Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado 2022
DICIANNOVESIMA EDIZIONE

La Metodologia dell'Insegnamento sportivo

Claudio Mantovani

Corso Allenatori di terzo grado
Cavalese 3-12 giugno 2022

Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione

Differenze tra insegnanti

compito	contesto
comprensione vs realizzazione	scelta obbligata vs libera scelta

Metodologie e strategie dell'Insegnamento Sportivo

Area molto interdisciplinare con contributi multipli:

psicologia

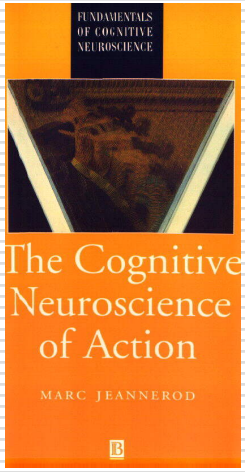
scienze della formazione (discipline didattiche)

sociologia

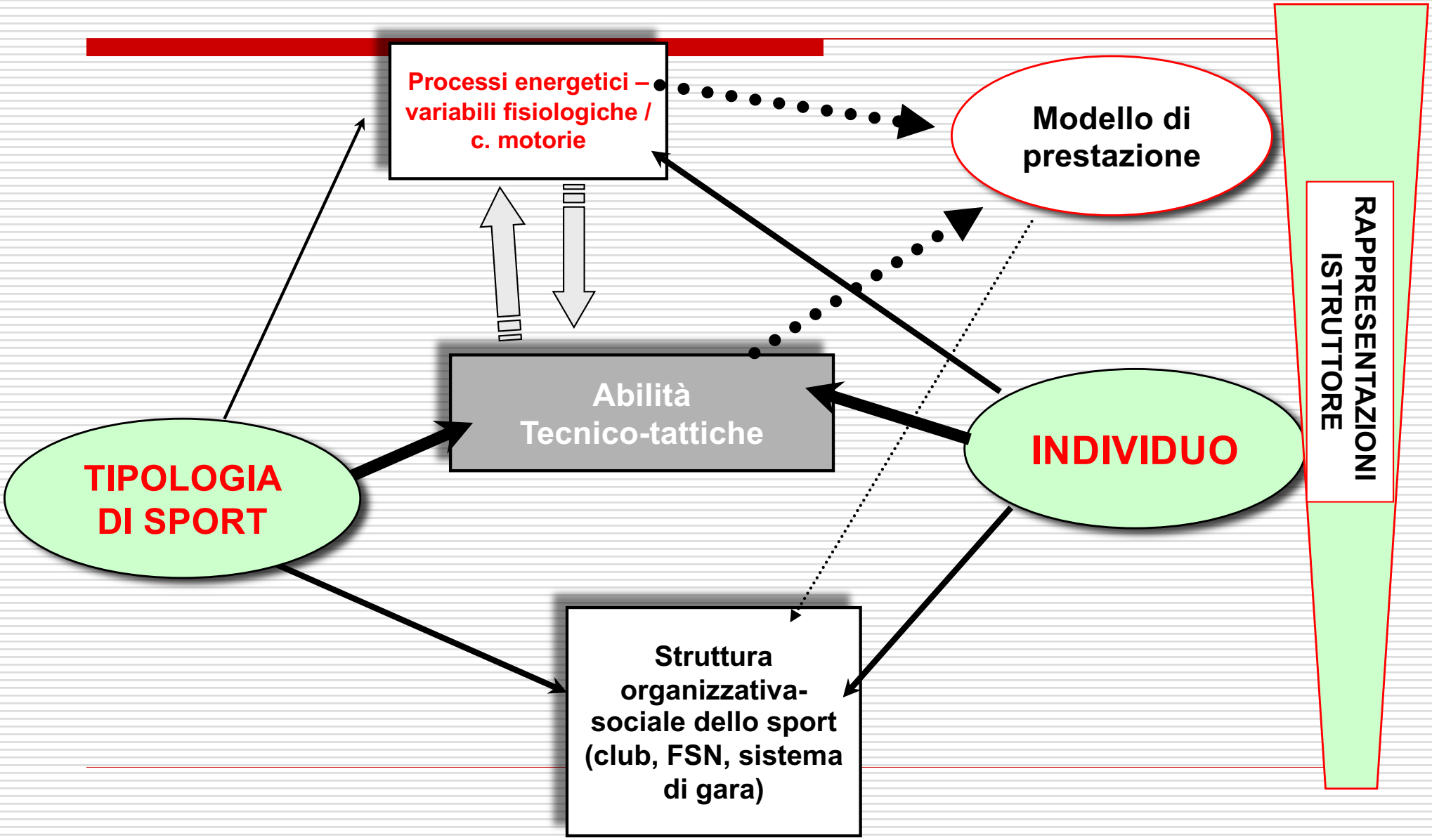
Ma anche contigua a:

