

La didattica nello sport parte 1

Monika Hohl

Agenda:

1. 4 step per l'efficacia di un maestro
2. Gli obiettivi degli allievi
3. Il tipo di allievi
4. Il cervello
5. Come funziona?
6. L'apprendimento come un sentiero
7. La memorizzazione
8. L'età e gli stadi di sviluppo cognitivo
9. Sviluppo delle capacità: periodi di particolare allenabilità per capacità e abilità
10. Per redigere un programma
11. La comunicazione nello sport e la sua efficacia

1- 4 step per l'efficacia di un maestro.

Un maestro efficace deve:

- 1) **Sapere:** conoscere la sua disciplina, la sua storia, le tecniche, le strutture, la nomenclatura specifica, il funzionamento di gare, tornei, competizioni ecc. del settore in questione.
- 2) **Saper fare:** non è necessario che il maestro sia uno sportivo di ottimo livello, ma è bene che abbia comunque un discreto livello nella tecnica per saper dimostrare. La sua dimostrazione sportiva deve essere giusta, piacevole, fluida e mostrata con sicurezza.
- 3) **Saper far fare:** si tratta della didattica in senso stretto, cioè delle azioni che l'istruttore mette in pratica affinché gli allievi sappiano eseguire e praticare le tecniche di quello sport.
- 4) **Saper essere:** essere una persona coerente, piacevole, empatica, che sta attenta alla propria comunicazione, rispettosa, educata ecc. è importante. Il saper essere sia all'interno della lezione sportiva, sia al di fuori è un elemento fondamentale per un maestro.

2- Gli obiettivi degli allievi

Per impostare un corso sportivo è importante conoscere gli obiettivi degli allievi, ovvero il perché le persone hanno deciso di fare sport. È molto comune che queste abbiano preso questa decisione per molteplici ragioni, ma è possibile raggruppare le motivazioni prevalenti in tre macro-gruppi:

- Benessere fisico: dimagrimento, tonificazione muscolare, aumento della prestanza fisica, miglioramento estetico...
- Benessere psico-fisico: ricerca della sicurezza in se stessi, di eleganza, ricerca di accettazione sociale, allontanamento dallo stress, sfogo settimanale...
- Socializzazione: ricerca di amicizie, partners, condivisione di interessi con un gruppo...

Come scoprire gli obiettivi degli allievi? CHIEDENDO agli interessati, magari non in maniera diretta, ma semplicemente chiacchierando. È importante dunque per l'istruttore ritagliarsi un momento prima o dopo la lezione per chiacchierare con i propri allievi, scoprire che persone sono e anche, ovviamente, i loro obiettivi.

Esempio: se l'insegnante scopre di avere una classe di persone che vogliono prevalentemente socializzare, è bene che questo organizzi dei momenti di interazione tra gli allievi durante il corso, ma anche degli ulteriori momenti al di fuori della lezione per permettere loro di fare appunto amicizia (cene, serate, convegni, gare, viaggi tematici...).

È bene inoltre tenere presente che una classe di allievi con motivazioni diverse tra loro deve essere gestita dall'istruttore in modo tale da permettere il raggiungimento degli obiettivi di ciascuno.

3- Il tipo di allievi

La composizione della classe è un elemento molto importante per l'insegnante, è bene venirne a conoscenza il prima possibile. Sapere che tipo di allievi ci saranno nel corso dà modo al maestro di calibrare le sue lezioni, le sue tecniche di insegnamento, le sue comunicazioni.

In primis è bene tenere conto dell'omogeneità dei partecipanti: è possibile che l'istruttore non possa decidere lui stesso il grado di omogeneità del corso.

In una classe possono presentarsi vari tipi di disomogeneità: di età, di caratteristiche socio-culturali, di livello, di capacità linguistiche ecc. Il maestro deve cercare di adeguarsi al proprio pubblico da una parte, e dall'altra, in merito alle disomogeneità sulle conoscenze e capacità strettamente sportive, dovrebbe pian piano attivarsi per omogeneizzare da quel punto di vista la classe.

