

CORSO PER TECNICO DI BASE

2006 – 2007

Provincia di Rimini

Tecnico Formatore: Davide Sartini

davide.sartini@alice.it

www.webalice.it/davide.sartini

Presentazioni di: Simona Conti

softsimi@alice.it

PARTE GENERALE: AREA PSICOPEDAGOGICA

- competenze pedagogiche
- apprendimento

COMPETENZE PEDAGOGICHE DELL'ISTRUTTORE SPORTIVO

- saper MOTIVARE
- saper COMUNICARE
- saper PROGRAMMARE
- saper OSSERVARE
- saper VALUTARE

Saper MOTIVARE

MOTIVAZIONE

Agente fisiologico, emotivo e cognitivo che organizza il comportamento individuale verso uno scopo.

Più semplicemente: ragione per cui gli individui selezionano un'attività da praticare, persistono nell'impegno e vi si dedicano ad un determinato livello di intensità svolgendo i compiti con un certo grado di scrupolosità.



BISOGNI DA SODDISFARE

Il comportamento è determinato dai bisogni, ed ogni singolo individuo è motivato a soddisfare i propri bisogni, fino ad arrivare al soddisfacimento dell'auto-realizzazione.



MOTIVAZIONI

PSICOFISIOLOGICHE dipendenti da esigenze biologiche (fame, sete, sonno, ecc.) e proprie dell'organizzazione nervosa (bisogno di attività, di esplorazione ecc.)

PSICODINAMICHE dipendenti dalle pulsioni sessuali e aggressive presenti fin dalla nascita

PSICOSOCIALI dipendenti dai modelli di comportamento, dai valori, dagli atteggiamenti che l'individuo assorbe dall'ambiente

LE MOTIVAZIONI ALLO SPORT

- PRIMARIE

- **GIOCO** motivazioni psicologiche, emotive, affettive
- **AGONISMO** motivazione aggressiva e modelli di condotta socializzanti

- SECONDARIE

- MOT. AL SUCCESSO
- MOT. AFFILIATIVA
- MOT. ESTETICA
- MOTIVAZIONI PSICOPATOLOGICHE

MOTIVAZIONI PRIMARIE

GIOCO

Esigenza fondamentale comune a tutti gli individui di qualsiasi età e cultura

Aleatorietà
-incertezza

Normativa
semplice

Realizzazione
bisogni soggettivi

MOTIVAZIONI PRIMARIE

AGONISMO

Comportamento razionale specifico e culturalizzato del dinamismo aggressivo

Contro la
natura (montagna da scalare, peso sollevare)

Contro
l'avversario

Contro sé
stessi

In modo
positivo

In modo
negativo

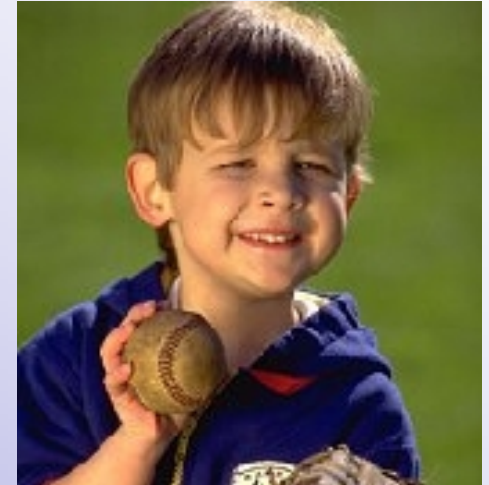
MOTIVAZIONI SECONDARIE TRATTI DELLA PERSONALITA'

Achievement successo

Affiliazione appartenenza al gruppo

Mot. Estetica forma e armonia

Mot. compensative



Sentimenti di inferiorità

Desiderio di potenza

Modello sociopatico
della virilità aggressiva

LA MOTIVAZIONE VA SOSTENUTA ED INCENTIVATA

- Programmando attività stimolanti e varie
- Cercando di avere atteggiamenti ottimisti
- Stabilendo obiettivi realistici per ciascun ragazzo e calibrando il programma da svolgere in base a questi
- Considerando l'errore come parte del processo di apprendimento
- Evitando "giudizi di valore" costantemente negativi

