



Comitato Olimpico Nazionale Italiano

ATTIVITA' SPORTIVA GIOVANILE

PROGETTO **CENTRO CONI**

Dal gioco ai giochi: Il processo di costruzione ai tempi del covid

CONI Umbria
18 Dicembre 2020
Gianfranco Puddu
g.puddu@unich.it



Non solo un logo, ma un modello organizzativo e un modello di formazione sportiva.



- Il “Centro CONI - Orientamento e Avviamento allo sport” è volto ad offrire ai bambini/ragazzi dei luoghi ideali in cui proporre, sperimentare e validare innovative strategie di formazione, di pratica, di orientamento e di avviamento all'attività sportiva giovanile.
- I Centri CONI offrono ai giovani sportivi 5/14 anni un diverso approccio culturale e metodologico, differenziato per fasce d'età, che prevede il coinvolgimento di più società sportive o polisportive che, attraverso un'attività di progettazione e di interscambio tra tecnici, contempli il trasferimento dei «saperi» e delle «competenze» tra le diverse discipline sportive guidando il giovane in un percorso di pratica sportiva multidisciplinare.
- Lo strumento didattico privilegiato di apprendimento motorio-sportivo è il gioco per il ruolo fondamentale che riveste nel motivare i giovani e per la sua valenza aggregativa.

GLI OBIETTIVI DEL PROGETTO CENTRI CONI



Educare a corretti stili di vita affinché i giovani entrino in possesso di abitudini e competenze da poter mettere in atto sia nella loro vita sociale e di relazione che in un possibile futuro;



Allargare la base dei praticanti attraverso percorsi sportivi motivanti.



Ampliare il bagaglio motorio dei nostri giovani per costruire un percorso che valorizzi il talento e contrasti l'abbandono;



Orientare ed avviare alle attività sportive in modo corretto rispettando le fasi di crescita fisica e psichica dei giovani per uno sviluppo armonico;



Offrire a tutti la possibilità di praticare una attività adeguata alle capacità ed alle potenzialità di ciascuno nel rispetto delle diversità;

LE 5 AZIONI DEL PROGETTO CENTRI CONI

CENTRO CONI ORIENTAMENTO E AVVIAMENTO ALLO SPORT

Per raggiungere gli obiettivi prefissati il CONI ha pensato ad una strategia d'intervento in 5 azioni

ETICA

I valori dello Sport – Definire l'etica in relazione allo sport – Rivedere i modelli di relazione sociale – patto educativo con le famiglie

MULTILATERALITÀ E MULTISPORTIVITÀ

- Utilizzo di molteplici mezzi e strategie per apprendere e sviluppare il maggior numero di abilità motorie e sportive sollecitando i diversi aspetti del movimento.
- Utilizzo di diverse discipline sportive e relativi gesti tecnici per l'ampliamento delle personali esperienze motorie

FORMAZIONE CONTINUA

Prevede incontri formativi rivolti ai docenti delle SRdS individuati dai CR CONI per il progetto. Gli stessi docenti a loro volta hanno il compito di formare aggiornare i tecnici delle ASD/SSD coinvolte attraverso percorsi di formazione territoriali a cura delle Scuole Regionali dello Sport.

PASSAPORTO SPORTIVO

Creare uno strumento che attesti il percorso formativo e sportivo del giovane attraverso il censimento delle esperienze motorie (in accordo con medici). Tale strumento preferibilmente elettronico, dovrà contenere anche informazioni biomediche e psico-sociologiche, oltre che motorie, aiutando la scelta delle famiglie e agevolando il lavoro dei tecnici.

ATTIVITA' PROMOZIONALI

Partecipazione del Centro ad iniziative del Coni durante l'arco dell'anno.

LA TIMELINE DEL PROGETTO



CENTRI CONI

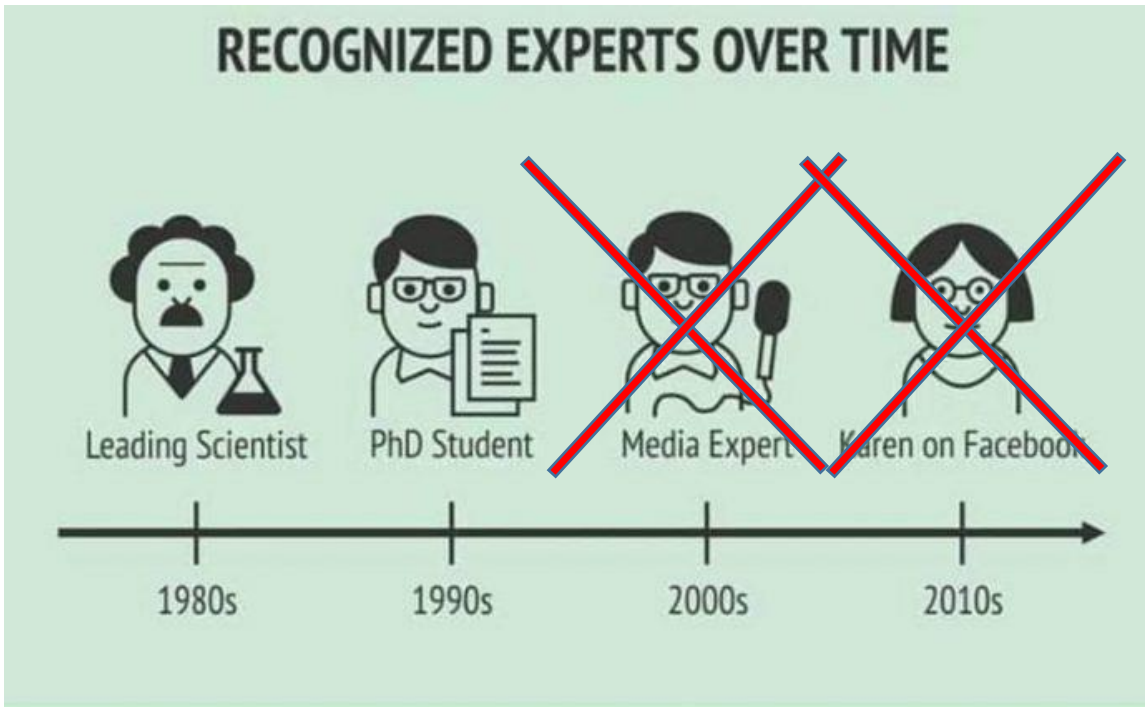
Attività sportiva pomeridiana
nelle società sportive.

EDUCAMP

Centri Sportivi Estivi
Multidisciplinari

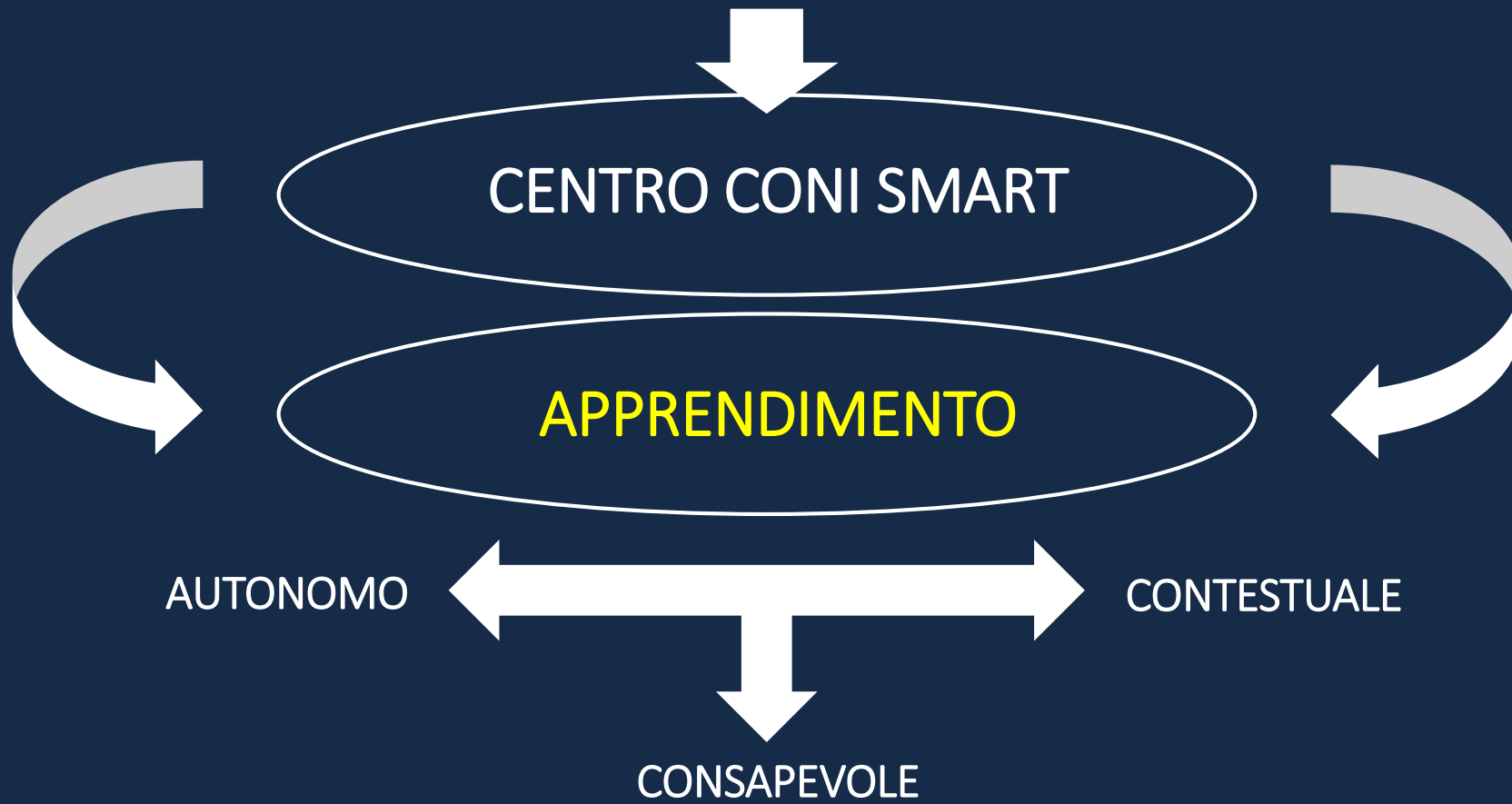
TROFEO CONI KINDER JOY OF MOVING

Esperienza della competizione



Perché il progetto CENTRI CONI risponde ai moderni modelli di formazione sportiva giovanile?

