esperienze
2. Forma fisica: sentirsi in forma
3. Il desiderio di competenza: acquisire e migliorare le "abilità sportive"
4. L'affiliazione: desiderio di essere parte di una squadra

5. Stare con gli amici e fare nuove amicizie
6. "Spendere energia": scaricare le tensioni, muoversi
7. "Riuscita/status": vincere, diventare famosi
8. Ricevere il "sostegno" dei genitori e delle altre persone significative



Il divertimento

Rappresenta, almeno fino alla preadolescenza, una motivazione molto forte.

Il **gioco** è l'attività divertente per eccellenza **indispensabile**



Dal gioco all'agonismo

Il passaggio indispensabile dal gioco alla pratica sportiva preadolescenziale, più ricca di contenuti agonistici, è una fase complessa ed importante che va svolta con **attenzione e gradualità**.

La fretta di ottenere i risultati e le ambizioni degli adulti che non coincidono con i bisogni reali dei ragazzi, possono ostacolare questo passaggio.

La competizione

La competizione rappresenta l'elemento fondamentale dell'agonismo e non deve essere evitata:

- Mantiene la motivazione ad allenarsi, senza lo sport giovanile finirebbe.
- Il confronto permette al giovane di prendere coscienza del proprio valore e lo stimola a migliorarsi per superare se stesso e gli avversari.
- Proposta e vissuta correttamente consente al bambino di esprimere se stesso con gioia ed entusiasmo, altrimenti può trasformarsi in un motivo di stress e di angoscia.

PERCEZIONE DI COMPETENZA (padroneggiare le abilità sportive)

Sentirsi all'altezza del compito (**autostima**) genera comportamenti speciali:

- Migliora l'impegno
- Migliora la persistenza a superare le difficoltà (sfide personali)
- Migliora la prestazione

Percezione di scarsa competenza (**paura dell'insuccesso**) genera comportamenti opposti:

- Impegno scarso
- Rapido abbandono di fronte alla difficoltà

I bambini si appassionano soprattutto alle attività nelle quali si sentono "bravi"

successo

Il successo è l'azione più significativa per aumentare la percezione di competenza



Fondamento della determinazione agonistica e del piacere di fare **SPORT**

Suggerimenti pratici

L'intervento dell'allenatore deve tendere a stimolare nello sportivo sentimenti di competenza ed efficacia personale (**Rinforzo**).

- Valorizzare le azioni positive
- Evidenziare i miglioramenti
- Evitare di criticare gli insuccessi
- Attività variate e coinvolgenti, con differenti livelli di difficoltà adeguate alle reali possibilità dei nostri allievi
- Aspettative adeguate alle reali possibilità
- Istruzioni, sempre adatte all'età

La motivazione affiliativa: desiderio di essere parte di una squadra

Senso di identità collettiva (coesione)

Le dinamiche di gruppo nello sport

L'allenatore deve creare un **gruppo unito**, facendo il possibile affinché all'interno del medesimo non prendano il sopravvento sentimenti negativi come rivalità, gelosia o invidia.



L'unione diminuisce il rischio di *drop-out*

L'APPRENDIMENTO MOTORIO

L'apprendimento motorio può essere definito come l'insieme di processi che associati con l'esercizio o l'esperienza determinano un cambiamento relativamente permanente nella prestazione o nelle potenzialità di comportamento.

(Magill, 2001; Schmidt e Lee, 1999; Singer, 1980).

Lungo processo dalla nascita all'adolescenza che permette di acquisire, perfezionare e utilizzare le **abilità motorie**



L'abilità motoria è la capacità di realizzare una prestazione con sicurezza, minimo dispendio di energia e in modo fluido e veloce



TECNICHE SPORTIVE

(aspetto più evoluto dell'apprendimento motorio)

Sviluppo-Apprendimento motorio

Lungo processo dalla nascita all'adolescenza

Caratterizzato

Maturazione continua e progressiva di strutture e connessioni neuromuscolari

Evoluzione motoria che va dai movimenti più semplici (riflessi) a quelli sempre più controllati fino a quelli più precisi

E' un processo che si realizza attraverso una costante interazione con **l'ambiente**.



