



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI URBINO
"CARLO RO"

Facoltà di Scienze Motorie

2004: Anno Europeo dell'Educazione attraverso lo Sport
Progetto "Educazione e sport: valori senza frontiere"

Workshop:

Insegnamento e pratica sportiva

Analisi e verifica dell'efficacia dell'insegnamento sportivo per una pratica reale e consolidata

Urbino, 19 maggio 2004

In collaborazione con:



Comitato Regionale Marche



ATTI DEL WORKSHOP

A cura di: Piero Benelli, Massimiliano Ditroilo

Premessa

Esiste un grande numero di giovani sportivi affidati ad esperti che, assumendo il ruolo di veri e propri insegnanti, dovrebbero possedere adeguate conoscenze metodologiche, tecniche e didattiche per insegnare efficacemente le discipline sportive, in maniera tale da fornire gli allievi di strumenti adeguati per consolidare la pratica sportiva nel tempo e per sviluppare la loro motricità. Troppo spesso però il tecnico tende a sottovalutare il problema di come uno sport o una tecnica sportiva venga effettivamente insegnata, ed è portato a lavorare per obiettivi a breve termine, limitati nel tempo e nelle finalità. Nella gran parte dei casi si assiste alla situazione in cui gli allenatori si preoccupano unicamente del contenuto delle proprie unità di allenamento, mentre non riflettono sui procedimenti che utilizzano e sulle decisioni che di volta in volta prendono per migliorare l'efficacia dell'insegnamento, al fine di ampliare l'opportunità per gli atleti di apprendere e perfezionare le proprie abilità motorie. Molti degli insuccessi e conseguentemente degli abbandoni dei giovani che praticano sport potrebbero derivare proprio da un approccio sbagliato e riduttivo da parte degli "insegnanti sportivi" (i tecnici), e un abbandono di un giovane spesso ha risvolti negativi sulla vita di relazione dello stesso e su vari aspetti della vita sociale.

Le finalità di questo workshop possono essere riassunte come segue:

- analizzare gli errori dell'insegnamento sportivo risultanti dall'osservazione diretta degli allenatori all'opera
- verificare l'efficacia dei vari approcci metodologici nell'insegnamento sportivo, ai fini di una pratica sportiva reale e consolidata
- proporre un approccio alternativo di insegnamento sportivo che migliori l'efficacia dell'azione tecnica ed educativa e favorisca la crescita globale dell'individuo
- favorire una pratica sportiva come strumento di affermazione positiva della propria personalità e di costruzione di valori consolidati nel tempo

Scopo ultimo del workshop è quindi quello di mettere a confronto esperti, ricercatori, tecnici, atleti su una tematica fondamentale, ma talvolta sottovalutata, rappresentata dall'insegnamento efficace della tecnica sportiva. Saranno quindi esposte posizioni, approcci metodologici ed esperienze diverse che dovranno fornire lo spunto per un dibattito tra gli operatori del settore e per cercare di dare delle indicazioni concrete e utili agli stessi.

Nella speranza di aver fornito un contributo alla risoluzione del problema proposto, auguriamo buon lavoro a tutti i partecipanti.

Piero Benelli
Massimiliano Ditroilo

Ruolo delle sensazioni cinestetiche nell'insegnamento e perfezionamento della tecnica sportiva

Introduzione

Il raggiungimento dell'alto livello nello sport contemporaneo richiede un continuo e significativo incremento del carico di allenamento. Il carico comprende sia la stimolazione dell'apparato osteo-articolare e muscolare, sia la stimolazione delle funzioni psichiche. Tali carichi sono spesso così elevati che raggiungono i limiti dell'organismo umano. Da ciò deriva l'aumento degli infortuni, e, in casi estremi e comunque rari, si arriva alla morte improvvisa degli atleti durante la competizione. Quando la sollecitazione dell'organismo tramite l'allenamento è spinta al limite occorre trovare delle "riserve di prestazione". Fino ad oggi queste riserve sono state trovate negli adattamenti biologici, nel miglioramento delle attrezzature sportive, nell'introduzione della preparazione psicologica, ma anche, purtroppo, nell'uso di farmaci proibiti. Tuttavia, le più grandi riserve di prestazione possono essere trovate nella metodologia dell'insegnamento e nel miglioramento della tecnica sportiva tramite un più completo e integrato utilizzo dei canali di informazione sensoriale.

Scopi

1) Definire il posto che la tecnica sportiva occupa nel processo di allenamento; 2) Definire la relazione che esiste fra tecnica sportiva e capacità motorie; 3) Stabilire la relazione che esiste fra capacità fisiche e capacità coordinative; 4) Definire il ruolo delle sensazioni cinestetiche nella tecnica sportiva, e le modalità del loro sviluppo; 5) Definire la relazione fra la capacità di avere "sensazione del corpo" (fig. 1) e "sensazione del movimento" (fig. 2); 6) Trovare la relazione fra sensazioni cinestetiche e "sensazione del movimento"

Materiali e metodi

Sono stati selezionati atleti juniores e seniores della nazionale polacca di Kayak e canoa, maschi e femmine ($n = 60$), atleti di ginnastica ritmica di diverso livello ($n = 63$), studenti della scuola (maschi e femmine), atleti juniores e seniores della nazionale polacca di salto con gli sci ($n = 18$), atleti juniores e seniores della nazionale polacca di judo ($n = 63$). Sono state condotte misurazioni delle sensazioni cinestetiche: con goniometro connesso al computer, l'abilità di conservazione dell'equilibrio (posturografia), il test di coordinazione motoria di W. Starosta, esperimenti pedagogici, interviste, questionari, analisi della letteratura.

Conclusioni

1) Il problema delle sensazioni cinestetiche è ancora poco riconosciuto e non ha ancora guadagnato una formulazione sintetica. E' considerato complesso, ma allo stesso tempo una potenziale riserva di prestazione per l'atleta. 2) Al fine di migliorare la efficacia dell'allenamento sportivo, è indispensabile attivare il canale delle informazioni cinestetiche. Occorre raccogliere informazioni non da un solo canale sensoriale ma da più canali sensoriali, specialmente nel processo di eliminazione degli errori consolidati. 3) Per ogni specifica disciplina è necessario sviluppare specifiche sensazioni cinestetiche. E' importante il graduale sviluppo della "catena cinestetica", composta dalla "sensazione del corpo", poi la "sensazione del movimento", infine una

sensazione che è specifica di un determinato sport (per esempio, la “sensazione della palla”) (fig. 3). Queste sensazioni, che costituiscono un estratto della alta padronanza tecnica, dovrebbero essere uno degli elementi più importanti all’allenamento sportivo. L’accuratezza dei movimenti, senza la quale la tecnica cessa di essere efficace, dipende dalle sensazioni cinestetiche. 4) La ricerca ha dimostrato la interscambiabilità delle specifiche sensazioni che dipendono da: livello coordinativo del movimento, livello sportivo, età, esperienza sportiva, volume del carico di allenamento, emozioni, periodo di allenamento, condizioni circostanti, proprietà fisiche: oggetti (p.e. ginnastica ritmica), attrezzi (p.e. palla nei giochi sportivi), attrezzature (p.e. ginnastica), mezzi di allenamento, ecc. L’elevato numero di condizioni che determinano le sensazioni spiegano la loro instabilità, soprattutto nei principianti. Negli atleti di alto livello queste possono essere espresse in maniera più stabile.

