



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

# ***La Metodologia dell'Insegnamento Sportivo:***

## ***le competenze didattiche del tecnico di pallavolo***

***Claudio Mantovani***

***13° Corso Allenatori terzo grado***

***Cavalese, 12-13 giugno 2016***

---

# Metodologie e strategie dell'Insegnamento Sportivo

**Area molto interdisciplinare con contributi multipli:**

psicologia

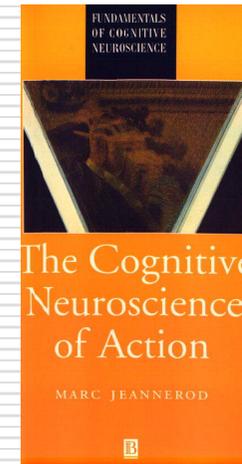
scienze della formazione  
(discipline didattiche)

sociologia

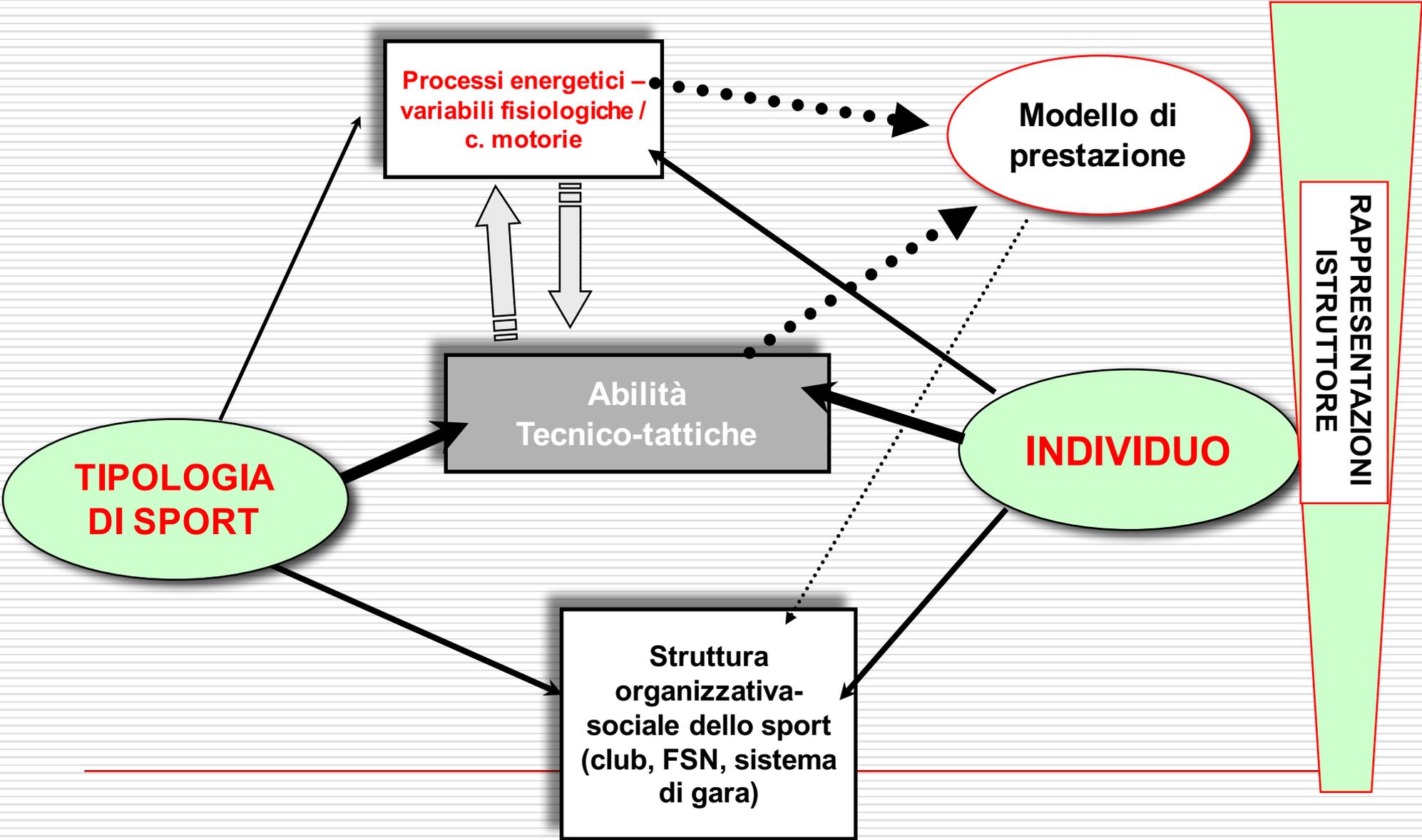
**Ma anche contigua a:**

teoria allenamento

discipline biologiche  
(neuroscienze)