Condizione essenziale per lo sviluppo delle abilità motorie



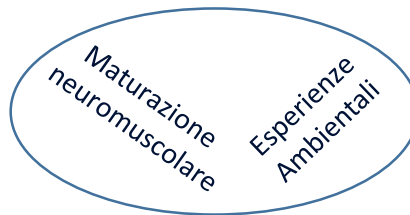
Con le esperienze Ambientali (attività ludiche spontanee e intenzionali) il potenziale motorio esistente dalla nascita viene strutturato e potenziato

Fattori estrinseci che influenzano lo sviluppo motorio



- Urbanizzazione
- Scarsa attività motoria nella Scuola
- Tecnologie

Vincolo strettissimo



Una risposta da maturazione tarda a compiersi se non viene messa in pratica



inoltre se il bambino non si esercita negli schemi motori di base quando il sistema nervoso è maturo per esercitarli, gli schemi stessi non raggiungeranno il loro completo potenziale.

Ne consegue che:

- Determinati apprendimenti motori possono attuarsi in modo migliore (qualità), solo quando si è raggiunto il livello di maturazione appropriato
- È inefficace anticipare l'apprendimento di alcune abilità prima che il bambino sia pronto sul piano della maturazione ma non è redditizio ritardare

Accrescimento somatico e sviluppo motorio



0 - 3 anni

Da una motricità caotica **aposturale**, alla capacità di provvedere alle richieste **antigravitarie** e alla **deambulazione**

Competenze posturo-cinetiche

Competenze cognitive e sociali

3 – 6 anni

Gli schemi di movimento diventano progressivamente più vari e più precisi

- La **Mielinizzazione** ai 3 anni si completa: controllo sempre più corretto dei movimenti;
- **Combinazione di due schemi**: camminare o correre e calciare o lanciare, camminare o correre e saltare ...

NO - sforzi intensi

SI - forme di gioco di moderata intensità

6 – 7 anni

Accrescimento Somatico

Aumento di statura «**PROCERITAS**»

- Sufficiente coordinazione neuro-motoria
- Affermazione lateralità
- Buon equilibrio statico e dinamico
- Varietà di **schemi motori**

Semplici proposte ludiche con variazioni delle situazioni

Sviluppo motorio 8 - 11 anni (turgor)

Aumento ponderale «TURGOR»

- Aumento della forza muscolare
- Migliora la funzione cardiocircolatoria e respiratoria
- Non ci sono differenze significative tra i due sessi

Età d'oro per l'apprendimento motorio

Strutture fisiologiche, cognitive e psicologiche favorevoli allo sviluppo motorio:

- Buona coscienza di sé favorita dalla strutturazione quasi completa dell'immagine corporea
- Coordinazione neuro-motoria più affinata che permette movimenti più precisi e disinvolti
- **Varietà di schemi motori** che possono essere combinati per sequenze motorie più complesse e lunghe

ATTIVITA' MULTILATERALI

Pubertà e adolescenza

Pubertà: F 9/11-13/14 anni; M 11/13-14/15 anni

La pubertà è caratterizzata:

- da una crescita rapida in altezza «proceritas»
- da un aumento di peso
- da modificazioni della sfera sessuale

In questo periodo, fra soggetti della stessa età anagrafica, si possono riscontrare differenze considerevoli.

Durante lo sviluppo puberale, se la crescita fisica è **troppo rapida**, la coordinazione acquisita nel periodo precedente può subire delle alterazioni con riflessi sull'apprendimento motorio.

Adolescenza:

F13/14-17/18 anni;

M 14/15-18/19 anni

Superata questa fase ci sono tutte le condizioni favorevoli per intraprendere allenamenti più lunghi e intensi e più specifici ai singoli sport.