Fig. 1

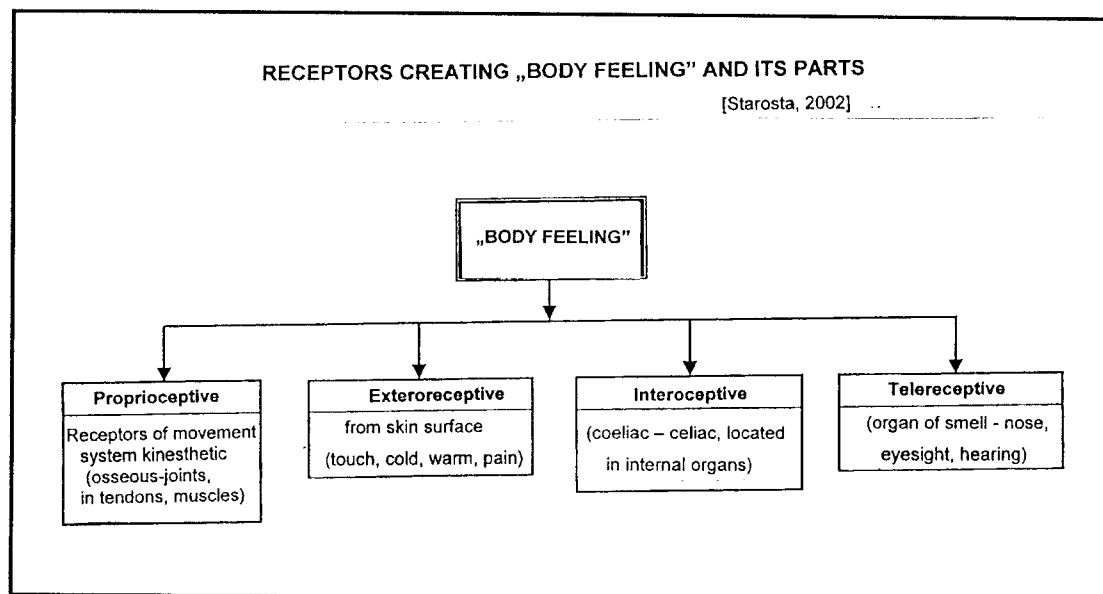


Fig. 2

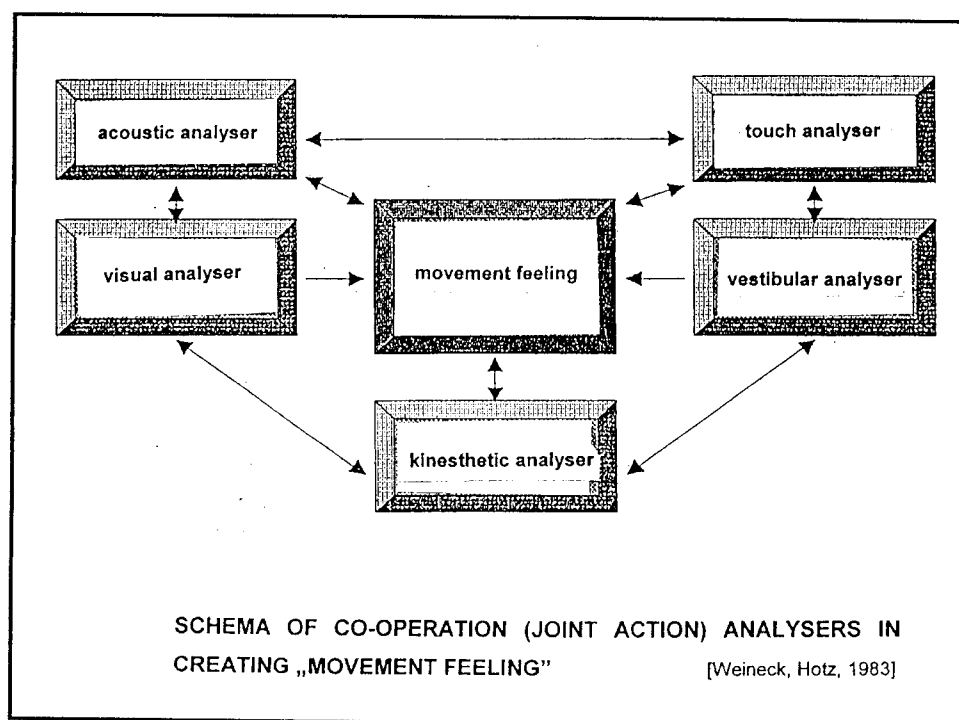


Fig. 3

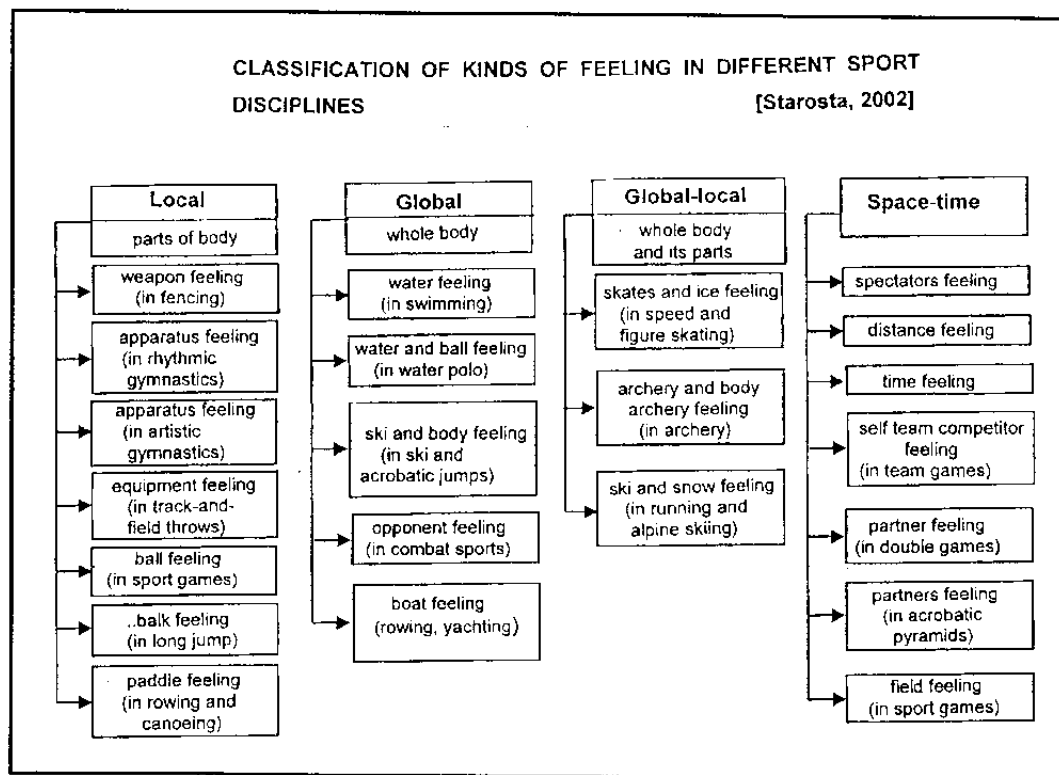
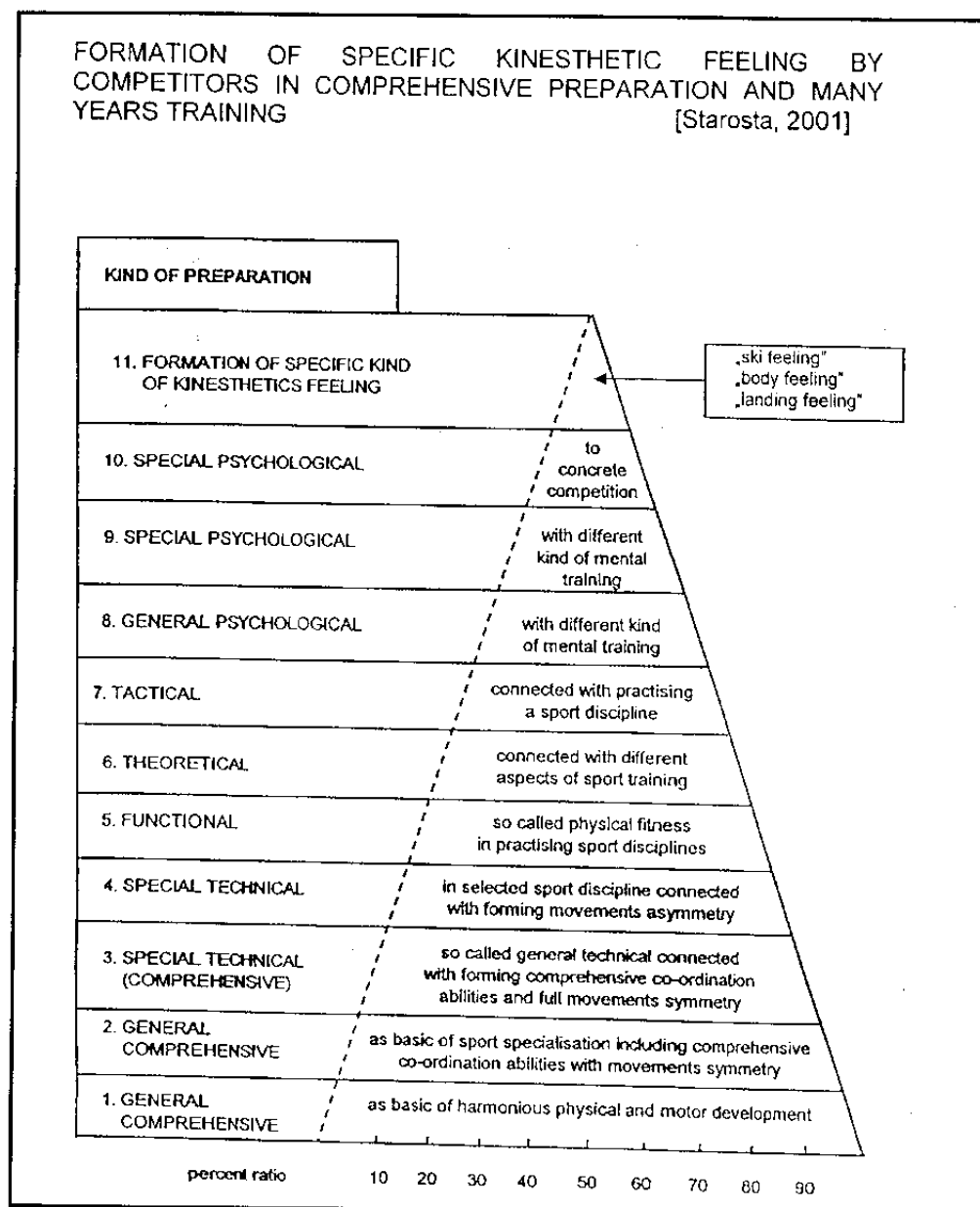


Fig. 4



Curriculum Włodzimierz Starosta:

- Nato in Poznań (Polonia)
- University School of Physical Education in Poznan (Polonia) 1951-1952;
- Institute of Physical Culture in Leningrad (Unione Sovietica) 1952-1956;
- Institute of Physical Culture in Leningrad (Unione Sovietica) PhD -1963;
- University School of Physical Education in Warsaw (Polonia) habilitation (second doctor degree) – 1977;
- Visiting professor in 10 università europee
- E' membro di: International Society of Sport Genetic and Somatology (segretario generale) 1983-1990; International Association of Sport Kinetics-IASK (presidente) 1990-2003; European College of Sport Science (membro), ICSSPE (membro dal 1996).
- E' nel comitato editoriale delle seguenti riviste: Journal of Human Kinetics - Vice Chairman (Polonia). Board member: „Biology of Sport” (Polonia); „Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis” (Estonia); „Kinesiology” (Croazia); „Kinesiologia Slovenica” (Slovenia); „Studies in Physical Culture and Tourism”, “Antropomotories”, “Sport Medicine” (Polonia).
- Pubblicazioni: in totale più di 500 diverse pubblicazioni derivate da ricerche fatte in 26 paesi, comprese 38 monografie
- Attività sportiva praticata: ha praticato 20 discipline sportive. I migliori risultati li ha ottenuti nel pattinaggio su ghiaccio (3° posto nei campionati studenteschi), nel wrestling (vicecampione di Leningrado) e nel *ringo* (18 medaglie).

Relazione Giorgio Gatta

Aspetti metodologici-didattici ed esperienze pratiche della "teoria dell'azione" nell'apprendimento dei giochi sportivi

Sono trascorsi circa 20 anni dagli studi e dalla diffusione delle prime idee della "teoria dell'azione" come modello di riferimento per la comprensione dei processi che regolano l'attività dei giochi sportivi (Martin 1980 - Kunath 1985 - Poehlmann 1983 - Konzag 1982 - Schubert 1983 - Barth 1985 - Kirchgassner 1984).

Nelle diverse discipline sono state formulate ipotesi di schemi attuativi caratterizzate dalla forte influenza delle conoscenze maturate in ambito psicologico (psicologia cognitivista) ed inserite in un mondo sportivo in piena trasformazione e alla importante ricerca di validazioni scientifiche.

Il modello di base, anche se con diversificate varianti, è stato positivamente accettato a livello generale ed ha portato come conseguenza ad un cambiamento significativo della metodologia di insegnamento.

Come ogni processo teorico ha comunque evidenziato, durante la sua applicazione pratica sul campo, una serie di problematiche identificabili in quesiti, come:

- quando (in che momento dell'età e dello sviluppo tecnico dell'atleta inserire queste istruzioni)
- in che modo (quale poteva essere la metodologia più adeguata)
- per quanto tempo (come periodizzare questo tipo di lavoro)
- come valutare (quali strumenti e quali parametri utilizzare per verificare la validità del processo che si sta svolgendo).

Il relatore in base alla sua esperienza, illustra la nascita della teoria e la logica che ha determinato i diversi momenti degli schemi di riferimento.

Analizza il processo stesso e di come si sono definiti ed interpretati nei diversi sport di situazione alcuni importanti passaggi.

