

METODOLOGIA E DIDATTICA

CONSIDERAZIONI PRELIMINARI

TECNICA:

LA TECNICA E' L'ORGANIZZAZIONE DEI MOVIMENTI ATTI ALLO SCOPO

Il lancio è uno sport di situazione e come tale ha necessità di continuo adattamento **TECNICO**

Quindi un'unica **TECNICA** non esiste.

Esistono però delle matrici motorie sulle quali si costruisce la **TECNICA** più idonea al momento.

E' necessario quindi conoscere cenni sulla metodologia d'insegnamento per divulgare al meglio la **TECNICA**.

L'Istruttore, attualmente, richiede un livello di qualificazione molto elevato rispetto al passato per quanto riguarda gli aspetti didattici, metodologici, psico-pedagogici e relazionali, è evidente la stretta connessione tra il "fare" e il "far fare", tra l'abilità tecnica e l'insegnamento-apprendimento della stessa.

L'Istruttore, qualunque sia il livello di performance dei suoi allievi, egli è, nei loro confronti, un insegnante.

Egli deve quindi possedere, oltre alla padronanza della tecnica sportiva, adeguate competenze nella metodologia dell'insegnamento: **non si può dare per scontato che sia sufficiente essere ottimi LANCIATORI per trasferire automaticamente questa maestria nella pratica didattica e farla acquisire agli allievi.**

Si tratta di saper individuare e suggerire strategie efficaci per padroneggiare una serie di abilità che, nel caso del lancio tecnico, sono particolarmente complesse e comprendono schemi motori che non si acquisiscono "naturalmente".

Di conseguenza la preparazione dell'ISTRUTTORE non può prescindere da alcune competenze fondamentali:

- conoscere le specificità della disciplina
- osservare le specificità dei singoli allievi
- comunicare nel modo più efficace
- facilitare l'apprendimento motorio
- riconoscere e correggere gli errori
- sapersi auto valutare

Il rapporto d'insegnamento, inoltre, richiede che l'Istruttore sappia coinvolgere gli allievi

L'insegnamento si può considerare come un'interazione continua tra allievi e maestro, al fine di facilitare l'apprendimento (nel nostro caso, l'apprendimento di un sapere motorio).

La conoscenza degli allievi da parte dell'insegnante deve avere per oggetto due aspetti fondamentali della loro personalità:

- i loro interessi e bisogni, ossia il campo delle motivazioni;
- le loro capacità motorie e intellettuali.

L'Istruttore dovrà padroneggiare alcune nozioni fondamentali, relative alle tematiche della comunicazione, per sviluppare con i propri allievi un rapporto di fiducia, favorevole all'apprendimento.

È molto importante che L'Istruttore sappia essere in sintonia con le motivazioni reali con cui un allievo si avvicina al lancio e decide di continuare a praticarlo. Solo così potrà offrirgli una situazione al tempo stesso efficace e motivante. Egli dovrà assumere il punto di vista dell'allievo e comprendere il più possibile quali siano i suoi obiettivi e le sue aspettative. Solo così avrà la possibilità di organizzare un intervento efficace, **il che significa efficace "per quel particolare allievo.**

INSEGNAMENTO-APPRENDIMENTO MOTORIO

L'istruttore non può pretendere scioltezza dal suo allievo quando egli è in fase addestrante di apprendimento

Si può parlare di apprendimento motorio quando i processi di controllo dell'ambiente e dell'azione della muscolatura sono gestiti in modo rapido, efficace e senza un esasperato controllo cosciente che potrebbe nuocere alla fluidità dell'insieme.

Se da un lato non può esservi apprendimento motorio senza un elevato numero di ripetizioni, dall'altro è pur vero che, si possono eseguire movimenti efficaci "trasferendo" esperienze fatte in altre situazioni e addirittura in altri sport quindi sta nella capacità dell'insegnante, anche attraverso metafore, trovare la giusta soluzione.

Apprendere uno schema motorio non significa soltanto memorizzare in modo preciso le singole istruzioni dirette ai muscoli da impegnare e le azioni che di volta in volta ne derivano, ma piuttosto imparare comportamenti motori da applicare nelle diverse situazioni.

