

## **Elements of Didactics and Planning in the Inclusive Training**

### **Elementi di Didattica e Pianificazione nell'Allenamento Inclusivo**

**Pompilio Cusano**

DISMEB - Università degli Studi di Napoli "Parthenope"  
pompilio.cusano@uniparthenope.it

**Marcello Merolla**

MIUR - Campania  
marcello.merolla@istruzione.it

#### **Abstract**

In the inclusive training is of fundamental importance in the planning of the activities of technical practices, which should allow the athletes, both disabled and not disabled, the conduct of sports activities. In sports integrated teaching is used with the aim of building together a group or a race situation and, similarly, seeks to develop and promote a culture of integration and solidarity, with the acceptance and appreciation of diversity and individual limits at all levels. In reference to the principles of sports training are considered to be some of the learning elements to be used in relation to adult athletes, youth and all those who practice sport integrated. In the example of exercises, football, integrated, are provided operational opportunities that are useful for the structuring of the training including.

Nell'allenamento inclusivo riveste importanza fondamentale la pianificazione delle attività tecnico pratiche, che deve consentire a tutti gli atleti, sia disabili sia non disabili, lo svolgimento delle attività sportive. Nello sport integrato la didattica viene utilizzata con l'intento di costruire insieme un gruppo o una situazione di gara e, allo stesso modo, cerca di sviluppare e promuovere la cultura dell'integrazione e della solidarietà, con l'accettazione e la valorizzazione della diversità e dei limiti individuali a tutti i livelli. In riferimento ai principi dell'allenamento sportivo vengono considerati alcuni degli elementi didattici da utilizzare in relazione ad atleti adulti, di livello giovanile e di tutti coloro che praticano sport integrati. Nell'esempio di esercitazioni proposte, nel football integrato, vengono forniti spunti operativi utili per la strutturazione dell'allenamento inclusivo.

#### **Keywords**

Training, Inclusion, Integrated Sports, Didactics, Planning.

Allenamento, Inclusione, Sport Integrato, Didattica, Pianificazione.

## **Introduzione<sup>1</sup>**

Partendo dalla considerazione che lo sport integrato può essere ritenuto un insieme di attività motorie, di gioco, sportive, di esercizio e di movimento svolte insieme da persone con diversi funzionamenti (anche con disabilità), praticate per divertimento o professionismo, che hanno come scopo il confronto agonistico e non, dove ognuno, sulla base di sforzi fisici più o meno intensi, vede valorizzare le proprie potenzialità, in relazione ad una base di pari opportunità e partecipazione attiva, attraverso regolamenti flessibili che rispettino le caratteristiche delle persone, nasce la necessità di trovare spunti operativi che permettano di approfondire gli elementi generati dal rapporto tra didattica e allenamento dal punto di vista pratico.

### **1. Aspetti Pedagogici dell'Allenamento Sportivo**

È importante prestare attenzione alla fondamentale concezione di allenamento sportivo quale processo pedagogico multilaterale, diretto all'educazione globale dell'atleta, ed in particolare, all'assimilazione di un ampio spettro di abilità, conoscenze e capacità, all'incremento delle capacità del lavoro muscolare dell'organismo, all'assimilazione della tecnica degli esercizi sportivi e dell'arte di competere (Donati, 2003). Ogni allenamento e ogni esercitazione devono essere, sempre, finalizzati al conseguimento di un obiettivo ben definito, che l'allenatore deve avere ben presente; un obiettivo tecnico tattico, condizionale, individuale, di gruppo, o anche semplicemente ludico, nel rispetto di determinati principi fondamentali.

Una esercitazione, infatti, si colloca in un allenamento in un determinato contesto, ma anche l'allenamento si colloca in un determinato momento della stagione, e in un determinato momento della crescita personale di ogni partecipante. La modalità di lavoro varia quindi in funzione dell'età evolutiva evidenziando una distinzione tra allenamento giovanile e adulto. L'allenamento giovanile consiste nel preparare il giovane atleta, nell'insieme e sistematicamente, a conseguire basi stabili, al fine di ottenere elevate prestazioni sportive nell'età adatta. Nell'ambito delle attività motorie, tali definizioni concorrono a impostare nell'allenamento inclusivo, una didattica più flessibile e semplificata, dove per ottenere dei benefici occorre modificare gli obiettivi (aggiuntivi, semplificati, alternativi), le strategie di insegnamento e i contesti di apprendimento (spazi e tempi). Fondamentale è comprendere che per sport integrato si intende la necessità di far svolgere una determinata disciplina in rapporto al soggetto, ai suoi comportamenti e alla sue abilità e non, al contrario, propendere per l'adattamento degli atleti, delle loro abilità e dei loro comportamenti al contesto normalizzato. Tali modificazioni possono essere distinte in tre diverse categorie:

- Adattamenti educativi/metodologici (didattica e valutazione);
- Adattamenti tecnici (regole e regolamenti);
- Adattamenti strutturali (esercitazioni create appositamente per determinate categorie di atleti).

