

TEORIA DEL MOVIMENTO

- Gli schemi motori di base*
- L'apprendimento motorio in atletica leggera*

Corso per Istruttori F.I.D.A.L 2025/26
fase A

Daniela Sciullo

L'APPRENDIMENTO MOTORIO

L'apprendimento motorio
può essere definito come:

*"l'acquisizione, il consolidamento,
il perfezionamento
e l'utilizzazione di abilità motorie"*

MOVIMENTO E SVILUPPO INTELLETIVO

Numerose ricerche scientifiche confermano il ruolo del movimento nel favorire, fin dal nascita, lo sviluppo di capacità percettive e cognitive.

Le esperienze motorie portano il bambino a conoscere e sperimentare il rapporto con l'ambiente ed hanno un ruolo decisivo nello sviluppo della capacità di percezione.

Attraverso il movimento il bimbo elabora le informazioni sensoriali provenienti dall'esterno del corpo (visive, uditive), dalle sua superficie (tattili) e dall'interno (proprioceettive).

Le sollecitazioni sensoriali tattili, visive, uditive e propriocettive provocate dall'azione stimolano e sviluppano i processi cerebrali che sono alla base della costruzione della memoria e delle altre capacità mentali.

COME NASCE UN MOVIMENTO

1. RICEZIONE DELLE AFFERENZE SENSORIALI
2. CONFRONTO CON LE ESPERIENZE PRECEDENTI
3. IMMAGINAZIONE DELL'ESECUZIONE DEL MOVIMENTO
4. PREDISPOSIZIONE DEL PROGRAMMA MOTORIO
5. PREPARAZIONE DELL'APPARATO MUSCOLARE
6. ESECUZIONE DEL MOVIMENTO
7. ANALISI DEL FEEDBACK
8. ATTUAZIONE DELL'EVENTUALE CORREZIONE
(DURANTE O AL TERMINE)



Alla base degli apprendimenti vi sono soprattutto i processi mentali nei quali ogni elemento acquisito rimane nella memoria. Lo stimolo viene riconosciuto da uno o più organi sensoriali, avanza, per via afferente fino alla corteccia. La memoria analizza lo stimolo e lo confronta con altri già posseduti. In base a questo si programma la risposta. Quindi si ordina la condotta che, per via efferente, raggiunge gli organi esecutori. Infine si produce la risposta. Nell'ultima fase di FEEDBACK, si sollecitano gli aggiustamenti neurofisiologici che correggono il comportamento motorio.

FASI DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO

La costruzione delle abilità motorie passa attraverso 4 fasi: una cognitiva e tre motorie (Meinel)

- Nascita dell'immagine del movimento, rappresentazione mentale, con la formazione del programma motorio
- Sviluppo di una prima forma grossolana di coordinazione, coordinazione grezza
- Passaggio graduale dalla forma grezza ad una più raffinata, coordinazione fine, attraverso lo spostamento dell'attenzione sui dettagli
- Ulteriore perfezionamento dell'abilità e sviluppo della disponibilità variabile e dell'efficienza

LA COORDINAZIONE GREZZA

In questa fase è importante comprendere l'azione. Il movimento è di tipo volontario, manca di fluidità e costanza. Il controllo del gesto è prevalentemente visivo.

La proposta di uno schema motorio conosciuto o poco conosciuto provoca una risposta di esecuzione grossolana in cui i tentativi presentano un'alta percentuale di errori e di imprecisioni.

L'obiettivo principale di questa fase è l'esecuzione del movimento richiesto nella forma grezza e la COMPRENSIONE DEL COMPITO.

In questa fase l'insegnante mostra il movimento lo spiega senza dare una grande quantità di informazioni che potrebbero rilevarsi superflue all'inizio dell'apprendimento.

