

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

Prof. Attilio Lombardozzi (responsabile nazionale allenatori) 5-6/6/1999

ALLENATORE: le conoscenze che un allenatore dovrebbe avere sono talmente numerose che è impossibile che esista un allenatore perfetto. Quindi ogni allenatore deve essere consapevole dei propri limiti per cercare di rimuoverli.

- L'atleta ideale per un allenatore non è quello che fa tutto ciò che gli si dice, abituato solo ad ubbidire, ma quello che ragiona durante l'allenamento, l'atleta motivato, colui il quale è in grado di autogestirsi e magari anche di mettere in "difficoltà" l'allenatore stesso.

Mettendo l'atleta e l'allenamento al centro dell'attività di un allenatore, possiamo delimitare 4 aspetti fondamentali interdipendenti tra loro:

1. **PSICOLOGICO**: dove risulta importante la conoscenza dell'allievo tramite l'utilizzo della Psicologia (sociale, generale, dell'apprendimento) e della Psicometria dell'età evolutiva
2. **SOCIOLOGICO**: sapere in che contesto sociale porre la società sportiva prima, chi la compone poi (sociologia generale, sociologia dei piccoli gruppi)
3. **DIDATTICO**: conoscere la metodologia didattica, saper valutare ed educare
4. **DEI CONTENUTI**: si deve conoscere la materia sotto i suoi aspetti tattici, tecnici, organico-motori

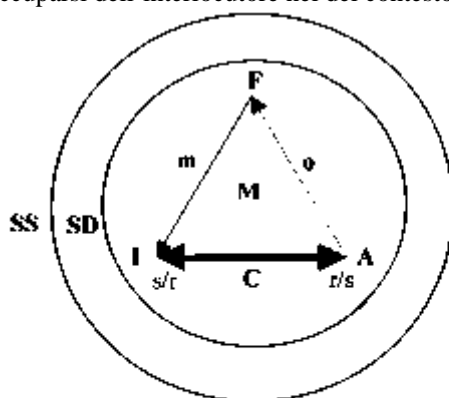
ALLENAMENTO: con questo termine ci si riferisce allo sviluppo delle capacità condizionali

INSEGNAMENTO: con questo termine ci si riferisce allo sviluppo delle abilità tecnico tattiche

- **Da queste definizioni si deduce che un allenatore dovrebbe essere molto più insegnante**

SISTEMA DIDATTICO (secondo Titone)

La concezione moderna dell'insegnamento è di tipo sistemica ovvero un insieme di elementi fortemente integrati e tra loro interdipendenti (a differenza di quella tradizionale che prevedeva un insegnamento unilaterale, l'allenatore parla l'allievo esegue, senza preoccuparsi dell'interlocutore nel del contesto in cui si allena)



SS: situazione sociale
SD: situazione didattica
F: finalità educativo/didattica
A: allievo/apprendimento
I: insegnante/Insegnamento
s: stimolo

M: metodo
SS: situazione sociale
m: natura
C: comunicazione
r: risposta

- L'insegnante deve essere un comunicatore. Esistono 2 modi principali di comunicare
 - **Metodo autoritario** (direttivo)
 - **Metodo non direttivo**

Entrambe vanno usati, il secondo specialmente nella costituzione del gruppo.

- La comunicazione può essere
 - **verbale**: tramite l'uso delle parole
 - **analogica**: tramite l'uso del linguaggio del corpo

Questo significa che non si può non comunicare di conseguenza risulta fondamentale saperlo fare nel modo più corretto!!

PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'ISEGNAMENTO

1. trasmissione di informazioni
2. stimolazione alla scoperta
3. intuizione/risveglio degli interessi
4. promozione del feedback
5. strutturazione di concetti chiave
6. comprensione empatica (accettazione degli altri, saper vedere anche con i loro occhi)
7. climatizzazione affettiva

PROFILO PROFESSIONALE DI UN ALLENATORE

Un allenatore deve essere in grado di esprimere le seguenti capacità.....

