



Seminario Tecnico “L’allenatore di Canoa del Settore Giovanile”
Centro Preparazione Olimpica “Giulio Onesti”
Roma, 24-26 gennaio 2020

Metodologia dell’Insegnamento
Il ruolo dell’allenatore «giovanile»: funzioni,
compiti, responsabilità, competenze

Guido Brunetti



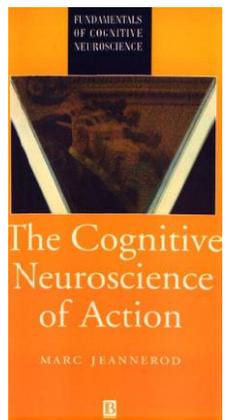
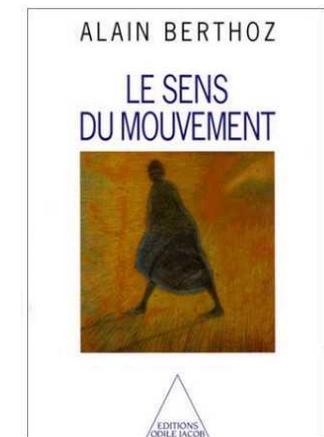
La Metodologia dell'Insegnamento Sportivo

Contribuisce alla formazione interdisciplinare del tecnico, con approcci multipli:

- Psicologia
- Scienze della formazione (discipline didattiche)
- Sociologia

E' anche contigua a:

- teoria allenamento
- discipline biologiche (neuroscienze)



Ma al tempo stesso semplice

- ❑ Apprendere è una caratteristica fondamentale dell'uomo
- ❑ Ogni individuo ha caratteristiche fisiologiche e psicologiche che lo "predispongono" ad apprendere
- ❑ Si impara per imitazione, prove ed errori, adattamento
- ❑ Al tempo stesso l'apprendimento è un prodotto sociale: l'uomo è un «animale culturale»



Imitazione:

capacità di rappresentarsi informazioni visivamente e a livello propriocettivo. Evidente già nel neonato e quindi innata

[Meltzoff and Moore, 1977, in Madella, 2008, mod.]

Le motivazioni nello sport



- Motivazioni per iniziare uno sport
- Motivazioni per continuare uno sport



- Motivazioni estrinseche
- Motivazioni intrinseche



Motivazione *nelle* attività sportive

- Percezione di competenza (impegno – capacità)
- Autoefficacia
- Clima motivazionale
- Obiettivi come fattore motivante



Presupposti cognitivi dell'apprendimento

Percezione

- ❑ Organi di senso
 - Vista 80% informazioni
 - Udito (rumori connessi al movimento, messaggi verbali, accompagnamento musicale)
 - Percezione tattile
 - Propriocezione
 - Apparato vestibolare

Altri processi cognitivi

- ❑ Attenzione: selezione delle informazioni
- ❑ Anticipazione
- ❑ Riconoscimento di pattern motori: memoria immediata, a breve e lungo termine
- ❑ Presa di decisione



Presupposti cognitivi dell'apprendimento

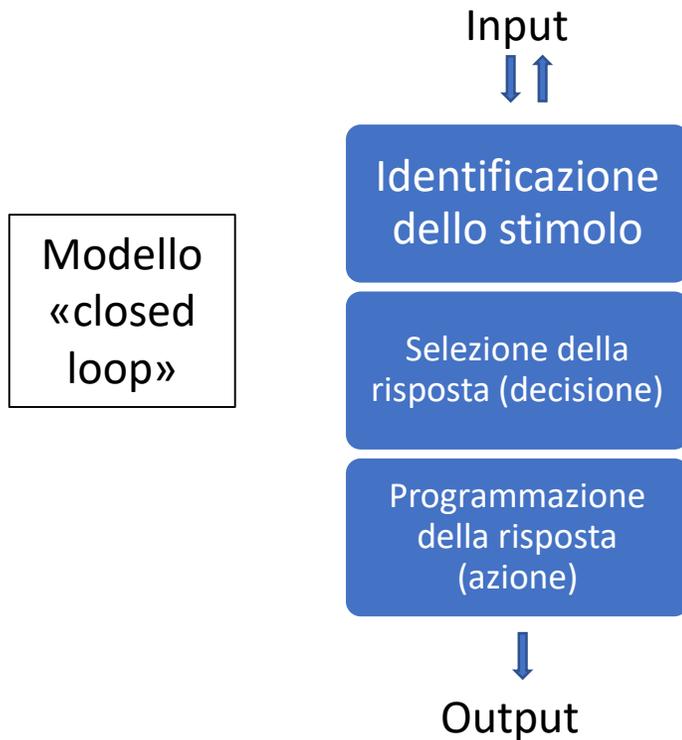
Approccio cognitivista

- ❑ Meccanismi centralizzati di elaborazione dell'informazione
- ❑ Programmi motori
- ❑ Memoria