Propone una serie di considerazioni partendo da strategie sperimentate e da valutazioni nate sul campo durante l'attività stessa.

uno sport di situazione

si basa sulla

tramite

valorizzate dal

ideazione e risoluzione
di problemi tattici

l'utilizzo delle
tecniche

miglioramento
funzionale

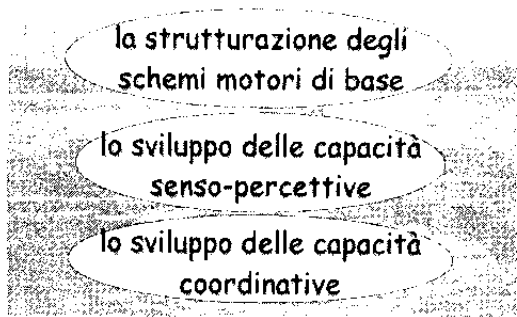
ideazione e risoluzione di problemi tattici

la capacità di acquisire
informazioni significative
dalla situazione

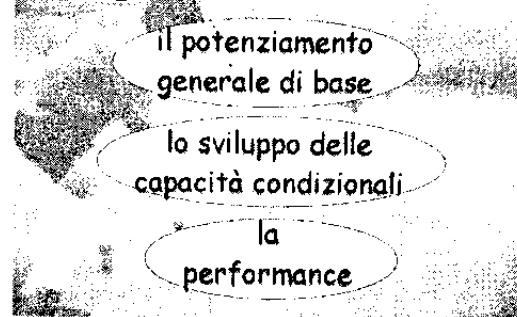
la capacità di elaborare
correttamente le informazioni e
le conoscenze possedute

capacità di dare una
risposta tattica adeguata

l'utilizzo delle tecniche



il miglioramento funzionale



Curriculum Giorgio Gatta:

Ricercatore presso la Facoltà di "Scienze Motorie" di Bologna

Docente incaricato presso la Facoltà di "Medicina e Chirurgia" di Padova

Docente CONI dal 1991

Responsabile Tecnico della Federazione Nuoto dal 1990 al 2000

Membro dello Staff Tecnico della Nazionale Italiana di Pallanuoto dal 1992 al 2000:

medaglia d'oro alle Olimpiadi di Barcellona 1992 e di Bronzo all'Olimpiadi di Atlanta 1996

medaglia d'oro ai Mondiali di Roma 1994

medaglia d'oro agli Europei di Vienna 1995

L'apprendimento e lo sviluppo della tecnica nelle discipline individuali

Sia l'insegnamento che l'allenamento passano attraverso lo scambio di **esperienze** ed **informazioni**, ossia attraverso il **dialogo** che permette l'acquisizione di **elementi tecnici**. Il **dialogo** deve adattarsi ed evolversi parallelamente al livello dell'atleta per favorire uno scambio di informazioni chiare e mirate in grado di migliorare il suo sapere tecnico e le sue competenze.

Il **modello d'azione** è composto da un **ambiente pedagogico**, da **azioni metodologiche** e da un **messaggio tecnico**. Definisce gli aspetti che permettono e regolano il **dialogo** tra gli allievi (atleti) e gli insegnanti (allenatori). In questo testo il modello è presentato nella sua versione completa, con un approfondimento dei differenti concetti!

L'evoluzione del modello d'azione

**Il dialogo nell'insegnamento e nell'allenamento
come scambio di informazioni e di esperienze!**

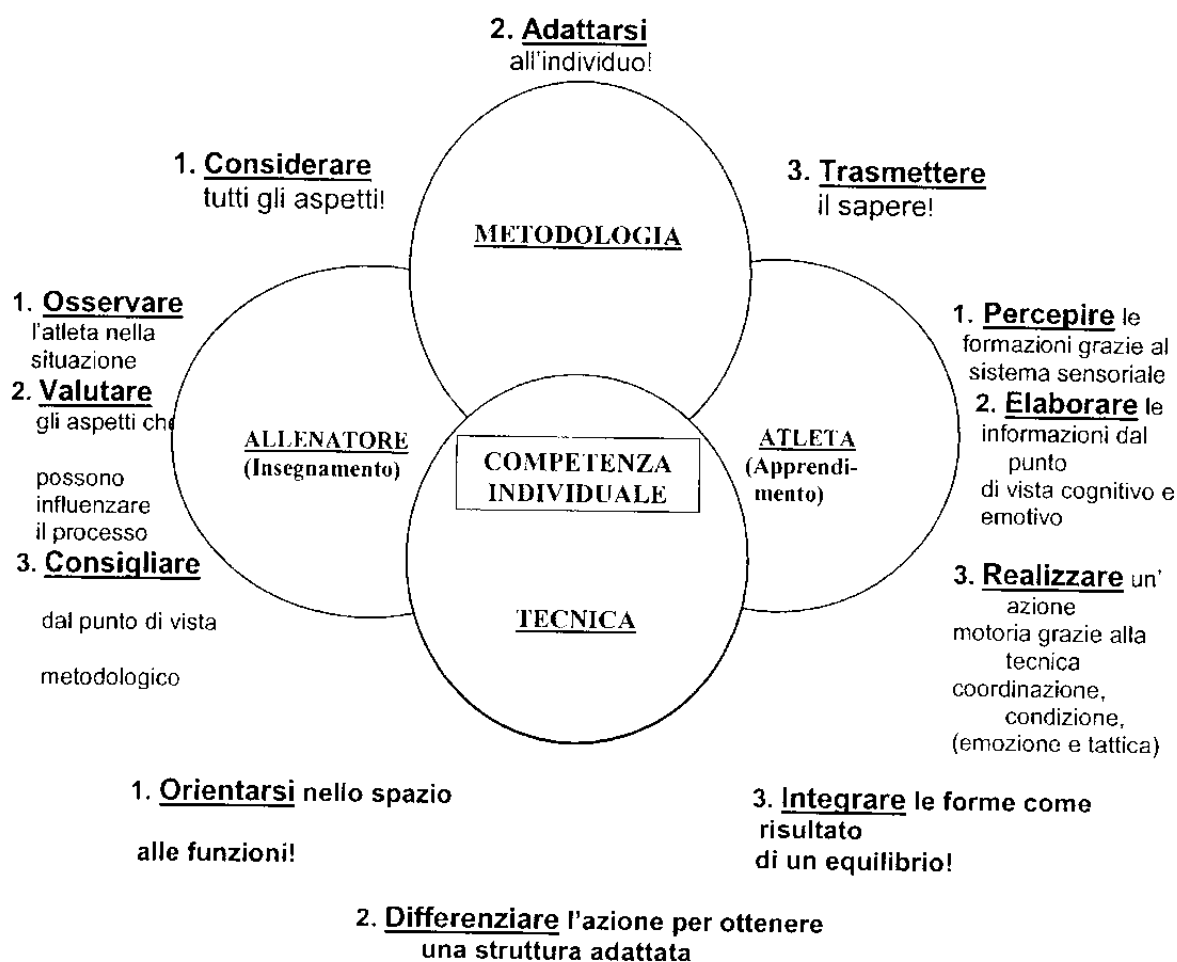


Fig.: *La competenza individuale è una combinazione di differenti competenze: "L'evoluzione del modello d'azione". Per meglio indirizzare lo sviluppo della competenza individuale, i concetti sono presentati in una forma più completa e ogni ambito è caratterizzato da tre aspetti.*

a) Il concetto pedagogico

Il concetto pedagogico spiega il funzionamento della collaborazione tra l'allenatore e l'atleta basandosi su un importante desiderio di differenziazione. Da questo punto di vista è di fondamentale importanza una cooperazione ideale tra le parti, al fine di instaurare un **ambiente** adatto all'apprendimento e alla responsabilizzazione dell'atleta. Apprendimento e responsabilizzazione, inoltre, possono favorire lo **sviluppo della personalità**. Per raggiungere questo obiettivo l'allenatore deve creare delle **situazioni d'apprendimento adatte al livello dell'atleta**.

Il modello destinato agli atleti è caratterizzato da tre aspetti che permettono il miglioramento dell'apprendimento anche nell'allenamento.

Percepire! La percezione mirata delle informazioni, grazie al nostro sistema sensoriale, determina l'avvio dell'apprendimento e la verifica dei risultati!

Elaborare! L'elaborazione delle nuove informazioni ed il confronto con le esperienze precedenti, permette un miglioramento dell'apprendimento!

Realizzare! La realizzazione pratica degli elementi assimilati, grazie alla competenza tecnica, alla coordinazione, alla condizione e alla tattica, permette il raggiungimento dell'obiettivo!

Il modello destinato agli insegnanti (allenatori) è caratterizzato da tre aspetti che permettono il miglioramento dell'insegnamento.

Osservare! L'osservazione permette di cogliere, nel modo più preciso e completo possibile, le informazioni sul comportamento degli allievi (atleti)!

Valutare! La valutazione deve rispettare criteri differenziati. Verifica lo stato dell'apprendimento e definisce gli elementi necessari alla progressione dell'atleta!

Consigliare! Il consiglio deve essere adattato al livello dell'atleta. Deve essere stimolante, individualizzato e indirizzato verso obiettivi precisi. Deve poter idealmente accompagnare chi apprende durante il processo d'apprendimento.

b) Il concetto metodologico

L'obiettivo di questo concetto è di definire dei metodi efficaci che possano permettere di organizzare al meglio un processo d'apprendimento e d'insegnamento adattato a ciascun individuo.

L'efficacia della collaborazione tra allenatore e atleta è determinata dalla loro **capacità di comunicare**.

Le tre linee direttive metodologiche seguenti possono contribuire a raggiungere questo ambizioso risultato.

Considerare tutti gli aspetti! L'ottenimento di un insegnamento di qualità transita attraverso la responsabilizzazione dell'atleta nel suo processo d'apprendimento. Per poter apprendere l'atleta deve sentirsi partecipe. È fondamentale prendere in considerazione i progetti, i desideri e gli obiettivi degli allievi (atleti) e includerli nella struttura dell'insegnamento. Insegnare una tecnica non si riduce a trasmettere spiegazioni meccaniche o elaborare dettagli tecnici.

Un insegnamento completo deve trasformare la pratica in un'esperienza affascinante. L'allenatore non deve porsi quale obiettivo unicamente il perfezionamento tecnico; aspetti come la conoscenza della natura, della storia e della cultura locali possono efficacemente essere inseriti in lezione.