IL PRINCIPIO:
PROBLEMI NUOVI, RISPOSTE INNOVATIVE
CRISI/OPPORTUNITA'



DUE MEDAGLIE D'ORO NELLA STESSA OLIMPIADE IN DUE DISCIPLINE DIVERSE





























- " Quando ho cominciato ad avere un'età per specializzarmi, il mio allenatore mi ha detto: 'non puoi fare tutte e due le discipline, devi scegliere una specialità'.*
- Io ho risposto che volevo continuare a fare tutte e due, e se questo rappresentava un problema avrei cambiato allenatore.*
- Alla fine ho cambiato allenatore."*

[Ester Ledecka al New York Times]



- L'esigenza di ottenere livelli sempre più alti di performance sportiva a livello assoluto hanno portato numerosi ricercatori ad approfondire il quadro metodologico che ne ha caratterizzato il percorso sportivo. **(Ford 2009, Cotè 2007, Janssen, LeBlanc 2010, Siedentop 2002, Vaeyens 2009, Platonov 1984, ed il celebre antesignano Leev Pavlovich Metveev negli anni '50)**
- In questo senso numerose evidenze scientifiche evidenziano il ruolo del «gioco deliberato» **(Berryetal 2008, Gulbinetal 2010, Leite e Sampaio 2010, Bridge e Toms 2010, Cotè 1999)** nell'intero processo di formazione sportiva in contrapposizione alla *deriva quantitativa* spesso indotta dalla «pratica deliberata». **(Ericsson 1193, Gladwell 2008, Coyle 2009)**
- Non si tratta solo di una disquisizione concettuale, ma della gestione di aspetti con una forte componente metodologica e pratica di campo. **(Ericsson et al. 1993)**
- In particolare si evidenzia come una variabile significativa nel percorso di formazione sportiva sia rappresentata dalla competenza del tecnico sportivo e dalla sua propensione alla diversificazione o specializzazione.
- Ed ancora, gli studi di **J. Cotè et al. 2009**, basati su evidenze scientifiche, relativi alle problematiche ed ai principi della formazione sportiva giovanile pubblicati **in una review su *International Journal of Sport Policy and Politics* nel 2016**, hanno messo in luce 7 aspetti fondamentali e caratterizzanti il percorso di formazione sportiva degli atleti di élite.
- I primi 5 punti cardine riassumono il ruolo significativo della diversificazione sportiva e del ruolo del gioco deliberato in tutto il processo di formazione sportiva dove, solo dopo i 13 anni, ma in generale dopo l'adolescenza, è efficace l'avvio graduale della specializzazione.

QD1 How often do you exercise or play sport?

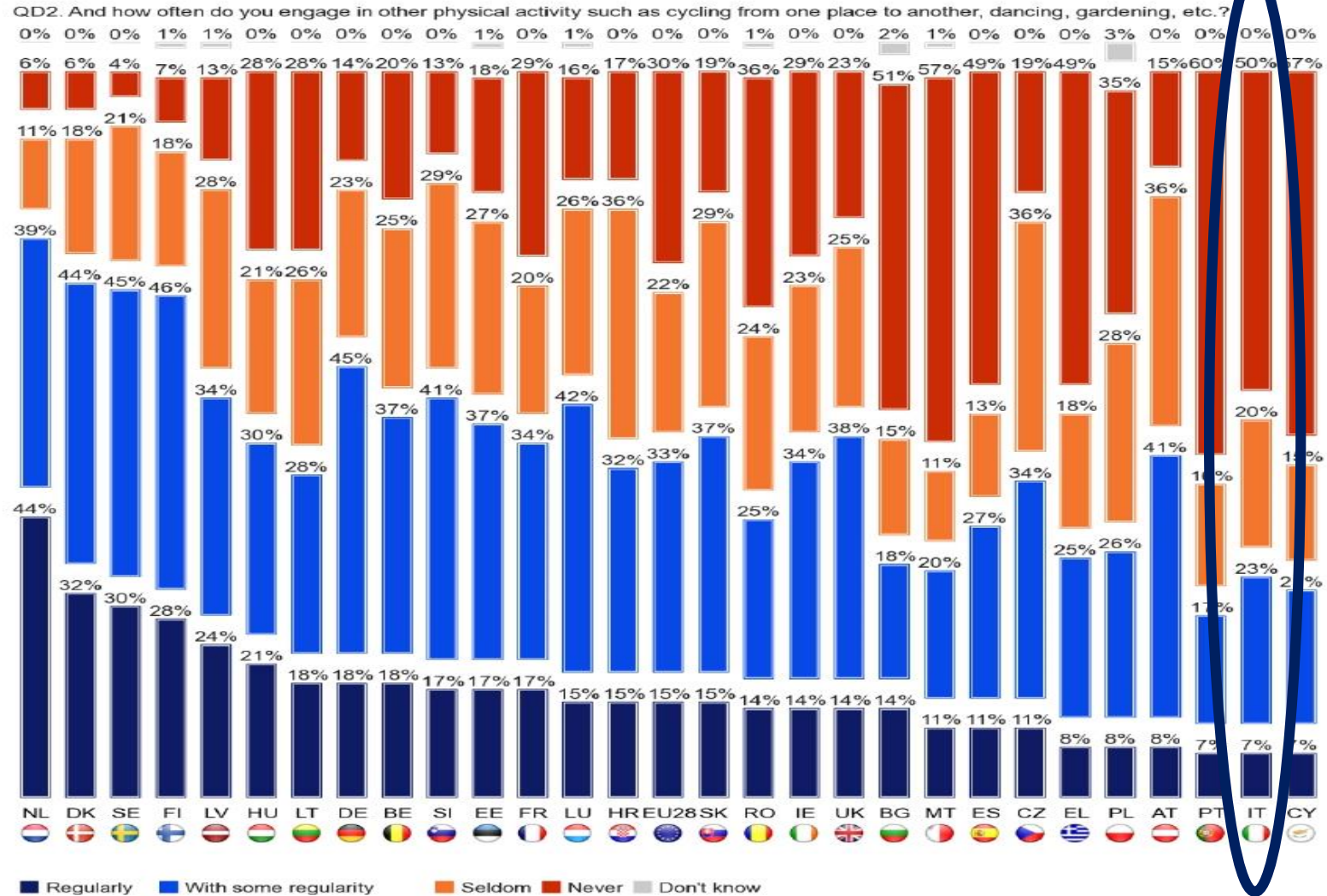
	Regularly		With some regularity		Seldom		Never		Don't know	
	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013- 2009	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013- 2009	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013- 2009	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013- 2009	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013- 2009
 EU28	8%	-1	33%	+2	17%	-4	42%	+3	0%	=
 HU	15%	+10	23%	+5	18%	-6	44%	-9	0%	=
 EL	7%	+4	24%	+9	10%	-5	59%	-8	0%	=
 ES	15%	+3	31%	+4	10%	-9	44%	+2	0%	=
 NL	8%	+3	50%	-1	13%	-3	29%	+1	0%	=
 SI	15%	+2	36%	-3	27%	+1	22%	=	0%	=
 LT	15%	+1	22%	=	17%	-3	46%	+2	0%	=
 SK	6%	+1	28%	+3	25%	-10	41%	+6	0%	=
 CZ	5%	=	31%	+8	29%	-6	35%	-2	0%	=
 EE	7%	=	32%	+5	24%	-1	36%	-5	1%	+1
 IT	3%	=	27%	+1	10%	-6	60%	+5	0%	=
 LU	12%	=	42%	+3	17%	=	29%	-3	0%	=
 AT	5%	=	40%	+7	28%	-5	27%	-2	0%	=
 BG	2%	-1	9%	-1	9%	-19	78%	+20	2%	+1
 DK	14%	-1	54%	+5	18%	=	14%	-4	0%	=
 PL	5%	-1	23%	+4	18%	-6	52%	+3	2%	=
 PT	8%	-1	20%	-4	8%	-3	64%	+9	0%	-1
 DE	7%	-2	41%	+1	23%	+3	29%	-2	0%	=
 LV	6%	-2	25%	+6	30%	+1	39%	-5	0%	=
 RO	6%	-2	15%	+2	18%	-10	60%	+11	1%	-1
 FI	13%	-4	53%	-2	19%	-2	15%	+8	0%	=
 UK	10%	-4	36%	+4	19%	-3	35%	+3	0%	=
 FR	8%	-5	35%	=	15%	-3	42%	+8	0%	=
 CY	11%	-5	25%	=	10%	-3	54%	+8	0%	=
 BE	10%	-6	37%	+3	22%	=	31%	+3	0%	=
 IE	16%	-7	36%	+1	14%	-1	34%	+8	0%	-1
SE	15%	-7	55%	+5	21%	-1	9%	+3	0%	=
MT	5%	-12	14%	-17	6%	-8	75%	+37	0%	=
HR	9%	*	26%	*	36%	*	29%	*	0%	*



QUANTO SPESSO PRATICHI ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE ALTERNATIVE ALLA PRINCIPALE

SPECIAL EUROBAROMETER 412

"Sport and physical activity"



DEVELOPMENTAL MODEL of SPORT PARTICIPATION

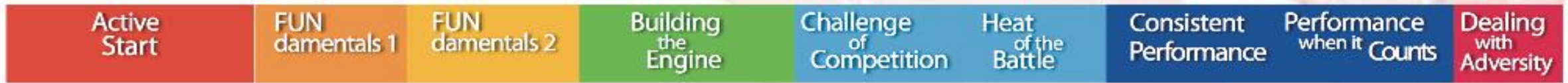
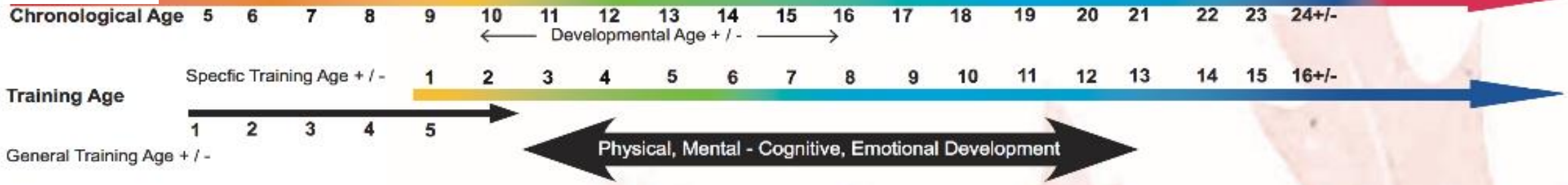


Côté, 1999; Côté, Baker, & Abernethy, 2007; Côté & Fraser-Thomas, 2007

- 1) “...la diversificazione precoce non preclude la pratica sportiva di sport in cui la prestazione di picco viene raggiunta dopo la maturazione...”
- 2) “...la diversificazione precoce è associata ad una carriera sportiva più lunga e ha implicazioni positive per il coinvolgimento sportivo a lungo-termine...”
- 3) “...la diversificazione precoce permette la pratica in una gamma di contesti che influenzano in maniera più favorevole lo sviluppo positivo dei giovani...”
- 4) “...grandi quantità di “gioco deliberato” negli anni costruiscono una solida base di motivazione intrinseca attraverso il coinvolgimento in attività che sono divertenti e promuovono la regolazione comportamentale..”
- 5) “...una grande quantità di “gioco deliberato” durante gli anni di prova determina una gamma di esperienze motorie e cognitive, che i bambini possono poi trasferire nello sport di loro principale interesse...”
- 6) “...i ragazzi verso i 13 anni dovrebbero avere l’opportunità di scegliere o di specializzarsi nello sport favorito o continuare uno sport a livello ricreativo...”
- 7) “...i giovani nella tarda adolescenza (verso i 16 anni) hanno sviluppato le abilità fisiche, cognitive, sociali, emotive e motorie, necessarie per investire i loro sforzi in un allenamento altamente specializzato in un singolo sport...”