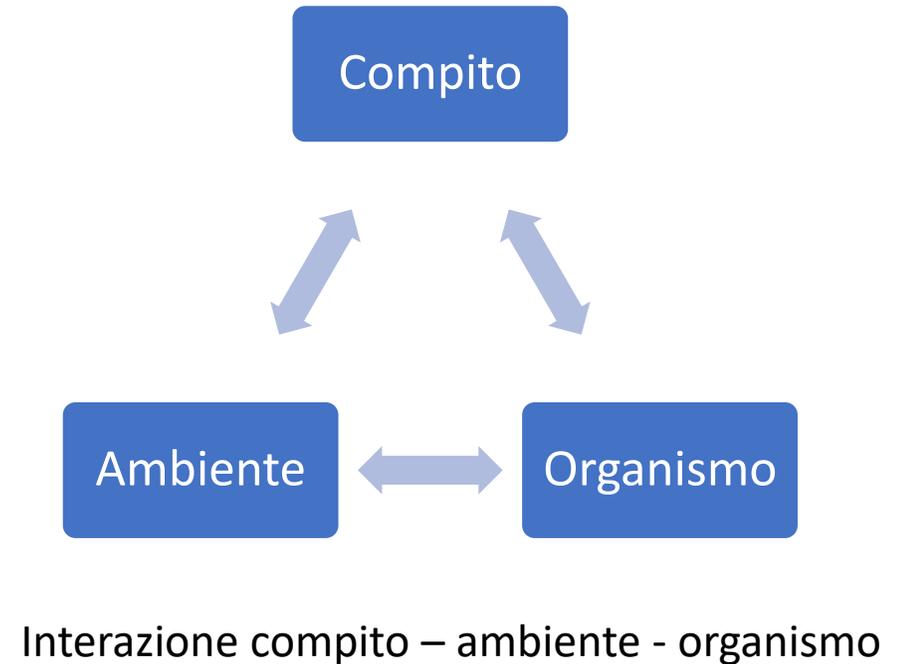
Approccio dinamico

- ❑ La percezione è un meccanismo diretto
- ❑ Identificazione nell'ambiente delle informazioni funzionali all'azione
- ❑ Interazione fra individuo, compito e ambiente

Approccio cognitivista: modello di realizzazione dell'azione



Approccio dinamico:





Fasi dell'apprendimento motorio

- ❑ **Coordinazione grezza** (stadio verbale – cognitivo): comprendere cosa fare, errori, rigidità, verbalizzazioni sub-vocali
- ❑ **Coordinazione fine** (stadio motorio): maggiore comprensione, diminuzione di rigidità, aumento di efficacia
- ❑ **Disponibilità variabile** (stadio autonomo): controllo dell'azione, attenzione sugli stimoli esterni, capacità di adattamento



Allenamento – apprendimento; compiti e responsabilità professionali

- ❑ L'istruttore di canoa è un facilitatore di apprendimenti tecnico-tattici
- ❑ Deve conoscere i principi specifici dell'apprendimento tecnico tattico e i suoi principali fattori limitanti
- ❑ Deve conoscere e sapere applicare metodologie didattiche adeguate a livello individuale e collettivo, tenendo conto di età e capacità di prestazione



Compiti e responsabilità professionali (2)

- ❑ Assicurare l'integrità fisica e la sicurezza degli allievi
- ❑ Gestire e controllare i carichi nella preparazione, in accordo con gli altri tecnici e le altre figure professionali
- ❑ Sviluppare e riequilibrare le caratteristiche motorie
- ❑ Sviluppare un interesse a lungo termine per la canoa: motivazioni
- ❑ Elaborare una documentazione sulle attività condotte
- ❑ Organizzare le attività in modo efficace e adeguato ai tempi e al contesto



I ruoli multipli dell'istruttore/istruttrice

- “Addestratore”
- Biomeccanico-chinesiologo
- Amico, confidente
- Padre/madre - Guida – Educatore
– Portatore di principi
- Psicologo
- Insegnante - Tecnico
- Preparatore fisico
- Medico/terapeuta
- Tecnologo
- Progettista e manager di
progetti e sistemi di
documentazione
- Intrattenitore, animatore
- Organizzatore di eventi e
attività
- Veicolo di immagine ed
operatore di marketing



Le competenze fondamentali dell'istruttore????

- Competenze tecniche
- Competenze didattiche specifiche
- Competenze psicologiche generali
- Competenze gestionali-organizzative



Il «saper fare» didattico

- ❑ ***Saper comunicare:*** entrare in relazione con gli allievi, comunicare efficacemente, costruire una relazione
- ❑ Avere consapevolezza di un ***modello di riferimento*** per definire sé stesso e gli altri
- ❑ ***Saper osservare:*** analizzare il comportamento degli allievi, evitando fattori soggettivi, abitudini e distorsioni



Il «saper fare» didattico (2)

- ❑ ***Saper valutare:*** verificare l'efficacia dell'insegnamento; documentare attività svolta e cambiamenti realizzati
- ❑ ***Saper motivare*** gli allievi ad impegnarsi per raggiungere i diversi obiettivi
- ❑ ***Saper programmare:*** selezionare gli obiettivi dell'allenamento e costruire situazioni didattiche per favorire l'apprendimento



Il «saper fare» didattico (3)

- ❑ Saper ***insegnare abilità motorie*** generali e specifiche
- ❑ ***Conoscere il proprio sport***
- ❑ ***Trasformare*** i «prerequisiti generali» nelle abilità e capacità speciali – specifiche
- ❑ Saper ***gestire situazioni di crisi*** (il problem solving)







