



PROGETTO REALIZZATO CON IL
CONTRIBUTO DI:



azion
provinc **e** giovani

Allenarsi ad allenare Il processo formativo comunicazione efficace per la crescita personale del giovane atleta

Prof.ssa Laura Musazzo

L'allenatore, o istruttore, è prima di tutto un educatore. Solo un buon educatore può trasmettere quei principi e obiettivi legati allo sport ai giovani atleti. L'allenamento è un processo pedagogico che si sviluppa attraverso una serie di apprendimenti che partono dal semplice per arrivare al complesso, dal facile al difficile. L'allenamento sportivo si configura come un fenomeno caratterizzato da:

- l'analisi del gesto tecnico e dal metodo di apprendimento;
- dal metodo di apprendimento;
- dall'applicazione alla pratica concreta delle varie specialità sportive;
- dai diversi livelli di qualificazione e di impegno (da amatoriale a competitivo ad altissimo grado).

L'obiettivo dell'allenamento è il miglioramento delle varie sfere dell'individuo (biologico, sociale, psicologico, cognitivo), in particolare:

- delle capacità fisiche e organiche (forza, resistenza, rapidità, flessibilità);
- delle capacità psichiche (conoscenza di sé, autocontrollo, forza di volontà, successi, sconfitte);
- capacità e abilità coordinative (abilità tecniche);
- abilità cognitive (tecnico-tattiche).

Identifichiamo sei aree di intervento per l'allenamento:

- schemi motori di base;
- capacità coordinative;
- capacità condizionali;
- sviluppo delle motivazioni;
- rispetto delle regole;
- conoscere i propri limiti.

Capacità e abilità sono entrambi presupposto della prestazione. Il livello di sviluppo della capacità motorie determina l'acquisizione delle abilità motorie. Le abilità sono movimenti appresi con la ripetizione. L'abilità è raggiunta quando, nell'esecuzione del movimento, non si sbaglia più.



Distinguiamo tra:

Capacità condizionali o organico-muscolari:

- forza;
- resistenza;
- velocità;

Flessibilità:

- mobilità articolare;
- estensibilità muscolare.

Capacità coordinative generali:

- capacità di apprendimento motorio;
- capacità di controllo motorio;
- capacità di adattamento e di eventuale modifica dei movimenti.

Capacità coordinative speciali:

- capacità di combinazione;
- capacità di equilibrio;
- destrezza fine;
- capacità di orientamento;
- capacità di reazione;
- capacità di anticipazione;
- fantasia motoria;
- capacità di differenziazione spazio/temporale;
- capacità di differenziazione dinamica (modulazione della forza);
- capacità di ritmizzazione.

Risulta fondamentale per gli allenatori conoscere le varie fasi della crescita dell'essere umano, caratterizzata da continue modificazioni fisiche, emotive, psichiche, cognitive e che possono influenzare la performance del giovane. Quali:

- dai 6 ai 10 anni: buoni presupposti per lo sviluppo della destrezza motoria e per il miglioramento delle capacità coordinative;
- dai 13 ai 14 anni (F) e dai 10 ai 14 anni (M): periodo più favorevole per le tecniche sportive di base;
- dai 14 ai 18 anni (F) e dai 15 ai 19 anni (M): periodo più favorevole per lo sviluppo delle capacità condizionali e quindi per "specializzarsi".

La fase adolescenziale presenta alcune peculiarità da tenere in considerazione quando si lavora con i ragazzi:

- cambia l'aspetto fisico, a livello organico, scheletrico, estetico;
- prendono piede sentimenti e pulsioni istintive;
- motivazione interna (orientata al compito);
- vi è l'acquisizione del pensiero astratto, ipotetico e creativo;
- migliorano le capacità deduttive, l'attenzione all'esterno e ai compagni;

- si instaura il confronto con altro.

I bisogni dei giovani dovrebbero essere indirizzati verso una progressiva autonomia e conseguentemente a una robusta competenza. Si dovrebbe quindi lavorare sul compito motorio e sulla prestazione, e non sul raggiungimento del risultato (che ne è una conseguenza). L'educatore tecnico sportivo dovrebbe essere in grado di trasformare ogni occasione di apprendimento in una situazione ludica, da poter modificare attraverso le diverse variabili situazionali, al fine di "condurre" l'allievo al raggiungimento dell'obiettivo motorio/sportivo di apprendimento.

