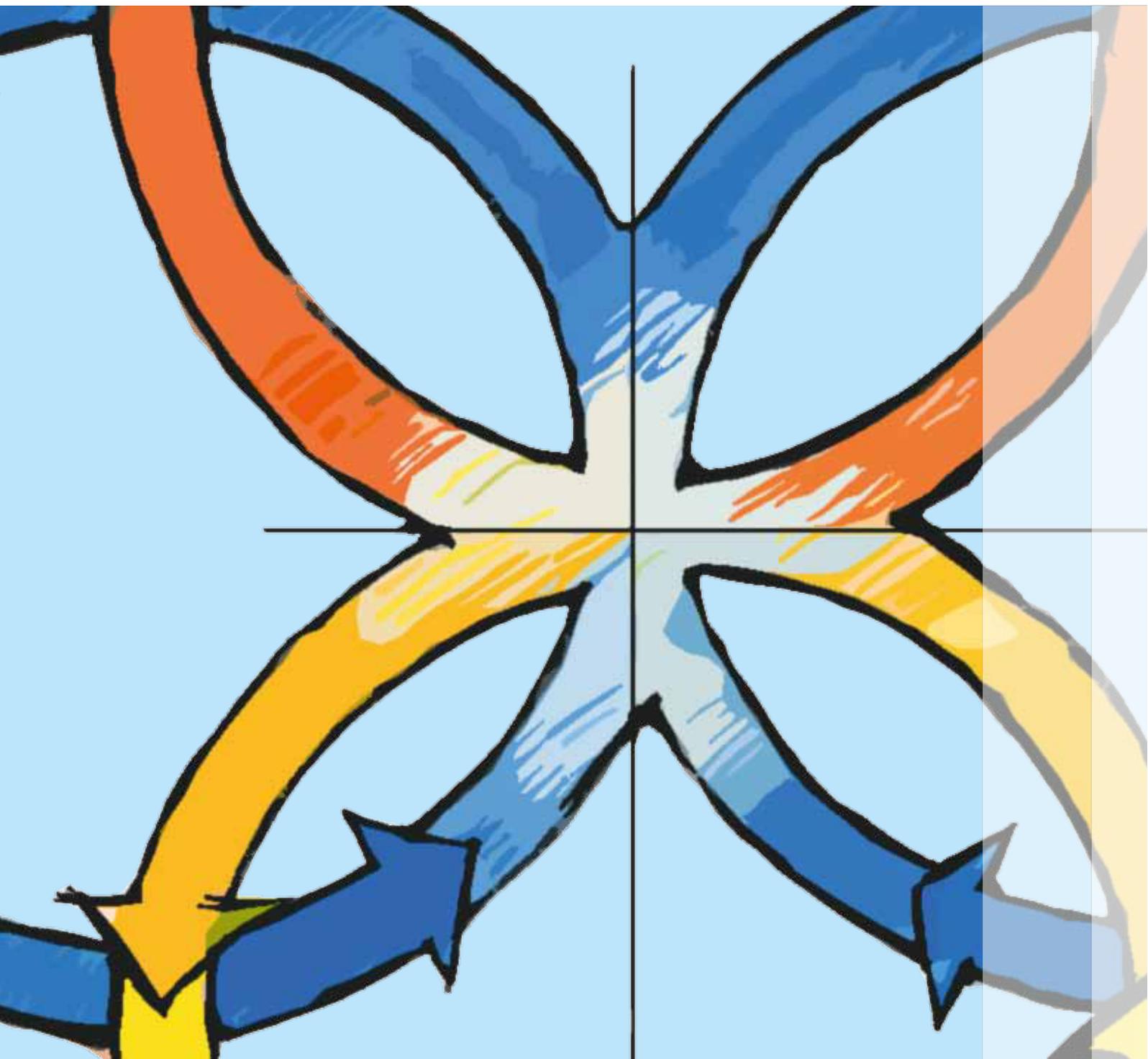




Manuale di base Gioventù+Sport



Premessa _____	1
La cronologia _____	1
Introduzione:dai «concetti chiave per la lezione e l'allenamento» ... _____	2
... al Manuale di base G+S _____	2
La filosofia della formazione in Gioventù+Sport _____	4
La concezione dell'essere umano _____	4
La competenza ad agire e le sue componenti _____	5
Il ruolo dei partner nel processo della formazione _____	6
La personalità del monitore _____	7
Il modello dell'insegnamento ed i suoi tre concetti di base _____	8
Il concetto pedagogico _____	9
Il processo di apprendimento _____	10
Gli allievi nell'ambito di Gioventù+Sport _____	11
Il processo dell'insegnamento _____	14
I docenti in Gioventù+Sport _____	15
Apprendere ed insegnare nell'ambito di un dialogo _____	15
Il concetto della motricità sportiva _____	16
L'energia fisica, la sostanza condizionale (riserve) _____	18
Gestione degli elementi fisici; la competenza coordinativa (capacità) _____	19
Energia psichica, le riserve emozionali _____	20
Gestione psicologica: le capacità tattico-mentali _____	22
Altri fattori che influenzano la prestazione sportiva _____	25
Come realizzare la lezione o l'allenamento: i contenuti _____	26
Il concetto metodologico _____	30
L'apprendimento individuale _____	31
I tre gruppi di apprendimento _____	33
I tre livelli di apprendimento _____	34
I tre livelli dell'insegnamento _____	35
Accenti metodologici nei diversi tipi di lezione _____	36
Struttura della lezione o dell'allenamento: aspetti metodologici _____	37
Considerazioni conclusive: dal Manuale di base Gioventù+Sport ai manuali specifici _____	39
Lista delle figure _____	40
Lista delle tabelle _____	40
Bibliografia di riferimento e d'approfondimento _____	41

Formulazione non sessista

Per non appesantire eccessivamente il testo, nelle pagine seguenti utilizziamo la sola forma al maschile (bambino, allievo, allenatore). Tutte le espressioni vanno naturalmente intese anche al femminile.

Premessa

Concezioni didattiche – intese come ponte gettato fra le conoscenze teoriche e la realtà dell'insegnamento – possono essere per i docenti un utile sostegno nel lavoro quotidiano. Questo manuale di base per i monitori ne è un ottimo esempio; i contenuti sono stati adattati al livello dei destinatari e le varie nozioni di scienza dello sport – in particolare della teoria del movimento – sono state rielaborate in vista dell'uso che se ne farà nell'attività d'insegnamento e presentate in modo comprensibile. L'approccio generalista consente di utilizzarlo dappertutto e stimolerà certo la discussione fra le varie discipline. Questo documento didattico è in funzione del gruppo cui si rivolge, per cui è naturale che accanto ad esso ci siano altri concetti altrettanto validi.

Gli autori sono riusciti a redigere un manuale adatto ai destinatari, al tempo a disposizione per la formazione ed alle esigenze specifiche. Spero che esso possa contribuire a migliorare la qualità della formazione nell'ambito di Gioventù+Sport ed imporsi come sostegno didattico per i monitori.



Walter Mengisen

Rettore della Scuola universitaria federale dello sport di Macolin SUFMS.

La cronologia

Nel 1998 l'Interassociazione svizzera per lo sci (IASS dal 2002 SWISS SNOWSPORTS) dava alle stampe il manuale chiave «Gli sport sulla neve in Svizzera – I concetti chiave».

Nel 2000 Gioventù+Sport ha adattato tale documento facendone una guida didattica G+S destinata alla formazione generica dei monitori di tutte le discipline praticate.

Con la revisione del 2008 la guida didattica è stata completata introducendo temi come la concezione dell'essere umano e la comprensione dei ruoli e con un modello nel concetto metodologico. Il concetto tematico utilizzato in passato ora si chiama concetto della motricità sportiva e contiene oltre ad altri temi anche un nuovo modello.

Introduzione: dai «concetti chiave per la lezione e l'allenamento» ...

La Scuola universitaria federale dello sport Macolin (SUFSM) offre nel campo dello sport diversi cicli di formazione: Gioventù+Sport, sport degli adulti, formazione degli allenatori, sport nell'esercito. Dal bisogno di unificare le basi teoriche dell'insegnamento e di creare contenuti comuni a tutte queste formazioni, sono nati i «concetti chiave per l'insegnamento e l'allenamento». Come sistema di riferimento comune essi garantiscono direttive concordanti, pur lasciando libertà nei vari casi specifici.

I concetti chiave vogliono contribuire a unificare concetti e modelli e per questa via a garantire una maggiore comprensione reciproca nel campo del perfezionamento, anche oltre i limiti ed i confini delle singole discipline sportive ed istituzioni.

... al Manuale di base G+S

Obiettivi

Il manuale di base si affianca agli ausili didattici specifici per i diversi sport e tipi di formazione e costituisce il documento teorico centrale per l'insegnamento nell'ambito di G+S. Sulla base di tali contenuti di riferimento i partecipanti ai moduli di formazione G+S sono messi in condizione di compiere il passo da allievi a docenti, da atleti a monitori e in un secondo momento anche da monitori ad esperti.

Il manuale di base G+S si basa sui concetti di base per l'insegnamento e l'allenamento e – nel pieno rispetto del piano direttivo di G+S – prevede contenuti che considerano i propri destinatari ed i loro bisogni.

Struttura

Il manuale di base G+S mostra sulla base di concetti e modelli i principi secondo i quali funziona l'insegnamento e quali sono contenuti e forme che lo caratterizzano. Le nozioni teoriche sono sempre finalizzate alla loro attuazione nella pratica, per cui con l'aiuto del manuale i docenti dovrebbero essere in grado di riflettere sulla propria azione, analizzarla e perfezionarla, per poter migliorare costantemente nella pratica.

La versione rielaborata del manuale di base è strutturata su tre concetti fondamentali: pedagogico, metodologico e motorio.

Sfogliando le pagine si nota che la descrizione della Psiche nell'ambito del concetto di motricità sportiva si vede attribuire un peso maggiore rispetto ai corrispondenti capitoli sulla Physis. Questo accento è voluto, considerato che in questo ambito la documentazione didattica di Gioventù+Sport evidenzia determinate lacune che si vuole ora colmare. Pertanto i capitoli sugli aspetti mentali sono redatti in generale, come una sorta di introduzione al tema.

Precisazione sull'uso dei colori

Ognuno dei tre concetti chiave è contrassegnato da un colore

-  **Il concetto pedagogico**
-  **Il concetto della motricità sportiva**
-  **Il concetto metodologico**

Le pagine dei rispettivi capitoli sono contrassegnate con lo stesso colore.

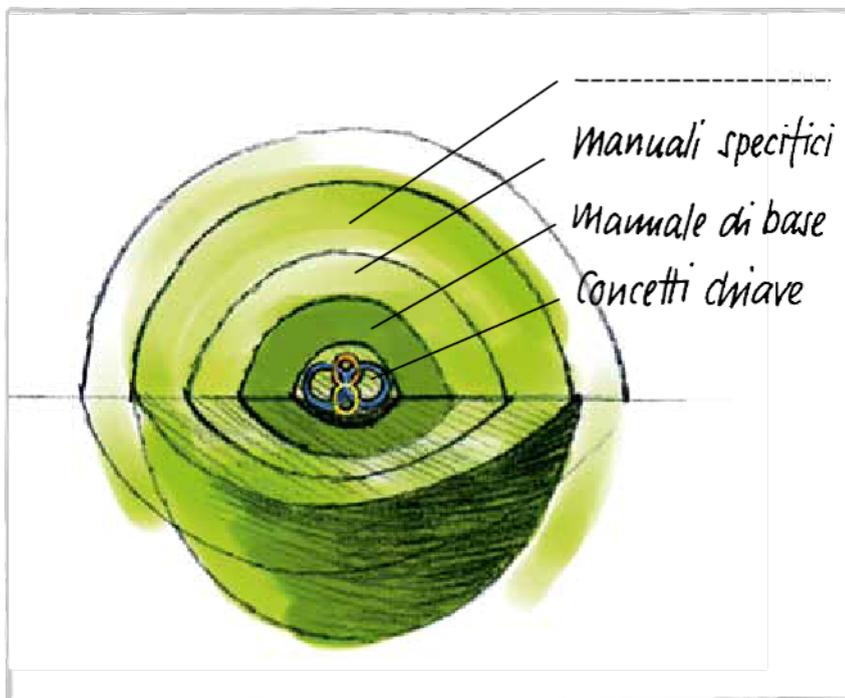


Figura 1, modello centrale

Concetto di fondo

La teoria che esporremo di seguito si basa sul termine tedesco «Kern», nel senso di nucleo, nocciolo, punto centrale del movimento o più in generale di una determinata questione, che abbiamo scelto di tradurre con il termine «chiave».

Il nocciolo della questione di cui ci si occupa in questa sede sono gli elementi «chiave» da considerare in allenamento e a lezione. Poi, come intorno al nucleo centrale si avvolgono e sviluppano diversi strati, anche in questo caso a seconda dello sport praticato, del tipo di formazione seguito e del livello in cui ci si muove, si avranno vari livelli. Partendo da cognizioni fondamentali (concetti chiave) comuni ad ogni tipo di attività fisica, riportati in un testo fondamentale (manuale di base) è possibile affinare ed ampliare i modelli per venire incontro alle più diverse esigenze (manuali specifici).

Utilizzazione

Il manuale di base serve innanzitutto come opera di consultazione e di riferimento per l'insegnamento nell'ambito di Gioventù+Sport. Per facilitare l'approccio ai singoli capitoli all'inizio di ognuno viene presentato un semplice modello. In tal modo si dovrebbe poter trovare rapidamente un concetto o una determinata nozione con la relativa spiegazione. Non è quindi necessario leggere la materia dall'inizio alla fine per comprendere il singolo capitolo.

I vari concetti e modelli teorici presentati nel manuale vengono poi ripresi nelle documentazioni didattiche delle singole discipline ed attuati nell'ambito dell'insegnamento.

I contenuti del manuale di base possono essere considerati da punti di vista diversi a seconda dell'ottica da cui si parte: il «PERCHÉ» risponde alla domanda sullo scopo sovraordinato dell'insegnamento (dimensione pedagogica), il «COSA» determina i relativi contenuti (dimensione motoria) e il «COME» la forma adatta per trasmetterlo (dimensione metodologica).

La filosofia della formazione in Gioventù+Sport

La concezione dell'essere umano

Tanto a lezione che in allenamento al centro di qualsiasi situazione si trova l'essere umano. Quando docenti (formatori) e discenti (allievi) si relazionano, si incontrano degli individui – ciascuno con prerequisiti e conoscenze – che nella maggior parte dei casi hanno bisogni, aspettative e pretese diversi.

Nelle sue offerte nel campo della formazione Gioventù+Sport si rifà ad una concezione dell'essere umano basata su valori umanistici. La base comune per la comprensione reciproca è costituita da valori fondamentali come rispetto, accettazione ed umanità. Nello sport rientrano poi fra le regole elementari la correttezza, il rispetto nei confronti di compagni, avversari e funzionari, l'osservanza delle regole ed il rispetto dell'ambiente. Altri atteggiamenti di fondo e comportamenti possono essere stabiliti sotto forma di accordi e impegni solenni (commitments).

Dato che in una situazione didattica si incontrano esseri umani, in essa non si può considerare il solo passaggio delle conoscenze: ogni volta che ciò sia possibile si creano per allievi e docenti opportunità per imparare ed evolvere come individui.

La competenza ad agire e le sue componenti

L'agire umano – visto come attività riflettuta e volontaria – viene riassunto con il concetto di competenza ad agire. Essa comprende in sé tutte le competenze, consente di stabilire un collegamento fra conoscenza teorica e capacità pratica e contribuisce a rendere plausibile il modo in cui il singolo si presenta agli altri.

In Gioventù+Sport la competenza ad agire si basa sui valori umanistici che contraddistinguono la concezione dell'essere umano nell'ambito dell'istituzione G+S.

Chi si perfeziona amplia le proprie competenze, che siano individuale, sociale, specialistica e metodologica. L'obiettivo di ogni allievo e di ogni docente è pertanto quello di migliorare costantemente queste quattro competenze settoriali.

Competenza individuale

Comprende atteggiamenti, capacità¹ ed abilità² riguardanti in particolare il rapporto con sé stessi. La competenza personale costituisce il presupposto per avere successo nella vita e nella professione. Esempi di competenza individuale sono capacità di gestire sé stessi, senso di responsabilità, resistenza allo stress, capacità di giudizio, motivazione intrinseca e molto altro ancora.