BISOGNI DA SODDISFARE ATTRAVERSO LA PRATICA SPORTIVA

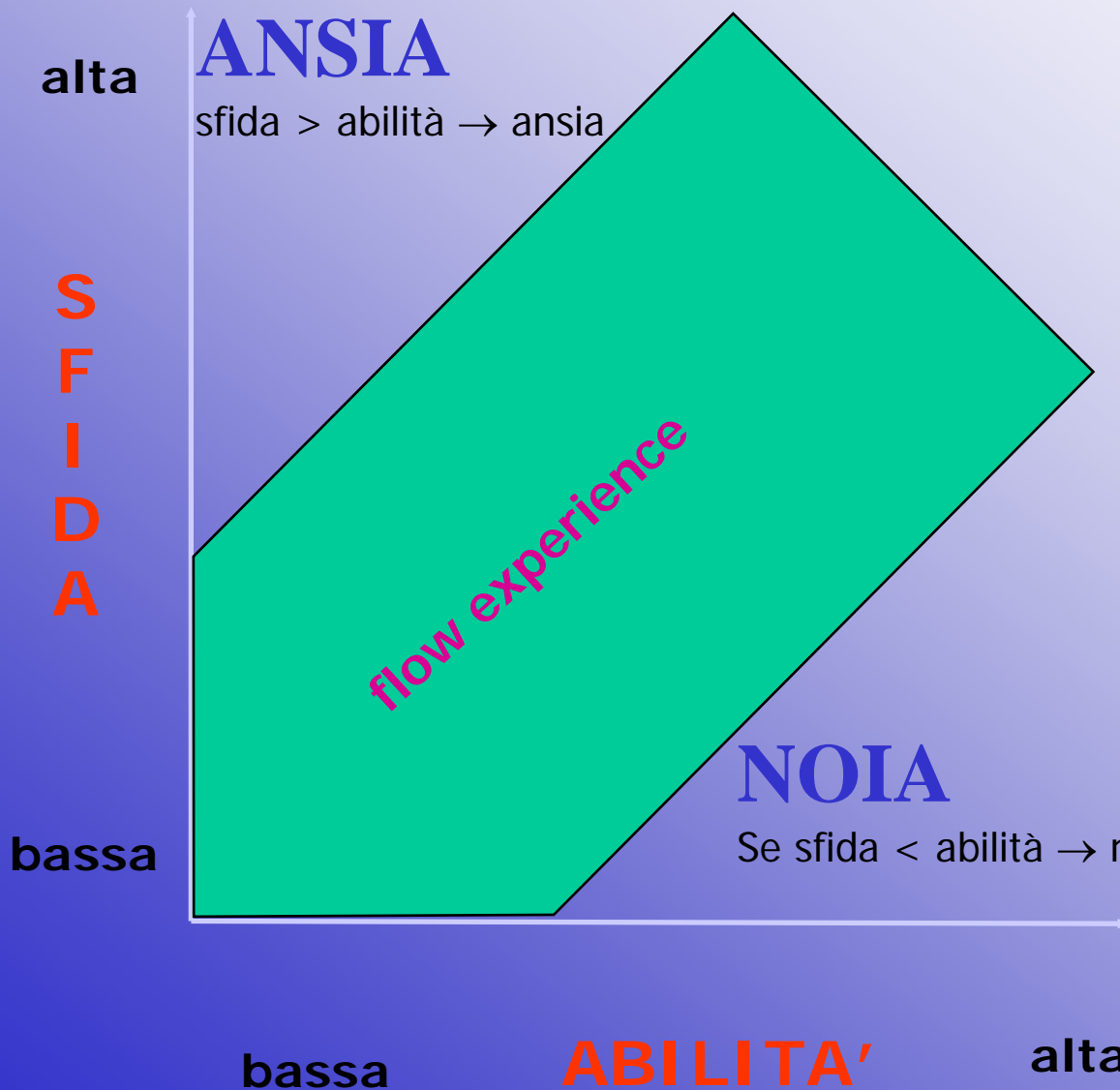
Identificare i bisogni dei propri allievi e procedere quindi
alla progettazione dell'attività

- **DIVERTIMENTO**
- **COMPETENZA**
- **AFFILIAZIONE**



(Martens, 1987)

DIVERTIMENTO



Far sempre svolgere esercizi in cui ci sia corrispondenza tra grado di difficoltà dell'esercizio (sfida) e competenza dell'atleta a svolgere quel compito (abilità).

LE MOTIVAZIONI NELLO SPORT

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

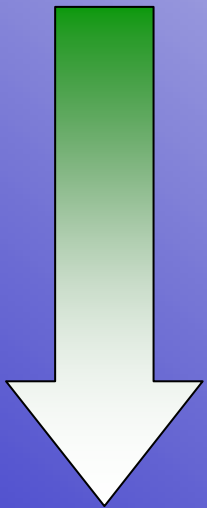


FATTORI INIBENTI O PERTURBANTI LE MOTIVAZIONI ALLO SPORT

- **Sentimenti d'inferiorità infantile** si instaurano ogni qualvolta il fanciullo si sente diverso dai coetanei o inadeguato rispetto alle aspettative
- **Ansia adolescenziale da prestazione** dovuta all'eccessivo stress emotivo
- **Sovraccarico da frustrazione** impedimento a soddisfare un desiderio, che generalmente da luogo a:
 - Stress psicofisici
 - Reazioni aggressive
 - Reazioni depressive
 - Processi difensivi
 - Perdite di interesse



PRINCIPALI CAUSE DELL'ABBANDONO DELLA PRATICA SPORTIVA



- Mancanza di divertimento
- Mancanza di successo
- Stress da competizione
- Assenza di appoggio dei genitori
- Incomprensioni con l'allenatore
- Noia
- Incidenti sportivi



Saper COMUNICARE

A hand holding a baseball against a blue sky with clouds. The text is overlaid on the image.

