

## LEZIONE ISTRUTTORI 2009

**Giorgia Godino**

- §Laurea in Scienze Motorie
- §Abilitazione S.I.S. per l'educazione fisica
- §Atleta del gruppo sportivo FF.OO.
- §Responsabile settore lanci del CUS TORINO

---

---

---

---

---

---

---

---

## TEMI DEL GIORNO

### CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE NEI GIOVANI

- § Motivazione
- § Personalità
- § Relazione istruttore-allievo
- § Il ruolo del gioco

---

---

---

---

---

---

---

---

## TEMI DEL GIORNO

### METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

- § L'apprendimento: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive
- § Metodi e stili d'insegnamento
- § La tecnica: feed-back e correzione degli errori
- § L'organizzazione di una seduta di allenamento

---

---

---

---

---

---

---

---

CARATTERISTICHE  
PSICOLOGICHE NEI GIOVANI

---

---

---

---

---

---

---

---

MOTIVAZIONE

§ DEFINIZIONE:  
"la motivazione all'apprendimento si definisce come la prontezza di un individuo a controllare e coordinare le sue funzioni sensorie, cognitive e motorie, al fine di raggiungere un obiettivo futuro"

*Heinz Heckhausen*

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

PERSONALITA'

---

---

---

---

---

---

---

ADOLESCENZA 

§ Evento critico  
§ Compiti di sviluppo

Area		
personale	cognitiva	relazioni sociali
crescita fisica e biologica	pensiero ipotetico deduttivo	famiglia coetanei scuola

---

---

---

---

---

---

---

AUTOEFFICACIA E AUTOSTIMA

AUTOEFFICACIA: valutazione di quanto ci sentiamo capaci di affrontare situazioni specifiche

AUTOSTIMA: giudizio positivo di sè

---

---

---

---

---

---

---

## CONFLITTI



§ Forma di dialogo: - confronto  
- negazione del dialogo

§ Occasione educativa: - risorsa  
- paradosso

---

---

---

---

---

---

---

## RELAZIONE ISTRUTTORE - ALLIEVO

---

---

---

---

---

---

---

**ISTRUTTORE**  
=  
**EDUCATORE**

---

---

---

---

---

---

---

**LE 4 DIMENSIONI DEL RAPPORTO  
ISTRUTTORE - ALLIEVO**



---

---

---

---

---

---

---

**L'ISTRUTTORE**

DEVE	NON DEVE
§ Osservare l'interesse dell'allievo	§ Lasciarsi influenzare dalle prestazioni dei ragazzi ma valutare il loro grado di maturazione per orientarsi sull'età reale e prevedere lo sviluppo futuro della prestazione
§ Osservare la capacità di apprendere	
§ Osservare la capacità di adattamento	
§ Favorire la voglia di mettersi in gioco	

---

---

---

---

---

---

---

**Gruppi**

- § Dimensioni e Comunicazione
- § Setting istituzionale
- § Gestione educativa: - autorevolezza  
- osservazione  
- guida

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

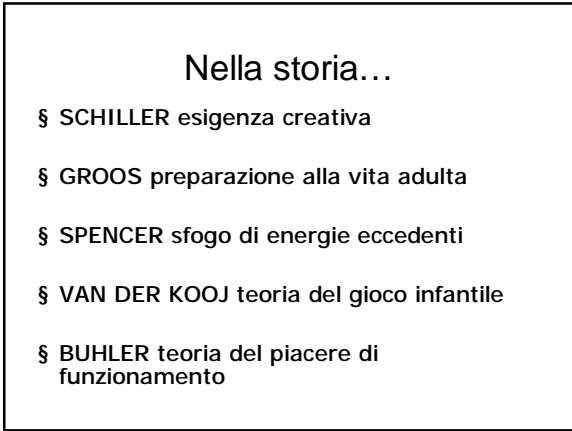
---

---

---

---

---




---

---

---

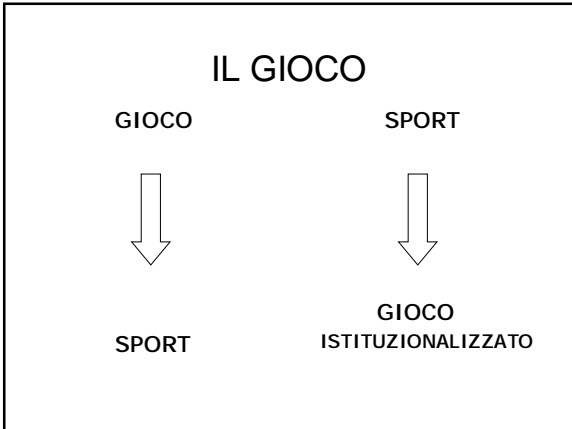
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

