

Modelli e strategie educative per favorire la didattica dell'allenamento

Education models and strategies to promote the didactic of training

Pompilio Cusano

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

Valentina Perciavalle

Università degli Studi di Catania
valentinaperciavalle@unict.it

Abstract

Between the operating strategies of a trainer the pedagogical competences reenter in leading rationally the training, to stimulate the social learning and to in concrete terms assume the model function that must be transmitted to the athletes. The description of the proposed models of action in the didactics is useful in order to deepen and to comprise problematic the connected ones with its activity of coaching.

The effectiveness of the single concrete models of action can be estimated on the base of a normative position in relation to the used didactic methodology. The trainer, after a careful analysis and reflection of the situation, has the task according to construct of the sequences of actions the various ways in which the situation could be evolved, to adopt strategies in order to widen the communicable ability, to change the observation perspective and to structure the methods for the verification of own cognitions.

Tra le strategie operative di un allenatore rientrano le competenze pedagogiche nel condurre razionalmente l'allenamento, nello stimolare l'apprendimento sociale e nell'assumere concretamente la funzione di modello che deve essere trasmesso agli atleti. La descrizione dei modelli di azione proposti nella didattica sono utili per approfondire e comprendere le problematiche connesse con l'attività di coaching. L'efficacia dei singoli modelli di azione concreti può essere valutata sulla base di una posizione normativa in relazione alla metodologia didattica adoperata. L'allenatore, dopo un'attenta analisi e riflessione della situazione, ha il compito di costruire delle sequenze di azioni in funzione dei diversi modi in cui potrebbe evolversi la situazione, adottare strategie per ampliare la capacità comunicativa, cambiare la prospettiva di osservazione e strutturare i metodi per la verifica delle proprie cognizioni.

Keywords

Strategies; Training; Didactics; Methods; Sport.

Strategie; Allenamento; Didattica; Metodi; Sport.

Introduzione

Nella didattica di un allenatore esistono diverse strategie di azione che possono essere messe in atto durante gli allenamenti ed in gara con l'obiettivo di migliorare l'efficacia dell'allenamento sportivo. L'intervento dell'allenatore sarà centrato prevalentemente sui contenuti, sul processo di allenamento, sulla propria persona o sugli atleti e sull'aspetto educativo, egli deve avere la capacità di saper cambiare continuamente prospettiva per ampliare le capacità comunicative e i metodi per la verifica delle proprie cognizioni. Le modalità per poter mettere alla prova l'efficacia dell'azione pedagogica possono essere sviluppate attraverso diversi metodi tra cui (Armour, 2014; Bailey, 2006):

1. Micro-teaching
2. Apprendimento per modello
3. Prova mentale dell'azione
4. Gioco di ruoli
5. Allenamento simulato
6. Prova concreta dell'azione con gruppi diversi

1. Definizione delle metodologie didattiche

1.1. Micro-teaching

Con il micro-teaching l'allenatore ha la possibilità di esercitarsi a mettere in atto uno stesso modello d'azione con diversi piccoli gruppi di allievi. L'allenatore, ad esempio, che si è proposto di spiegare più spesso agli atleti le motivazioni delle proprie correzioni può agire in questo modo. Con un primo gruppo (l'ideale sarebbe quello di predisporre gruppi che posseggano un uguale livello di preparazione e che siano della stessa età) che sta ad esempio esercitando una data abilità, l'allenatore effettua delle correzioni spiegandone anche il perché. Ad esempio, nel tiro in porta del calcio: al momento dell'impatto con il pallone l'atleta piega troppo la gamba calciante e l'allenatore interviene spiegando che la traiettoria del pallone poi risulterà imprecisa (Thadani, 2006).

Al termine della prova effettuata con questo primo gruppo l'allenatore riceve dei feedback, sia relativi alla specifica correzione dell'atleta sia alla modalità di intervento dell'allenatore, da parte dei componenti del gruppo. Tali feedback verbali dovrebbero essere registrati e successivamente analizzati in modo razionale. Quello stesso comportamento, corretto sulla base dei feedback ricevuti, viene poi messo in pratica dall'allenatore con un secondo gruppo.