teoria allenamento

discipline biologiche (neuroscienze)



Campo d' azione complesso



la tecnica ?

è il risultato?

è lo strumento per raggiungere il risultato?

?

modello

osservazione

le competenze fondamentali dell'allenatore

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

Il saper fare didattico dell'allenatore

- **Saper motivare**
  - Sapere motivare gli allievi ad impegnarsi costantemente in allenamento per raggiungere i diversi obiettivi
- **Saper comunicare**
  - Entrare in relazione con gli allievi e comunicare efficacemente con loro, fornendo le istruzioni e le indicazioni più opportune
- **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**
  - Saper verificare e valutare l'efficacia dell'insegnamento e produrre una documentazione dell'attività svolta e dei cambiamenti realizzati

domande fondamentali

- cosa insegno?
- a chi insegno?
- in quale contesto?

CAPACITÀ ED ABILITÀ

- 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'

capacità motorie ⇄ abilità motorie

Le capacità motorie

- **Le capacità coordinative**
  - rappresentano i presupposti per organizzare, regolare ed apprendere i movimenti

- **Le capacità condizionali**
  - utilizzano l'energia disponibile dell'organismo

Il sistema delle capacità motorie

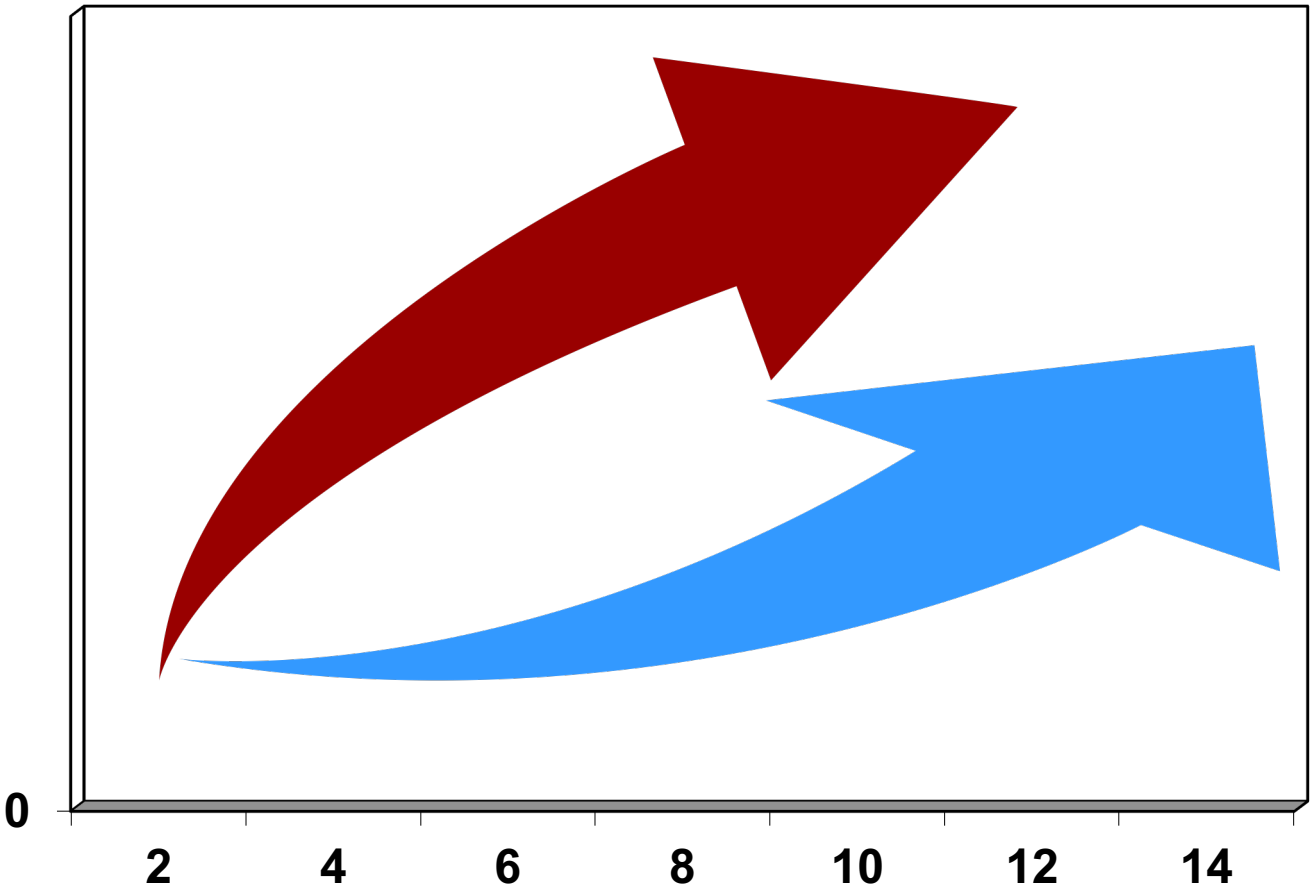
resistenza

forza

velocità

mobilità articolare

Capacità coordinative



Fasi sensibili:

capacità coordinative: 6 – 11 anni

capacità condizionali: oltre i 13-14 anni

Le capacità coordinative si fondano sull'assunzione ed elaborazione delle informazioni e sul controllo dell'esecuzione

Gli analizzatori permettono di svolgere tali processi

ANALIZZATORI → SISTEMI PERCETTIVI

Gli analizzatori che hanno una maggiore importanza nel controllo del movimento sono:

VISIVO

STATICO DINAMICO

ACUSTICO

TATTILE

CINESTETICO

IL SISTEMA DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

ACCOPPIAMENTO - COMBINAZIONE

DIFFERENZIAZIONE DINAMICA

DIFFERENZIAZIONE RITMICA

ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPO

REAZIONE-ANTICIPAZIONE

EQUILIBRIO

movimento volontario

lento
dispendioso
cosciente

attraverso numerose ripetizioni

movimento automatizzato

movimento riflesso

veloce
economico
incosciente

Organizzazione del compito

- Abilità discrete

- Abilità continue

- Abilità seriali

Variabilità ambientale

- ***CHIUSE (self paced)***

Sport di forza, estetici, ciclici

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

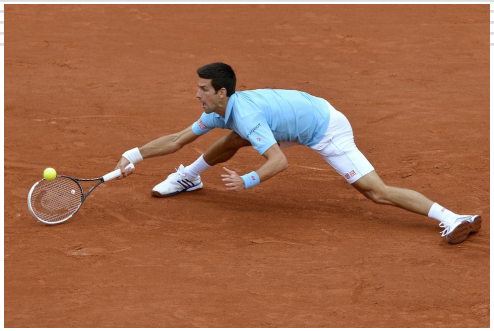
L'esecuzione dell'atleta è stereotipata con pochi aggiustamenti