Athletics Canada - Long-Term Athlete Development - Periodization

(Balyi, Gramantlik, Gmitroski, Kaye and Way, 2006 ©)



Annual Plan
Single • Double • Multiple
Periodization

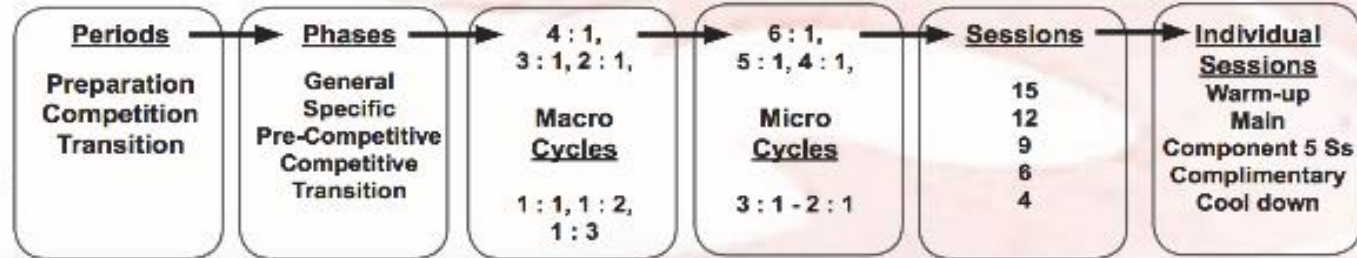
Basic Components of Training
(Stamina, Strength, Speed, Skill, Suppleness)
Planning, Quantification and Implementation
Percentage distribution of the Five S's of training and performance

Individual Tempo
development varies with each athlete's capabilities and maturation

Ancillary Capacities

Warm-up	Environment
Cool-down	Health
Stretching	Equipment
Regeneration	Mental
Taper & Peak	Socio-cultural
Nutrition-Hydration	

Integration of sport science and sport medicine, as well as sport specific activities



Based on International and national normative data

Optimizing training, competition and recovery loads

Based on testing and monitoring

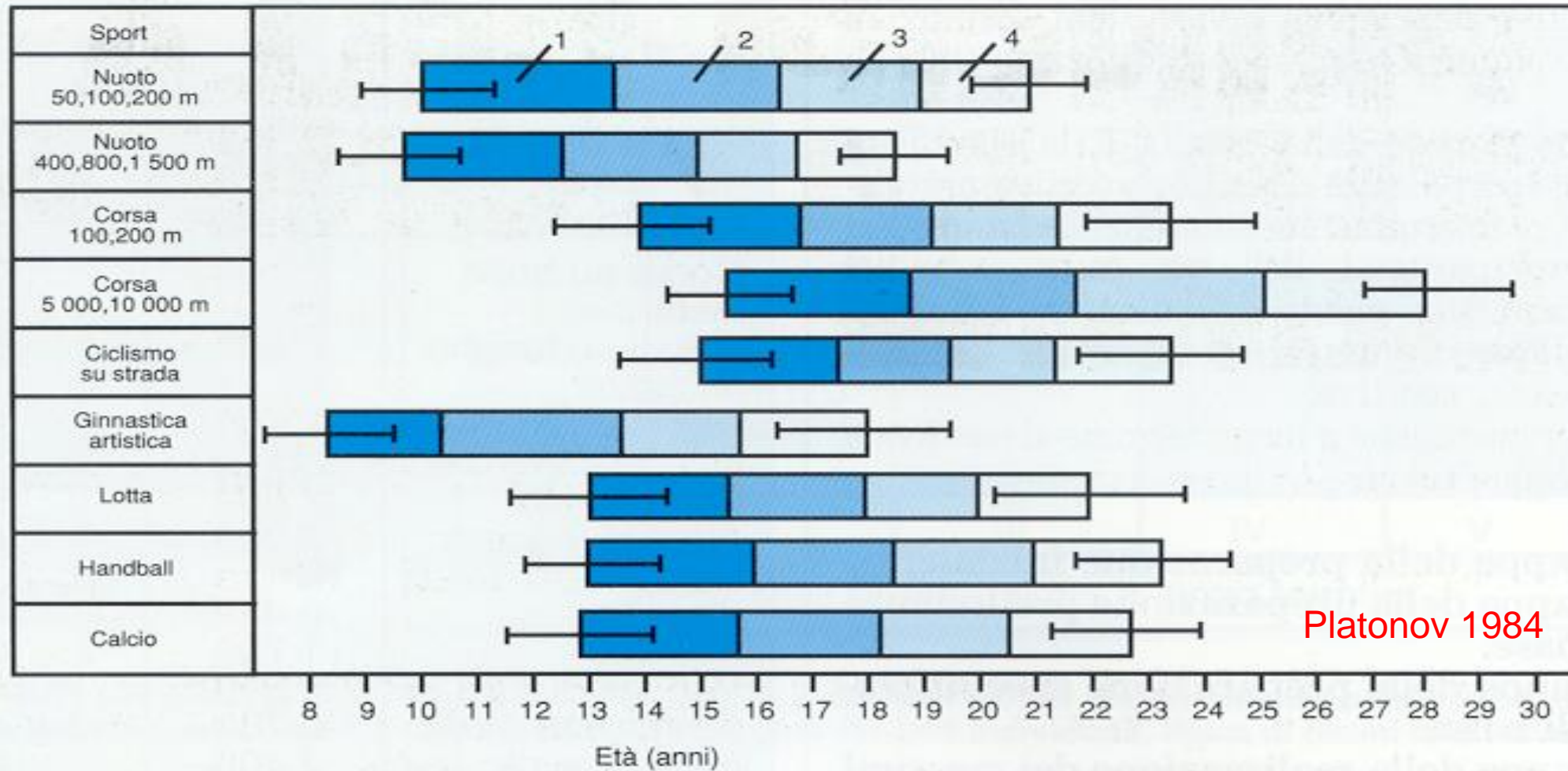


Figura 1 - Durata generale dell'allenamento a lungo termine (fino all'ottenimento di risultati di classe internazionale) e durata delle singole tappe della preparazione a lungo termine nei diversi tipi di sport o discipline sportive (maschi).

1. tappa della preparazione iniziale; 2. tappa della preparazione preliminare di base; 3. tappa della preparazione specializzata di base; 4. tappa della realizzazione dei massimi risultati individuali (preparazione ai massimi risultati).

- Lo stesso programma LTAD (Long Term Athlete Development), originariamente sviluppato come un modello di prestazione di *élite* basato su principi dello sviluppo motorio, contiene varie affermazioni sullo sviluppo dell'atleta che sono spesso contrastanti e che non sono mai state testate in contesti sportivi specifici (Bailey et al. 2010; Ford et al. 2011; Malina 2013)
- Il DMSP, al contrario, attraverso alcuni studi basati sulla “citation analysis”, rappresenta meglio la concettualizzazione più importante nella letteratura sportiva sullo sviluppo dell'atleta (Bruner et al. 2009, 2010)
- Nel panorama attuale, non solo a livello nazionale, l'approccio che più degli altri modella il DMSP è il Progetto Centri CONI che, nel rispetto dei fondamenti pedagogici e psicologici tipici dello sviluppo dei giovani sportivi, non perde di vista la finalità di un'adeguata formazione sportiva anche nella prospettiva della prestazione di *élite*. Cotè et al. (2007), come detto, fanno riferimento appunto alle 3P: prestazione, partecipazione e sviluppo personale, con l'obiettivo di armonizzare programmi sportivi come il First Tee, Teaching Personal and Social Responsibility in sport e il programma SUPER, esplicitamente progettati per insegnare le “life skill” con il Talent Code di Coyle (2009) e l'Outliers di Gladwell (2008)

PERFORMANCE, PARTECIPAZIONE, sviluppo PERSONALE

- progettare attività di gioco che focalizzino l'attenzione sul divertimento e sulla gratificazione a breve termine;
- comprendere le necessità dei bambini, senza dare troppa importanza agli aspetti legati agli allenamenti.
- introdurre programmi sportivi di base che prevedano la possibilità di provare diversi sport;
- non prevedere meccanismi di selezione dei bambini più 'talentuosi' fino almeno ai 13 anni;
- promuovere il "gioco deliberato" all'interno e al di fuori dello sport organizzato;
- prevedere competizioni, senza enfasi per la vittoria;
- scoraggiare la specializzazione precoce in uno sport;
- permettere ai bambini di giocare in tutti i ruoli in un dato sport;
- limitare la lunghezza della stagione agonistica a 3 o 4 mesi, con un massimo di 6 mesi;
- limitare i viaggi lunghi per le competizioni organizzate;