Adattarsi all'individuo! Gli allievi (atleti) giudicano la qualità dell'insegnamento riguardo al proprio piacere e ai propri progressi. Apprendono molto rapidamente se l'impressione globale, costituita dalla struttura della lezione, dalla scelta degli esercizi, dall'ambiente interno alla classe, soddisfa le loro esigenze. Possono anche porsi le seguenti domande: "Il maestro si è reso conto delle mie esigenze?"; "Perché il maestro non mi ha corretto più a lungo?". Gli allievi (atleti) desiderano, e ne hanno il diritto, di essere presi in considerazione. Si aspettano **competenza e pazienza**. L'allenatore deve dimostrarsi disponibile, d'umore gradevole e costante. Deve saper giocare con lo *humor*, senza cadere nella facile ironia. Deve concepire **un insegnamento differenziato che possa adattarsi alle caratteristiche degli atleti**. Per soddisfare le esigenze degli allievi (atleti), i maestri e gli allenatori devono sviluppare il loro **intuito**, avere **sensibilità, competenze metodologiche** e a volte fare ricorso persino a **doti diplomatiche!**

Trasmettere il sapere! È importante favorire la buona scelta e la realizzazione di situazioni d'apprendimento ideali. Ogni processo metodologico adattato all'individuo risponde alla domanda *"Come si può, ad ogni livello, aumentare l'efficacia dello scambio di informazioni tra l'allenatore e l'atleta?"* Il dialogo e lo sviluppo della coordinazione che portano, per esempio, alla **percezione di corpo in movimento** o alla **percezione del timing**, rivestono una grande importanza nella preparazione di una strategia d'insegnamento. Quando l'obiettivo prefissato è attraente e realistico e in più corrisponde al progetto e alle aspettative dell'atleta,

quest'ultimo dimostrerà **attenzione, interesse e motivazione**: tre qualità determinanti per l'ottenimento del successo. **La sfida del maestro o dell'allenatore consiste nell'individuare, tra mille possibilità d'insegnamento, quello più adatto a ciascun atleta. Una presentazione originale degli esercizi, una dimostrazione tecnicamente valida, consigli proposti in maniera semplice, chiara e efficace, aiuti ritmici, l'utilizzo di un linguaggio ad immagini, saranno spesso i mezzi più utili ed adeguati per favorire l'apprendimento!**

c) Il concetto tecnico

Deriva dalla domanda: *"Che cosa si deve insegnare?"* Permette all'allenatore di aiutare l'atleta nel processo della realizzazione della propria forma individuale. Il concetto tecnico inoltre si pone e risponde alle seguenti domande:

- **Quali forme si possono raggiungere?** (Forme appartenenti ad una famiglia di forme)
- **A quali forme (modelli) possiamo riferirci?** (Forme di riferimento: forme chiave, forme classiche, varianti)
- **Di cosa ha bisogno l'atleta per sviluppare ulteriormente la sua forma?** (Forma individualizzata)

Come lo sviluppo di un prodotto, anche l'evoluzione di una forma segue un programma specifico. Partendo dagli **elementi chiave**, la combinazione di movimenti chiave permette la realizzazione di forme chiave che, in seguito, possono diventare delle forme classiche e delle loro varianti. Nel centro delle esecuzioni è sempre lo sviluppo del **timing**!

A livello metodologico, la forma dimostrata in maniera esemplare dall'allenatore, può essere considerata come una forma di riferimento.

La **forma di riferimento** può servire come modello per dare un importante esempio all'atleta, ma non deve essere proposta in modo tale da scoraggiare lo stesso nella ricerca della sua forma individualizzata e personalizzata.

Il concetto tecnico rispetta le seguenti organizzazioni: **gli elementi chiave (funzioni)** risultano dal confronto tra gli attrezzi e la loro interazione (per esempio: con la neve). A loro volta sono messi in azione dalla combinazione di **movimenti chiave (strutture)** che originano le numerose **forme** che sono raggruppate in **famiglie**.

Le funzioni, le strutture e le forme sono punti di riferimento importanti al fine dell'apprendimento tecnico.

Orientarsi nello spazio grazie alle funzioni! Le funzioni proprie (per esempio: degli attrezzi) permettono agli atleti di spostarsi nello "spazio". Descrivono il ventaglio di possibilità che gli attrezzi di scioglimento possono offrire. L'allenatore deve

conoscerle perfettamente: l'utilizzo delle funzioni come punto di riferimento è infatti condizione necessaria per trasmettere un messaggio tecnico corretto. Ci sono molteplici soluzioni tecniche per raggiungere la forma più efficace o idonea: per non dover far uso della sola intuizione è necessario conoscere e riferirsi ai principi di base: **le funzioni degli attrezzi!**

Differenziare l'azione per ottenere una struttura adattata! Ogni struttura rispetta una determinata funzione. Le strutture permettono, attraverso il sapiente utilizzo e combinazione dei movimenti chiave, di attivare le funzioni degli attrezzi secondo la situazione e le necessità del momento.

Inversamente possiamo dire che è l'insieme degli elementi chiave (funzioni del particolare attrezzo) che, per rispondere ad un preciso obiettivo, determina la struttura dell'azione.

Allo stesso tempo l'uso differenziato dei movimenti chiave (struttura adattata) permette di raggiungere la qualità dell'azione. La qualità è data dall'utilizzo essenziale e più efficace delle funzioni.

Ottenere le forme come risultato di un equilibrio! Solo quando le funzioni e le strutture sono definite, è possibile realizzare una forma. Le forme infatti derivano dalle funzioni degli attrezzi e dai movimenti necessari per il loro utilizzo. Sono una combinazione di azioni che permettono di esplicitare il ruolo degli attrezzi. Le forme sono il risultato di un equilibrio tra l'individuo, l'ambiente che lo circonda e il suo materiale!

Traduzione del testo originale in tedesco di Arturo Hotz: Mauro Terribilini

Curriculum Arturo Hotz:

Nato il 22-3-1944

1965: Diploma Maestro della scuola elementare

1965-1968: Formazione Maestro di ginnastica (ETH Zurigo)

1966-1968: Università Zurigo, Storia, filosofia, giornalismo.

1968-1973: Università Berna, Storia, filosofia, giornalismo.

1973: Dottorato (Dr. phil.) all'Università Berna

1971-1973: Formazione Allenatore nazionale

1970-1972: Allenatore della squadra nazionale, Bob (1972, Sapporo, Vittoria olimpico)

1974-1976: Capo della squadra nazionale sci alpino (uomini)

1975-1978: Università Zurigo, Pedagogia, psicologia

1978: Diploma (pedagogia, psicologia)

Da 1978: Insegnamento Università Zurigo, Berna, San Gallo, Innsbruck, Göttingen, Oldenburg, Wroclaw e Istituti per la formazione degli allenatori

1992: Professore (Università Göttingen)

Pubblicazioni: 26 monografie, circa 1100 articoli (riviste), 17 Video etc.

Innovazioni metodologiche per l'insegnamento tecnico nello sport

Allenatori ed istruttori riconoscono generalmente la centralità della tecnica nello sviluppo della prestazione sportiva e dedicano una notevole quantità di sforzo e di riflessione al suo insegnamento e perfezionamento. Il notevole sviluppo della metodologia dell'allenamento e delle scienze applicate allo sport ha avuto un impatto significativo sulla progettazione e la gestione dell'allenamento sportivo che però ha interessato in forma prioritaria l'innalzamento della condizione fisica, lo sviluppo di mezzi di preparazione speciale, l'ottimizzazione dei processi di recupero e rigenerazione per contenere il superallenamento e – soprattutto – l'identificazione delle soglie allenanti di intensità e qualche volta di volume.

Meno evidente è la trasformazione delle pratiche didattiche concrete nell'insegnamento tecnico-tattico, che in numerosi casi appaiono tendenzialmente conservatrici e poco influenzate dall'ampliamento della conoscenza scientifica sulle discipline sportive. Oltre a ciò, la circolazione di conoscenze sull'insegnamento tecnico-tattico appare tendenzialmente limitata, rispetto ad altri campi, non solo a causa di una più o meno presunta riservatezza degli allenatori a comunicare le loro esperienze, ma anche per la difficoltà di verbalizzare e concettualizzare in modo sistematico e ben articolato dal punto di vista concettuale, un insieme di decisioni e di procedimenti che spesso hanno natura tacita e che sono difficilmente ricostruibili in un discorso metodologico che non sia banale o troppo contingente e, di conseguenza, poco replicabile.

Malgrado queste considerazioni, è possibile riscontrare in modo peraltro differenziato per disciplina, alcune tendenze innovative sia nella pratica degli allenatori da campo, che nel discorso sulla didattica, usato ad esempio nei corsi allenatori o nella letteratura specializzata. Questi elementi innovativi, riguardano aspetti come:

- il largo uso di tecnologie osservative avanzate e di software ad hoc nell'allenamento tecnico-tattico;
- la progettazione e la diffusione di dispositivi utili per fornire un feedback supplementare agli atleti e per integrare i dati da essi derivati nella programmazione dell'allenamento;
- la riformulazione dei modelli ideali a seguito di più avanzate e pertinenti analisi funzionali e biomeccaniche e lo sviluppo di procedure per una loro migliore personalizzazione;
- la riduzione del peso delle concezioni "estetiche" della tecnica;
- la rivisitazione dei repertori delle esercitazioni con una più efficace e variata utilizzazione dei parametri ed delle variabili situazionali;
- l'analisi critica di progressioni didattiche tradizionali, spesso artificiose o troppo diluite;
- la natura problematica dell'integrazione tra mezzi speciali e preparazione tecnica alla gara;

- la (diversa) collocazione della preparazione tecnica nei cicli di allenamento di breve e lungo termine;
- un maggior ruolo tendenziale dell'atleta (almeno quello di alto livello) nella determinazione o aggiustamento di specifici parametri tecnici (es. il rapporto ampiezza-frequenza negli sport ciclici);

Va peraltro sottolineato come alcune di queste innovazioni siano più evidenti in certe discipline o paesi che in altri. Oltre a queste tendenze di carattere generale, specifiche innovazioni possono essere identificate nelle specifiche discipline, anche se non sempre risulta semplice discriminare innovazioni legate a fattori momentanei e contingenti (es. il recente successo di atleti e squadre) da quelle risultanti da una più complessa rielaborazione collettiva delle metodologie di insegnamento.

Curriculum Alberto Madella:

Nato a Venezia-Mestre il 13 agosto 1956, ha conseguito il Dottorato di ricerca in Sociologia presso l'Università di Catania.

E' docente nazionale della Scuola dello sport del CONI di Roma, responsabile di area per la Metodologia dell'Insegnamento Sportivo e di Metodologia della ricerca applicata allo sport, nonché consulente per la progettazione delle attività formative per i tecnici e per gli allenatori. Ha pubblicato oltre 70 articoli sui temi della formazione, dell'insegnamento sportivo e del management in riviste del settore, sia Italiane che internazionali.

Dal 1999 ha insegnato Management delle Organizzazioni Sportive presso il Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Firenze e dal 2003 Sociologia presso lo IUSM di Roma. E' inoltre Segretario Generale della European Association for Sport Management (EASM) e della Rete Europea di Scienze dello Sport (ENSSEE)

E' componente del Comitato Editoriale delle riviste European Sport Management Quarterly, Atleticastudi, e Movimento.

