



Corso per aspiranti Allenatori

Elementi di **Metodologia**
dell'Insegnamento

Prof. Paolo Borsato
borsato.paolo@libero.it

CARTA DEI DIRITTI DEI RAGAZZI NELLO SPORT

- Diritto di divertirmi e di giocare
- Diritto di fare dello sport
- Diritto di beneficiare di un ambiente sano
- Diritto di essere circondato ed allenato da persone competenti
- Diritto di seguire allenamenti adeguati ai miei ritmi
- Diritto di misurarmi con giovani che abbiano le medesime probabilità di successo
- Diritto di partecipare a competizioni adatte alla mia età
- Diritto di praticare il mio sport in assoluta sicurezza
- Diritto di avere i giusti tempi di riposo
- Diritto di non essere un campione

L' IMPORTANZA DELLA METODOLOGIA DELL' INSEGNAMENTO

- Ogni allenatore trascorre molto tempo in attività di insegnamento dove cerca di risolvere problemi.
- Ogni allenatore escogita soluzioni, trasmette informazioni , suscita atteggiamenti .
- Ogni allenatore cerca di ottimizzare le tecniche e di aumentare la consapevolezza degli allievi .
- **OGNI ALLENATORE E' UN INSEGNANTE**

DI COSA HA BISOGNO IL DOCENTE PER INSEGNARE IN MODO EFFICACE

- COMUNICAZIONE
- ORGANIZZAZIONE
- LEADERSHIP
- MOTIVAZIONE (personale)
- GESTIONE DEL TEMPO
- TECNOLOGIE

ASPETTI FONDAMENTALI DELL' ESSERE INSEGNANTE

- **PSICOSOCIOLOGICO** : conoscenza dell'allievo e del contesto sociale in cui vive.
- **DIDATTICO** : conoscenza della metodologia didattica, saper valutare ed educare.
- **DEI CONTENUTI**: conoscenza della materia sotto i suoi aspetti tecnici, tattici e organico-motori.

METODI D'INSEGNAMENTO

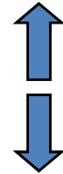
- Nell'insegnamento, il **metodo** dovrebbe assistere il docente o il tecnico nel **raggiungimento degli obiettivi** previsti nella lezione o nell'allenamento.
- I metodi d'insegnamento sono **mezzi** o strumenti didattici attraverso i quali l'insegnante organizza e conduce le situazioni di apprendimento-insegnamento, con l'intento di **apportare modifiche e cambiamenti significativi nelle condotte** e nei comportamenti **dei propri allievi**.

IL METODO E'...

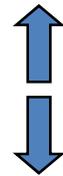
- Un procedimento **consapevole** , **strutturato** e **organizzato** di contenuti teso a stimolare l'apprendimento .
- Viene messo in atto per **aiutare l'allievo** a raggiungere obiettivi precedentemente programmati (**SAPER FARE**) .

METODI D'INSEGNAMENTO

Globale



Per parti progressivo



Analitico

QUALE METODO ...

La decisione su quale **METODO** impiegare va fatta considerando le caratteristiche del compito (integrazione e interazione fra le varie parti che costituiscono il gesto completo) e la **complessita'** dell' esercizio in relazione alle **capacita'** del soggetto **che apprende**.

(Progetto M.O.T.O. 2004)

METODO GLOBALE

E' un modo di apprendere un "movimento come un tutto **strutturalmente organizzato** da non potersi frantumare in singoli elementi e **interrompere** in un punto senza svilire l'**unita'** che la rende tale".

In generale il **metodo globale** e' preferibile quando il compito presenta caratteristiche di **alta organizzazione** e **bassa complessita'**.
(Hylor e Briggs 1963)

Quando e' possibile , e' preferibile utilizzare il metodo globale per i risultati positivi che esso comporta.

METODO ANALITICO

E' un modo di apprendere un "movimento come un aggregato di frazioni elementari o di elementi semplici".