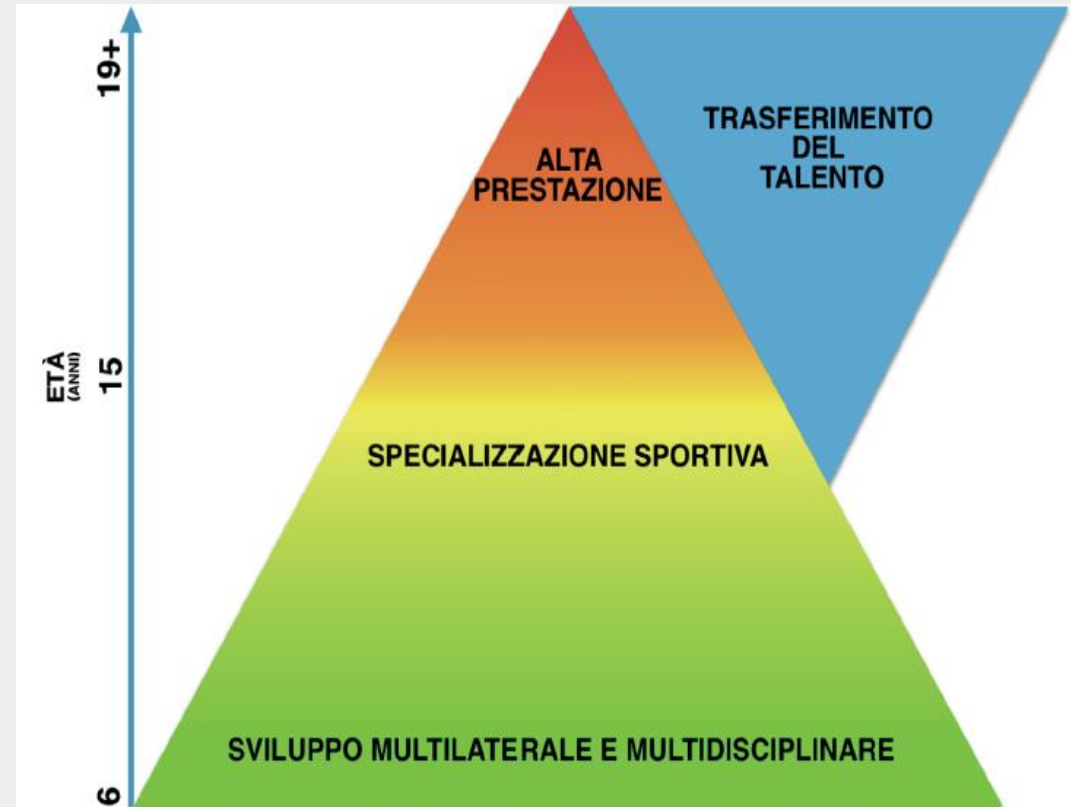
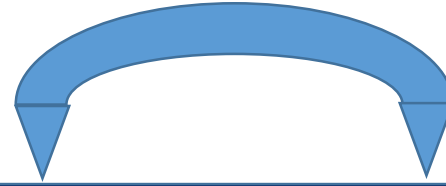


GRAFICO N°2: Relazione tra Multidisciplinarietà e trasferimento del talento (Cirami - Bonavolontà)



- Il concetto di “gioco deliberato” era stato descritto da atleti di *élite* (Cote 1999) come attività sportive in cui essi si impegnavano durante l’infanzia, intrinsecamente divertenti e che rappresentavano un’attività diversa dallo sport organizzato e dalle pratiche condotte da adulti come la “pratica deliberata”. Attività che esemplificano il “gioco deliberato” includono il “calcio improvvisato” e l’1vs1 del basket.
- Questi giochi usano regole adattate degli sport tradizionali e sono scarsamente monitorati e controllati dagli adulti, e proprio per questo sollecitano fortemente la motivazione al movimento favorendo i processi di apprendimento
- La “pratica deliberata” è un’attività importante per il miglioramento della performance, è definita come un’attività di alta qualità, e di alta concentrazione, ed alcuni studi suggeriscono che per raggiungere il livello più alto di prestazione, ci si debba impegnare per 10.000 ore o 10 anni di sistematica attività nello proprio specifico sport.
- Tuttavia è una pratica di allenamento che richiede motivazioni forti, continuamente sollecitate, spesso vissuta come meno divertente e meno motivante rispetto alle altre attività sportive, richiede sforzo, non genera una gratificazione immediata ed è motivata dall’obiettivo di migliorare la performance piuttosto che produrre un divertimento intrinseco.

La variabilità e la diversificazione sono due aspetti del processo di modellamento delle proposte motorie e sportive:

- La variabilità si riferisce alla evoluzione delle situazioni stimolo in relazione alle risposte delle dinamiche del processo di apprendimento, ad esempio quando un giovane sportivo commette un errore, non si corregge l'errore, ma si modifica l'esercizio dando la possibilità di ricercare soluzioni alternative al problema motorio o sportivo fornito.
- La diversificazione si riferisce all'alternanza di stimoli di apprendimento tratti da situazioni modificate o dalla pratica di discipline diverse da quella di riferimento, ad esempio parlando di giochi sportivi, proporre un gioco deliberato di riscaldamento che non abbia direttamente attinenza con lo sport praticato, proporre un gioco/compito strategico tratto da una disciplina diversa da quella praticata, proporre il trasferimento dell'esperienza nello sport praticato. (tecnica del "distrattore" tratta dallo Spaced Learning)

La variabilità contestuale, nel periodo COVID, assume un duplice significato:

- Il significato proprio, relativo al contesto reale delle situazioni di gioco secondo la didattica per Episodi di Apprendimento Situati (EAS) dove è necessario che l'esperienza proposta sia collocata in un contesto reale di gioco (parlare poco, provare molto) per favorire la competenza motoria sportiva in termini di efficacia dell'apprendimento.
- Un significato pratico, relativo alle mutate norme di convivenza e prevenzione, come il distanziamento fisico, l'uso particolare di attrezzature sportive, la gestione di prassi di comportamento orientate alla prevenzione ed al rispetto della salute. In questo senso la norma diventa una regola e su questa si costruisce il gioco.
- Vivere la norma in termini di regola di gioco, favorisce la consapevolezza e la gestione efficace dei comportamenti.



- La formazione sportiva non è una somma di tecniche sportive, ma un percorso di crescita
- Un eccesso di ore di pratica deliberata non accelera i processi di formazione sportiva
- Alternare fasi di pratica deliberata con fasi di gioco deliberato
- Idea dello sviluppo longitudinale, trasversale, integrato
- Un gioco non è un metodo ludico
- Il metodo ludico è un approccio psicopedagogico e metodologico (gamification)
- Un'esercitazione di forza o anche tecnico tattica, non è detto non possa essere un gioco

RAPPORTO TRA VARIABILITÀ, PRATICA DELIBERATA, GIOCO DELIBERATO, ATTIVITÀ MONO E PLURIDISCIPLINARE



MITI – FALSI MITI - PREGIUDIZI

- Spesso il tecnico sportivo, ma in generale gli insegnanti, basano il proprio modello didattico sulla conformità
- La pratica variabile è quella che il tecnico propone secondo modelli ed esercitazioni che si discostano dal modello principale, semplificandolo o complicandolo, variandone il contesto ed eventualmente la situazione
- L'idea guida è che un insieme di proposte (situazioni) possa facilitare il processo di apprendimento, tuttavia numerose evidenze di campo dimostrano, ad esempio, che un eccesso di SSG (small side game) nei giochi sportivi porta ad una minore efficacia nella prestazione del gioco standard
- Tuttavia la variabilità è uno strumento di lavoro fondamentale per ampliare la base motoria
- La pratica motoria e sportiva con carattere di variabilità, non risolve il problema dell'evoluzione efficace della base motoria
- La pratica variabile potrebbe avere in sé, e spesso accade, il carattere di una pratica deliberata rigida
- La pratica di più discipline sportive, favorisce l'acquisizione di abilità diverse, ma non è detto che queste si integrino tra loro
- Non sempre la **prevalenza** di gioco deliberato garantisce i migliori risultati
- Anche un gioco, se proposto in maniera rigida, può avere il carattere di una pratica deliberata
- Il GIOCO non è un metodo ludico, il gioco è un gioco che, a seconda dei casi, rientra nel gioco deliberato o nella pratica deliberata