Stili di insegnamento

- ❑ **“Stile del comando”**, o direttivo – L’insegnante autoritario: decide lui cosa come e quanto fare, valuta il risultato
- ❑ **“Stile della pratica”**: l’insegnante decide cosa e valuta, l’atleta stabilisce il come
- ❑ **“Stile della reciprocità”**: L’insegnante decide cosa fare, l’atleta stabilisce il come e valuta il risultato
- ❑ **“Stili dell’autoverifica”**, scoperta guidata, programma costruito dall’allievo, ma autorevolezza del tecnico



Ottimizzare le tecniche di insegnamento

La base dell'insegnamento è la consapevolezza del proprio ruolo didattico e delle sue dimensioni. Su questa base sarà possibile:

- identificare le proprie forme abituali di azione pedagogica
- confrontare il proprio comportamento reale con i propri ideali
- avere un riscontro della propria efficacia didattica
- progredire professionalmente



I destinatari: gli allievi

- ❑ Somiglianti ma unici
- ❑ Con specificità che influenzano l'insegnamento
 - Motorie (Coordinative/condizionali)
 - Tecniche specifiche
 - Strutturali: antropometriche, posturali, etc.
 - Affettive- emotive
 - Motivazionali
 - Cognitive
 - Sociali

Un esempio reale di eterogeneità

❑ A 7 anni (classe di 24 bambini; di cui 13 F)

❑ Sprint sui 30m:

- ✓ La migliore 5"67 (30° percentile delle 11enni) ovvero 19,1 km/h
- ✓ La peggiore 8"19 (13 km/h)

❑ Nel salto in lungo con rincorsa

- ✓ La migliore 3,87
- ✓ La peggiore 1,14



Auxologia: studio della crescita fisica

PERIODO NEONATALE	Da 0 a 18 mesi
PRIMA INFANZIA	Da 18 mesi ai 3 anni
SECONDA INFANZIA	Da 3 ai 5 anni - Turgor primus
FANCIULLEZZA	Da 5 ai 7 anni - Proceritas prima
	Da 8 agli 11 anni - Turgor secundus
PUBERTÀ	Da 11 a 14 anni - Proceritas secunda
ADOLESCENZA	Da 14 a 18 anni - Turgor tertius (ma anche fino al termine dell'accrescimento somatico: 21 anni per la femmina e 25 per il maschio)

Alcune curve di crescita...

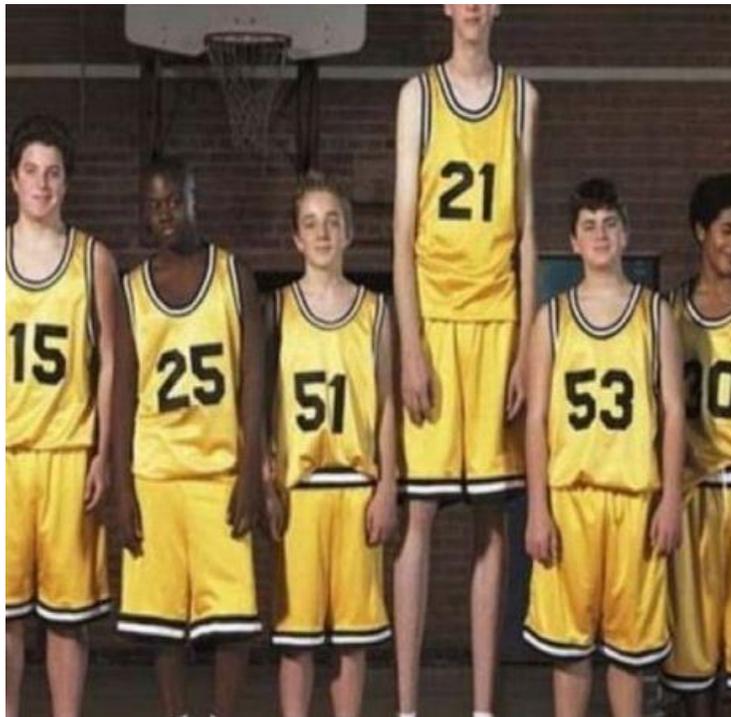
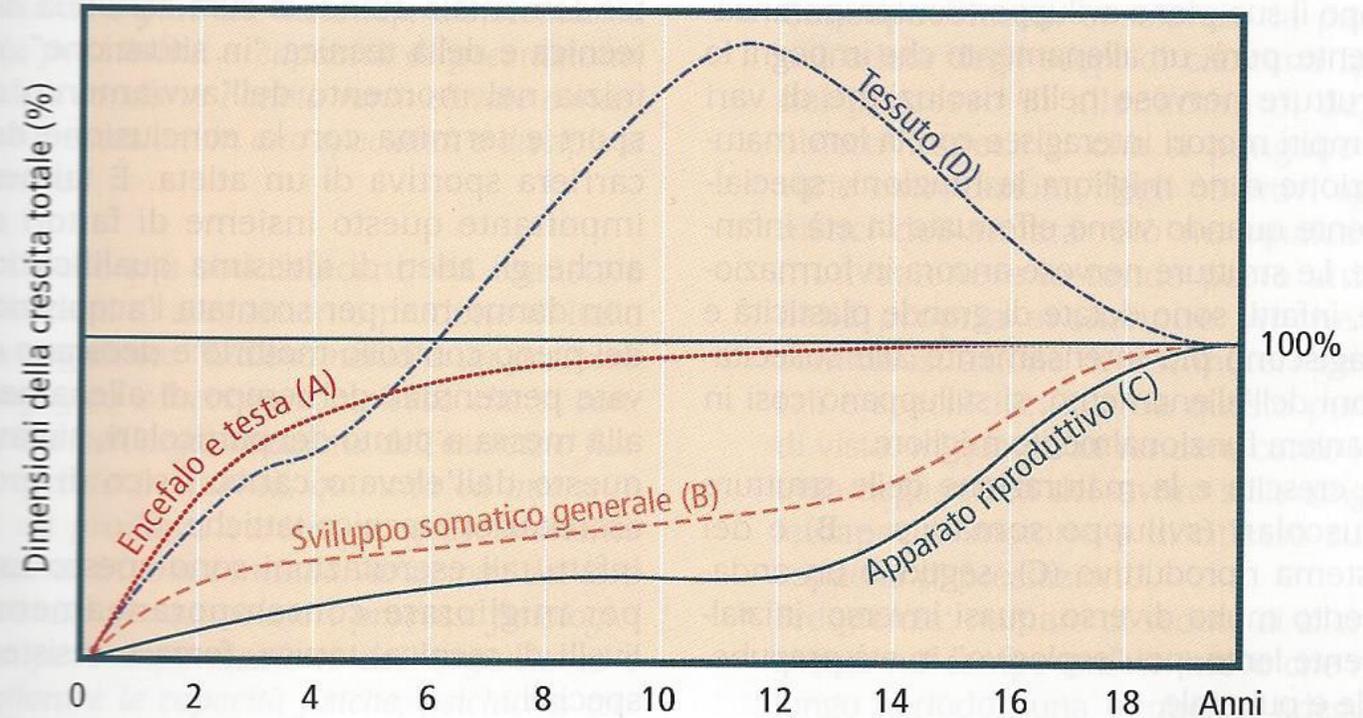