Le situazioni più frequenti che si verificheranno saranno rappresentate da

- eccessivo uso della forza
- atteggiamento rigido del corpo dovuto al mancato rilassamento muscolare
- insufficiente fluidità del movimento
- una carente mobilità articolare

INDICAZIONI METODOLOGICHE

- Semplificare l'azione
- Introdurre gradualmente le difficoltà
- Presentare immagini dell'azione da apprendere (dimostrazioni, filmati ecc..)
- Utilizzare istruzioni chiare e sintetiche
- Far seguire alle informazioni l'esecuzione

LA COORDINAZIONE FINE

In questa fase si arriva a compiere il gesto in forma automatizzata, con costanza e armonia eliminando tutti gli elementi di disturbo che impedivano un'esecuzione fluida. Il controllo del gesto, diventa prevalentemente cinestesico. Si diventa più abili nel riconoscere e utilizzare i feedback sensoriali forniti dal movimento e migliora la capacità dell'allievo di riconoscere da solo sempre più errori ed imprecisioni

Questa situazione di maggiore padronanza permette al soggetto di prestare maggiore attenzione allo scopo dell'azione e non solo al controllo delle diverse fasi esecutive del gesto.

L'obiettivo principale di questa seconda fase è ***MIGLIORARE L'EFFICACIA DELL'AZIONE MOTORIA.***

In questo momento l'allievo si avvicina all'ottenimento della padronanza dei gesti attraverso:

- un adeguato dosaggio delle forze,
- la concentrazione posta sulla continuità e fluidità dei singoli segmenti che compongono l'azione globale.

INDICAZIONI METODOLOGICHE

- Aumentare le difficoltà motorie in base ai progressi degli atleti
- Verificare se l'atleta percepisce la corretta esecuzione del movimento
- Limitare le istruzioni agli aspetti rilevanti

FASE DELLA DISPONIBILITÀ VARIABILE

Il controllo dell'azione diventa interno (autocontrollo). L'esecuzione del gesto, già automatizzato, è stabile e suscettibile di trasformazione al variare delle condizioni di tipo sia ambientale che tattico. Si è in grado di anticipare sia le conseguenze sensoriali della propria azione che i comportamenti degli avversari o degli attrezzi

Obiettivo principale di questa fase è il massimo livello della padronanza del movimento. È la fase della maestria.

A questo punto lo schema appreso può essere definito abilità e utilizzato in varie situazioni.

Il passaggio da una fase all'altra avviene in maniera fluida e in relazione al ritmo personale di apprendimento dei soggetti allenati.

Si riscontra l'affinamento delle tecniche apprese per poterle poi mettere in pratica al momento giusto. L'abilità appresa viene eseguita in forma automatizzata spostando l'attenzione sugli aspetti tattici (disponibilità variabile). Tale competenza permette di riuscire ad anticipare determinati momenti imprevedibili.

Queste fasi non vanno confuse, naturalmente, con le tappe di apprendimento, che sono invece in funzione della fascia d'età. Per ogni apprendimento, per semplice che sia, si percorrono le tre fasi indipendentemente dall'età dell'atleta.

INDICAZIONI METODOLOGICHE

- Aumentare le richieste esecutive finalizzandole ad un compito tattico strategico
- Analizzare il feedback dell'atleta
- Cambiare le condizioni esterne
- Aumentare gradualmente il numero delle variabili
- Eseguire esercizi in stato di affaticamento (fondamentali in questa fase)
- Favorire il ritmo, i processi di adattamento, di combinazione e di esecuzione precisa dei gesti atletici,
- Consolidare la facoltà di raggiungere l'obiettivo desiderato attraverso poche ripetizioni (grazie all'automatizzazione dei movimenti che consente di porre attenzione esclusivamente sull'aspetto da correggere senza dover riprendere in considerazione più volte l'intera azione).

In questa fase l'atleta utilizza in maniera corretta e precisa le proprie forze, calibrate a seconda dell'esercizio proposto. Si rileva un progresso per quanto riguardo la mobilità articolare e i movimenti appaiono più morbidi e fluidi.

Nel corso degli allenamenti si cercherà di variare le condizioni, mettendo alla prova gli allievi che dovranno ricercare sempre nuovi metodi e nuove soluzioni.