Si tratta di una sorta di processo di astrazione e generalizzazione, paragonabile all'apprendimento di una nuova lingua, per cui, dopo un certo periodo, si è in grado di comporre frasi mai sentite o pronunciate prima, rielaborando in modo inconscio conoscenze precedenti.

Ogni volta che si deve compiere un'azione motoria finalizzata, si mette rapidamente in atto un processo di adattamento delle esperienze precedenti alla nuova situazione: buona parte di questa elaborazione avviene senza consapevolezza da parte di chi lo realizza. La sua fase iniziale comporta una sorta di anticipazione mentale del compito da eseguire

Regole del buon insegnamento, prescrivono di partire da esercizi semplici, con poche variabili da gestire, per proseguire affrontando situazioni gradualmente più complesse, preferendo all'inizio movimenti semplici, rispetto a gestualità troppo complesse.

E' legittimo attenuare le difficoltà ma senza annullarle, poiché si verrebbe ad eliminare un importante aspetto motivazionale legato alla soddisfazione di padroneggiarle superando la fatica e l'insuccesso; **l'allievo dovrà inoltre essere aiutato a sperimentare in forma autonoma le competenze acquisite.**

L'insegnamento della tecnica interessa tutte le fasce di età e tutti i livelli di prestazione. Il suo perfezionamento non cessa mai, e anche il lanciatore evoluto deve "ripassarla" continuamente.

In quasi tutti gli sport, non escluso il lancio, il processo di formazione della tecnica è complesso e richiede l'utilizzazione di metodologie differenti che variano con i progressi delle abilità dimostrate dall'allievo.

LE FASI DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO

L'apprendimento motorio non è legato esclusivamente a un breve periodo favorevole nella vita di un individuo, ma può avvenire, anche se con tempi e modalità diverse, a tutte le età.

Così la pratica del lancio tecnico può iniziare anche in età adulta e il perfezionamento di capacità acquisite in questo campo può proseguire per periodi particolarmente lunghi.

L'apprendimento motorio, inoltre, non è in genere un processo continuo, ma può attraversare fasi d'intenso miglioramento a cui seguono periodi di stasi e talvolta anche d'involuzione.

Svariate ricerche mostrano che il rapido miglioramento iniziale dell'abilità è seguito generalmente da una fase di stabilizzazione temporanea della prestazione, prima di una fase di ulteriore sviluppo.

Il massimo sviluppo di una tecnica sportiva è un processo di lunghissima durata, a cui si può arrivare anche dopo 10-12 anni di pratica assidua. D'altra parte non sempre lo sviluppo delle capacità tecniche è un processo graduale: a volte l'apprendimento si manifesta come una sorta di rivoluzione improvvisa del tutto imprevedibile.

In ogni caso l'apprendimento tecnico ha sempre un carattere altamente specifico: grazie all'esperienza e alle ripetizioni, un soggetto può raggiungere elevati livelli di padronanza per una determinata abilità e rimanere a livelli grossolani relativamente ad un'altra (*esempio : fa benissimo l'angolato ma lancia male in distanza*)

Gli studiosi concordano nel distinguere le seguenti fasi nell'apprendimento di un'abilità motoria:

- **coordinazione grezza (principiante)**

- coordinazione fine (esperto)

- disponibilità variabile (esperto e creativo)

Questa distinzione non deve far pensare che si tratti di “stadi” nettamente separati nel processo di apprendimento, che può presentare momenti di transizione piuttosto lunghi.

Nella prima fase considerata, l’obiettivo principale è la comprensione del compito e l’esecuzione grossolana del movimento richiesto. In questa, l’azione è imprecisa, gli errori sono frequenti e il movimento viene spesso interrotto: per questo motivo la coordinazione è segmentaria e l’accoppiamento dei movimenti parziali lasciano a desiderare. Il principiante non è in grado di eseguire il movimento automaticamente e spesso si guida con una sorta di discorso interno durante l’azione. Questo genera tensione e affaticamento.

Il passaggio alla seconda fase può avvenire in poche ripetizioni, oppure in molti giorni o mesi (*dipende dalla difficoltà del compito e dalla “storia” del soggetto che impara*).