Per far ciò, è importante considerare tutte le caratteristiche degli allievi partecipanti, tra le quali:

- **Età.**
Bambini, adolescenti e adulti hanno esigenze, obiettivi e linguaggi differenti, il maestro deve adattarsi all'età degli allievi che ha davanti.
- **Capacità motorie e fisiche.**
È importante sapere ciò che sanno realmente fare gli allievi a livello motorio.
- **Preparazione progressa.**
Per capire ciò, il maestro può sfruttare il momento del riscaldamento/introduzione per testare il grado di preparazione degli allievi con alcuni esercizi.
- **Capacità ritmica.**
Si tratta della capacità del corpo di eseguire ad una certa velocità un movimento e di ripeterlo in modo costante allo stesso ritmo. Il riferimento è un po' a tutte le discipline, e non come si potrebbe erroneamente pensare solo alla danza. Per esempio, possiamo citare lo stile libero nel nuoto: è evidente come due bracciate e un respiro (da un lato e dall'altro) è un tipo di esercizio che richiede capacità ritmica.
- **Capacità di interagire con altri compagni o animali.**
È rilevante sapere se gli allievi sono abituati ad interagire con altri, che siano avversari, compagni, squadra o animali. Nel caso in cui non lo sono, il maestro deve provvedere a colmare questa lacuna all'interno del corso.

- **Capacità di apprendimento.**

È possibile che all'interno di un corso ci siano persone con capacità di apprendimento molto diverse (e quindi anche tempi diversi). In questo caso è bene ricordare che la progressione didattica procederà in modo più lento in rispetto al caso in cui si ha una classe omogenea nell'apprendere. Un consiglio per le situazioni in cui una classe è molto disomogenea per quanto concerne la velocità di apprendimento è: invitare la o le persona/e che hanno più difficoltà a ripetere lo stesso tipo di corso più volte alla settimana (se possibile in maniera gratuita), perché la ripetizione delle stesse tecniche aiuta ad accelerare il processo di apprendimento.

- **Capacità mnemonica.**

Si tratta semplicemente della capacità di ricordare e memorizzare da una lezione alla successiva e anche più in generale nel tempo le tecniche sportive. Dipende molto da come viene tenuta la lezione, ma è altrettanto rilevante la predisposizione naturale di ciascun individuo.

4-Il cervello

Il cervello è formato da cellule nervose dette neuroni che si connettono tra loro per lo scambio reciproco di informazioni tramite le sinapsi. I neuroni e le sinapsi si possono pensare come una rete di cavi connessi tra loro.

- ➔ Gli impulsi che attraversano i collegamenti sinaptici generano in ogni persona delle capacità specifiche.

Questo complesso organo è geneticamente programmato per apprendere e riprogrammarsi incessantemente.

5- Come funziona?

- Alla nascita, il neonato ha pochi neuroni all'interno della massa cerebrale e per altro divisi tra loro, non ancora collegati.
- Con la crescita, gli input esterni, ovvero le esperienze e gli stimoli ambientali, forniscono "nutrimento" alle cellule nervose, creando anche connessioni tra di loro. È così che si generano nel bambino capacità di vario genere. Quindi più il bambino viene stimolato da suoni, movimenti, percezioni fisiche, visive ecc. diverse, più sarà in grado di sviluppare una rete neuronale complessa e strutturata, e di conseguenza più abilità e capacità.
- Ciò che va a succedere in sintesi è che i neuroni stimolati sopravvivono potenziando i loro collegamenti, mentre quelli che rimangono senza input per molto tempo muoiono.

6- L'apprendimento come un sentiero

Le sinapsi che aiutano a rendere "semplice e automatico" un dato comportamento appreso possono essere visti simbolicamente come dei sentieri. Sono dunque possibili due casi:

- Il primo è quello di un sentiero percorso qualche volta, troppo poco per risultare già ben appianato.
- Il secondo è il caso in cui il sentiero è già stato utilizzato molte volte, e che quindi risulta molto più percorribile e definito.