I PREREQUISITI DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO

- Idoneità del bambino a un dato apprendimento motorio
- Grado di maturazione neurofisiologica e delle funzioni percettive e cognitive
- Disponibilità del bambino ad apprendere e a fare esperienza
- Ruolo della Motivazione
- Opportunità del bambino di apprendere
- Contesto socioculturale favorevole e presenza di adulti di riferimento (insegnanti, allenatori, etc.) ben preparati

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

L'AZIONE DIDATTICO – EDUCATIVA.....

.....è sempre razionalmente diretta, orientata e si attua attraverso il processo di insegnamento - apprendimento.

Parliamo di:

- **Educazione al movimento**
- **Educazione del movimento**
- **Educazione attraverso il movimento**

Educazione ⇒ modificazione comportamentale stabile, efficace, positiva

EDUCAZIONE AL MOVIMENTO

- Avvicinare i ragazzi al movimento
- Educazione al movimento come stile di vita
- Stimolare i ragazzi a crescere con una mentalità sportiva spendibile al di fuori della scuola
- Educazione al movimento è sinonimo di educazione alla salute

EDUCAZIONE DEL MOVIMENTO

- Capacità coordinative
- Capacità condizionali
- Capacità cognitive (percezione-analisi-elaborazione-rielaborazione del compito - memorizzazione-processi decisionali.....)

EDUCAZIONE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

- Sviluppo del concetto di sé
- Consapevolezza corporea
- Interazione sociale

ELEMENTI CHE CONTRADDISTINGUONO LA SITUAZIONE DIDATTICA

- 1) Allievo
- 2) Insegnante
- 3) Contenuti
- 4) Clima educativo

I punti 1,2,4 sono molto importanti per la caratterizzazione psicologica del processo educativo.

I punti 1,2,3 sono molto importanti per la caratterizzazione tecnica del processo educativo.

Quindi..... quali metodi utilizziamo per instaurare una ottimale interazione educativa?

E per un ottimale apprendimento motorio?

IL RUOLO DEL TECNICO

Nell'articolato e complesso mondo dello sport, diversi sono i termini con cui viene definito chi si occupa di insegnare tecniche sportive:

- Istruttore • Allenatore • Tecnico • Maestro • Coach • Mister

Indifferentemente dalla definizione, la competenza principale di queste figure riguarda la didattica.