Nella fase della coordinazione fine l’intervento mentale cosciente diminuisce e l’esecuzione del movimento migliora sensibilmente.

Durante e/o dopo l’esecuzione del movimento, ognuno di noi percepisce/organizza una serie di dati sensoriali che permettono di confrontare il risultato ottenuto con quello previsto. Alcuni dati provengono da canali esterni (come la vista o l’udito), altri sono **interni a noi e riguardano il grado di tensione dei muscoli, l’apertura degli angoli articolari, le rotazioni, accelerazioni, etc.**

Queste ultime informazioni sono dette “**proprioceptive**” e rivestono una particolare importanza nell’apprendimento tecnico-motorio. **L’istruttore deve saper incrementare nell’allievo l’abilità di interpretare le sensazioni interne, in modo da consentirgli di realizzare un efficace feedback interno per il miglioramento del movimento sportivo.**

È proprio la capacità di feedback interno e di autovalutazione che permette all’allievo di migliorare la prestazione.

Nelle fasi avanzate dell’apprendimento, l’allievo può eseguire automaticamente il movimento e spostare l’attenzione sul perfezionamento di singoli particolari, sulla ricerca di soluzioni innovative o su altri aspetti legati alla situazione.

È importante che l’istruttore conosca queste dinamiche per diversificare i propri interventi e fornire i supporti adatti agli allievi nelle varie fasi dell’apprendimento.

In particolare, è necessario guidare i principianti a una corretta rappresentazione mentale dell’azione; a riconoscere gli interventi dei vari segmenti corporei che compongono il movimento; a rassicurare il soggetto fornendogli un’adeguata assistenza.

In questa fase l’istruttore darà indicazioni semplici, orientate all’esecuzione del movimento più che alla sua qualità, se necessario dividere l’azione complessa analizzandone le varie fasi.

Successivamente si potranno fornire più informazioni, utili per l’autocorrezione, concentrando l’attenzione dell’allievo su sensazioni precise.

Un istruttore che si comporti più o meno nello stesso modo con tutti gli allievi e in tutte le fasi dell’apprendimento difficilmente potrà avere successo.

Vi sono comunque altri fattori che possono influenzare l’apprendimento, oltre la qualità dell’intervento didattico:

- la motivazione ad apprendere

- le esperienze nel contesto ambientale

- il talento personale dell’allievo

È evidente che l’istruttore non può influire sull’ultimo fattore, ma la sua attenta e competente presenza può indirettamente modificare gli altri due, offrendo all’allievo condizioni favorevoli all’apprendimento, occasioni di rinforzo e di feedback continue e individualizzate.

LA DINAMICA DELLA COMUNICAZIONE NEL RAPPORTO ISTRUTTORE – ALLIEVO

Comunicazione è una delle parole più di moda in questi anni e la tecnologia moderna, in questo campo, continua a cambiare non solo il

nostro vocabolario, ma anche lo stile di vita.

Comunicare significa interagire con gli altri. Non si può non comunicare: si comunica anche con il silenzio. Oggi più che mai, dunque, insegnare è **soprattutto comunicare**, anche nel campo delle tecniche sportive.

È necessario che l'istruttore impari a comunicare nel modo migliore, cioè nel modo più produttivo ai fini dell'insegnamento-apprendimento.

Ogni persona e, quindi, ogni potenziale allievo, ha il naturale desiderio di sentirsi importante e di venir considerata dagli altri, soprattutto da chi è importante per lui, da chi svolge un ruolo di leadership nell'influenzare il suo comportamento. Un insegnante, quindi, dovrà impegnarsi al massimo nel rispettare queste esigenze.

Ogni comunicazione si compone di aspetti verbali e non verbali. Se il linguaggio verbale permette di scambiare messaggi informativi con un alto grado di specificità e di astrazione, il linguaggio non verbale, importantissimo, connota la situazione relazionale ed affettivo-emozionale in cui avviene lo "scambio comunicativo".

Ogni maestro dovrebbe tener presente che, nella comunicazione, il maggiore impatto è fornito proprio da questi elementi che esulano dalla parola.