Dagli schemi motori e dalle capacità motorie alle abilità sportive



interagendo fra loro permettono l'acquisizione delle

ABILITA' MOTORIE

L'**abilità motoria** può essere definita come "la capacità di compiere prestazioni motorie complesse con il minor numero possibile di errori e nella maniera più adatta al raggiungimento dello scopo".

con l'allenamento si trasformano in competenze motorie specializzate

ABILITA' TECNICO SPORTIVE

CAPACITA' MOTORIE

Sono i presupposti funzionali attraverso le quali avviene l'apprendimento delle abilità motorie

- Dotazione genetica
- Maturazione
- Esperienze pregr.

Capacità Condizionali
(insieme delle caratteristiche biochimiche, morfologiche e funzionali che permettono di affrontare in modo adeguato un'attività motoria)

**Forza
Velocità
Resistenza**

Mobilità articolare

Capacità Coordinative

**Organizzare
Regolare
Controllare**

Grazie alle capacità coordinative i nostri movimenti sono più **fluidi economici** anche in condizioni sfavorevoli.

Sono i requisiti che permettono di svolgere qualunque attività sportiva e si affinano parallelamente alla capacità del corpo di ricevere elaborare le informazioni sensoriali Dipendono, infatti, dall'integrità e funzionalità degli organi di senso e del Sistema Nervoso

Le fasi sensibili di tali capacità riguardano tutto il **periodo evolutivo**

Le fasi sensibili di tali capacità sono individuabili tra i **12 e 18 anni**

Classificazione delle capacità coordinative

Suddivisione convenzionale per comodità espositiva, in realtà esse interagiscono continuamente.

Generali

Apprendimento motorio	Controllo e direzione del movimento	Adattamento e trasformazione del movimento
Apprendere	Affinare	Utilizzare

Il periodo più favorevole è il periodo evolutivo, aumenta con l'allenamento, regredisce nell'età adulta.

Speciali

Classificazione Secondo Blume

- Accoppiamento o combinazione
- Differenziazione cinestesica
- Equilibrio
- Orientamento
- Adattamento e trasformazione
- Ritmo
- Reazione

Allenamento coordinativo:

- Di base
- Specializzato

Apprendimento delle abilità tecniche

Condizioni dell'apprendimento

Ambiente sociale

Clima positivo tra insegnante e ragazzi e tra ragazzi stessi.

Motivazione

Un insegnante capace non fornisce solo istruzioni tecniche, deve anche fornire sollecitazioni affettive: **deve entusiasmare**

Qualità dell'intervento didattico



Linguaggio

- Chiaro
- Conciso
- Positivo (cosa fare e non cosa non fare)
- Adeguato

Esperienza

Livello di apprendimento iniziale



Un patrimonio motorio di base ricco è la condizione indispensabile per lo sviluppo delle abilità tecniche sportive

