



Prof. ssa Valentina Biino

a.a 2016-2017

7^a LEZIONE

**GIOCO E SPORT
IN ETA' SCOLARE**

Occorre sapere perché un bambino viene a giocare a calcio, tennis, rugby, basket...

- ✓ **Se lo vogliono i genitori**
- ✓ **Se vuol diventare un campione**
- ✓ **Se è perché c'è il campo davanti a casa**

il motivo per cui si inizia uno sport è diverso dal motivo per il quale si continua

Il motivo per cui continua può essere perché durante la pratica di quello sport il bambino soddisfa alcuni bisogni e questo dipende molto dall'insegnante e dall'ambiente che crea



LE MOTIVAZIONI TIPICHE (SPONTANEE) DEL BAMBINO PICCOLO SONO:

- **GIOCO**
- **AUTOREALIZZAZIONE**
 - **AFFILIAZIONE**
 - **AGONISMO**



➤ **GIOCO**

**Creare situazioni di gioco reale.
Questo si traduce in attivazione del
binomio pratica/successo e
pratica/divertimento. E
conseguentemente di affiliazione
verso lo sport praticato.**



➤ **GIOCO**

Si ottiene attraverso il principio della SPECIFICITA' dell'apprendimento e l'utilizzo dei mezzi didattici adeguati (dimensione campi, altezza rete, attrezzi...)
Significa lavorare in maniera specifica: fare le stesse cose che servono per quello sport, non cose in più o diverse



➤ **GIOCO**

Il bambino, fin da subito deve capire cosa vuol dire giocare a quello sport, non ad un certo punto. Deve capire le situazioni di gioco. es. *correre e colpire*. Deve capire che deve correre verso una palla e colpirla e questo può farlo in uno spazio adatto e con mezzi adatti a lui



➤ **AUTOREALIZZAZIONE**

Spesso nella fase di avviamento c'è mancanza di risultati agonistici. Ciò è dovuto alla scarsa tipicità dello sport in questione nella fase di avviamento



➤ **AUTOREALIZZAZIONE**

**Mancanza di immediatezza
nell'apprendimento.**

**La sfida è quella di iniziare da piccoli
ad imparare azioni di gioco. Questo
porta a**

**Divertimento immediato
Apprendimento immediato**



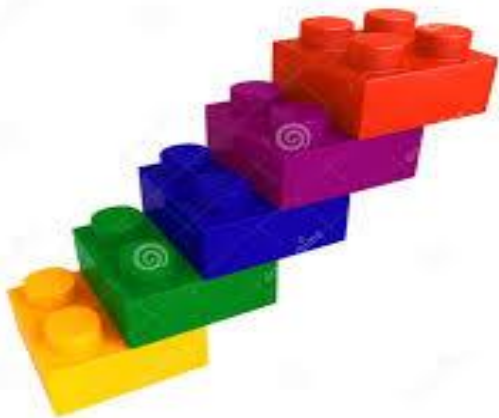
APPRENDIMENTO CORRETTO

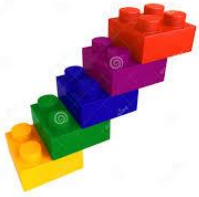
Fin da subito occorre insegnare ai bambini la tecnica corretta, in quanto l'apprendimento di un movimento porta al formarsi di una stereotipizzazione del movimento definita anche “movimento automatizzato” (Weineck,2010)



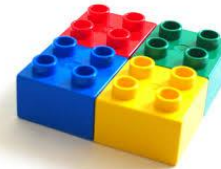
**Quindi cambiare quanto appreso-
disimparare- è molto complicato.**

**Per chi apprende esiste il rischio di NON
costruire dalla base quello nuovo, MA di
modificare quello che già conosce
invece di disfare completamente il circuito
motorio del movimento sbagliato**





La presa di coscienza del movimento sbagliato e la costruzione parallela di quello giusto



NON sempre E' definitiva; in situazioni di stress si può ritornare ai vecchi errori



L'ERRORE E' UN PASSO DELL'APPRENDIMENTO

**L'esecuzione del compito è una
strategia fondata sull'azione
(Robazza C. 2014)
occorre**

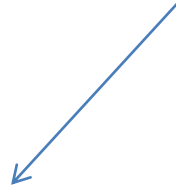
- **vedere il compito motorio come
una catena cinetica**
- **individuare i movimenti che non
sono perfettamente automatizzati**