Rapportato allo sport ciò significa che il docente è in grado di valutare sé stesso e di organizzarsi al meglio, e mostra un'elevata disponibilità ad impegnarsi per gli altri (volontariato).

Competenza sociale

In essa rientrano atteggiamenti, capacità ed abilità che consentono di comportarsi in modo socialmente adeguato nelle relazioni con gli altri. Si tratta ad esempio di trovarsi a proprio agio in una comunità, di presentarsi in modo aperto e di rispettare gli altri, senza però trascurare i propri desideri ed esigenze. Un comportamento socialmente competente si

¹Per capacità intendiamo il presupposto individuale per svolgere determinate attività, azioni e prestazioni... cfr. Röhlig & Prohl (Hrsg), 2003, p. 188.

²Abilità: capacità acquisita o migliorata tramite ripetizioni ed esercizio. Le abilità sono componenti dell'azione o dell'agire relativamente acquisite ed automatizzate che spesso non devono più essere guidate a livello conscio (cfr. Röhlig & Prohl (Hrsg), 2003, p. 196 e ss.

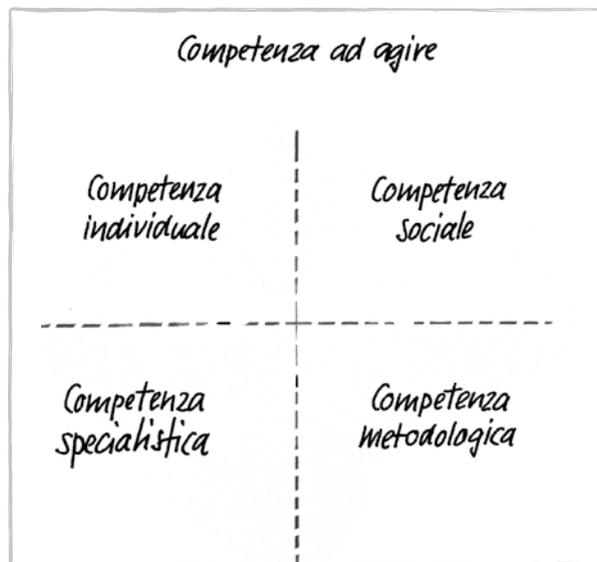


Figura 2, modello della competenza ad agire

sostanzia fra l'altro nel senso di responsabilità, o nella capacità di stare in gruppo, di avere contatti, di sopportare una critica e di gestire i conflitti.

Riferito allo sport ciò significa che una persona con competenze sociali ha una certa empatia e sa comunicare ed interagire con gli altri.

Competenza specialistica

Consiste essenzialmente in conoscenze concrete (sapere) e in capacità ed abilità (potere) necessarie per svolgere determinati compiti specialistici.

Nello sport ciò significa che un docente competente conosce a fondo, capisce e sa praticare ad un buon livello una certa disciplina.

Competenza metodologica

Comprende padronanza e pratica di diversi metodi e tecniche di lavoro. Docenti competenti dal punto di vista metodologico sono in grado di dare lezioni ben strutturate, ovvero efficienti sia dal punto di vista educativo che dell'apprendimento. In ciò rientrano obiettivi chiari ed adeguati per la lezione, una pianificazione accurata, un insegnamento adatto alle circostanze ed una valutazione critica.

Riportato allo sport ciò significa che il docente con competenze metodologiche è in condizione di formulare gli obiettivi in modo comprensibile per i destinatari e – a partire da essi – di pianificare, eseguire e valutare determinate sequenze formative. Fra le diverse forme di insegnamento riesce inoltre a scegliere quella più adatta alla situazione specifica.

Il ruolo dei partner nel processo della formazione

Ogni persona che partecipa ad una situazione di apprendimento ha una determinata funzione e svolge diversi compiti. Chi pratica la propria attività d'insegnamento per Gioventù+Sport ricopre un ruolo che gli impone di comportarsi in un determinato modo.

Ognuno può ricoprire diversi ruoli contemporaneamente (ad es. mamma, superiore gerarchico, consigliere comunale, allenatrice, pallavolista, ecc.) ma resta sempre la stessa persona. È il ruolo che di volta in volta riveste che ne determina modo di presentarsi e comportamento: quando una monitrice G+S allena dei giovani ricopre il ruolo di istruttrice ed è tenuta ad insegnare secondo i canoni di Gioventù+Sport.

Nella formazione di base di Gioventù+Sport i partecipanti vengono preparati a ricoprire in seguito il ruolo di monitori G+S. Tale ruolo è legato alla durata della loro attività come monitori; quando si lascia la funzione contemporaneamente sfumano i doveri e gli impegni ad essa collegati.

Con le sue offerte nel campo della formazione dei quadri Gioventù+Sport mette a disposizione diversi ruoli: coach, monitore, esperto, capodisciplina. In ogni corso G+S si affidano dei ruoli e si pongono determinate condizioni, sempre riferendosi ad una direttiva precisa: **ogni volta che i partecipanti nell'ambito di una formazione G+S vengono giudicati, tale valutazione si riferisce sempre solo al ruolo che di volta in volta rivestono. Se si esprimono critiche esse sono riferite al ruolo e non alla persona o al suo carattere**

La personalità del monitore

Fra i compiti dei monitori G+S rientra l'attuazione nella pratica delle direttive di Gioventù+Sport. Nel Piano direttivo di Gioventù+Sport si stabiliscono le caratteristiche essenziali della personalità del monitore G+S e gli elementi che caratterizzano il suo impegno al servizio di G+S.

I monitori G+S:

- si impegnano con la loro personalità, le loro conoscenze e le loro capacità per gli obiettivi di Gioventù+Sport;
- insegnano una pratica sportiva adeguata all'età, consentono di fare esperienze positive e lasciano spazio alla gioia e al divertimento;
- curano un modo di fare rispettoso nei confronti di bambini e giovani, aiutandoli a inserirsi nell'ambito della comunità di sportivi;
- ampliano le proprie competenze tramite la frequenza regolare di incontri di perfezionamento e formazione continua.

I monitori G+S si impegnano per introdurre bambini e giovani ad un approccio consapevole con il proprio corpo. Grazie ad un comportamento esemplare, basato sul rispetto dei principi della correttezza, il monitore sensibilizza gli allievi in merito alle degenerazioni presenti anche nello sport (dipendenze, violenza, abusi sessuali, doping, ecc.).

Sicurezza e senso di responsabilità a lezione e in allenamento

I monitori G+S sono coscienti della loro funzione di esempio e della loro responsabilità nei confronti di bambini e giovani, genitori, società sportiva, scuola ed altri praticanti lo sport. Rispettano la natura e si comportano rispettosamente sugli impianti sportivi. Il loro atteggiamento nei confronti della sicurezza e della responsabilità nei confronti della natura sono d'esempio per bambini e giovani; con il riconoscimento G+S i monitori si identificano con l'istituzione Gioventù+Sport e s'impegnano a favore dei giovani atleti. Oltre all'istruzione tecnica nello sport praticato la formazione G+S si propone di educare bambini e giovani facendone sportivi capaci di praticare l'attività in modo autonomo, coscienzioso e nella massima correttezza.

Ogni monitore è un esempio!

Il modello dell'insegnamento ed i suoi tre concetti di base

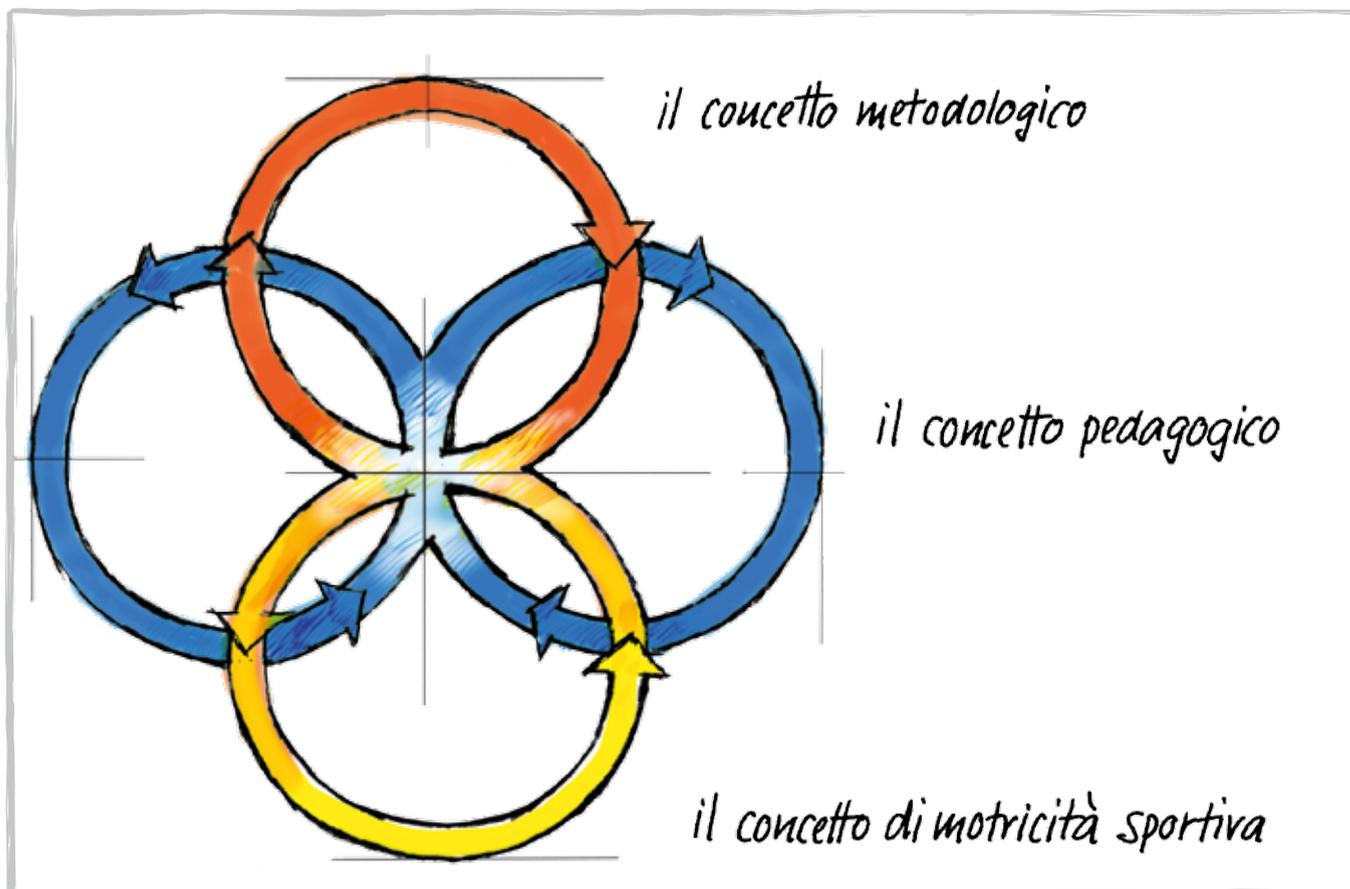


Figura 3, il modello dell'insegnamento di Gioventù+Sport

Il grafico riassume e presenta gli elementi costitutivi del modello dell'insegnamento. Tutte le fasi importanti del flusso delle conoscenze sono riportate: il dialogo, che consente di attuare nella pratica i tre concetti, il costante confronto reciproco fra allievo e docente ed infine l'effetto combinato dei tre concetti di base.

La forma a otto, con i suoi due cerchi che si incontrano in un punto di contatto senza soluzione di continuità, ben simboleggia il dialogo fra allievo e docente. Nella figura l'otto blu rovesciato (il concetto pedagogico) evidenzia la cooperazione fra i partner, la parte gialla dell'altro otto (il concetto di motricità sportiva) rappresenta la struttura generalistica delle componenti della prestazione comune a tutti gli sport, mentre infine quella arancione (concetto metodologico) consente di scegliere il metodo migliore per elaborare tale materia raffinandola sempre di più.

Il concetto pedagogico

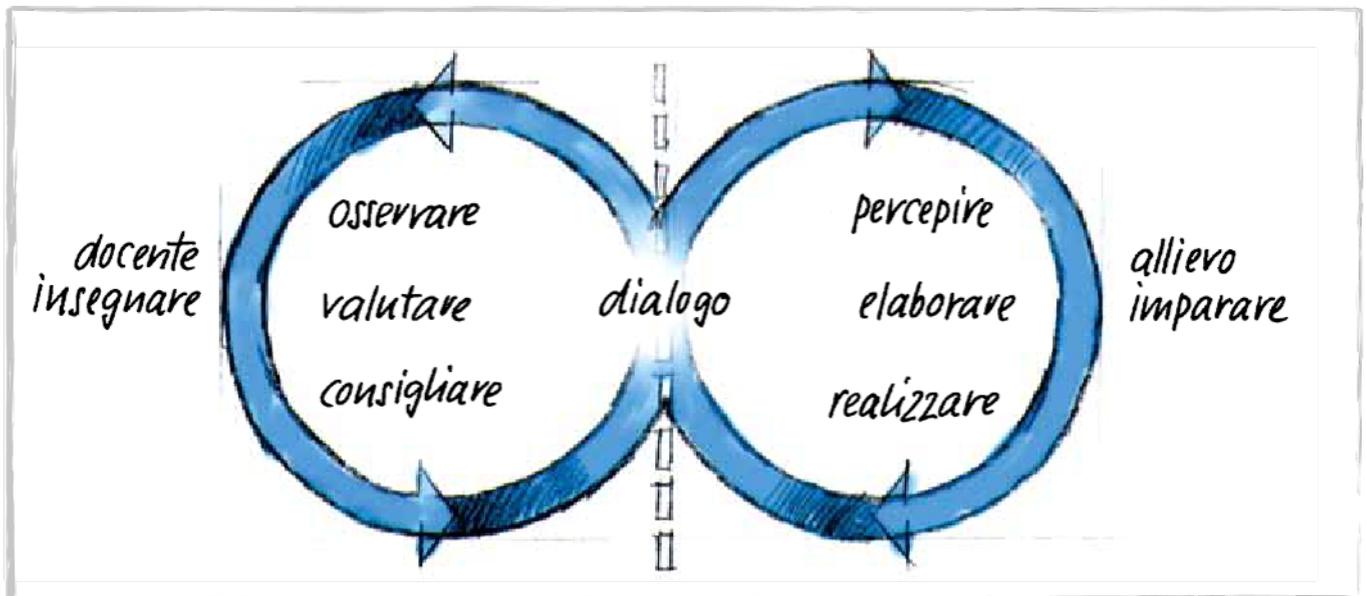


Figura 4, rappresentazione del concetto pedagogico

Le esigenze espresse nel concetto pedagogico pongono l'essere umano al centro dell'osservazione; un essere umano che a ben vedere non vuole essere educato, ma imparare, essere spronato e – anche in un gruppo – vivere qualcosa di particolare.

Il bravo docente si occupa di ogni singolo allievo; li esamina tutti a fondo e ne conosce pertanto caratteristiche, esigenze e desideri. Questa cooperazione con i partecipanti nel corso della lezione si orienta sulla concezione dell'essere umano citata in precedenza. È espressione di un atteggiamento pedagogico ben definito, di una opinione e di una convinzione che mettono rispetto, lealtà ed accettazione dell'altro al centro del rapporto interpersonale.

L'incontro fra docenti ed allievi avviene se possibile in un clima di dialogo a livello partenariale, finalizzato a creare presupposti favorevoli per l'apprendimento. Con efficaci ausili individualizzati e principi pedagogici dell'insegnamento i docenti creano un clima che facilita l'apprendimento e mettono gli allievi in condizione di acquisire determinate abilità motorie nello sport. Lo scopo è offrire all'allievo un sostegno globale ed un adeguato sviluppo della sua personalità a tutti i livelli d'età.

Il processo di apprendimento

Nel processo di apprendimento gli allievi recepiscono, elaborano ed applicano le consegne, le comunicazioni di ritorno ed i consigli che i docenti danno loro (feedback esterno). Il dialogo con il docente garantisce uno scambio continuo d'informazioni e di esperienze.