Il fatto di dover cambiare gruppo impone all'allenatore di adattarsi flessibilmente ai diversi prerequisiti degli allievi e gli impedisce di automatizzare alcuni modelli di correzione e di metterli in pratica senza riflettere; ovvero concede all'allenatore la possibilità di correggere il proprio comportamento e adottare questa nuova versione con un altro gruppo di allievi (Fraile, Aranda, Isidori, 2012).

1.2. Apprendimento per modello (Apprendimento per osservazione ed imitazione)

Talvolta l'allenatore, pur avendo analizzato le cognizioni e le emozioni che condizionano il suo comportamento e scelto l'azione da adottare, non sa come fare a metterla in pratica. In tal caso può essergli d'aiuto osservare come altre persone realizzano concretamente azioni analoghe alla sua. Ciò può avvenire sia mediante l'uso di filmati che osservando la dimostrazione di un collega il quale mette in atto quel dato comportamento in modo cosciente e, quindi, facile ad osservarsi (Simonetti, 2016). In tal caso, si richiama al concetto di life-observations, ovvero dell'assistenza in qualità di uditore.

1.3. Prova mentale dell'azione

Se il carico emozionale è elevato e l'allenatore teme di non riuscire a mettere in pratica subito nella situazione reale il nuovo comportamento da lui scelto, può essere d'aiuto metterlo in atto mentalmente. Tale metodo consta nel programmare dettagliatamente la nuova azione che si vuole intraprendere ed elencare le possibili reazioni degli atleti; utilizzare tecniche di rilassamento del proprio corpo; immedesimarsi fortemente nella situazione critica ed effettuare mentalmente l'azione prescelta rapportandole alle possibili conseguenze; ripassare questo comportamento nei minimi particolari, lentamente ed accuratamente; accompagnare questo training mentale con musica capace di astrarre l'individuo; ricordarsi di interrompere tale esercizio nel momento in cui ci si accorge che insorge ansia o tensione ; può accadere talvolta che l'azione che si vuole esercitare mentalmente sia associata a ricordi negativi, ed in tal caso bisogna assolutamente cercare di creare una nuova associazione di questa azione con un'immagine positiva (Di Corrado, 2012; Facchini, 1992; Zerbini, 2007).

1.4. Gioco di ruoli

Il gioco di ruoli è una modalità didattica in cui il comportamento desiderato viene messo in atto in condizioni non stressanti. La pianificazione di questa attività presuppone la possibilità di avere la suddivisione di tre tipologie di gruppi partecipanti al gioco. Essi dovranno simulare di appartenere al ruolo degli allenatori, degli atleti e degli osservatori esterni dell'attività. La pianificazione e l'interpretazione del gioco dovrebbero essere specificati chiaramente ed annotati. Il fine è sempre quello di migliorare la performance sportiva attraverso un coinvolgimento globale dell'intero gruppo squadra. Attraverso la pianificazione di questo gioco ogni singolo individuo del gruppo potrà assumere un'osservazione ed un ruolo diverso (Togni, 2014). Un esempio classico è quello in cui l'allenatore riveste il ruolo di atleta, uno degli atleti può diventare allenatore, altri membri del gruppo possono diventare spettatori esterni dell'allenamento. Al termine dell'attività i partecipanti descrivono le loro impressioni ed emozioni, ed è opportuno confrontarsi costantemente con domande del tipo (Mosston, Ashworth, 2002; Rink, 2012):

- Colui che ha svolto il ruolo dell'allenatore ha messo in atto il comportamento auspicato? Ne è stato soddisfatto?
- Ha potuto osservare gli effetti prodotti dal suo comportamento? quali sono stati?
- Quali feedback può ricevere dai suoi partner di gioco?

Dopo il colloquio collettivo è opportuno che vengano esaminati i punti di forza e i lati deboli di questa tecnica per poi sperimentare eventualmente nuovi piani di azione. Un particolare sostegno al trainer deriva necessariamente dal rapporto empatico che si instaura con il proprio gruppo squadra.

1.5. *Allenamento simulato*

In un allenamento simulato non-atleti (allenatori, istruttori) recitano la parte degli atleti. L'allenatore ha il compito di prepararsi su un determinato tema e poi, nel corso dell'allenamento, di mettere in atto, intensificandoli, quei determinati comportamenti che vuole mettere alla prova. Il compito può essergli reso difficile da alcuni pseudo-atleti che, opportunamente istruiti, esibiscono particolari modi di comportarsi, come ad esempio: disturbo, attività parallele, proposte alternative espresse criticamente. In questo modo il comportamento decisionale dell'allenatore viene sottoposto a notevole stress (Isidori, 2009). La fase interpretativa può essere impostata analogamente a quanto fatto per il gioco di ruoli.