- **valutare la percezione che il bambino ha degli stessi**
 - **puntare a prenderne consapevolezza**
- **aiutare a prendere il controllo di questi punti deboli**
 - **Identificare la percezione soggettiva e la descrizione che il bambino fa della stessa**

- **SUCCESSIVAMENTE l'insegnante identifica i punti chiave dell'azione (pochi, due o tre per esempio)**
- **La tendenza degli atleti in situazione di difficoltà è quella di tendere a correggere tutto, niente, random.**
 - 1. Controllo tutto**
 - 2. Controllo niente**
 - 3. Controllo random**

Occorre invece indurlo a controllare solo quei due o tre punti chiave identificati.

Feed-back su



compito divergente

compito convergente

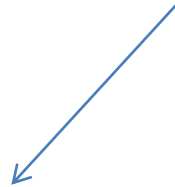
Feed-back su compito divergente

=

**Feedback informativo o neutrale:
si segnala solo la conferma dello svolgimento del
compito di ricerca. In questo modo si mantiene
un clima rassicurante e non stressante che
bloccherebbe l'apprendimento e il flusso di idee**

Feedback informativo o neutrale non contiene un giudizio di valore né sulla prestazione del bambino, né sulla sua persona, tanto meno un confronto esplicito con chi svolge il compito dato usando perfettamente la tecnica, quando invece il compito divergente è quello di trovare soluzioni diverse ed originali, non la perfetta esecuzione. (Pesce, 2015)

Feed-back su compito convergente



intrinseco



estrinseco

Feed-back estrinseco

È il feed-back che proviene dall'esterno allenatore, righe del campo, risultato del gesto. E' un concetto che si forma nel bambino ed è legato alla consapevolezza dell'apprendimento.

L'insegnante rappresenta una fonte esterna di feed-back estrinseco che dà informazioni aggiuntive sulla qualità del movimento

Il corretto uso del feed-back estrinseco

**I feed-back devono essere pochi e solo quelli
necessari**

Il feed-back non deve essere banale

**Il feed-back, quando è prescrittivo, deve
essere solo positivo**

La giusta misura del feed-back estrinseco

Il modello di esecuzione dell'attività motoria prevista, si deve adattare agli allievi che si hanno di fronte. Infatti insegnanti più esperti concedono più errori perché riconoscono la possibilità che l'errore possa essere temporaneo, mentre insegnanti meno esperti, possono rivelarsi più rigidi vedono l'errore e lo correggono subito, e continuamente



Il feed-back estrinseco

Nell'attività motoria della scuola d'infanzia il metodo Montessori prevedeva un materiale didattico in cui fosse possibile al bambino il controllo dell'errore. Es. camminare tenendo in mano un bicchiere d'acqua, una candelina in apposito contenitore...

Feed-back estrinseco

L'insegnante può offrire domande utili alla riflessione del gesto eseguito.

Oppure affermazioni creando però un clima tecnico. «*eh..ohhh...olè...*» , «*...ma bravo..oh che bello*» non rappresentano esempi di feedback significativi.



Il feed-back intrinseco

Favorisce l'instaurarsi di un buon dialogo interno esercitato all'inizio a livello sensoriale (visivo, auditivo, cinestesico)

Es. il bambino vede il risultato di un tiro a canestro, oppure sente l'errore sulla gamba durante un superamento dell'ostacolo

Il feed-back intrinseco
Si sviluppa se dopo il gesto si
lascia al bambino uno o due
secondi di tempo prima di dare il
proprio feed-back esterno (non è
bene creare dipendenza da feed-back)

Il feed-back intrinseco o interno è una caratteristica dell'apprendimento

cinestesico. (la sensibilità cinestesica ci informa sulla posizione e sul movimento delle varie parti del corpo e ci permette di percepire eventuali differenze tra movimenti programmati e quelli effettivamente eseguiti.)

➤ **AFFILIAZIONE**

Discriminante è la scelta di far giocare o tenere in panchina. Di scegliere un capofila o di far eseguire ad un allievo la dimostrazione di un esercizio appena spiegato.