Relazione Andrea Gracis

Apprendimento della tecnica prima dei 12 anni: l'osservazione e la sperimentazione senza istruttori.

1. Osservavo i miei fratelli più grandi che già giocavano.
2. Guardavo le partite in TV.
3. Sperimentavo direttamente quanto avevo visto, giocando nel giardino di casa.

Apprendimento della tecnica tra i 12 e i 14 anni, nel contesto di squadra: l'accettazione dell'errore come fattore di crescita

1. Continuavo a guardare e miei fratelli giocare.
2. Continuavo a guardare le partite in TV.
3. Continuavo a sperimentare a tu per tu con il canestro di casa.
4. In allenamento e nelle prime partite, essendo uno dei più bravi mi venivano concessi molti errori che aumentavano il bagaglio di esperienze.

Apprendimento della tecnica tra i 14 e i 18 anni: i primi condizionamenti

1. Dedicavo sempre molto tempo all'osservazione degli altri che giocavano.
2. Dopo allenamenti e studio rimaneva poco tempo per "il campetto".
3. Meno possibilità di sperimentare e di sbagliare: meccanismo vittoria/sconfitta.

19 anni, esordio in serie A: il primo allenatore professionista

1. 1° partita a Trieste: 10 punti, (testa ancora libera).
2. Girone di ritorno: primi problemi con l'allenatore (si era esaurita l'istintività).
3. Come insegnava l'allenatore (modalità ritrovate in molti tecnici successivi): riproduceva le situazioni partita, forniva soluzioni predeterminate, guidava/imponeva le scelte. Guardo – penso – faccio.
4. Vedo – faccio: ciò che fa la differenza nel campione è la capacità di vedere e fare, di non pensare, non c'è un PRIMA e un DOPO, ma solo ADESSO. Importanza di dare gli strumenti necessari a fare una scelta che è sempre nuova e diversa perché sempre nuove e diverse sono le situazioni di partita.

28 - 39 anni, la maturità

1. Durante tutti gli anni precedenti, ma anche tutti gli anni successivi, mi sono sempre "esaminato" molto, cercando di tirare fuori il meglio da me stesso per non avere rimpianti (testardaggine, dedizione, curiosità verso qualsiasi tecnica o teoria nuova): analisi molto utile in allenamento, ma che risultava condizionante in partita (troppo carico di responsabilità e di lavoro "mentale").
2. Un buon allenatore (motivatore e provocatore) e la nascita del mio 1° figlio hanno contribuito a riportare la pallacanestro nei giusti binari. Equilibrio personale: il salto di qualità avviene quando la tecnica viene messa al servizio

dell'uomo o meglio quando l'uomo, l'atleta diventa padrone del gesto tecnico e lo usa e lo sfrutta al meglio in equilibrio con quanto sente dentro.

3. Continua l'osservazione degli altri che si arricchisce con la lettura delle interviste (campioni di tutti gli sport) per cercare di cogliere quello che fa di un atleta un campione.

Cosa penso sia importante per una completa espressione del talento in ambito sportivo: ulteriori spunti

1. Possibilmente tecnici che siano stati atleti
2. Che trasmettano passione
3. Che sappiano "tirare fuori" prima di correggere. A volte è più importante NON FARE che FARE (Mike D'Antoni e Bostjan Nachbar: raccontare episodio).
4. Strutture usabili anche al di fuori degli orari stabiliti (il valore di stare da soli).

Curriculum Andrea Gracis:

Nato a Treviso il 4 gennaio 1960. Giocatore di pallacanestro.

- 19 stagioni in Serie A (1979-1998)
1 Liberty Treviso
3 Reyer Venezia
11 Scavolini Pesaro
4 Benetton Treviso
- 3 Scudetti (1988, 1990, 1997)
- 3 Coppe Italia (1985, 1992, 1995)
- 1 Coppa Europea (1995)
- 1 Supercoppa Italiana (1997)
- 93 presenze in Nazionale A (1981-1991)
- Medaglia d'argento ai Campionati Europei, Roma 1991
- Medaglia d'argento ai Giochi del Mediterraneo, Casablanca 1983
- Medaglia d'oro ai Campionati Mondiali Militari, Algeri 1993
- 3 partecipazioni al Mc Donald's Open: Madrid 1988 (miglior realizzatore del torneo), Barcellona 1990, Parigi 1997.

Terminata l'attività agonistica (1999) ha lavorato 2 anni presso la **Benetton Basket** in qualità di manager (progetto scuola, eventi speciali, scouting).

Attualmente lavora come procuratore sportivo per l'Agenzia **Interperformances** di San Marino.

In particolare è responsabile del progetto "**Work on Yourself**" rivolto ai ragazzi più giovani che aspirano a diventare giocatori professionisti.

Relazione Daniele Masala

La relazione verterà sull'importanza di un'adeguata attività motoria di base anche per l'apprendimento tecnico e l'evoluzione prestativa dell'atleta top-level.

Curriculum Daniele Masala:

Nato a Roma il 12 febbraio 1955

Laureato in Scienze Motorie con votazione 110/110 e lode.

Ha fatto parte del Gruppo Sportivo Fiamme Oro.

Ha raggiunto il grado di Ispettore Superiore della Polizia di Stato.

Cavaliere della Repubblica

Questi i suoi **risultati agonistici** più importanti:

nel NUOTO :

- Vice - Campione Italiano nei 400 misti ai Campionati Assoluti di Nuoto di Napoli (piscina d'Oltremare) nel 1969
- Più volte medagliato ai Campionati Italiani di Categoria negli anni 1968 - '69 - '70 - '71 - '72
- numerose partecipazioni alla Nazionale delle rappresentative Juniores e B.

nel PENTATHLON MODERNO :

- 10 volte Campione Italiano Assoluto Individuale (dal 1976 al 1982 e dal 1985 al 1987)
- 14 volte Campione Italiano Assoluto a Squadre (dal 1973 al 1983 e dal 1985 al 1987)
- Bronzo individuale ai Campionati del Mondo di Budapest 1979
- Vice - Campione del Mondo a Zielona Gora (Polonia) 1981
- Bronzo a squadre ai Campionati del Mondo di Zielona Gora (Polonia) 1981
- Campione del Mondo Individuale a Roma 1982
- Bronzo a squadre ai Campionati del Mondo di Roma 1982
- **Campione Olimpico Individuale alle Olimpiadi di Los Angeles 1984**
- **Campione Olimpico a squadre alle Olimpiadi di Los Angeles 1984**
- Bronzo a squadre ai Campionati del Mondo di Melbourne 1985
- Campione del Mondo a squadre ai Campionati del Mondo di Montecatini 1986
- Vice - Campione del Mondo a squadre ai Campionati del Mondo di Montecatini 1986
- Vice - Campione Olimpico a squadre alle Olimpiadi di Seoul 1988

Ha ricoperto la carica di **Commissario Tecnico della Squadra Nazionale Maschile della Federazione Italiana Pentathlon Moderno** dal 1989 al 1992

Relazione Valeria Rosso

La pallavolo, soprattutto quella femminile, è uno sport altamente tecnico, basato sull'apprendimento e sulla pratica di numerosi gesti tecnici che un'atleta acquisisce e perfeziona nell'arco di molti anni.

Credo che per un'atleta iniziare a lavorare sin dall'inizio sulla tecnica significhi essere in grado di effettuare il salto di qualità e soprattutto di supplire a carenze fisiche.

Nel mio caso è stato proprio così.

Nella mia carriera posso individuare quattro tappe fondamentali dal punto di vista tecnico e in ognuna di esse c'è stato un allenatore che mi ha seguito, che mi ha motivato, corretto e spiegato fin nei minimi dettagli quali erano i miei errori e come migliorarli.

1- Siccome a 11 anni ero già alta più di un metro e settanta sono stata notata da un club della provincia di Novara, Il Pavic Romagnano, molto conosciuto per il suo pluriennale investimento nel vivaio e per la bravura tecnica dei suoi allenatori. Così a quell'età scelsi di allenarmi 4 volte a settimana a 30 minuti di auto da casa. Gli allenamenti erano basati pressoché interamente sulla tecnica e sull'acquisizione di abilità coordinative e motorie di base.

Ad esempio si lavorava moltissimo sulla sensibilità e sul corretto utilizzo dei piedi, per avere un buon appoggio durante la ricezione e gli spostamenti a muro. Per migliorare la rincorsa d'attacco salivamo e scendevamo i gradini eseguendo il "destro-sinistro" per ogni gradino il più velocemente possibile, oppure per allungare l'ultimo passo della rincorsa dovevamo scavalcare un materassone.

Ricordo bene che eseguivamo spesso ruote e verticali per allenare il controllo del corpo a muro e eseguivamo i preatletici con la funicella abbinati all'esecuzione di gesti tecnici.

Per migliorare il bager indossavamo intelaiature intorno al collo che ci obbligavano a mantenere le braccia distese e vicine mentre l'allenatore ci lanciava palle lunghe e difficili da raggiungere. Si trattava insomma di stazioni di esercizi che prevedevano ripetizione nauseanti di gesti tecnici. L'allenatore si chiamava Maurizio Conti e con quel gruppo facemmo in cinque anni la scalata dalla serie D alla B2; eravamo un gruppo molto giovane e il merito fu sicuramente delle nostre superiori capacità tecniche che ci permettevano una migliore gestione di tutti i palloni, limitando al minimo gli errori.

2- Dai 14 ai 18 anni fui convocata in nazionale pre-juniores e juniores; le mie doti fisiche erano nettamente inferiori rispetto a molte mie coetanee come Anzanello o Barazza solo per citarne un paio, così per sperare nella convocazione ai due Europei e ai due Mondiali dovetti impegnarmi nel migliorare le mie capacità tecniche, che fortunatamente erano già abbastanza buone, e soprattutto nel mantenere un livello attento elevatissimo ad ogni allenamento. Ricordo che l'allenatore della Nazionale, Andy Delgado, mi disse che se non fossi stata costantemente attenta e doppiamente motivata rispetto alle altre non mi avrebbe convocato per le competizioni ufficiali.

Da un punto di vista tecnico dovevo allenarmi molto in attacco per essere al passo con le mie compagne, così durante i ritiri, arrivavo prima in palestra e attaccavo contro il

muro, alzandomi la palla alta e cercando di colpirla a braccio disteso e davanti alla fronte, visto che spesso mi trovavo sotto la palla e ciò mi creava dolore alla spalla, oltre a non permettermi di esprimere potenza.

Questa specie di sfida mi fece fare un grosso salto di qualità dal punto di vista della motivazione all'apprendimento tecnico e mi permise di acquisire grande facilità nel modificare da sola il mio gesto tecnico in allenamento dopo solo un paio di correzioni dell'allenatore.