FIGURA 1.16

CURVE DI CRESCITA DI ORGANI ED APPARATI

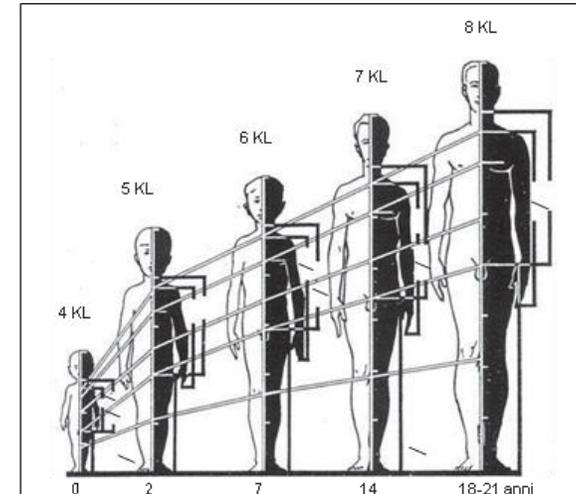


da Scammon, 1929, modificata



Curve di crescita, tracciate mettendo in relazione l'età e le altre misure:

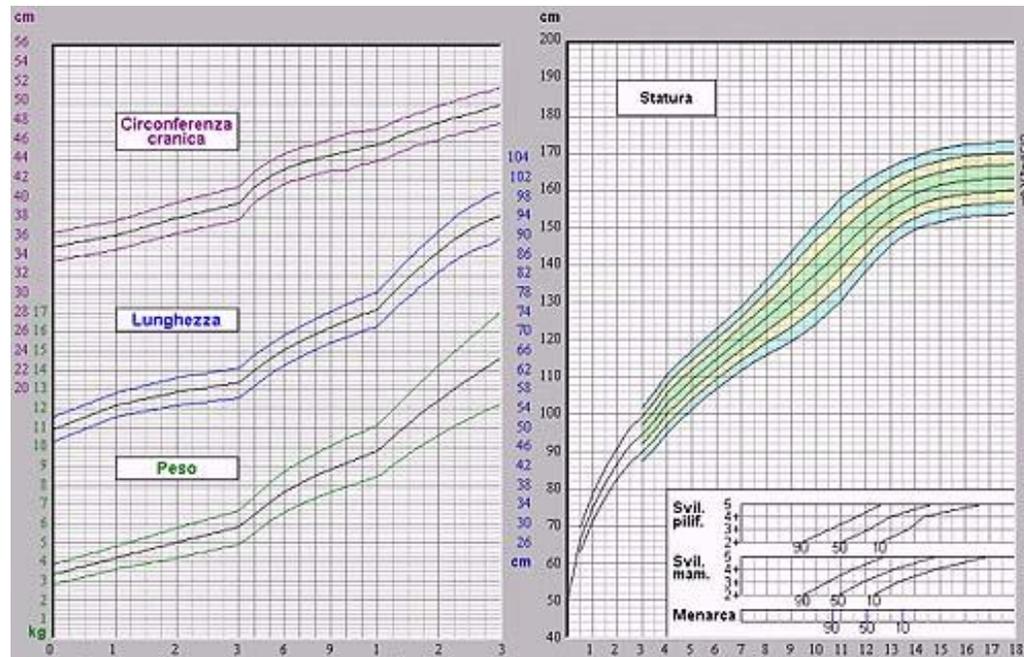
- Peso
- Statura
- Tessuto adiposo
- Masse muscolari
- Ossa (maturazione scheletrica)
- Etc...



Mutamento delle proporzioni corporee secondo Bammes (da Maone, A.)