Anche le proprie osservazioni, esperienze e riflessioni – o le reazioni dei compagni – possono avere un effetto positivo sull'apprendimento. Altro elemento che stimola l'apprendimento è il cosiddetto feedback interno, che consiste nel percepire e valutare gli impulsi esterni e nel motivare sé stessi all'azione. Se vogliamo ora riferire tali elementi sul modello descritto in precedenza possiamo rappresentarli dicendo che le singole fasi dell'apprendimento (anche ove non sono presenti i docenti) percorrono sempre l'intero otto.

L'uso delle informazioni dal punto di vista dell'allievo

La percezione mira ad una ricezione per quanto possibile attiva delle informazioni rilevanti ai fini dell'apprendimento. Per poter recepire in modo ottimale l'allievo deve allenare le sue capacità percettive. La percezione avviene con diversi sensi rilevanti per il movimento come vista, udito, tatto grazie alle quali si recepiscono gli stimoli provenienti dall'esterno. Le informazioni interne al corpo vengono recepite essenzialmente tramite il senso del movimento (cinestetico) e quello dell'equilibrio (vestibolare).

L'immagine del movimento consente di richiamare coscientemente o costruire determinati movimenti a livello mentale. Essa si realizza tramite il collegamento di esperienze motorie proprie ed informazioni esterne. Indicazioni che servono a costruire tale immagine del movimento possono essere comunicate spesso tramite immagini figurate.³

³L'apprendimento tramite immagini cerca di collegare più aspetti possibili di un movimento con le proprie esperienze quotidiane.

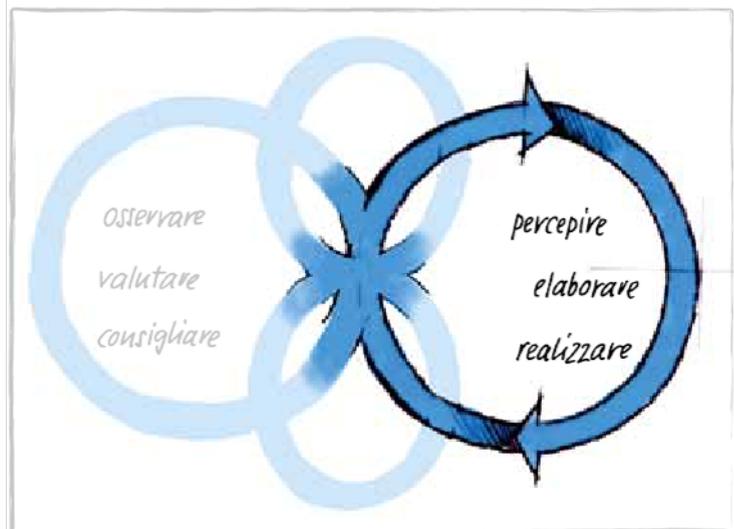


Figura 5, il processo di apprendimento

L'elaborazione consiste nel catalogare, attribuire e collegare – nel modo più efficace possibile ai fini dell'apprendimento – le informazioni attuali con esperienze già registrate. Per consentire all'allievo un'elaborazione ottimale, in questa fase gli si deve lasciare tempo sufficiente. La procedura dell'elaborazione comprende diverse attività – come attribuzione, integrazione, confronto, ricordo, attualizzazione – e si può svolgere solo razionalmente o anche a livello emotivo. Questi processi di elaborazione, razionali ed emozionali, contribuiscono in modo essenziale alla creazione di una generica «immagine del movimento».

Realizzare significa eseguire in modo adeguato alla situazione una sequenza basata sulla rappresentazione del movimento sviluppata in precedenza tramite l'elaborazione. Per poter applicare al meglio l'allievo deve avere a disposizione un lasso di tempo adeguato alla situazione d'apprendimento in cui si trova. La fase di realizzazione comprende lo svolgimento di determinati compiti ed attività, prove e varianti di movimenti. Per riuscire in questo ambito è necessaria molta pazienza: sono importanti ripetizioni numerose e variate – in situazioni facilitate, difficili e sempre modificate – ed esercitazioni costanti e fatte con impegno.

Gli allievi nell'ambito di Gioventù+Sport

Per potersi sviluppare armoniosamente a livello globale bambini e giovani hanno bisogno di fare movimento in quantità sufficiente. Stando alle conoscenze attuali i giovani dovrebbero muoversi almeno un'ora il giorno, i bambini più piccoli molto di più. Si consiglia allo scopo un'attività sportiva ed abitudini motorie variate. Nell'ambito di questa ora – o ancora meglio oltre essa – si dovrebbero inserire movimenti che stimolano il sistema cardiocircolatorio, rafforzano i muscoli, mantengono la mobilità articolare e migliorano la coordinazione.

In generale i bambini mostrano una notevole tendenza a muoversi. L'allenamento sportivo pertanto in età infantile e giovanile deve essere guidato e sostenuto con senso di responsabilità. Esso deve essere pianificato in considerazione dell'età e dello sviluppo, variato ed adatto al tipo di apprendimento. Le forme di carico, in particolare l'intensità dello sforzo, devono essere adattate allo stadio di sviluppo del singolo.

Gli stadi dello sviluppo biologico

L'età infantile e giovanile mostrano presupposti biologici specifici, che vanno considerati in allenamento e a lezione. I bambini si caratterizzano per un grande bisogno di muoversi, una spiccata voglia di imparare ed una notevole capacità di apprendere. Le differenze fra loro non dipendono dal sesso ma dallo stadio dello sviluppo, dalle diverse opportunità motorie avute da piccoli e dalle abitudini motorie individuali. Per lo più a questa età i bambini sono più attivi delle bambine. Soprattutto per bambini e giovani la robustezza individuale di ossa, articolazioni, capsule articolari e legamenti rappresenta la grandezza che limita le possibilità di allenamento. Le strutture dell'apparato locomotore passivo sono in piena crescita e non hanno ancora raggiunto il grado di sviluppo che avranno in età adulta.

Dalla nascita all'età adulta la velocità della crescita rallenta continuamente. Un'eccezione è costituita dalla temporanea accelerazione che si verifica durante la pubertà. Caratterizzata da cambiamenti ormonali, un'intensa crescita in altezza ed un chiaro aumento di peso, la fase dura in media tre anni ed inizia di regola a 11-12 anni per le ragazze e due anni

dopo circa per i ragazzi. A questa età le differenze nello sviluppo sono al massimo. In bambini con la stessa età anagrafica possono rilevarsi differenze biologiche che arrivano anche a sei anni. La maggiore oscillazione riguardo all'età biologica si registra intorno agli 11 anni per le ragazze (sono possibili variazioni di +/- 3,0 anni) e ai 13 anni (+/- 3,3 anni) per i ragazzi.

Durante la pubescenza e nell'adolescenza che segue si costruisce la maggior parte del «capitale osseo» per il futuro. Lo sviluppo dello scheletro è influenzato non solo da caratteri ereditari, ormoni ed alimentazione, ma in particolare anche dalle abitudini motorie e dallo sforzo regolare ad una certa intensità. I presupposti per lo sviluppo delle capacità condizionali e la tolleranza allo sforzo sono ideali.

Nell'adolescenza lo sviluppo fisico finisce e l'apparato scheletrico diventa più resistente. Accanto ad una ottimizzazione della prestazione assumono maggiore importanza in allenamento anche l'aumento ed il mantenimento della tolleranza allo sforzo e la profilassi delle lesioni.

	Prima età scolare (5-9 anni)	Seconda età scolare (9-12 anni)	Pubertà	
			Prima fase puberale	Seconda fase puberale
			Pubertà Femmine: 11/12-13/14 anni Maschi: 12/13-14/15 anni	Adolescenza Femmine: 13/14-17/18 anni Maschi: 14/15-18/19 anni
Bisogno di movimento	Molto pronunciato	Presente	Manca, spesso svogliato, generalmente occupato con sé stesso	Differente secondo le condizioni sociali e di vita
Desiderio di apprendere	Grande	Motivazione naturale presente	Necessità di sostegno	Differente secondo i contenuti
Desiderio di prestazione	Buono	Generalmente molto buono	Abbastanza scarso (necessità di sostegno)	Buono
Piacere di gareggiare	Spontaneo	Pronunciato	In diminuzione: paura di fallire e fare una figuraccia, talvolta anche rifiuto della prestazione	Differente secondo l'ambiente
Rapporti con i superiori (per es. monitore)	Generalmente senza problemi	Il monitore viene visto con maggior distacco, l'autorità si limita sempre più al punto di vista professionale	Le persone autoritarie vengono respinte, desiderio di cooperazione	Condotta preferibilmente sotto forma di partecipazione
Capacità di concentrazione	Buona per 15 minuti	Abbastanza buona	Molto buona	Buona
Caratteristiche psichiche e sociali	Buon equilibrio psichico, atteggiamento abbastanza positivo di fronte alla vita, talvolta spensierati, spesso egocentrici	Sicuri di sé, non dubitano né di sé né delle loro competenze, generalmente coraggiosi e amanti del rischio, ma ancora egocentrici, protesi alla ricerca di una collettività (gruppo, allenamento), dal l'atteggiamento socievole	Alla ricerca di un'identità, talvolta ancora insicuri e con poca fiducia in sé (manca spesso il coraggio per gli esercizi difficili), buona disponibilità ad integrarsi nel gruppo (importante per la composizione del gruppo d'allenamento)	Integrazione sociale e incremento delle caratteristiche individuali della personalità

Tabella 1, i livelli dello sviluppo (Zahner & Schweizer, 2008)

I livelli dello sviluppo e le conseguenze per la pratica

L'età G+S comprende una gran parte dello sviluppo biologico dell'essere umano da bambino a adulto. In questo lasso di tempo si verifica anche il distacco dei giovani dai genitori ed aumenta l'interesse per i coetanei. Lo sviluppo si svolge in diversi stadi e per ogni bambino è diverso. Pertanto le indicazioni relative all'età sono da intendere sempre come valori puramente indicativi.

Prima età scolare (5-9 anni)

In questa età i presupposti per sviluppare capacità motorie e per acquisire determinate abilità sono favorevoli. Essa viene pertanto sfruttata per acquisire una quantità di schemi fondamentali, da perfezionare in seguito. L'accento è posto sull'allenamento polisportivo; i bambini devono scoprire le varie faccette degli sport individuali, collettivi e di squadra ed imparare a muoversi sulla neve, sul ghiaccio, in acqua, a terra. La passione dei bambini per il movimento ed un insegnamento motivante – accompagnato da diverse esperienze positive – costituiscono una posizione di partenza favorevole per sviluppare determinati atteggiamenti ed abitudini che favoriscono una pratica sportiva destinata a durare tutta la vita.

Seconda età scolare (9-12 anni)

Con esercizi variati, mirati ma sempre adeguati all'età, in questa eccellente età dell'apprendimento si acquisiscono le tecniche sportive di base. Sin dall'inizio si deve insistere sulla precisione del movimento che si apprende; imparare le cose correttamente dall'inizio è molto più facile del dover in seguito correggere. Si tende ad un ampliamento variato del patrimonio motorio (bagaglio motorio) che promuove in modo mirato competenze motorie differenziate.

Pubertà (ragazze 11/12-13/14 anni, ragazzi 12/13-14/15 anni)

I notevoli aumenti di altezza e peso comportano dapprima una riduzione delle capacità coordinative e della precisione nella coordinazione dei movimenti. Nonostante ciò oltre al miglioramento della componente condizionale non va tralasciato l'allenamento della competenza coordinativa. L'avanzato grado di sviluppo intellettuale (cognitivo) consente anche un apprendimento mentale del movimento e nuove forme d'insegnamento nella lezione. Le aspettative dei giovani crescono, per cui monitori ed allenatori danno maggiore importanza alla partecipazione dei giovani alla pianificazione dell'attività, alla riuscita del singolo all'interno del gruppo e

ad un'offerta ad ampio raggio in allenamento. I giovani vengono seguiti in modo sempre più individualizzato ed eventuali conflitti vengono trattati apertamente e chiariti senza sopraffazioni. Nel dosaggio dei carichi di lavoro (sforzo) si devono sempre considerare gli sbalzi di motivazione cui vanno soggetti i giovani in questo periodo.

La prima fase puberale rappresenta un periodo di rottura; errori nella struttura della lezione (troppo rigida, troppo severa, troppo unilaterale) e soprattutto nella conduzione dei giovani sono le principali cause che inducono moltissimi ragazzi ad abbandonare l'attività sportiva proprio in questa età. Monitori ed allenatori hanno il compito gravoso ed impegnativo di mantenere intatta la motivazione per l'attività fisica, di consolidarla e di risolvere situazioni conflittuali ricorrendo alla capacità pedagogica dell'empatia. Una guida attenta e partenariale, che rispetti l'autonomia dei giovani ed i loro desideri ed un programma d'allenamento dosato a livello individuale costituiscono i presupposti necessari allo scopo.

Adolescenza (ragazze 13/14-17/18 anni, ragazzi 14/15-18/19 anni)

Proporzioni del corpo più equilibrate, una psiche ormai stabile, lo sviluppo intellettuale avanzato e la migliore capacità d'osservazione si riflettono positivamente sull'apprendimento e portano spesso a notevoli progressi. Una resistenza allo sforzo (capacità di sopportare carichi elevati) simile a quella degli adulti consente di svolgere allenamenti lunghi ed intensi. Questa fase dello sviluppo viene utilizzata per perfezionare le azioni specifiche del singolo sport. In alcuni sport l'età della massima prestazione cade già nell'adolescenza.

Il processo dell'insegnamento

Nel processo dell'insegnamento i docenti osservano e giudicano quello che gli allievi fanno, per poi trasmettere le loro osservazioni sotto forma di consigli. Tramite il dialogo con gli allievi si crea un costante scambio d'informazioni e di esperienze.

L'uso delle informazioni dal punto di vista del docente

Osservare: si tratta di un elemento centrale per l'acquisizione di informazioni rilevanti per l'insegnamento e per l'apprendimento, per cui si deve attribuire grande importanza al miglioramento della capacità di osservazione. Il comportamento dell'allievo deve essere percepito il più globalmente possibile, osservando, ascoltando in modo mirato ed eventualmente facendo delle domande. Un'osservazione mirata, guidata da determinate aspettative, considera oltre alla situazione ed al comportamento (motorio) anche il livello di formazione e le capacità tecniche dell'allievo. In tal modo si può determinare la situazione attuale, presupposto necessario per procedere ai passi successivi della valutazione e della consulenza. I confini fra osservare e valutare sono fluidi; un'osservazione ottimale nel senso di una presa d'informazioni globale comprende tutti gli aspetti e le componenti che determinano l'azione.

In questa fase dell'insegnamento

- i docenti si concentrano sempre sui punti centrali di una sequenza motoria ed allenano in tal modo la loro capacità di osservazione!
- si deve favorire in modo mirato la capacità di percezione degli allievi.

Valutare: la valutazione si basa su un'elaborazione mirata delle informazioni assunte e serve alla successiva consulenza. Si realizza nella pratica descrivendo, rapportando, valutando, confrontando e richiede spesso molto tempo. Per poter giudicare in modo adeguato sono necessari criteri chiari su cosa caratterizza insegnamento ed apprendimento. Essi possono essere stabiliti in base a conoscenze teoriche, specifiche della disciplina, relative all'insegnamento ed all'allenamento e devono essere noti sia ai docenti che agli allievi.

In questa fase dell'insegnamento

- i docenti valutano quanto risulta rilevante in relazione all'obiettivo che si persegue.
- si deve dare agli allievi tempo sufficiente per l'elaborazione!

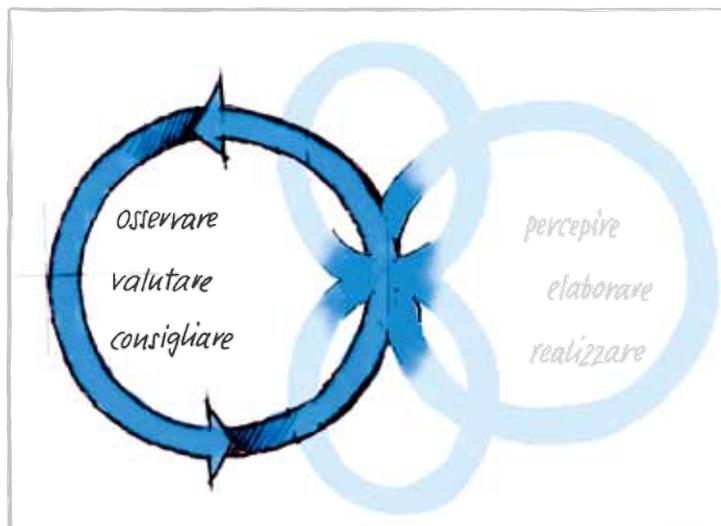


Figura 6, il processo dell'insegnamento

Consigliare: la consulenza consiste nel trasmettere in modo individuale ed efficace informazioni rilevanti per la pratica. Con la consulenza il docente informa e dirige, organizza occasioni adatte all'apprendimento, corregge, rafforza, conferma, incoraggia, assiste e consiglia. La qualità della consulenza è il sigillo di qualità dell'insegnamento. Una consulenza credibile richiede capacità d'immedesimazione nei rapporti interpersonali, metodologico didattiche e specialistiche. La consulenza non si realizza solo con comunicazioni verbali, ma anche ricorrendo ad altre forme come gesti, segnali, codici o con la semplice presenza fisica.