Allo stesso modo possiamo pensare all'apprendimento sportivo:

- ➔ nel momento in cui un movimento o una tecnica viene ripetuto molte volte quel collegamento diverrà di volta in volta sempre più semplice da ri-percorrere (si crea così uno schema motorio consolidato). Al contrario, quando non avviene la ripetizione e la memorizzazione di quel concetto, quel collegamento debole andrà ad affievolirsi fino a scomparire.

Attenzione a evitare di far consolidare agli allievi schemi motori errati! Il maestro, prima di invitare l'allievo alla ripetizione di un movimento, deve necessariamente controllare che il movimento sia corretto e senza errori (altrimenti l'allievo memorizzerà un movimento errato e sarà difficile poi correggerlo a posteriori dopo il processo di consolidamento).

7- La memorizzazione

L'apprendimento di una conoscenza si sedimenta nel cervello attraverso due processi di memorizzazione:

- Memoria a breve termine: memoria che serve agli individui per ricordare concetti e conoscenze nel brevissimo termine (spesso dura pochi secondi, o minuti ed è labile, facilmente eliminabile). È quella memoria che ci permette di gestire la nostra quotidianità.
- Memoria a lungo termine: memoria legata alla trasformazione definitiva dei circuiti, ha durata di anni.
- ➔ Ciò che entra nella memoria a breve termine riesce a raggiungere la memoria a lungo termine (1) se il cervello della persona riconosce quell'informazione come molto importante, (2) se viene ripetuta molte volte oppure (3) se quell'informazione suscita delle emozioni di qualche tipo (positive o negative).
- ➔ Automatismo

È bene dunque che l'istruttore si serva di queste tre indicazioni per far sì che l'allievo ricordi e memorizzi ciò che si fa a lezione.

8-L'età e gli stadi di sviluppo cognitivo

- Alla nascita, come si è detto, il cervello è dotato di pochi neuroni e di poche sinapsi
- Ai 6 anni il cervello è completamente diverso, perché il bambino è riuscito nel frattempo a fare molte esperienze: esso è infatti ricchissimo di neuroni e di collegamenti.
- Con la crescita, intorno ai 14 anni, si può notare come il cervello vada incontro ad un processo di "pulizia", eliminando alcuni collegamenti (quelli meno utilizzati) e rafforzando invece quelli maggiormente percorsi.
- ➔ Al fine di tenere attivo il cervello, anche con il progredire dell'età, è bene stimolare in modo continuo il cervello con attività di vario genere.

9-Sviluppo delle capacità: periodi di particolare allenabilità per capacità e abilità

Vediamo quali sono le età migliori per stimolare lo sviluppo di determinate capacità. È possibile notare che ci sono molte sovrapposizioni d'età tra le varie abilità: tra i 6 e i 15 anni, infatti, una persona è pronta per imparare di tutto.

- 6-12 anni: capacità coordinative
- 8-11 anni: abilità tecniche
- 12-15 anni: abilità di approfondimento tecnico
- 8-13 anni: mobilità articolare
- 8-14 anni: forza rapida
- 9-12 anni: resistenza alla forza
- 11-15 anni: resistenza anaerobica

Queste suddivisioni aiutano a comprendere come proporre i giusti esercizi agli allievi quando sono bambini o adolescenti. Ad esempio, se l'insegnante ha una classe di bambini di 6 anni, questo dovrà evitare di proporre tecniche particolarmente difficili, riconducibili ad una pulizia di fine del movimento, perché questo tipo di abilità viene sviluppata solo qualche anno più tardi (verso gli 8 anni).