1.6. *Prova concreta dell'azione con gruppi diversi*

Nello sport di alto livello molti problemi derivano dalle aspettative di successo e dalla pressione esercitata sugli atleti per portarli al successo. Perciò inizialmente conviene sperimentare il comportamento voluto in situazioni nelle quali questi fattori non intervengono quasi per nulla, come ad esempio con un gruppo di giovanissimi o di amatori oppure facendo attività con amici o conoscenti. Gli argomenti a favore di questo metodo, che consiste praticamente in un *learning by doing* sono i seguenti (Farinelli, 2005; Maulini, 2006):

- Con l'esercizio si consolidano anche le cognizioni che sono alla base del comportamento. Questa forma di esercizio dà alla persona quel senso di sicurezza di cui ha bisogno per agire in situazioni reali, attraverso esperienze e feedback positivi si sviluppa la fiducia in sé stessi e nella propria capacità di far fronte agli eventi critici.
- Spesso la motivazione ad apprendere è maggiore se si può mettere in pratica ciò che si è appreso.
- Le cognizioni che sono state modificate o apprese ex-novo assumono una reale rilevanza pratica solo nel momento in cui sono associate a comportamenti concreti.

La fase di realizzazione dell'azione è preceduta da un'ampia fase di riflessione e di analisi: questo evita i pericoli connessi con il puro training comportamentale, ad esempio quello di riprodurre azioni automaticamente, senza operare alcun controllo

cosciente. Il nuovo comportamento può essere messo in atto flessibilmente, in funzione delle caratteristiche della situazione (Colella, 2001).

2. Conclusioni

Attraverso queste strategie di azione il trainer può divenire *manager* di sé stesso ed affrontare le problematiche connesse alla sua attività decidendo tra diverse modalità didattiche di intervento sul gruppo squadra. L'ideale sarebbe porsi degli obiettivi da realizzare a più lunga scadenza, in modo da poter pianificare al meglio le eventuali criticità che derivano dai comportamenti di un gruppo squadra. Sono in ogni caso da preferire azioni strategiche in cui le azioni dell'allenatore debbano essere motivate esplicitamente, specialmente se il feeling con il gruppo sta appena cominciando a svilupparsi oppure se ci sono elementi di criticità negativi (Isidori, 2009). Motivando il proprio comportamento e le proprie scelte didattiche può renderle maggiormente comprensibili agli atleti e facilitare il proprio compito.

Riferimenti Bibliografici

- Armour, K. (2014). *Pedagogical cases in Physical education and youth sport*. Routledge.
- Bailey, R. (2006). *Physical Education and Sport in Schools: A review of Benefits and Outcomes*. The Journal of School Health.
- Colella, D. (2001). *Educazione Fisica e Competenze motorie*. Scuola e Didattica.
- Di Corrado, D. (2012). *La preparazione mentale del calciatore*. Franco Angeli.
- Facchini, F. (1992). *Il training autogeno nel calcio*. Società Stampa Sportiva.
- Farinelli, G. (2005). *Pedagogia dello sport ed educazione della persona*. Morlacchi.
- Fraile Aranda, A., Isidori, E. (2012). *Pedagogia dell'allenamento. Prospettive metodologiche*. Education e sport studies.
- Isidori, E. (2009). *Pedagogia nello Sport*. Carocci.
- Maulini, C. (2006). *Pedagogia, benessere e sport*. Aracne.
- Mosston, M., Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education*. Cummings.
- Rink, J.E. (2002). *Teaching physical education for learning*. McGraw Hill.
- Simonetti, C. (2016). *Educazione motoria e sport tra scuola e realtà sociale. Riflessioni pedagogiche*. Pensa Multimedia.
- Thadani, S. (2006). *Soccer Conditioning*. Ac. Black London
- Togni, F. (2014). *Competenza personale e preparazione sportiva*. La Scuola.
- Zerbini, A. (2007). *Non solo tecnica 96 esercitazioni per la formazione psicologica del giovane calciatore*. Calzetti Mariucci