In questa fase dell'insegnamento

- per poter consigliare in modo adatto il singolo individuo i docenti ricorrono a diversi linguaggi (forme di feedback verbali, acustiche, visive, tattili).
- all'allievo va lasciato tempo a sufficienza per poter applicare quanto gli si dice.

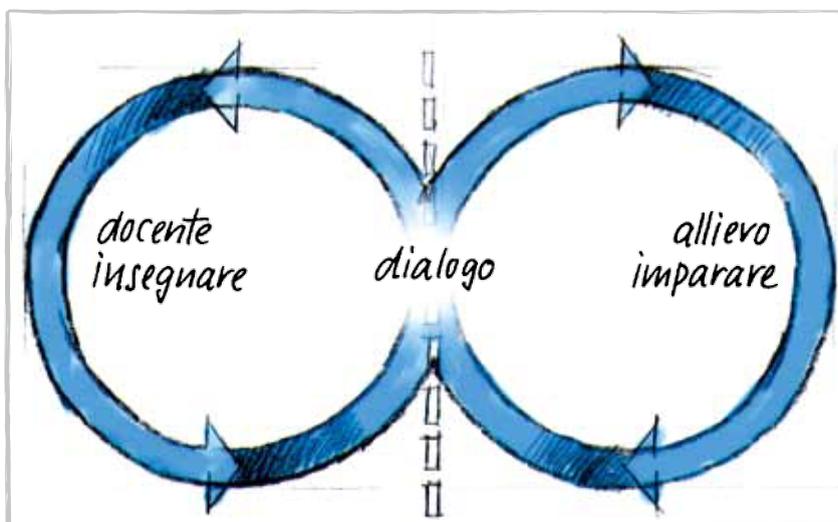


Figura 7, il dialogo fra docenti ed allievi

I docenti in Gioventù+Sport

Specialisti qualificati nel proprio sport si mettono a disposizione come formatori competenti per fare in modo che sportivi di talento possano divenire validi monitori e a loro volta monitori qualificati passino al ruolo di esperti G+S. Questi ultimi fanno pubblicità per l'istituzione Gioventù+Sport e contribuiscono come capicorso e capiclasse a formazione e perfezionamento dei quadri. Gli esperti G+S sono partner competenti in tutti i temi, sia in quelli che riguardano la loro disciplina sportiva sia G+S in generale.

Apprendere ed insegnare nell'ambito di un dialogo

Lo scambio d'informazioni e di esperienze fra allievi e docenti si sostanzia in un dialogo, in un'interazione che costituisce il presupposto per insegnare in modo efficace e per applicare con successo nella pratica le informazioni ricevute. Lo scopo del dialogo è raggiungere una comprensione ottimale in un clima che favorisca l'apprendimento. Buoni rapporti interpersonali favoriscono fra i partner lo scambio di informazioni rilevanti per l'apprendimento.

Dialogo significa «discorso interattivo fra due persone» ed in senso lato comprende anche lo scambio con genitori, amici, insegnanti e maestri di tirocinio.

Il concetto della motricità sportiva

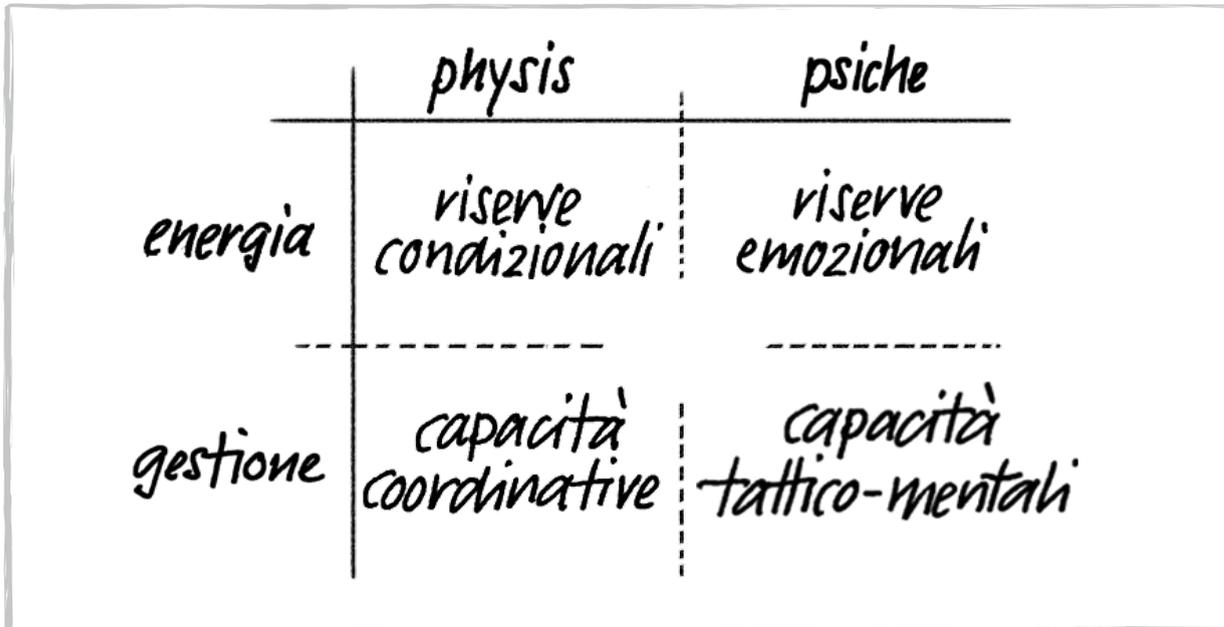


Figura 8, il modello della prestazione nel concetto della motricità sportiva (Hotz & Birrer, 2007)

Con il concetto della motricità sportiva si vuole mostrare come nascono i movimenti e le prestazioni nello sport. Si tratta di affrontare la questione su come si possano elaborare i presupposti per una pratica sportiva adeguata, sia per l'attività fatta a fini salutistici sia per lo sport nel tempo libero, sia per quello di prestazione ai massimi livelli.

Quando si parla di sviluppo motorio o di apprendimento motorio, l'aggettivo motorio è sinonimo di «relativo al movimento»⁴. Considerato che lo scopo del movimento è finalizzato alla realizzazione di una prestazione sportiva, in questo ambito si tratta di motricità sportiva. Gli allievi che realizzano una prestazione vengono chiamati sportivi o atleti.

Il modello evidenzia le quattro componenti della prestazione. Con l'allenamento chi pratica sport le può migliorare attiva-

mente, al contrario di quanto avviene invece con i fattori esterni, che possono essere controllati – semmai ciò avviene – solo in parte.

In tutti gli sport le diverse parti della prestazione sono in una stretta relazione reciproca, che si esprime nella qualità del movimento eseguito, vale a dire nel gesto tecnico in cui la motricità sportiva si esprime.

È compito dei diversi sport valutare i diversi fattori della prestazione sulla base delle proprie esigenze specifiche. Da tale valutazione si ricavano poi indicazioni sulle esigenze del singolo sport, ovvero su cosa si deve pretendere dall'atleta per ottenere progressi in allenamento e successi in gara e su contenuti, mezzi e metodi da utilizzare in allenamento per raggiungere uno sviluppo efficiente della prestazione sportiva.

Queste esigenze specifiche delle singole discipline vengono trattate e documentate nei manuali dei singoli sport.

⁴Röthig & Prohl (Hrsg.). 2003, p 382. L'apprendimento dei movimenti può «essere visto come ogni modifica del comportamento relativo al movimento e all'ambiente circostante di una certa durata, che si verifica come conseguenza dell'elaborazione individuale di determinate informazioni».

Prestazione grazie a Physis e Psiche

In tutti gli sport la prestazione sportiva si compone di caratteristiche fisiche e psichiche, capacità ed abilità di chi agisce. Con il termine di Physis si intendono soprattutto gli aspetti fisici o relativi al corpo umano, mentre parlando di Psiche si vuole indicare tutto quello che nel linguaggio comune si definisce emozionale o intellettuale (ad esempio processi intellettuali, cognitivi e mentali). In sostanza si tratta pur sempre di quella mente e quel corpo che tutti conoscono dal vecchio adagio latino «mens sana in corpore sano».

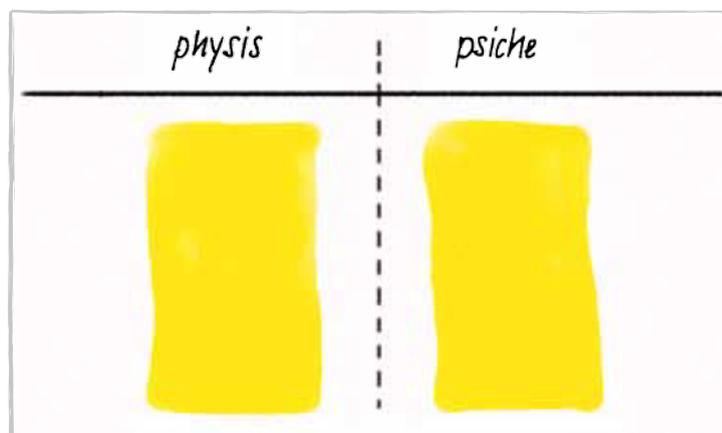


Figura 9, Physis e Psiche

Prestazione grazie a energia e gestione

Sia a livello fisico (Physis) che psicologico (Psiche) l'essere umano dispone della materia prima, dei presupposti (energia, potenziale) per apprendere un determinato movimento. Questi elementi presenti in forma grezza devono essere per così dire attivati e guidati tramite processi di gestione del movimento (direzione, guida) per poter essere effettivamente utilizzati.

Gli accenti relativi alla gestione sono paragonabili alla regia, che raccoglie tutte le informazioni necessarie per il dosaggio del movimento. Energia e gestione sono gli elementi che determinano la qualità della prestazione in ogni sport, ma anche nella vita di tutti i giorni.

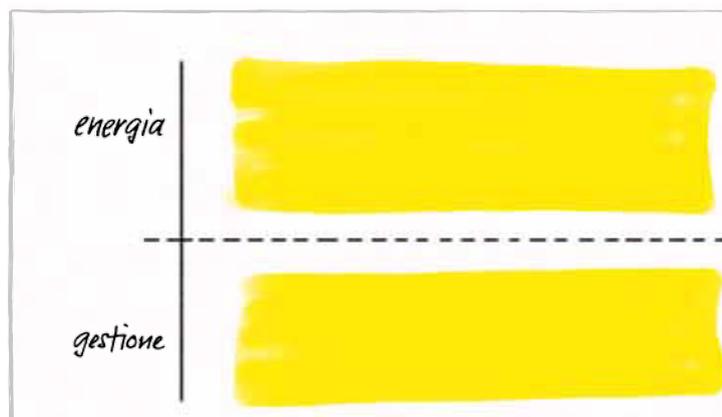


Figura 10, energia e guida

Il timing ottimale nello sport

Le componenti della prestazione contribuiscono in collaborazione con altri fattori d'influenza a fare in modo che la prestazione sportiva possa essere realizzata **al momento giusto, al posto giusto e con la quantità di energia ottimale**. Il timing ottimale è espressione qualitativa di tale competenza d'agire centrale nello sport.

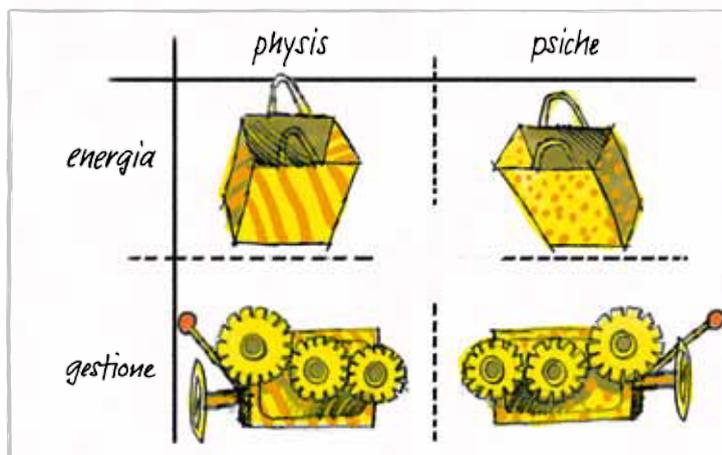


Figura 11, il modello della prestazione in immagini

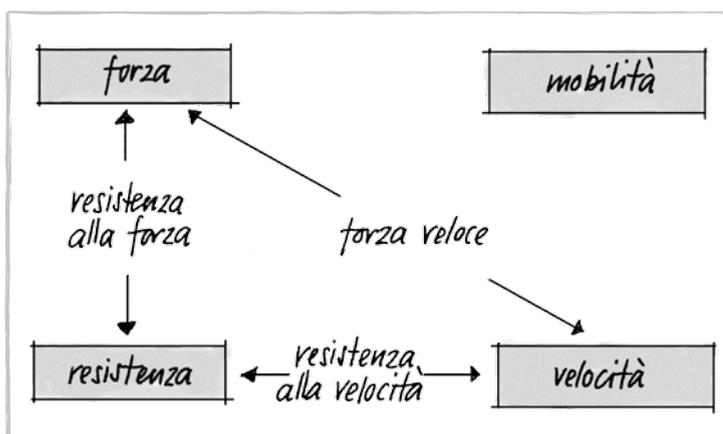
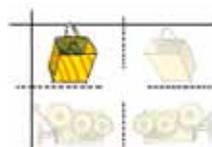


Figura 12, le parti della sostanza condizionale (tratto da Hegner, 2007, p. 20).

L'energia fisica, la sostanza condizionale (riserve)



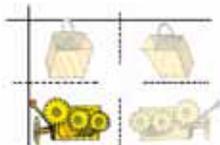
La componente condizionale comprende tutti gli aspetti fisici della prestazione sportiva che forniscono energia: forza, resistenza, rapidità (velocità) e mobilità articolare. Tutti

gli aspetti devono essere curati nell'allenamento di base in modo possibilmente equilibrato, per essere perfezionati in modo specifico alla singola disciplina nell'ambito dell'allenamento di alta prestazione.

Per chiarire il significato dei singoli aspetti della prestazione per uno sport ne riportiamo di seguito le definizioni.

- Nella pratica la forza si ritrova in forma isolata solo come forza massimale, ovvero la massima forza che un muscolo o un gruppo muscolare possono sviluppare con un lavoro muscolare volontario.
- Resistenza alla forza è la capacità di opporsi alla fatica nel lavoro muscolare eseguito su un periodo di tempo lungo.
- Resistenza è la capacità di opporsi per un periodo il più lungo possibile ad uno sforzo senza dare segni evidenti di affaticamento.
- La resistenza veloce è la capacità di resistere a cali di velocità dovuti a stanchezza alla massima rapidità.
- Velocità è la capacità di agire rapidamente in modo adatto alla situazione e con elevata precisione.
- La forza veloce è la capacità di generare il massimo impulso di forza in breve tempo e di superare resistenze con un'elevata velocità di contrazione.
- Mobilità è la capacità di eseguire movimenti volontari con un'ottimale oscillazione dei movimenti delle articolazioni interessate.

Gestione degli elementi fisici; la competenza coordinativa (capacità)



La competenza coordinativa consente di guidare in modo preciso movimenti tipici di un certo sport, di dosarli in modo fine e di eseguirli con efficacia sempre maggiore.

Essa è un importante presupposto per l'apprendimento motorio. Nel combinato con la sostanza condizionale e con tutto l'ambito psichico essa porta alle diverse tecniche di movimento della disciplina sportiva.