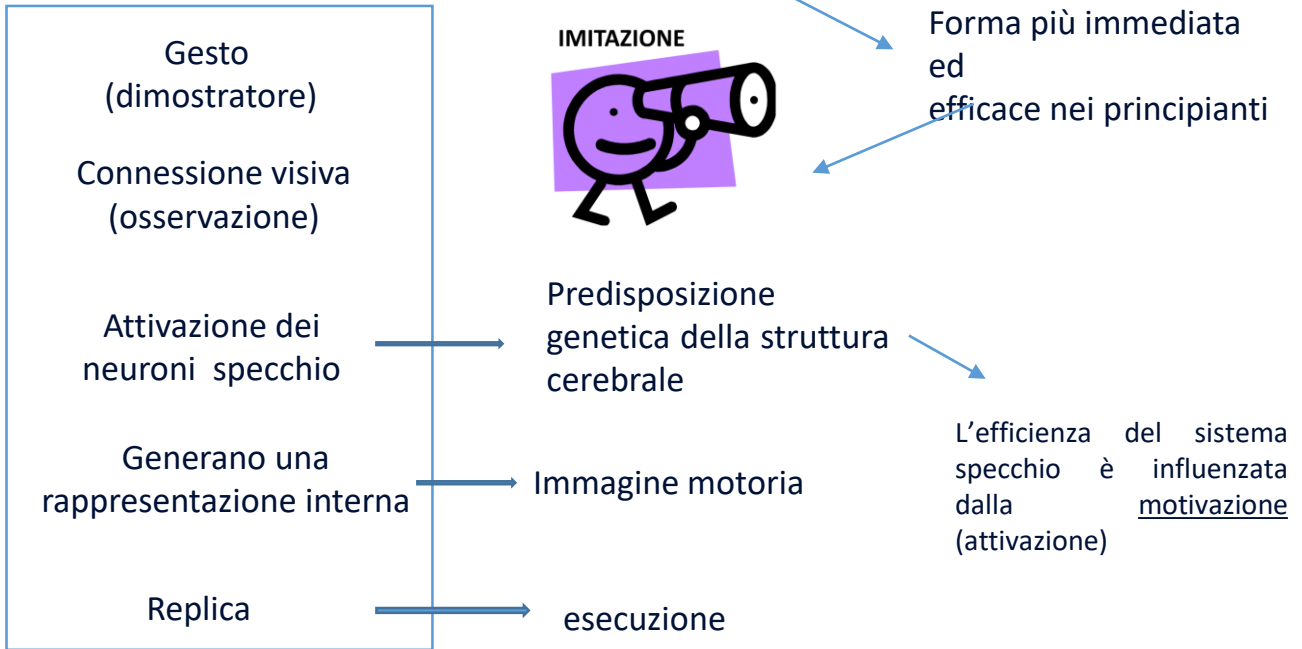
Principali modalità di apprendimento:

Per imitazione

Per prove ed errori



APPRENDIMENTO PER IMITAZIONE

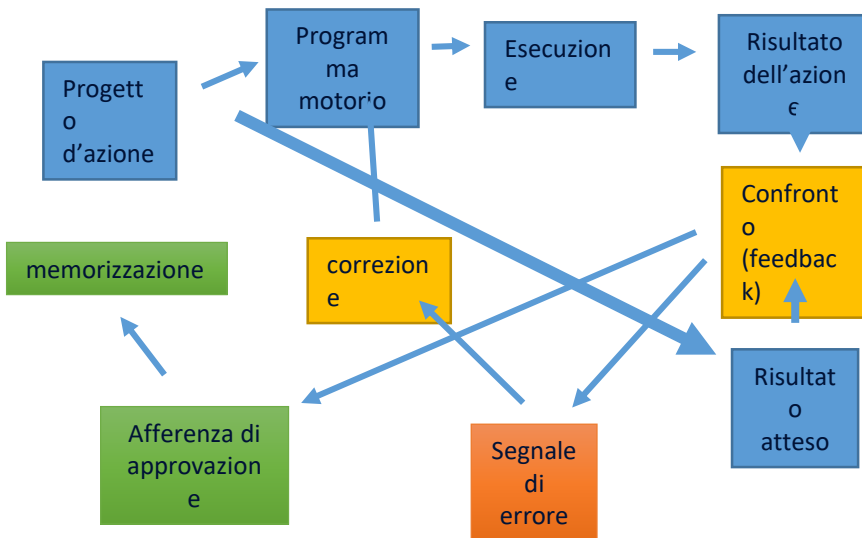


APPRENDIMENTO PER PROVE ED ERRORI

Dall'imitazione al ...