**Allenare
significa
comunicare**

ASSIOMI DELLA COMUNICAZIONE

o caratteristiche del processo comunicativo

1° assioma:

Non si può non comunicare, anche il silenzio è comunicazione

2° assioma

Tutti gli scambi di comunicazione sono simmetrici (uguaglianza) O complementari (superiore/inferiore)

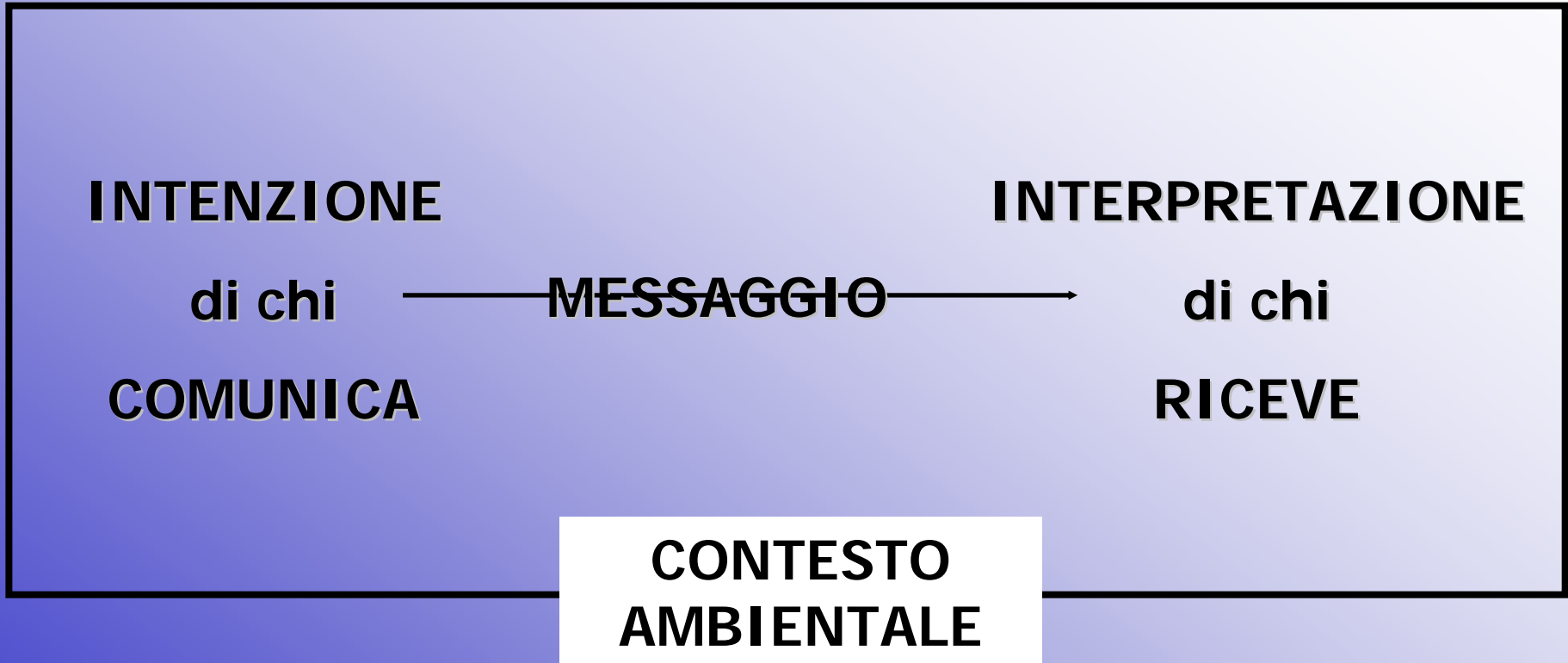
3° assioma

Ogni comunicazione ha un aspetto di relazione (non verbale) e uno di contenuto (verbale)



Watzlawick

COMUNICARE



LA COMUNICAZIONE

CONTENUTO

- dati
- concetti
- comportamenti
- tecniche

RELAZIONE

- sentimenti
- affetti
- stima
- approvazione
- sfiducia

VERBALE

NON VERBALE

Prestando attenzione al solo contenuto non è possibile comprendere il messaggio, fondamentale è il modo in cui viene espresso.