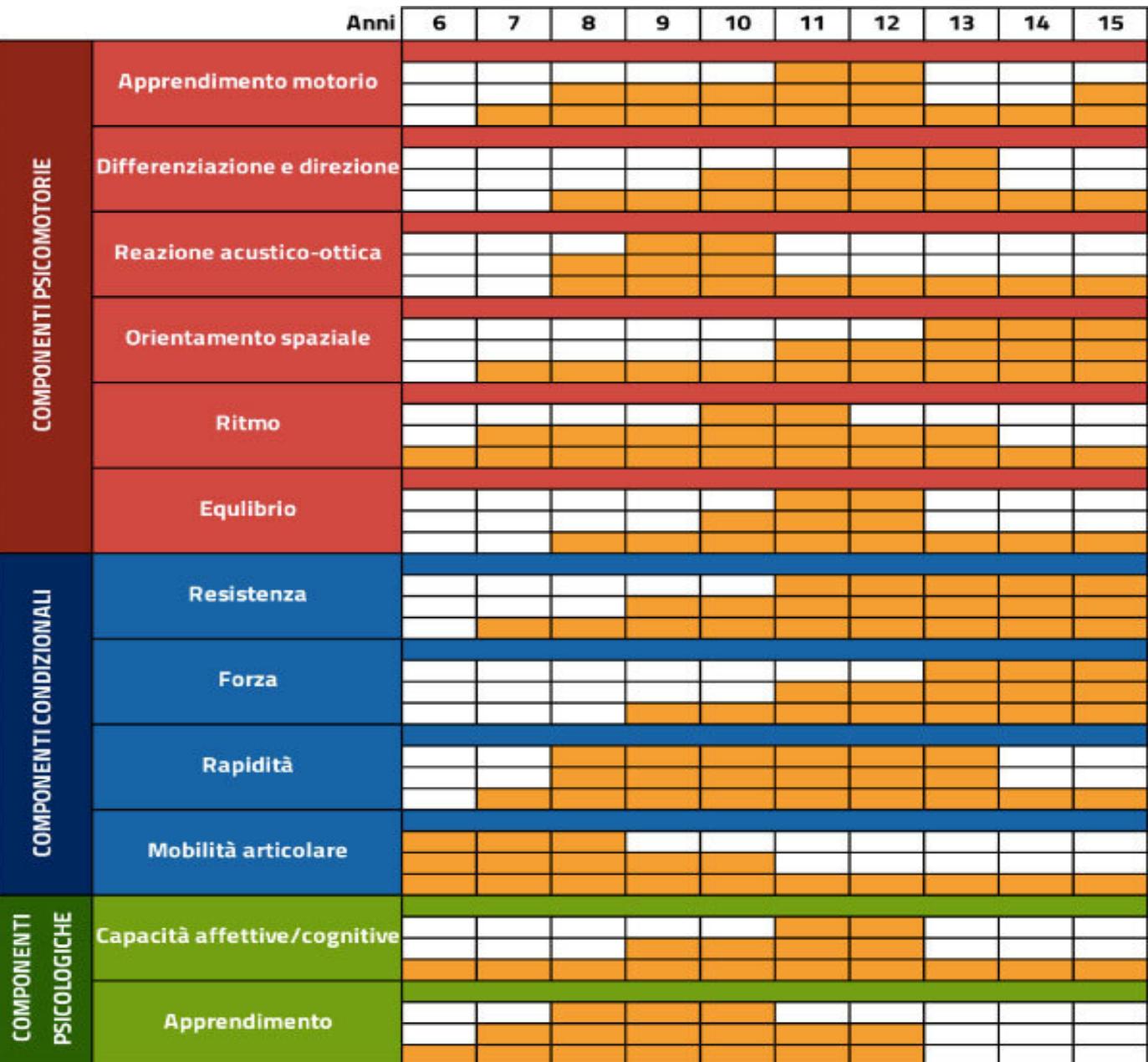
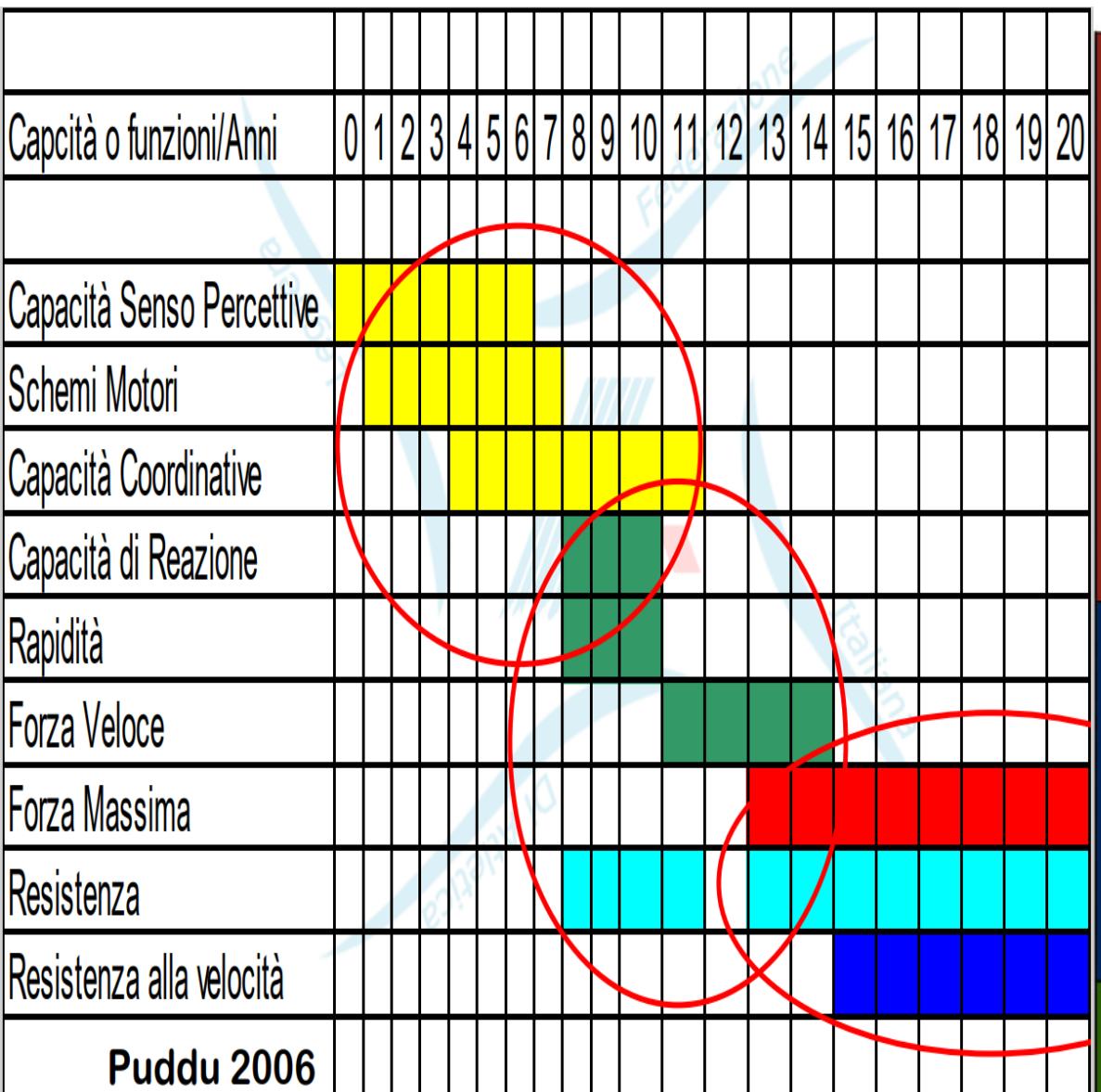
Per svolgere con efficacia la propria azione didattica, il tecnico deve porsi tre domande fondamentali:

- Cosa insegno?
- A chi insegno?
- Dove svolgo la mia azione di insegnamento?

Dovrà considerare:

- La tecnica che deve insegnare;
- Gli allievi a cui insegnare;
- Il contesto dove opera.

LE FASI SENSIBILI DELL'APPRENDIMENTO



DALLA TEORIA ALLA PRATICA

- Spiegazione e dimostrazione del compito
- Esecuzione pratica di abilità motorie sempre più complesse
- Aumentare efficacia, velocità di esecuzione e precisione
- Esecuzione ottimale in diversi contesti

IL METODO

Procedimento consapevole e strutturato messo in atto per raggiungere un obiettivo preventivato.

Nella realtà operativa si esprime nell'organizzazione di mezzi e contenuti tesi a stimolare l'apprendimento motorio degli allievi.

- Dal semplice ⇒ al complesso
- Dal facile ⇒ al difficile
- Dal noto ⇒ all'ignoto

ALCUNI CRITERI UTILI PER LA SCELTA DEI METODI DIDATTICI

Devono essere adeguati all'età dei ragazzi.

Devono essere congruenti con gli obiettivi che si intende far conseguire.

Devono favorire l'azione creativa ed interpretativa dei ragazzi.

Devono promuovere e stimolare competenze di tipo trasferibile.

Devono suscitare le emozioni e le motivazioni dei ragazzi.

Devono contribuire alla costruzione del senso di autostima.

Devono contribuire ad integrare nuove conoscenze e competenze con quelle già possedute.

Devono essere usati dall'istruttore senza mai perdere di vista la centralità dei ragazzi e dei loro personali percorsi di sviluppo e di apprendimento.