Perfezionamento delle abilità motorie

Schema di individuazione e correzione dell'errore



Nell'apprendimento l'**errore** è quasi inevitabile; può nascere:

- Dalla difficoltà del compito
- **Da capacità motorie o cognitive insufficienti**
- Da scarsa esperienza motoria
- Da ansia, scarsa attenzione, noia

L'errore rappresenta quasi sempre un passaggio indispensabile per arrivare al gesto corretto

Ripetuto senza consapevolezza si stabilizza e diviene difficile da correggere

Vinci

Consapevolezza + abilità dell'istruttore

L'APPRENDIMENTO **abilità tecniche**

si compone di 3 fasi

Fase lunga che richiede sostegno motivazionale

Suggerimenti:

- Ripetere per migliorare
- Imparare per gradi
- Imparare ragionando

Prima fase - Stadio della coordinazione grezza: si acquisiscono i movimenti che si presentano in forma grezza, non rifiniti (esecuzione globale).

LA SCOPERTA: *si prende visione per la prima volta di una situazione, di un ambiente di un esercizio.*

È una fase delicata perché può suscitare curiosità, interesse ma anche rifiuto che spesso pone fine all'apprendimento

→
- Evitare ripetizioni indiscriminate senza autoanalisi del gesto - Correzioni solo sugli aspetti strutturali

Seconda fase - Stadio della coordinazione fine: I movimenti diventano sempre più disinvolti, fluidi ed economici (miglioramento cinestesico). Nasce l'automatismo

LA CONOSCENZA: il nuovo viene sperimentato, **autovalutato**, vissuto

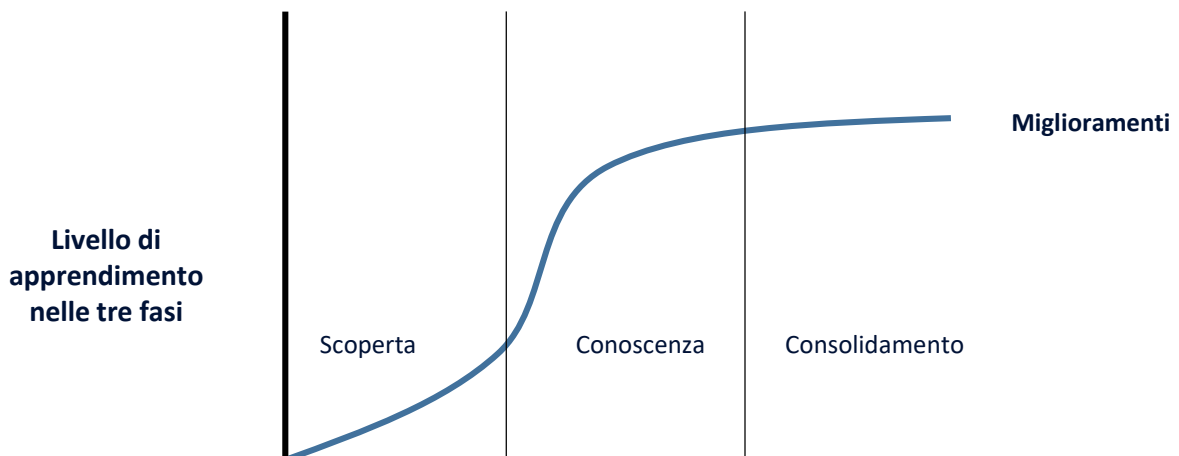
→
- Feedback costante e preciso
- Evitare l'automatizzazione degli errori
- La ripetizione meccanica non corregge il movimento, lo rende solo automatico

Terza fase - Stadio della disponibilità variabile: i movimenti ormai automatizzati (minimo impegno della volontà) sono utilizzati in contesti diversi

CONSOLIDAMENTO: interiorizzazione delle informazioni ricevute per renderle disponibili per risolvere problemi relativi ad apprendimenti superiori

→
I miglioramenti richiedono molto tempo e diventano sempre meno evidenti

Meinel



Abilità cognitive

Il movimento in generale non coinvolge esclusivamente l'attività muscolare e il sistema articolare ma dipende dalle **abilità cognitive**

Infatti, le abilità motorie da sole non possono certamente spiegare il successo o l'insuccesso di una certa prestazione sportiva.