In generale il metodo analitico e' preferibile quando il compito presenta caratteristiche di bassa organizzazione e alta complessita'. (Hylor e Briggs 1963)

Focalizzando l' attenzione su elementi singoli del movimento offre indubbi vantaggi sulla comprensione dei dettagli del gesto e sulla correzione dell'errore.

METODI D'INSEGNAMENTO

Globale

Vantaggi a livello

- a) **Cognitivo**
- b) **Motorio**
- c) **Motivazionale**

METODI D'INSEGNAMENTO

Analitico

Vantaggi

- a) nella comprensione dei dettagli
- b) nella correzione dell'errore

STILI DI INSEGNAMENTO

In linea generale i due stili principali di insegnamento , sono collocati all'estremità di una qualsiasi strategia didattica e sono:

- STILE DIRETTIVO (o deduttivo)
- STILE NON DIRETTIVO (o induttivo)

Questi due stili si contraddistinguono per l'enfasi che pongono l'uno sull'intervento diretto dell'insegnante , l'altro sull'assunzione da parte degli allievi di molti aspetti della funzione docente.

(A.Madella)

STILI DI INSEGNAMENTO

Comando (direttivo)

Vantaggi

- Rapidità nella presa di decisioni
 - Rapidità nell'effettuazione
- Elevata prestazione immediata

Svantaggi

- Sviluppo di dipendenza dall'insegnante
- Basso coinvolgimento cognitivo e motivazionale
- Bassa prestazione a lungo termine

STILI DI INSEGNAMENTO

Scoperta guidata(Non direttivo)

Vantaggi

- Sviluppo dell'autonomia
- Coinvolgimento cognitivo e motivazionale
- Apprendimento migliore
- Transfer migliore

Svantaggi

- Tempi lunghi per presa di decisioni
- Tempi lunghi per effettuazione

L'azione del tecnico non può avere alcuna probabilità di successo se non è condotta tenendo presente alcuni elementi relativi agli aspetti relazionali con gli allievi

Il campo di azione dell'allenatore è molto complesso

- Caratteristiche dell'individuo
- Contesto organizzativo
- Modello di prestazione

Principali differenze tra gli atleti che il tecnico deve considerare

- **STRUTTURALI** cap. di apprendimento, sviluppo, antropometria ecc.
- **TECNICHE SPECIFICHE** cap. di analisi della situazione, di adattarsi, l'attenzione, cap. di anticipazione e presa di decisione.
- **PSICOLOGICHE** affettive, emotive, motivazionali
- **SOCIALI** differenti stati sociali con valori diversi verso la disciplina.

IL SAPER FARE DIDATTICO DELL' ALLENATORE

- Saper comunicare (relazionare)
- Saper motivare (stimolare)
- Saper osservare (analizzare)
- Saper programmare (selezionare)
- Saper valutare (verificare)

fondamentali

L'apprendimento è una caratteristica
fondamentale dell'uomo
e ogni individuo, in qualche modo,
è predisposto ad apprendere.

CAPACITA' DI APPRENDIMENTO

Per capacità di apprendimento intendiamo una attività diretta all'acquisizione al perfezionamento di conoscenze e capacità, che in qualsiasi campo di intervento dipende dai processi cognitivi di un individuo posto a confronto con l'ambiente.

L'oggetto principale di apprendimento

è legato **all'acquisizione**,

alla stabilizzazione e, in definitiva,

all'utilizzazione di abilità (motorie)

LA MEMORIA

RAPPRESENTA

IL PRESUPPOSTO

DELL'APPRENDIMENTO

La memoria è indispensabile a tutti i processi di apprendimento, in quanto qualsiasi modificazione del comportamento si basa su:

GIUDIZI – VALUTAZIONI

COMPARATIVE – CONFRONTI –

CLASSIFICAZIONI E NUOVI PROGETTI

Apprendimento e memoria
richiedono che il sistema nervoso
sia plastico e modificabile per
tutto l'arco della vita.