Molti autori sostengono che il linguaggio del corpo incida per il 50% e oltre sulla comprensione del messaggio e riveli la vera intenzione di chi parla".

L'istruttore, quindi, dovrebbe imparare a gestire il proprio linguaggio del corpo e, nello stesso tempo, prestare attenzione a quello dell'allievo, per conoscerlo meglio evitando comunque di trarre conclusioni affrettate sulla base di un solo segnale che potrebbe essere mal interpretato. Il linguaggio non verbale non comprende solo il linguaggio del corpo, ma anche le inflessioni della voce, il volume, il tempo, il ritmo del parlare, cioè le varie componenti del cosiddetto "paralinguaggio".

Normalmente un volume sonoro alto trasmette sicurezza ed entusiasmo, mentre un volume più basso può suggerire attenzione comprensione.

Parlare velocemente trasmette eccitazione e può essere maggiormente persuasivo, ma se il ritmo diventa troppo veloce è facile interpretarlo come insicurezza. E' anche importante, specialmente negli spazi aperti, una voce piena e sonora comunica fiducia e fermezza.

Tutti questi fattori normalmente vengono sottovalutati, ma incidono molto nel rapporto d'insegnamento.

Per quanto riguarda la comunicazione verbale, è necessario che il messaggio non sia equivocabile.

A questo scopo è opportuno realizzare una ridondanza (ripetizione in altra forma) adeguata tra emittente e destinatario.

In questi casi, bisogna saper fare un esempio in riferimento al vissuto del soggetto.

I messaggi devono:

- essere diretti, completi e specifici*
- essere espressi in maniera personale*
- essere chiari e coerenti*
- mantenere separati i fatti dalle opinioni*
- focalizzarsi su una cosa alla volta*
- non avere significati nascosti*
- incoraggiare*
- essere adeguatamente ridondanti*
- essere appropriati al livello di conoscenza e di esperienza di chi li riceve*

È necessario sapere se il messaggio è stato compreso in maniera corretta. In conclusione, un Istruttore didatticamente competente deve saper trasmettere informazioni efficaci per l'azione e cioè:

- significative e convincenti per il soggetto**
- date al momento opportuno**
- col giusto dosaggio, a seconda della fase di apprendimento**

QUANDO, PERCHÉ E IN QUALE MODO OCCORRE DARE INFORMAZIONI?

Rispetto alla cadenza temporale della loro trasmissione, le informazioni possono venire fornite:

- **prima dell'inizio dell'azione motoria**
- **durante l'esecuzione del movimento**
- **al termine dell'azione**

Dal punto di vista dell'allievo, la ricezione dell'informazione ha fondamentalmente una funzione di orientamento, che comprende aspetti:

- **costruttivi - motivanti**
- **di *feedback* e/o rinforzanti**
- **di correzione**

Non è inutile dire che l'istruttore deve porsi come facilitatore di apprendimenti, pertanto non trascurare neanche **l'attrezzatura** dell'allievo: imparare il lancio TS con una canna da 11' piedi coda 2 può essere uno stratagemma per "vendere" molte ore di lezione, ma non possiamo sostenere che sia più facile...

L'allievo può trasformare in azioni solo le spiegazioni, le istruzioni e le indicazioni che riesce a capire e sentire quindi ad assimilare mentalmente. Le dimostrazioni, quindi, devono essere chiare e inequivocabili; in esse occorre attirare l'attenzione sull'essenziale: ...**si guarda solo ciò che si è imparato a guardare.**

SAPER ASCOLTARE

Se la parola è un mezzo potente che l'Istruttore deve saper padroneggiare, bisogna al tempo stesso ch'egli sappia "**ascoltare**" instaurando un rapporto fondato su accoglienza e reciproco rispetto. La capacità dell'insegnante di stabilire una **distinzione** tra i diversi problemi posti dall'allievo, al fine di guidarlo alla loro corretta soluzione è un fattore prioritario per la buona riuscita dell'insegnamento.

Convieni che, durante l'ascolto, l'istruttore si chieda:

- **che cosa mi sta realmente dicendo questo allievo?**
- **quali sentimenti sta provando?**
- **che cosa si aspetta da me?**

Sul piano della motivazione occorre ricordare che spesso, a seconda del tipo di trasmissione dell'informazione, vengono innescati anche processi emozionali che, in determinate circostanze, hanno più importanza per l'apprendimento dell'informazione stessa.