Importante il controllo propriocettivo

Variabilità ambientale

- ***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 esterocettiva

Importanza degli elementi cognitivi e/o motori

abilità **abilità**

motoria **cognitiva**

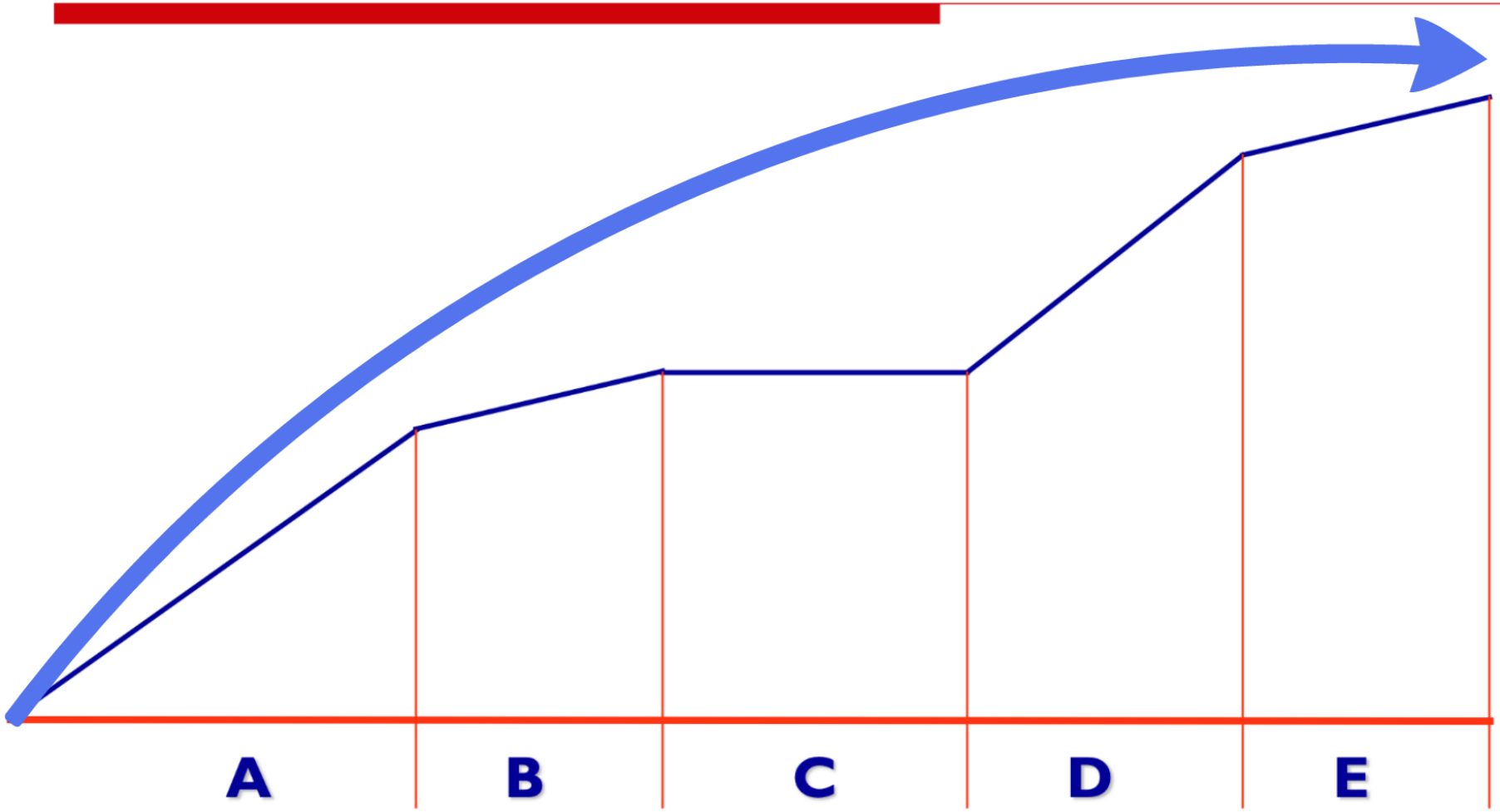
minima presa di decisione

massima presa di decisione

massimo controllo

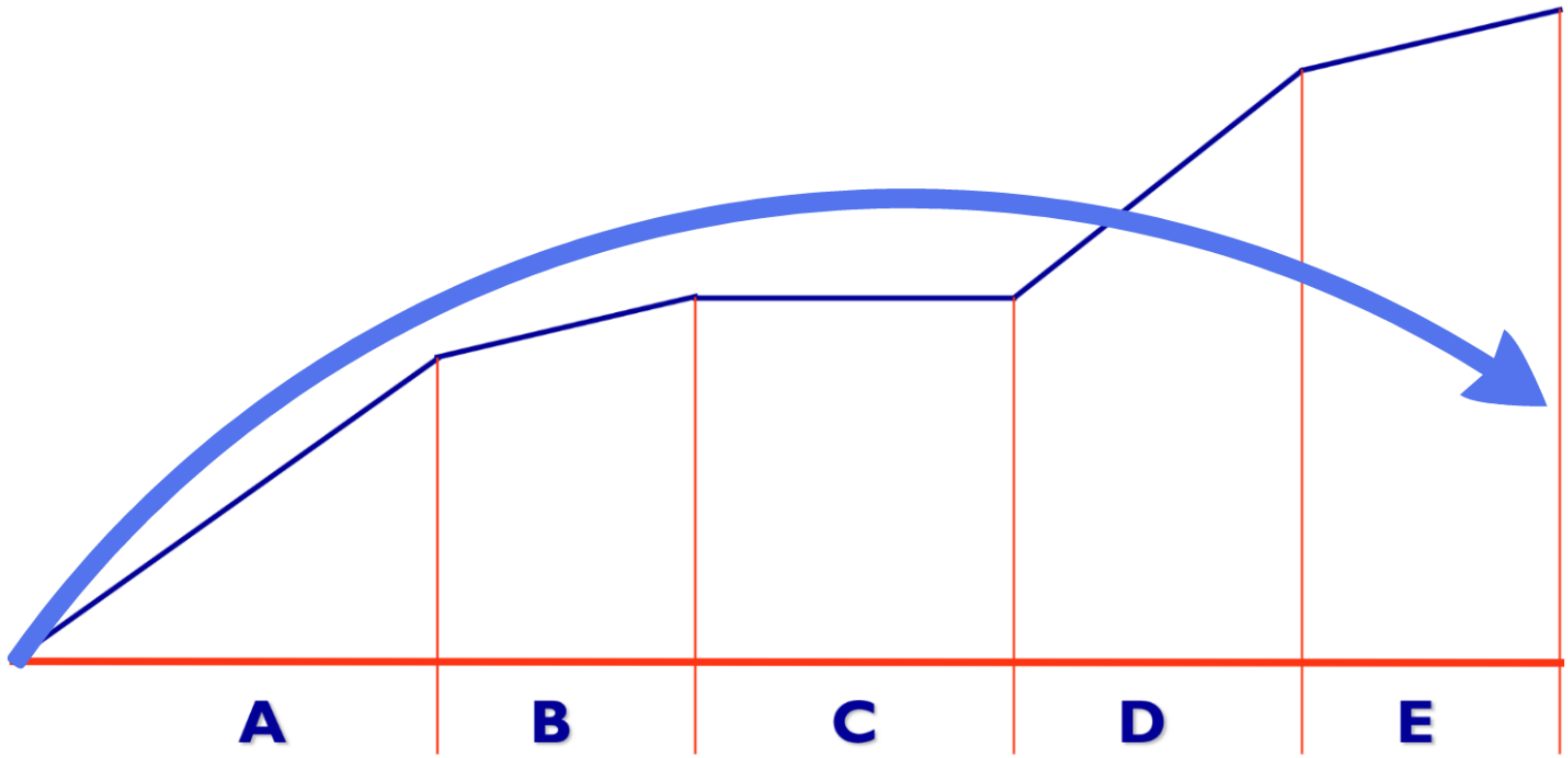
minimo controllo

Apprendimento e prestazione



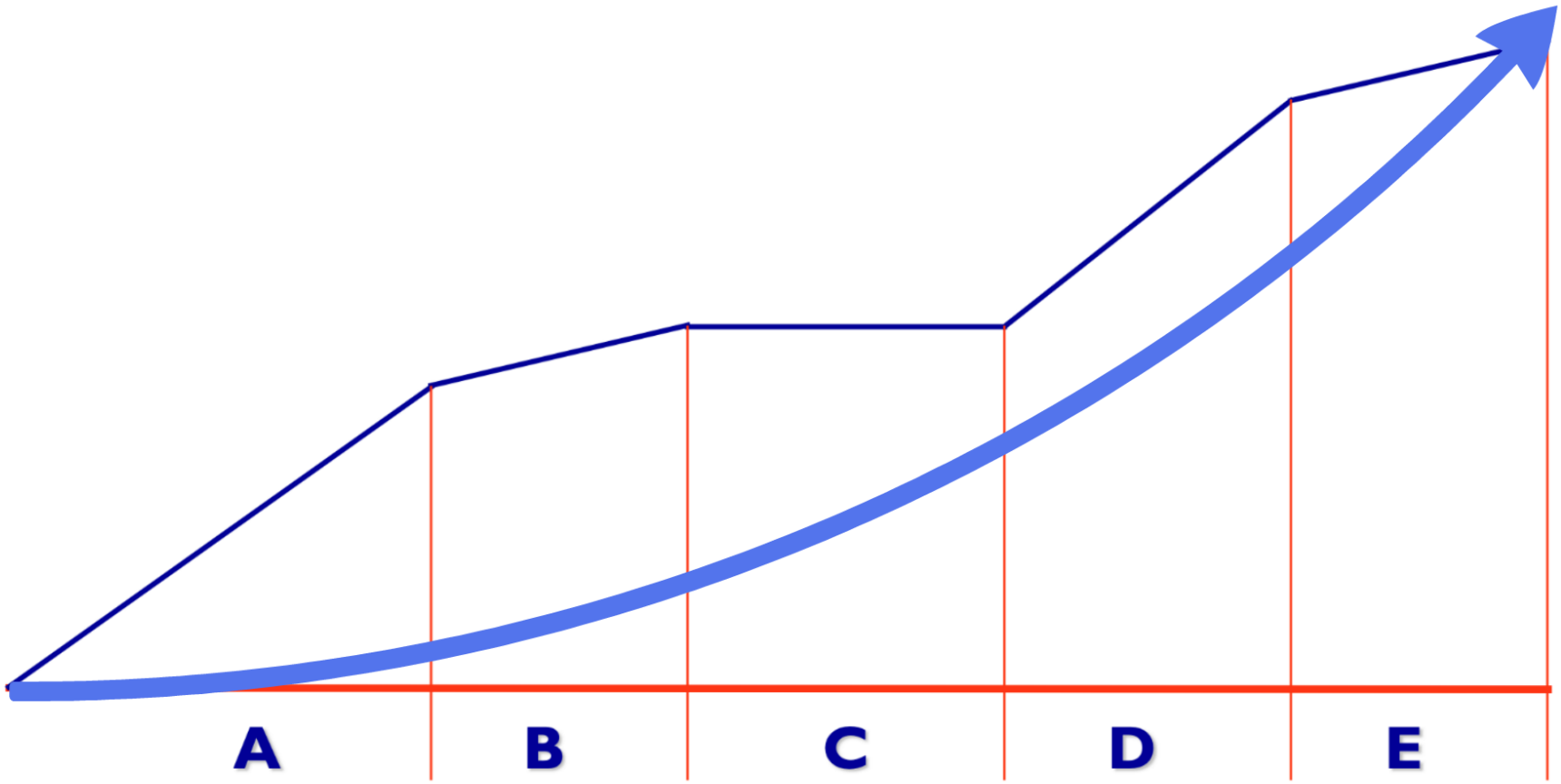
Bielinowicz, 1974

Apprendimento e prestazione



Bielinowicz, 1974

Apprendimento e prestazione



Bielinowicz, 1974

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

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