COMPORAMENTI CHE OSTACOLANO LA COMUNICAZIONE

- far valere il proprio ruolo/status
- parlare sull'altro
- sollecitare soluzioni affrettate
- rimproverare
- utilizzare etichettamenti
- rigettare responsabilità
- negare i sentimenti altrui
- contraddire per principio



COMPORAMENTI CHE FACILITANO LA COMUNICAZIONE

- messaggi chiari e coerenti
- focalizzarsi su una cosa alla volta
- incoraggiare
- essere appropriati al livello di conoscenza ed esperienza di chi li riceve
- sapere se il messaggio è stato compreso in maniera corretta (feedback)
- mantenere contatto visivo col ricevente, ma non continuo per non creare imbarazzo



L'USO DEL RINFORZO

Il RINFORZO è un evento che aumenta la probabilità di ottenere una risposta.

- positivo: incoraggia un comportamento
- negativo: inibisce un comportamento

E' molto personale. Lo stesso rinforzo può essere valido per un atleta, ma non per un altro.



COSA RINFORZARE

- la prestazione e non solo il risultato
- l'impegno e non solo il successo
- i piccoli miglioramenti e non solo i grandi obiettivi
- non solo abilità sportive, ma anche cognitive, emotive e sociali

QUANDO RINFORZARE

- in presenza di compiti nuovi subito dopo la corretta esecuzione
- a volte rinforzare anche se non se lo meritano
(quando non hanno giocato bene hanno il morale sotto i piedi, rimproverarli è inutile)

QUANTO RINFORZARE

- frequentemente quando si imparano nuove abilità
- più occasionalmente quando l'abilità è consolidata (per evitare che si impegnino solo su ciò che sanno già fare)

CHE TIPO DI RINFORZI

- materiali (premi tangibili)
- simbolici (parole di approvazione)



L'USO DELLA PUNIZIONE

Sì, ma con certi accorgimenti:

- obiettivo è l'eliminazione di comportamenti errati
- deve essere fornita in modo impersonale (non gridare)
- quando una regola conosciuta è violata devono sapere da soli che saranno puniti
- fornire la possibilità di non ripetere l'errore; la prima volta avvertire, la seconda punire
- essere coerenti e non farsi influenzare dall'umore momentaneo
- terminata la punizione l'atleta non deve essere un "sorvegliato speciale"
- MAI punire per errori di gioco
- MAI utilizzare esercizi di allenamento come punizione

Saper

PROGRAMMARE

Il tempo trascorso
dall'allenatore a
programmare è
tempo risparmiato
durante
l'allenamento

LA PROGRAMMAZIONE?

- pochi insegnanti/allenatori programmano
(planning scritto)
- il tempo dedicato alla programmazione scritta è ridotto
- la divergenza tra planning ed esecuzione è molto elevata
- la coerenza tra obiettivi e mezzi è data spesso per scontata

FASI DELLA PROGRAMMAZIONE

L'istruttore decide di intervenire sulla base di un processo cognitivo complesso che assomiglia molto a quello dell'allievo

Istruttore

- valutazione iniziale
- scelta degli obiettivi
- scelta dei mezzi e dei metodi per raggiungerli
- conduzione pratica dell'allenamento
- valutazione come controllo

Allievo

- Analisi-lettura della situazione
- Presa di decisione
- Realizzazione
- Valutazione

A COSA SERVE

- Ricordargli costantemente gli obiettivi da raggiungere
- Riflessione sui mezzi utilizzati e sui risultati ottenuti
- Riallineare il progetto didattico o gli obiettivi



Saper
OSSERVARE

COSA OSSERVARE

Osservare è difficile, i movimenti si svolgono spesso ad elevate velocità, per cui è necessario delimitare "focus" di attenzione:

- identificazione dei fattori limitanti la prestazione: abilità, capacità, atteggiamenti
- scomposizione dei fattori in sottofattori osservabili dettagliatamente



COME OSSERVARE

- **Metodo dell'OSSERVAZIONE CASUALE**
- **Metodo dell' OSSERVAZIONE SISTEMATICA:**
 - Costruita su un progetto ed un problema da risolvere
 - Periodica, con tempi di osservazione stabiliti
 - Registrata con strumenti di notazione (griglie di osservazione)
 - Cerca la massima attendibilità (assenza di errore)

ATTENZIONE A:

EFFETTO ALONE:

Chi giudica tende spesso a lasciarsi guidare da un'impressione generale o da un tratto emergente

EFFETTO PIGMALIONE:

Tendenza dell'individuo o del gruppo a comportarsi come ci si aspetta che faccia e quindi dimostra l'influenza delle aspettative e delle disposizioni mentali di chi osserva su ciò che viene osservato

Saper VALUTARE

OBIETTIVI DELLA VALUTAZIONE

VALUTAZIONE: determinare in quale misura ciascun obiettivo è stato raggiunto dagli atleti