Sono esempi che danno o tolgono il senso di competenza ed anche quello di *affiliazione* ovvero di *senso di appartenenza ad un ambiente e ad un contesto ad uno sport*



➤ **AGONISMO**

OCCORRE avviare gradualmente all'agonismo prevedendo delle fasi di graduale complessità .
... eccone un **ESEMPIO...**

Prima forma di interattività' è una fase preliminare in cui le partite vengono giocate in un campo base, semplice e i fondamentali tecnici sono ridotti al minimo. In questa fase la partita può essere giocata anche verso l'insegnante Egli valuterà:

➤ **Le attitudini e la predisposizione**

➤ **Il comportamento**

➤ **Le capacità fisiche tecniche e tattiche**



➤ **AGONISMO**

seconda forma di interattività

è una fase intermedia: aumentano le difficoltà determinate per lo più dall'inserimento di nuovi fondamentali tecnici e regole. Si gioca verso e con i compagni più esperti o più grandi



➤ **AGONISMO**

Terza forma di interattività

Fase finale i bambini giocano tra loro, applicando tutte le regole di quello sport previste.

Adottano un sistema di punteggi, i punti si ottengono, ad esempio, superando le difficoltà in ogni esercitazione;

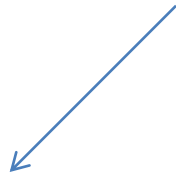
Se una difficoltà vale 5= 5 punti



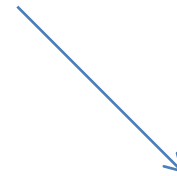
INSEGNANTE VERSO IL GRUPPO



**L'insegnante
dovrebbe
fondare la propria pratica su
due principi del
comportamento umano
(Martens, 1996)**



**VALORIZZAZIONE
PERSONALE**



DIVERTIMENTO

VALORIZZAZIONE PERSONALE

**L'Insegnante può creare un certo
clima che ha un impatto sulla
valutazione che l'allievo dà di quel
contesto.**

**In questo senso diventa importante il
ruolo dell'insegnante**

**L'arma forte dell'insegnante
è la relazione perché ha una
componente grande di**

affettività: perciò anche la valutazione deve
essere sempre fatta sul compito, non sulla persona. La
persona non andrebbe toccata, anche quando la
valutazione è stata positiva. Dico

«brava, sei stata brava»

**Lei sente che è stata brava a giocare, a venire, a stare
attenta...tutti compiti.**

Poi aggiungo: « sono proprio contenta!»

**Quando faccio un
Apprezzamento positivo,
è l'occasione per avvicinarmi a lei**

Teoria della SELF-EFFICACY

(Bandura, 1977)

Percezione individuale di quanto e se si è capaci di eseguire un compito con successo.

È una percezione legata alla fiducia in se stessi

Percezione di competenza



Quanto mi sento competente

Concezione di competenza



Cosa significa per me essere competente

**Questi due aspetti messi
insieme determinano la
motivazione (processi motivazionali
Roberts 1992, Bandura 1997)**



Processi motivazionali Roberts 1992, Bandura 1997

Il fatto di ritenersi in grado di affrontare una certa attività, determina la messa in atto di comportamenti utili alla riuscita come

- **L'impegno**
- **La sfida personale**
- **La persistenza anche di fronte ad eventuali difficoltà**

Processi motivazionali Roberts 1992, Bandura 1997

Al contrario una percezione di scarsa competenza, produce comportamenti non efficaci per la riuscita:

- **Impegno limitato**
- **Tendenza ad evitare compiti di sfida**
- **Abbandono quasi immediato di fronte alle difficoltà**

La mancanza di Valorizzazione personale è causa di frustrazione

**(condizione in cui si trova l'individuo quando è ostacolato
nella soddisfazione dei propri bisogni)**

essa è legata

- **All'aggressività**
- **Alla repressione: è l'inibizione volontaria di un
impulso per ridurre l'ansia e mantenere integra
l'autostima**

**La percezione di competenza
è un aspetto psicologico
strettamente legato allo
sviluppo evolutivo che si
modifica nel tempo:
dall'infanzia fino alla prima
adolescenza**



Nei bambini quando la percezione di competenza non è ancora pienamente sviluppata, è influente l'apporto fornito dagli adulti significativi (istruttori, insegnanti, maestri, genitori...) il fatto di giocare dà un senso di competenza, quello di stare in panchina ne dà un altro.