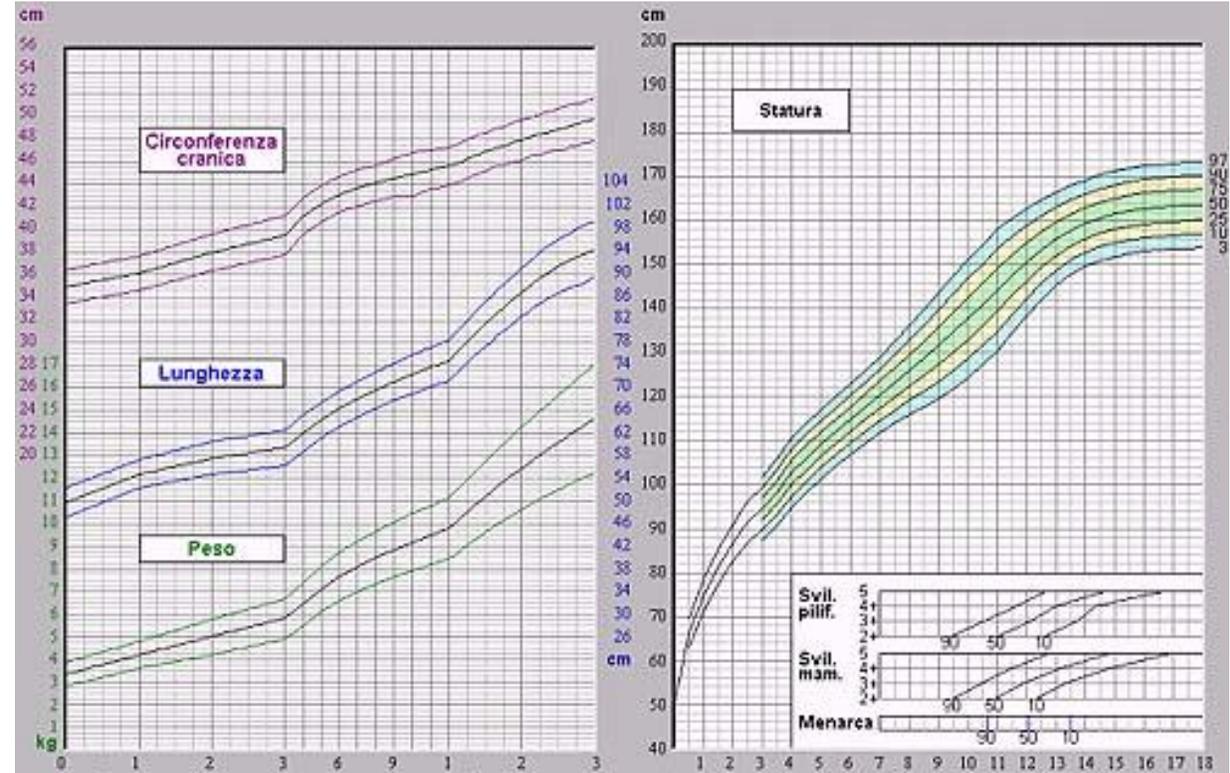
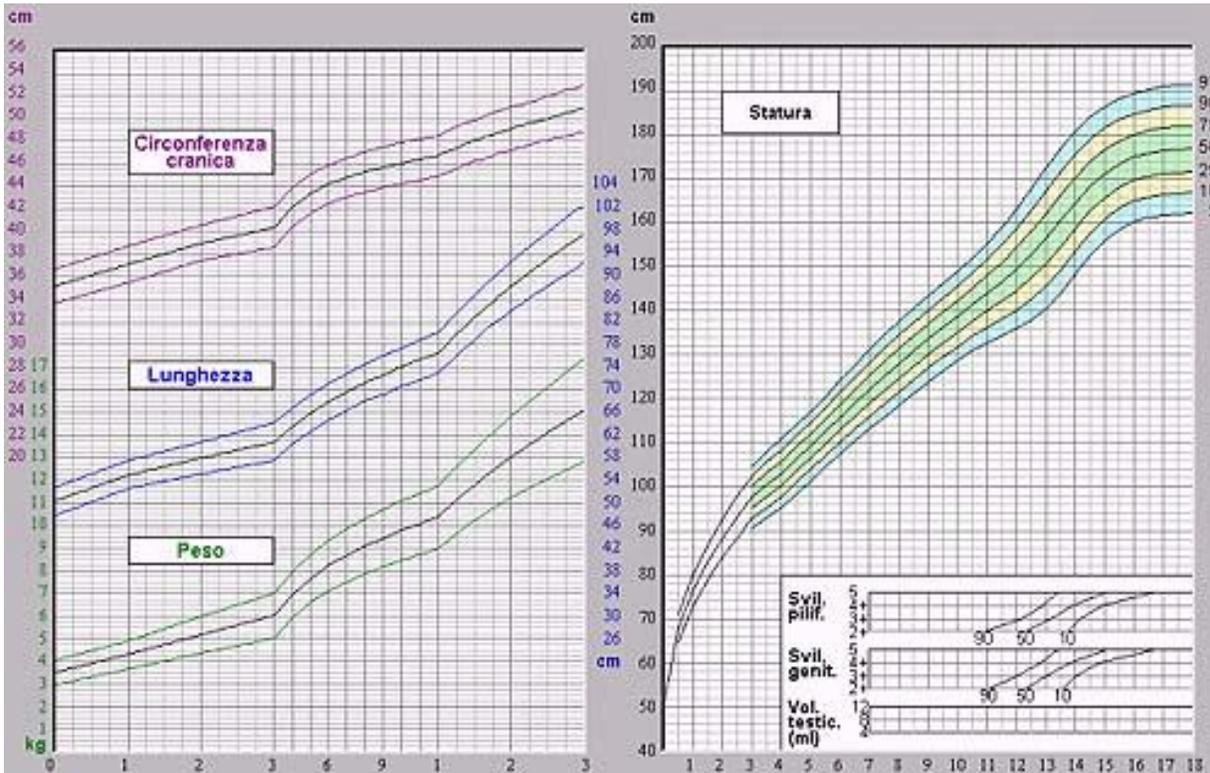
Femmine: tabelle, grafici, standard e aggiornamenti sulla crescita

