

## **Apprendimento e sviluppo motorio: i fattori della prestazione.**

Da un punto di vista neurofisiologico l'apprendimento si caratterizza per la formazione di collegamenti abbastanza stabili tra neuroni con la nascita di nuovi circuiti. A seguito di ripetute stimolazioni legate al passaggio dell'impulso (ripetizioni di un comportamento), avviene infatti un potenziamento delle connessioni sinaptiche che facilita la trasmissione dell'impulso stesso lungo una specifica configurazione neuronale (memoria).

- **Com'era il bambino di trent'anni fa... come e dove giocava... quando cominciava a fare sport... (quando cominciava a fare sport nasceva l'esigenza di strutturare)**
- **Com'è il bambino ai giorni nostri... come e dove gioca... quando comincia a fare sport... (La vita del bambino è iperstrutturata)**

“Il bambino che non ha mai imparato a fare da solo, a guidare le proprie azioni, a dirigere la propria volontà, si riconosce poi nell'individuo adulto che si fa guidare e che ha bisogno dell'appoggio degli altri”. **Maria Montessori**

## **IL GIOCO IN AMBITO DI AVVIAMENTO ALLO SPORT**

### **IL GIOCO**

- soddisfa un bisogno del bambino
- è uno strumento d'apprendimento
- è adeguato al livello di sviluppo
- coinvolge tutta la personalità del bambino

### **LO SPORT**

- prevede un rilevante impegno motorio
- tende ad elevare il livello della prestazione fisica
- richiede programmi di allenamento precisi e funzionali
- utilizza i principi del carico fisico
- richiede abilità specifiche
- comporta rischi di esclusione per i “meno abili”

**Un buon compromesso è...**

### **IL GIOCOSPORT**

E' un'attività, prettamente ludica, nella quale si possono sviluppare abilità motorie che potranno essere utilizzate nelle varie discipline sportive. La finalità ultima del gioco sport è quella di **sviluppare un'ampia base motoria e la capacità di analisi tattica della situazione.**

- migliora le capacità psicofisiche del bambino
- è attività praticata in forma ludica, polivalente e differenziata
- utilizza in forma originale, organizzata e finalizzata le abilità motorie (semplici o combinate) che conducono il bambino all'assunzione di abilità specifiche
  - è attività aperta a tutti gli allievi
- è attività significativa non tanto in termini di risultato tecnico, quanto di risultato ludico
  - coinvolge tutta la personalità del bambino
  - utilizza i principi del carico motorio

**E' MEGLIO COSTRUIRE UN'AMPIA BASE MOTORIA ANZICHE' SPECIALIZZARE ANTICIPATAMENTE**

**NO ALLA PRECOCIZZAZIONE E ALLA TECNICIZZAZIONE PER CONTRASTARE L'ABBANDONO SPORTIVO PRECOCE**

## METODOLOGIE A CONFRONTO

### **Metodo strutturato**

L'operatore presenta il gioco, descrive quali sono gli obiettivi da raggiungere, ne spiega le regole in maniera piuttosto dettagliata, interviene spesso per dare consigli sulle strategie da utilizzare, i ragazzi giocano!!!

Quante strade hanno i ragazzi per sviluppare la propria autostima? (capacità di performance, spirito agonistico, spirito di collaborazione...)

Chi non ha queste prerogative maturerà l'autostima?

### **Metodo semi-strutturato**

L'operatore presenta il gioco e descrive quali sono gli obiettivi da raggiungere, non dà regole particolari; i ragazzi mentre giocano definiscono le regole insieme all'operatore...

Quante strade hanno i ragazzi per sviluppare la propria autostima? (capacità di performance, spirito agonistico, spirito di collaborazione...ma anche capacità di progettazione e di cooperazione nello sviluppo del gioco)

Aumentano i ragazzi che avranno la possibilità di avere gratificazioni da ciò che stanno facendo e che quindi matureranno autostima?

### **Metodo per prova ed errore attraverso la libera esplorazione (un ottimo metodo per sviluppare l'ampia base motoria)**

L'operatore aiuta i ragazzi a creare nuove proposte motorie attraverso lo sviluppo delle loro competenze. I ragazzi propongono rispondendo alle domande dell'educatore (cosa c'è nello scatolone? Cosa si può fare con una palla? Chi prova ad inventare un modo per lanciare? Etc.) e giocano sperimentando, imitando... L'educatore ha un ruolo nella regia dei giochi ma sono i bambini a dare spunti per il copione.

L'obiettivo dell'educatore dovrà essere quello di trovare la strada che permetta ad ogni bambino di avere giuste motivazioni, gratificazioni e quindi di maturare la propria autostima. Non ne usciranno rafforzati solo i bambini in grado di avere una performance atletica e acrobatica o un forte spirito agonistico, ma anche coloro che manifestano attitudini diverse:

- Capacità di progettare e sviluppare un gesto o un'azione
- Capacità di fantasia motoria
- Capacità strategiche
- .....