Un buon Istruttore deve saper entrare in rapporto con i propri allievi, capire come stimolarli e guidarli senza generare frustrazioni. In sintesi, cioè, deve essere dotato non solo di competenze tecniche, ma anche di preparazione sotto il profilo psicologico.

SAPER OSSERVARE

La capacità di osservare è il presupposto essenziale per poter valutare gli allievi, per poter dare loro indicazioni corrette, agevolandoli nell'esecuzione efficace di un movimento.

L'osservazione è necessaria in momenti diversi:

- **nell'analisi iniziale, per determinare il livello di partenza dell'allievo e programmare l'intervento didattico**
- **nel controllo dell'efficacia delle attività proposte e delle risposte dell'allievo**
- **nell'analisi di una singola azione o delle fasi di un movimento**

Molti movimenti, apparentemente semplici, sono in realtà complessi e si svolgono a velocità elevatissima, per cui osservarli è tutt'altro che facile.

Il confronto fra la durata di alcuni movimenti sportivi consente di affermare che nelle fasi più avanzate dell'insegnamento del lancio l'osservazione presenta particolari difficoltà.

Non bisogna credere che l'osservazione sia un atto banale ed automatico.

**Osservare: atteggiamento intenzionale dedicato alla rilevazione di segnali
(angolari, cinematici, dinamici, ecc.)**

Per quanto riguarda l'osservazione dei comportamenti motori, l'analisi visiva è possibile proprio in quanto è legata a un modello percettivo di riferimento, cioè a un'idea del movimento come dovrebbe essere, presente nella mente dell'osservatore. **Per valutare in modo più corretto e produttivo ogni singolo allievo, l'istruttore dovrebbe evitare di riferirsi a un modello generico e domandarsi:**

- **che cosa mi attendo da questo allievo in particolare?**
- **che cosa costituisce una buona esecuzione tecnica da parte di questo allievo in questo momento?**

Nell'insegnamento del lancio a differenza di altre discipline, si utilizza prevalentemente l'osservazione naturale, meno rigorosa di quella sistematica con la registrazione scritta dei dati raccolti.

Ciò non significa, però, che tale osservazione sia occasionale e del tutto soggettiva.

Per compiere osservazioni significative è importante che l'istruttore abbia un suo progetto: **anzitutto occorre decidere che cosa osservare**. Invece sforzarsi di guardare tutto piuttosto confusamente, L'istruttore focalizzerà di volta in volta la sua attenzione su alcuni **aspetti considerati essenziali** in quella particolare fase di apprendimento dell'allievo (*es. la traiettoria della mano piuttosto che l'inclinazione del piano*).

La videocamera è spesso uno strumento prezioso, perché consente la rilevazione di dati attendibili, validi e oggettivi, che possono essere successivamente interpretati e commentati con l'allievo.

Per non incorrere in errori gravi durante l'osservazione, è importante essere consapevoli di quanto sia facile ingannarsi. Molti credono che per osservare fedelmente la realtà basti avere buona vista, buon udito e capacità di concentrazione, ma molte ricerche scientifiche hanno dimostrato **che la percezione umana non è paragonabile a una registrazione fotografica**. Quando osserviamo qualcosa o qualcuno, siamo influenzati dalla nostra memoria, dalle nostre abitudini, dai nostri interessi e da tutta una serie di fattori soggettivi di cui non siamo consapevoli.

Ogni insegnante, quindi, dovrebbe cercare di non formarsi preconcetti sull'allievo per fornirgli il massimo dell'incoraggiamento e della motivazione.

LA CORREZIONE E IL FEEDBACK DELL' ISTRUTTORE

È importante valorizzare ciò che l'allievo conosce e incoraggiare la possibilità di scambi di esperienze durante le lezioni, adottando, per così dire, un'attitudine sperimentale.