Nella selezione delle discipline sportive definibili come sport integrato sono le caratteristiche e le potenzialità dello sportivo diversamente abile a determinare il tipo di adattamento necessario, e, conseguentemente, occorre prendere in considerazione:

- Le caratteristiche biomeccaniche del gesto motorio;
- La complessità coordinativa e le capacità cognitive e di attenzione richieste;
- La componente affettiva ed emotiva del piacere senso-motorio generato.

Si può intervenire anche sull'intensità delle modifiche da attuare nel processo di insegnamento. Queste possono essere:

---

<sup>1</sup> Il manoscritto è il risultato di un lavoro collettivo degli Autori, il cui specifico contributo è da riferirsi come segue: introduzione, paragrafo n. 2 e conclusioni sono da attribuirsi a Marcello Merolla; i paragrafi n. 1 e 3 sono da attribuirsi a Pompilio Cusano

- Minime, se all'atleta vengono dati degli aiuti, come per esempio segnali visivi e sonori, adattamenti ambientali e temporali, ritmi di lavoro;
- Moderate, se riguardano le attrezzature, le regole, i ruoli;
- Considerevoli, se determinano un'elevata personalizzazione delle attività.

Riuscire a individuare il corretto adattamento permetterà di svolgere attività sportive che siano veramente inclusive, caratterizzate cioè dalla partecipazione di tutti gli atleti nello stesso spazio e nello stesso momento; si potrà quindi ottenere un apprendimento di qualità per tutti, tenendo conto che la diversità può diventare un fattore di coesione e di arricchimento.

**Tabella 1: Elementi di didattica dell'allenamento inclusivo**

- Ogni soggetto ha le sue caratteristiche peculiari
- Il piano di allenamento deve essere orientato verso le abilità specifiche
- Occorre alternare il difficile con il facile
- Occorre avere un piano di allenamento
- Occorre essere flessibili nell'attuazione del piano
- Gli obiettivi devono essere ragionevoli (ma mutevoli)
- La varietà rappresenta la chiave per sviluppare attenzione nell'allenamento
- Occorre sviluppare l'aspetto biomeccanico
- È meglio sotto-allenare che sovra-allenare
- Il riposo è un elemento fondamentale dell'allenamento

Fonte: Ns. Elaborazione

L'accento viene posto sullo sviluppo di una base ampia di prestazione in riferimento alle capacità fisiche, alle abilità tecniche, alle capacità tattiche ed alle caratteristiche psicologiche. Così facendo si crea il presupposto per l'assimilazione dell'allenamento di elevata prestazione. Un carico precoce di allenamento multilaterale, come sostenuto da Frohner, agevola la maturazione nervosa e lo sviluppo della muscolatura e predispone il soggetto ad una maggiore capacità di carico per la costruzione a lungo termine della prestazione di alto livello.

## **2. L'Allenamento Inclusivo di Soggetti Adulti e Giovani**

L'allenamento inclusivo degli atleti adulti e di quelli giovani presenta per ciascuna categoriae caratteristiche fondamentali espresse nelle seguenti tabelle:

**Tabella 2: Caratteristiche dell'allenamento inclusivo negli adulti**

	<p>L'attività di gruppo è da preferire per esigenze metodologiche, didattiche ed organizzative</p>
	<p>Il perseguimento di numerosi, ma fondamentali obiettivi metodologici ha il fine di favorire la costituzione di esperienze motorie capaci di qualificare la successiva specializzazione</p>
	<p>L'obiettivo di sviluppare i molteplici presupposti (capacità motorie) della prestazione conduce a ricercare, nel breve periodo, un miglioramento agonistico più attenuato e riferito ad esperienze di gara diversificate.</p>