**CARATTERISTICHE DEL  
GIOCO**

- § 1 PIACERE DI MOUOVERSI
- § 2 LIBERTA'
- § 3 AMBIVALENZA
- § 4 DETERMINAZIONE
- § 5 ATTUALITA'
- § 6 FINZIONE
- § 7 FANTASIA

---

---

---

---

---

---

---

---

**GIOCO-CORSA**

- § GIOCHI DI INSEGUIMENTO
  
- § GIOCHI DI SQUADRA
  
- § GIOCHI DI ABILITA'
  
- § GIOCHI A PAUSA

---

---

---

---

---

---

---

---

**METODOLOGIA  
DELL'INSEGNAMENTO**

---

---

---

---

---

---

---

---

L'apprendimento: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive

---

---

---

---

---

---

---

§ **ABILITA' MOTORIA**: compito motorio, parte visibile del movimento ad es. saltare



§ **ABILITA' TECNICO-SPORTIVA**: salto Fosbury

---

---

---

---

---

---

---

CAPACITA'/  
ABILITA'  
CONDIZIONALI

CAPACITA'/  
ABILITA'  
COORDINATIVE

**ABILITÀ MOTORIE**

SCHEMI MOTORI  
DI BASE

ABILITA'  
TECNICO-  
SPORTIVE

---

---

---

---

---

---

---



<b>CAPACITA'</b>	<b>ABILITA'</b>
Sono il presupposto di base per sviluppare abilità	
- Tratti ereditari	- Sviluppate con l'esercizio
- Stabili e durature	- Modificate con l'esercizio
- Poco numerose	- Numerose
- Non misurabili	- Misurabili

---

---

---


---

---

---

---

---



### Scopi e contenuti generali dell'attività giovanile

- § Sviluppo e affinamento degli schemi motori di base (correre, saltare, lanciare..)
- § Formazione e sviluppo delle abilità motorie: condizionali e coordinative
- § Apprendimento di un elevato numero di abilità riconducibili alle strutture motorie fondamentali di varie discipline.

---

---

---


---

---

---

---

---



### TECNICA

Le tecniche degli sport non sono "movimenti" ma azioni motorie. Il movimento è solo la conclusione ultima e visibile dell'attività umana, finalizzata al conseguimento di uno scopo.

---

---

---

---

---

---

---

---



## ESPERIENZA

L'esperienza ha un ruolo fondamentale nella formazione delle abilità tecniche;

ATTIVITA' RICCA E VARIATA  
=  
TANTE ESPERIENZE MOTORIE

---

---

---

---

---

---

---

## TECNICA SPORTIVA

§ Prima si costruisce la forma esterna della tecnica, ovvero la rappresentazione esterna del movimento; poi il contenuto, ovvero l'immagine mentale del gesto.

---

---

---

---

---

---

---

## APPRENDIMENTO MOTORIO

### PRESUPPOSTI

#### CONDIZIONI ESTERNE

- Ambiente sociale
- Linguaggio
- Informazioni di ritorno

#### CONDIZIONI INTERNE

- Livello motorio iniziale
- Attività motoria e motivazione
- Comprensione del compito assegnato