Con l'apprendimento si
producono trasformazioni
neuronal, strutturali e funzionali.

La mancata
utilizzo delle
sinapsi provoca una
diminuzione delle loro
capacità funzionale

Per questa ragione, i presupposti fondamentali per mantenere o incrementare la capacità funzionale neuronale sono rappresentate da maggiore attività mentali o sportive che accompagnino tutto l'arco della vita.

IL SAPER FARE DIDATTICO DELL' ALLENATORE

- **Saper comunicare (relazionare)**

CAPACITA' DI COMUNICARE

indispensabile per creare un'
efficace relazione

È una competenza indispensabile che l'istruttore deve acquisire perché è fondamentale per determinare un successo.

COMUNICARE

è l'atto di trasferire informazioni da una fonte di trasmissione (emittente) ad un destinatario (ricevente) per mezzo di messaggi

**Il rapporto ALLIEVO –
ALLENATORE è basato sulla
comunicazione , quanto più
l'insegnante saprà comunicare
in maniera efficace tanto più
efficace sarà' nello
svolgimento della sua
funzione.**

**DUE SONO I PROTAGONISTI DELL'ALLENAMENTO:
L'ATLETA E IL SUO ALLENATORE.**

***“Determinante non è quello che l'emittente dice,
ma piuttosto quello che il ricevente capisce”*** H.U. Mutti 1999

L'ISTRUTTORE DEVE:

- Compilare un messaggio comprensibile per l'allievo.
- Accertarsi che gli strumenti di ricezione e decodifica del destinatario siano idonei.
- Verificare che il canale di comunicazione sia libero da interferenze.

**La comunicazione
tra ALLENATORE e ATLETA
non può prescindere da:**

- La consapevolezza dei bisogni
- La relazione interpersonale esistente
- La scelta del contesto
- Il modo di porsi
- Il “come” considerare i problemi

DURANTE UNA PARTITA

- Un allenatore
- Decide di trasmettere un'informazione tattica
- Con una frase convenuta
- Pronuncia le parole
- Che si esplicano nell'aria
- Vengono accolte dall'orecchio e interpretate
- Produce la reazione al messaggio
- Da parte dell'allievo

- Emittente
- Decisione
- Codifica del messaggio
- Invio del messaggio
- Canale di comunicazione
- Decodifica del messaggio
- Risposta interna al messaggio
- ricevente

**LA
COMUNICAZIONE
NON E' SOLO
VERBALE**

IL SAPER FARE DIDATTICO DELL' ALLENATORE

- Saper comunicare (relazionare)
- **Saper motivare (stimolare)**

Ciò che spinge una
persona ad agire è il
desiderio di percepirsi
competente

LA MOTIVAZIONE allo sport è un costrutto complesso ed articolato in cui entrano in gioco sia fattori individuali che situazionali

SAPER MOTIVARE

- Riconoscere le ragioni per cui ciascun allievo si dedica a quella disciplina e si allena con costanza definendo per ogni allievo il proprio orientamento motivazionale

COME MOTIVARE GLI ALLIEVI

Motivare significa spingere qualcuno ad attuare un comportamento.

La motivazione spinge i giovani atleti a muoversi e ad agire ed è determinata dalle componenti emozionali, cognitive e sociali della nostra personalità.

Per poter scegliere le strategie didattiche più adeguate al fine di motivare gli ALLIEVI è importante che l'insegnante riconosca l'alunno nei suoi:

- Bisogni
- Obiettivi
- Atteggiamenti e interessi

Perché un bambino o un giovane può essere demotivato?