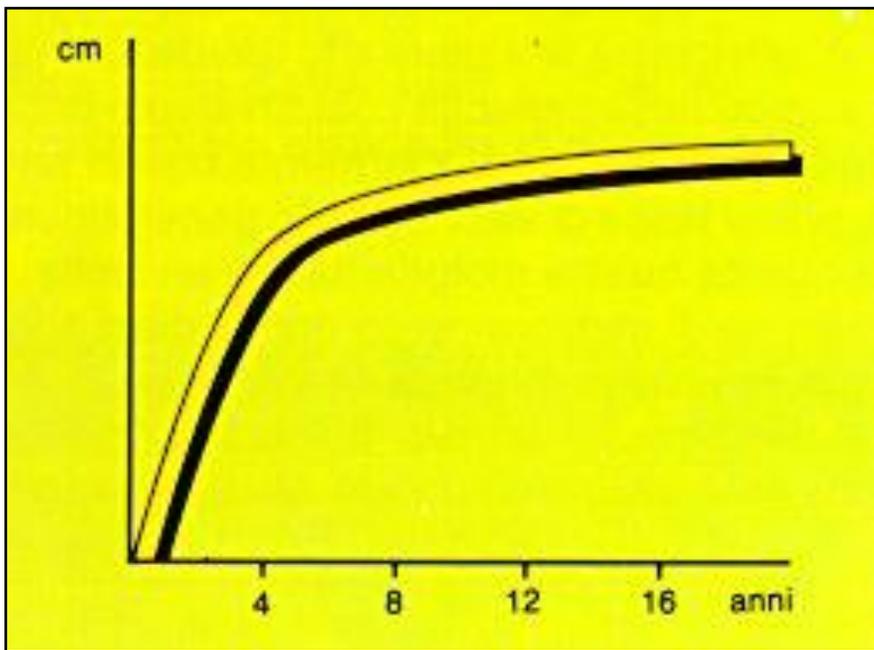
Centro Studi Auxologici, 2017



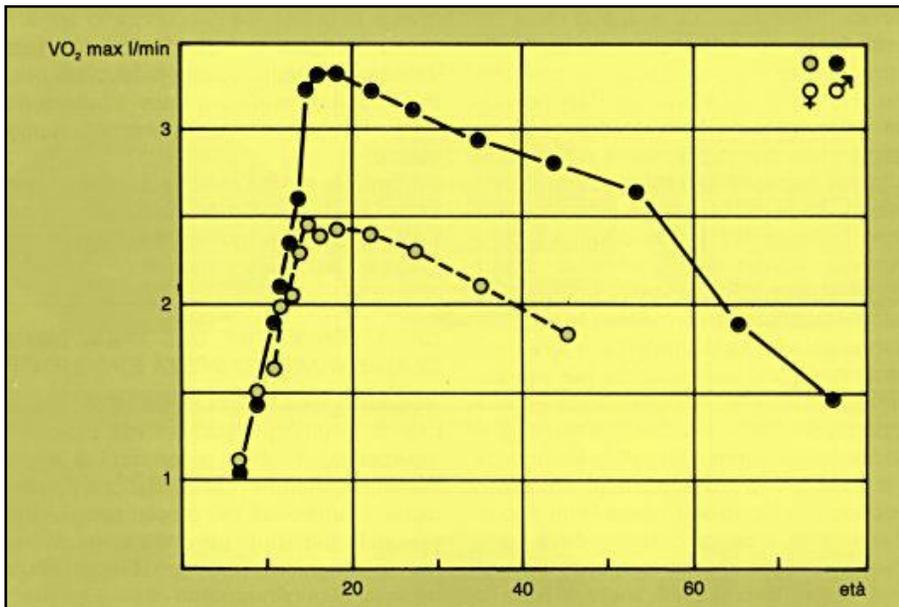
Maschi e femmine: tabelle, grafici, standard e aggiornamenti sulla crescita

Centro Studi Auxologici, 2017





Evoluzione del sistema nervoso centrale nei due sessi

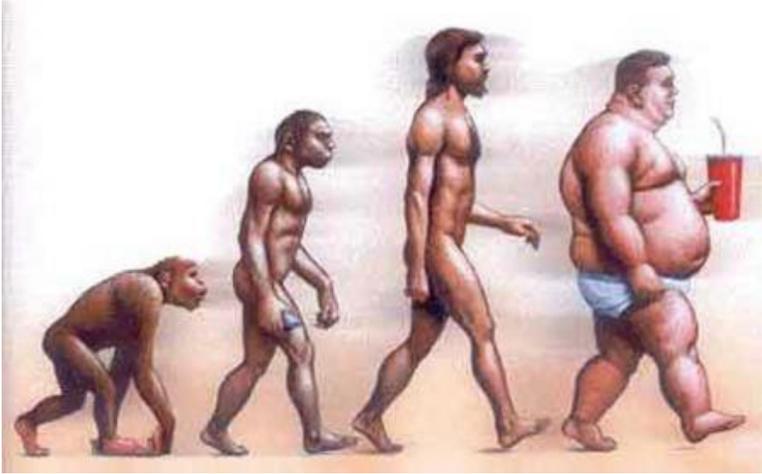


Evoluzione del VO₂ Max l/min nei due sessi



Ricordiamoci!