Un ruolo di primo piano è rappresentato da processi cognitivi coinvolti nel controllo motorio e nella prestazione sportiva

Attenzione, Memoria e Presa di Decisioni.

Attenzione ed elaborazione sensoriale

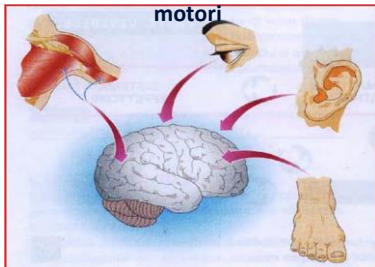
La contrazione muscolare è solo l'ultima espressione di un processo complesso che dipende dalla cooperazione di 4 sistemi funzionali

Regolazione del movimento



Avviene in particolari strutture del cervello: le aree sensomotorie deputate a ricevere ed elaborare le informazioni sensoriali e a pianificare i movimenti

Sistema percettivo
analizzatori senso
motori



Sistema di controllo
Feedback Confronto tra
risultati ottenuti e attesi



Le informazioni
ricavate dai
Recettori Sensoriali

Neuroni
afferenti



COME NASCE
IL
MOVIMENTO

Risposta



Sistema Elaborativo

(gruppi di cellule cerebrali)
decodifica le informazioni e
determina la risposta adeguata.



Sistema Effettore

Organizza la risposta
del sistema motorio

Il report di **informazioni** permette al soggetto di instaurare un rapporto sensoriale con il proprio corpo e con il mondo esterno e di prenderne coscienza



Discriminazione sensoriale

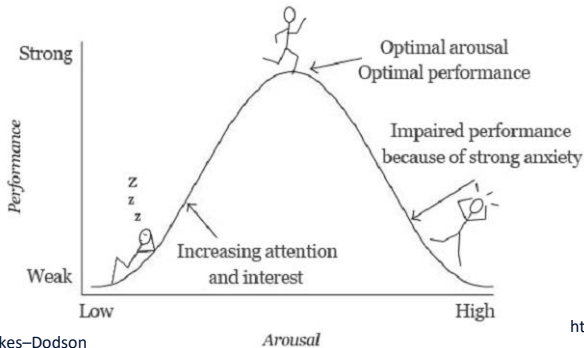
capacità di selezionare le informazioni utili e di tralasciare quelle non di fondamentale importanza nella situazione.

ATTENZIONE

Dipende

ESPERIENZA
attenzione selettiva meno dispendiosa

Motivazione e Attivazione psicofisiologica



Yerkes-Dodson

Arousal

<https://www.laurenzianabasket.it/>

Capacità senso motoria

**Base
dell'apprendimento
motorio**

La presa di decisioni nello sport (*decision making*)

Nelle attività sportive sono innumerevoli le scelte che impegnano l'atleta

Decidere:

- quando e come entrare in azione
- verso quale parte del campo muoversi
- come rispondere alle mosse di un avversario
- a chi passare la palla
- come gestire le proprie risorse psicofisiche fino al termine della prestazione sportiva, ecc..

Non sempre è facile prendere la giusta decisione

l'imprevedibilità e la dinamicità

degli scenari in cui si svolgono le attività sportive

La pressione temporale

che spesso costringe l'atleta a scelte "online" durante corso delle azioni

Livello di ***esperienza*** dell'atleta

È evidente che a confronto con principianti, in atleti esperti la velocità dei tempi di reazione è minore e l'esecuzione dell'azione risulta più precisa

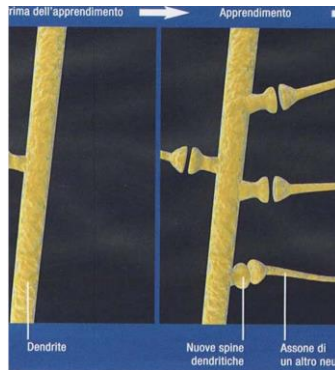
Ruolo della **MEMORIA** nell'apprendimento motorio e nella pratica sportiva

Può essere definita come l'insieme dei processi attraverso cui l'individuo acquisisce, trasforma, conserva e recupera conoscenze e abilità.