1. **COMPETENZA PEDAGOGICA** (formazione della personalità dell'individuo)
2. **CAPACITA' DI RELAZIONE E COMUNICAZIONE**
3. **CAPACITA' DI ANALIZZARE I BISOGNI DEGLI ALLIEVI**
4. **CAPACITA' DI COSTRUIRE, REALIZZARE E VERIFICARE** (organizzare un allenamento)
5. **CAPACITA' DI PROPORSI COME RIFERIMENTO EDUCATIVO**

..... e deve possedere i seguenti requisiti

1. **PERSONALITA'** : più difficile perché difficilmente modificabile
2. **PROFESSIONALITA'**: un allenatore cerca sempre di migliorare i propri atleti ma difficilmente cerca di migliorare se stesso. Esiste una tecnica a tal fine chiamata Micro-Teaching che consiste nel filmarsi (come accade per gli atleti) e successivamente verificare quanto il comportamento reale si avvicina a quello presunto.

DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

Per obiettivo si intende quella capacità o abilità che l'atleta sarà in grado di realizzare dopo un periodo di apprendimento/insegnamento. Esistono due grandi categorie di obiettivi:

- a. **DIDATTICI**: raggiungibili in tempo definibile (come le abilità motorie)
- b. **FORMATIVI o EDUCATIVI**: apprendimento completo ed efficiente di una disciplina sportiva (a lungo termine). Gli obiettivi di questa categoria sono:
 1. Consolidare il proprio benessere psicofisico favorendo l'accrescimento corporeo
 2. Conseguire un elevato sviluppo delle capacità coordinative (specifiche della pallavolo quindi principalmente sull'adattamento alla variazione delle traiettorie e alla coordinazione spazio-temporale)
 3. Conseguire un adeguato sviluppo delle capacità condizionali (specifiche della disciplina quindi rapidità, apprendimento percettivo e decisionale)
 4. Acquisire gli elementi tecnici specifici richiesti della disciplina sportiva
 5. Incrementare lo sviluppo delle capacità cognitive (evitare che l'atleta esegua solo degli ordini ma abituarlo a pensare)
 6. Rendere utilizzabili in futuri comportamenti le abilità apprese (quindi allenare solo quello che si farà in partita altrimenti risulta dannoso)
 7. Acquisire conoscenze pratiche e teoriche per saper valutare la condizione e lo stato dell'allenamento (la forma dei giocatori)
 8. Saper prevenire traumi e patologie specifiche
 9. Sviluppare la propria personalità (acquisire sicurezza, autonomia, collaborazione etc.)

LIVELLI DI COMUNICAZIONE

Esistono diversi livelli di comunicazione:

- **TECNICO**: conoscenza dell'argomento tecnico che dobbiamo insegnare
- **SEMANTICO**: correttezza della terminologia usata e appropriata al contesto
- **PSICOLOGICO**: l'uso del rinforzo

RINFORZO: incoraggiamento o ricompensa per un comportamento positivo. Si contrappone alla classica punizione, la quale comporta solo l'ingegnarsi dell'atleta nel evitare la punizione successiva e ciò non corrisponde sempre alla miglioria del gesto tecnico che ha causato la punizione stessa. Il rinforzo è valido solo se frequente

COSA RINFORZARE?

1. La prestazione non il risultato
2. L'impegno piuttosto che il successo

3. Le piccole conquiste piuttosto che la vittoria finale
4. Non solo l'apprendimento ma anche il comportamento
5. I giovani

QUANDO RINFORZARE?

1. Durante e subito dopo l'esecuzione soprattutto i giovani
2. Spesso anche quando non lo si merita

CARATTERISTICHE DI UN LEADER SPORTIVO

Un allenatore dovrebbe avere autorità (che non significa essere autoritario) e divenire un leader sportivo le cui caratteristiche sono

1. **Possedere capacità** (intelligenza, facilità verbale maturità di giudizio)
2. **Acquisizione** (aver acquisito istruzione ed un buon patrimonio di conoscenze tecniche specifiche)
3. **Avere responsabilità** (affidabilità, autocritica, tenacia)
4. **Essere partecipe** (estroversione, ironia, auto ironia)
5. **Status** (posizione socio economica, popolarità)

IL GRUPPO

Esistono 2 tipologie di gruppi :

COAGENTE : se manca un elemento il gruppo non ne risente

INTERAGENTE : l'eventuale assenza di un elemento del gruppo causa problemi al gruppo intero. Ognuno riveste un ruolo all'interno del gruppo. In questa tipologia possiamo classificare le squadre sportive.