La metodologia di allenamento

La metodologia d'allenamento si basa sui seguenti principi:

- apprendimento e sviluppo (schemi motori);
- multilateralità (circuiti, percorsi, giochi).

Tempi – successione – sviluppo abilità – apprendimento – tecnica

Differenziamo tra:

- metodo globale: nel metodo globale movimento di una determinata disciplina sportiva viene insegnato nella sua totalità;
- metodo analitico: nel metodo analitico i movimenti complessi o difficili vengono scomposti, sotto forma di successione metodica di esercizi nei loro singoli elementi funzionali e si procede progressivamente dal facile al difficile, fino al movimento globale. Si tratta di un metodo che deve essere sempre utilizzato quando non è possibile un apprendimento globale o quando da parte di chi apprende, richiedono dettagli precisi del movimento.

Contributo della genetica nella performance sportiva: 25 % Genetica + 75% Allenamento= Prestazione Sportiva.

Le fasi dell'allenamento consistono, invece, da fasi successive e da scelte continue e progressive legate da un comune obiettivo da perseguire: dal conosciuto al nuovo, dal facile al difficile, dal semplice al complesso, da variazioni delle esercitazioni per favorire sempre stimoli nuovi. È fondamentale allenare in modo simile alla gara, ripetendo quanto insegnato e appreso, scomponendo i gesti e correggendo costantemente l'errore. Ci deve essere un'alternanza tra gioco ed esercizio, senza tempi morti e ponendo grande attenzione al singolo.

Riassumendo, l'allenamento sportivo deve essere proposto secondo:

- la tecnica della disciplina;
- utilizzare una specifica metodologia o didattica;
- deve tener conto della fisiologia umana;
- deve tener conto della sfera psicologica.

Principi della prestazione umana

Sincronia

Fondamentale è essere completamente presenti e concentrati su ciò che si sta facendo nel momento della prestazione. Ad esempio: penso all'azione che sto svolgendo, riesco a fare esattamente quello che intendevo fare.

Forza

Comprende capacità e abilità fisiche, tecniche e psicologiche che la persona riconosce di possedere ai fini di una prestazione d'eccellenza. Ad esempio: mi sento capace di fare a sono sicuro di me, conosco le mie doti.

Energia

È l'uso attivo della forza e della potenza: se usata in modo appropriato ci consente di utilizzare al meglio le risorse fisiche e mentalità al fine di ottenere un buon risultato.

Ritmo

È ciò che genera il giusto flusso nella sequenza dei movimenti. Ad esempio un'ordinata successione negli intervalli di tempo è ciò che dà qualità all'azione e significa possederne il controllo.

Attivazione

È il motore motivazionale ed espressione della passione. Coincide con la condizione fisica e mentale che l'atleta vive nel momento in cui si sente pronto per la prestazione.

Il ruolo dell'allenatore

Allenatore = Educatore: equazione non esaustiva per quanto riguarda i ruoli dell'allenatore, ma che contiene sicuramente questa specifica identità tra quelli prefissati. Si può parlare di equazione, in quanto l'identità proposta non è composta da termini che possono essere considerati delle costanti matematiche (e quindi perfettamente definibili a priori), ma bensì entità che contengono delle "incognite" da definire. In altre parole, sia il termine di "Allenatore" che quello di "Educatore" possono essere visti come un insieme di variabili che contengono una o più "incognite" da definire per soddisfare l'identità proposta. Nella professione dell'allenatore, che implica obbligatoriamente dei rapporti interpersonali, è la qualità dell'approccio con l'atleta l'elemento più significativo nel determinare l'efficacia e la riuscita del lavoro proposto.

L'allenatore, o istruttore, dovrebbe sempre:

1. Individuare gli obiettivi

È importante tener conto delle capacità individuali, delle esperienze passate, dei ritmi di apprendimento di ciascun atleta, per cercare di garantire ad ognuno esperienze di successo.