**DESTRUTTURIAMO IL MINIVOLLEY E AIUTIAMO I  
BAMBINI A FARE UN PERCORSO DI STRUTTURAZIONE  
DEL GIOCO PER CAPIRLO MEGLIO**

## LE CAPACITA' D'APPRENDIMENTO

Le procedure d'apprendimento delle attività motorie, in relazione con la crescita e lo sviluppo sono date dal funzionamento e dall'integrazione di numerosi processi:

- **L'attenzione:** processo cognitivo che permette di selezionare stimoli ambientali, ignorandone altri. Una metafora spesso usata è quella del filtro, che lascia passare soltanto gli stimoli rilevanti (Wikipedia)
- **L'esperienza:** intesa come capacità di dare senso all'informazione disponibile utilizzando le informazioni anteriori immagazzinate come riferimento;
- **Capacità tattica:** selezionare la risposta in maniera appropriata
- **La memoria:** capacità di conservare informazioni. Da questo punto di vista è importante creare dei modelli di base delle varie azioni motorie che potranno essere utili quando sarà il momento per inserire abilità tecniche specifiche. Ad es. lanciare è il blocco fondamentale del servizio nel tennis, del servizio nella pallavolo, della schiacciata nel badminton e di altre abilità sportive. I bambini che hanno sviluppato un pattern corretto del lanciare e che nell'apprendimento di una nuova abilità più sofisticata integrano questo atto, sono capaci di acquisirla con successo.
- **Capacità di prendere decisioni rapide ed efficaci:** prendere decisioni e reagire abbastanza velocemente in relazione alla richiesta del compito;
- **Applicazione del feedback (retroazione):** controllare le informazioni retroattive pertinenti.
- **La motivazione**

### Come facciamo apprendere un gesto tecnico? Ad esempio la battuta

#### La spiegazione

- Semplice e comprensibile (importanza del linguaggio)
- utilizzo di parole chiave (istruzioni brevi facilmente memorizzabili)
- spesso troppe informazioni sono peggio che nessuna

#### La dimostrazione

- dell'allenatore
- di un allievo già capace
- attraverso il video
- andando a guardare i modelli dal vivo

#### L'esecuzione del gesto

- dal facile al difficile
- dal lento al veloce
- dal globale, all'analitico, al globale...

#### Informazione sul risultato ottenuto (feed back)

- limitazione delle informazioni
- approccio individuale

#### La correzione

- verbale (valida solo se individualizzata e nei soggetti con una buona percezione del proprio corpo)
- far percepire il movimento (guidando l'allievo attraverso il contatto)
- filmando l'allievo e facendolo rivedere

un buon metodo è partire dall'esecuzione di un gesto tecnico nella sua completezza, fissare ogni volta l'attenzione su un particolare e aspettare che questo venga fissato, a quel punto porre l'attenzione su un altro particolare.

### Compito: a gruppi elaboriamo un metodo d'insegnamento di un fondamentale

**COSTRUIAMO UN LINGUAGGIO COMUNE:  
STRUMENTO PER MIGLIORARE**

## QUALCHE CONSIGLIO

- Ogni esercizio deve essere inserito in un contesto che richiami il gioco
- Le progressioni didattiche devono avere una logica: dal facile al difficile, dal semplice al complesso, dal lento al veloce etc.
- Poche regole ma vanno fatte osservare
- Essere in grado di adattare le esercitazioni al gruppo che si allena.
- Saper dosare la durata dell'esercitazione in base alle capacità attentive.
- Creare un filo conduttore nell'allenamento
- Inserire l'attività di apprendimento di tecniche nuove al momento giusto.
- Focalizzare l'attenzione sull'immagine positiva che si crea quando il fondamentale è eseguito correttamente
- Creare la giusta motivazione
- Avere chiari e chiarire sempre gli obiettivi da raggiungere (di breve, medio, lungo termine)
- Lavorare su una sana competizione (eliminazione degli alibi)
- Insegniamo e spieghiamo il regolamento

## TENIAMO PRESENTI LE FASI SENSIBILI

Esistono periodi (fasi sensibili) nei quali l'allenamento di determinate capacità: motorie, cognitive, emotive e relazionali è più efficace

E' possibile (e necessario) allenare le varie capacità anche al di fuori di questi periodi che, comunque, devono essere tenuti in ampia considerazione nella programmazione pluriennale dell'allenamento. Le fasce di età individuate non sono rigide (età biologica e stimoli ambientali) La pianificazione dell'allenamento a lungo termine dipende sempre dagli obiettivi finali (sport scelto)

FASI SENSIBILI		
CAPACITA' DA ALLENARE	FEMMINE	MASCHI
Capacità coordinative	6-10 anni	6-12 anni
Abilità tecniche (apprendimento di base)	8-10 anni	9-11 anni
Abilità tecniche (approfondimento)	11-13 anni	12-15 anni
Mobilità articolare	8-12 anni	8-13 anni
Forza rapida (alattacida)	8-12 anni	9-14 anni
Orientamento della motivazione (Hahn)	8-10 anni	9-11 anni
Gli anni indicati sono approssimativi e si riferiscono all'età biologica		