# Campo d'azione complesso



# Ma al tempo stesso semplice

- Apprendere è una caratteristica fondamentale dell' uomo
- Ogni individuo ha caratteristiche fisiologiche e psicologiche che lo “predispongono” ad apprendere
- Imitazione, prove ed errori, adattamento
- Al tempo stesso l' apprendimento è un prodotto sociale – uomo animale culturale



**Imitazione – capacità di rappresentarsi visivamente e a livello propriocettivo informazioni. Evidente già nel neonato e quindi innata [Meltzoff and Moore 1977]**

---

# I compiti e le responsabilità professionali dell'allenatore

- Facilitazione l'apprendimento tecnico-tattico (obiettivo di servizio)
  - Assicurare l'integrità fisica e la sicurezza degli allievi
  - Gestire e controllare i carichi nella preparazione (eventualmente in accordo con il Preparatore Fisico)
  - Sviluppare e Riequilibrare le caratteristiche motorie
  - Sviluppare un interesse a lungo termine per la pallavolo
  - Sviluppare una documentazione sulle attività condotte
  - Comunicare e relazionare sui progetti e sulle attività
  - Organizzare attività collaterali ed integrative agli allenamenti coerenti ai tempi ed al contesto operativo
-

# Le competenze fondamentali del maestro/istruttore????

- Competenze tecniche
  - Competenze didattiche specifiche
  - Competenze psicologiche generali
  - Competenze gestionali-organizzative
-

# Il saper fare didattico del maestro

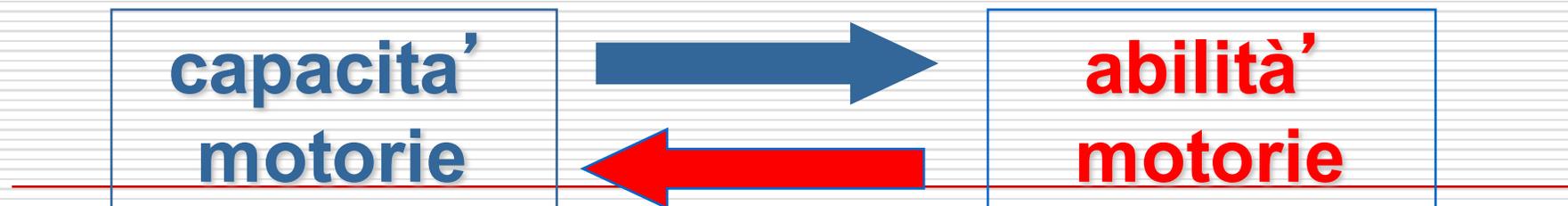
- **Saper comunicare**
    - Entrare in relazione con gli allievi e comunicare efficacemente con loro, fornendo le istruzioni e le indicazioni più opportune
  - **Saper motivare**
    - Sapere motivare gli allievi ad impegnarsi costantemente in allenamento per raggiungere i diversi obiettivi
  - **Saper programmare**
    - Sapere selezionare gli obiettivi dell'allenamento e costruire situazioni didattiche capaci di favorire effettivamente l'apprendimento
  - **Saper osservare**
    - Sapere analizzare il comportamento motorio degli allievi evitando un'eccessiva influenza di fattori soggettivi, abitudini e distorsioni
  - **Sapere valutare**
    - Sapere verificare e valutare l'efficacia dell'insegnamento e produrre una documentazione dell'attività svolta e dei cambiamenti realizzati
-

# Elementi fondamentali

- ❑ cosa insegno
  - ❑ a chi insegno
  - ❑ dove insegno
-

# CAPACITA' ED ABILITA'

- le **CAPACITA' MOTORIE** sono elementi essenziali per la prestazione sportiva
- le **ABILITA' MOTORIE** sono forme di movimento specifiche automatizzate attraverso numerose ripetizioni
- il grado di sviluppo delle **CAPACITA'** condiziona l'acquisizione delle **ABILITA'**
- le **ABILITA'** sono lo strumento fondamentale per lo sviluppo delle **CAPACITA'**