3- A diciott'anni giocai la mia prima stagione in serie A, a Trecate, con Luciano Pedullà, che è stato per me un maestro di tecnica e di motivazione. Sicuramente il mio più grande salto di qualità fu per merito suo: mi fece diventare un giocatore di serie A in pochi mesi; era l'anno della mia maturità scientifica e per supplire alle mie assenze mattutine ogni pomeriggio arrivavo in palestra un'ora prima delle altre e finivo mezz'ora dopo, per provare la ricezione, la battuta da lontano, ma soprattutto per velocizzare il movimento del braccio nell'attacco. Io e Anzanello salivamo a turno su una panchetta vicino alla rete e attaccavamo carrelli e carrelli di palloni, cercando di sfruttare il più possibile la torsione del polso a braccio disteso, con vicino Pedullà che non si stancava mai di correggerci. Mi ricordo che molti allenatori dissero, quando ero più piccola, che non sarei mai potuta diventare un buon attaccante perché non avevo il braccio abbastanza veloce. Forse li ho smentiti, siccome si tratta di una questione di ripetizione di un gesto tecnico fino alla nausea, a patto che sia una ripetizione attenta e consapevole ogni volta, altrimenti non c'è il miglioramento.

4- L'ultima e più recente tappa tecnica della mia vita è avvenuta quest'anno e riguarda l'attacco della fast, la palla a un piede dei centrali femminili. Con Marcello Abbondanza ho migliorato nettamente l'esecuzione di questo gesto, imparando ad attaccare meglio in diagonale e osservando con attenzione Su Li Qun ho acquisito anche la capacità di differenziare il tipo di fast con finte, attacchi vicino al palleggiatore o più distanti. Il miglioramento tecnico in questo caso è avvenuto durante gli allenamenti di inizio stagione e durante le pause di campionato, periodi in cui l'organico non era ancora al completo e quindi c'era maggiore possibilità da parte del tecnico di strutturare allenamenti più specifici e orientati al miglioramento tecnico, basati soprattutto su ripetizioni di attacchi con il palleggiatore contro il muro e la difesa schierati.

Così come è fondamentale la presenza di un allenatore preparato tecnicamente, per la crescita individuale è preziosissima l'emulazione delle compagne più brave e più esperte che si trovano in squadra, soprattutto in A1. Io provo sempre a "rubare" qualche segreto del fondamentale migliore alle centrali che giocano con me.. ma non glielo dite!!!

La mia esperienza, seppur breve, ma piuttosto intensa finora, mi ha insegnato che per l'apprendimento tecnico è necessaria una fortissima motivazione da parte dell'atleta, ma, specialmente nei primi anni di attività, fino ai 17-18, spesso la ragazza non si accorge della necessità di migliorare o di imparare in fretta quel gesto tecnico che può incrementare nettamente le sue prestazioni ed è quindi necessario che l'allenatore

insista il più possibile per evitare che si sprechino anni preziosi o che si acquisiscano gesti tecnici scorretti difficilmente correggibili passati i vent'anni.

Curriculum Valeria Rosso:

Giocatrice di pallavolo.

Campionati disputati:

Pavic Romagnano (B2-C1-C2-D), Giletti Gattinara (B1), Agil Trecate (A2), Eldor Cantù (A2), Scavolini Pesaro (A2-A1).

Promozione A1 e Coppa Italia di A2 (2003) con Pesaro, Promozioni in C/2, C/1, B/2 e coppa Piemonte con Pavic Romagnano, promozione in A/2 con Gattinara, promozione in A/1 e Coppa Italia A/2 con Trecate, Trofeo delle Regioni cadette. Con la Nazionale pre-juniores vittoria trofeo Otto nazioni - 3° posto al Mondiale - 5° posto all'Europeo. Nazionale juniores: 1° posto all'Europeo - 2° posto al trofeo Otto nazioni - 9° posto al Mondiale.

Laureata in scienze della comunicazione.

Relazione Clarissa Claretti

Il mio intervento è strettamente legato alla mia esperienza del lancio del martello, una delle specialità più tecniche dell'atletica leggera: è certamente vero che il lanciare è uno dei movimenti primari dell'uomo, ma la meccanica di questo lancio prevede diversi movimenti in rotazione che rendono il gesto del tutto innaturale.

Non è possibile ottenere una tecnica standard valida per tutti, primo perché è una materia in continua evoluzione, secondo perché ogni atleta ha le sue caratteristiche, con doti e punti deboli. Ad esempio i grandi campioni che hanno fatto la storia dei lanci utilizzavano tecniche e metodologie ormai superate dai più recenti studi, ed imitarle ora significherebbe tornare indietro. E' altresì importante che l'approccio alla disciplina sportiva avvenga nel momento di massimo apprendimento motorio, per consentire la giusta acquisizione del gesto. Nel mio caso tutt'ora che parte dei miei errori tecnici dipendano dal tardivo avvicinamento (17 anni) al lancio del martello; ne conseguono piccole involuzioni tecniche in alcuni momenti della preparazione, in particolare in situazioni di alto carico si verifica una perdita di sensibilità. Ovviamente queste involuzioni tendono a essere meno frequenti con l'alta specializzazione dell'atleta. Alle doti fisiche bisogna unire quelle mentali che differenziano i campioni dai talenti, infatti si possono trarre enormi vantaggi nel confronto con gli altri atleti e nel saper interiorizzare col proprio ritmo solo ciò che è realmente utile ai fini della prestazione agonistica.

Personalmente con la partecipazione ai raduni della squadra nazionale ho avuto la possibilità di rapportarmi con i più grandi atleti italiani, e successivamente internazionali, che mi hanno offerto modelli visivi ottimi per l'apprendimento tecnico, fondamentali per la mia crescita. Al contrario, in competizione preferisco mantenere la concentrazione su me stessa evitando di guardare le avversarie per non interferire con i miei schemi tecnici e ritmici.

Curriculum Clarissa Claretti:

Nata a Fermo il 7-10-1980. Lanciatrice di martello con un record personale di m. 68,23. Da alcuni anni è anche arbitro di calcio della sezione di Fermo e dirige incontri di seconda categoria.

I suoi migliori risultati:

- 2 titoli italiani assoluti
- 6 titoli italiani giovanili
- 2 titoli nazionali universitari
- 8° classificata ai campionati europei assoluti di atletica leggera, Monaco 2002
- 1° classificata alla coppa campioni di atletica leggera, Lisbona 2002
- 2° classificata alla coppa campioni di atletica leggera, Valencia 2003
- qualificazioni ai campionati del mondo di atletica leggera, Parigi 2003

Relazione Roberto Mancini

Dall'educazione motoria di base all'avviamento sportivo: per una pedagogia attiva dell'apprendimento motorio

Partirò dalla mia connotazione prevalente di insegnante che opera nel campo della motricità con varie fasce di soggetti in età evolutiva, mediata dalla mia esperienza di allenatore e di formatore.

Approfondirò in particolare il passaggio dall'educazione motoria di base, con tutti i limiti che questa esperienza può avere nel contesto del nostro paese, ad una pratica sportiva specifica, nell'ambito di una società sportiva.

Il mio intervento ruoterà intorno a tre parole chiave: continuità, evoluzione, pedagogia attiva.

Una prima riflessione rispetto alla parola continuità.

Il bambino che passa da un'ora di educazione motoria nella scuola elementare alla seduta di allenamento pomeridiana presso la società sportiva trova in genere una frattura del proprio vissuto per quanto riguarda i contenuti dell'attività, le metodologie di insegnamento adottate, il rapporto con la competizione, il clima psicologico (vedi ad es. le pressioni di allenatori e/o genitori).

Tale frammentazione è testimoniata anche dal fatto che gli adulti che si occupano della motricità dello stesso bambino non hanno contatti e scambi tra loro.

Nello sviluppo pluriennale della esperienza sportiva agonistica di un ragazzo si riscontra spesso una mancanza di evoluzione delle proposte didattiche: solitamente, dal punto di vista tecnico, egli fin dall'inizio, praticherà i fondamentali dello sport prescelto, proposti dall'allenatore con un metodo prescrittivo; con qualche cambiamento di carico fisico nel corso degli anni, protrarrà tale pratica per il resto della sua carriera sportiva.

Considerando che un numero sempre maggiore di bambini viene indirizzato alla pratica sportiva agonistica in età precoce rispetto al passato, tale approccio, basato sulla reiterazione di contenuti tecnici, potrebbe costituire una delle cause di abbandono sportivo, fenomeno in forte crescita già in età adolescenziale.

Proverò a dare un contributo per costruire un percorso, ispirato ai principi della "pedagogia attiva", che possa rispondere in un'ottica di continuità e di evoluzione dell'esperienza motorio-sportiva innanzitutto ai bisogni dei ragazzi, conciliandoli, per quanto possibile, con le finalità del sistema sportivo giovanile.

Attraverso una serie di domande ci interrogheremo su alcuni passaggi chiave di questo percorso.

- E' possibile una continuità nell'utilizzare alcuni principi pedagogici che privilegiano il ruolo attivo dell'allievo dall'educazione motoria di base all'apprendimento di una singola tecnica sportiva?

Attraverso metodi prevalentemente induttivi stimoliamo un bambino a scoprire le molteplici possibilità di coniugare uno schema motorio ("Troviamo tanti modi diversi

per camminare, correre, saltare, ...), di utilizzare un attrezzo in rapporto al proprio corpo ("In quanti modi posso lanciare la palla?, ..) e di interagire con gli altri ("Come possiamo trasportare in due un bastone in equilibrio sul corpo?, ...).

E' possibile utilizzare metodologie di insegnamento prevalentemente induttive anche per stimolare l'apprendimento di una tecnica specifica?

Così come, nelle fasce di età infantile, il bambino può essere stimolato a sperimentare le modalità diverse di raggiungere un obiettivo motorio di carattere generale, successivamente, potrà ricercare le diverse modalità con cui raggiungere un obiettivo tecnico.

L'obiettivo è stimolare la scoperta da parte del ragazzo di alcune soluzioni tecniche (come posso spostare dietro l'acqua per avanzare, come posso saltare più verso l'alto invece che in lungo, ...) attraverso una serie di domande, per indirizzare la sua ricerca e la sua attenzione su aspetti sempre più specifici della tecnica.

Quindi la consegna non prevederà da parte dell'allenatore la proposta di un modello tecnico uguale per tutti ma attraverso un'elaborazione delle risposte ogni allievo può costruire una tecnica personalizzata in base alle proprie caratteristiche biomeccaniche, neuromuscolari, cognitive e psicologiche..

Non si tratta di riprodurre un modello esteriore di movimento (metti il piede in questo modo, avanza con il bacino, ...) senza che il soggetto ne colga il senso e l'efficacia: l'insegnante deve saper trasformare i propri obiettivi tecnici in scopi dell'azione per l'allievo.