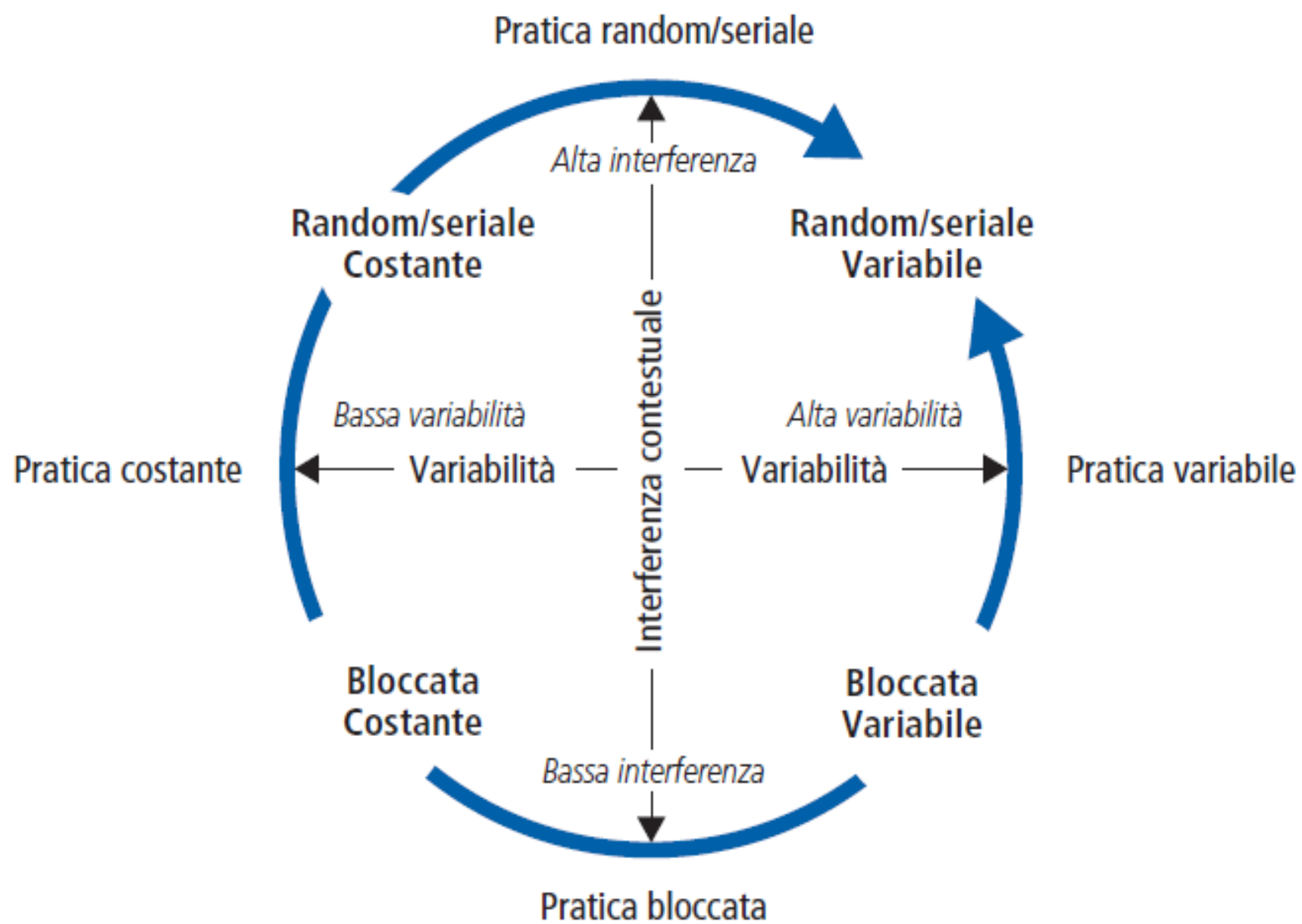
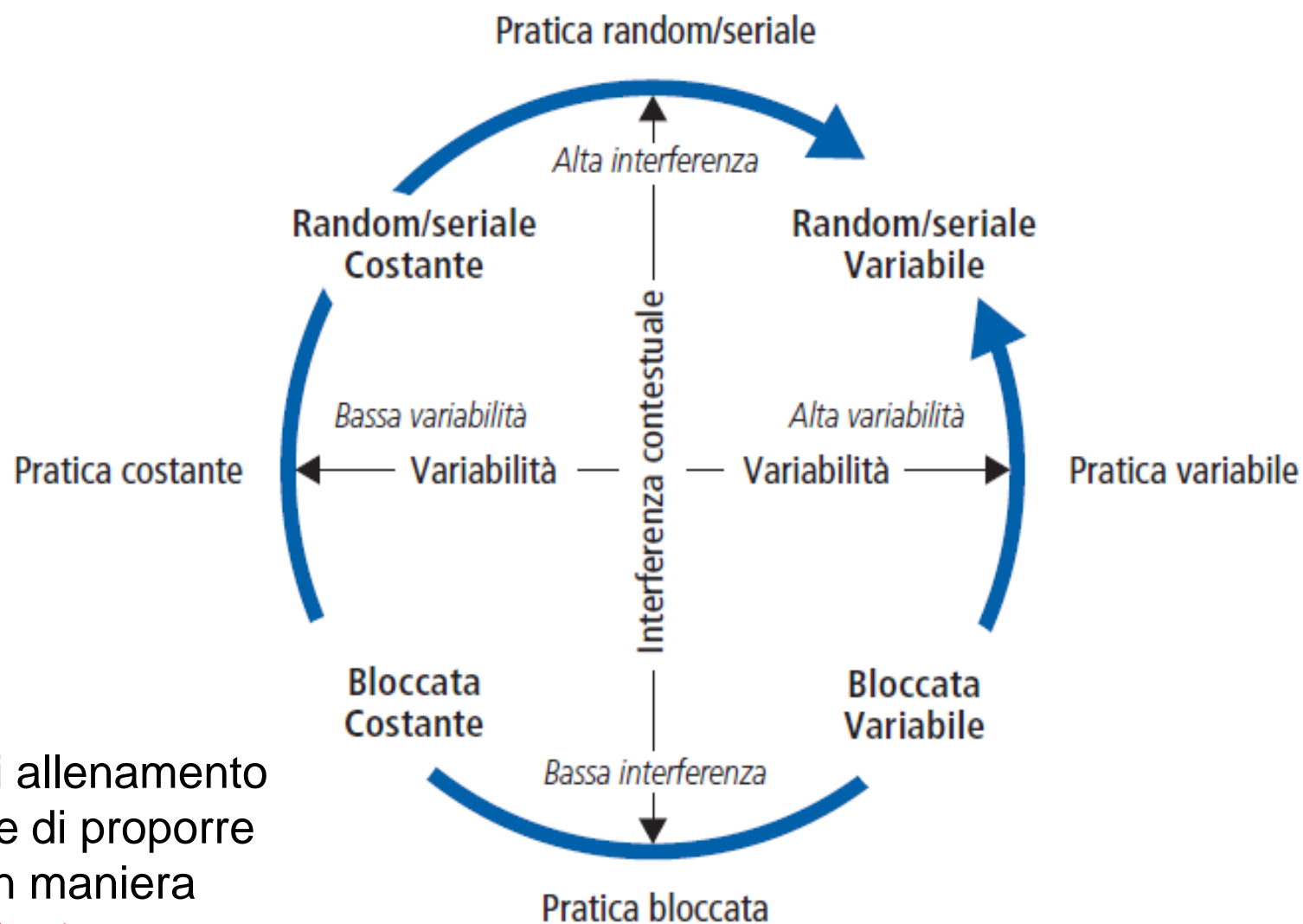
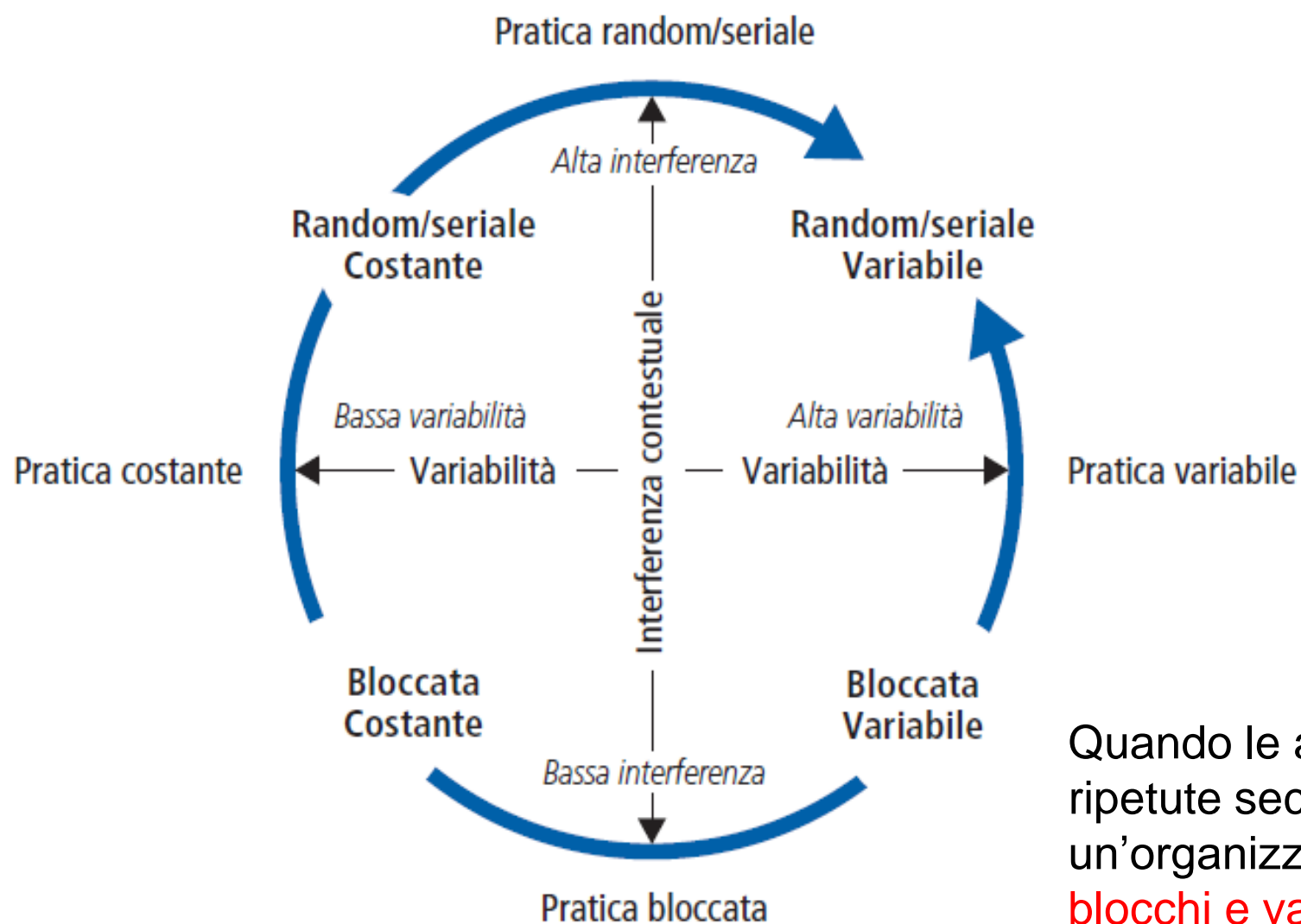


Figura 4
Organizzazione della pratica secondo i principi della variabilità e dell'interferenza contestuale