Le caratteristiche generali (ideali) di un gruppo (già formato) sono:

1. **VICINANZA**: possibilità di comunicare anche fuori dell'allenamento
2. **SIMILITUDINE**: diritti e doveri sono uguali per tutti
3. **INTERAZIONE DINAMICA TRA I MEMBRI**: i componenti del gruppo devono poter comunicare
4. **SODDISFAZIONE DEI BISOGNI**: "vivere" il gruppo risulta essere un bisogno per chi ve ne fa parte
5. **IDEOLOGIA**: stile di comportamento (schema di riferimento)
6. **OBBIETTIVO COMUNE**: definito chiaramente
7. **PARTECIPAZIONE DEI MEMBRI ALLE DECISIONI**: spiegare i motivi di una decisione
8. **NUMERO LIMITATO E DEFINITO DI MEMBRI**
9. **COMUNICAZIONE FACCIA A FACCIA**
10. **INTERDIPENDENZA PROMOVENTE**: ognuno contribuisce alla crescita dell'altro (coesione)
11. **AUTODIREZIONE**: nessuno ha potere sull'altro

Le problematiche di un gruppo sono al sua costituzione (team-building) e la successiva gestione

TEAM-BUILDING

Gli elementi che emergono durante la formazione di un nuovo gruppo sono

1. FORTE TENDENZA ALLA COMPETIZIONE
2. FORTE INDIVIDUALISMO
3. FORMAZIONE DI SOTTOGRUPPI
4. SCARSO SENSO DI APPARTENENZA
5. TENDENZA ALL'AUTOESCLUSIONE
6. TENDENZA ALL'AFFERMAZIONE PERSONALE
7. TENSIONE COSTANTE

Strumento fondamentale durante questo periodo risulta la comunicazione che può avvenire sotto forma di COLLOQUIO personale, ove si deve tendere a far parlare piuttosto che parlare e RIUNIONI di gruppo, ove la cosa principale è evitare di essere la "controparte".

LA RIUNIONE: si deve porre attenzione anche al come eseguire una riunione di gruppo. Affinché si possano ottenere risultati positivi, si devono evidenziare certi aspetti

- A. La riunione deve essere preparata e avere un obiettivo (come un allenamento)
- B. Si devono definire i ruoli dei partecipanti
- C. Deve essere organizzata anche la disposizione (evitare che l'allenatore stia in piedi da una parte e gli atleti magari anche seduti, ma di fronte. Ciò significherebbe porsi l'uno contro gli altri. Preferire quindi una disposizione a cerchio evitando però che l'allenatore si sieda per primo, poiché l'ipotetico accusatore si sederebbe frontalmente. Quindi far sedere gli altri e l'allenatore per ultimo, togliendo in questo modo "potere" all'eventuale accusatore)

- D. Deve cominciare con una constatazione positiva
- E. Coinvolgere l'eventuale secondo allenatore
- F. Sollecitare gli interventi (se però si esordisce tipo << Chi vuole dire qualcosa?>>, l'ipotetico "accusatore" parlerebbe per primo, quindi sollecitare l'intervento di elementi positivi. Mai poi rispondere direttamente ad una domanda cercando la risposta da altri tipo << Voi che ne pensate?>>)
- G. Deve finire in maniera positiva (senza vincitori né vinti)

COME INSEGNARE LE ABILITÀ TECNICHE TATTICHE

Le abilità tecnico/tattiche si insegnano proponendo esercizi e ponendo l'accento su 2 aspetti