- anticipazioni o ritardi di circa 2 anni, nel periodo che intercorre dai 5 agli 11 anni, fra età biologica e cronologica
- differenze di genere a favore dei maschi nel periodo di crescita staturale
- Differente sviluppo anche motorio!
- Possono esistere gruppi omogenei?!***



Fattori dello sviluppo

Endogeni (interni)

- Genetica individuale
- Genere
- Sistema endocrino

Esogeni (esterni)

- Geofisici e climatici
- Socioeconomici
- Igienico – sanitari
- Alimentazione
- Attività motoria
- Stili di vita



Basi dello sviluppo motorio

- ❑ Capacità motorie (eredità + esperienza)
- ❑ Costituzione fisica
- ❑ Disponibilità al “lavoro”
- ❑ Capacità di carico (generale, specifica, meccanica)
- ❑ Ambiente
- ❑ Tecnico

Fattori della prestazione e aree di intervento

FATTORI

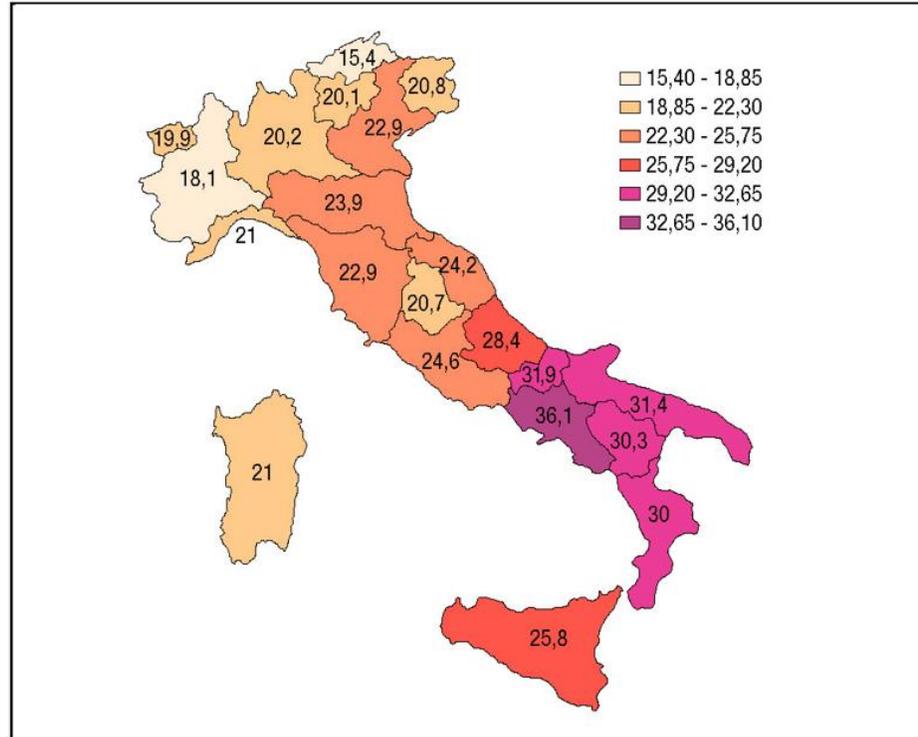
- Anagrafici e strutturali
- Organico - muscolari
- Coordinativi
- Psicologici
- Ambientali
- Specifici della canoa e delle singole specialità