- Grazie alla **capacità di orientamento** si possono riconoscere modificazioni nello spazio e nel tempo e considerarle nel proprio comportamento motorio.
- La **capacità di differenziazione** consente di percepire le informazioni provenienti dall'interno e dall'esterno e raffrontarle fra loro.
- La **capacità di equilibrio** permette di mantenere l'equilibrio anche in situazioni impegnative e di recuperarlo il più rapidamente possibile.
- La **capacità di ritmizzazione** consente di eseguire sequenze motorie in modo ritmico o di riprendere un ritmo dato e di applicarlo in un movimento.
- La **capacità di reazione** è il presupposto per avviare il più rapidamente possibile una risposta motoria per far fronte al mutamento di una situazione.

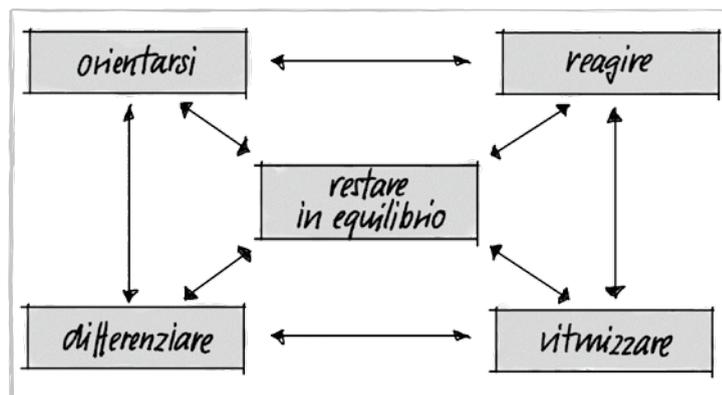


Figura 13, interscambi nell'ambito della competenza coordinativa (Hotz, 2008)

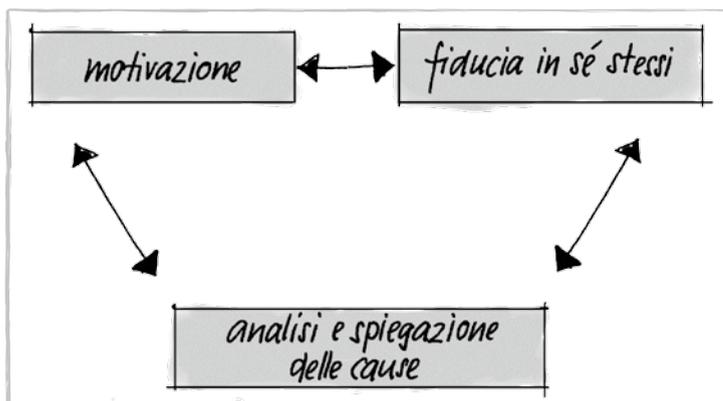
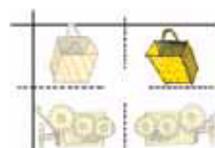


Figura 14, componenti della sostanza emozionale (Birrer, 2008)

Energia psichica, le riserve emozionali



La sostanza emozionale comprende gli aspetti psicologici della prestazione sportiva che forniscono energia: la motivazione, la fiducia in sé stessi e la spiegazione delle cause in caso di successo ed insuccesso. La ricerca di uno stato emotivo positivo o di una condizione che eviti l'insorgere di sentimenti negativi costituisce la spinta centrale dell'essere umano nel suo complesso, quindi ben oltre l'ambito ristretto dell'attività sportiva.

Motivazione

Spesso si distingue fra motivazione intrinseca ed estrinseca. Parliamo di motivazione intrinseca quando

- l'attività – ad esempio lo sport – viene praticata per divertimento o contiene movimenti che si considerano divertenti (esempio il bambino che va sull'altalena per puro divertimento).

Si definisce motivazione estrinseca quella di una persona che nello scambio con altri riesce a soddisfare

- il bisogno di sperimentare delle competenze, ad esempio imparare o migliorare un movimento per ottenere lodi o riconoscimenti;
- il bisogno di appartenenza, ad esempio se lo sport si pratica in un gruppo e gli sportivi hanno l'occasione di incontri e di scambio;
- il bisogno di autonomia, ad esempio quando si ha una certa competenza decisionale ed il singolo si sente unico ed indipendente;
- oppure cerca di ottenere ricompense materiali o di non incorrere in punizioni (ad esempio vincere un premio o evitare di farsi dare il cartellino giallo).

Fiducia in sé stessi

Una valutazione realistica di sé stessi è la base per sviluppare la fiducia nei propri mezzi. Lo sportivo deve poter riconoscere di cosa è capace e cosa non riesce a fare. La fiducia in sé stessi è decisiva per consapevolezza di poter ottenere una determinata prestazione e di conseguenza assume una notevole importanza nella preparazione della gara.

Prendere coscienza di obiettivi, idee e possibilità, punti forti, debolezze e limiti e soprattutto riuscire ad accettarli, da un lato rafforza la fiducia in sé stessi, dall'altro consente lo sviluppo della personalità e della formazione di una sicurezza interiore stabile.

Analisi e spiegazione delle cause

Una prestazione (sportiva) di regola viene valutata, in quanto ci si confronta con altre persone o con prestazioni effettuate in precedenza. Che si tratti di successi o insuccessi ci si pongono domande su come si sia arrivati a tali risultati. Una spiegazione realistica – e quindi non semplicemente ottimistica – delle cause è di importanza decisiva per accrescere la fiducia in sé stessi, creare sentimenti positivi e rafforzare la motivazione ad allenarsi.

Energia tramite esperienze positive: allenare la componente emozionale

Per i monitori è importante promuovere sentimenti positivi o divertimento, gioia e piacere ed evitare sentimenti negativi come paura, pavidità, frustrazione ed insicurezza. Si tratta di creare presupposti ottimali per ampliare le riserve emozionali, tramite attività come:

- elaborare obiettivi realistici;
- garantire il diritto di dire la propria opinione;
- sostenere esperienze di gruppo (avvenimento sociale);
- feedback positivo, di sostegno;
- clima in allenamento o a lezione che consente errori e grazie al quale si possono sperimentare movimenti non ancora conosciuti e raggiungere quindi i propri limiti personali;
- scelta ben strutturata degli esercizi che consente di fare esperienze positive;
- sottolineare progressi nell'apprendimento;
- ricompensa per l'impegno.

Molte attività sportive si svolgono in gruppo. Anche buoni rapporti all'interno dello stesso possono fungere da fonti di energia. In tal modo nasce la coesione all'interno del gruppo, quello che si definisce correntemente lo spirito di squadra. Lo spirito di squadra può influire sulla prestazione non solo negli sport di squadra, ma anche in quelli individuali.

La coesione di un gruppo può essere sostenuta in modo consapevole:

- elaborare e perseguire obiettivi comuni;
- elaborare e perseguire regole comuni (commitments);
- riprendere, sviluppare e vivere un'identità comune.

Allo spirito di squadra si contrappone il bisogno di autonomia del singolo, per cui è importante che i membri del gruppo siano coinvolti nella determinazione di obiettivi e regole e possano far valere la propria opinione.

Una valutazione realistica dei propri mezzi porta a stabilire obiettivi realistici, che a loro volta portano a successi, con conseguente maggiore fiducia in sé stessi.

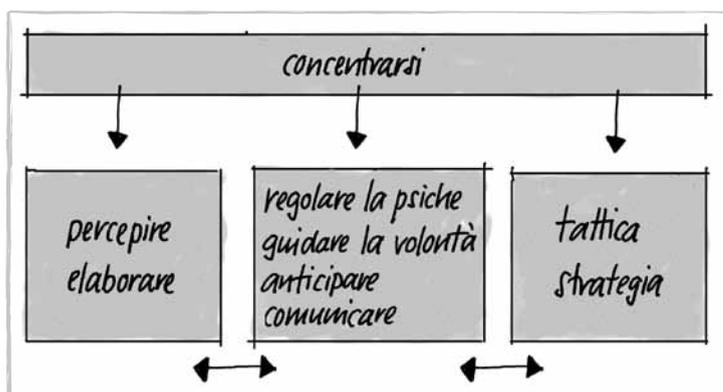
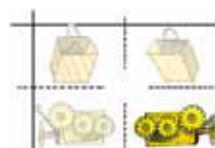


Figura 15, concetti basilari delle capacità tattico-mentali (Birrer 2008)

Per potersi concentrare lo sportivo deve sapere su cosa sta focalizzando attualmente la propria attenzione e dove invece dovrebbe indirizzarla.

Gestione psicologica: le capacità tattico-mentali



La competenza tattico-mentale consente di gestire e guidare le componenti mentali dell'energia in modo ottimale. Si distinguono i processi cognitivi in basilari (percepire ed elaborare), evoluti (regolare la psiche, guidare la volontà, anticipare e comunicare) e complessi (tattica e strategia). Se tutti questi processi vengono utilizzati in modo mirato si parla di concentrazione.

Come si arriva a concentrarsi

Il cervello ha una limitata capacità di elaborazione, per cui deve decidere quali informazioni sono rilevanti e quali possono essere eliminate. Se un'informazione non viene focalizzata – in modo cosciente o inconscio – entro cinque secondi va perduta.

Gli obiettivi della focalizzazione dell'attenzione sono la percezione differenziata dell'ambiente, dei pensieri e dei sentimenti, nonché del proprio comportamento e del proprio agire. Questi processi sono strettamente collegati con la consapevolezza, perché focalizzare l'attenzione su uno stimolo o un pensiero è il presupposto necessario perché divenga cosciente. Contemporaneamente il cervello elabora a livello inconscio anche stimoli sui quali non si appunta l'attenzione. Tramite la concentrazione è possibile arrivare a regolare in modo mirato la focalizzazione dell'attenzione su determinati aspetti.

La concentrazione può essere migliorata imparando, allenando e esercitando. Chi conosce le esigenze particolari specifiche di ogni sport per quel che riguarda l'attenzione troverà più facile scegliere i relativi metodi di allenamento per aumentare la capacità di concentrazione quando in concreto si tratta di superare una sfida o di imporsi su un avversario.

I processi cognitivi di base

Percepire ed elaborare: consentono a bambini e giovani

- di percepire nell'ambito del processo di assunzione delle informazioni quelle essenziali, ovvero riconoscerle e selezionarle;
- di trovare nel processo di elaborazione soluzioni valide per la situazione;
- di scegliere fra le varie possibilità a disposizione le migliori, ovvero di prendere una decisione.

Percezione ed elaborazione costituiscono la base per i successivi processi cognitivi complessi. È infatti solo grazie alla capacità di filtrare informazioni, di catalogarle e di registrarle, che si può realizzare l'apprendimento.

I processi cognitivi evoluti: regolare la psiche, guidare la volontà, anticipare e comunicare

Regolare la psiche: il sistema emozionale dell'uomo consente di reagire in modo rapido e adatto alla situazione, ma può anche portare a sbandate e ad adattamenti sbagliati. In un caso del genere gli sportivi hanno paura, sono troppo nervosi, si sentono bloccati, sono frustrati, pavidetti ed incerti, in una parola non sono in condizioni ottimali per ottenere prestazioni (COP)⁵. Ciò disturba notevolmente i meccanismi con cui si arriva ad ottenere le prestazioni sportive. Per sfruttare al massimo il potenziale di prestazione (per raggiungere le COP) lo sportivo deve essere in grado di regolare la propria psiche, calmarsi (rilassarsi) o attivarsi. Ciò avviene di regola tramite processi cognitivi (v. la parte relativa ai metodi per l'allenamento psicologico).

Guidare la volontà: la motivazione a fare bene di regola non è sufficiente per ottenere le massime prestazioni individuali. In situazioni frustranti o di confronto – se anche altri perseguono lo stesso obiettivo (ad esempio negli sport di combattimento entrambi gli avversari vogliono abbattere l'altro) – è necessario un particolare sforzo di volontà per mobilitare le ultime riserve di energia o trovare la tattica giusta. L'uso della volontà è un'abilità, può essere allenata e rafforzata e fa parte dei meccanismi di gestione per ottenere le prestazioni.

Anticipare: il prevedere nel pensiero sequenze (motorie) future in base ad informazioni ed esperienze viene definito come anticipazione. Chi anticipa per tempo può scegliere la migliore fra le diverse varianti tattiche a disposizione. In tal modo le decisioni da prendere sono più rapide ed hanno una maggiore probabilità di successo.

Tramite diversi metodi di allenamento psicologici temattizzati di seguito è possibile migliorare l'ampiezza e la gamma delle azioni adatte per metterle a disposizione dello sportivo. In tal modo possono essere ridotti il tempo di reazione la frequenza e la dimensione delle reazioni sbagliate o il rischio di farsi male. Ciò vale non solo per le reazioni veloci nei giochi sportivi, ma anche per le decisioni tattiche a livello individuale, collettivo e di squadra.

Comunicare: negli sport individuali, collettivi e di squadra la prestazione sportiva spesso dipende dalla collaborazione ottimale di tutte le persone coinvolte. Questa coordinazione può essere guidata solo tramite la comunicazione. La gestione di prestazioni collettive si basa su comunicazioni verbali e non verbali. Una comunicazione (modo di comunicare) chiara, univoca e precisa è un'abilità che può essere allenata.

⁵Le COP si distinguono dalle condizioni ideali della prestazione (CIP) perché anche se mancano i presupposti ottimali si possono realizzare prestazioni ottimali migliori possibili.

I processi cognitivi complessi

Tattica e strategia: le capacità tattiche consentono un'applicazione ottimale di quanto è richiesto nei momenti decisivi. Ha molto in comune con la furbizia intuitiva (cleverness) e la presenza cognitivo-intellettuale. La tattica si esprime in un comportamento individuale o di squadra adatto alla situazione. Si tratta di prendere la decisione giusta per una situazione determinata.

Il comportamento tattico si sostanzia in un comportamento individuale o collettivo che si adegua alla competenza d'azione – sia propria che dell'avversario – ed alle circostanze esterne.

- Una tattica efficace viene pianificata e messa in pratica considerando tutti gli altri aspetti della competenza d'azione sportiva (componenti fisiche, psichiche, condizioni quadro interne ed esterne).
- Presupposti necessari per l'agire tattico sono i processi cognitivi di base ed evoluti.
- Una volta eseguita, la prestazione sportiva deve essere esaminata per trarre le dovute conseguenze.

La capacità tattico-mentale apporta un contributo essenziale ad una tecnica brillante: se le componenti emozionali, condizionali e coordinative della prestazione non sono sufficientemente sviluppate, l'uso di varianti tattiche è limitato. Anche in questo contesto si comprende quanto sia importante già con i bambini ed i giovani un allenamento globale, che consideri tutte e quattro le componenti della prestazione sportiva.

La tattica descrive cammino e misure scelti per raggiungere obiettivi parziali.

La strategia è una pianificazione a livello globale e indica gli sforzi da attuare sul lungo periodo verso un obiettivo sovraordinato.

Altri fattori che influenzano la prestazione sportiva

La prestazione sportiva viene influenzata anche da altri fattori, che possono essere controllati e influenzati solo parzialmente. Ad esempio le condizioni quadro, da distinguere in personali, situative e normative, devono essere considerate nella pianificazione dell'allenamento. A tale proposito parliamo di presupposti.

Presupposti personali

- Presupposti personali come talento, Physis, caratteristiche psicologiche della personalità, stato di salute, robustezza, abitudini alimentari.
- Ambiente sociale, come ad esempio composizione del gruppo di allenamento, aspettative di genitori ed amici.

Presupposti situativi

- Condizioni ambientali come sole, pioggia (temperatura dell'acqua), luce, vento.
- Qualità dell'aria e rumore.
- Caratteristiche del terreno e dell'impianto, ad esempio condizioni della neve, pendenza, materiale della pista sintetica o del pavimento della palestra.
- Presenza di spettatori e rappresentanti dei media alle gare.
- Concorrenza.

Presupposti normativi

- Modo o regolamento di gara o di gioco, regole, abbinamenti, ecc.
- Caratteristiche relative alla singola competizione, ad esempio orario di partenza, carattere di test o selezione che esse rivestono per alcuni atleti.
- Caratteristiche specifiche degli attrezzi, ad es. caratteristiche qualitative del materiale.