### FASI

Sviluppo della coordinazione grezza

Sviluppo della coordinazione fine

Consolidamento della coordinazione fine e sviluppo della disponibilità variabile

---

---

---

---

---

---

---

## Metodi e stili d'insegnamento

---

---

---

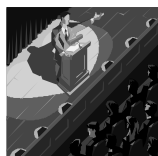
---

---

---

---

## METODO



Definizione: modo per facilitare e rendere produttivo l'apprendimento

*Pellerey*

---

---

---

---

---

---

---

## METODI DIDATTICI

### DEDUTTIVI

L'istruttore trasmette le proprie conoscenze

§ METODO PRESCRITTIVO

§ METODO MISTO

§ METODO DELL'ASSEGNAZIONE DEI COMPITI

### INDUTTIVI

Il ragazzo sotto la guida dell'istruttore scopre autonomamente le conoscenze

§ METODO DELLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

§ METODO DELLA SCOPERTA GUIDATA

§ METODO DELLA LIBERA ESPLORAZIONE

---

---

---

---

---

---

---

## METODO PRESCRITTIVO

- § L'istruttore controlla sia il ragazzo che l'attività svolta.
- § Comporta 4 fasi:
  - § Esplicativa
  - § Dimostrativa
  - § Esecutiva
  - § Correzione degli errori

---

---

---

---

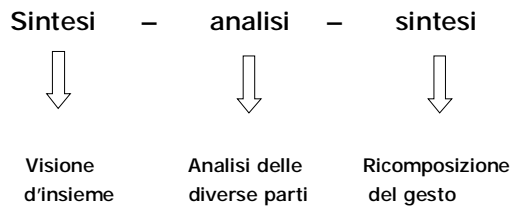
---

---

---

---

## MISTO (ANALITICO-SINTETICO)



---

---

---

---

---

---

---

---

## ASSEGNAZIONE DEI COMPITI

- § Assegnare compiti motori ai ragazzi che li realizzano autonomamente
- § L'istruttore spiega l'esercizio e lo dimostra
- § L'istruttore controlla il volume e l'intensità

---

---

---

---

---

---

---

---

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

§ Consiste nel proporre al ragazzo un problema, affinché lo risolva in modo personale ed autonomo.

§ Da una situazione incompleta, il ragazzo deve scoprire attraverso domande poste dall'educatore qualcosa per completare la situazione proposta.

---

---

---

---

---

---

---

---

## SCOPERTA GUIDATA

§ Allievo risolve individualmente e liberamente i problemi, ma all'interno di un ambito ristretto stabilito dall'insegnante

---

---

---

---

---

---

---

---

## LIBERA ESPLORAZIONE

§ Ricerca di esperienze motorie da parte del ragazzo

§ Istruttore orienta l'attenzione del ragazzo verso un'attività da lui sviluppata autonomamente

---

---

---

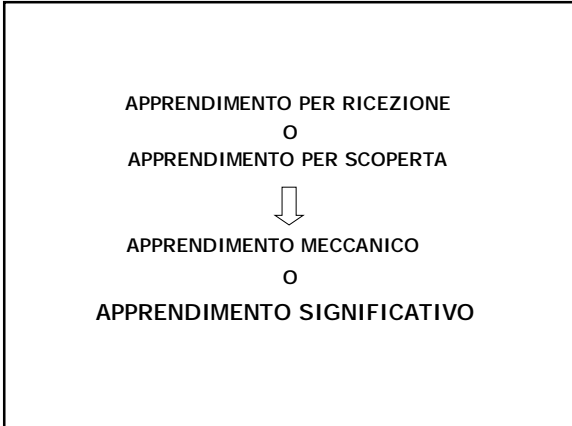
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---



**STILI D'INSEGNAMENTO**

- § **STILE AUTORITARIO:** comunicazione unidirezionale
- § **STILE PERMISSIVO:** comunicazione bidirezionale
- § **STILE AUTOREVOLE:** comunicazione bidirezionale asimmetrica

---

---

---

---

---

---

---

---

**STILE AUTORITARIO**

- § Tradizionale basato sul rapporto unidirezionale
- § Non c'è dialogo, non c'è scambio
- § Ci sono solo obblighi
- § Il risultato è negativo: l'atleta non diventa autonomo, ma è passivo
- § Produce risultati negativi a livello di apprendimento
- § Utilizza feed-back negativi

---

---

---

---

---

---

---

---

## STILE PERMISSIVO

- § Molto diffuso
- § Ampio dialogo
- § Non si stabiliscono regole e si lascia la più ampia libertà all'atleta, il quale acquista comunque poca autonomia, perché è privo di responsabilità
- § Conseguenze negative sull'apprendimento
- § Facilita una condotta aggressiva