**movimento  
volontario**

**lento  
dispendioso  
cosciente**

**attraverso  
numerose  
ripetizioni**

**movimento  
automatizzato**

**movimento  
riflesso**

**veloce  
economico  
incosciente**

# **Criteri per la classificazione delle abilità**

- **l'organizzazione del compito**
  - **il livello di prevedibilità dell'ambiente**
  - **l'importanza motoria e/o cognitiva**
-

# Organizzazione del compito

- Abilità discrete



- Abilità continue



- Abilità seriali
- 



# Livello di prevedibilità dell'ambiente



## ■ APERTE (externally paced)

Sport di situazione

L'ambiente è mutevole,  
complesso e imprevedibile

L'atleta deve continuamente  
adattarsi e anticipare

Accanto all'informazione  
propriocettiva, è  
importantissima quella  
visiva

## ■ CHIUSE (self paced)

Sport di forza, estetici, ciclici

Si gareggia in condizioni stabili,  
in cui l'ambiente cambia  
poco

L'esecuzione dell'atleta è  
stereotipata con pochi  
aggiustamenti

Importante il controllo  
propriocettivo

# Importanza degli elementi cognitivi e/o motori

abilità

abilità

motoria

cognitiva

minima presa  
di decisione

massima presa  
di decisione

massimo  
controllo

minimo  
controllo



# Abilità tecniche (Skills)

Forme specifiche di  
“**problem solving**”  
automatizzate con  
la ripetizione

AZIONI E CLASSI DI  
SITUAZIONI E NON  
“GESTI”



# ELEMENTI ESSENZIALI PER L' APPRENDIMENTO

- ✓ **Il tempo di impegno motorio**
- ✓ **Il clima positivo**
- ✓ **L'informazione frequente e di qualità**
- ✓ **L'organizzazione del lavoro**
- ✓ **La motivazione**

***M. Pieron***

---

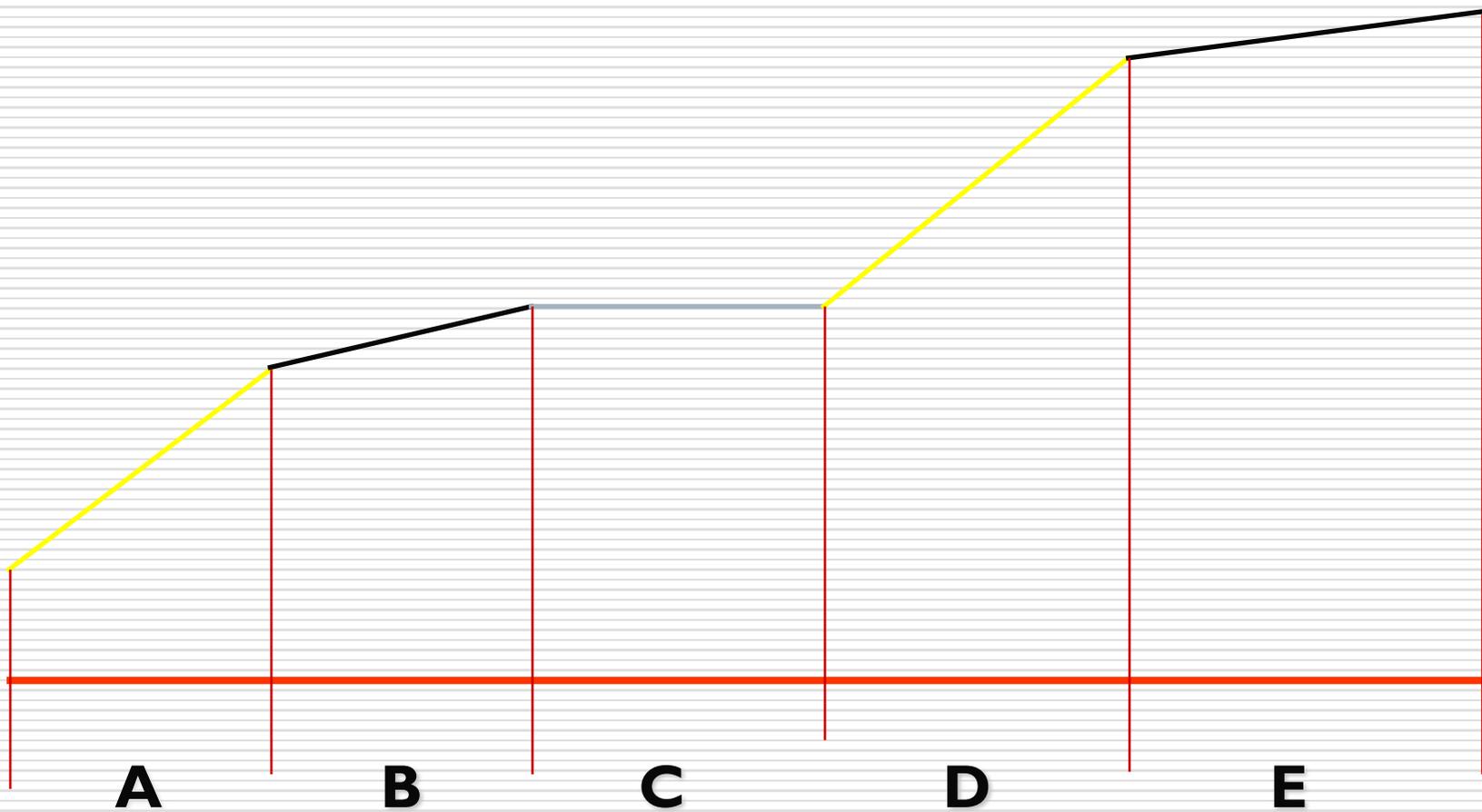
# Le tappe dell'apprendimento (Meinel)