Memoria a **breve termine** (legata a modificazioni temporanee di natura elettrica dei circuiti nervosi), ha una durata di **20"** e una capacità da **5/7 fino a 20 elementi**

Memoria a **lungo termine** (legata a modificazioni biochimiche permanenti sinapsi, circuiti)

Durata anni - Capacità illimitata



Indicazioni didattiche per la memorizzazione delle esperienze motorie

I suggerimenti (spiegazioni, correzioni) devono essere forniti immediatamente dopo l'esecuzione del gesto e devono essere pochi ed essenziali

Necessità delle ripetizioni per trasformare le modificazioni transitorie della memoria breve in apprendimento stabile

PROGRAMMARE

L'istruttore si deve porre 3 domande fondamentali:

Chi è il soggetto dell'apprendimento?
a chi insegno?

Bambino - Ragazzo

L'età biologica corrisponde a quella cronologica

Quale scopo si prefigge?
cosa insegno?

Cosa il ragazzo deve essere in grado di fare: correre, saltare, lanciare, afferrare, calciare...

In quale contesto?
dove insegno?

Palestra, cortile, prato...

I passi concreti



Analisi della situazione

Per poter organizzare una programmazione è necessario osservare il livello iniziale dei singoli ragazzi e del gruppo:

- capacità motorie in generale
- livelli cognitivi
- Aspetti relazionali e di comunicazione fra singoli all'interno del gruppo
- Interesse
- Impegno

Definizione degli obiettivi (Pianificare)

Gli obiettivi devono interessare lo sviluppo di tutte le funzioni (cognitiva, affettiva, sociale e motoria)

Scegliere gli obiettivi considerando che:

Obiettivi eccessivamente complessi da realizzare attraverso metodi troppo difficili → generano sugli allievi **ansia**

Obiettivi troppo elementari al di sotto della normale soglia di sollecitazione motoria, fisica e cognitiva, con metodologie semplici → generano sugli allievi **noia**

Carichi troppo bassi sono inefficaci ma troppo alti possono essere pericolosi.

Programmare

Scelta e organizzazione delle attività e dei contenuti



Predisporre specifiche Unità Didattiche con **contenuti multiformi** adatti ai singoli e al gruppo

Scelta ed organizzazione dei metodi



Globale, analitico, ludico

Periodizzazione

Distribuzione nel tempo dei contenuti in funzione degli obiettivi



- Gradualità dei carichi
- Dal facile al complesso

Realizzazione delle lezioni

Strutturare la lezione e l'allenamento
Non improvvisare

Essere coscienti del fatto che la strutturazione e svolgimento possono divergere.

Riferirsi a obiettivi pianificati offre una maggiore sicurezza e consente di considerare delle alternative.