10-Per redigere un programma

Per redigere un programma si devono considerare dunque questi tre elementi:

1. Gli obiettivi degli allievi del corso
2. Il tipo di allievi membri del corso
3. I risultati che il corso e il maestro perseguono (il fine del corso in sé). I risultati a cui si mira devono essere chiari non solo al maestro ma devono anche essere esplicitati agli allievi per far sì che nutrano fiducia nei confronti del percorso (cosa si sta facendo e a che scopo lo si fa) e del maestro stesso.

➔ Si ottiene così un programma ADATTO

Non avere un programma didattico crea una situazione di confusione sia per il maestro che per gli allievi. Senza un programma di medio/lungo termine l'istruttore potrebbe trovarsi nelle condizioni di spiegare prima tecniche più difficili, poi alcune più facili, o comunque di fare molti errori derivanti dalla disorganizzazione.

10-La comunicazione nello sport e la sua efficacia.

Per essere un buon istruttore è bene avere in mente come in generale si comunica.

La comunicazione viaggia su tre livelli:

- Verbale: scelta delle parole, struttura delle frasi
- Para-verbale (voce): timbro, tono, ritmo, volume
- Non-verbale (corpo): sguardo, mimica, gestualità, movimenti, prossemica

Se della parte verbale si ha normalmente grande controllo, ciò che si comunica con la voce e con il corpo è spesso gestito in modo involontario (se non ci si sta attenti).

Nel momento in cui i tre livelli sono appropriati al pubblico di riferimento a cui si sta comunicando e adatti alla situazione in cui ci si trova, quella comunicazione sarà percepita come coerente e quindi in modo migliore.

È importante ricordare però che ognuno di questi tre livelli ha un peso, un valore, un'importanza differente all'interno della comunicazione di un messaggio. Al contrario di quello che si può pensare, ciò a cui si presta minore attenzione è la parte verbale (7%): ciò che il maestro dice può passare in secondo piano, può essere percepito e ascoltato in maniera distratta. Al contrario hanno pesi maggiori i livelli para-verbale (38%) e non-verbale (55%).

Ciò che possiamo quindi dedurre è che risulta importante più che mai per un istruttore, cercare di combinare i tre livelli in maniera corretta. Sapendo che le parole potrebbero non essere percepite in maniera attenta, l'istruttore deve cercare di sottolineare i concetti o le tecniche che sta spiegando con il suo corpo e con la sua voce.

È buona pratica quella di prestare particolare attenzione a non cadere nel tranello dei luoghi comuni sulla psicologia. Per esempio, assumere che chi tiene le braccia conserte è sicuramente in una situazione di chiusura. È possibile che sia così ma è anche possibile che quella persona abbia un altro tipo di problema, come avere freddo, o non sentirsi bene fisicamente. In questo caso, prima di dare per scontato l'assunto psicologico, è buona norma per l'insegnante cercare piuttosto di comprendere il reale problema di quell'allievo, semplicemente chiedendolo.

È bene sapere che esistono tre canali di apprendimento principali, e che ogni persona ha un canale preferenziale (non l'unico ovviamente) tramite il quale apprende in modo migliore. I tre canali sono:

- Uditivi
 - Visivi
 - Cinestesici (canali delle sensazioni e delle emozioni)
- ➔ I visivi sono circa il 55% della popolazione, i cinestesici circa il 25% e gli uditivi il 20%.

Per comprendere il valore dell'efficacia nella comunicazione, andiamo a vedere cosa succede nel momento in cui il maestro utilizza solo un canale di apprendimento, due o tutti e tre:

- Ascoltare.
Se il maestro spiega solo a voce, l'allievo riuscirà a trattenere solo il 10% delle informazioni.
- Ascoltare e vedere.
Se il maestro spiega e mostra anche visivamente la tecnica o il concetto, l'allievo riuscirà a comprendere circa il 50% delle informazioni.
- Ascoltare vedere e fare.
Se il maestro invece opta per la combinazione di spiegazione orale, dimostrazione e pratica fisica del gesto insegnato da parte dall'allievo, quest'ultimo arriverà ad apprendere il 90%, cioè quasi la totalità delle informazioni comunicate.