Per feedback dell'istruttore s'intende la sua risposta informativa ai comportamenti motori dell'allievo. Tale risposta

comprende:

- **indicazioni per migliorare l'esecuzione del movimento**
- **correzioni degli errori**

In tal modo l'istruttore fornisce all'allievo delle informazioni che da solo non sarebbe in grado di ottenere, ad esempio attirando la sua attenzione su un determinato particolare o su una certa parte del corpo.

I feedback dell'istruttore sono uno dei punti centrali nell'insegnamento delle tecniche sportive.

Attraverso un uso adeguato del feedback, l'istruttore può migliorare la capacità dell'allievo di indirizzare l'attenzione in modo selettivo e di percepire il proprio corpo e i propri movimenti in modo più preciso.

Bisogna ricordare che è sempre l'allievo che si corregge e produce movimenti: L'istruttore non può farlo per lui.

Il suo feedback, per essere realmente produttivo, deve quindi evitare di rendere l'allievo troppo dipendente dal giudizio dell'istruttore.

È importante, tuttavia, essere consapevoli che nel feedback l'aspetto della gratificazione (o viceversa della riprovazione) è spesso intrecciato con quello cognitivo.

In altre parole, quando corregge un allievo, l'istruttore deve preoccuparsi dell'effetto psicologico che il suo intervento può avere.

Tutte le fasi del processo di insegnamento, anche se metodologicamente diverse, hanno in comune il fatto che è quasi impossibile evitare gli errori.

Il concetto di errore può sembrare semplice, invece occorrerebbe approfondirlo.

Quando si può veramente parlare di errore? L'errore è una nozione assoluta o relativa? Come stabilire quali sono gli errori più gravi nelle varie fasi dell'apprendimento tecnico?

Il concetto di errore presuppone che esistano dei modelli cui deve riferirsi l'istruttore modificando la tecnica personale dell'allievo. Occorre però distinguere tra le deviazioni dal modello tecnico ammissibili e quelle che pregiudicherebbero i successivi apprendimenti.

Lo stesso mondo dei campioni sportivi è ricco di tecniche poco ortodosse, ma estremamente efficaci e, in ogni caso, molto difficili da correggere

Le tecniche, infatti, possono avere molte varianti marginali, che a volte risultano particolarmente adatte a certe caratteristiche individuali.

Da tutto ciò si deduce che l'istruttore non dovrà essere troppo rigido nel pretendere che l'allievo riproduca un modello ideale ben definito

. Dovrà invece cercare di aiutarlo a sviluppare un progressivo "senso del movimento", legato a un'azione finalizzata.

Quando, comunque, l'istruttore si trova di fronte a un movimento realmente scorretto, si pongono alcuni problemi di cui deve essere consapevole.

Capire la causa dell'errore è il primo passo da compiere, solo dopo si passerà alle misure necessarie per eliminarlo.

Gli errori che si producono mentre si esegue un gesto tecnico possono essere provocati dalle cause più diverse:

- **carezza di presupposti muscolari**
- **condizione psicologica inadeguata (timore di sbagliare, tensione emotiva...)**
- **errata immagine mentale del movimento**
- **interpretazione errata di una dimostrazione e/o spiegazione**
- **limitatezza delle esperienze**

Occorre esaminare a fondo il movimento scorretto e sottoporlo a varie ipotesi relative alla causa dell'errore, prima di fornire un certo tipo di correzione.

Una volta individuata la causa principale dell'errore (o la combinazione di più cause), è necessario passare alla sua correzione, che, a seconda dei casi, può essere diretta o indiretta.

Nella correzione diretta gli errori compiuti vengono mostrati e spiegati immediatamente, e vengono dati i consigli e le istruzioni necessarie su come deve cambiare l'esecuzione nella successiva ripetizione dell'esercizio.

La correzione diretta, sia quella più generale e valutativa, sia quella rivolta ad aspetti più specifici, può essere più o meno positiva, negativa o neutra.

Nella correzione indiretta invece, ci si serve di mezzi esterni che agiscono sull'allievo in modo tale da portarlo, quasi costringerlo, a correggere il suo errore (ausili esterni: es. un paletto davanti al lanciatore che gli impedisce il rientro.)