Flessibilità

Valutare

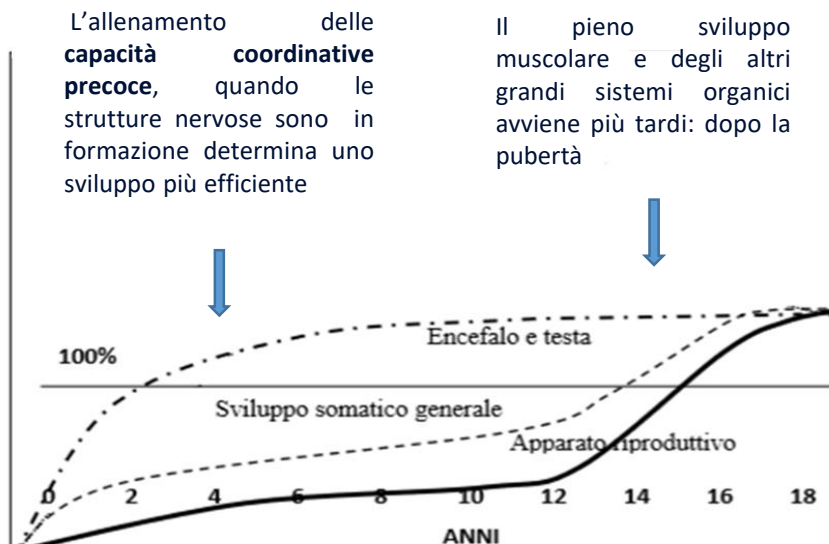
Quaderno d'allenamento per annotare le impressioni per eventuali modifiche in itinere

Dimostrare
Apprendiment
o per
imitazione

Spiegare
Breve e preciso

Guidare
Guidare un allievo
nell'esecuzione di un
movimento che da solo non è
in grado di eseguire

DIMENSIONE IN PERCENTUALE DELLA CRESCITA TOTALE POSTNATALE



Curva di crescita di organi ed apparati.

Indicazioni relative al carico di lavoro per l'infanzia e l'età giovanile (E. Hann)

Dai 0 ai 12 anni gli apprendimenti motori devono essere assecondata, consolidati e arricchiti per poter diventare nel futuro condotte motorie più specifiche.

Preparazione "sportiva" multilaterale - favorisce la maturazione nervosa e lo sviluppo muscolare ideale per affrontare la vita quotidiana e la preparazione sportiva a lungo termine

Intorno ai 12 anni avviene la piena maturità del processo motorio.

Solo a compimento della pubertà si presentano le condizioni favorevoli per affrontare significative sollecitazioni meccaniche

CONCLUSIONI

“L'apprendimento motorio, come tutti i processi pedagogici è un processo complesso con tante varianti legate alla personalità e a fenomeni di carattere ambientali e non può essere regolato da pochi principi semplicistici.

L'istruttore si troverà sempre ogni singolo allievo in una condizione unica e irripetibile, mai del tutto uguale a modelli prestabiliti e mai riproponibile in maniera integrale per un altro allievo.

Ogni allievo dovrebbe seguire un percorso predisposto per lui.

Se questo percorso presenterà tanti o pochi punti in comune con altri percorsi è solo un dettaglio.”

“Scuola di Nuoto – Mario Andolfi e Marco Parigiani”

Riferimenti bibliografici:

Atti Corso Nazionale Docenti Formatori Della Scuola Nazionale di Formazione Sportiva Libertas, 27 – 28 – 29 Gennaio 2022

Principi Generali di Metodologia Dell'insegnamento e dell'allenamento
Manuale per Operatori Sportivi di Base ed istruttori di disciplina, 2014 - Giorgio Visintin

Modulo Psicologia dello Sport
Specializzazione Biennale in “Metodologie psicopedagogiche di gestione dell'insegnamento-apprendimento nell'ambito didattico: indirizzo area disciplinare Psicomotoria della Scuola Secondaria”.
Università per Stranieri “Dante Alighieri” - Reggio Calabria, 2019

La Metodologia dell'Insegnamento Sportivo: Claudio Mantovani – atti Corso Allenatori di terzo grado Cavalese, 12 giugno 2017

Atti corso di aggiornamento interregionale per docenti ed esperti “Area Metodologica – Allenamento Insegnamento”,
Scuola Regionale dello Sport: Coni Calabria - Basilicata – Puglia. Cosenza, 13, 14, 15 Dicembre 2019

Scuola di nuoto – Esperienze dal bordo vasca - Mario Andolfi e Marco Parigian -i Zanichelli 1994