METODO EDUCATIVO

Da applicare con ragazzi fino a 11-12 anni

- Ricerca di soddisfazione immediata in ciò che fa
- Ricerca di situazioni che non siano noiose
- Evitare lavori e attività che daranno frutti e risposte solo in tempi successivi
- Insegnare cercando adesione e apprendimento attraverso l'interesse immediato

Con i ragazzi dopo i 12-13 anni Si possono utilizzare anche i metodi più strutturati, poiché la motivazione principale è quella di raggiungere un obiettivo specifico, voluto, anche lontano nel tempo

SUGGERIMENTI PER L'ISTRUTTORE

1. Inizia con lodi e apprezzamenti sinceri
 2. Richiama l'attenzione sugli errori in maniera indiretta
 3. Possiede la capacità di dialogare e valorizzare i giovani atleti
 4. Fa domande invece d'impartire ordini diretti
 5. Loda ogni piccolo progresso e usa incoraggiamento
 6. Sa vivere in mezzo ai ragazzi ed aiuta il loro sviluppo psicofisico
 7. Sa fare autocritica e considera ciò un importante momento di auto educazione
 8. Accetta i ragazzi e considera le loro difficoltà come problemi risolvibili e non come difetti da punire
 9. Sa, sa essere, sa fare, sa far fare
 10. Crea nel gruppo validi rapporti interpersonali
 11. È educatore in campo, in tribuna e negli spogliatoi
- Deve essere un educatore motivato, preparato, disponibile, autorevole, onesto e professionale.....

GLI STILI DI INSEGNAMENTO

Gli stili d'insegnamento possono dividersi in due grandi gruppi:

- Basati sul comando e sull'autorità dell'allenatore (accento direttivo e prescrittivo) L'istruttore prescrive Il ragazzo esegue.
- Basati sulla partecipazione e autonomia degli allievi (valorizzano coinvolgimento e scoperta da parte degli allievi). Il ragazzo viene coinvolto nell'elaborazione dei programmi.

Comunque....

L'ISTRUTTORE autoritario determina gruppi e sottogruppi, crea tensione e non concede la libera espressione agli atleti.

Premia o punisce senza preoccuparsi del contesto.

L'ISTRUTTORE partecipativo indirizza il gruppo tiene in considerazione gli stati d'animo del gruppo offre rispetto reciproco, fiducia.

Ha una partecipazione attiva nel gruppo.

GLI STILI DI INSEGNAMENTO

- Esiste uno stile di insegnamento più efficace?
- C'è un particolare modo di condurre gli allenamenti che favorisce l'apprendimento degli allievi?
- Abbiamo un modo per presentare le esercitazioni e correggere gli errori che rendano più veloce e di migliore qualità l'apprendimento delle tecniche sportive?

IL FEEDBACK

Uno dei modi più efficaci per influenzare il processo di apprendimento è quello di fornire agli allievi il feedback relativo alle loro azioni.

Serve all'allenatore per evidenziare la propria sensibilità e interesse verso l'atleta e permette di trasformare la situazione didattica in momento gratificante e stimolante.

E' motivante se:

CONTINGENTE : temporalmente vicino alla prestazione

SPECIFICO : “bene il passaggio da... a...”

CREDIBILE : ci sei riuscito...

APPROPRIATO “ho notato impegno in allenamento” (se effettivamente è stato così)

POSITIVO : “fare” invece di “non fare”

Gli istruttori, generalmente, forniscono il feedback verbali, dicendo agli allievi cosa hanno fatto correttamente e non correttamente, ma è opportuno e consigliato trovare gesti e parole che facilitino la comunicazione mettendo in grado l'allievo di collegare le istruzioni con le proprie sensazioni

RIASSUMENDO

L'insegnante sbagliato

- ha bisogno di far vedere chi è , che sa e che comanda
- teme l'autonomia dell'allievo
- è il depositario di tutte le idee, tutte le soluzioni e rifiuta quelle degli altri
- si atteggia a infallibile e perfetto
- mantiene invariata la distanza che lo separa da chi dovrebbe educare
- crede di dover sempre portare l'allievo per mano
- spera che l'allievo, prima o poi, capisca e si corregga da solo
- crea un clima diverso da quello che regola la vita comune
- limita l'espressione della personalità dei suoi allievi
- si consolida in una professionalità rigida e poco adattabile
- deve costantemente imporre il ruolo e l'autorità
- non vuole percepire i suoi limiti, o finge di non conoscerli

L'insegnante che “aiuta”