Coordinazione grezza

Coordinazione fine

Disponibilità variabile

---



***Bielinowicz, 1974***

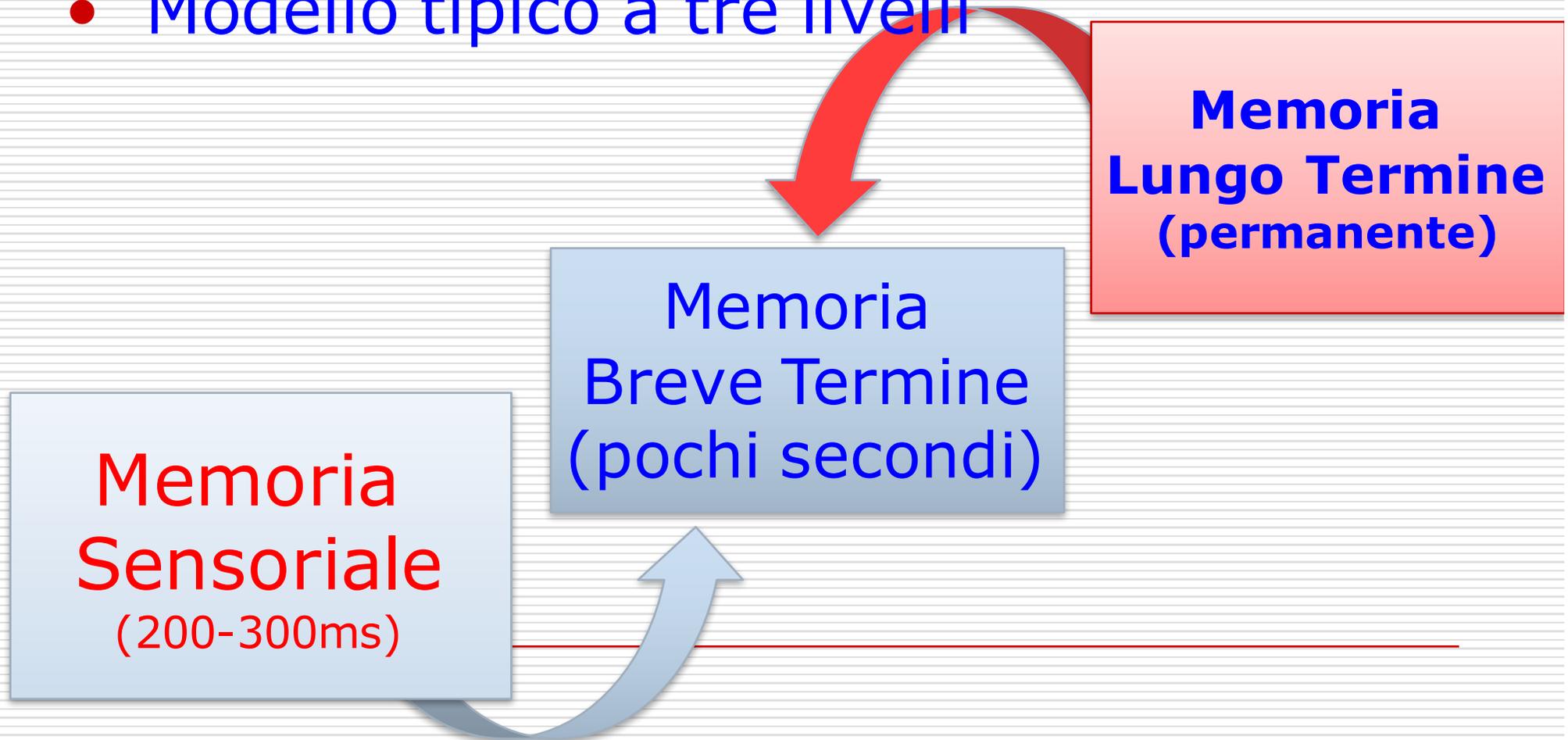
**Statistica per stagione di nascita nel calcio d'elite: Dati delle squadre Nazionali giovanili U15, U16, U17, U18**