Diverse possono essere le cause:

- Scarsa autostima
- Mancanza di gratificazioni
- Noia
- Difficoltà di relazionarsi (coi coetanei e con gli adulti)
- Stress da confronto/competizione

LE COMPETENZE DIDATTICHE

SAPERE MOTIVARE

- Impiegare con frequenza **incoraggiamenti** per aumentare la motivazione, **innalzare l'interesse** e rinforzare l'azione corretta.
- **Dimostrare fiducia** nelle capacità degli **allievi** anche nei momenti di difficoltà.
- **Riconoscere i miglioramenti** e l'impegno sottolineando l'evoluzione individuale .
- Insegnare all'allievo a **fornire informazioni**, (feedback di rinforzo) **ai compagni**.

E COMPETENZE DIDATTICHE

SAPERE MOTIVARE

Pertanto possiamo concentrare il pensiero motivante fondamentalmente nella:

- **Valorizzazione delle capacità degli allievi**, in un clima motivante e sereno indipendentemente dal loro livello di abilità.
- **Riuscita nella realizzazione del compito.**
- Perseguimento dell'**obiettivo** desiderato.

Privilegiando una didattica basata sull'esperienza di situazioni motorie "**globali, reali**" e non sulla parcellizzazione del "**gesto**"

La **percezione di competenza** è un aspetto psicologico strettamente legato allo sviluppo evolutivo, dal punto di vista dello sviluppo della personalità, sono in particolare i cambiamenti in ambito cognitivo e le esperienze di socializzazione durante l'infanzia e la fanciullezza che favoriscono il divertimento e l'interesse per le varie attività sportive, attivando processi motivazionali che poi accompagneranno le persone nel corso della vita.

GLI OBIETTIVI COME FATTORI MOTIVANTI

- Individualizzare gli obiettivi
- Identificare obiettivi significativi per il soggetto
- Stabilire obiettivi specifici e misurabili
- Scegliere obiettivi difficili ma realistici
- Privilegiare obiettivi di prestazione

IL SAPER FARE DIDATTICO DELL' ALLENATORE

- Saper comunicare (relazionare)
- Saper motivare (stimolare)
- **Saper osservare (analizzare)**

CAPACITA' DI OSSERVAZIONE

Trarre informazioni
analizzando
i comportamenti

**Esaminare, considerare con
attenzione, con l'aiuto di
strumenti adatti, al fine di
conoscere meglio, di rendersi
conto di qualche cosa, di rilevare
i particolari o per formulare
giudizi e considerazioni di varia
natura.**

OSSERVAZIONE

L'OSSERVAZIONE ci permette di identificare i punti di forza, le aree di miglioramento, gli errori e le debolezze in modo da poter correggere o porvi rimedio.

L'osservazione serve per:

- Determinare gli obiettivi operativi
- Verificare gli apprendimenti
- Analizzare nel particolare le azioni
- Correggere gli errori

L'OSSERVAZIONE interviene in molti momenti del processo di allenamento

- ❖ Analisi iniziale finalizzata alla determinazione degli interventi da programmare
- ❖ Controllo dell'efficacia delle attività proposte, dai comportamenti
- ❖ Analisi delle azioni o delle decisioni in base ad una situazione. Consiste in una istruzione tecnica

IL SAPER FARE DIDATTICO DELL' ALLENATORE

- Saper comunicare (relazionare)
- Saper motivare (stimolare)
- Saper osservare (analizzare)
- **Saper programmare (selezionare)**

CAPACITA' DI PROGRAMMARE

**Definire gli obiettivi
della propria azione
determinando mezzi
e metodi**

PROGRAMMARE

Per PROGRAMMAZIONE si intende un circuito di operazioni fondamentali che vengono seguite per individuare le varie fasi di un'AZIONE DIDATTICA che sia verificabile, migliorabile, trasferibile ma non riproducibile, perché i soggetti dell'INSEGNAMENTO, quindi gli atleti, le condizioni, e l'allenatore stesso, sono sempre differenti e variabili.