---

---

---

---

---

---

---

## STILE AUTOREVOLE

- § Si basa sulla reciprocità, dialogo profondo
- § Le regole sono stabilite e valgono per tutti
- § Tale stile è quello che porta i migliori risultati
- § Si realizzano personalità autonome e responsabili, in grado di socializzare bene con i compagni e con gli adulti
- § Utilizzare uno stile democratico significa spiegare le regole e motivarle

---

---

---

---

---

---

---

## La tecnica: feed-back e correzione degli errori

---

---

---

---

---

---

---

## FEED-BACK

I feed-back rappresentano le informazioni che l'atleta riceve sul proprio movimento e possono provenire:

§ dall'interno, direttamente con i propri analizzatori (**FEED-BACK INTRINSECI**)

§ dall'esterno, fornite dall'istruttore (**FEED-BACK ESTRINSECI**)

---

---

---

---

---

---

---

## FEED-BACK INTRINSECI

§ Tattile

§ Visivo

§ Propriocettivo

§ Labirintico

---

---

---

---

---

---

---

## FEED-BACK ESTRINSECI

§ Sono rappresentati da tutte le informazioni che l'allievo riceve dall'esterno.

§ Arrivano o da una visione diretta del proprio movimento o da fonti esterne quali l'istruttore o i compagni.

§ Gli interventi dell'istruttore svolgono una funzione informativa o di rinforzo.

---

---

---

---

---

---

---



## L'ERRORE

L'errore viene definito come scarto dal modello di esecuzione preventiva tale da ridurre l'efficacia del gesto  
(Korenberg)



Gli errori comunque sono tappe obbligate nella ricerca del miglioramento  
(Hotz)

---

---

---

---

---

---

---

---

## CAUSE DEGLI ERRORI

- § INSUFFICIENZA MOTORIA
- § DIFETTI DI APPRENDIMENTO
- § MOTIVI PSICOLOGICI
- § PARTICOLARITA' DELLA SITUAZIONE
- § CAUSE ACCIDENTALI

---

---

---

---

---

---

---

---

## COMUNICAZIONE DELL'ERRORE

- § Utilizzare informazioni chiare e precise
- § Utilizzare tutti i canali (visivo, verbale, tattile, cinestetico)
- § Definire i parametri errati del movimento
- § Suggestire le strategie per correggerli

---

---

---

---

---

---

---

---

## CORREZIONE DELL'ERRORE

- 1) identificarlo come tale
- 2) capire perché si è strutturato
- 3) eliminarlo o neutralizzarlo, in parte o totalmente

---

---

---

---

---

---

---

---

## L'organizzazione di una seduta di allenamento

---

---

---

---

---

---

---

---

## Cosa fare prima

- § Analisi della situazione
- § Individuazione degli obiettivi
- § Selezione dei contenuti
- § Scelta ed organizzazione delle metodologie da utilizzare
- § Scelta ed organizzazione di materiali e strumenti
- § Strutturazione delle sedute di allenamento
- § Realizzazione
- § Verifiche

---

---

---

---

---

---

---

---

## L'ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

§ Riscaldamento

§ Parte centrale

§ Defaticamento

---

---

---

---

---

---

---

---

## RISCALDAMENTO

Serve a preparare l'intero organismo  
ad eseguire il tema centrale  
dell'allenamento.

---

---

---

---

---

---

---

---

## RISCALDAMENTO

§ Corsa

§ Esercizi di preatletismo, ginnastica

§ Andature

Allungamento?

---

---

---

---

---

---

---

---

## PARTE CENTRALE

A seconda del giorno della settimana e del periodo di allenamento, il tema centrale della seduta di allenamento verterà su di un argomento:

§ TEMATICA TECNICA

§ TEMATICA CONDIZIONALE

---

---

---

---

---

---

---

---

## DEFATICAMENTO

Serve a riportare alla calma fisiologica e favorire i processi di recupero.

§ Corsa

§ Allungamento

---

---

---

---

---

---

---

---

## L'ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

QUANTITA'  
(volume)

INTENSITA'  
(impegno)

RECUPERO  
(pause)

---

---

---

---

---

---

---

---

**BUON LAVORO**



Giorgia Godino

---

---

---

---

---

---

---