- selezionare
- pianificare l'allenamento
- valutare i metodi ed i mezzi di allenamento
- correggere gli errori



LA VALUTAZIONE

- **Quantitativa**
 - test motori
 - dati biomeccanici
 - variabili sociometriche
- **Qualitativa**
 - griglie per osservare la tecnica
 - caratteristiche psicologiche
- **Mista**
 - match analysis

FASI DELLA VALUTAZIONE

- **MISURAZIONE e ANNOTAZIONE**
- **INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI**
Confronto con modello di riferimento ed aspettative
- **DECISIONE SE INTERVENIRE**



IL TEST

misurazione standardizzata che permette il rilievo di particolari prestazioni motorie

CARATTERISTICHE DEL TEST

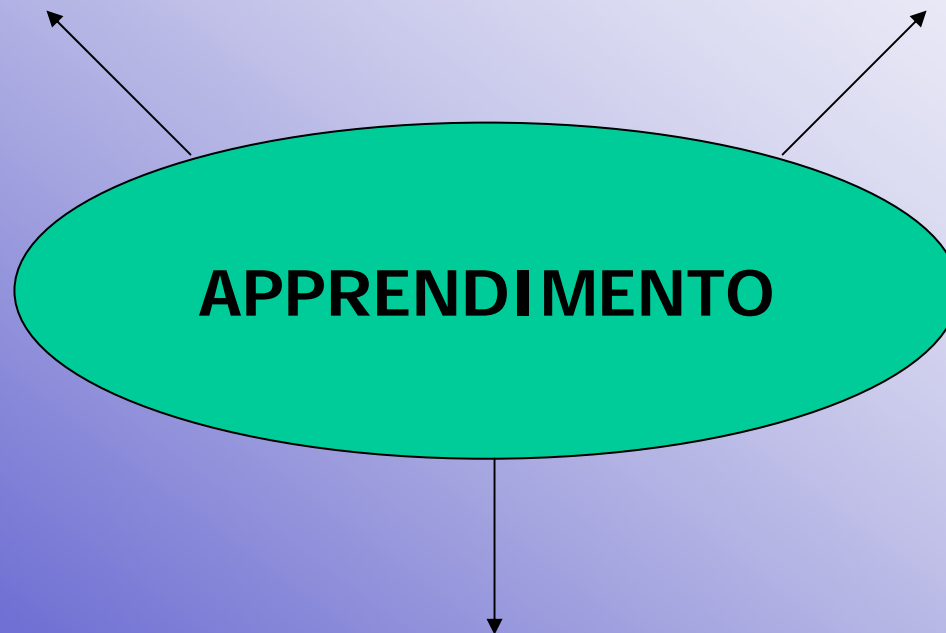
- **Validità** deve misurare esattamente ciò che vogliamo valutare
- **Standardizzazione** uniformità di procedure
- **Attendibilità** ripetendolo nelle stesse condizioni, con gli stessi soggetti, da' risultati simili
- **Obiettività** grado di uniformità con il quale diverse persone procedono alla rilevazione del punteggio dello stesso test

L'APPRENDIMENTO

APPRENDIMENTO

Condizioni soggettive
Aree personalità

Condizioni oggettive
Ambiente socioculturale



Modificazione duratura del **comportamento** e della **personalità**, in genere verso forme più evolute, a seguito di **esperienze** realizzate dal soggetto.

APPRENDIMENTO

```
graph TD; A[APPRENDIMENTO] --> B[Spontaneo]; A --> C[Orientato]; B --> D[Interazioni spontanee tra organismo e ambiente]; C --> E[L'educatore indirizza all'organismo stimoli specifici];
```

Spontaneo

Interazioni spontanee
tra organismo e ambiente

Orientato

L'educatore indirizza
all'organismo stimoli
specifici

FORME DI APPRENDIMENTO

- IMITAZIONE
- RIFLESSO CONDIZIONATO
- PROVE ED ERRORI
- INTUIZIONE
- COMPRENSIONE



PREREQUISITI DELL'APRENDIMENTO

- IDONEITA'
 - maturazione neurofisiologica
 - sviluppo funzioni percettive e cognitive
 - competenze motorie propedeutiche
- DISPONIBILITA' - motivazioni
- OPPORTUNITA' - contesto socioculturale favorevole

ELEMENTI ESSENZIALI PER L'APPRENDIMENTO

- ✓ Il tempo di impegno motorio
- ✓ Il clima positivo
- ✓ L'informazione frequente e di qualità
- ✓ L'organizzazione del lavoro
- ✓ La motivazione