Come realizzare la lezione o l'allenamento: i contenuti

L'obiettivo dell'allenamento è quello di sviluppare le competenze d'azione dello sportivo migliorando in modo mirato le varie componenti su cui si può influire. Ciò può venire ad espressione con progressi nell'ambito condizionale e coordinativo o in quello emozionale o tattico-mentale. Il docente nell'ambito della missione pedagogica deve dare indicazioni che oltre a migliorare la prestazione sportiva siano in grado di contribuire allo sviluppo della personalità dell'atleta.

Migliorare le prestazioni tramite l'allenamento

Per poter svolgere un buon allenamento sono necessarie conoscenze riguardo a obiettivi, contenuti, principi e metodi dell'allenamento stesso. Per dirigere con competenza un allenamento si deve essere in grado di pianificare, eseguire, analizzare e valutare i propri processi di allenamento in modo:

- mirato,
- sistematico,
- utilitaristico, pianificato, ripetuto e controllato.

Per ottenere tutto ciò, da un lato sono necessarie conoscenze approfondite degli effetti dell'allenamento sull'organismo, dall'altro si tratta di considerare i presupposti psicofisici degli sportivi in relazione al loro stadio di sviluppo, per vedere come si possano allenare per ciascuno le singole componenti della prestazione sportiva.

Principi generali dell'allenamento

Allenare seguendo determinati principi è una raccomandazione centrale in quanto metodologicamente importante. I principi dell'allenamento sono regole sovraordinate per realizzare in modo efficace i processi di allenamento, poste al servizio dell'ottimizzazione della prestazione e del comportamento.

Il processo di allenamento si basa su determinati principi grazie ai quali si ha la certezza di utilizzare il metodo più adeguato per determinare sia obiettivi e contenuti dell'allenamento in generale, sia struttura e svolgimento della singola unità d'allenamento. La reale efficacia dell'allenamento nel suo complesso deve essere continuamente verificata ed i risultati vanno poi considerati per modificare l'allenamento o la pianificazione complessiva.

- I carichi di allenamento per bambini e giovani devono essere esaminati in base all'età biologica e non a quella anagrafica ed adattati a presupposti psicofisici e fasi dello sviluppo,

Principio della individualità e dell'adeguatezza all'età

- Si deve perseguire un allenamento regolare. Interruzioni di una certa durata (oltre 3 giorni) devono essere se possibile evitate.

Principio della continuità

- Stimoli di allenamento sempre uguali con il passare del tempo perdono la loro efficacia, per cui soprattutto nell'allenamento con bambini e giovani i carichi di allenamento devono essere variati in modo sistematico, seguendo un piano.

Principio della variazione del carico di allenamento

- Se in una unità di allenamento si allenano diverse componenti coordinative e condizionali si deve fare attenzione alla loro giusta sequenza, nel rispetto del principio «velocità prima di forza e resistenza».

Principio della sequenza ottimale degli sforzi

- L'allenamento deve essere visto come unità di carico e recupero e deve essere pianificato e svolto di concerto.

Principio della sequenza ottimale di carico e recupero

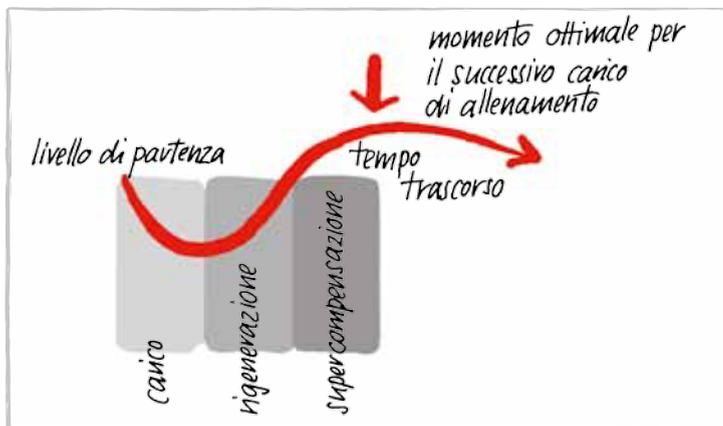


Figura 16, modello della supercompensazione (tratto da Hegner, 2007, p. 94)

Il modello teorico della supercompensazione mostra come tramite una determinata relazione fra carico e recupero si possa ottenere un aumento della prestazione sportiva ed una maggiore resistenza allo sforzo di tipo individuale.

- Si devono sempre proporre obiettivi di allenamento adattati individualmente e – se si aumentano i carichi di allenamento – considerare sempre i meccanismi della supercompensazione.

Principio del carico d'allenamento ottimale

- Il ciclo di carico, recupero ed adattamento può essere molto diverso nei singoli atleti, dato che sottostà a regole individuali e viene influenzato anche da diverse componenti interne ed esterne.

Principio della periodizzazione e della cicizzazione

- Se i carichi di allenamento devono essere mantenuti costanti per un periodo lungo, perdono con il tempo il loro effetto ai fini dell'aumento della prestazione.

Principio dell'aumento progressivo del carico.

Sull'allenamento delle riserve condizionali

Nell'età infantile lo sviluppo delle capacità condizionali va fatto solo in forma ludica. Resistenza e velocità sono sviluppate con giochi di inseguimento, di corsa, staffette ecc.; la forza con saltelli, salti in lungo, lanci, arrampicata, esercizi in sospensione, ecc. In età giovanile sussistono presupposti ottimali per lo sviluppo delle capacità condizionali forza e resistenza.

Nell'attività con bambini e giovani – accanto ai principi dell'allenamento generalmente validi – si dovrebbero considerare anche altri punti importanti:

- **L'allenamento della forza** favorisce lo sviluppo naturale del sistema neuromuscolare e rafforza le ossa.
- L'allenamento generale della forza deve servire in primo luogo a migliorare la stabilità di tronco e articolazioni, la postura e ad ottimizzare la resistenza ai carichi e alle lesioni legate allo sport.
- L'allenamento della forza specifico della disciplina sportiva deve creare i presupposti per imparare ed utilizzare una tecnica ottimale e migliorare i presupposti della prestazione per l'allenamento e le gare.
- **L'allenamento della resistenza** favorisce lo sviluppo naturale del sistema cardiocircolatorio e del metabolismo.
- L'allenamento della resistenza di base crea importanti presupposti per apprendimento, allenamento e prestazione nel campo dello sport.
- Mentre nei bambini la resistenza viene sviluppata soprattutto integrata in forme ludiche, nei giovani essa viene stimolata con un allenamento specifico.
- **L'allenamento della velocità** è particolarmente pagante con i bambini ed i giovani e molto importante per il successivo sviluppo della capacità di prestazione nello sport.
- La **mobilità** è ottimale in età infantile; nei giovani essa risulta particolarmente importante per poter riuscire a mantenere il livello delle prestazioni.

Sull'allenamento della competenza coordinativa

Le capacità coordinative raramente si presentano nello sport a livello isolato, per cui vanno sviluppate in stretta correlazione fra di loro ed allenate insieme ad altre componenti della prestazione.

- In età infantile è particolarmente efficace il sostegno delle capacità coordinative nell'ambito di un allenamento variato, ampio e polisportivo.
- Con i giovani – oltre ad offrir loro un allenamento supplementivo (con elementi tratti da altri sport) – si persegue soprattutto l'allenamento integrato della coordinazione, che si sostanzia in consegne variate riguardanti forme di movimento tipiche dello sport praticato.
- A seconda del profilo delle esigenze nell'allenamento della coordinazione si possono anche prevedere degli accenti specifici dello sport praticato. È comunque sempre raccomandabile un allenamento che stimoli tutte le competenze coordinative.
- Consegne coordinative più complesse si basano sempre su forme di movimento più semplici, già conosciute e di struttura simile.
- Se si lavora sfruttando la similitudine esistente fra le strutture di base di diverse forme di movimento si possono ottenere progressi dell'apprendimento motorio che vanno oltre lo sport praticato.

Sull'allenamento degli aspetti psicologici

Forme di allenamento finalizzate a migliorare gli aspetti psicologici mirano innanzitutto alla stabilità emotiva e alla forza mentale dell'atleta. Processi psichici sono costantemente in atto; gli atleti li avviano e li modificano senza rendersene sempre conto. Ad esempio elaborano a livello inconscio modi di pensare e di agire utili ai fini della prestazione. Spesso però gli atleti finiscono per sviluppare modi di pensare e di agire che non favoriscono la prestazione, ma anzi addirittura la frenano. La conseguenza è che non si riesce a sfruttare appieno il proprio potenziale di prestazione, fenomeno molto noto per cui in gara non si ottengono i risultati ottimali che invece si raggiungono in allenamento. Ecco perché anche l'allenamento degli aspetti psicologici dovrebbe essere finalizzato (ovvero rivolto a uno scopo preciso), pianificato, ripetuto e controllato.

L'allenamento psicologico per i bambini e i giovani

Forme di allenamento con orientamento psicologico devono essere applicate in modo adatto all'età. L'essere umano si trova in uno stato di costante cambiamento e a circa 12 anni i bambini riescono a capire chiaramente le cause del successo e dell'insuccesso. La disponibilità di tutte le funzioni cognitive deve essere attesa intorno ai 16 anni, perciò procedure d'allenamento psicologico complesse dovrebbero essere utilizzate solo a partire da tale età. In precedenza gli esercizi devono essere proposti in forma piuttosto ludica o come racconti adatti all'età.

Obiettivi: nell'allenamento psicologico ci si pone innanzitutto la domanda relativa ai processi psicologici da migliorare e per ottenere la risposta appropriata si deve procedere all'esame delle esigenze dello sport praticato a livello psicologico e alla determinazione delle debolezze e dei punti di forza dell'atleta.

I principali settori dell'allenamento psicologico e il loro scopo:

- La psicoregolazione mira ad un adattamento consapevole dello stato di tensione dell'atleta.
- L'allenamento della volontà serve a migliorare l'uso consapevole dei processi di volontà e dello spirito combattivo in situazioni difficili.
- L'allenamento della concentrazione mira ad una guida consapevole dell'attenzione finalizzata ad ottimizzare la presa delle informazioni, l'elaborazione delle stesse e le giuste decisioni.
- L'allenamento della motivazione è mirato al miglioramento dello stato di motivazione in vista di determinati obiettivi.
- L'allenamento psicomotorio mira ad ottimizzare sequenze motorie, quindi l'apprendimento di nuovi movimenti o la stabilizzazione di quelli già noti e all'eliminazione di eventuali errori.
- L'allenamento cognitivo di tipo funzionale persegue il miglioramento della percezione, del pensiero (elaborazione) e della decisione. In esso rientrano la scelta delle informazioni rilevanti (limitazione del campo, compagno, avversario), la giusta valutazione della situazione e la presa di decisioni adeguate (passaggio, tiro in porta).

Metodi: in tutti i metodi dell'allenamento psicologico si tratta in sostanza di una variante di tre tecniche di base: visualizzazione, colloquio interiore e regolazione del respiro. Per ottimizzare la stabilità emotiva e la forza mentale, l'atleta deve decidere per uno o più di tali metodi, a seconda dell'obiettivo, del tipo di apprendimento, della situazione o della preparazione stagionale.

- **Visualizzare** significa che l'atleta è in grado di richiamare esperienze trascorse o di immaginare chiaramente situazioni future. Sebbene la definizione faccia riferimento alla sola vista, si dovrebbero coinvolgere tutti i sensi (cinestetico, equilibrio, udito, tatto e odorato). La tecnica della visualizzazione può essere usata sia per migliorare un movimento o ottimizzare la presa di decisioni strategiche sia per aumentare la concentrazione e la fiducia in sé stessi.
- Praticamente tutte le azioni sono guidate da pensieri che altro non sono che **colloqui interiori**. Questo parlare con sé stessi ha una funzione importante nei processi di autocontrollo; per riuscire a migliorare le prestazioni sportive i colloqui devono essere positivi, formulati al presente e in prima persona singolare. Sequenze complesse devono essere riassunte in semplici e brevi parole chiave per poterle poi richiamare rapidamente quando i tempi si fanno stretti (ad esempio restare rilassati, prevedere). Colloqui interiori devono essere provati in allenamento prima di poterli usare con successo in gara, dove devono essere disponibili come automatismi.
- **Regolazione del respiro:** stati emotivi e respirazione sono in stretta correlazione fra loro; in caso di paura, incertezza e tensione la respirazione è piatta ed affrettata; calma, sicurezza e rilassamento invece portano ad una respirazione lenta e profonda. Diverse tecniche di respirazione possono regolare il livello di tensione e di eccitazione ma servono anche all'allenamento della concentrazione. Le tecniche di respirazione hanno una funzione rilassante o attivante.

Il concetto metodologico

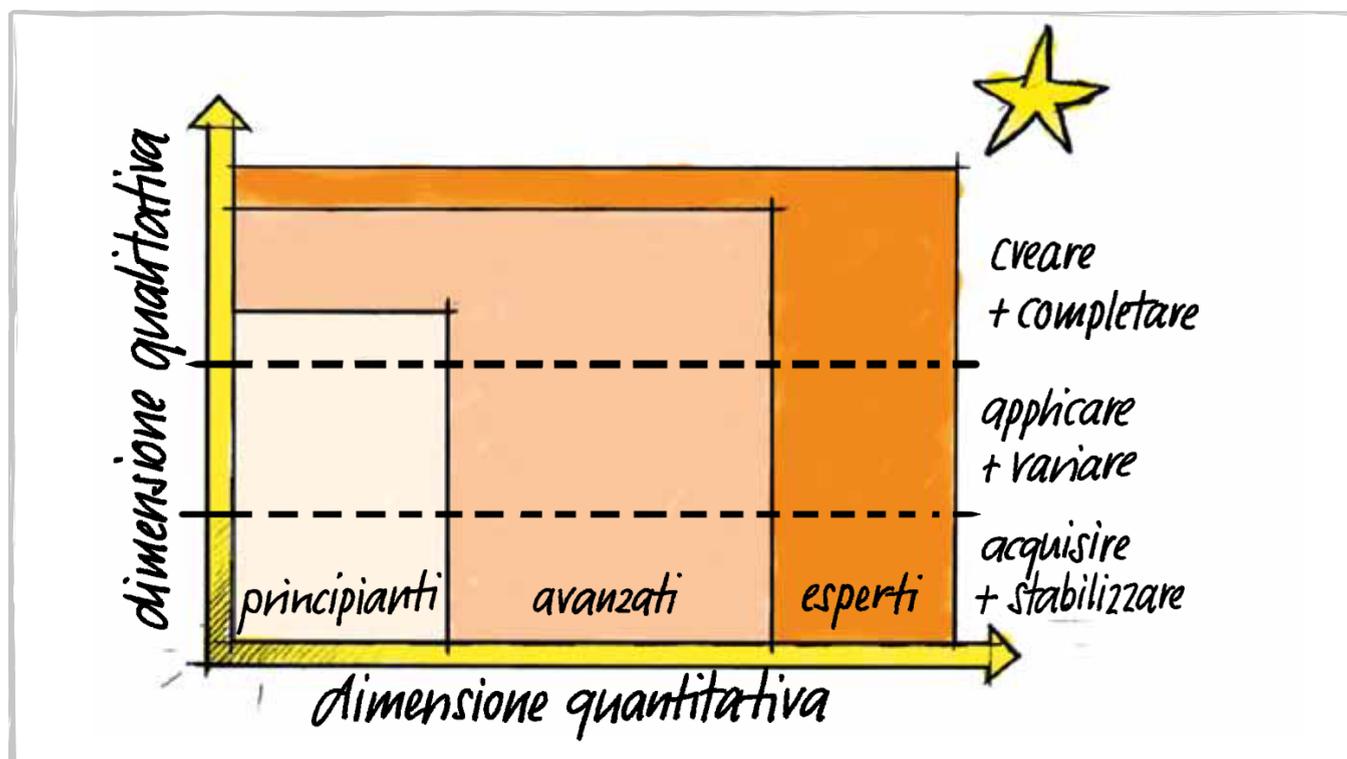


Figura 17, modello del concetto metodologico

Il concetto metodologico descrive il modo in cui mediare le conoscenze, ovvero la forma ideale del dialogo fra allievi e docente. Come deve essere lo scambio per avere un'efficacia ottimale? Gli aspetti metodologici del modello dell'insegnamento descrivono il cammino verso l'obiettivo e danno informazioni in merito alla struttura della lezione nell'ambito del processo di insegnamento/apprendimento: i contenuti devono essere globali, adattati all'individuo ed insegnati in modo efficace.