PROGRAMMARE

Il tempo trascorso dall'allenatore a programmare è tempo risparmiato durante l'allenamento. Inoltre una buona programmazione riduce lo stress dell'allenatore che avrà costantemente le idee più chiare sul suo itinerario didattico.

PROGRAMMARE significa:

1. Definire con precisione le abilità e le azioni che un atleta al termine di un piano di formazione deve saper realizzare.
2. Identificare il percorso operativo scomponendolo in tutte le sue parti così da poter introdurre una verifica puntuale che consenta di realizzare interventi di correzione, attraverso la ridefinizione della strategie e degli obiettivi stessi.

Le operazioni che concorrono a definire la programmazione sono le seguenti:

- VALUTAZIONE INIZIALE
- SCELTA DEGLI OBIETTIVI
- SCELTA DELLE STRATEGIE PER RAGGIUNGERLI
MEZZI E METODI
- CONDUZIONE PRATICA DELLA LEZIONE
- VALUTAZIONE CON FINALITA' DI CONTROLLO

LE COMPETENZE DIDATTICHE

SAPER PROGRAMMARE

- Sapere selezionare **gli obiettivi dell'allenamento** e **costruire situazioni didattiche** capaci di favorire effettivamente l'apprendimento.
- La caratteristica fondamentale di una buona programmazione non è la rigidità della logica che lo ispira, ma piuttosto **la chiarezza degli obiettivi** specifici che si vogliono raggiungere e la capacità d'individuare i **mezzi di allenamento più opportuni**.

UN MODELLO DI PROGRAMMAZIONE

PRIMA

(Fase preattiva)

Analisi della situazione

Decisioni su:

- Obiettivi
- Attività
- Mezzi
- Metodi

DURANTE

(Fase interattiva)

Conduzione della seduta

Decisioni su:

- Presentazione
- Assegnazione
- Correzione
- Feedback

DOPO

(Fase valutativa)

Valutazione efficacia

Decisioni su:

- Forme e tempi del controllo
- Analisi e uso dei risultati
- Riprogettazione

Analisi di un obiettivo

OBIETTIVO	<i>Saper CORRERE per almeno 10 secondi</i>
COMPORTAMENTO OSSERVABILE	<i>Corsa</i> <ul style="list-style-type: none">■ appoggio completo del piede■ Appoggio rumoroso- silenzioso
CONDIZIONI	Sulle righe del campo
CRITERI DI ACCETTABILITA'	Correre per almeno 10 secondi <ul style="list-style-type: none">■ Seguendo le direzioni delle linee■ Modulando il rumore dei piedi

Per verificare quanto è stato appreso
e valutare “quanto viene usato” ci
sono due metodi:

TEST

oggettivo

OSSERVAZIONE

meno oggettiva

IL SAPER FARE DIDATTICO DELL' ALLENATORE

- Saper comunicare (relazionare)
- Saper motivare (stimolare)
- Saper osservare (analizzare)
- Saper programmare (selezionare)
- **Saper valutare (verificare)**

CAPACITA' DI VALUTARE

Verificare attraverso strumenti adeguati il livello degli allievi, i loro progressi e di conseguenza l'efficacia del nostro intervento

VALUTAZIONE

Si valuta continuamente per cui bisogna individuare gli accorgimenti più utili per potenziare e ottimizzare la valutazione

VALUTAZIONE

D'ingresso

Con atleti non conosciuti avere informazioni:

- IL CONTESTO SOCIO CULTURALE
- RISORSE E VINCOLI di tipo umano, strutturali
- GLI ATLETI fattori psicologici e sociali, importanti per il proseguo dell'attività.

LA VALUTAZIONE si realizza in tre momenti:

1. **RILEVAZIONE E ANNOTAZIONE** dei risultati di **PROVE** costruite per permettere agli allievi di dimostrare o meno l'acquisizione delle competenze desiderate.