A volte ci sono persone dotate che si sentono poco competenti e viceversa...

Il bambino, partendo da uno stato piuttosto indifferenziato diviene progressivamente capace di riconoscere la differenza tra

➤ **Fortuna e difficoltà del compito**

➤ **Sforzo**

➤ **Capacità individuali**



FORTUNA:

Solo verso i 9 anni il bambino sa riconoscere adeguatamente i compiti in cui la fortuna è l'aspetto dominante e quindi non vale la pena investire impegno



CAPACITA' INDIVIDUALI E SFORZO:

Verso i 12 anni per un ragazzo è chiaramente comprensibile che l'impegno può determinare un miglioramento, ma solo fino al limite delle capacità individuali di quel momento. Comprendono altresì che un compagno con maggiori capacità ottenga con meno sforzo la stessa prestazione



Il tipo di orientamento motivazionale è considerato il fattore che influenza le attività e condiziona il modo in cui la persona REAGISCE nelle diverse situazioni e conseguentemente AGISCE.

Esso è determinato da due elementi:

- **PERCEZIONE SOGGETTIVA DI COMPETENZA**
- **CRITERI SOGGETTIVI UTILIZZATI PER DEFINIRE COSA SIA SUCCESSO E COSA FALLIMENTO** (*riesco o non riesco in ciò che sto facendo?*)

**QUANDO LA VALUTAZIONE DELLA PROPRIA
COMPETENZA E DEL PROPRIO SUCCESSO E'
AUTORIFERITO E IL SUCCESSO è**

- ✓ **Un atteggiamento positivo**
- ✓ **Il miglioramento personale in un compito**
- ✓ **L'apprendimento di una nuova abilità**
 - ✓ **La risoluzione di un problema**

Allora...SI PARLA DI

ORIENTAMENTO SUL COMPITO



E' importante in quale modo (come) ci si sente competenti.

Ci si può sentire competenti facendo riferimento al confronto con gli altri o al confronto rispetto ad una prestazione



**Quando diventa importante fare
«meglio degli altri» oppure «fare come
gli altri, ma con meno sforzo», il
confronto non è rispetto a se stessi, ma
rispetto agli altri
ORIENTAMENTO ALL'IO**

(Nicholls 1984, 1992)



**Quando diventa importante
imparare cose nuove, fare del
proprio meglio, migliorare
una *performance* o un'abilità
allora si parla di**

ORIENTAMENTO AL COMPITO

(Nicholls 1984, 1992)



In principio i bambini sono naturalmente orientati al compito; continuano a provare e riprovare e sembrano aspettarsi di riuscire prima o poi



**QUANDO LA VALUTAZIONE DELLA
PROPRIA COMPETENZA E DEL PROPRIO
SUCCESSO E' ETERORIFERITA OVVERO IL
PROPRIO SUCCESSO DIPENDE DALL'ESITO
FAVOREVOLE DI UN CONFRONTO CON GLI
ALTRI**

...Allora SI PARLA DI

ORIENTAMENTO ALL'IO



ORIENTAMENTO ALL'IO

Quando una persona è orientata all'IO

l'accento è posto sul fatto di:

- ✓ **superare gli altri**
- ✓ **vincere**
- ✓ **dimostrare maggiori abilità**
- ✓ **fare meglio o con meno sforzo; se si percepisce abile la situazione è simile a chi è orientato sul compito; se si percepisce poco abile la situazione cambia notevolmente**

ORIENTAMENTO ALL'IO

Uno studio su un campione di praticanti sport tra i 10 e i 14 anni ha:

- ✓ **Riconosciuto di imbrogliare (9%)**
- ✓ **Riferito tentativi di far male a un avversario (13%)**
- ✓ **Discusso con un giudice di gara (31%)**
- ✓ **Riferito di essere stati incoraggiati da un coach ad imbrogliare (7%)**
- ✓ **Riferito di essere stati incoraggiati a far del male a un avversario (8%)**