<b>Paese</b>	<b>Mesi 1-3</b>	<b>Mesi 9-12</b>
<b>Inghilterra</b>	<b>50.0</b>	<b>17.1</b>
<b>Francia</b>	<b>43.9</b>	<b>14.6</b>
<b>Germania</b>	<b>50.5</b>	<b>3.8</b>
<b>Italia</b>	<b>46.8</b>	<b>3.9</b>
<b>Olanda</b>	<b>36.8</b>	<b>15.8</b>
<b>Spagna</b>	<b>47.2</b>	<b>2.7</b>
<b>Totale</b>	<b>45.9%</b>	<b>9.0%</b>

---

# La memoria

- Capacità del cervello di preservare a lungo le informazioni
- Modello tipico a tre livelli



# L'attenzione



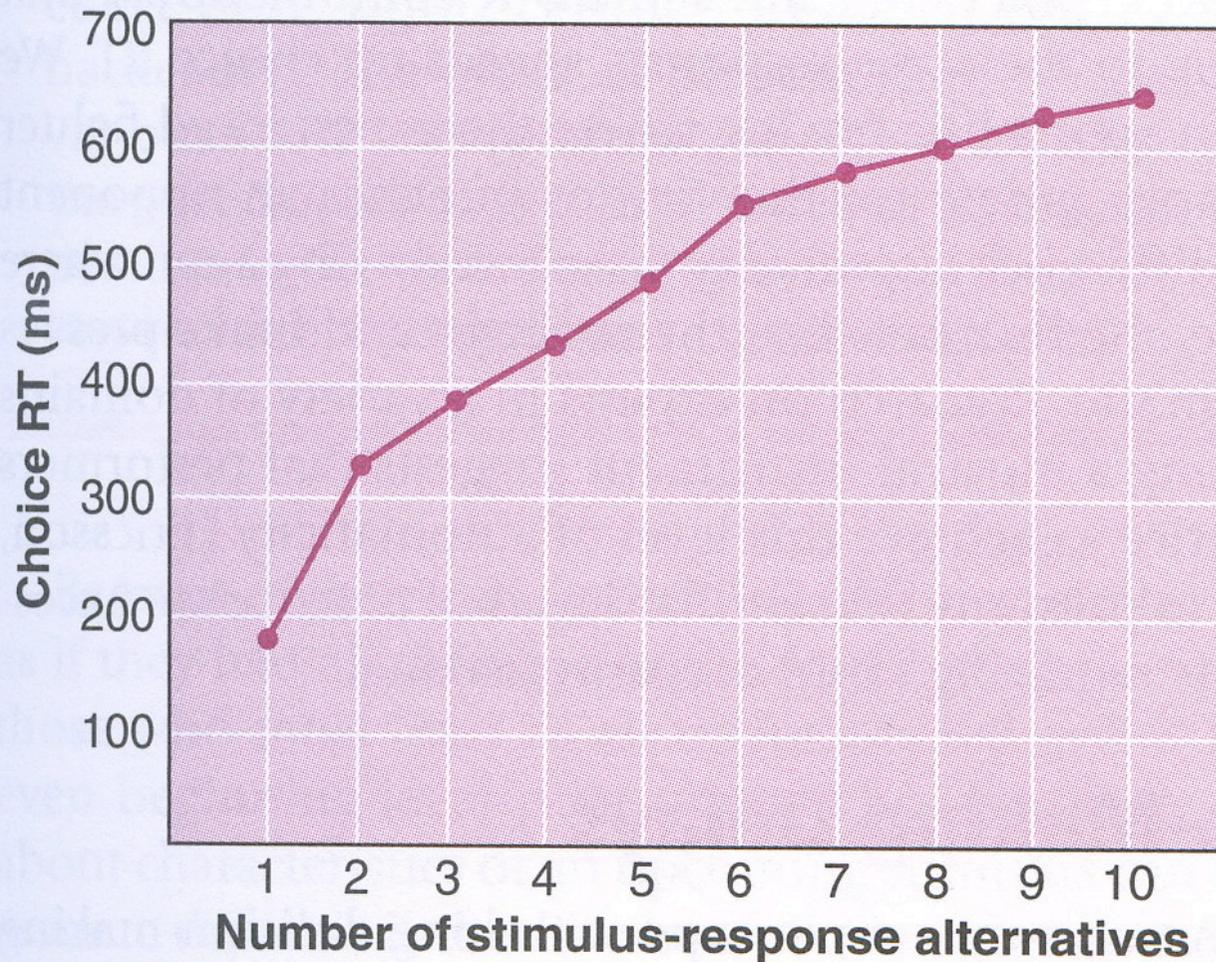
- **Meccanismo selettivo a capacità ristretta con portata di analisi variabile**
    - Limiti di capacità (il magico numero 7) e di tempo (RISORSE DISPONIBILI CHE DIMINUISCONO NEL TEMPO)
    - Allenabilità/pilotabilità
    - Utilizzabile in modo diverso
      - **Focus Ampio e Focus Ristretto**
      - **Direzione Interna e Direzione Esterna**
    - Gestita dal SNC in modo anche involontario (protezione da situazioni pericolose, es. proprietà collative)
    - La gestione volontaria (concentrazione) è più costosa perché si basa sulla gestione del focus e sull'eliminazione degli stimoli non utili
    - Nei giovanissimi il suo pilotaggio è più difficile sia in termini di durata che di controllo
-

# L'anticipazione



- Negli sport open l'incertezza è molto alta e in alcuni casi la velocità è altissima
  - Gli “esperti” riducono l'incertezza con strategie “semantiche” (anticipazione)
  - Il processo di anticipazione consente con il passare del tempo di scartare le ipotesi meno probabili e di “preparare” le azioni più efficaci
-

# La legge di Hick



# Come allenare l'anticipazione?

- Gli esperti "danno l'impressione di avere a disposizione tutto il tempo necessario (*"all the time in the world"* Bartlett 1947; p. 836);
- L'allenatore può certamente sviluppare condizioni di allenamento finalizzate all'anticipazione, ma essa comunque è funzione dell'esperienza
- E' molto utile l'allenamento sulle letture che aiuti l'atleta a valutare correttamente le probabilità dei diversi eventi e la pressione temporale