AREE

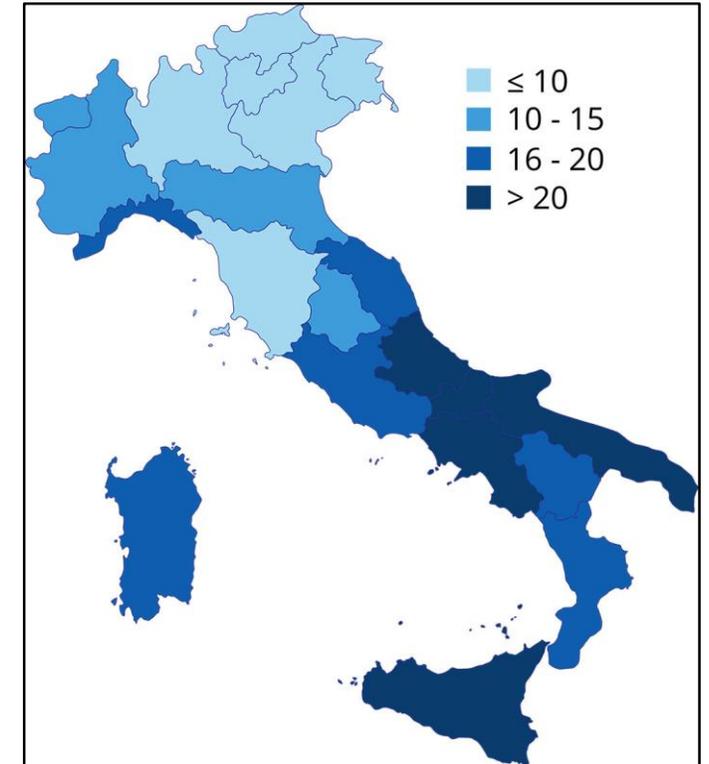
- FISICA
- PSICHICA
- TECNICA
- TATTICA



Osservatorio Nazionale sulla Salute nelle Regioni Italiane, 2016



Percentuale di soggetti obesi 6-17 anni
a livello regionale. Anni 2014/15



Percentuale di soggetti «non attivi»
per regione. Anno 2014

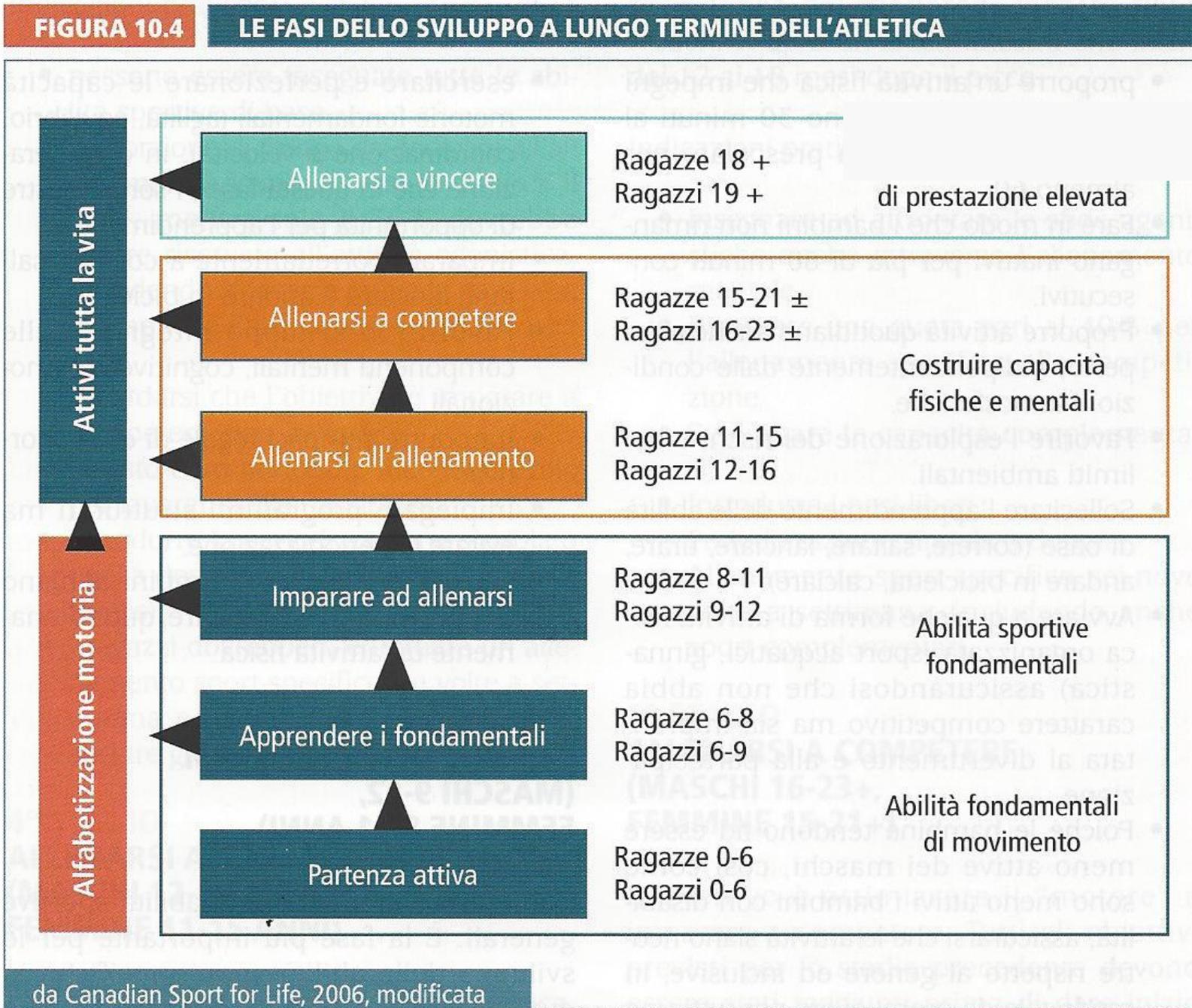
Sviluppo dell'atleta nel lungo periodo:

«...10 anni – 10.000 ore»

Specializzazione precoce?!

-

Multilateralità e multiformità!





Lavorare con i giovanissimi

- ❑ Cosa, come, quanto proporre?
- ❑ Chi è il soggetto in età evolutiva?
- ❑ Quali caratteristiche somatiche e funzionali, quali capacità possiede e come si evolvono?
- ❑ Rapporti fra struttura biologica e attività fisica; fra processo di crescita e stimoli allenanti
- ❑ E' sufficiente "l'occhiometro"?

Buon lavoro!