SHIELDS , 2005

ORIENTAMENTO sul COMPITO

Quando il ragazzo è prevalentemente orientato al compito, poiché l'interesse di fondo è riuscire a migliorare il proprio livello di prestazione, egli sarà maggiormente motivato nei compiti che rappresentano una SFIDA ovvero uguali probabilità di successo e insuccesso (chi si percepisce più abile sarà motivato in compiti più difficili rispetto a chi si percepisce meno abile)



RICADUTE APPLICATIVE

L'orientamento motivazionale è il risultato sia di

✓ **Caratteristiche individuali**

che di

✓ **Fattori situazionale**



RICADUTE APPLICATIVE

Ames, (1992)

Riconoscendo e valorizzando lo sforzo e i progressi individuali si sollecitano gli allievi all'IMPEGNO



Valorizzando la prestazione e gli allievi più bravi in modo selettivo, dando quindi importanza al confronto e alla competizione emerge un IMPEGNO limitato e la rinuncia di fronte a compiti di sfida incerti

INDICAZIONI DIDATTICHE

- **Valorizzare l'aspetto ludico**
- **Non enfatizzare vittoria e vincitori (ad esempio facendo eseguire esercizi ginnici come punizioni a chi ha perso!)**
- **Valutare gli allievi non solo per un risultato (vittoria o sconfitta) ma anche per i progressi o totale di punti ottenuti**
- **Creare strumenti in cui gli allievi possano verificare i propri progressi**

**Perciò occorre stabilire ADEGUATI
OBIETTIVI e se voglio indirizzare un allievo
al compito, questi devono essere
INDIVIDUALIZZATI**

Per incidere sul divertimento

➤ **Insegnare giocando**

Attività in forma ludica e giochi veri e propri

Per incidere sul divertimento

- **Far sì che l'apprendimento avvenga attraverso l'interattività**

L'insegnante interagisce e sta vicino ai bambini. Questo incide sull'attenzione, sullo sviluppo delle abilità e sull'attivazione del circuito virtuoso: emozione positiva-ricordo-ritorno

Per incidere sul divertimento

- **Creare una «situazione didattica» di tali elementi: allievi-atmosfera-insegnante-giochi ed esercizi**

Gli allievi sono somiglianti fra loro, ma hanno specificità che influenzano l'insegnamento

Es. di eterogeneità. In una classe di 24 bambini di 7 anni sui 30mt. la migliore corre 5''67 e la peggiore 8''19

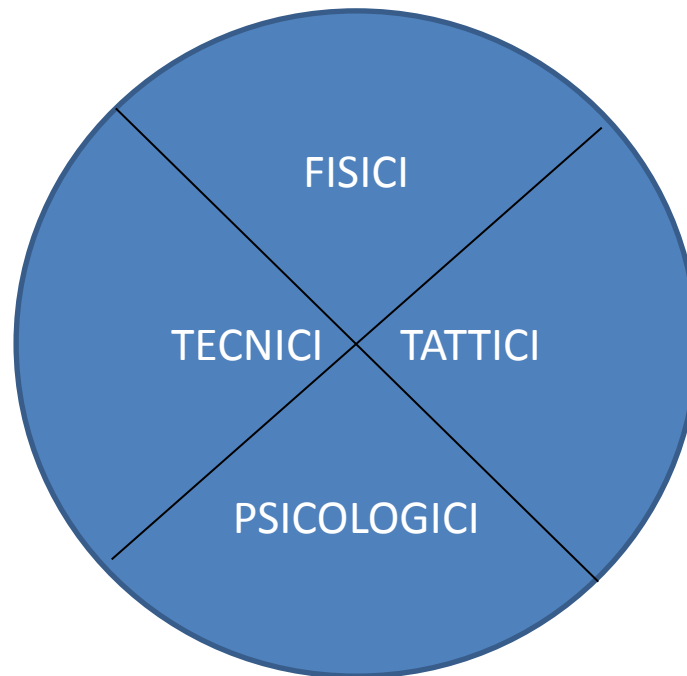
IL RUOLO DELL'INSEGNANTE

- 1. Fidelizza**
- 2. Facilita**
- 3. Pianifica**
- 4. Gestisce rapporti interni**



L'INSEGNANTE FIDELIZZA

agisce **CONTEMPORANEAMENTE** sui **4**
aspetti dello sport.