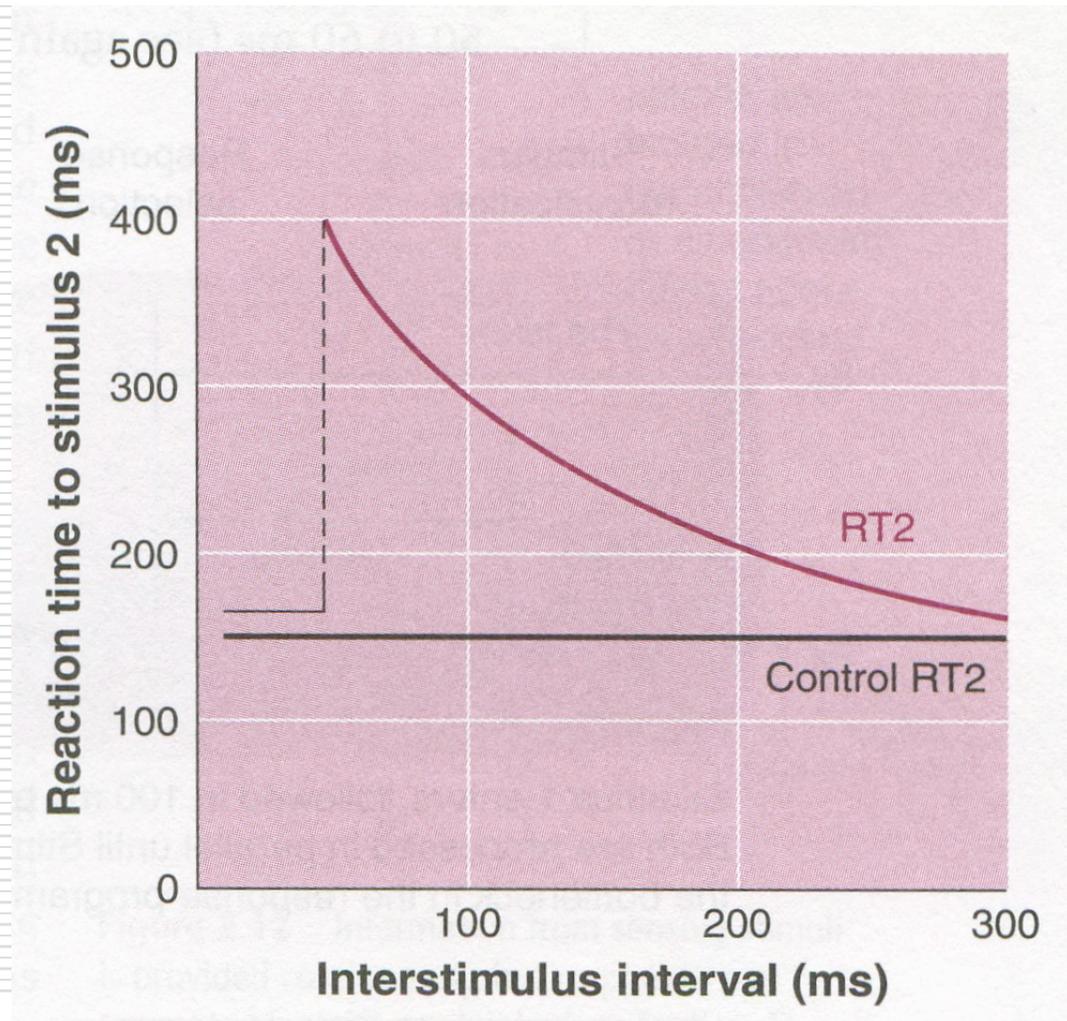
## LE DUE GRANDI VIE

Orientare in anticipo su segnali ambientali e accorciare il tempo di lettura complessiva

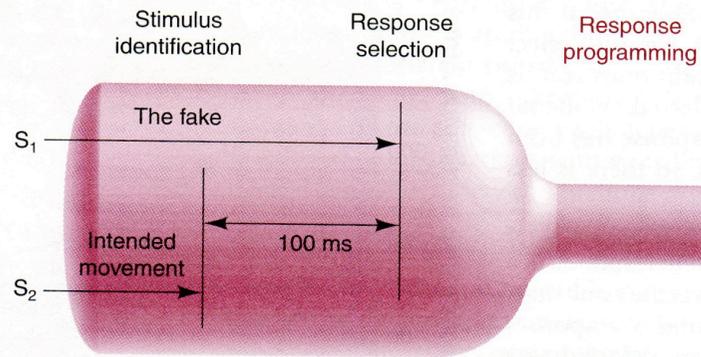
Utilizzare situazioni didattiche ambigue e assai imprevedibili

# Paradigma della stimolazione doppia

## Periodo refrattario



# La finta



Stimulus 1 enters, followed in 100 ms by Stimulus 2.  
Both are processed in parallel until Stimulus 1 reaches  
the bottleneck in the response-programming stage, where

# LE MOTIVAZIONI NELLO SPORT

- **Motivazioni per iniziare uno sport**
  - **Motivazioni per continuare uno sport**
  
  - ***Motivazioni esterne***
  - ***Motivazioni interne***
-