M. Pieron

FASI DELL'APPRENDIMENTO

- **Coordinazione grezza**

- **Coordinazione fine**

- **Disponibilità variabile**

FASE DELLA COORDINAZIONE GREZZA

- È il livello motorio iniziale
- Le condizioni di insegnamento devono essere facilitate
- Le spiegazioni devono essere chiare e semplici
- Le dimostrazioni devono essere immediatamente seguite dall'esecuzione
- L'allievo deve trovarsi in condizioni di freschezza

FASE DELLA COORDINAZIONE FINE

- Le ripetizioni non devono essere basate sulla semplice automatizzazione
- C'è una maggiore attenzione ai particolari esecutivi
- Entrano in gioco i meccanismi di memoria motoria e motivazionali dell'atleta
- Si utilizzano condizioni variate e difficoltose

FASE DELLA DISPONIBILITA' VARIABILE

- È la fase tipica del perfezionamento sportivo
- Gli elementi tipici di questa fase sono: la precisione, la costanza, il ritmo e la rapidità di movimento
- Si raggiunge un livello tale di automatizzazione che permette di focalizzare l'attenzione sugli elementi tattici del gioco

L'APPRENDIMENTO MOTORIO È UN PROCESSO COGNITIVO

Il processo mentale (cognitivo) che porta alla stabilizzazione plastica di una nuova abilità motoria utilizza le due funzioni fondamentali di:

1- adattamento

2- interiorizzazione

e distingue tre fasi

➤ Fase esplorativa

➤ Fase dissociativa

➤ Fase di stabilizzazione degli automatismi

FASE ESPLORATIVA

- L'attenzione cosciente è accentrata sullo scopo da raggiungere
- Il soggetto è messo a contatto con il problema da risolvere
- Deve collegare la situazione con le proprie strutture
- Deve avvenire la comprensione del problema
- Tentativi sperimentali
- Poche spiegazioni

FASE DISSOCIATIVA

- La volontà cosciente non è più centrato sullo scopo da raggiungere ma sul proprio corpo
- Avviene la presa di coscienza dell'atto
- Possibilità di programmare con precisione le diverse azioni muscolari

FASE DI STABILIZZAZIONE DEGLI AUTOMATISMI

- L'attenzione cosciente ritorna sullo scopo da raggiungere
- L'attenzione cosciente non interviene più sull'organizzazione interna, ma sulle variabili esterne
- L'attenzione cosciente controlla l'automatismo in modo da poterlo rimaneggiare in funzione delle variabili esterne

"La perfezione dell'automatismo non è nella fissità delle concatenazioni delle azioni muscolari, ma al contrario nelle sue possibilità di riorganizzazione ad ogni istante della sua esecuzione e nel corso delle esecuzioni successive"

Jean Le Boulch

Movimento volontario

- lento
- dispendioso
- cosciente

Attraverso
numerosse
ripetizioni

MOVIMENTO AUTOMATICO

MOVIMENTO RIFLESSO

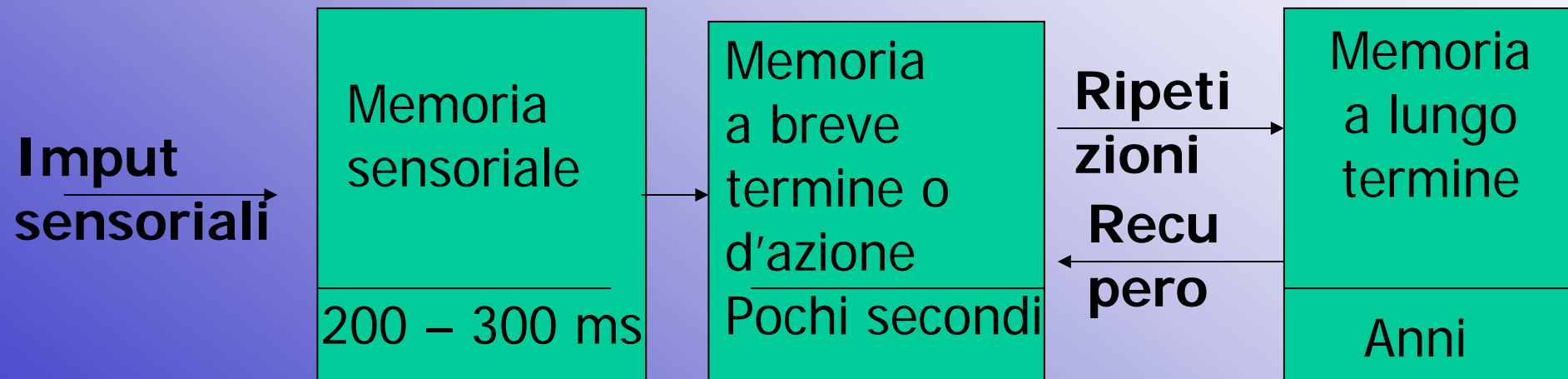
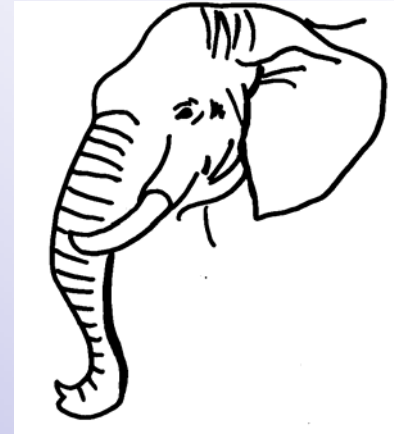
- VELOCE
- ECONOMICO
- INCOSCIENTE