Esempio di un disciplina

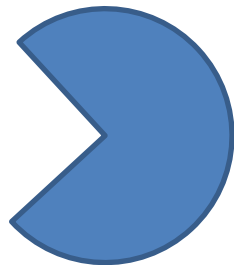
sportiva:

il mini-tennis

OBIETTIVI TECNICI

- **Impugnatura**
- **Assetto braccio-racchetta**
 - **Posizione atletica**
 - **Studio della palla**
 - **Azione di gambe**

TECNICI



es. di Mini-Tennis

OBIETTIVI TATTICI

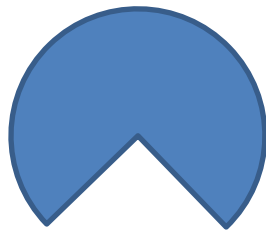
- **Conoscenza delle regole del gioco**
 - **Degli spazi di gioco**
- **Delle situazioni di gioco (es. servizio e risposta al servizio)**
- **Delle opzioni correlate alle situazioni di gioco (risposte motorie)**



es. di Mini-Tennis

OBIETTIVI PSICOLOGICI

- **Esperienze dirette di successo**
- **Attenzione agli stati emotivi degli allievi (competizione adeguata)**
- **Capacità comunicative dell'insegnante**
 - **Capacità di essere leader**



PSICOLOGICI

es. di Mini-Tennis
OBIETTIVI FISICI

**Sviluppo delle capacità
coordinative e di
anticipazione motoria**



es. di Mini-Tennis

OBIETTIVI FISICI

**Sviluppo delle capacità
coordinative specifiche
anche nell'area tecnica**



es. di Mini-Tennis

motoria- come ci si muove nel campo da tennis per colpire la palla, tecnica – come si usano gli attrezzi strettamente legati al tennis: tattica –come si interpretano e comprendono le regole del gioco, mentale quali sono le sensazioni che si provano e ciò che si pensa mentre si gioca a tennis.

es. di Mini-Tennis in fase iniziale

Obiettivi motori

- 1. Sa arrivare sempre prima della palla (reazione complessa)**
- 2. Sa raggiungere la palla in tutte le zone del campo (coordinazione spazio-temporale)**
- 3. Sa colpire la palla forte o piano (differenziazione)**

Obiettivi tecnici

- 1. Sa colpire con i piedi fermi a terra (equilibrio, posizione atletica, *stance*)**
- 2. Ha imparato a colpire muovendo la racchetta in avanti**
- 3. sa usare in ogni colpo anche l'altra mano**

Obiettivi tecnici

- 1. sa inviare la palla al di sopra della rete (comprensione delle regole di base del gioco)**
- 2. riesce a mandare la palla in campo (concetto in-out)**
- 3. sa far rimbalzare la palla o colpire al volo (comprendere quando è più opportuno)**

Obiettivi mentali

- 1. giocare e divertirsi (*enjoyment*)**
 - 2. farsi aiutare dall'insegnante (imparare a imparare)**
 - 3. confrontarsi con se stessi e un compagno (motivazione intrinseca)**
 - 4. porsi un obiettivo (motivazione al compito)**
- sentirsi capaci di ...(autoefficacia)**

es.di mini-tennis

Mezzi e metodi di sviluppo delle capacità di:

EQUILIBRIO: Cambiare le dimensioni, la forma, l'altezza, la stabilità su cui si svolge un movimento. Es. colpire una palla al volo sopra ad una panca; colpire salendo o scendendo da un'asse, eseguire uno smash con sforbiciata...

ORIENTAMENTO: variare il tipo di superficie di gioco, la dimensione, variare la posizione rispetto alla rete, all'avversario o alle righe del campo...

DIFFERENZIAZIONE: utilizzare palmari, palle di diverse dimensioni, elasticità e consistenza

Mezzi e metodi di sviluppo delle capacità di:

RITMO: ripetere i gesti motori a ritmi diversi; costanti o variati. A frequenza variabile. Rinviare la palla a velocità uguale, inferiore o superiore rispetto a quella ricevuta.