L'apprendimento individuale

Ogni persona segue un percorso d'apprendimento diverso; quanto viene appreso con facilità dall'uno presuppone nell'altro molta volontà e disciplina. Se l'uno prova subito con determinazione un nuovo movimento, l'altro procede a tentoni e con lentezza. Fra quanti praticano sport alcuni ricercano tensione, avventura e sfide, altri si divertono anche con attività molto poco spettacolari.

All'inizio di ogni processo di apprendimento troviamo un diffuso bisogno di sicurezza, che assume poi forme concrete diverse per i vari allievi: le mani protettive della mamma, lo sguardo incoraggiante dell'allenatore o il tappetino morbido disposto sul pavimento della palestra. In ogni caso per poter avviare il processo di apprendimento si deve prendere le mosse da una situazione il più possibile «sicura». Ogni passo accompagnato da un'esperienza positiva aumenta la sicurezza interiore. Ogni percorso d'apprendimento, seppure individuale, si snoda in ogni caso in questa opposizione fra la massima sicurezza possibile data dalla possibilità di orientarsi su un certo sistema di riferimento e la libertà creativa.

Lungo il cammino dalla sicurezza data dal sistema di riferimento alla libertà creativa si apprende e si assesta tutto un repertorio di movimenti che poi si applicano in modo variato e si modificano sulla base di criteri personali. Chi poi dispone di determinate capacità, si sente a proprio agio nelle situazioni più diverse ed è pronto ad accettare situazioni e sfide sempre nuove raggiunge lo stadio della libertà creativa. A questo livello l'allievo si distingue per la naturalezza del movimento e per la capacità di sfruttare la sua abilità motoria in modo situativo e variabile.

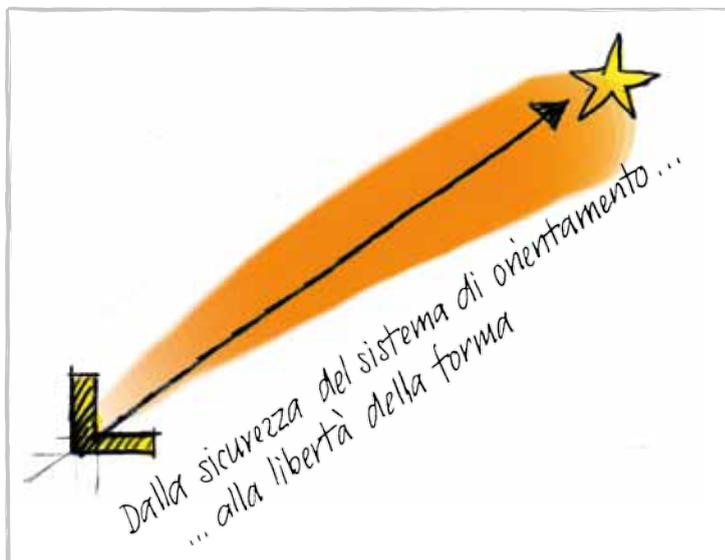


Figura 18, l'apprendimento fra sicurezza e libertà



Figura 19, dimensioni quantitative e qualitative del concetto metodologico

Il docente deve fare in modo che nel processo di apprendimento non si corrano rischi, si superino paure, si crei un rapporto di fiducia e sia garantito il sostegno. Chiarezza ed ordine nella lezione aumentano la sicurezza, che è il presupposto per offrire agli allievi l'opportunità di esprimersi in modo ottimale e può essere raggiunta anche grazie ad uno scambio mirato di informazioni nell'ambito del dialogo fra allievo e docente. In tal modo la sicurezza diventa nocciolo centrale e punto di partenza della libertà creativa.

Il percorso individuale d'apprendimento si snoda sempre in questo spazio fra la sicurezza offerta dalla possibilità di orientarsi su un sistema di riferimento fisso nell'esecuzione di un movimento e l'incertezza che la libertà creativa necessariamente comporta.

Esso può essere rappresentato graficamente con un sistema di assi cartesiani con riportate in orizzontale la dimensione quantitativa e in verticale quella qualitativa. Su uno (asse orizzontale) che possiamo definire «l'asse delle forme», troviamo la crescente complessità delle forme di movimento da apprendere, sull'altro (asse verticale) «l'asse del timing», è riportata la qualità del movimento raggiunta nell'esecuzione del movimento.

Lo stato attuale delle conoscenze dell'allievo comporta conseguenze metodologiche in entrambi le dimensioni quando si tratta di pianificare la lezione. Il docente deve considerare tanto le caratteristiche del gruppo in cui l'allievo si trova (dimensione quantitativa) che il suo livello di abilità attuale (dimensione qualitativa).

I tre gruppi di apprendimento

In base al livello raggiunto nel proprio sport gli allievi possono essere suddivisi in principianti, avanzati e esperti (asse orizzontale del grafico, dimensione quantitativa). Il passaggio da un gruppo all'altro è fluido e non sempre può essere stabilito in modo univoco. Capacità e rapidità di apprendimento del singolo determinano se e quando una persona passa da un gruppo all'altro (percorso individuale di apprendimento). Il grado di complessità delle forme di movimento che possono essere acquisite nell'ambito di uno sport aumenta costantemente – ma non in modo lineare – passando da un gruppo all'altro.

Principianti

Chi si avvicina ad uno sport nuovo viene definito principiante, anche se nella maggior parte dei casi non inizia da zero ma può contare su determinate esperienze motorie, accumulate nella vita quotidiana o nella pratica di altri sport.

Conseguenze metodologiche: i principianti devono essere valutati individualmente per verificarne il repertorio motorio ed introdurli in modo adeguato nel nuovo sport. Le prime esperienze in uno sport nuovo devono avvenire in tutta sicurezza e generare nel neofita sensazioni e sentimenti positivi.

Avanzati

Chi fa parte di questo gruppo si evidenzia per il buon livello di prestazione raggiunto nello sport praticato e la sicurezza di fondo con cui esegue i movimenti. Nella maggior parte dei casi gli avanzati possono partecipare alle competizioni e in tutti gli sport costituiscono il gruppo numericamente più importante. Considerato che il passo dal gruppo degli avanzati a quello degli esperti è molto impegnativo, molti allievi restano a lungo o per sempre in questo gruppo.

Conseguenze metodologiche: al contrario del principiante l'avanzato dispone di esperienze specifiche del singolo sport, che devono ora essere ampliate nell'ambito di tale gruppo. Per strutturare al meglio l'allenamento destinato agli avanzati si deve differenziare a seconda dell'orientamento che si dà all'attività: sport agonistico, di massa o non strutturato.

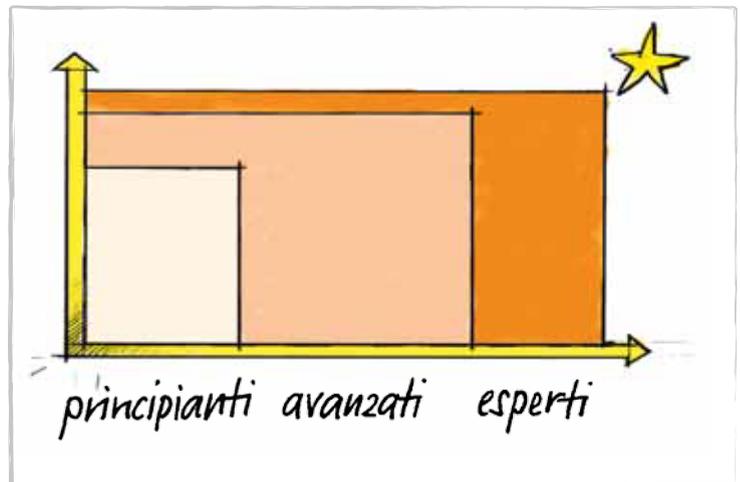


Figura 20, i tre gruppi di apprendimento

Esperti

I migliori delle varie discipline sono chiamati esperti. Si tratta di atleti in grado di dare un'impronta individuale anche a forme di movimento impegnative e di soddisfare esigenze qualitative elevate. Dispongono di un ricco patrimonio di esperienze che sanno richiamare ed utilizzare – non solo in gara – in modo molteplici e mirato.

Conseguenze metodologiche: lavorare con esperti richiede molto ai responsabili dell'allenamento anche sotto il punto di vista delle esigenze specifiche del singolo sport. Nella maggior parte dei casi praticanti di un certo livello sono in grado di riflettere da soli in modo valido sul proprio comportamento motorio. Pertanto è necessario un feedback molto dettagliato, che richiede a chi lo dà elevate competenze nello sport specifico. Dato che gli atleti hanno raggiunto un livello di prestazione superiore a quello del monitore o dell'allenatore, spesso non è più possibile mostrare l'esecuzione dei diversi elementi del movimento, per cui si devono trovare altri metodi per garantire un buon allenamento ed una formazione di elevata qualità. Anche lo scambio di esperienze con altri atleti di alto livello deve essere favorito in modo mirato e valutato.

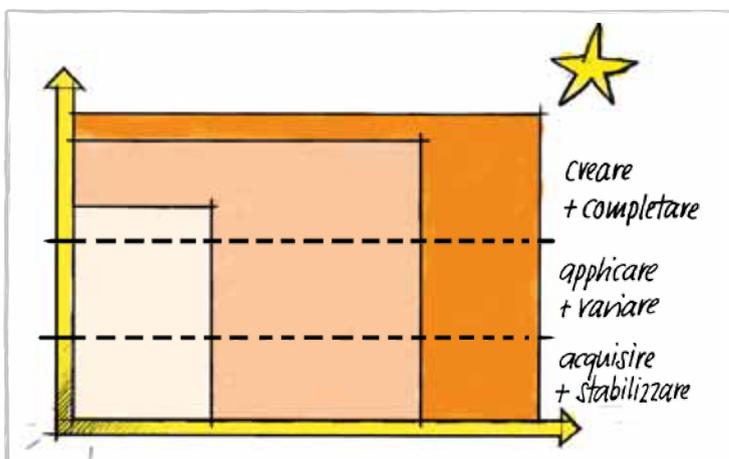


Figura 21, i tre livelli di apprendimento

I tre livelli di apprendimento

L'apprendimento di una nuova forma di movimento avviene attraverso vari livelli suddivisi in base alla qualità della coordinazione del movimento. Sull'asse verticale del grafico (dimensione qualitativa) si distinguono tre livelli di apprendimento; quello dell'acquisizione, quello dell'applicazione e quello della creatività.

Anche nei livelli di apprendimento i passaggi sono fluidi e dipendono da diversi fattori come patrimonio di esperienze, capacità di apprendere, condizioni dell'apprendimento, ecc. I tre concetti acquisire, applicare e creare descrivono le esigenze fondamentali ai rispettivi livelli, mentre utilizzando i termini stabilizzare, variare e completare si rimanda alla loro applicazione metodologica.

Livello	Esigenza centrale	Applicazione metodologica
creare	Aggiungere qualcosa di proprio	completare
applicare	Realizzarlo nella pratica	variare
acquisire	Appropriarsi del movimento	stabilizzare

Primo livello: acquisire e stabilizzare

Nel primo livello si tratta di sviluppare in modo per quanto possibile differenziato la percezione ed il senso del proprio corpo ed il senso del movimento.

L'allievo deve apprendere cose nuove, far propri movimenti inconsueti, accumulare più esperienze motorie possibile – anche in condizioni facilitate – e in tal modo acquisire e stabilizzare sequenze motore rilevanti.

Secondo livello: applicare e variare.

Al secondo livello si deve elaborare ed ampliare una rappresentazione del movimento la più possibile completa.

Quanto nel primo livello è stato acquisito e stabilizzato ora può essere applicato e variato modificando in modo mirato le condizioni dell'apprendimento.

Terzo livello: creare e completare

Al terzo livello si tratta di raggiungere nell'esecuzione del movimento la massima libertà possibile.

Anche in condizioni particolarmente difficili deve essere possibile perfezionare diverse varianti creative del movimento, dando loro un'impronta ed un ritmo individuali.

I tre livelli dell'insegnamento

Speculari ai livelli di apprendimento troviamo dal punto di vista del docente tre livelli d'insegnamento. Pretendere dagli allievi un costante sviluppo nella qualità del movimento comporta logicamente pretese sempre maggiori nei confronti dell'insegnamento ai diversi livelli e dei metodi utilizzati.

Primo livello: creare i presupposti (sviluppare le basi)

I docenti organizzano e propongono condizioni d'apprendimento favorevoli. Ove necessario e opportuno si devono creare anche condizioni che facilitano l'apprendimento, come ad esempio:

- adattare le forme d'esercizio (ridurre la complessità);
- ausili (aiuto e sicurezza);
- scelta del terreno (ad es. meno ripido, mento impegnativo);
- ausili per la ritmizzazione (uso di musica o della voce);
- ulteriori attrezzi e ausili all'apprendimento;
- lavorare a coppie per garantire il sostegno da parte del compagno;
- ecc.

Secondo livello: consentire la variazione (promuovere la diversificazione)

Per gli allievi a questo livello si devono prevedere condizioni d'apprendimento modificate in modo mirato o variate.

Si possono realizzare in modo mirato variazioni e combinazioni in diversi ambiti:

- intervenendo sul movimento in sé o modificando
Spazio ad es. più lungo, più corto, più alto, più basso
Tempo ad es. prima, dopo, più veloce, più lento
Energia ad es. più forte, meno forte, più dosato.
- tramite la posizione del corpo (distesi supini o proni, in piedi, ecc.);
- modificando il tipo di terreno (piatto, in pendenza, instabile, ecc.);

- variando l'orientamento (destra, sinistra, avanti, dietro, ecc.);
- utilizzando i presupposti situativi (ora del giorno, terreno, tempo, materiale, ecc.);
- considerando i presupposti personali (forma del giorno, bioritmo, tipo di apprendimento, ecc.);
- dosando le forme di carico psicologico (momenti di stress, simulazione della gara);
- nella scelta di forme sociali (lavoro individuale, con il compagno, in gruppo, ecc.).

Terzo livello: favorire la creatività

Quanto appreso finora deve essere modificato e perfezionato ulteriormente anche in condizioni più difficili. I docenti stimolano gli allievi e consentono loro di svilupparsi ulteriormente nel modo più creativo ed autonomo possibile.

Stimoli, impulsi motori ed opportunità di movimento possono essere garantiti utilizzando per gli esercizi diversi attrezzi.

Forme di movimento

- combinare e completare con altri elementi di movimento;
- eseguirle sotto pressione psicologica;
- eseguirli in condizioni agonistiche (di gara) particolari;
- usare materiale diverso dal solito;
- ecc.

Il principio della variazione comporta che le consegne non vengono semplicemente ripetute, ma vanno leggermente modificate in continuazione (variazioni).

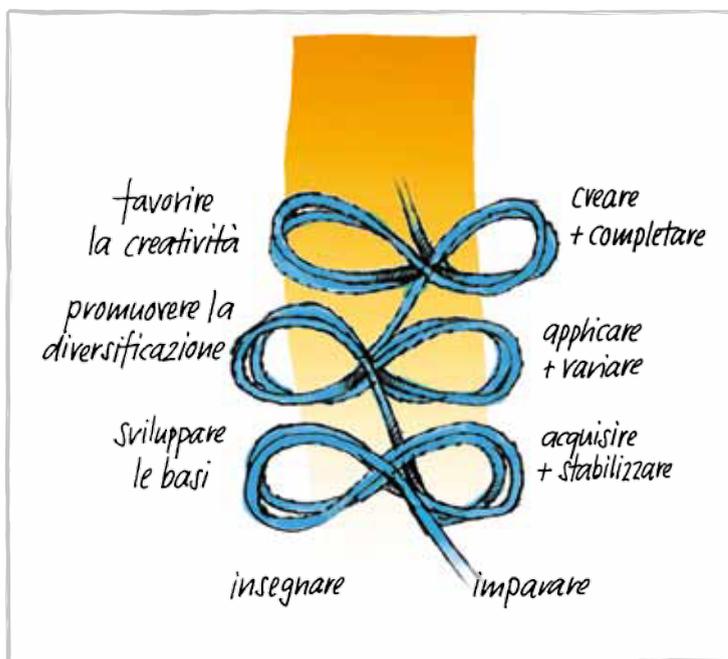


Figura 22, livelli d'insegnamento e di apprendimento nell'ambito del concetto pedagogico

Il combinato fra i livelli d'insegnamento e di apprendimento

Il dialogo fra allievi e docenti preconizzato nel concetto pedagogico si attua nell'ambito dei tre livelli d'apprendimento e d'insegnamento. Per ogni forma di movimento si avvia un nuovo processo interattivo che passa per tutti e tre i livelli.