A volte l'istruttore usa un approccio negativo in caso di errore, forse pensando che questo dipenda da disattenzione o da scarso impegno da parte dell'allievo. Un atteggiamento del genere può pregiudicare il clima di fiducia e di cooperazione indispensabile ad eliminare l'errore.

Altrettanto inefficace è incoraggiare costantemente l'allievo, senza quasi rilevare gli errori.

Nella correzione è opportuno partire dagli aspetti positivi dell'esecuzione motoria, dando all'allievo una maggiore consapevolezza di ciò che è corretto e di ciò che non lo è.

Inoltre se si parte dagli aspetti positivi dell'esecuzione e non ci si limita semplicemente a mettere in risalto gli errori, si ottiene un effetto psicologico molto utile a mantenere e migliorare la motivazione.

È infatti più opportuno e stimolante far capire la differenza tra giusto e sbagliato che mettere in risalto e correggere semplicemente l'errore.

Questo, però, va segnalato immediatamente all'allievo per evitare che eventuali ripetizioni del movimento errato portino al suo consolidamento

È utile verificare che il feedback usato per la correzione sia stato realmente compreso, con domande o altri stimoli.

Ogni misura correttiva deve essere seguita dalla sua applicazione pratica - cioè dalla esercitazione immediata del movimento che è stato corretto - quando l'allievo ha ancora in memoria sia le percezioni motorie dell'errore compiuto, sia le spiegazioni e le correzioni che gli sono state fornite.

Non è sufficiente correggere: occorre accertarsi che l'allievo faccia uso della correzione, la incorpori nei suoi comportamenti successivi e sappia rifletterci in modo produttivo.

Correggere significa soprattutto saper scegliere su cosa focalizzare l'attenzione dell'allievo affinché gradualmente possa autocorreggersi

Spesso tutto è complicato dal fatto che gli errori non si presentano da soli, ma si sommano gli uni agli altri. È necessario individuare l'errore più grave, ovvero quello che ha più influenza sull'insieme del movimento e può generare anche altri errori. Non sempre questo si presenta per primo nella sequenza motoria. In ogni caso non è detto che sia utile indirizzare l'attenzione dell'allievo a una fase molto parziale del movimento scorretto.

A questo proposito, alcune tecniche che possono essere efficacemente utilizzate sono quelle che fanno parte dell'insegnamento ideomotorio, attualmente assai considerato nell'ambito dell'allenamento - apprendimento sportivo.

Saper costruire con precisione quest'immagine mentale significa preparare tutto il corpo a un'azione corretta.

Si tratta di prendere coscienza delle sensazioni fisiche legate a un'azione ben riuscita e di saperle richiamare alla mente anche in assenza degli stimoli che le hanno prodotte. Così, ad esempio, un tennista evoluto avverte le sensazioni connesse al servizio come se lo stesse attuando in quel momento.

Questa capacità, in una fase avanzata di apprendimento, consente all'allievo di stabilizzare nella sua mente il comportamento da realizzare.

Inoltre la ripetizione mentale del movimento può avere di per sé una funzione allenante, utile a perfezionare il movimento stesso.

Queste tecniche hanno lo scopo di rendere l'allievo gradualmente più autonomo dagli input dell'istruttore, più consapevole del proprio agire, più protagonista dei suoi progressi.

PECULIARITÀ DELL'INSEGNAMENTO DEL LANCIO

Il metodo globale fa appello alla concentrazione, alla coscienza di sé, al controllo del proprio corpo nello spazio, con lo scopo di far "sentire" all'allievo ciò che si prova facendo un certo movimento di base.

Con un allievo che dimostri buone attitudini imitative, l'esempio del maestro o l'impiego della telecamera può essere più efficace di tante spiegazioni verbali.

Non si tratta comunque, di "tifare" per una esclusiva forma di metodo, anche perché di fronte a situazioni motorie complesse è necessario procedere alla scomposizione del gesto troppo difficile, e pertanto passare ad un metodo analitico, i movimenti successivamente appresi e "sintetizzati" ci permetteranno di approdare a nuovi equilibri gestuali per costruire tecniche più complesse, questo non significa evidentemente che "qualsiasi cosa va bene", ma bensì che la scelta del metodo di insegnamento da utilizzare non è una scelta rigida, perché comunque dipende dalle caratteristiche dell'allievo e dalla complessità del livello raggiunto.