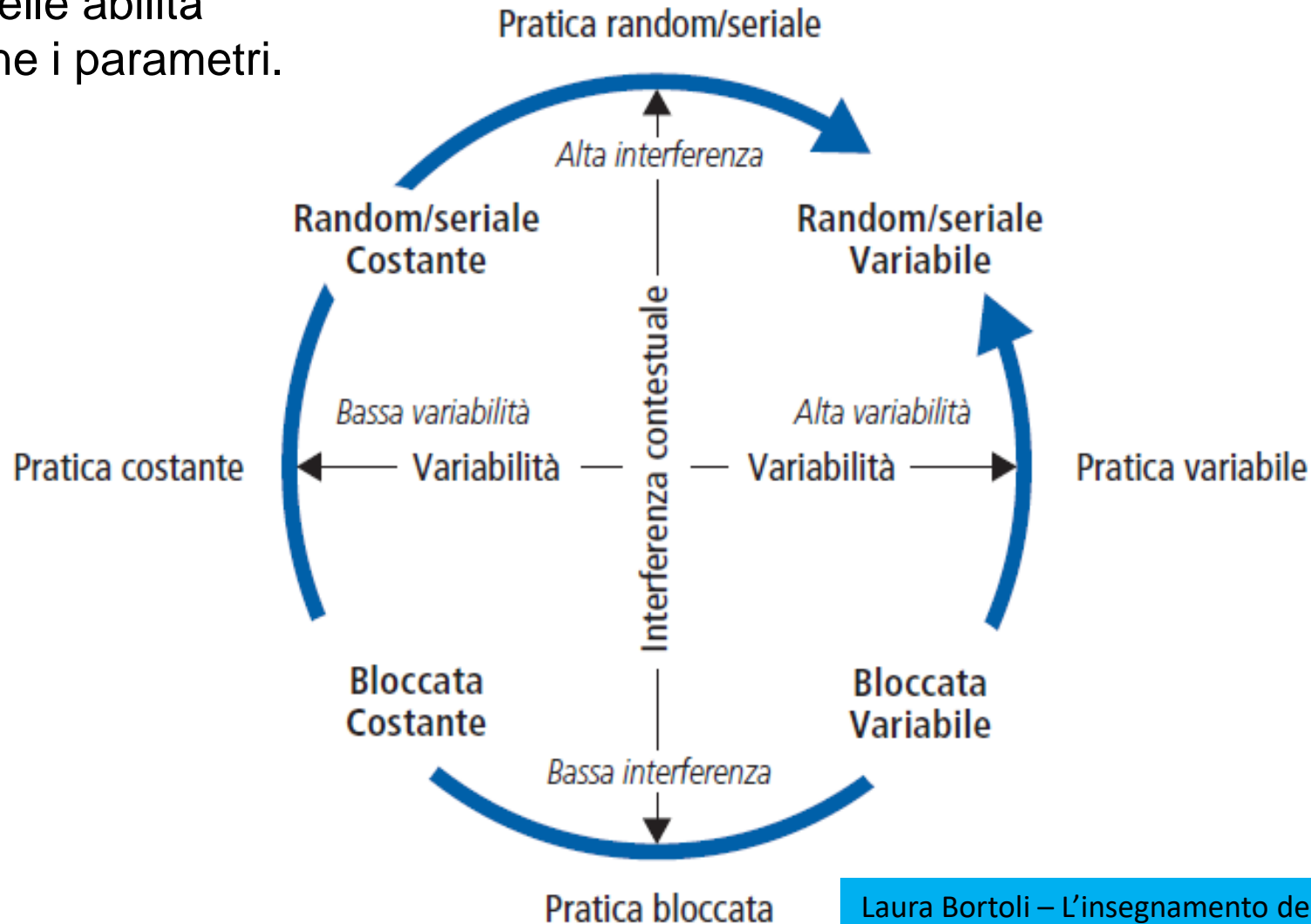


Nella seduta di allenamento si può scegliere di proporre alcune abilità in maniera **bloccata e costante**, richiedendo cioè molte ripetizioni dello stesso gesto in maniera costante, prima di passare al gesto successivo.

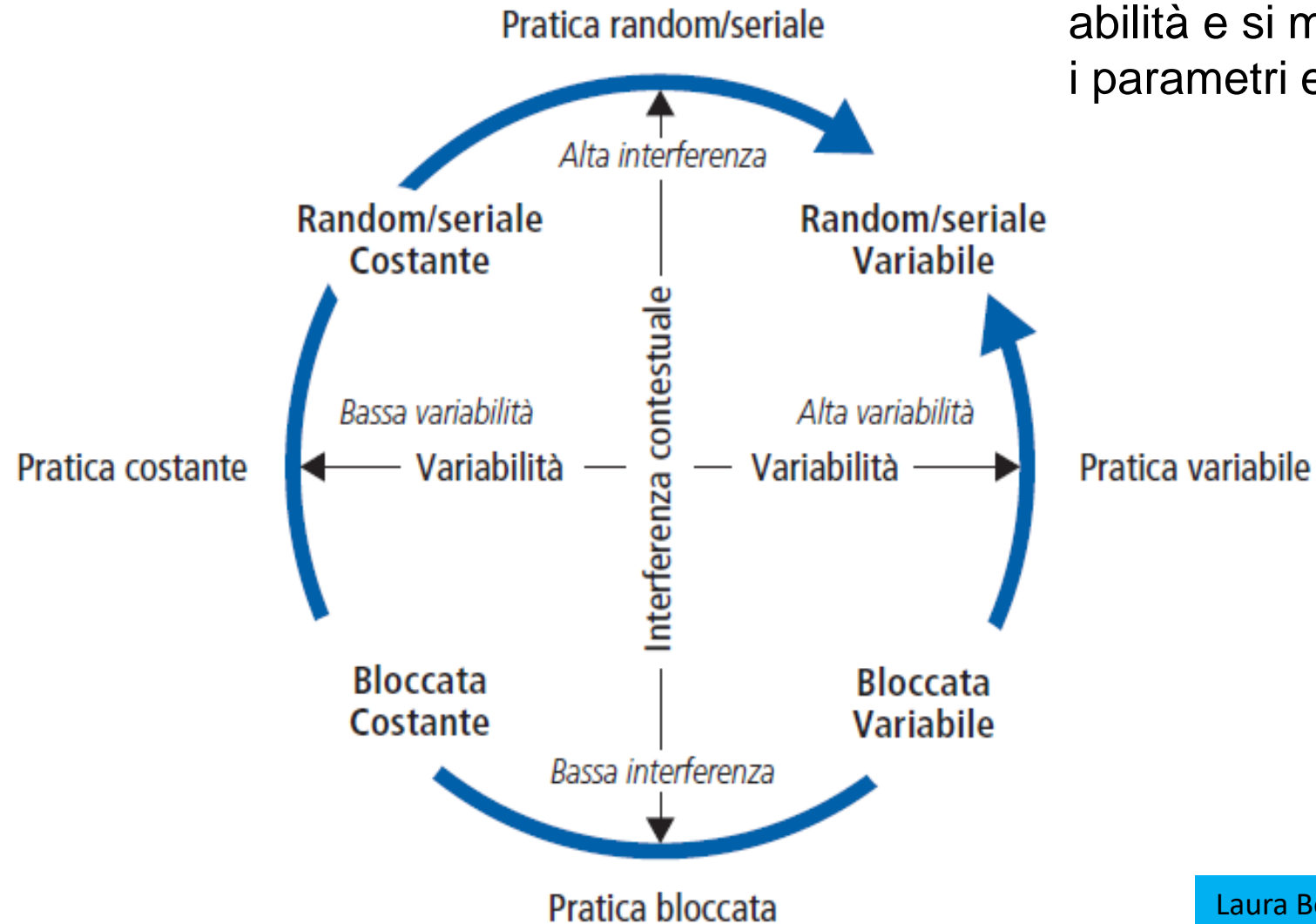


Quando le abilità sono ripetute secondo un'organizzazione per **blocchi e variabile** lo stesso gesto viene ripetuto molte volte con variazioni nei parametri prima di passare al successivo.

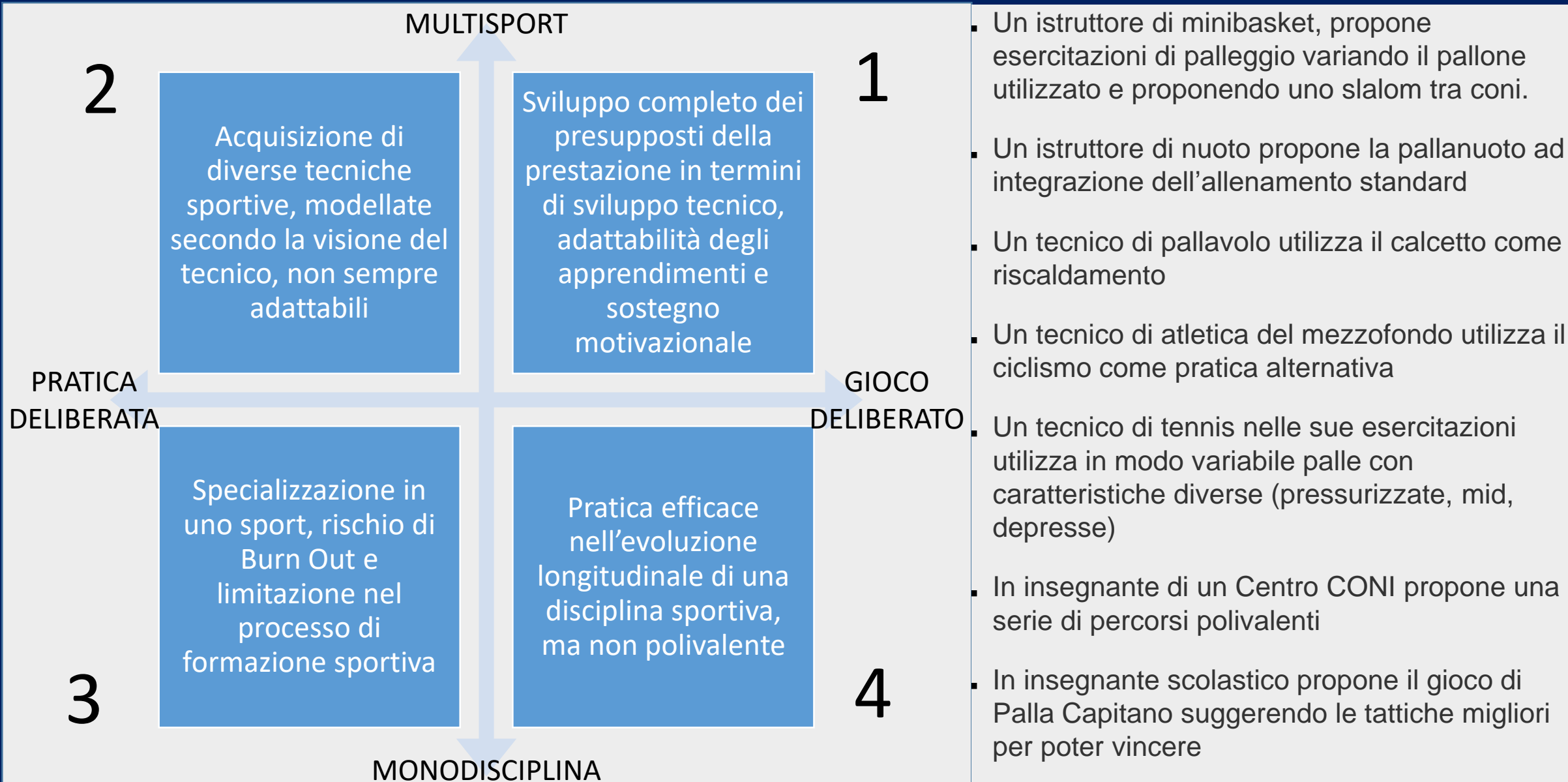
La pratica *random/seriale e costante*, prevede un'alternanza casuale o prestabilita delle abilità senza variarne i parametri.