Accenti metodologici nei diversi tipi di lezione

Finalità perseguita	Dal punto di vista del docente	Forma organizzativa	Condizioni d'apprendimento situative	Comunicazioni di ritorno	Dal punto di vista dell'allievo
Acquisizione	sviluppare le basi	insegnamento in classe, insegnamento frontale, gruppo piccolo	rifarsi al conosciuto, offrire anche condizioni facilitate	indirizzarle soprattutto al gruppo nel complesso	quantità prima della qualità: stabilizzare
Applicazione	promuovere la diversificazione	lavoro con il compagno, workshop, lavoro a stazioni, rotazione	variare le condizioni d'apprendimento (principio della variazione)	indirizzarle soprattutto al singolo	qualità e quantità: variare
Creatività	favorire la creatività	lavoro individuale, workshop, gara	stimolare anche tramite condizioni d'apprendimento più difficili	chiedere e favorire feedback individuali all'allievo	qualità prima della quantità: completare

Tabella 2, accenti metodologici nel processo di apprendimento e d'insegnamento

Struttura della lezione o dell'allenamento: aspetti metodologici

Pianificare la lezione

A lezione o in allenamento si tratta innanzitutto di far progredire continuamente gli allievi, senza chiedere loro troppo ma evitando anche di dar loro consegne troppo facili. Variazione, molteplicità e fantasia nella struttura degli esercizi contribuiscono a mantenere gli allievi impegnati e motivati.

Le lezioni possono essere strutturate sulla base di determinate domande:

PERCHÉ: senso, incarico	determinazione dell'obiettivo
COSA: contenuto, tema	scelta degli esercizi
COME: insegnamento	scelta del metodo

Un'organizzazione adeguata della lezione o dell'allenamento inizia con una pianificazione globale, che si rifà innanzitutto alle questioni relative al perché: qual è l'incarico, cosa si vuole ottenere? Una volta stabilita un'idea di base relativa alla lezione si devono raccogliere le informazioni relative a docente, allievi e ambiente circostante. In tal modo vengono chiariti gli obiettivi principali delle sequenze di formazione ed i presupposti dell'insegnamento. A questo punto si possono determinare i contenuti e gli obiettivi concreti della lezione (il COSA). Tali elementi devono essere stimolanti, applicabili nella pratica e controllabili. Una volta esaminati diversi possibili contenuti si decide per una variante e per il metodo che si ritiene più adeguato (il COME).

Una volta fatti questi preparativi si può procedere a pianificare e preparare in concreto la singola unità di allenamento.

Possibili percorsi e metodi d'apprendimento

Nel **percorso d'apprendimento non strutturato** si devono risolvere in modo autonomo le consegne motorie ricevute. Come arrivarci è lasciato in larga misura alla libertà del singolo allievo. Sono possibili più soluzioni.

Nell'**apprendimento strutturato** la sequenza degli esercizi è strutturata in varie tappe (principio della sequenza metodologica). Importante è passare alla tappa successiva solo quando la materia è stata consolidata e si padroneggia l'esecuzione tecnica dell'esercizio precedente. È possibile un'unica soluzione.

Diversi metodi per l'apprendimento strutturato

- **Metodo globale:** la forma finale viene esercitata dall'inizio nella sua globalità, ma comunque in condizioni facilitate. L'esecuzione del movimento è data; passando da una tappa all'altra si eliminano gradualmente gli ausili. Gli allievi vengono guidati verso l'esecuzione autonoma dell'esercizio finale.
- **Metodo frazionato:** con questo metodo l'esecuzione del movimento viene suddivisa in diverse parti e si procede passo dopo passo. Le diverse parti possono essere imparate singolarmente e poi riunite insieme solo alla fine, oppure si possono combinare gradualmente una dopo l'altra.
- **Metodo combinato:** anche la combinazione dei due metodi può portare ad ottenere la forma finale.

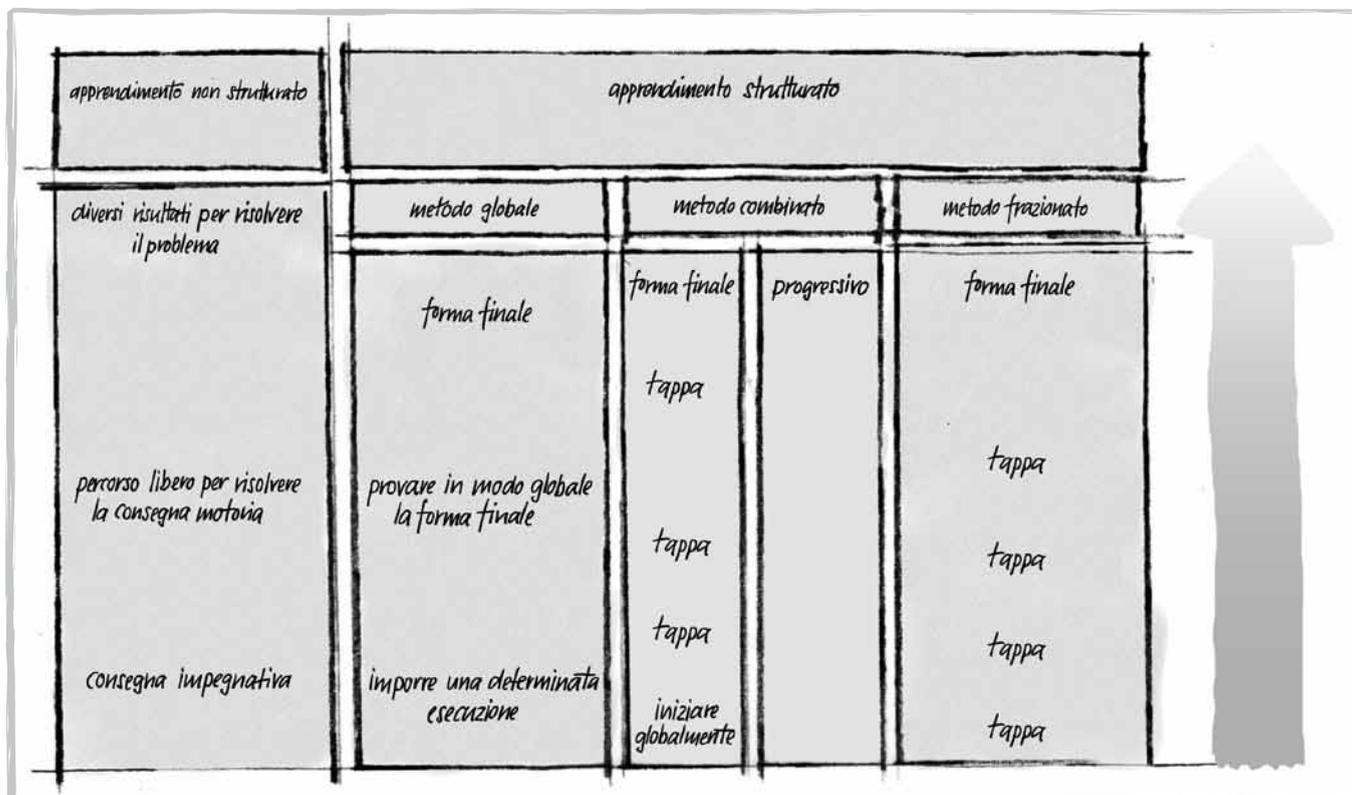


Figura 23, iter formativi e metodi

Possibili forme di organizzazione

Per un insegnamento ottimale la forma organizzativa scelta deve essere adeguata sia agli allievi che alla situazione. Il lavoro deve essere organizzato in modo da soddisfare diversi criteri; in particolare vanno garantiti la variazione nell'insegnamento, l'autonomia dell'esecuzione, la sicurezza, l'utilità e l'efficienza dell'insegnamento.

Fra le forme di organizzazione classiche per l'insegnamento dell'educazione fisica rientrano

- lavoro individuale, a coppie, di gruppo o con la classe;
- attività a stazioni (lavoro a diversi posti);
- attività a rotazione (lavoro a stazioni secondo uno schema prestabilito di rotazione);
- workshop (lavoro a stazioni a libera scelta).

Considerazioni conclusive: dal Manuale di base Gioventù+Sport ai manuali specifici

Gioventù+Sport organizza e sostiene uno sport adatto ai giovani improntato alla qualità ed alla sostenibilità. Il manuale di base G+S vuole contribuire allo sviluppo di questa qualità della formazione.

I contenuti centrali della formazione nell'ambito di G+S – quali descritti in questo documento – in un secondo momento vanno realizzati nella pratica in modo differenziato e ulteriormente elaborati sotto forma di manuali specifici, per considerare le particolarità delle singole discipline e le esigenze di un gruppo di utenti ben determinato.

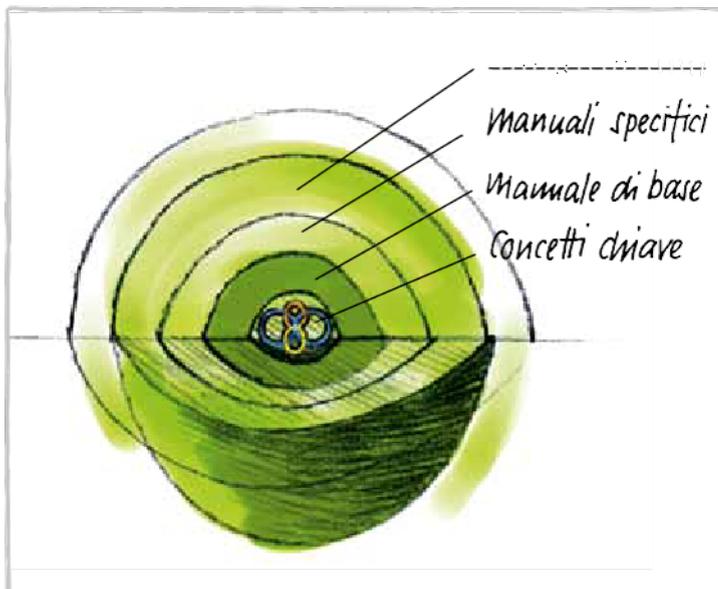


Figura 24, il nucleo centrale

Gioventù+Sport ringrazia per l'impegno al servizio di bambini e giovani ed augura a tutte le persone interessate buon divertimento e tante soddisfazioni nell'attuazione nella pratica dei principi contenuti in questo manuale di base!

Lista delle figure

Figura 1, modello centrale _____	3
Figura 2, modello della competenza ad agire _____	5
Figura 3, il modello dell'insegnamento di Gioventù+Sport _____	8
Figura 4, rappresentazione del concetto pedagogico _____	9
Figura 5, il processo di apprendimento _____	10
Figura 6, il processo dell'insegnamento _____	14
Figura 7, il dialogo fra docenti ed allievi _____	15
Figura 8, il modello della prestazione nel concetto della motricità sportiva _____	16
Figura 9, Physis e Psiche _____	17
Figura 10, energia e guida _____	17
Figura 11, il modello della prestazione in immagini _____	17
Figura 12, le parti della sostanza condizionale _____	18
Figura 13, interscambi nell'ambito della competenza coordinativa _____	19
Figura 14, componenti della sostanza emozionale _____	20
Figura 15, concetti basilari delle capacità tattico-mentali _____	22
Figura 16, modello dalla supercompensazione _____	27
Figura 17, modello del concetto metodologico _____	30
Figura 18, l'apprendimento fra sicurezza e libertà _____	31
Figura 19, dimensioni quantitativa e qualitativa del concetto metodologico _____	32
Figura 20, i tre gruppi di apprendimento _____	33
Figura 21, i tre livelli di apprendimento _____	34
Figura 22, livelli d'insegnamento e di apprendimento nell'ambito del concetto pedagogico _____	36
Figura 23, iter formativi e metodi _____	38
Figura 24, il nucleo centrale _____	39

Lista delle tabelle

Tabella 1, i livelli dello sviluppo _____	12
Tabella 2, accenti metodologici nel processo di apprendimento e d'insegnamento _____	36

Bibliografia di riferimento e d'approfondimento

Baldassarre, C.; Birrer, D. & Seiler, R. (2003). **Fitness per la psiche**. mobile, inserto pratico 5/03.

Bürgi, A.; Rüdüsühli, U.; Schneider, A. & Zehr, S. (2008).
I concetti chiave per la lezione e l'allenamento. Macolin: SUFSM.

Campell, R.; Disler, P.; Hotz, A. & Rüdüsühli, U. (1998). Manuale chiave
«Gli sport sulla neve in Svizzera – I concetti chiave». Uttigen: Interassociazione svizzera per lo sci (IASS)/Macolin: Scuola federale dello sport Macolin (SFSM).

Hagger, M. & Chatziantis, N. (2007). **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport**. Leeds: Human Kinetics.

Hegner, J. (2006). **Teoria dell'allenamento Gioventù+Sport**. Macolin: SUFSM.

Hegner, J. (2007). **Training – fundiert erklärt. Handbuch der Trainingslehre**. (2. Aufl.). Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag.

Hegner, J.; Hotz, A. & Kunz, H. (2000). **Erfolgreich trainieren!** Zürich: Hochschulverlag.

Hotz, A. (1997). **Qualitatives Bewegungslernen**. (3., überarb. Aufl.). Bern: Verlag Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS).

Jeker, M., Stierlin, M. (2005). **Piano direttivo Gioventù+Sport**. Macolin: SUFSM.

Martin-Diener, E. (2006). Documento di base **Movimento efficace per la salute**. Macolin: SUFSM.

Maurer, H. & Gurzeler, B. (2006). **Handbuch Kompetenzen**. (2. Aufl.). Bern: h.e.p. Verlag.

Meier-Gantenbein, K. & Späth, T. (2006). **Handbuch Bildung, Training und Beratung**. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Röthig, P. & Prohl, R. (Hrsg.) (2003). **Sportwissenschaftliches Lexikon**. (7., völlig neu bearb. Aufl.). Schorndorf: Karl Hofmann.

Roth, L. (Hrsg.) (2001). **Pädagogik: Handbuch für Studium und Praxis**. (2., völlig neu bearb. Aufl.). München: Oldenbourg.

Seiler, R. (2003). **Welche Rolle spielt die Psyche? – Psychologisches Training im Sport**. In V. Scheid & R. Prohl (Hrsg.), *Trainingslehre – Kursbuch Sport* (S. 177–204), (8. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.

Seiwert, L. (2001). **30 Minuten für mehr Zeit-Balance**. (9. Aufl.). Offenbach: Gabal Verlag.

Wottreng, S. (2004). **Handbuch Handlungskompetenz. Einführung in die Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz**. (5., überarb. und erw. Aufl.). Aarau: Bildung Sauerländer.

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP
Un prodotto della Scuola universitaria federale
dello sport Macolin SUFSM

Autori

Daniel Birrer
Domenic Dannenberger
Christa Grötzinger Strupler
Urs Rüdisühli
Andreas Weber

Assistenza didattica

Walter Mengisen

Consulenza specialistica

Arturo Hotz

Interlocutori

Capidisciplina Gioventù+Sport

Roberta Antonini, Adrian Bürgi, David Egli, Jörg Fuchslocher, Lore Gautschi Anliker,
Martin Jeker, Daniel Käsermann, Marcel K. Meier, Martin Rytz,
Andres Schneider, Corinne Spichtig, Peter Wüthrich, Martin Wyss

Piera Corda, Ferdy Firmin, Jost Hegner, Nathalie Huber-Derungs, Hansruedi Kunz,
Peter Läubli, Stephan Müller, Alain Rouvenaz, Lukas Zahner

Coordinazione del progetto: Urs Rüdisühli

Direzione del progetto: Domenic Dannenberger

Redazione: Christa Grötzinger Strupler

Traduzione: UFSP

Grafici: Atelier Lucas Zbinden, Lobsigen

Impaginazione: Franziska Hofer

Edizione: 2009

Copyright: Ufficio federale dello sport UFSP

Internet: www.baspo.ch, www.gioventuesport.ch

Per ordinazioni: Ufficio federale dello sport UFSP, Documentazione G+S, 2532 Macolin

E-mail: dok.js@baspo.admin.ch

N° di ordinazione: 30.80.400 i