Anche l'osservazione e il confronto con gli altri sulle soluzioni tecniche sperimentate è un passaggio fondamentale; in genere ogni allievo scopre un aspetto della tecnica efficace: dai singoli apporti personali possono emergere gran parte dei principi biomeccanici e neuromuscolari che sono alla base di una efficace azione motoria.

Rispetto a questa impostazione si pongono alcune questioni importanti:

- Che ruolo ha la percezione del proprio movimento in questo processo di costruzione della tecnica?

Come può essere stimolato un ruolo attivo dell'allievo anche nel processo di correzione?

- Posso stimolare la capacità dell'allievo di imparare ad imparare?

- E' possibile individualizzare il processo di apprendimento, in un contesto di gruppo, caratterizzato da differenti livelli di capacità dei singoli ragazzi/e?

- Sono realmente padrone di un movimento o di una abilità tecnica se non ho mai sperimentato possibili alternative al modo in cui ho imparato quel gesto?

- Come stimolare una variabilità dell'esperienza relativa ad uno schema motorio per aumentare le possibilità di scelta motoria da parte dell'allievo?

Quale alternanza tra l'esperienza di controllo motorio volontario e la messa in gioco di nuovi automatismi da parte del corpo?

- Il fondamentale di uno sport è un punto di arrivo o un punto di partenza?

Non ho risposte definitive su alcune di queste domande né una sufficiente competenza e sperimentazione per sostenere la validità in senso assoluto di questo approccio: i valori che ispirano la mia vita, l'entusiasmo suscitato in me da alcune esperienze con questo approccio, che ho avuto la fortuna di conoscere, alcuni risultati incoraggianti

conseguiti e le reazioni di interesse dei ragazzi con cui provo, ancora con molti limiti, a proporre queste metodologie, mi stimolano a comunicarvi oggi queste idee e a perseguirle nella pratica professionale quotidiana.

Curriculum Roberto Mancini:

- Insegnante di educazione fisica presso l'I.T.G. "G.Genga" di Pesaro.
- Allenatore nazionale specialista di atletica leggera.
- Formatore territoriale della Scuola dello Sport del Coni.
- Responsabile dell'area psico-pedagogica della Scuola Regionale dello Sport delle Marche
- Coordinatore dell'area motoria in età evolutiva della Cooperativa Labirinto e del progetto di ricerca del Comune di Pesaro "Il corpo in gioco".

L'organizzazione dell'allenamento del rugbista polivalente

Il progetto, basandosi su un disegno di ricerca di tipo osservativo, intende esaminare l'organizzazione dell'allenamento del rugbista polivalente con riferimento alla formazione degli attuali giocatori appartenenti alla nazionale italiana U21. Tale categoria è strettamente collegata ad una età di formazione determinante che va dai 15 ai 19: fascia d'età in cui si identifica il talento e si promuove lo sviluppo dello stesso. Si è ricercato il numero e la provenienza dei giocatori nazionali U21, individuando le società di appartenenza e definendole "società formatrici", società che nel corso degli anni hanno formato il più alto numero di giocatori per le squadre azzurre. Si è tentato di delineare il vissuto sportivo degli atleti risalendo a coloro che li hanno seguiti nella loro evoluzione formativa (responsabile tecnico di società), proponendo un questionario di tipo strutturato e retrospettivo che rispetta l'ordine delle domande di tipo chiuso. E' apparso interessante poter analizzare risposte da parte di questi tecnici, ma altrettanto poter correlare le loro risposte ad un numero di tecnici denominato gruppo "tecnici di controllo". A tal proposito, sono andato a identificare un numero di tecnici che avessero le seguenti caratteristiche: tecnici provenienti dalla regione Lazio e con una buona esperienza raggiunta nel corso degli anni con categorie dei ragazzi in oggetto.

Dall'analisi dei dati ottenuti, si può affermare che il questionario soddisfa a pieno ciò che si voleva indagare negli allenamenti svolti dai nostri tecnici. I risultati sono:

- I non si evidenziano rilevanti differenze di età tra i due gruppi di tecnici osservati; di scarsa rilevanza sono gli anni di esperienza professionale. Non ci sono altri elementi che possano differenziare uno dei due gruppi.
- II Esistono differenze nel numero delle sedute e delle ore settimanali di allenamento condotte nei gruppi studiati. Differenze inoltre, nella media % del volume totale dell'allenamento dedicato alla formazione polivalente, riguardante i periodi: pre campionato, di campionato e di fine campionato.
- III Si sono riscontrate alcune difformità riguardo l'organizzazione dell'allenamento delle abilità, ritenute fondamentali per l'evoluzione del gioco quali: la corsa, il passaggio, il contatto, il placcaggio. Un'ulteriore differenza dell'allenamento in relazione al contesto offensivo/difensivo e le ore dedicate al lavoro per aumentare i tempi di gioco nella durata e nel numero per l'attacco e per la difesa. Possiamo inoltre segnalare un ritardo da parte del gruppo di "controllo", nell'utilizzo di esercitazioni specifiche per l'allenamento del sostegno.

Concludendo non esistono a livello nazionale ed internazionale parametri di riferimento in termini di tempo, numero e tipologie di allenamento, la stessa indagine potrebbe rivestire maggiore interesse se allargata a livello internazionale.

parole chiave: polivalenza, questionario retrospettivo, società "formatrici", "tecnici di controllo".

Curriculum Giampiero Granatelli:

- Diploma presso l'I.S.E.F. dell'AQUILA
- Frequenza corsi: 1994/1997: moduli d'aggiornamento tecnico-scientifici "Top level" della SCUOLA CENTRALE DELLO SPORT C.O.N.I. (DIVISIONE ATTIVITA' DIDATTICA)
- LAUREA IN SCIENZE MOTORIE presso l'Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo"
- MASTER DI 2° LIVELLO in "Metodologia dell'Allenamento" presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"
- Il Corso Nazionale di Quarto Livello Europeo di Formazione per Allenatori nell'ambito del Piano Nazionale - SdS C.O.N.I. - FSN
- Frequenza ai corsi del II anno di laurea specialistica in Scienza e Tecnica dello Sport presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata".
- Allenatore ITALIA SEVEN
- Tecnico Nazionale ITALIA U17
- Tecnico Nazionale ITALIA U18
- Tecnico Territoriale - F.I.R.
- ALLENATORE CAMPIONATI SERIE A: FIAMME ORO RUGBY, PIACENZA RUGBY, S.S. LAZIO&PRIMAVERA RUGBY

Relazione Marco Forni

Valutazione tecnica del nuotatore

Negli ultimi anni, con l'ausilio dello Staff Tecnico del Centro Federale Marche e con l'aiuto dei Tecnici dell'A.S. Pesaro Nuoto, abbiamo cercato di monitorare tutti gli aspetti che contraddistinguono la nuotata.

Questa ricerca ci ha permesso di osservare alcuni elementi che, all'interno della prova, non potevano essere evidenziati e che, con gli opportuni accorgimenti, hanno portato "sensibili" miglioramenti tecnici che si sono ripercossi positivamente sulla performance.

Il test, cui abbiamo sottoposto centinaia di agonisti, consisteva nel far nuotare mt. 50 a velocità gara e con il tuffo di partenza.

La vasca è stata suddivisa in diverse frazioni, tali da poter valutare cronometricamente l'intera prova, nella seguente maniera:

1. Valutazione della capacità di reazione al segnale di partenza (TR) – Con il sostegno di una telecamera e di una macchina fotografica con flash abbiamo ripreso il tuffo di partenza in modo tale che il segnale di partenza corrispondesse oltre che ad un segnale uditivo anche a quello visivo del flash. Facendo poi passare la ripresa al videoregistratore abbiamo mandato avanti la cassetta fotogramma per fotogramma. Al segnale visivo del flash abbiamo contato i fotogrammi, dal momento dell'accensione del flash al momento dello stacco dei piedi dal blocco. Considerando che per ogni fotogramma sono necessari 4/100 ci siamo avvalsi di una semplice moltiplicazione per conoscere il tempo di reazione.
2. Valutazione della lunghezza del tuffo di partenza (LP) – Sempre grazie al videoregistratore era proiettato sullo schermo il tuffo fermando l'immagine al momento dell'entrata delle mani in acqua. Grazie ad un segnale posto a distanza conosciuta (mt. 2 dal bordo) e con il sostegno della carta millimetrata abbiamo potuto stabilire la lunghezza del tuffo.
3. Valutazione del tempo e della velocità espressa in mt./sec. (VP) – Cronometro alla mano era stimato il tempo e susseguentemente la velocità di partenza calcolata sui primi 15 metri della distanza.
4. Valutazione dell'entrata in virata (EV) – E' stato valutato il tempo di nuotata dal momento in cui la testa era a mt. 7,5 dalla parete al momento in cui i piedi toccavano il muro.
5. Valutazione dell'uscita dalla virata (UV) – Il tempo occorso dallo stacco dei piedi dal muro al momento in cui la testa arrivava a mt. 7,5 dalla parete.
6. Valutazione del tempo totale di virata (TV) – La somma dei tempi di entrata e uscita dalla virata.
7. Valutazione della frequenza (FS) e dell'ampiezza della bracciata (DS) – E' stata presa in considerazione un'area di mt. 10 entro il quale erano valutati cronometricamente il tempo dei mt. 10 e il tempo necessario all'effettuazione di 3 cicli di bracciata. Grazie a dei calcoli semplicissimi di divisione e con opportuni cronometri, che rilevano la frequenza della bracciata, è stato possibile arrivare a calcolare l'ampiezza della bracciata.

8. Valutazione del tempo di arrivo (TA) – E' stato cronometrato il tempo necessario a completare gli ultimi 10 metri della distanza.

Al termine della prova i dati in possesso erano tali da permettere un'analisi più approfondita della nuotata. Infatti, è stato possibile rendere evidente gli aspetti monitorati nella prova che potevano essere possibili di miglioramento.

Oltre alle carenze nell'esecuzione tecnica della partenza sono stati riscontrati anche "deficit" muscolari (specifici) a carico degli arti inferiori. Tali carenze sono state poi avvalorate dalle indicazioni ricevute dai dati della virata ed in particolar modo da quelli legati all'uscita dalla stessa.

Particolari interessanti sono, inoltre, emersi nell'osservazione dell'ampiezza della bracciata, in cui si è potuto riscontrare come alcuni nuotatori affrontino le prove agonistiche con una (tecnica di) bracciata inappropriata alla distanza da nuotare.