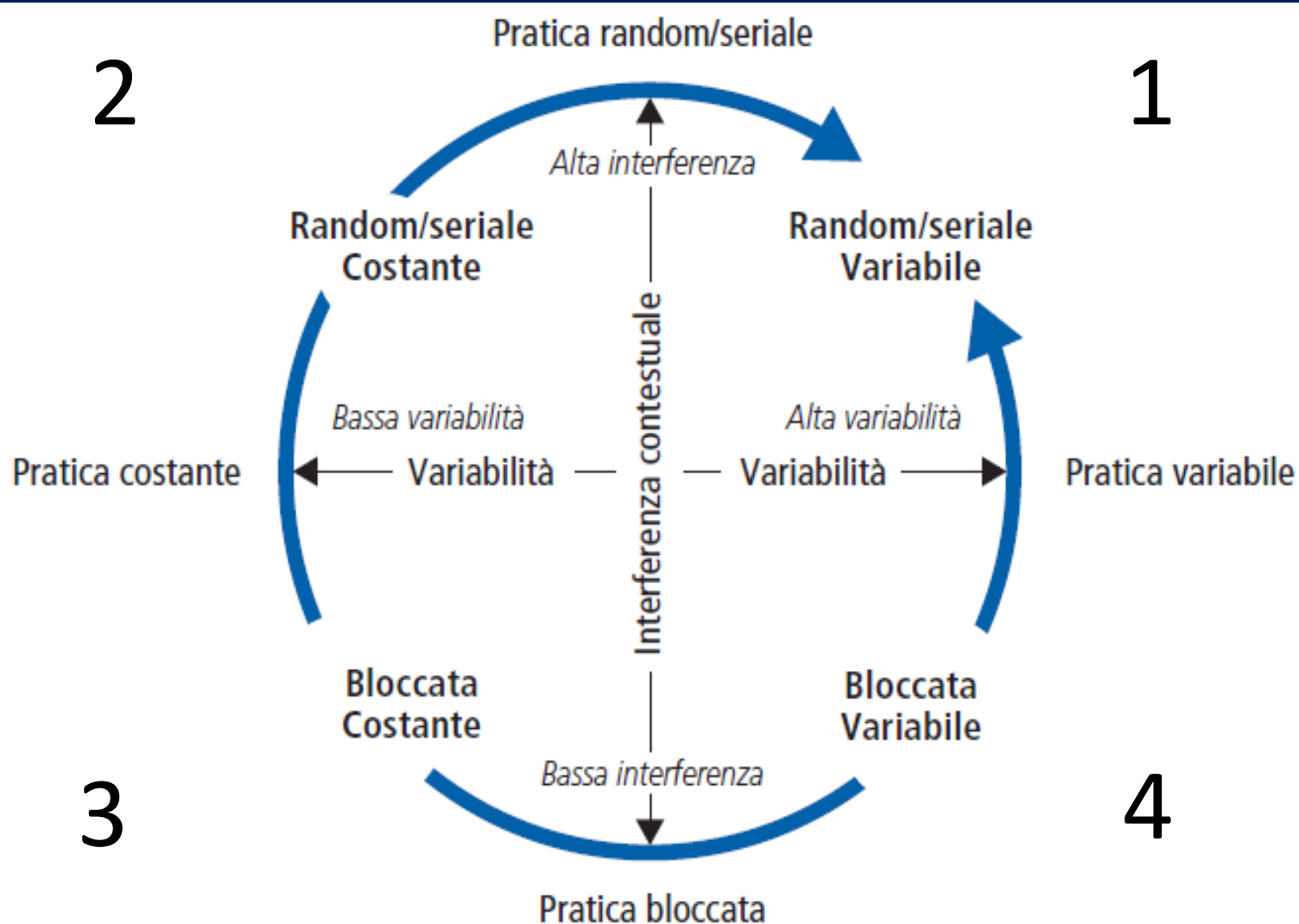
Nella pratica *random/seriale* e *variabile* si alternano le abilità e si modificano anche i parametri esecutivi.



ESERCIZIO 1: COLLOCA LE ESERCITAZIONI NEI QUADRANTI



ESERCIZIO 2: COLLOCA LE ESERCITAZIONI NEI QUADRANTI



- Un istruttore di minibasket, propone esercitazioni di palleggio variando il pallone utilizzato e proponendo uno slalom tra coni.
- Un istruttore di nuoto propone la pallanuoto ad integrazione dell'allenamento standard
- Un tecnico di pallavolo utilizza il calcetto come riscaldamento
- Un tecnico di atletica del mezzofondo utilizza il ciclismo come pratica alternativa
- Un tecnico di tennis nelle sue esercitazioni utilizza in modo variabile palle con caratteristiche diverse (pressurizzate, mid, depresse)
- In insegnante di un Centro CONI propone una serie di percorsi polivalenti
- In insegnante scolastico propone il gioco di Palla Capitano suggerendo le tattiche migliori per poter vincere

La Norvegia vince 36 medaglie grazie a 3 regole. La prima? Fino a 12 anni solo divertimento

Tre semplici regole hanno portato nel medagliere della Norvegia 13 medaglie d'oro, 13 d'argento e 10 di bronzo

Pratica deliberata
(diretta dal tecnico, strutturata, indicazioni precise, valutazione del tecnico)



FIGURE 4.3 Balanced approach to developing athletic skill and talent.

Reprinted, by permission, from W. Gilbert, 2017, *Coaching better every season: A year-round system for athlete development and program success* (Champaign, IL: Human Kinetics), 113.

DAL GIOCO AI GIOCHI, IL PROCESSO DI COSTRUZIONE AI TEMPI DEL COVID

Da dove si parte

- Le limitazioni per la prevenzione richieste dalla diffusione del Covid-19 sono il punto di partenza nel processo di adattamento delle esercitazioni e dei giochi proposti
- E' di fondamentale importanza la progettazione esplicita al fine di:
 - Rispettare la normativa Covid per la pratica motoria sportiva
 - Favorire il processo di diversificazione

Le variabili del contesto

- Distanza fisica
- Gestione dell'attrezzo personale e degli attrezzi in comune
- Prassi di igienizzazione prima e dopo
- Finalità tecnico/metodologica

Come si organizza

- Si parte da un gioco, ma potrebbe essere anche un gesto tecnico
- Si inseriscono le variabili di contesto come elementi chiave
- Si semplifica, o si complica, la situazione di gioco
- Esempio per il gioco del calcio:
 - Il quadrato
 - Specchio e controspecchio
 - Calcio balilla

IL GIOCO COME STRUMENTO DIDATTICO

Le proposte di gioco possono essere strutturate per gruppi di sport e per sport, in base al tema motorio da sviluppare, e possono a loro volta essere suddivise in giochi di:

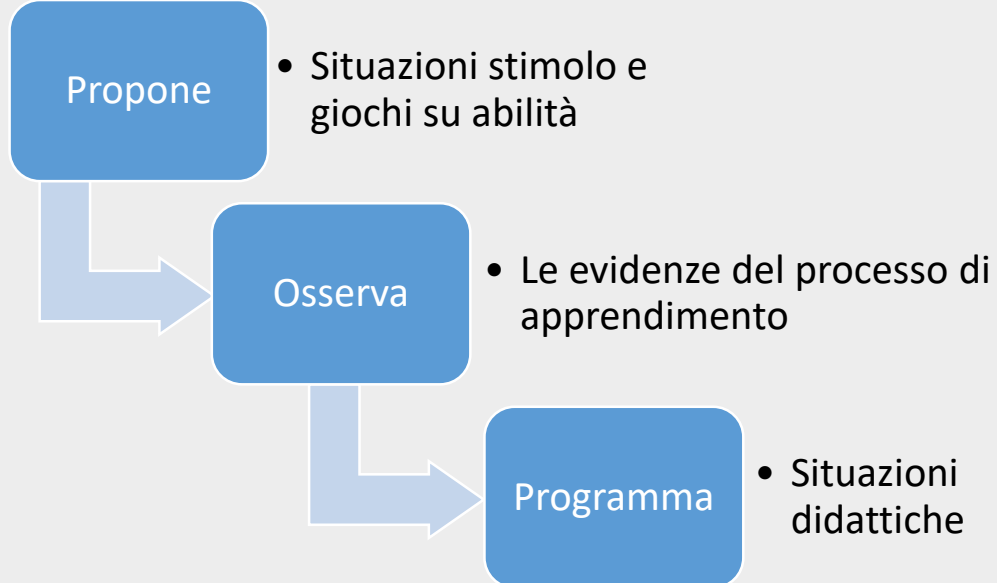
Riscaldamento

Strategici

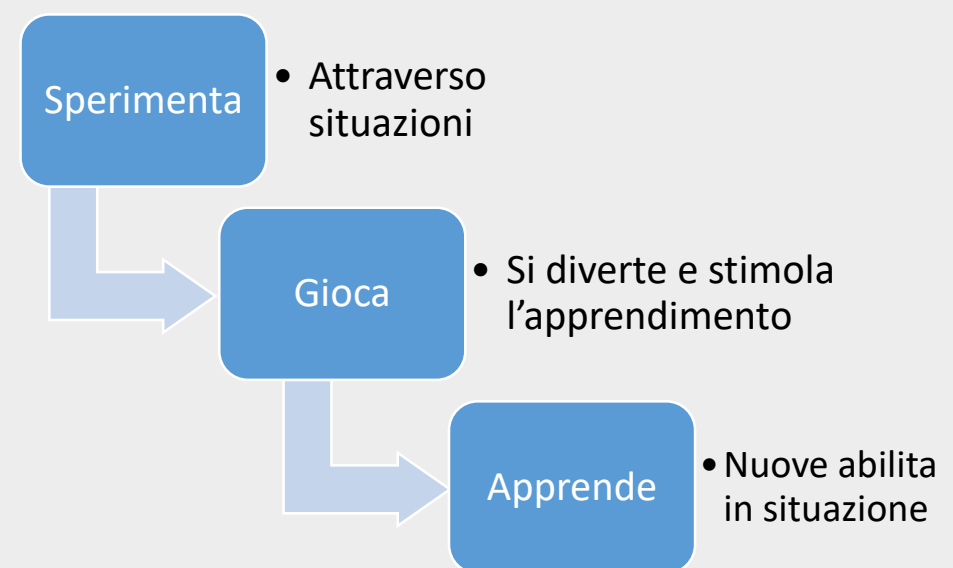
Tecnici

Cambiando le regole e le variabili, cambia la situazione e perciò cambia il gioco e l'obiettivo di apprendimento.