REAZIONE: dare risposte motorie rapide a segnali (acustici, visivi o tattili) prestabiliti (reazione semplice, segnale conosciuto). O non prestabiliti (reazione complessa, segnali sconosciuti).

COMBINAZIONE: compiere gesti tecnici in successione (dritto, rovescio, volè..), eseguire contemporaneamente diverse azioni, colpire stoppando...

Mezzi e metodi di sviluppo delle capacità di:

TRASFORMAZIONE: giocare una sequenza di colpi non prefissati. Trasformare una palla accidentata in un buon dritto. Giocare contro un muro non perfettamente allineato o su una superficie non ben rullata. Giocare con una serie di imprevisti o disturbi...

L'INSEGNANTE FACILITA

**«Devo» far vedere (SAPER
DIMOSTRARE con una tecnica
semplificata e corretta) che è
facile giocare a quello sport.**

**«Devo» rendere semplice
l'apprendimento tecnico tattico**

**L'insegnante,
dato il modello di
prestazione, deve decidere
cosa è importante che l'
«atleta» sappia fare di un
gesto atletico**



L'INSEGNANTE PIANIFICA

Non è possibile programmare l'allenamento tecnico tattico come quello fisico

- ✓ **Evitare blocchi troppo lunghi di ripetizioni**
- ✓ **Uso di parole -chiave sulla base di un codice condiviso (allenamento basato su metafore e. Il quadrato!)**
 - ✓ **Uso dell'allenamento osservativo**
- ✓ **Richiesta di autovalutazione dei giocatori**
- ✓ **Accentuazione dell'indipendenza/autonomia**
- ✓ **Valorizzazione dell'apprendimento IMPLICITO (più costanza e durata nel tempo)**

L'INSEGNANTE DEVE GESTIRE RAPPORTI INTERNI ED ESTERNI

- ✓ **Allievi**
- ✓ **Collaboratori**
- ✓ **Genitori**



COMPETENZE DELL'INSEGNANTE

- **Conoscere la tecnica e la sua
evoluzione**
- **Conoscere la tattica e la strategia di
gioco**
 - **Conoscere gli aspetti fisici e
mentali e la priorità in fase di
avviamento**
 - **CONOSCERE I PRINCIPI
DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO**
- **Conoscere e padroneggiare la
comunicazione**

I PRINCIPI DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO nei BAMBINI

PRINCIPIO di
SPECIFICITA'

UTILIZZO DI MEZZI
DIDATTICI
ADEGUATI

PRINCIPIO di
DIFFICOLTA'
CRESCENTE

APPRENDIMENTO
ATTRAVERSO
L'INTERATTIVITA'

I PRINCIPI DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO nei BAMBINI

CORRETTO USO
dei
FEEDBACK

RISPETTO dello
SVILUPPO e dei
CANALI di
APPRENDIMENTO

APPRENDERE
GIOCANDO

COMPITI DELL'INSEGNANTE

- **Facilitare l'apprendimento tecnico-tattico:** devo fare in modo che i miei allievi diventino più bravi
- **Assicurare l'integrità degli allievi.** Rendere gli allievi consapevoli della loro sicurezza
- **Gestire e controllare i carichi (non durante i proceritas)**
- **Sviluppare e riequilibrare caratteristiche motorie**
- **Sviluppare l'interesse a lungo termine verso quello sport**
- **Produrre una documentazione sulle attività condotte**
- **Organizzare l'attività in modo adeguato ai tempi e al contesto operativo (competizioni continue e adeguate)**

IL RISCALDAMENTO ATTIVO

- ✓ **Provoca un incremento delle capacità e della disponibilità alla prestazione.**
- ✓ **Aumenta lo stato di vigilanza che svolge un'azione positiva sul processo di apprendimento tecnico e coordinativo**
- ✓ **Aumenta la precisione delle azioni motorie**
 - ✓ **Influenza in modo positivo stati di sovraeccitazione o inibizione (Konzag, 1976)**



IL RISCALDAMENTO ATTIVO (J. Weineck)

GENERALE



Ad es. corsa di riscaldamento, corsa «trotterellata» 15'-20' aumenta la temperatura del corpo ad un livello ottimale in modo da portare ad uno Stato elevato l'insieme delle possibilità funzionali dell'organismo