- SPIEGAZIONE DEL COMPITO
- OSSERVAZIONE: Strumento per individuare e successivamente correggere. Esistono 3 modalità di osservazione
 1. NON RILEVANTE: si ritiene l'esercizio sufficiente al raggiungimento dell'obiettivo, senza quindi necessità di verifica delle "risposte" degli atleti (NO controllo risposte, NO quantificazione)
 2. OCCASIONALE: l'intervento c'è ma non viene programmato (SI controllo, NO quantificazione)
 3. SISTEMATICA: interventi predeterminati con l'uso di strumenti di rilevamento. (SI controllo risposte, SI quantificazione). Si dovrebbe favorire l'autorilevazione da parte dell'atleta. Questo tipo di osservazione risulta
 - **Significativa** (costruita su un progetto)
 - **Mirata** (ha un presupposto teorico e criteri di valutazione)
 - **Registrata** : (tramite strumenti manuali o elettronici)
 - **Attendibile**
- Gli esercizi sono classificati come GENERALI, SPECIALI (o SPECIFICI) e di GARA in base alla loro similitudine con le situazioni di gara (Harre). A seconda poi degli obiettivi che vogliamo raggiungere abbiamo
 - Esercizi di CONDIZIONAMENTO : sviluppano capacità condizionali
 - Esercizi di APPRENDIMENTO : sviluppano abilità motorie

ESERCIZI DI APPRENDIMENTO

Premettendo che l'apprendimento parte dalla persona, i principi fondamentali da rispettare nel preparare esercizi di questo tipo sono:

1. **DEFINIZIONE DELL'OBBIETTIVO**
 - Apprendimento (si ottiene con ripetizioni standardizzate)
 - Stabilizzazione (ripetizioni non standardizzate)
1. **STABILIRE INTENSITÀ E MODALITÀ DI RECUPERO**
2. **PREDISPORRE LA FORMA DELL'ESERCIZIO** (l'organizzazione)
3. **STABILIRE SERIE E RIPETIZIONI** (il numero delle ripetizioni deve essere tale da non consentire la perdita della "traccia" mentale, evitando contemporaneamente la fatica: GAME WASH=5 ripetizioni se c'è l'errore il conteggio ricomincia. L'errore durante l'esercizio deve essere inferiore al 10/15%)
4. **RIPRODURRE SITUAZIONI DI GIOCO**
5. **CONSIDERARE IL TRASFERT** (positivo o negativo)
6. **CREARE MOTIVAZIONE** (non far eseguire l'esercizio solo per ubbidire ad un ordine)
7. **VALUTARE GLI EFFETTI E LE INFLUENZE SUI CARICHI DI LAVORO** (100 attacchi =100 salti)
8. **ALLENATORE COINVOLTO ATTIVAMENTE**
9. **VALUTARE L'EFFETTO DELL'ALLENAMENTO SULLE RISPOSTE E NON SULLE PROPOSTE**

CRITERI DI UN ESERCIZIO

Affinché l'obiettivo prefissato possa essere raggiunto l'esercizio dovrà avere le seguenti caratteristiche

1. Difficoltà media
2. Carattere di sfida
3. Contribuire allo sviluppo delle prestazioni

4. Controllabilità
5. Correggibilità
6. Comprensibilità
7. Partecipazione emotiva (*dipende dalla natura dell'esercizio*)
8. Partecipazione mentale (*dipende dalla natura dell'esercizio*)

STRUTTURA DI UNA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Un allenamento dovrebbe essere strutturato seguendo sequenzialmente le seguenti fasi:

- A. FASE DI PREDISPOSIZIONE PSICOLOGICA: motivare le persone (magari valorizzando l'allenamento precedente) e spiegare gli obiettivi dell'allenamento
- B. ATTIVAZIONE PSICOMOTORIA: evitare di correre molto e per quanto possibile eseguire il riscaldamento con la palla
- C. FASE PREPARATORIA: in funzione del fondamentale che andremo ad allenare
- D. FASE FONDAMENTALE
- E. RICAPITOLAZIONE E VALUTAZIONE DEI RISULTATI DELL'ALLENAMENTO (sempre positiva)
 - STRETCHING: va fatto bene o per niente cercando di autoresponsabilizzare l'atleta (lui sa di cosa ha bisogno)

TIPOLOGIE DI ALLENAMENTO

Esistono 2 tipologie di allenamento

1. LOGOCENTRICA : logica di esecuzione nel rispetto di un programma (atleti evoluti)
2. PSICOCENTRICA: logica di esecuzione nel rispetto della persona (atleti giovani)