Chi insegna



Chi apprende



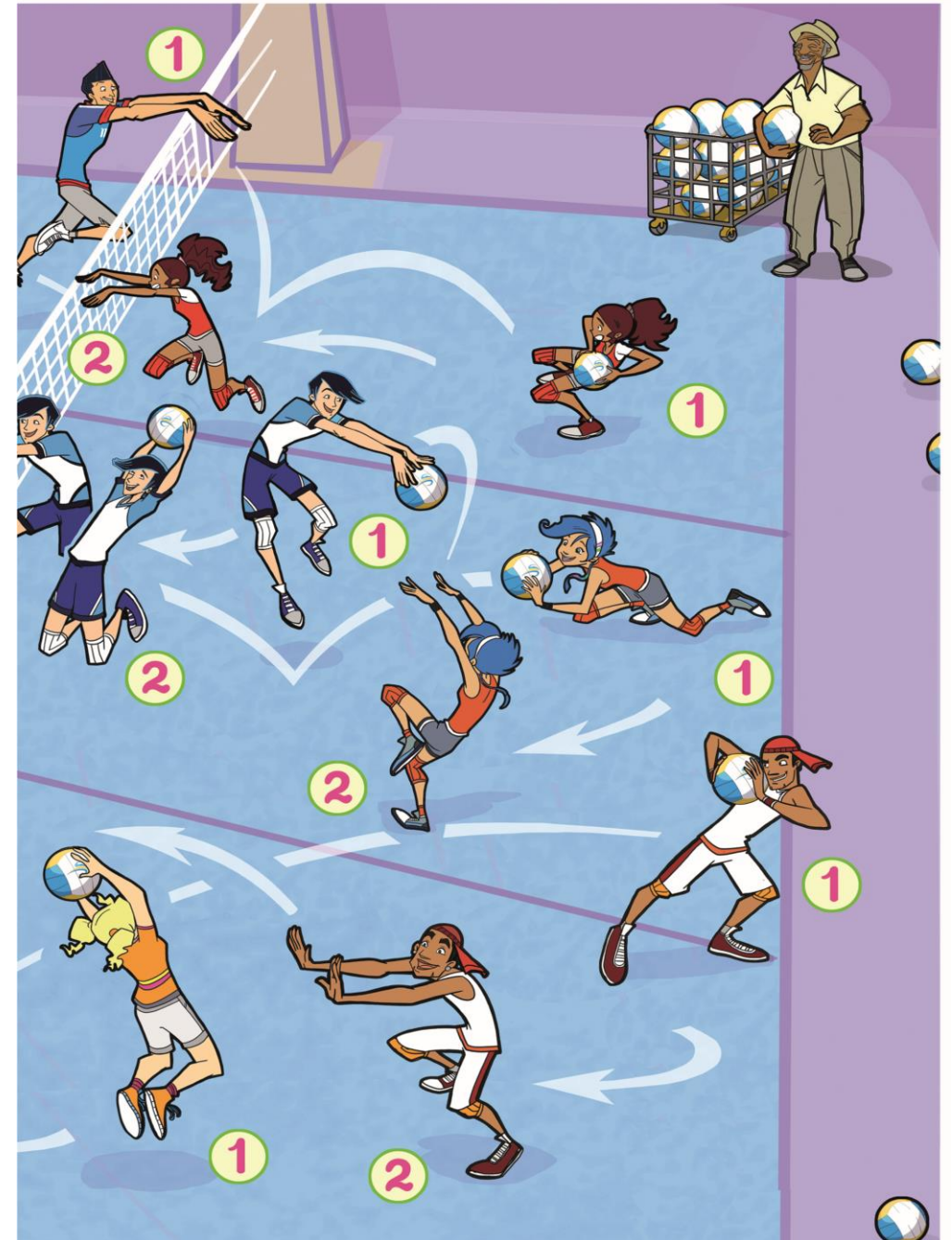
ORGANIZZAZIONE

- Esercitare, dopo una prima fase di apprendimento, più abilità all'interno della stessa seduta.
- Alternare fra loro l'esecuzione di più abilità nella stessa seduta.
- Richiamare gli elementi esecutivi con una certa costanza distribuendoli nel tempo.
- Combinare l'esecuzione di più abilità con variazioni della singola abilità.



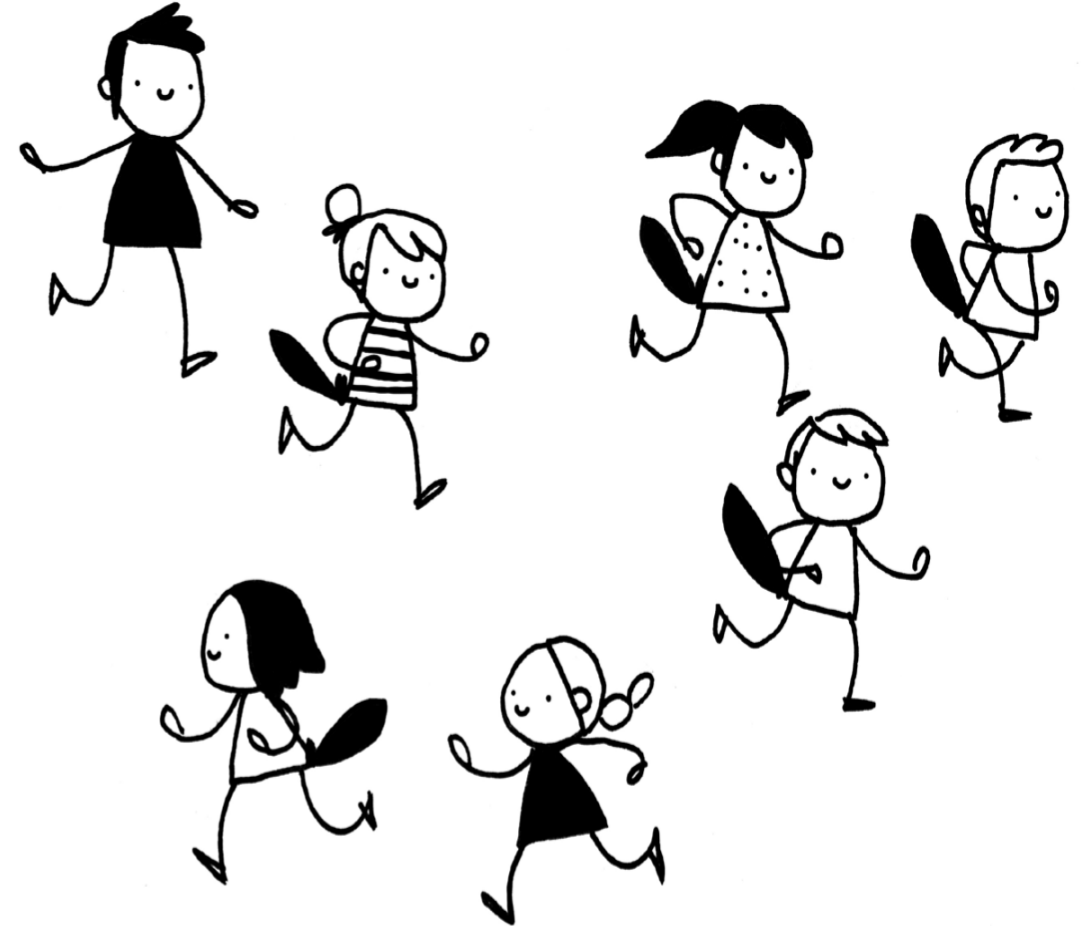
PRESENTAZIONE DEL COMPITO

- Fornire informazioni sintetiche, chiare, precise, limitate agli aspetti essenziali, lasciando spazio all'interpretazione personale
- Definire verbalmente punti chiave dell'azione che il soggetto possa poi utilizzare per regolare il movimento, ma dare spazio all'iniziativa personale
- Collegare immediatamente le informazioni e le osservazioni all'esperienza pratica.
- Talvolta, soprattutto con i più giovani, dire semplicemente «proviamo questo" e presentare una dimostrazione
- Utilizzare dimostrazioni corrette o indicare come dovrebbe svolgersi l'azione. Chiedere una descrizione da parte dei ragazzi prima di effettuare la prova.
- Nella dimostrazione scegliere prospettive adeguate di osservazione.
- Utilizzare solo quando necessario l'assistenza diretta od altri espedienti per far "sentire" il gesto.



VARIABILITÀ

- Proporre esperienze multilaterali (ad esempio, esercitando le capacità coordinative) tanto più quanto più i ragazzi sono giovani
- Proporre esperienze variate anche all'interno di uno stesso programma motorio, modificando richieste e condizioni esecutive
- Creare spazi e possibilità di gioco deliberato
- Coinvolgere i ragazzi nel processo di pianificazione del tempo dedicato al gioco deliberato
- Effettuare un debriefing (breve) di quanto accaduto nel gioco deliberato
- Richiedere la simmetrizzazione dei movimenti
- Utilizzare la simmetrizzazione quando il gesto è svolto con una certa efficienza.



CORREZIONE DELL'ERRORE



- Fornire informazioni verbali e visive in modo frequente in una prima fase di apprendimento o quando il compito non è stato compreso
- Ridurre gradualmente il feedback esterno al progredire dell'apprendimento
- Piuttosto che correggere gli errori, modificare l'esercitazione inserendo nuovi contesti
- Permettere che il soggetto modifichi subito l'esecuzione anche individuando autonomamente le alternative
- Evitare istruzioni formulate in negativo, centrate sull'errore o su ciò che va evitato. Fornire istruzioni in positivo richiedendo un'alternativa
- Sollecitare l'attenzione ed impiegare di frequente incoraggiamenti ("bravo ben fatto", "continua così") per innalzare la motivazione e aumentare l'interesse
- Coinvolgere il soggetto con domande volte ad analizzare e discutere la prestazione personale
- Coinvolgere il soggetto con domande volte ad analizzare la prestazione di un compagno

Grazie per l'attenzione