- educa anche attraverso il comportamento e l'esempio
- non si sostituisce all'allievo quando può riuscire da solo
- riconosce le iniziative e le proposte degli allievi
- favorisce le iniziative personali
- assume la responsabilità dei propri errori e non incolpa altri
- valorizza i contributi di tutti
- rispetta e chiede rispetto
- vive coerentemente tutti i caratteri che vorrebbe trasmettere.
- cerca di aiutare l'evoluzione della personalità dei suoi allievi
- l'obiettivo finale è la maturazione di un adulto libero e non di un esecutore
- sa evolvere e adattarsi agli allievi
- non ha bisogno di imporre il ruolo e l'autorità
- la consapevolezza dei suoi limiti gli permette di correggerli

L'ORGANIZZAZIONE DIDATTICA

- Ridurre i tempi di inattività
- Se possibile far lavorare tutti insieme
- Quando non è possibile assegnare compiti di osservazione a chi non è coinvolto
- Dividere i gruppi e assegnare compiti quando non si può seguire tutti contemporaneamente
- Lavorare con piccoli gruppi soprattutto dove è previsto un lavoro individuale analitico (in un unico gruppo i tempi di attesa diventano lunghissimi)

Qualsiasi procedura di insegnamento non si fonda su stili di insegnamento e scelte metodologiche di tipo univoco. non esiste uno stile di insegnamento ideale o una gerarchia tra i diversi metodi didattici, a ciascuno di essi corrispondono obiettivi ed effetti diversi!

L'itinerario da privilegiare nel campo delle attività motorie è la combinazione ed interazione tra i diversi stili

Come migliorare?

Attenzione a tutti questi aspetti

- Utilizzo corretto della voce (essere udibile da tutto il gruppo)
- Uso di una terminologia corretta
- Coinvolgimento emotivo istruttore-allievo (incoraggiare e stimolare tutto il gruppo)

Atteggiamento, postura e motivazione dell'istruttore fanno la differenza

ORGANIZZAZIONE DI UNA SEDUTA

- Programmazione della seduta
- Verifica dei materiali presenti
- Attesa bambini

Prima dell'allenamento

- Controllo e contatto prima dell'allenamento
- Inizio della seduta
- Gestione campo
- Sicurezza dei bambini
- Termine della seduta
- Contatto a fine seduta
- Consegna alle famiglie e contatto

Durante l'allenamento

Feedback (bambini, personale)

Dopo l'allenamento

FORMAZIONE DEL CURRICOLO SPORTIVO

1° FASE: MOTRICITA' DI BASE 6 – 11 anni “Età d'oro della motricità”- “divertirsi muovendosi”

Massimo sviluppo dei presupposti coordinativi generali + rapidità dei gesti.

Miglioramento delle capacità coordinative generali, con particolare riguardo alla capacità di apprendimento motorio da ricercare non nella qualità dei gesti ma nella quantità dei gesti (ampia base motoria in coordinazione grezza)

2° FASE : PROVE MULTIPLE 12 – 14 anni “Imparare ad allenarsi” – avviamento sportivo

Ricerca delle abilità generali trasferibili verso quelle specifiche.

Attività multilaterali ma orientate decisamente verso la pratica sportiva specifica.

3°FASE: SVILUPPO PER GRUPPI DI SPECIALITÀ 14 – 17 anni “imparare a competere”

Fase di “Costruzione del motore” e individuazione di un “gruppo di discipline” (corsa – salti – lanci – prove multiple

4° FASE: DELLA SPECIALIZZAZIONE 16-17 anni “perfezionamento del motore”

Focalizzazione su un numero ristretto di discipline ed individuazione dei punti di forza e criticità

Ottimizzazione della preparazione sia fisica che mentale

5° FASE: DELLA PRESTAZIONE dai 18 anni...

Definizione di tutte le capacità dell'atleta, fisiche, tecniche, tattiche e mentali.....

Ottimizzazione della prestazione a qualsiasi livello

*Solo mettendosi in discussione
si capiscono i propri limiti
e si riescono a superare.....*

***BUON LAVORO
A TUTTI***