MEMORIA MOTORIA

- Capacità del cervello di mantenere informazioni per tempi più o meno lunghi

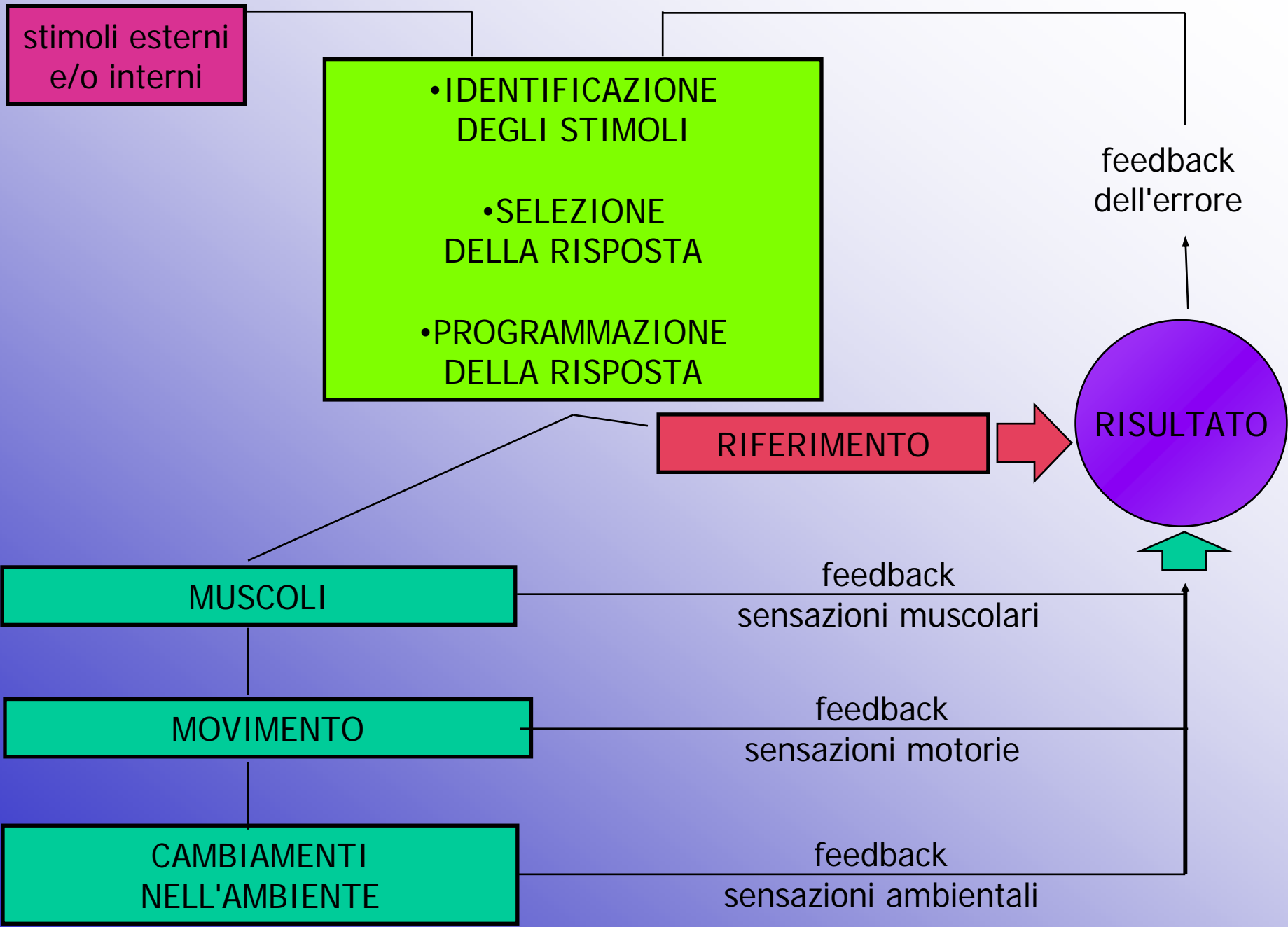


MAGAZZINI MNEMONICI



FORMAZIONE DEL PROGRAMMA MOTORIO

- Percezione delle informazioni
- Decisione scelta del programma
- Esecuzione del programma scelto
- Interpretazione del risultato



FEEDBACK ESTERNO

il feedback esterno è l'informazione che l'allievo non riceverebbe da solo come conseguenza naturale della sua prestazione. Esso è fornito da fonti esterne all'atleta: l'allenatore, un compagno, uno specchio, un video-tape.