Curriculum Marco Forni:

Nato a Falconara il 26-5-1958

- 1977-1980 Diploma I.S.E.F. (Università di Urbino) Votazione 110 su 110
- 1979 Qualifica Allievo Istruttore di Nuoto - Urbino
- 1981 Qualifica Istruttore Preparatore Atletico di Nuoto - Pescara
- 1982 Qualifica Allenatore di Nuoto 2° livello - Roma
- 1984 Qualifica Allenatore di Nuoto 1° livello - Roma
- 1991 Corso di formazione per Docenti Regionali di Nuoto – Formia (LT)
- 1992 Relatore al Convegno Panathlon – Osimo (AN)
- 1994 Relatore Corso di aggiornamento per S.I.T. Sardegna – Olbia (CA)
- 2002 Docente al 1° Corso di formazione per Allenatori organizzato dalla F.I.S.D. - S. Benedetto del Tronto (AP)
- 2003 Corso di aggiornamento per Allenatori di Nuoto 1° livello Cattolica (RN)

- 1977 – 1981 Circolo della Vela, Ancona
Staff Tecnico
- 1982 – 1985 Nuotatori Marchigiani SdG, Jesi (AN)
Responsabile Tecnico del Settore Nuoto Agonistico
- 1986 – 1988 A.S. Marche Nuoto, Jesi (AN)
Responsabile Tecnico del Settore Nuoto Agonistico
- 1989 – 1993 S.S. Nuoto Loreto, Loreto (AN)
Responsabile Tecnico del Settore Nuoto Agonistico
- 1994 – 1996 Vis Sauro Nuoto, Pesaro
Responsabile Tecnico del Settore Nuoto Agonistico
- 1997 – A.S. Pesaro Nuoto, Pesaro
Responsabile Tecnico del Settore Nuoto Agonistico:

3 medaglie d'oro, 4 medaglie d'argento, ai Campionati Italiani Assoluti; 2 Atleti convocati con la Nazionale Assoluta; Staff Tecnico Nazionale in occasione del 3 Nazioni Cambridge 1999, Stage Tecnico Nazionale Juniores Roma 2000, 6 Nazioni Grunstadt 2000, Stage Tecnico Nazionale Juniores Cuneo 2000, Campionati Europei Junior Dunkerque 2000; 3 Atleti partecipanti ai Campionati Europei Juniores; 1 medaglia di bronzo ai Campionati europei Juniores di Glasgow 2003.

L'insegnamento della tecnica nella pallavolo femminile italiana

La pallavolo ha vissuto negli ultimi dieci anni una profonda trasformazione legata soprattutto alle modifiche delle regole di gioco. Anche sul piano metodologico sono state intrapresi processi di strutturazione di procedure metodologiche efficaci al fine di produrre materiale di aggiornamento tecnico per allenatori.

Un aspetto importante a cui è stato dato un connotato oggettivamente riconosciuto riguarda la distinzione tra "fondamentale" e "tecnica".

Il "fondamentale" è un elemento della struttura del gioco mentre le "tecniche" sono i movimenti per eseguirlo. In questa ottica è stato possibile individuare, nel tempo, dei modelli tecnici riferiti a giocatori di altissimo livello e, nell'ambito di una determinata tecnica esecutiva, particolarità oggettivamente ricorrenti legate al livello di qualificazione dei giocatori.

Nella pallavolo attuale esistono vari sistemi di allenamento: l'allenamento di base che ha lo scopo di definire le "attitudini tecniche" del giovane, i suoi tempi di apprendimento e la "sensibilità" che dimostra nell'uso di alcune delle suddette tecniche, l'allenamento specifico che ha lo scopo di sviluppare le attitudini riscontrate, di definirne i criteri di utilizzazione nel processo di specializzazione intrapreso e di svilupparne il rendimento in gioco, l'allenamento di sviluppo della componente tattica attraverso situazioni di gioco guidate da formule di punteggio particolari.

Il programma federale, per il settore femminile, di attuazione dei suddetti aspetti prende il nome di Club Italia. Il Club Italia ed il relativo processo selettivo sono un progetto organico attuato, da un lato, allo scopo di ovviare ad un problema di insegnamento tecnico carente sia quantitativamente che qualitativamente nella pallavolo giovanile italiana e ad un problema di sviluppo delle capacità fisiche generali e specifiche nel rispetto delle "fasi sensibili", dall'altro per un adeguamento ai processi formativi in atto presso le migliori scuole pallavolistiche mondiali.

Proprio il confronto con le migliori scuole pallavolistiche ha permesso di sintetizzare alcuni criteri di selezione capaci di indicare una prospettiva di alto livello di qualificazione e, soprattutto, alcuni criteri per definire il talento limitatamente alla componente tecnica.

Nel progetto vengono attuate una serie di tappe fondamentali che definiscono il processo formativo dei giocatori:

- 1- processo selettivo organizzato in tappe;
- 2- specializzazione preconizzata in alcuni ruoli chiave (alzatore, schiacciatore – ricevitore);
- 3- individualizzazione dei modelli tecnici di riferimento e dei programmi formativi;
- 4- sviluppo dell'esperienza di gioco.

La valutazione del processo formativo avviene centrando l'attenzione su tre aspetti particolari:

- l'esercitazione analitica riferita in modo particolare ai parametri di selezione;
- il criterio di utilizzazione della tecnica in dinamiche di gioco;

- l'efficacia della tecnica nel gioco attraverso il controllo della positività e del rendimento.

In tale programma generale si inseriscono i criteri di differenziazione del percorso formativo del talento sia in riferimento alla formazione tecnica, sia in riferimento all'inserimento del talento nel sistema di allenamento di alto livello, sia in riferimento all'inserimento del talento nella "prima squadra", sia, soprattutto, in riferimento allo sviluppo della capacità di mantenere elevati indici di rendimento tecnico in dinamiche di gioco e nel gioco stesso.

Curriculum Marco Mencarelli:

Nato ad Orvieto (TR) il 23-02-1963.

Diplomato c/o l'I.S.E.F. di Perugia il 3-07-1986 con il massimo dei voti con lode.

Titoli tecnici:

- Allenatore di 4° Livello Europeo CONI-FSN.
- Allenatore di 3° grado della Federazione Italiana Pallavolo dal 2001 (2° grado dal 1988 e 1° grado dal 1984).
- Istruttore di Settore Giovanile della Federazione Italiana Pallavolo dal 2001 (Istruttore C.A.S. dal 1987).
- Docente Nazionale allenatori della Federazione Italiana Pallavolo.

Titoli sportivi:

- Vice allenatore Nazionale Seniores Femminile di Pallavolo dal 2001.
- Preparatore atletico Nazionale Seniores Femminile di Pallavolo dal 2001.
- Collaboratore Tecnico Nazionale Pre-Juniores Femminile di Pallavolo nel 1992 e nel 1999.
- Collaboratore Tecnico Nazionale Juniores Maschile di Pallavolo dal 1993 al 1998.
- Preparatore atletico Nazionale Juniores Maschile di Pallavolo dal 1993 al 1998.
- Allenatore con varie esperienze tecniche alla guida di squadre partecipanti ai Campionati Regionali di serie D e C maschile e ai Campionati Nazionali di serie B2 – B1, sia femminile che maschile dal 1984 al 1997 (allenatore professionista dal 1991).
- Direttore tecnico del Progetto Eldor, c/o la Società Pool Volley Alta Brianza di Cantù (CO), durante il periodo di crescita che ha portato alla militanza in serie A2, e allenatore del settore giovanile, per lo sviluppo di programmi di lavoro pluriennali finalizzati all'alto livello di qualificazione agonistica nella Pallavolo, dal 1997 a maggio 2001.

Risultati sportivi con la Nazionale Seniores Femminile di Pallavolo:

- Medaglia d'argento ai Campionati Europei, Sofia 2001.
- Medaglia d'oro ai Giochi del Mediterraneo, Tunisi 2001.
- Medaglia d'oro ai Campionati Mondiali, Germania nel 2002.

Risultati sportivi conseguiti durante il rapporto di collaborazione tecnica con le Nazionali Giovanili di Pallavolo:

- Secondo posto ai Campionati Europei Pre-Juniores maschili, Polonia 1995.
- Secondo posto ai Campionati Mondiali Pre-Juniores maschile, Cuba 1995.
- Secondo posto ai Campionati Europei Juniores maschile, Francia 1996.
- Quinto posto ai Campionati Mondiali Juniores maschile, Bahrein 1987.

Conversazione tra Cruyff e Valdano, tratta dal libro 'Il sogno di futbolandia'

V: Di cosa ti interessi in questo momento?

C: Della formazione calcistica dei ragazzi. Porto avanti la mia idea dei tornei di calcio a sei che ho già avviato in Olanda. Sei giocatori mi sembrano il numero perfetto. Lo faccio per strada. ... Mi piace che si giochi in strada perché certi automatismi non si possono allenare sul campo. Se tu sei più grande di me e ci scontriamo, io sono destinato a finire a terra. E quando a terra ci sono i sassi o l'asfalto rischi di farti anche male. Allora devi riuscire a trovare altre soluzioni. Oppure lasciar perdere e dedicarti a un'attività diversa dal calcio. Per strada il pallone non rimbalza sempre bene, può finire in qualsiasi direzione, bisogna utilizzare una serie di risorse che normalmente non sfrutteresti su un campo in erba. Perciò riesci a dare qualcosa in più a un bambino, senza cadere nell'eccesso di serietà.

V: Perché credi che strada facendo la tecnica si sia persa?

C: Perché c'è molta gente che può parlare di calcio, ma pochissima che può insegnarlo. Si è arrivati al punto di considerare solo ciò che può essere misurato, ovvero principalmente l'aspetto fisico: per esempio, correre venticinque volte cento metri, e tutte queste novità alle quali si dà tanta importanza. Ma il calcio non è misurabile. Per questo dico che oggi ci sono molti allenatori e pochissimi insegnanti. Quando guardi al passato te ne accorgi. Prima, in ogni paese c'era un ragazzo che tecnicamente era più bravo degli altri, in ogni paese, in qualsiasi parte del mondo. E siccome gli piaceva il calcio, quel ragazzo un paio di volte alla settimana allenava i bambini del paese. Era un sistema logico, perché non ci si poteva permettere di pagare qualcuno. Quel ragazzo, pur facendo il suo lavoro senza considerarsi un professionista, aveva trasmesso il calcio vero. Oggi, il primo arrivato si considera uno studioso, e al bambino di dieci anni si dice: "Adesso, il riscaldamento...". Ma quale riscaldamento! Prima si arrivava già belli caldi dal letto, o dalle partitelle giocate per strada. Il sistema è totalmente differente. E così, è ovvio, la tecnica poco a poco sta scemando. ...

V: Allora possiamo dire che il calcio vero, come lo chiami tu, non si misura?

C: Non si può misurare. Per me la base di tutto è la qualità tecnica.

.....

Conversazione con Cruyff (luglio 2000)

Dal libro: Il sogno di futbolandia, di Jorge Valdano. Oscar Mondadori, 2002