SPECIALE



E' il riscaldamento specifico dello sport praticato. Vengono eseguiti quegli esercizi che servono a scaldare i muscoli che sono in rapporto diretto con quello sport



IL RISCALDAMENTO GENERALE J. Weineck

- ✓ **Deve precedere il riscaldamento speciale**
- ✓ **Deve essere più graduale e prolungato al mattino**
- ✓ **Dipende non solo dalla durata, ma anche dall'intensità (se la sua intensità aumenta, il tempo di una gara di sprint migliora)**
- ✓ **È condizionato dalla temperatura esterna**
- ✓ **Il tempo che deve passare dalla conclusione di un riscaldamento all'inizio di una gara, dev'essere di circa 5'-10'**
- ✓ **L'obiettivo è sempre migliorare la prestazione e evitare infortuni**
- ✓ **Nel settore scolastico basta una durata di 5'**



IL RISCALDAMENTO SPECIALE J. Weineck

- ✓ **Negli sport di tipo coordinativo gli automatismi dei vari gesti vengono ravvivati e adattati alle condizioni del momento (gli esercizi sugli attrezzi nella ginnastica artistica, le pedalate di riscaldamento nel ciclismo...)**
- ✓ **In un atleta poco allenato un riscaldamento troppo intenso può produrre affaticamento (calare la capacità di prestazione e il rischio di infortuni)**
- ✓ **Si deve programmare un riscaldamento standardizzato per educare all'autonomia e ad una conoscenza degli effetti dello stesso**



Aspetti cognitivi:

- **Preparazione gara**
 - **Goal-setting**
- **Pratica mentale**
 - **Self-talk**
 - **Fiducia**

Aspetti emozionali:

- **Self-talk**
- **Fiducia**
- **Controllo arousal emozionale**
 - **Preoccupazione**
- **Disturbo di concentrazione**

(C. Robazza, 2016)

**ATTIVITA' DI RISCALDAMENTO A
SUPPORTO DI VARIABILI PSICOLOGICI
IMPORTANTI PER LA PRESTAZIONE**

SPORTIVA:

Rappresentazione mentale

- **Self-talk**
- **Goal-setting**
- **Self-efficacy**
- **Ansia cognitiva**
- **Attenzione/concentrazione**
- **Gestione arausal**

STATO DI ECCESSIVA ECCITAZIONE

**(atteggiamento altamente orientato alla prestazione,
stress...)**



**Allungamento e stretching, esercizi di
riscaldamento eseguiti in forma passiva**



**STATO DI APATIA (timore,
autoefficacia negativa, basso grado di
motivazione...)**



**Esercizi eseguiti in forma
dinamica, sprint...**



RISCALDAMENTO E GESTIONE AROUSAL

IL riscaldamento, partendo da uno stato psichico di eccitazione o apatia, serve a formare una condizione di disponibilità alla prestazione e di concentrazione su di essa



Performance model basic (**Marco Cardinale , 2015)**

“COACHING MODEL”

***Un modello dinamico utile a sapere cosa non
si sà***

**a) Creare da 5 a 10 macro aree
che secondo ciascuno di noi
siano essenziali per la
prestazione (anche aree
psicologiche).....**

.....

.....

.....

.....

**b) Una volta identificate,
descriverle ed esprimere il
motivo per il quale sono
importanti per**

noi.....
.....
.....
.....

c) Definire i comportamenti che supportano queste macro aree, ovvero come preparo i giovani per sviluppare questi ambiti (ovvero come li “alleno” e come li valuto).....
.....
.....
.....

**d) all'interno di queste macro
aree definire la percentuale
di lavoro che svolgo in questo
senso e faccio per costruire
gli elementi di preparazione e
quelli di
valutazione.....**

.....

.....

.....

“TRAKING PROGRESSION”

HIGT

SPECIFICO

**D
I
F
F
I
C
U
L
T**

LOW

GENERAL

Fatto questo, riesco a capire se ho dei gap o se qualcosa non v`a

**Il giovane che preparo tutti i
giorni ha una qualche idea
del perché sta facendo quelle
cose?**