**Tabella 3: Caratteristiche dell'allenamento inclusivo nei giovani**

	<p>L'attività di gruppo è da preferire per esigenze metodologiche, didattiche ed organizzative</p>
	<p>Il perseguimento di numerosi, ma fondamentali obiettivi metodologici ha il fine di favorire la costituzione di esperienze motorie capaci di qualificare la successiva specializzazione</p>
	<p>L'obiettivo di sviluppare i molteplici presupposti (capacità motorie) della prestazione conduce a ricercare, nel breve periodo, un miglioramento agonistico più attenuato e riferito ad esperienze di gara diversificate.</p>

Fonte: Ns. Elaborazione

Nell'età infantile e nell'adolescenza viene meno il principio base dell'allenamento degli

adulti dell'adattamento da perseguire attraverso l'aumento continuo del carico. Nei giovani, la strutturazione del carico è, infatti, diretta soprattutto a garantire la capacità di carico meccanica e quella generale dell'organismo. Emerge, inoltre, il significato formativo per l'allenatore che le esperienze sui giovani producono sulla sua capacità di valutazione delle attitudini e delle capacità di adattamento dei singoli atleti.

La didattica nell'allenamento di uno sport integrato presenta altre due caratteristiche fondamentali:

- L'eterogeneità del gruppo di partecipanti, costituito da persone con e senza disabilità e disabilità molto diverse tra loro impone ulteriori accorgimenti rispetto all'allenamento di una squadra di atleti senza disabilità tra i quali l'esigenza di ritagliare nell'architettura organizzativa dell'allenamento dei momenti di lavoro individualizzati per ogni tipologia di diversa abilità e dei momenti di lavoro comune con compiti diversificati tra atleti con abilità diverse;
- Di fronte ad un atleta adulto con disabilità fisica od intellettiva le caratteristiche fondamentali dell'allenamento degli adulti non trovano quasi mai applicazione, poiché le capacità coordinative e condizionali sono limitate e paragonabili a quelle di un bambino in età evolutiva, per cui la persona con disabilità non è strutturata (fisicamente e psicologicamente) per affrontare l'allenamento degli adulti che dovrebbe essere la naturale conseguenza di quanto costruito nell'età formativa.

L'allenatore dovrebbe, quindi, concepire unitariamente la componente condizionale e la componente coordinativa della capacità di prestazione, ma allo stesso tempo dovrebbe essere capace di differenziare concettualmente le due componenti al fine di valutarne il livello e valorizzarne il ruolo nel singolo atleta. La connessione di queste componenti sarà poi il frutto di un processo pluriennale.

### 3. La pianificazione dell'Allenamento Inclusivo

L'allenamento inclusivo necessita di una pianificazione relazionata ad un periodo definito di tempo e, come si evince nella tabella sottostante, deve rispettare alcune determinanti fondamentali.

**Tabella 4: Determinanti della pianificazione dell'allenamento inclusivo**

Collocato in un piano pluriennale di allenamento che guarda la costruzione a lungo termine dell'allenamento dell'atleta (allenamento di base, di costruzione e di prestazione);
Collocato in un piano annuale di allenamento in funzione dei diversi scopi dell'allenamento ed i punti focali nel corso dell'anno;
Collocato in un macrociclo di più settimane per configurare fasi definite di sviluppo o di formazione della forma sportiva;
Collocato in un piano di allenamento settimanale

Fonte: Ns. Elaborazione

In un esempio di pianificazione dell'allenamento, nel football integrato, si sviluppano le tre diverse fasi che compongono l'allenamento (parte preparatoria, parte principale e parte conclusiva), contestualizzate e strutturate in funzione degli obiettivi che si prefigge l'operatore spor-

tivo nei diversi momenti di crescita e del periodo stagionale in cui si trova il gruppo squadra. L'allenamento proposto si contestualizza nella prima fase della stagione di una realtà che è da poco che pratica il football integrato e dove vi è l'esigenza di lavorare sui fondamentali del calcio. Si compone di:

- *Parte preparatoria* (15/30 minuti). Lo scopo è di creare le condizioni fisiche e psichiche ottimali per rispondere a quanto verrà richiesto durante l'allenamento, quindi per dirigere la concentrazione sul carico fisico preliminare e sui compiti principali da svolgere; per creare i presupposti di elasticità muscolare attraverso esercizi di scioltezza e di allungamento; per preparare l'organismo ai carichi e movimenti specifici. Non bisogna mai dimenticare che non si opera con atleti formati ma da formare.
- *Parte centrale*. La persona con disabilità spesso ha necessità di ambientarsi al nuovo contesto d'intervento ed in ogni momento di esso, i movimenti devono sempre essere finalizzati; in questo rivestono un ruolo importante i compagni senza disabilità e i volontari, che stimolano e accompagnano i compagni con disabilità in questa fase. Il primo fondamentale è il tiro ed è il gesto tecnico che è più piacevole e gratificante per chi pratica il football integrato, per cui è evidente che in modo naturale le persone si alternino in porta e al tiro e il gioco si autoregola. Il ruolo specifico denominato R2 necessita in questa fase di un accompagnamento continuo. È bene se oltre che nelle porte laterali i giocatori si muovano nel campo di gioco. L'obiettivo è sviluppare o consolidare la capacità di prestazione sportiva. Consiste in un addestramento tecnico, tattico e condizionale, e nella formazione di quelle caratteristiche della personalità che permettono di ottenere una prestazione ottimale. Durante la partita d'allenamento si possono creare contesti di gioco diversi dalle partite ufficiali, valorizzando ad esempio un giocatore nel ruolo superiore o dandogli mansioni non previste dal regolamento. La gara rappresenta anche uno strumento per misurare il livello di prestazione raggiunto e l'efficacia dell'allenamento. Si possono valutare i presupposti organico muscolari e coordinativi in condizioni di gara; stabilità delle abilità tecniche raggiunte in condizione di pressione/gara; apprendimento di compiti tecnico tattici. La gara permette quindi di tarare nuovamente la pianificazione dell'allenamento in funzione degli obiettivi raggiunti o non raggiunti.
- *Parte conclusiva*. Serve per favorire i processi di recupero dell'organismo, quindi per ridurre gradualmente i carichi fisici e psichici; creare le condizioni per un ritorno attivo del sistema cardiocircolatorio e del metabolismo ai valori precedenti al carico; una chiusura piacevole dell'allenamento crea, dal punto di vista psicologico, una condizione favorevole positiva verso il successivo allenamento.

## Riferimenti Bibliografici

- Ambrosio, G., Perez, D., Tafuri, D. (2011), *Le basi funzionali della formazione motoria e sportiva nella disabilità*, Cuzzolin
- Barba, F., Tafuri, D. (2007). *L'allenamento Teoria e Metodologia*, Idelson-Gnocchi
- Boccia, G. (2015). Allenamento funzionale e dintorni. Approfondimenti per studenti in scienze motorie e tecnici sportivi.
- Cajola, L. C., & Ciraci, A. M. (2013). *Didattica inclusiva: quali competenze per gli insegnanti?*. Armando Editore.
- Cottini, L. (2008). *Per una didattica speciale di qualità: dalla conoscenza del deficit all'intervento inclusivo*. Morlacchi Editore.
- De Anna, L. (2005). Progettare e promuovere Attività Motorie e Sportive Integrate nella formazione di persone con disabilità. In: *L'integrazione scolastica e sociale*, 4(1), 39-45.
- De Anna, L. (a cura di) (2006). Disabili in movimento. In: *L'integrazione scolastica e*

- sociale*, 5(3), 215-245.
- Dellabiancia, M. P. (1995), *Materiali per l'integrazione. Osservare e misurare lo sviluppo motorio*, *Scuola e didattica*, n. 4
- Demo, H. (Ed.). (2015). *Didattica delle differenze: Proposte metodologiche per una classe inclusiva*. Edizioni Centro Studi Erickson.
- Fogarolo, F., Munaro, C. (2014), *Fare inclusione. Strumenti didattici auto-costruiti per attività educative e di sostegno*, Erickson
- Frohner, G. (2003). *Principi dell'allenamento giovanile*. Perugia: Calzetti-Mariucci.
- Gennari, M. (a cura di), (1996), *Didattica generale*, Milano: Studi Bompiani.
- Harre, D. (1972). *Teoria dell'allenamento: indicazione di una metodica generale di allenamento*. Società Stampa Sportiva.
- Hollweck, I. (2016). *Conflict coaching: Allenarsi ad affrontare i conflitti di tutti i giorni con maggiore fiducia*. FrancoAngeli.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2016). *Fisiologia do exercicio*. GrupoGen-GuanabaraKoogan.
- Michellini, L. (2003). *Handicap e sport: medicina sportiva per atleti disabili*. Società editrice Universo.
- Noreau, L., & Shephard, R. J. (1992). Physical fitness and productive activity of paraplegics. *Research in Sports Medicine: An International Journal*, 3(3), 165-181.
- Singer, R. N., & Negri, P. (1984). *L'apprendimento delle capacità motorie*. Società stampa sportiva.