Con il termine **PROVE** intendiamo sia i test, sia qualsiasi altra situazione: gare, esercitazioni che proposti come momento di effettiva verifica devono offrire indicazioni osservabili e relative all'obiettivo che si intende prendere in esame.

LA VALUTAZIONE si realizza in tre momenti:

2 INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI E DEI DATI

raccolti e registrati grazie alle PROVE.

I dati vengono a questo punto confrontati

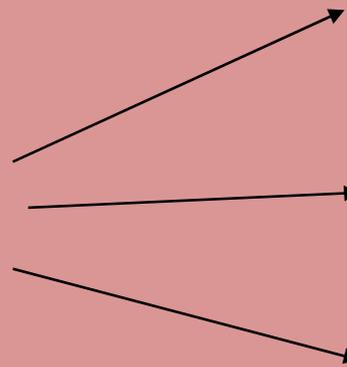
- a) Con quelli disponibili (norme di confronto)
- b) Con quelli che gli stessi allievi avevano ottenuto in precedenza

LA VALUTAZIONE si realizza in tre momenti:

3 Sulla scorta dei risultati della valutazione formativa o di controllo, l'operatore regola la propria programmazione selezionando nuovi obiettivi didattici al posto di quelli raggiunti e modifica invece quelli troppo ambiziosi o completamente inadatti alle condizioni presenti.

LE COMPETENZE DIDATTICHE

SAPER VALUTARE



Osservazione e
correzione

Test di valutazione

Autovalutazione



VADEMECUM

- Aiutare gli allievi a svilupparsi fisicamente, psicologicamente e socialmente al massimo delle proprie capacità.
- Prendere ogni decisione nell'interesse di ciascun allievo
- Instaurare con l'allievo un dialogo sincero.
- Scegliere obiettivi adeguati all'età e al livello di maturazione di ciascun soggetto.
- Creare un clima di gruppo positivo, in cui si respiri aria di collaborazione, fiducia sostegno e stima reciproche
- Offrire opportunità di "successo"
- Progettare occasioni per stare insieme anche al di fuori del contesto sportivo
- Stimolare l'allievo ad autostimolarsi.
- Fornire rinforzi "positivi"
- Predisporre programmi di allenamento che lascino del tempo libero
- Ricordarsi della "Carta dei diritti dei ragazzi allo sport"



- Servirsi degli allievi per raggiungere le proprie mete personali.
- Fare scelte in funzione esclusiva della vittoria.
- Valutare superficialmente l'allievo.
- Crearsi aspettative uguali per soggetti comunque diversi.
- Tenere un comportamento differente sul piano affettivo e tecnico con i diversi soggetti in base alle aspettative di vittoria.
- Porre l'allievo in situazioni di confronto sempre e comunque sfavorevoli.
- Sottolineare in modo eccessivo l'importanza di una competizione.
- Smettere di incoraggiarlo.
- Evidenziare solo gli errori commessi.
- Attuare programmi di allenamento troppo pesanti, inadeguati all'età dell'allievo.
- Dimenticarsi della "carta dei diritti del ragazzo allo sport"

Nessun grande impegno e grande prestazione possono essere prodotti senza un particolare stato d'animo, propenso all'entusiasmo e ad una condizione dello spirito rivolto all'attrazione per la cosa oggetto d'interesse.

Mobilizzare particolari emozioni di piacere per caricare di entusiasmo le risposte dell'atleta è indispensabile per avere effetti "supercompensativi" ingranditi da parte del suo organismo, altrimenti l'attività si svolge con il sapore amaro di un dovere, scadendo in un tedioso impegno di routine, che non produce niente di positivo, avvitandosi intorno alla regressione.

Carlo Vittori

Grain!

STRATEGIE del buon allenatore:

- Analizzare il contesto
- Comprendere e far comprendere la richiesta
- Usare opportunamente il feedback
- Stimolare l'uso di una propria tecnica
- Sperimentare e far sperimentare
- Riflettere e far riflettere sull'azione