Oggi, diversamente da un tempo, si è compresa la necessità di porre l'allievo, e non più il sapere, al centro della situazione di apprendimento, affinché prenda coscienza dei suoi progressi e dei suoi errori.

Le dimostrazioni degli esercizi, sia eseguite direttamente, sia attraverso il video, devono essere rapportate alle caratteristiche dell'allievo; il gesto perfetto, sempre uguale, preciso in ogni dettaglio finisce spesso con l'essere poco compreso da chi lo deve assimilare.

Il maestro, al contrario, può mimare tutte le situazioni che possono verificarsi. Un allievo che persiste a utilizzare troppo il polso, ad esempio, può essere mimato da un insegnante sensibile. La dimostrazione, quindi, serve ad evidenziare l'errore all'allievo, affinché egli possa correggersi.

CONCLUSIONI

- Quando insegniamo mettiamo subito a conoscenza l'allievo sul programma da svolgere.
- Valorizziamo il positivo.
- Usiamo, se necessario, dimostrazioni comprensibili e attuabili dall'allievo.
- Impariamo a evitare il NO, traducendo quello che vediamo come negativo nel consiglio positivo.
- Spiego, l'allievo deve capire cosa gli viene chiesto di fare, se non ha capito rispiego.
- Insegno a visualizzare il movimento, VISUALIZZAZIONE IDEO-MOTORIA.
- Se il movimento è complesso va diviso in parti, sezionato, per poter essere eseguito e capito.
- In fase di addestramento l'istruttore non può pretendere un'esecuzione sciolta, l'ultima cosa che deve dire ad un allievo che impara un nuovo gesto: STAI SCIOLTO!
- L'istruttore deve saper visionare il video valorizzando il positivo e deve saper dare Soluzioni in modo che all'allievo rimangano idee chiare su quello che dovrà fare per migliorare.
- L'istruttore deve saper lavorare sulle SENSAZIONI.

Se ci troviamo con un allievo nuovo, cerchiamo di fare conoscenza nel migliore dei modi, dimostrando disponibilità e interesse per la persona che abbiamo di fronte. La prima impressione è importante e tenderà a influenzare l'allievo per parecchio tempo.

I primi minuti della lezione, quindi, dovrebbero essere socializzanti, senza risultare invadenti. Bisogna avere pazienza, rispettare i tempi e avere un atteggiamento sereno e rassicurante.

"Rotto il ghiaccio", possiamo passare a qualche lancio, senza voler dimostrare a tutti i costi la propria bravura (la modestia è la miglior virtù di chi insegna). È importante proporre inizialmente esercizi nei quali l'allievo abbia molte probabilità di riuscita: sentirsi inadeguati già dall'inizio non è certo stimolante!

Nella fase successiva è consigliabile porre molta attenzione al comportamento motorio dell'allievo, cercando di lodarlo e incoraggiarlo adeguatamente.

Le proposte didattiche, nel corso della lezione, devono variare. Le spiegazioni devono essere brevi, non sovrabbondanti di termini tecnici: è molto meglio fare esempi di immediata comprensione e un po' di umorismo non guasta...

Più o meno nella fase centrale della lezione è utile fornire dimostrazioni e far eseguire l'esercizio all'allievo; se la lezione è collettiva questo è il momento delle esecuzioni individuali, a cui seguono osservazioni e incoraggiamenti.

Da un buon insegnante ci si aspetta un interesse costante dimostrato a ciascun individuo nei diversi momenti della lezione (non abbandonare mai l'allievo per tempi lunghi, interessandosi magari, a persone che in quel momento non fanno parte della lezione)
Una parte della lezione è opportuno sia dedicata al lancio a turno, seguito dall'istruttore, con gli altri allievi che osservano.

Qualche volta può essere utile stare alle spalle del proprio allievo, fornendogli brevi istruzioni e aiutandolo praticamente nel lancio.

A conclusione della lezione è opportuno fare un riepilogo delle abilità acquisite, valorizzando l'impegno dell'allievo e lasciare un'impressione positiva.