L'allenatore dovrebbe inoltre fornire incoraggiamento e supporto e precise informazioni sulla prestazione. All'atleta va data l'opportunità di confrontare quanto sta realizzando con gli standard desiderati, al fine di ricavare le indicazioni necessarie per apprendere, correggere gli eventuali errori e progredire. Obiettivi specifici (possibilmente espressi in termini numerici o comunque riconducibili a punteggi, statistiche, ecc.) aiutano a dirigere il comportamento in modo accurato e agiscono motivando l'atleta. Obiettivi troppo facili possono far percepire all'atleta scarsa fiducia da parte dell'allenatore, mentre mete irrealistiche producono fallimento e frustrazione portando, in alcuni casi, all'abbandono della pratica sportiva (dropout sportivo).

2. Proporre degli obiettivi di prestazione

Gli obiettivi centrati sulla prestazione personale (miglioramento dei tempi, delle misure, dei punteggi, ecc.) sono maggiormente controllabili dall'atleta ed offrono più possibilità di successo. È comunque utile identificare obiettivi anche per la gara (ad esempio di tipo tecnico tattico): in questo modo la competizione, indipendente dal risultato, diventa un elemento significativo.

3. Avere degli obiettivi legati alla programmazione

La formulazione degli obiettivi rappresenta un momento fondamentale per la programmazione didattica metodologica. Il raggiungimento a breve, medio e lungo termine delle abilità tecnico tattiche richieste rappresenta una importante strategia motivazionale, in grado di influenzare positivamente gli allievi. Avere obiettivi precisi e chiari aiuta a dirigere l'attenzione sugli aspetti importanti del compito, ad attivare e a modulare un impegno adeguato e persistente nel tempo, ed a sviluppare strategie di apprendimento. Gli obiettivi devono essere sempre comprensibili e valutabili, vanno formulati in modo chiaro definendo i comportamenti richiesti, programmando i criteri di prestazione accettabile. Gli obiettivi possono essere riferiti ad una prestazione (incremento di capacità e abilità), oppure ad un risultato di competizione (piazzamento, classifica, vittoria)

4. Sequenze della programmazione

- analisi della situazione di partenza;
- definizione degli obiettivi (educativi/ generali/apprendimento);
- scelta dei contenuti (mezzi / metodi);
- verifica (valutazione formativa o regolativa).

Obiettivi:

- generali □ ciò che il bambino deve essere capace a realizzare alla fine del ciclo;
- di apprendimento □ tecnici, tattici, fisici e mentali;
- educativi □ comportamento, mentalità, educazione.

Seduta allenamento (fasi):

- warm up;
- fase centrale;
- defaticamento;
- finale.

5. Strutturare obiettivi di apprendimento

- conoscere e riconoscere il ruolo, le abilità e le competenze dell'istruttore federale nella pratica motorio/sportiva;
- essere consapevoli della necessità di conseguire abilità e competenze non solo sul "cosa" si deve insegnare, ma anche sul "come" poiché queste hanno ricadute significative sulle persone che apprendono e praticano;
- essere consapevoli dell'importanza delle responsabilità relative al ruolo e della conseguente necessità di una personale formazione permanente

Riassumendo, l'allenatore deve:

- saper definire i contenuti;
- saper indicare gli obiettivi;
- saper definire le attività;
- saper scegliere i metodi;
- saper scegliere gli strumenti;
- saper valutare;
- saper osservare

L'allenatore dovrebbe presentare spiccate abilità di tipo relazionale, riassumibili in:

- comunicazione efficace;
- empatia;
- abilità nel creare un clima emozionale che favorisca l'apprendimento e il raggiungimento della padronanza dell'attività e l'apprendimento di abilità prestazione relazione specifiche e speciali e di sviluppo e potenziamento di capacità nel rispetto del vissuto degli atleti;
- abilità di implementazione di un'attività sportiva finalizzata all'allenamento e al raggiungimento della prestazione attraverso strumenti e strategie metodologiche e didattiche che rispettino gli atleti nella loro globalità.