### Attraverso il gioco devo sviluppare alcuni concetti base

#### Muoversi e spostarsi con la palla e senza palla: ricevere e passare

- **...dai e vai:** Nel volley questo concetto è fondamentale in ogni azione perché i ragazzi si devono abituare che... dopo aver fatto una ricezione bisogna **andare** coprire, dopo aver battuto bisogna **andare** in difesa, dopo la difesa bisogna **andare** ad attaccare etc. Quindi sarà importante spiegare il concetto ed applicarlo a qualsiasi gioco (anche se non ha a che fare con la pallavolo)
- **...dai e segui:** come sopra è un propedeutico all'azione di qualsiasi sport di squadra... (nel volley es. ricevo e seguo la palla in copertura, in veloce do la palla al palleggiatore e seguo in veloce etc.)

## **Smarcarsi e marcare**

**Capacità di colpire il bersaglio:** precisione

**Capacità di fintare:** è importante che i ragazzi capiscano l'importanza tattica della **capacità di finta** e che vengano sempre gratificati quando la utilizzano nei vari giochi (nel volley il giocatore che sa fintare può avere un talento maggiore quando attacca, quando alza, quando batte etc. ed avere quindi maggiori possibilità di aggirare tatticamente l'avversario)

## ***Usiamo la fantasia per inventare i movimenti***

- **Giochiamo al salta inventa** (inventiamo un salto utilizzando un oggetto che c'è sul pavimento)
- **Giochiamo al passa inventa** (inventiamo un modo di passarsi la palla utilizzando un oggetto che c'è sul pavimento)

## ***Percorsi e circuiti... ma con fantasia***

- **2 gruppi:** i numeri fino al... costruiscono un circuito di fantasia, gli altri ne fanno un'altro
- **percorriamolo inventando** gesti e movimenti diversi
- proviamo a fare anche delle **acrobazie**.
- adesso i due gruppi provano il circuito degli altri e devono farne uno uguale tornando nella propria zona

1. **inventiamo un gioco a squadre** con le regole utilizzando il materiale che abbiamo a terra.
2. **Palla avvelenata:** Due squadre su un campo da volley senza rete hanno l'obiettivo di colpire per eliminare gli avversari, che a loro volta possono eliminare prendendo la palla al volo... Inserire passaggio obbligatorio... Inserire possibilità di difesa per eliminare...
3. **Battaglia viva.** Come palla avvelenata con l'inserimento degli ostaggi e dei prigionieri. Stesso discorso del gioco di prima, inserire regole diverse, giocare con palle diverse...
4. **Quadrato.** stesso discorso... l'obiettivo principale di questi giochi è quello di imparare a giocare anche senza palla, costruire azioni tattiche... dobbiamo spingere i ragazzi a capire cosa vuol dire gioco di squadra.
5. **Gioco dei 3 passaggi.** 2 squadre nel campo da volley: l'obiettivo è quello di fare cadere la palla nel campo avversario, dopo aver lanciato la palla al di là della rete c'è l'obbligo di uscire dal campo e rientrare (ciò spinge a velocizzare i passaggi). Varianti: esco a dx, sn, dietro a seconda della chiamata che faccio o che fa l'allenatore – anzichè uscire faccio un salto e una giravolta, andiamo supini...
6. **Freesby rilanciato:** un passaggio al compagno e lancio nel campo avversario (con la rete oppure senza rete con una zona neutra in mezzo).
7. **Gioco del salvo-elimino.** 2 squadre nel campo da volley con la rete in mezzo hanno l'obiettivo di fare cadere la palla nel campo avversario chiamando il nome di un avversario da eliminare o quello di un compagno da salvare (si può lanciare in vario modo; si possono inserire passaggi obbligatori; si può bloccare solo dopo aver colpito la palla con palleggio o bagher (volley); si può bloccare dopo un rimbalzo solo dopo aver colpito la palla con i piedi o di testa (calcio); possiamo giocare con palle di diverso tipo e dimensione o con un freesby, con carta accartocciata e legata con nastro adesivo...; possiamo giocare a tempo o a numero di eliminati; osserviamo le relazioni di gruppo nel decidere chi salvare o chi eliminare e poi magari facciamole diventare materia di discussione)
8. **Palla rilanciata**

**“Apprendimento e sviluppo motorio: i fattori della prestazione”**

9. **Tennis volley:** si può colpire con qualsiasi parte del corpo (la palla è in gioco fintanto che rimbalza, in seguito possiamo ridurre i rimbalzi possibili fino ad eliminarli)... si può variare l'altezza della rete; dare un limite ai passaggi; inserire vari tipi di servizio; variare la dimensione e il peso della palla....
10. **Baseball volley**
11. **Calcio volley :** non si può colpire con le mani (finchè la palla rimbalza si gioca)