"Christina e Corcos"

sul risultato

sulla prestazione

funzione

informativa

di rinforzo

ANDAMENTO DELL'APPRENDIMENTO

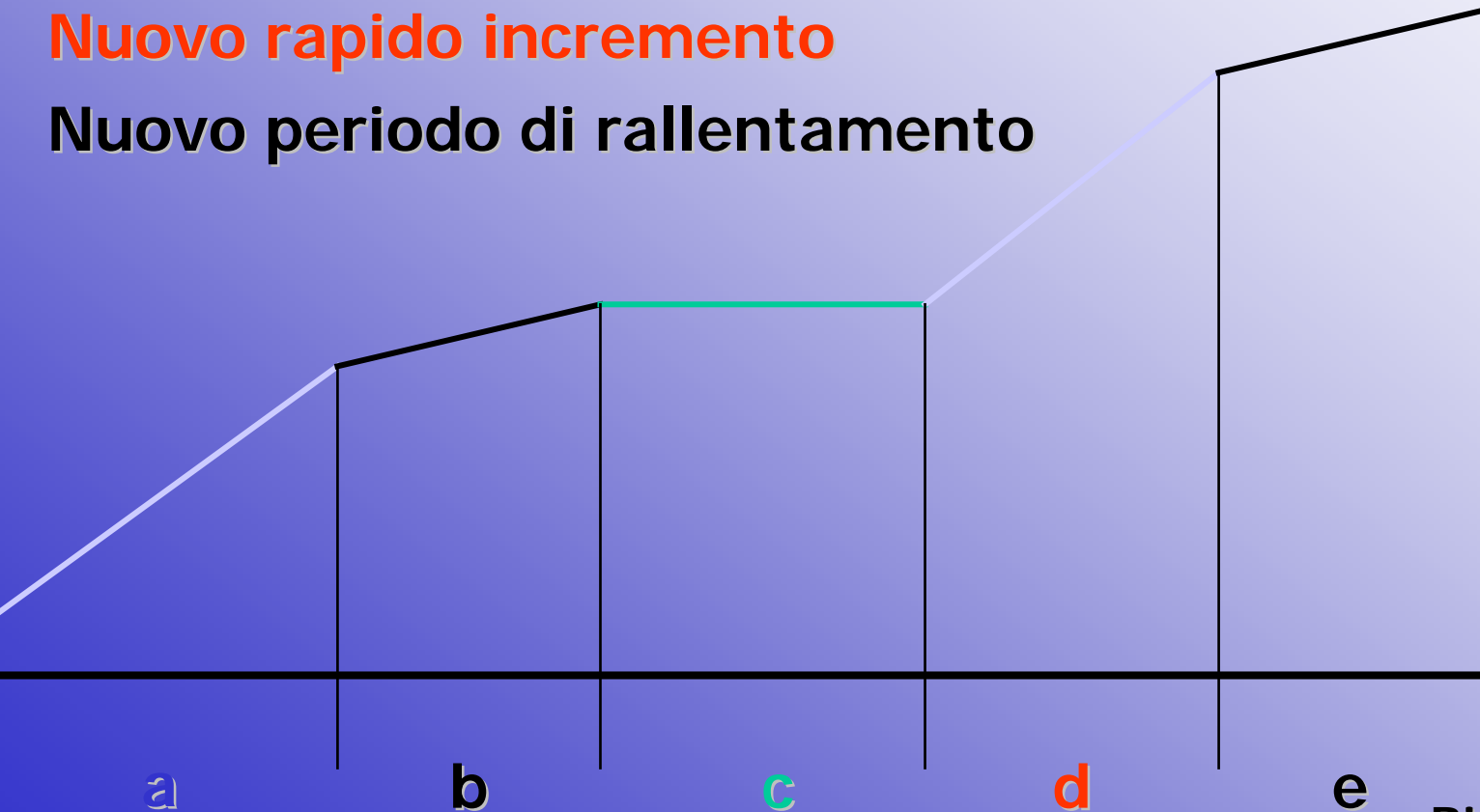
Incremento rapido

Rallentamento

Consolidamento, stasi

Nuovo rapido incremento

Nuovo periodo di rallentamento



LA TECNICA

Espressione e realizzazione individuale e personale di un compito motorio particolare

Modello ideale di realizzazione dell'azione

Non tiene conto dei singoli atleti che lo eseguono o lo eseguiranno

E' impersonale, la sua "razionalità" non dipende dal fatto che sia adeguato a questo o a quell'altro atleta

FINE

